



■ Ayudar es vivir:

## Un kilómetro de amor para la Tarahumara



3

■ Cuida tu salud:

## ¿Qué es la diabetes?



8

## Cuando comer se vuelve una adicción



Según la Secretaría de Salud, cerca de dos millones de mexicanos padecen trastornos de alimentación.

■ 4 y 5

■ Mundo:

## Maravillas del mundo moderno



11

■ Reencuentro con México:

## Julio Alemán nos abre su corazón



EXCLUSIVA

14

# Un kilómetro de amor para los tarahumaras



• Miguel Ángel Becerril

La Fundación del Dr. Simi llevó a cabo su primer “Kilómetro de Ayuda” del año, en las instalaciones del colegio Juan Ramón Jiménez, en la Ciudad de México.

Cientos de niños, desde preescolar hasta sexto grado, se dieron cita para formar una gran cadena de ayuda de víveres que, junto con los donativos de los colaboradores del Grupo por un País Mejor, será enviada a nuestros hermanos en la sierra tarahumara.



Fotos: Miguel Ángel Becerril



Ana Laura García, gerente del voluntariado de la Fundación del Dr. Simi, fue la encargada de agradecer el donativo que los alumnos colocaron uno a uno hasta formar un “Kilómetro de Ayuda”.

“Agradecemos al colegio Juan Ramón Jiménez su desinteresada contribución que será repartida entre la comunidad rarámuri, en la sierra de Chihuahua.

“Ante la prolongada sequía de más de 24 meses y las recurrentes ondas gélidas de la temporada, la Fundación del Dr. Simi implementó el Plan Simi III, en cuatro comunidades indígenas en el estado de Chihuahua. Fueron entregadas poco más de 10.5



**“Me da tristeza ver las imágenes de niños tarahumaras, saber que no tienen nada que comer y que sufren por el frío. Espero que con estos alimentos ayudemos para que les vaya mejor”, dijo Viridiana\*.**

\* Alumna del colegio Juan Ramón Jiménez

toneladas de ayuda. En una segunda entrega se hará llegar este donativo que hoy recibimos de ustedes”, enfatizó.

Entusiastas y conocedores de la apremiante situación que viven nuestros compatriotas en el norte del país, los alumnos dijeron sentir tristeza por las condiciones en las que sobreviven cientos de paisanos.

Si tú quieres sumarte a esta noble causa y ayudar a nuestros hermanos tarahumaras, comunícate a la Fundación del Dr. Simi, al 5422 4500, extensión 5572. Ellos nos necesitan.



## Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

### Miércoles de Ceniza ¿Magia o compromiso?

El 22 de febrero, con el rito de imposición de ceniza, se inicia el tiempo de Cuaresma. Quienes no conocen el significado profundo de este rito llegan a pensar que está pasado de moda. Sin embargo, hoy más que nunca, tiene un sentido pleno. La finalidad de la ceniza no es denigrar a la persona, subrayar sólo sus errores o partes negativas para que baje su autoestima o se sienta mal. Si así fuera, el rito sería absurdo.

La Cuaresma es un tiempo privilegiado porque permite que los fieles hagamos un alto en el camino para reflexionar sobre el sentido de su vida y las relaciones que mantenemos con Dios y el prójimo. Gracias a ello podemos descubrir nuestros errores, las malas actitudes y las decisiones equivocadas. Una vez detectadas las causas, se puede corregir lo negativo. Los fieles también son invitados a considerar aquello que hacen bien y que aún pueden mejorar. Por tanto, la Cuaresma, también es un tiempo para fortalecer y aumentar las acciones positivas. La tradición de utilizar ceniza como signo de conversión o cambio de vida, se encuentra ya mencionada en el Antiguo Testamento. Quienes reconocían haberse alejado de Dios solían llenarse la cabeza y el cuerpo con ceniza en señal de arrepentimiento. Pero no bastaba cumplir con ese rito para obtener la purificación. El remordimiento los llevaba a un cambio de vida e, incluso, a hacer penitencia por las faltas cometidas. Así, la ceniza sin el cambio de vida no tiene ningún sentido.

Lamentablemente, son muchos los que dan a este rito un sentido mágico llegando a conclusiones absurdas: “Si no me pongo la ceniza me va a ir mal”, “si me pongo la ceniza va a mejorar mi suerte”, “si me pongo la ceniza se me va a quitar lo borracho, lo mal hablado o lo infiel”, “si le pongo ceniza a mi enfermo va a sanar”, “si le pongo ceniza a mi bebé no se va a enfermar”, etcétera. Con estos pensamientos hacen largas filas esperando que el polvo mágico caiga en su cabeza. Así, se puede ver al que nunca asiste a misa y piensa seguir ausentándose, a quien vive en amasiato y no tiene la mínima intención de casarse, a quien es alcohólico y no pretende ingresar a un grupo de Alcohólicos Anónimos, etcétera.

¿Cuánto cambiaría la realidad de nuestro país si le diéramos al rito su significado real y todos iniciáramos un rito de conversión! Tendríamos menos criminales y narcotraficantes, más políticos y gobernantes honestos, mayor justicia hacia los indígenas y abandonados, mejor atención a ancianos y enfermos y, sobre todo, mejores relaciones interpersonales. No son los partidos políticos los que cambian el mundo, la diferencia la hace el corazón del ser humano.



## Espacio a la historia

Manuel Magaña  
mmc.informacion@yahoo.com.mx

### Causas de la miseria en la Tarahumara

Las versiones —falsas o no— sobre compatriotas indígenas muertos en la Tarahumara por hambre y miseria, han impactado a la opinión pública nacional y mundial. Pero lo cierto es que al conocerse el drama de pobreza que padecen esos hermanos, la generosidad del mexicano se ha hecho manifiesta con el envío de toneladas de víveres, medicamentos, ropa y otros apoyos de vital importancia. En casos como este debemos reconocer que no basta con la ayuda enviada, porque lo importante no es aliviar las consecuencias sino profundizar en los motivos que ocasionan la miseria ancestral del tarahumara. El propósito es alcanzar una solución que permita el sustento permanente de esta etnia que habita, principalmente, en Chihuahua. De acuerdo con un documento del obispo de la diócesis tarahumara, monseñor Rafael Sandoval, al que tuvimos acceso, tres son los principales orígenes de que esos mexicanos sufran por la escasa o nula productividad de sus tierras. “Hay causas profundas, tres por lo menos. La primera es que el bosque de la sierra tarahumara ha sido explotado de manera irracional y brutal... Por ahí debería ir la solución, porque estamos por llegar a un punto de no retorno, y lo que era bosque se va a convertir en un desierto rocoso”, expresa el prelado, quien desmiente que por el hambre se hayan producido “suicidios” entre la población. Para el guía espiritual de los rarámuris, otra causa de la miseria que les aflige consiste en el narcotráfico: “Los cárteles se pelean los espacios aunque los tarahumaras no han entrado en esa lógica del narcotráfico; sin embargo, todas las culturas están sujetas a las condiciones que imponen esos grupos. Eso ha causado la desigualdad agraria”. En el estudio se asienta que el tercer factor de desgracia está en “los proyectos turísticos que se han desarrollado desde el escritorio de una oficina, como el de las Barrancas del Cobre. No han dejado casi nada de beneficios a la comunidad. Lo único que dejan es basura y contaminación”. Por lo que se refiere al quehacer de las misiones en la Tarahumara, afirma el obispo Sandoval que se trabaja en la “Red Serrana”, un proyecto de solidaridad y desarrollo comunitario. “Antes de que se vinieran las noticias del hambre y la sequía, ya nos habíamos preparado”.

# Cuando comer se vuel

• Miguel Ángel Sánchez

Eva es una mujer que comenzó a tener problemas con su manera de comer a temprana edad. Sin tener hambre comía a todas horas exageradamente y no podía parar. Lo hacía porque en los alimentos encontraba una forma de evadir sus problemas.

“Empecé a tener dificultades con mi peso desde muy niña, yo comía compulsivamente, buscaba la comida como un refugio cuando me sentía triste”.

Este caso es uno de tantos relacionados con un fenómeno cada vez más frecuente: los comedores compulsivos.

De acuerdo con la psicóloga Gizela Martínez, quienes padecen este trastorno alimenticio “frecuentemente están llevando a cabo ingestas en exceso. Están vinculadas a comer grandes cantidades, sobre todo aquello que contiene alto porcentaje calórico, azúcares y grasas”.

En México, según la Secretaría de Salud federal, cerca de dos millones de personas padecen trastornos de alimentación y, dentro de ellos, comer compulsivamente es el más común. Sin embargo, también es el más difícil de diagnosticar,



Foto: Miguel Ángel Sánchez

## Credibilidad en crisis

Editorial

Contrario a lo que muchos creen, el valor más importante de un país no pasa por la institucionalidad, la igualdad ante la ley, el pluralismo cultural, la tolerancia —racial y religiosa— o la libertad de expresión.

Si bien todo es esencial, existe un valor supremo: el de la credibilidad, la confianza que la sociedad tiene en sí misma y cierra el círculo virtuoso donde “yo creo en lo que los otros dicen, porque ellos creen en lo que yo digo”.

Con el decurso de la diatriba de los cínicos que usufructúan el poder, dicho valor —imperativo para la convivencia— se ha vulnerado al grado que nadie crea en lo que se dice, nos dicen o “aseguran”.

Ejemplos saltan por doquier y tal parece que en lugar de señalar la mentira, es más cómodo ir a contracorriente: Si “dicen” que no hay que temer a la influenza, a cuidarse.

Que si la economía está blindada, a prepararse para un periodo de recesión. Si la generación de empleos repunta, a resignarse a engrosar las estadísticas de “trabajadores” en puestos con el peor salario del mundo; temporales o, en el mejor de los casos, ubicados en la informalidad.

Esa es la crisis que padecemos. La de las verdades a medias —que en su génesis son mentiras—; la de los discursos, las cifras y las promesas de políticos que presentan información según sus necesidades.

Hoy, antes de creer en lo que nos rodea, sería importante que como sociedad trazáramos el objetivo de recuperar la confianza común y para que ello ocurra, no olvidar que se trata de un

esfuerzo colectivo, a partir de reconocer que nos hemos acostumbrado a convivir, a replicar y a aceptar la mentira.

Lo peligroso de las noticias que se ocultan, parcializan o niegan es que terminan por afectar las relaciones personales, colectivas e institucionales.

En México hace tiempo que se percibe una sensación de sospecha sobre todo lo que se transmite y se recibe. Si no, preguntémoslo: ¿Alguien cree en lo que los partidos proponen?, ¿creemos en promesas de cambio cuando los mismos de siempre se juegan los puestos de “elección popular”?

La respuesta, en todos los casos, será negativa, lo que bosqueja la seriedad de una crisis de la que nadie habla, pero cuya afectación corroe nuestros cimientos como país.

Con la profusión de las redes sociales, los “productores de noticias” perdieron el monopolio, pero no significa mayor credibilidad en un país acostumbrado a mentir.

Por ello, antes de culpar y señalar, resolvamos qué deseamos hacer: vivir entre pequeñas y grandes mentiras o entre pequeñas y grandes verdades.

Parecen semejantes, pero están en las antípodas. O como definiera el escritor Milan Kundera: Vivir en la verdad, no mentirse a sí mismo ni a los demás.

Aunque pueda incomodar, empecemos por no mentirnos. De esto depende la calidad de la sociedad que podamos construir hacia el futuro.



# ve una adicción

dado que en nuestro país, pareciera que comer de más es bien visto.

“Es una cuestión aceptada socialmente. No es mal visto que alguien esté comiendo a distintas horas o esté ingiriendo alguna dona, alguna galleta, a diferencia de que saque una bebida alcohólica y la tome”, señala la especialista.

Debido a que la sociedad vincula la comida con todas sus actividades y a que nos han enseñado que el cariño también se demuestra con la ingesta de platillos, la gente sabe que tendrá aceptación cuando reciba lo que le dan de comer.

“Yo vengo de Texcoco y allá se come mucho, el que no come bien no es muy bien visto, allá es muy bien visto quien come más, quien pide más, quien dice que está muy sabroso, que si le pueden servir más”, explica Víctor, un padre de familia que cuenta su historia.

Empero, al paso del tiempo, esta manera de alimentarse, como él lo afirma, lo convirtió en comedor compulsivo.

“Al principio, yo no lo sabía qué me llevaba a comer, pero sí noté que empecé a comer de manera obsesiva, nada me hacía dejar de comer. Yo comía hasta para dormir, en el baño, en el carro, en todos lados”, recuerda.

Aunque hay casos como el de Víctor, en que su entorno lo llevó a este problema, se ha identificado que el principal detonador de este mal son los altibajos emocionales por los que pasan dichas personas.

“Ellos manejan situaciones de ansiedad de depresión, de irritabilidad, situaciones que están relacionadas con problemas familiares”, apunta Gizel.

Quienes han padecido soledad, depresión, ansiedad e inseguridad, ven en la comida una forma de aliviar su dolor, aunque al final atrofian su vida de manera integral.

Los comedores compulsivos sufren de atracones constantemente. Esto, además de afectarlos psicológicamente, al presentar un sentimiento de culpa tras verse obesos y sentirse rechazados por la sociedad, también les afecta físicamente.

“Llegan a tener complicaciones gastrointestinales, problemas del corazón, caída de cabello, la tonalidad de la piel es distinta, problemas lumbares, pérdida de la vista, de la memoria, etc”, indica la especialista.

Tal es el problema al que se enfrentan, que muchos de ellos pueden llegar a presentar deseos suicidas.

“En algunos casos se da esta situación de no querer vivir, de manifestar el ‘¿ya para qué?’, ‘ya no hay más allá de lo que se está viviendo’, de querer huir de todo lo que está pasando mediante esa salida”, afirma.

## Grupos de comedores compulsivos

Aunque esta enfermedad fue conocida en Estados Unidos en 1960, es hasta 1985 cuando en México tuvo eco. Varios grupos se dieron a la tarea de organizarse y combatir comer compulsivamente.

Carlos, coordinador del grupo Comedores Compulsivos Anónimos, en la Ciudad

de México, explica que en el país hay 70 grupos dedicados a tratar a la gente que se ve en esta situación.

“Somos personas que nos reunimos para tratar de detener la manera tan destructiva que tenemos”, enfatiza.

Financiados con recursos propios, cada grupo actúa autónomamente y elige la mejor forma de rehabilitarse, desde los que evitan las harinas, hasta los que pasan por días de abstinencia en cierto tipo de alimentos.

El grupo trabaja apegado al programa de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos, apoyados con un nuevo régimen alimenticio, pláticas vivenciales, textos propios, ayuda de padrinos y atención telefónica en caso de momentos de crisis o recaídas.

“La idea es que reconozcan que tiene un problema, y cuando decidan cruzar la puerta tengan la seguridad de que los mejores días de su vida están por venir. Yo soy testigo de ello y doy fe de que así es”, concluyó.



Psicóloga Gizel Martínez



## Expedientes del poder



Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com

### ¡Arraaancan!

La elección interna en el PAN a favor de Josefina Vázquez Mota completó la tercera de competidores por la presidencia de la república. Viene ahora un periodo llamado de veda pública en la que no habrá mítines, y en abril comenzará formalmente la campaña por noventa días antes de las elecciones.

Las encuestas ya comenzaron a registrar los primeros efectos de las nominaciones, lo que indica que las cosas apenas van a comenzar a asentarse. En cuatro y medio meses todo va a cambiar, por lo que inclusive el puntero Enrique Peña Nieto no aparece confiado y necesita que su partido se ponga a trabajar.

Ahora lo que viene es la nominación de los candidatos a diputados federales y senadores, también un proceso político que tendrá efectos en la unidad de los partidos y en el fortalecimiento/debilitamiento de los candidatos. En un cálculo aproximado, podrían existir en promedio cinco aspirantes a cada uno de los cargos públicos federales, lo que adelanta un escenario de conflicto previsible.

La renovación de los dos poderes federales encierra importancia por sí mismos pero también en la relación entre ambos. Los candidatos presidenciales persiguen el objetivo de ganar la presidencia pero, asimismo, lograr la mayoría en el Congreso como primera fuerza para obtener un poco de mayor capacidad de gobierno: los dos sexenios del PAN en la presidencia fueron, sin ser primera mayoría en el Congreso, lo que les redujo margen de maniobra.

Sin embargo, el voto dividido del electorado ha sido un mensaje a los poderes: luego de sufrir el absolutismo priista cuando el PRI tenía la presidencia y el control del legislativo, los ciudadanos le han negado lo mismo al PAN. En el DF, sin embargo, ha sido muy dañino que el PRD tenga el Ejecutivo y la mayoría del Legislativo porque deja al ciudadano en el desamparo. De ahí la evaluación cuidadosa que se está haciendo de las encuestas que le dan al PRI la presidencia de la república y la mayoría en las dos cámaras, por el fantasma absolutista del pasado.

El proceso electoral del 2012 se ve de origen diferente al del 2000, porque el PRI encabeza las preferencias y porque la selección de candidatos a legisladores ha entrado en una muy movida competencia pública con amenazas de ruptura en todos los partidos.

Vienen para México unos siete meses de jaloneos, incertidumbres y conflictos. Y en ese lapso la sociedad mexicana demostrará si está preparada para la democracia.

### Comedores Compulsivos Anónimos, México

Avenida Revolución 172, Depto. 3, Colonia Escandón, Delegación Miguel Hidalgo, Distrito Federal. Tels: 52732497 y 26144010

### Comedores Compulsivos Anónimos

Calle Eje Satélite Tlalnepantla No. 102, interior 1, Colonia Viveros de la Loma, Tlalnepantla de Baz, Estado de México. Tel: 53650638  
Correo electrónico: [comedorescompulsivosanonimos@prodigy.net.mx](mailto:comedorescompulsivosanonimos@prodigy.net.mx)

**AMOR de pareja SALUD de 2**

Grupo y RH VDRL VIH

de \$309.00  
A sólo  
**\$278.00\***  
por persona

Síguenos por  

Financiado por **BEST** Consultas a tu médico.

PACAL

SIMITEL 01 800 911 66 66  
www.ssdrsimi.com.mx

**Análisis Clínicos del Dr. Simi**  
"Lo mismo pero más barato"

G.B.F. Sandra Luz Saavedra Hernández  
Cof. Prof. 4326345-076

\*Precios sujetos a cambio sin previo aviso.  
\*\*Se aplican restricciones por zona geográfica.

Vigencia del 01 de enero al 15 de marzo de 2012



## Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

### Tardanza mortífera

A comienzos de la década de 1980 aparecieron en Estados Unidos los primeros casos de una hasta entonces desconocida enfermedad. Las víctimas iniciales eran hombres homosexuales. Y por algún tiempo no aparecieron varones heterosexuales entre los afectados. Esta situación, que como más tarde se sabría, iba a ser temporal, llevó a muchos dirigentes políticos y religiosos estadounidenses a considerar al nuevo flagelo como un "castigo divino" para los practicantes de las relaciones homosexuales. El máximo dirigente político de EU, el mismísimo presidente Ronald Reagan lo expresó del siguiente modo: "Quizás el Señor nos ha enviado esta epidemia porque el sexo ilícito infringe los Diez Mandamientos". Esta expresión de Reagan pronunciada en 1989, hacia el final de su gobierno, aparece en su biografía autorizada, publicada por Edmund Morris, en 1999. Y si bien no existen otros documentos o fuentes que consignen esas absurdas palabras, la frase ha quedado ligada para siempre al ultraconservador exmandatario. Pero más allá de la autoría de la estúpida frase, lo históricamente cierto es que durante el gobierno de Reagan muy poco o nada se hizo en EU para contener la enfermedad que empezaba a convertirse en la mortífera epidemia a la que se llamó sida. Hasta ahora esa epidemia ha producido más de 25 millones de fallecimientos y muchos más millones de enfermos. Y no cabe duda razonable de que esa tardanza inicial del gobierno estadounidense para enfrentar la nueva patología ha sido responsable de la magnitud y crecimiento de las cifras de enfermos y fallecidos. Una vez, sin embargo, que ciencia y científicos se pusieron a trabajar, pudo saberse que al agente productor de la dolencia era un virus. En 1983 fue identificado, lo que permitió algunos años después producir tratamientos que retrasan y hasta detienen el curso de la enfermedad, y dan una larga sobrevivencia a los infectados.

# Sexualidad y diabetes

La diabetes es una enfermedad que en la mayoría de los casos pasa inadvertida, pero que a largo plazo y sin ser atendida, llega a generar graves daños físicos y emocionales. Uno de ellos, que tiene que ver con una parte importante de la vida de los seres humanos, es la sexualidad.

Muchas personas que presentan algún trastorno sexual no reconocen su relación con alguna enfermedad que pudieran padecer. La persona que sufre diabetes y presenta problemas sexuales, como la disfunción eréctil, puede no ser consciente de que están directamente relacionados con su mal. Aunado a esto, si la persona no lleva una dieta saludable, o empieza a automedicarse, con la fantasía de una cura milagrosa, disminuye la posibilidad de recuperarse.

Cuando los hombres se enfrentan a una disfunción eréctil, generalmente, se van alejando de la pareja, rehúyen tener algún contacto sexual, están distantes, e incluso agresivos, tratando de ocultar su incomodidad y desánimo.

La pareja en su interpretación de esto, empieza a imaginar que ha sido dejada de querer, que seguro ya tiene otra mujer y que la relación está llegando a su final. Comienzan

a acosar al esposo con preguntas insistentes, agresiones y hasta queriendo terminar la relación, porque ellos no reconocen su amorío.

Está de más decir el desgaste físico y emocional que esto genera en la pareja y en la familia.

La solución es la educación a los varones para no tener miedo a hablar de sexualidad, y el apoyo psicológico adecuado para ayudar a la pareja a dejar de interpretar y comenzar a dialogar.

Por lo anterior, te ofrecemos ayuda en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Recibe la asesoría gratuita llamando al 01800 911 6666, opción 3, donde un psicólogo te atenderá.

Con información de Gabriela Jiménez Vera



# Riesgos "dulces" en los niños

La frecuencia de la diabetes está aumentando en todo el mundo, y los estudios muestran que también crece el riesgo de que la padezcan los niños. No se conocen bien las razones de ese aumento. Con el paso del tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios, hasta causar la aparición de problemas crónicos y provocar una muerte prematura.

La diabetes de tipo 1 (denominada también diabetes insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) aparece cuando el páncreas no es capaz de producir una cantidad suficiente de insulina, la hormona que regula la presencia de azúcar en la sangre. Se ignora la causa, pero parece que se trata de una mezcla de factores genéticos y ambientales.

En muchos países se está constatando un aumento del diagnóstico de casos de diabetes

de tipo 1, en particular entre los niños más jóvenes. Curiosamente, algunas pautas de morbilidad recuerdan las epidemias de enfermedades infecciosas. No se conoce en la actualidad el modo de prevenir la diabetes de tipo 1.

Recientemente se ha constatado un aumento del número de casos notificados de diabetes de tipo 2 entre los niños y los adolescentes, hasta el punto de que en algunas partes del mundo la diabetes de tipo 2 es el que más abunda entre los niños. Existe un sentimiento generalizado de que el aumento mundial de la obesidad y de la inactividad física en la infancia está desempeñando un papel decisivo en ello. Alimentarse de modo sano y adoptar unos hábitos de vida saludables constituyen una fuerte defensa frente a la enfermedad.



# ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

## Datos fundamentales

En el mundo hay más de 346 millones de personas con diabetes.

Se calcula que en 2004 fallecieron 3.4 millones de personas por el exceso de azúcar en la sangre.

Más de 80% de las muertes por este mal ocurren en países de ingresos bajos y medios.

Casi la mitad de esas muertes corresponden a personas de menos de 70 años, y 55% a mujeres.

La OMS prevé que los decesos por diabetes se multipliquen por dos, entre 2005 y 2030.

Una dieta saludable, actividad física regular y un peso adecuado, pueden prevenir la diabetes tipo 2 o retrasar su aparición.



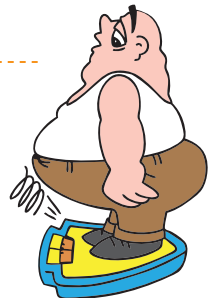
## Diabetes tipo 1

La diabetes tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia), se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún su causa, y no se puede prevenir con el conocimiento actual. Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

## Diabetes tipo 2

La diabetes tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta), se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Representa 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse solo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Hasta hace poco este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.



## Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un estado hiperglucémico que aparece o se detecta por vez primera durante el embarazo. Sus síntomas son similares a los de la diabetes tipo 2 pero suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales más que por los síntomas que refiera el paciente.

## Deterioro de la tolerancia a la glucosa y alteración de la glicemia en ayunas

El deterioro de la tolerancia a la glucosa y la alteración de la glicemia en ayunas son estados de transición entre la normalidad y la diabetes, y quienes los sufren corren mayor riesgo de progresar hacia la diabetes tipo 2, aunque esto no es inevitable.



## Consecuencias frecuentes de la diabetes

Con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

- La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC). Un 50% de los pacientes diabéticos mueren de enfermedad cardiovascular (principalmente cardiopatía y AVC).
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera, y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo. Al cabo de 15 años con diabetes, aproximadamente un 2% de los pacientes se quedan ciegos, y un 10% sufren un deterioro grave de la visión.

- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal. Un 10 a 20% de los pacientes con diabetes mueren por esta causa.
- La neuropatía diabética se debe a lesión de los nervios a consecuencia de la diabetes, y puede llegar a afectar a un 50% de los pacientes. Aunque puede ocasionar problemas muy diversos, los síntomas frecuentes consisten en hormigueo, dolor, entumecimiento o debilidad en los pies y las manos.
- En los pacientes con diabetes el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

## Prevención

Se ha demostrado que medidas simples, relacionadas con el estilo de vida, son eficaces para prevenir la diabetes tipo 2, o retrasar su aparición.

Para ayudar a prevenirla hay que cumplir con lo siguiente:

Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.

Mantenerse activo físicamente, al menos 30 minutos de actividad moderada en la mayoría de los días de la semana.

Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas, una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.

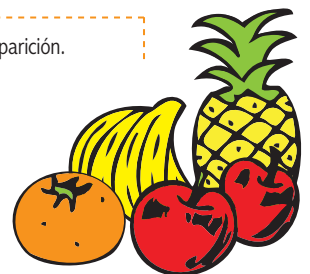
Evitar el consumo de tabaco.

## Diagnóstico y tratamiento

El diagnóstico se puede establecer tempranamente con análisis de sangre.

El tratamiento de la diabetes consiste en la reducción de la glucemia y de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos.

Para evitar las complicaciones también es importante dejar de fumar.





1<sup>a</sup> SIMI  
CARRERA  
10K 2012

LEÓN  
GUANAJUATO

26 FEBRERO  
8:00 AM

CIRCUITO CON SALIDA Y META: Centro Histórico  
www.farmaciasdesimilares.com.mx / www.emociondeportiva.com

"Rompe esquemas, nosotros lo hicimos hace 15 años"

SIMTEL: 01 800 911 66 66

¡Si caminas, trotas o corres, inscribete!



Desde la  
loma de los  
disparos

Baltazar Ignacio Valadez

## Digno papel

Los Yaquis de Obregón no pudieron refrendar su título, pero en la última edición de la Serie del Caribe demostraron que el beisbol mexicano está a la altura de esa reñida competencia.

Fue una serie de pitcheo y de gran fildeo, tanto, que solo el conjunto venezolano pudo volarse la barda hasta en tres ocasiones. Los demás, por más que lo intentaron se fueron en blanco ese importante departamento. Por otra parte, hay que reconocer que ni jugando el equipo de casa el estadio pudo llenarse, con lo que se demostró que hacen falta cambios en el formato de la competencia y que frente a tanta pobreza no se vale poner el precio de los boletos por las nubes.

## De fiesta la afición de verano

Los aficionados del beisbol veraniego estamos de fiesta, pues el 16 de marzo comienza la pelota caliente en los estadios a los que sí podemos asistir. Será el 18 del mismo mes cuando los Tigres de Quintana Roo se presenten ante sus odiados rivales, los Diablos Rojos del México que, por cierto están con sed de venganza, pues no hay que olvidar que en su última serie de campeonato fueron barridos por los bengalíes. Hay fundadas esperanzas de que el Foro Sol registre otro lleno inaugural y que, como sucedió en la temporada del 2011, las entradas sigan mejorando. Si al beisbol mexicano los medios le ponen un poquito más de atención, tenga la seguridad de que seguirá para arriba. Eso que ni qué.



# Chivas, ni Ferrari ni 'vocho'

• Fernando Gutiérrez

El Guadalajara —fundado el 8 de mayo de 1906— es el club mexicano con más títulos de Liga conquistados (11). Según encuestas, es el equipo más popular de México y el segundo del mundo, con 30 millones de seguidores, solo atrás del Flamengo de Brasil. Está posicionado en el lugar 107 en la tabla histórica de la IFFHS. Su propietario es el empresario mexicano Jorge Vergara, quien lo compró en 2002.

Es el único equipo nacional que ha tejido su gloriosa historia con jugadores mexicanos. Su apodo es obra de los aficionados del Atlas, quienes en 1948 los llamaron despectivamente "chivas brinconas", apodo que desplegó en un titular el diario El Informador, y desde entonces se convirtió en el sobrenombre oficial. Derivado de él surgieron otros motes: "Chivas Rayadas", "El rebaño sagrado", "Superchivas" y "El chiverío".

El club rojiblanco —que este 2012 cumplirá 106 años— es una de las organizaciones más fuertes financieramente. Cuenta con el estadio más moderno del país y uno de los más bonitos del mundo.

Pero todo ha cambiado. El dinero no ha sido suficiente para hacerlo brillar. Un dato lo demuestra: en casi diez años al frente del Guadalajara, Jorge Vergara sólo ha conseguido un título. Lo demás han sido fracasos, con un largo desfile de 13 entrenadores.

¿Qué es actualmente este popular equipo? Cuando Vergara culpó al técnico Fernando Quirarte dijo: "Puse en sus manos un Ferrari y me entregó un 'Vochito'". La verdad, no es una cosa ni la otra. El Guadalajara tiene y ha tenido magníficos jugadores. ¡Y no se diga de entrenadores! ¿Qué pasa, pues?

Cuando Vergara compró la institución prometió convertir al equipo en uno de los mejores del planeta. Lejos está de eso: Estos son sus números: un título. En otros torneos fue eliminado en repechaje,

seis veces en cuartos de final, cuatro en semifinales, logró un subcampeonato y en seis ocasiones quedó fuera de la liguilla.

En cuanto a sus entrenadores, la danza ha sido constante, pues a Vergara le gusta meterse en cuestiones técnicas y a la menor protesta los despide. El desfile se inició con Daniel Guzmán, le siguió Eduardo de la Torre, dos etapas con el holandés Hans Westerhoff, Benjamín Galindo, Juan Carlos Ortega, Javier Azcargorta, José Manuel de la Torre, Efraín Flores, Omar Arellano, Francisco Ramírez, Raúl Arias, José Luis Real, Fernando Quirarte e Ignacio Ambriz.

Desde su llegada al Rebaño, Vergara ha contratado pocos refuerzos, entre los que destacan Omar Rodríguez, Juan Francisco Palencia, Heriberto Ramón Morales, Salvador Carmona, Adolfo Bautista, Diego Martínez, Gonzalo Pineda, Sergio Santana, Omar Arellano, Carlos Ochoa, Sergio Amaury Ponce, Aarón Galindo y Jared Borgetti.

Para la Copa Libertadores contrató a Oribe Peralta y Jesús Corona, aunque sólo para ese torneo y no se incorporaron después para el torneo mexicano. En los más recientes torneos, Chivas ha apostado más por su cantera y no ha contratado refuerzos.

Sin embargo, también ha sabido exportar jugadores, como el caso de Carlos Salcido y Francisco Javier 'Maza' Rodríguez al PSV, Javier Hernández al Manchester United, Omar Bravo al Deportivo La Coruña, así como a Carlos Vela, al Arsenal, aunque jamás debutó con el primer equipo.

A la par de esto, también han surgido jugadores interesantes de la cantera, como Patricio Araujo, Omar Esparza, Carlos Fierro, Marco Fabián, Erick 'Cubo' Torres, Miguel Ponce, entre otros, al grado de que Chivas tiene jugadores en todas las selecciones menores y a algunos en la mayor.

La prensa especializada opina: "La era Vergara será recordada como una de las peores en la historia de Chivas. Por primera vez desde que juega en Primera División, los rojiblanco sufrieron tres derrotas en un inicio del torneo y se localizan en el sótano de la tabla general.

"La mayoría de las decisiones tomadas por el directivo, han sido viscerales y pocas veces funcionan, aunque en el seno de los tapatíos se sabe que no es el que tiene la última palabra, antes tiene que consultarla con su esposa Angélica Fuentes".

Conclusión: "El dinero no es la vida... es tan solo vanidad".

fernandoguper@gmail.com



## Del mundo moderno MARAVILLAS MÁS RELEVANTES

Una encuesta internacional aplicada entre usuarios de hoteles de 24 países del mundo colocó a las zonas arqueológicas mayas entre las maravillas del mundo moderno más importantes

**MARAVILLAS IMPORTANTES**  
De acuerdo con viajeros internacionales

**Culturales**

- Zona arqueológica maya **México**
- Éjército de Terracota Xi'an **China**
- Templo de Angkor Wat **Tailandia**
- Torre Inclinada de Pisa **Italia**
- Gran Cañón de Colorado **EU**
- Monte Everest **Nepal**
- Cataratas del Niágara **EU-Canadá**

**Naturales**

**MARAVILLAS EN MÉXICO**

- Cañón del Sumidero (Chiapas) **51%**
- Barrancas del Cobre (Chihuahua) **38.2%**
- Cascadas de Agua Azul (Chiapas) **33.8%**
- Zona arqueológica de Tulum (Quintana Roo) **32.4%**

**Otras**

- Santuario de Mariposas Monarca (Michoacán)
- zona arqueológica de Palenque (Chiapas)
- Calles Subterráneas (Guanajuato)

**DATO CURIOSO**

Saben qué es una maravilla moderna del mundo:

- Taj Mahal **100%** de hindúes
- Chichen Itzá **17%** de mexicanos\*

**NOTA IMPORTANTE**

La encuesta fue realizada entre cuatro mil 500 usuarios del motor de reservas de hotel Hoteles.com, con 140 mil propiedades afiliadas en el mundo

\*65% de encuestados dijo que ya ha visitado ese sitio  
Fuente: Notimex, Hoteles.com, prensa internacional

**ntmx**  
NOTIMEX

Investigación y Redacción: Mónica Fuentes  
Diseño y Arte: Oscar Aguilar

**Prilver**  
RAMIPRIL

Prilver SAMPIR  
Tabletas 2.5 mg  
Caja con 12 unidades

Prilver SAMPIR  
Tabletas 5 mg  
Caja con 12 unidades

**maver\***  
Con Ciencia por tu Salud  
www.maver.com.mx

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES\***

# Corrupción, serio problema europeo

Un 74 por ciento de ciudadanos de la Unión Europea (UE) considera que la corrupción es un problema "fundamental" en cada uno de sus países y que está presente en todos los niveles de la administración, reveló una encuesta.

El sondeo, realizado por la Comisión Europea (CE) en septiembre de 2011 en todos los países de la mancomunidad, reveló que en la percepción de un 47 por ciento de los entrevistados el nivel de corrupción en su país ha aumentado en los últimos tres años.

Indicó que "si bien la naturaleza y el alcance de la corrupción varían entre un país y otro, el conjunto de la UE sale perjudicado por la reducción de los niveles de inversión, por la obstaculización que supone para el funcionamiento correcto del mercado interior y por su impacto negativo sobre las finanzas públicas".

El ejecutivo calcula que la corrupción supone un costo de 120 mil millones de euros (157 mil 532 millones de dólares) por año a los 27 Estados miembros de la UE.

Para un 70 por ciento de los europeos, la práctica "es inevitable y siempre ha existido", mientras que un 67 por ciento cree que "forma parte de la cultura empresarial" de su país.

Aún así, un 67 por ciento de los encuestados dijo acreditar que la corrupción no afecta su vida cotidiana, al contrario de un 8.0 por ciento, que afirma haber sufrido un pedido de soborno durante el año pasado.

Entre los factores que contribuyen con la corrupción, 40 por ciento de los europeos citó la relación demasiado estrecha entre las empresas y la política.

El 36 por ciento de ellos indicó la falta de intervención de los responsables políticos y 33 por ciento mencionó la falta de transparencia en la manera en que se gasta el dinero público.

En la opinión de 68 por ciento de los entrevistados la transparencia y la supervisión de la financiación de los partidos políticos no son suficientes.

La desconfianza en la clase política también se manifiesta a la hora de buscar ayuda para solucionar un caso de corrupción: sólo 6.0 por ciento de los encuestados recurriría a los políticos, mientras que 41 por ciento buscaría el sistema judicial y 42 por ciento se dirigiría a la policía.



DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES\***



## Breviario cultural

Alfredo Camacho  
camacholiv@gmail.com

### Reencuentro histórico Cárdenas-AMLO

**A** la luz de los acontecimientos, las desavenencias y las eternas divisiones de la izquierda, el hecho parecía casi imposible.

Finalmente, parece que se pusieron las pilas y unificaron criterios para que se diera el reencuentro histórico entre el ingeniero Cuauhtémoc Cárdenas y Andrés Manuel López Obrador.

No se trata de un espaldarazo para la foto, mucho menos de una reconciliación fingida, Cárdenas no se prestaría a una farsa así. Es, sin duda, un acontecimiento histórico para la izquierda mexicana en estos momentos coyunturales de la vida política de México.

Lo cierto es que dejaron sus rencillas de lado y en el acto privó la unidad. López Obrador resaltó la actitud asumida por el líder moral del PRD, sobre todo porque "en estos momentos difíciles, es fundamental la unidad de las fuerzas progresistas". El tabasqueño garantizó la inclusión de la propuesta de Cuauhtémoc Cárdenas, Un México para Todos, ya que es similar a la integrada en su proyecto de nación.

Los capítulos agrios y desencuentros entre ambos personajes quedaron registrados. Desde el 2000, el distanciamiento entre Cárdenas y López Obrador se hizo notorio, pues al llegar éste a la Jefatura de Gobierno dentro del PRD lo acusaron de no integrar a su equipo de trabajo a cardenistas. Entonces Cárdenas mantuvo una prudente distancia con Andrés Manuel.

Es más, en el 2006, cuando López Obrador fue candidato a la presidencia de la república fue evidente la confrontación ideológica y de grupos que lo obligaron a guardar distancia. Más notorio fue cuando Cuauhtémoc estuvo en desacuerdo con el plantón en Paseo de la Reforma, el cual fue avalado por el tabasqueño, después de perder las elecciones constitucionales, lo cual le significó el rechazo de algunos sectores de la sociedad.

A Cuauhtémoc Cárdenas y López Obrador los unen varias similitudes: ambos abandonaron las filas del PRI, los dos se convirtieron en líderes del PRD, en las elecciones de 1988 y 2006, respectivamente, reclamaron haber sido despojados del triunfo. En fin, que todo está listo para las elecciones de julio próximo y la demanda de la sociedad es por demás clara: ¡Basta de impunidad!, ¡no más muertos!., ¡queremos un México mejor!

## El hotel de Aladino

Por si no lo sabes, los Emiratos Árabes Unidos son un conjunto de pequeños países que están en la península arábiga, y que cuentan con gran riqueza, debida al petróleo. Su capital es Dubai y esa ciudad se ha vuelto muy conocida. Es una de las más sorprendentes del oriente medio porque, entre muchas otras razones, tiene el edificio más alto del mundo, unas islas que construyeron en forma de palmera y el hotel Burj al Arab, el más lujoso, alto del mundo y el único calificado como "7 estrellas".

Claro, ese lujo tiene su precio. Puede ir de 24 mil a 400 mil pesos por noche.

El hotel Burj al Arab parece una vela para navegar y tiene una vista del desierto realmente bella, porque su lobby, o sea el

salón de recepción, está a doscientos metros de altura.

Su propietario es el jeque de Dubai, uno de los hombres más ricos del mundo.

Tiene 202 suites de lujo, cada una con un equipo de 5 personas para tu servicio. Están equipadas con computadoras y acceso a internet, y pueden tener cama giratoria, sala de cine, "jacuzzis", 27 teléfonos, televisión de 42 pulgadas, la película que quieras ver y elevador privado.

Además, si te hospedas, puedes comer en sus restaurantes. Entre ellos, hay uno que es submarino. Mientras cenas, ves tiburones, corales y otras especies, en su ambiente natural.

El hotel fue premiado como el mejor del mundo, en 1999. Mide 321 metros de altura,

está construido sobre una isla artificial propia y cuenta con helipuerto, en el piso 28.

Para las paredes y el suelo de la recepción se usó el mismo tipo de mármol que utilizó Miguel Ángel en sus esculturas. Son, además, 8 mil metros cuadrados cubiertos de hojas de oro.

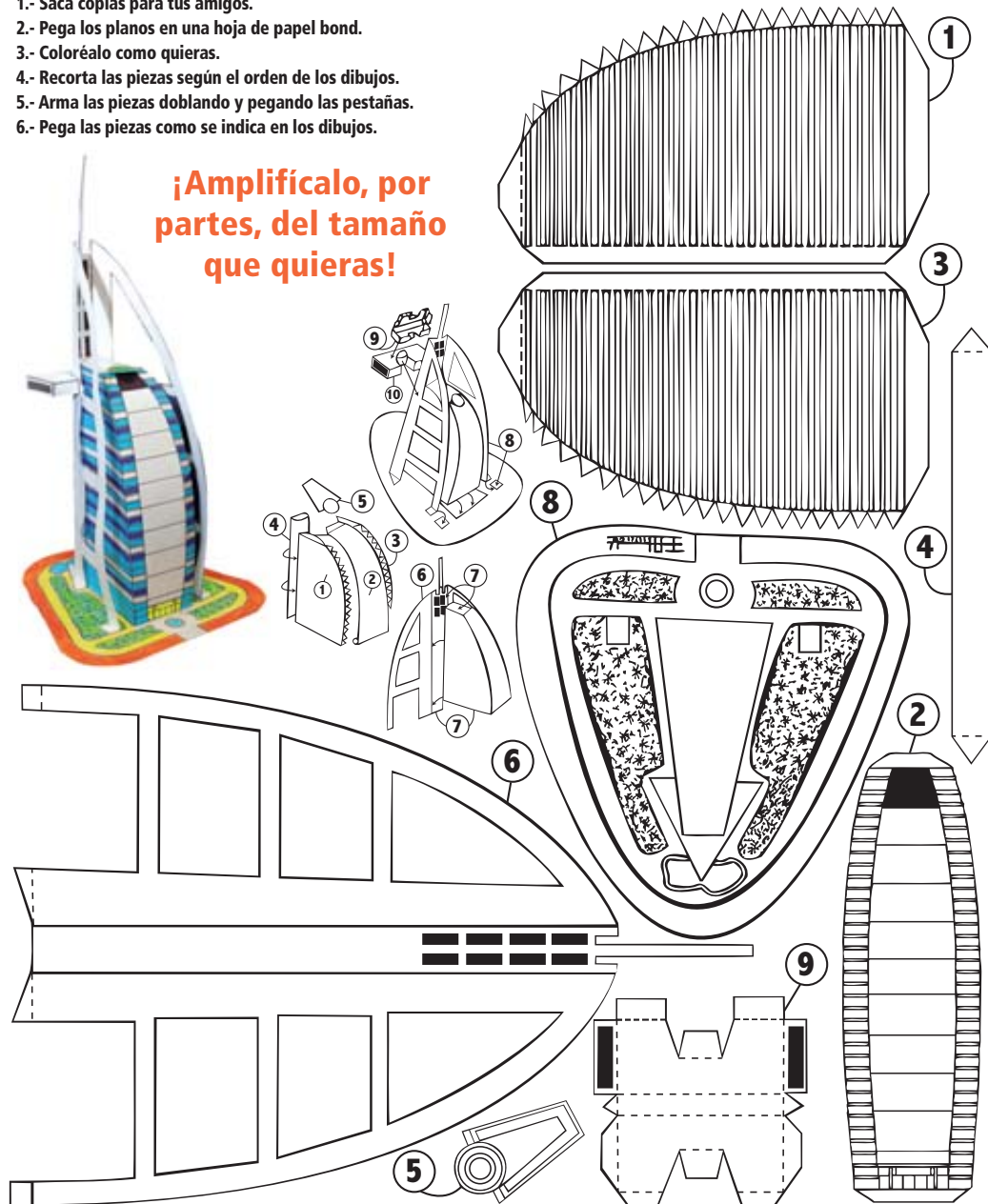
¡Es como si el genio de la lámpara no hubiera concedido todos lo deseos!

Puede que cuando construyas el tuyo, no quede tan lujoso, pero sí vas a sentir lo que sintieron los arquitectos cuando lo imaginaron. Es más, puedes construir tu propia isla y formar tu propio Dubai en alguna zona de tu habitación.

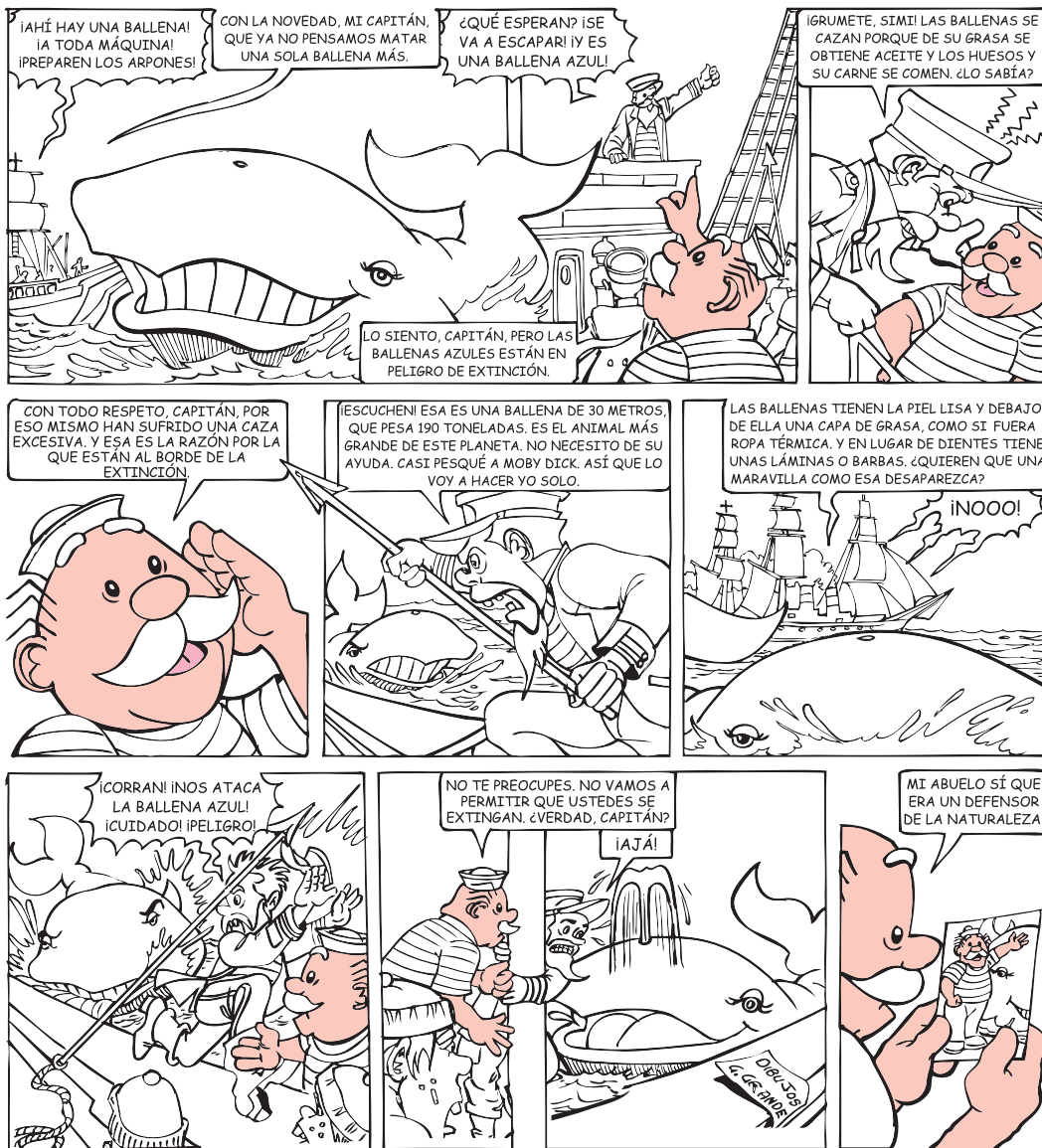
Ármalo, diviértete y colecciona este hotel que parece salido de un relato de las Mil y una noches.

- 1.- Saca copias para tus amigos.
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalo como quieras.
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.

**¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!**



# El animal más grande del planeta



Abre tu imaginación, colorea tu historieta y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

**Teresa Demenghi**  
teresa.demenghi@gmail.com

## Tíralo, no sirve, a la basura

En la ciudad de Veracruz hay un predio que han destinado como tiradero de basura, en la colonia Pocitos y Rivera o en la Agustín Acosta Lagunes (no se ponen de acuerdo los letreros que hay en las esquinas). Famoso por su extensión, para rodearlo hay que caminar más de 3 cuadas, y la colonia que lo tiene como parte de su entorno, lo detesta y lo mira con odio. Este terrenote sirve para todo. De la acera, por calle de Cortés, que se inicia en el Parque Zamora y sigue hasta esa zona, hay todo tipo de llantas, pinos amarillentos de Navidad, un carro de bomberos que se cae por sí mismo, pero que alguna vez sirvió para apagar incendios, autos apilados que ya no tienen llantas ni motor, sólo chatarra, miles de pesos en tambos de 200 litros que se oxidan sin más que hacer que

contaminar, y que con la lluvia almacenan agua de acuerdo a su capacidad. También hay una montaña de botes de basura que fueron en una administración municipal colocados por todo el Centro Histórico y que al llegar la administración de otro partido, decide quitarlos y tirarlos para que se pudran con el salitre, y mientras acumulan basura, agua de lluvia y todo tipo de animales dignos de canciones de Paquita la del Barrio. Además, hay metros cuadrados en forma de cerro de malla ciclónica que le quitaron al Parque España y nadie quiere ni ver, pero pusieron una nueva ejerciendo un presupuesto que no hacía falta, heriría de lo que alguna vez fueron protecciones de ventanales y puertas, escombros que forma una nueva cordillera aún no localizada por los astronautas.

Allí arrumban semáforos que se cayeron. También hay postes de luz aún en magnífico estado pero que quitaron por una sola razón "¡Nomás!", como decía mi amigo Héctor Suárez. Y esos postes fueron pintados de azul por panuchos, y luego de blanco, por el primo del panucho pero rojo, y ahora tirados ahí, para contaminar más por la tía Caro, la oaxaqueña que gobierna jarochilandia. El tiradero, que es de dinero o presupuesto, como le dicen los diputados, no está mal en sí mismo. Lo malo es que ese predio cuenta con instalaciones para la Primaria Alfonso Arrollo Flores, en turno matutino y vespertino. El kínder Izcatacoa turno matutino pero con guardería. Está también la Aldea, como le llaman al orfanato para niñas.

**¡Elimina los piojos!**

Shampoo con mezcla de tensioactivos, acondicionadores y suavizantes. Contiene extractos naturales de Quassia amara L. Fórmula que ha demostrado científicamente eficacia a eliminar piojos y liendres.

- Úsalo todos los días y prevé la reinfestación.
- Sin efectos tóxicos.

Si persisten las molestias consulte a su médico. Para toda la familia

N° Reg. 0009C2010 55A  
N° AUT. 113300201B1865

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**

**PRODUCTO NUEVO**

**ROSUVASTATINA**

**\$280**

CONSULTE A SU MÉDICO.  
Su venta requiere receta médica.  
PRECIO SUJETO A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

De venta en:  
**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"  
[www.farmaciasimilares.com.mx](http://www.farmaciasimilares.com.mx)



## Simimagen para todos

Ana Orozco  
tuimagenpublica@gmail.com

### La importancia de una buena presentación

*"Te reciben según te presentas; te despiden según te comportas"*  
Francisco de Quevedo

**P**resentar es una de las reglas sociales y de negocios más importantes.

Constituye una de las bases de la cortesía y los buenos modales. Las presentaciones son de vital importancia. Abren la puerta y rompen las barreras para que las personas puedan comunicarse entre sí. La importancia de realizar una buena presentación radica en hacer sentir a nuestro interlocutor importante, cómodo e integrado. Muchas veces las evitamos porque estas, a simple vista, parecen difíciles de ejecutar y, por tanto, en algunas ocasiones, al no saber efectuarlas, son causa de situaciones vergonzosas.

Para evitar que esto nos pase debemos seguir un par de sencillas reglas que permitirán que nos desenvolvamos con aplomo y seguridad en cualquier momento.

Antes que nada debemos tomar en cuenta para determinar a quién se le concederá el mayor honor es la edad, sexo y jerarquía. Las primeras son importantes en el ámbito social, y la última para el terreno de los negocios. Por tanto, las personas que no entren en esta categoría serán las presentadas a quien merece esta distinción. Un hombre siempre será presentado ante una mujer (aquí cabe una excepción: si el hombre es una persona mayor o su jerarquía es superior, entonces será la mujer la que será presentada), una persona joven siempre será presentada a otra del mismo sexo pero de mayor edad, un subordinado será presentado ante la de mayor rango y así sucesivamente, según sea cada caso.

Actualmente las presentaciones son menos rígidas y ceremoniales. Hoy por hoy, la sencillez y la naturalidad serán los elementos más relevantes.

La correcta presentación debe incluir cierta información útil para poner en curso la conversación de los presentados, por ejemplo, podemos hablar acerca de quiénes son, a qué se dedican, sus intereses y hasta sus pasatiempos, debemos tratar de llevarlos a terrenos en los que ambos se sientan familiarizados o actividades de interés mutuo.

Otro punto que es importante considerar para hacer una presentación efectiva es cuidar la manera en cómo pronunciamos el nombre del presentado para hacerlo de forma clara y a un buen volumen para que este sea entendido de manera correcta.

En las presentaciones sociales podemos solo mencionar el nombre y apellido de las personas. El saber presentar a las personas, en sí mismo, representa un arte, y como todas las demás artes requiere estudio constante y práctica para que podamos llegar a ser unos expertos.

# La modernidad separó al núcleo familiar: *Julio Alemán*

Después de 55 años de éxito, lucha contra el cáncer

• Juan Manuel Rentería

Sereno, sonriente, amable y amistoso, su cabello totalmente encanecido, el talentoso Julio Alemán nos recibe en la sala de su casa, al sur de la Ciudad de México.

Nos habla de su trayectoria en los escenarios, de su participación en la política nacional, de su adorada esposa, de su deteriorada salud, de las operaciones que ha tenido, y del cáncer pulmonar que recientemente le descubrieron.

Julio Alemán no se inmuta con el tema de la muerte. Dice que está viviendo "el over time".

-¿Le tienes miedo a ese "over time"?, le interroga el reportero.

- No para nada, tengo 77 años de edad, me siento capaz de seguir adelante si el público me lo permite, pero ¡estoy listo!, yo voy a viajar muy ligero, yo no tengo nada, todo está a nombre de mi mujer y de mis hijos.

El admirado galán de casi 200 taquilleras películas dice que espera tranquilo el día de su partida.

-¿Cómo calificarías tu trayectoria?

-Pues me siento un hombre afortunado, de haber logrado todo lo que quise ser. Yo creo que lo que siembras, cosechas. He tenido la enorme suerte de que a mí me podrán tachar de bueno, malo o regular actor, pero no de irrespetuoso, fanteoche, o de estar aquí presumiendo de mis logros. No son míos, me los ha dado el público".

Al referirse al México de ayer, señaló:

"Yo creo que lo que debemos hacer es recuperar al México que era, no porque fuera mejor, sino porque había valores en la sociedad, había un núcleo familiar que se respetaba".

Y apretando sus manos, agregó:

"Hoy la modernidad nos ha separado del núcleo familiar, el niño está con las computadoras, que parece mal de San Vito en las manos, con los Ipad o Ipad, sepa Dios.

"Es muy preocupante y crítico que, por un lado, la mamá esté viendo en una televisión su telenovela, el papá, las noticias en otro receptor, y los hijos, en los juegos de la computadora.

"Los medios de comunicación, la tecnología y el avance ha traído beneficios indudablemente, pero nosotros no hemos sabido conservar el núcleo familiar", recaló el actor nacido en Morelia, Michoacán, en 1933.

Tal vez nuestros lectores no sepan que Julio Alemán es ingeniero agrónomo textil, profesión que según confiesa le redituó mucho dinero "pero quise seguir mis instintos y ser actor, Dios me ayudó porque me encontré a la gente adecuada que, en su momento, me dio la oportunidad".

Julio Alemán también incursionó en política. Fue secretario general de la



ANDA y diputado federal por el PRI. Recuerda que quien le ayudó a inscribirse para la candidatura a la diputación fue Marcelo Ebrard, que en aquella época militaba en las filas priístas. Afirma que su campaña la hizo con su propia "lana".

-¿Cuál ha sido el momento más triste en la vida de Julio Alemán?

-El no haber podido estar en la muerte de mi padre, de mi madre, de mi hermana, ni de mi hermano, por estar trabajando fuera de México.

-¿Se puede trabajar en el escenario trayendo una tragedia a costas como la muerte?

-Se tiene qué. El actor debe saber manejar sus emociones y no confundir las personales con las del personaje que interpreta. Desgraciadamente, en dos ocasiones, yo tuve que hacer comedia,

hacer reír, hacerme el chistoso y realizar payasadas, mientras mi padre estaba tendido en México, y no podía estar con él".

Para concluir la entrevista, Julio Alemán dijo que los mexicanos debemos unirnos a fin de sacar a México de los graves problemas que enfrenta, entre ellos la corrupción:

"Nosotros somos culpables de esa mordida, de esa pequeña corrupción que se ha convertido en una enorme corrupción".

Julio Alemán se despide de nosotros, besa a su esposa y aborda su automóvil para presentarse en el teatro donde participa en la obra "Perfume de Gardenias". En el escenario recibe el alimento medicinal con el que logra olvidarse por momentos del cáncer pulmonar que padece: el aplauso del público.

# Sergio Goyri escenifica diferencias entre mujeres y hombres

• Claudia Resillas

Alguna vez se ha preguntado ¿por qué no logra entender a su pareja? o que ¿todos son iguales?... pues para evitar confusiones y entender mejor al sexo opuesto, Sergio Goyri estrena su primer monólogo teatral, "Los Hombres son de Marte, las Mujeres son de Venus", en el Polyforum Cultural Siqueiros.

Este montaje producido por Rubén Lara, basado en el libro de John Gray, que ha vendido más de 50 millones de copias en todo el mundo y traducido a más de 40 idiomas, pretende ser una reflexión divertida, sobre las relaciones interpersonales entre hombres y mujeres.

"Tratamos de salvar matrimonios, de salvar relaciones; buscamos que los hombres y las mujeres convivan en el mismo espacio, pese a todas las diferencias que tenemos", aseguró el actor principal de la obra, Sergio Goyri.

Después de 10 años de no hacer teatro y con cuatro semanas de ensayo, Sergio regresa a la escena no solo para asumir el reto de un monólogo, pues asegura que no es fácil aprenderse el guion, sino del tratamiento de diversos

temas que envuelven a la relación de pareja.

Por su parte, el director de la puesta, Otto Sirgo, quien próximamente se sumará como actor de la obra, comentó que este es un monólogo, en el que el actor estará interactuando todo el tiempo con el público y viceversa, con lo que pretenden crear una comunicación y entender a las parejas sentimentales de manera divertida.

Así es que si usted está dispuesto a divertirse y, de pasadita, conocer a detalle a su pareja, no dude que esta obra le ayudará a entender los patrones de conducta y mejorar su relación.

Esta obra teatral está en cartelera en el teatro Polyforum Cultural Siqueiros, los viernes a las 7:00 y 9:30 de la noche; sábados 6:00 y 8:30 de la noche, y domingos 6:00 de la tarde.

No te pierdas esta entrevista y muchas otras en Siminota Musical, todos los sábados a la 1:00 de la mañana, por Azteca 7, o también en [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

¿Ya eres fan de SimiTV? Si aún no te unes a nosotros en las redes sociales, búscanos en facebook/SimiTV y en Twitter @DrSimiTV.



Otto Sirgo



Sergio Goyri

## Frente a la tele



Álvaro Cueva  
[alvaro@alvarocueva.com](mailto:alvaro@alvarocueva.com)

## Una serie orgullosamente mexicana

Dígame, por favor, si en su ciudad también se puede ver la señal de Once TV México, el legendario Canal 11 del Distrito Federal.

Si es así, felicidades. Si no, luche por tener acceso a esta frecuencia ya sea a través de los cables y las antenas directas al hogar o por internet.

¿Por qué? Porque es una de las estaciones más valiosas de nuestra nación y porque, por difícil que suene de creer, usted les paga a estos señores por hacer televisión.

¿Cómo? A través de sus impuestos. Once TV México es un canal público. Dicho en otras palabras, es una señal del Estado, un medio que vive gracias a un presupuesto gubernamental.

Y aquí, a diferencia de lo que sucede con otros canales públicos, la propuesta es increíble, 100 por ciento competitiva a escala nacional e internacional.

Hay contenidos para todos y, lo más sorprendente del caso, sin ese asqueroso sello partidista que de repente se cuele en algunos medios de algunas regiones de nuestro país.

¿Por qué le estoy escribiendo esto? Porque Once TV México está produciendo una serie de televisión verdaderamente buenas, hechas por mexicanos, para mexicanos y con historias formidables.

En este momento se está transmitiendo la tercera temporada de una de ellas, de "XY", y si usted se la pierde, estará cometiendo un error.

"XY" es el mejor retrato de la masculinidad que se ha hecho en nuestro país, las cosas que le pasan a sus personajes van de lo más entrañable a lo más político, y se hace una denuncia de lo que hay detrás de algunos medios de comunicación, como para felicitar a sus responsables.

Son pocas, verdaderamente pocas, las series de televisión grabadas en México que pueden presumir de no ser el refrito de algún éxito extranjero y muchas menos, las que pueden decir que han llegado a una tercera temporada.

Si "XY" ha llegado tan lejos siendo una historia original es porque ha funcionado, porque ha gustado, porque ha tocado el corazón de hombres y mujeres, y porque ha entretenido tanto a las personas jóvenes como a las maduras.

Y es que no debemos de perder de vista que se trata de una producción que, ante todo, está hecha para divertirnos, para apasionarnos.

"XY" es una serie tan afortunada que ha sido vendida a muchos países del mundo y ha competido al lado de las mejores series de Hollywood, en los más reñidos festivales internacionales.

Su reparto está integrado por primeras figuras como Juan Carlos Barreto y Javier Díaz Dueñas, por jóvenes talentos como José María Torre y Claudio Lafarga, y por una larga lista de actores y actrices que lo harán sentir, que lo harán pensar. Dígame, por favor, que en su ciudad también se puede ver la señal de Once TV México. Si no, búsquelo, pídale. Ahí están pasando buenos programas, que usted no se puede perder, como la nueva temporada de "XY". Se la recomiendo.

# Yuri revive el festival OTI



Yuri revivió en el Teatro de la Ciudad las noches del Festival OTI. Lo hizo acompañada de artistas que participaron y ganaron en ese concurso, el que hace un par de décadas impulsó a quienes ahora son destacados en el ámbito musical.

La intérprete de "Maldita primavera" recibió a cada uno de sus invitados en una antesala, sobre el escenario, donde compartieron anécdotas de lo vivido en la sede del certamen, años atrás.

El show estuvo dedicado a quienes le dieron vida a este famoso concurso. Como un homenaje, recordaron al músico y arreglista Chucho Ferrer y al conductor Raúl Velasco, ambos fallecidos, así como a Sergio Andrade.

Con la grabación del espectáculo en vivo se complementó la producción del CD y DVD, titulados "Mi tributo al festival", que incluye duetos con diversos intérpretes y gracias al cual la cantante veracruzana recibió un disco de platino. Cada una de las

participaciones fue muy bien recibida por el público, en especial la de Lupita D'aleggio y Alexander Acha, quien acudió en representación de su padre Emmanuel.

Yuri dijo que el año pasado Arturo Velasco y Luis Mario Santocoy le externaron su intención de revivir el festival, lo cual le pareció una excelente idea. Ante esa posibilidad expresó su deseo de participar como jurado en la selección de los concursantes.

"Si lo hacen bajo otro nombre, no importa, y si nos invitan a ser jueces, será fantástico, algo muy lindo", comentó Yuri, quien ofreció una conferencia de prensa al lado de Arianna, Napoleón, Crystal, María Medina, Lila Deneken y Natalia Sosa.

Yuri consideró importante y necesario producir este tipo de concursos para que las nuevas generaciones vivan lo que es participar en festivales de categoría como fue el de la OTI, que impulsó artistas, hoy consagrados.

"A los 15 años participé en él y, desde entonces, comencé a grabar en España. Era un concurso para intérpretes y cantantes. Quien no cantaba, no participaba", concluyó.

Foto: Claudia Resillas



## Tarahumaras y estados

# APOYO por SEQUÍA

La Secretaría de Economía (SE) destinará apoyos que superan los 35 millones de pesos para la reactivación de la planta productiva en la Sierra Tarahumara, además el Fondo Nacional de Apoyo a Empresas en Solidaridad (Fonaes) triplicará su presupuesto en los cinco estados más afectados por la sequía

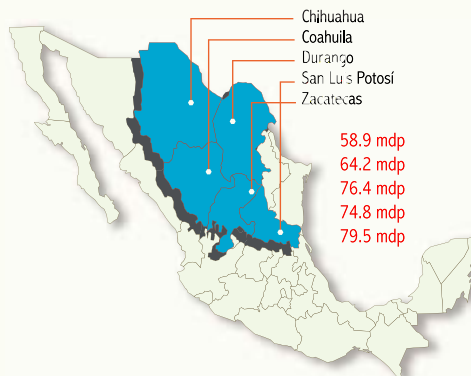
### TARAHUMARAS

<b>Programa</b> Fondo a pequeñas y medianas empresas (Pymes)	<b>Apoyo</b> Más de <b>35</b> mdp	<b>Estrategias</b> Formación de dos centros de capacitación y manufactura de artesanías Rehabilitación y aumento de infraestructura para sus parques y centros turísticos
---	--------------------------------------	---

### ESTADOS CON SEQUÍA

<b>Programa</b> Fondo Nacional de Apoyo a Empresas en Solidaridad (Fonaes)	<b>Apoyo</b> <b>354</b> mdp	<b>Procesos productivos</b> <b>205</b>
---	--------------------------------	---

### Estados favorecidos



### CRÉDITOS A LOS AFECTADOS

El fideicomiso México Emprende, autorizará una asignación de 200 millones de pesos, para que, con una multiplicación de 5 a 1 (mil millones de pesos más), Nacional Financiera (NAFIN) garantice a la banca cada uno de los créditos otorgados a las pymes de los estados afectados y el programa operará en los próximos 15 días



Fuente: Notimex, Secretaría de Economía (SE), Fonaes Investigación y redacción: Mónica Fuentes  
Arte y Diseño: Elizabeth Sieres

## El valor de la...civilidad

Bajo cualquier punto de vista resulta aceptable ver a la paz como prueba fehaciente de felicidad.

Para lograrla es necesario un régimen de civilidad, lo que significa hablar de un modo de vida personal y colectivo donde el respeto a la norma sea lo ordinario y no lo excepcional.

En palabras de Jaime Miguel Moreno Garavilla, "si la norma se quiebra dentro de la conciencia de la persona, si lo mismo sucede en la célula básica de la sociedad cual es la familia, si no se respeta en la Nación, a la paz le surgen alas y vuela".

Ahí donde está vigente un Estado de Derecho, la propia norma ofrece los caminos para reformar la ley injusta.

En todo caso, lo inadmisibles por caótico, es la inexistencia de la norma, o la falta de respeto a la ley.

En aras de su propia autoridad y del orden que reclama gobernabilidad, el gobernante debe ser el primero en respetar la norma para predicar con la palabra y arrastrar con el ejemplo.

## Con puntos y comas...

• **Fernando Gutiérrez**



La Ortografía de la lengua española de 2010 prescribe que los títulos nobiliarios, dignidades y cargos o empleos de cualquier rango (civiles, militares, religiosos, públicos o privados) deben ir con minúscula inicial por ser nombres comunes.

Es válido escribir el rey, la reina, el papa, el presidente de la república, el jefe del estado Mayor, el duque, el jefe de Gobierno, el arzobispo, el director general, santa Teresa, san Mateo, sor Juana, el reverendo, mahatma Gandhi.

Y en una carta escribiremos:

Estimado señor Cifuentes:

Estimada doctora Llorente:

Estimado licenciado Gómez:

La regla no se aplica cuando se trata de nombres propios, digamos de poblados: San Miguel, Don Benito, San Juanico.

[fernandoguper@gmail.com](mailto:fernandoguper@gmail.com)

**PRODUCTO NUEVO**

# Telmisartán

CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA. PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO.

DE VENTA EN:

**FARMACIAS SIMILARES**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

15%

40 mg **\$169**

80 mg **\$239**