



Cuando cuerpo y mente no responden

► **Huntington, mal neurológico sin cura**



La enfermedad de **Huntington** ocasiona graves afectaciones al organismo y desafortunadamente se conoce poco al respecto **México 8 y 9**

Cobijando a Puebla



La Fundación del Dr. Simi llegó a la comunidad de Tepetitán, Cuetzalan, Puebla, para entregar más de 4 toneladas de ayuda. Cientos de sonrisas se dibujaron en los rostros de los niños que recibieron suéteres, alimento y juguetes. De esta manera el Dr. Simi pone su granito de arena para ayudar a quienes más lo necesitan.

Ayudar es vivir 3

Feria de vitaminas



Salud 5

¡El que busca, encuentra!
¡Anúnciate aquí!

Comunícate al **5422 0148**

Visita nuestra nueva página de internet www.siminforma.com.mx

OPINAN:

P. José de Jesús: <i>Puntos sobre la Cuaresma</i>	2
Miguel Ángel Ferrer: <i>Menos chimuelos</i>	4
Carlos Ramírez: <i>Sociedad escéptica</i>	6
Armando Ramírez: <i>La Alameda, de pipa y guante</i>	13
Álvaro Cueva: <i>¡Qué feo es todo esto!</i>	15





P. José de Jesús Aguilar

Pildoritas del Padre José

Puntos sobre la Cuaresma

La Cuaresma es tiempo de preparación para la fiesta de la Resurrección de Cristo (Pascua). Se inspira en los 40 días en que Cristo ayunó e hizo oración en el desierto antes de su misión salvadora. El inicio de la Cuaresma varía porque la Pascua se debe celebrar el primer domingo, de luna llena de primavera. Nunca antes del 21 de marzo. Una vez encontrada la fecha de Pascua se cuentan 40 días hacia atrás y así se fija el Miércoles de Ceniza.

La ceniza es un signo de arrepentimiento y cambio. Recuerda lo frágil y fugaz de la vida. Generalmente se prepara quemando las palmas del Domingo de Ramos del año anterior.

El Color púrpura significa preparación, transformación y penitencia. Esta idea se obtuvo de una cita del profeta Isaías: "Aunque mis pecados sean como la púrpura o la escarlata, tú los volverás más blancos que la lana" (Isaías 1, 18). El color nos recuerda que solo con arrepentimiento, penitencia y la gracia de Dios, podremos cambiar de vida. Durante la Pascua se utilizará el color blanco.

Ayuno y abstinencia. Abstenerse de alimentos solo tiene sentido cuando se hace para compartirlos con los más pobres o cuando se busca un bien, como bajar de peso, prepararse para una operación, etc. Abstenerse voluntariamente ayuda también a educar la voluntad para no caer fácilmente en cualquier tentación. El objetivo del ayuno y la abstinencia es doble: compartir con los más necesitados y ayudarnos a frenar la tentación. Comer en forma ligera y austera permite ahorrar cierta cantidad que se puede ofrecer a los pobres. En la antigüedad, el pescado era el alimento más económico. La Iglesia invita a los fieles a abstenerse de alimentos costosos, como la carne, y comer pescado. Sin embargo, no es obligatorio comer pescado, sino alimentos sencillos. El ayuno consiste en una comida fuerte al día y dos muy ligeras. Obliga desde los 18 años y hasta los 59. La abstinencia obliga desde los 14 años, aunque es conveniente invitar a los niños a participar de ella.

El Dr. Simi lleva alegría a cientos de niños

Claudia Resillas



El Dr. Simi llevó a más de 700 niños a divertirse a KidZania Cuicuilco



Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor, dijo: "Estamos muy agradecidos con KidZania, porque nos dio la oportunidad de conocer sus instalaciones, de jugar y aprender valores que nos servirán siempre; así es que, chicos, disfrútenlo y desarrollen lo que aprendan aquí en su casa, con su familia y su escuela".

Por su parte, Maricruz Arrubarrrena, directora de KidZania Cuicuilco, expresó: "Les agradecemos su presencia y, sobretodo, a la Fundación del Dr. Simi por participar en esta noble causa. Para nosotros es muy importante llevar a cabo este tipo de eventos, pues nuestra misión es ofrecer diversión dejando una enseñanza a la niñez mexicana".

Después del mensaje, comenzaron las rifas y la entrega de regalos que la Fundación del Dr. Simi organizó gracias al apoyo de diversos patrocinadores.

Lo mejor del evento fueron las miles de sonrisas que poco más de 700 niños de bajos recursos y carentes de oportunidades nos obsequiaron en un día lleno de magia y buena voluntad.

La Fundación del Dr. Simi, de la mano con KidZania Cuicuilco, festejó en grande a más de 700 pequeños que se dieron cita en la Ciudad de los Niños.

En punto de las 8:30 de la mañana, niños y responsables de diferentes instituciones —integrantes de la Red Unidos Para Ayudar— arribaron a KidZania, dispuestos a comenzar la diversión en un lugar hecho especialmente para ellos.

Durante cuatro horas continuas los pequeños realizaron distintas actividades; se divertieron y aprendieron a trabajar jugando, sin olvidar que el respeto a los demás y los

valores son la guía perfecta para transitar por KidZania.

Gracias a la colaboración de varios patrocinadores, la Fundación del Dr. Simi logró conjuntar no solo diversión y enseñanza, sino que

también durante este gran día, ofrecer un nutritivo desayuno para recargar pilas y continuar con las sorpresas.

María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Presidente del Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

Redacción
Vicente Monroy Yáñez
Director
Juan Manuel Zepeda Aguilar
Jefe de Información
D.C.V. Adriana Hinojosa Montes de Oca
D.C.V. Virginia Palacios Baeza
Diseño
Reporteros
Miguel Ángel Sánchez
Coordinador
Moisés Sánchez
Miguel Ángel Becerril
Fernando Gutiérrez
Claudia Resillas

Fotógrafos
Moisés Manzano
Arturo González

Columnistas
Carlos Ramírez
Miguel Ángel Ferrer
Arturo Martínez Aviña
Baltazar Ignacio Valadez
Manuel Magaña Contreras
Ana Orozco
Álvaro Cueva
Armando Ramírez

Servicio de Agencia
Notimex
Imprenta en México
Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los Pinos.
C.P. 03800, México, D.F.
Distribuidores en México
Farmacias Similares / El Sol de México
Bamboó Impresiones
Imprenta en Chile
Gráfica Puerto Madero
Distribuidores en Chile y Guatemala
Farmacias del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C. P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Febrero de 2013. Periodicidad catorcenal.

"Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

“¡Miak tasojkamatik tapatujke Dr. Simi!”

► Niños agradecen en náhuatl las 4 toneladas de ayuda

Juan Manuel Zepeda, enviado



La Fundación del Dr. Simi entregó a cientos de niños poblanos suéteres, alimentos y juguetes

Cuetzalan, Puebla.- En su mayoría se comunican en náhuatl; nadie sabe de tecnologías, ni de redes sociales o internet. Están apartados de toda civilización, con temperaturas gélidas extremas; con largos caminos que recorrer, provienen de hogares hechos de lámina y cartón, caminan sobre las angostas y sinuosas carreteras, hasta el poblado más cercano de Tepetitán, en este municipio.

Hasta ahí se dieron cita, aproximadamente, mil personas de escasos recursos para recibir a las brigadas de la Fundación del Dr. Simi que transportaron poco más de 4 toneladas de ayuda en ropa, suéteres, cobijas, alimentos, juguetes y productos de limpieza.

El auditorio de la comunidad de Tepetitán -que hace las veces de cancha de fútbol y de básquetbol-, fue el escenario ideal para reunir a los cientos de niños que estaban ahí, desde muy temprano soportando las bajas temperaturas.

Esperaban ahí, con la ilusión de saludar a Dr. Simi y agradecerle que nunca los olvida. Que de manera permanente está pendiente de sus necesidades.

Los pequeños colgaron sendos collares de flores a los integrantes de la Fundación del Dr. Simi y saludaban con entusiasmo a su amiga Gabriela Murat, delegada de la fundación en Puebla, a quien incluso le prepararon un baile.

Filas interminables de menores de todas las edades lucieron sus vestimentas tradicionales: niñas con vestido y quexquémel blancos; los niños, con playera y pantalón del mismo color, zapatos sin calcetines -porque nadie los conoce- o huaraches, que dejan ver sus tobillos cenizos, secos y quebradizos por la inclemencia del tiempo.

Su sonrisa refleja la desnutrición que viven, pero su inocencia no oculta la felicidad que les provoca la visita del Dr. Simi, quien -dicen- siempre llega con regalos para ellos. Incluso, festejan que la ayuda en esta ocasión también consistiera en utensilios de cocina, colchonetas, artículos de limpieza, libros para colorear, juguetes y despensas.

Tepetitán, es una comunidad eminentemente agrícola que se encuentra a tres horas de la capital pobлана, en plena sierra. Tiene mil

200 habitantes, de los cuales 90 por ciento de los adultos habla náhuatl y solo 10 por ciento español. En los niños la historia no es diferente, pues se calcula que 40 por ciento de ellos hablan su dialecto. Todos dedicados al cultivo de café, maíz y pimienta, además de la producción de naranja, zapote y plátano.

En esa comunidad, tan ajena a las promesas de los políticos, la Fundación del Dr. Simi refrenda su compromiso social. Como parte de sus actividades para ayudar a los que menos tienen, llevó toneladas de esperanza en una época donde el frío se ensaña con nuestros hermanos indígenas.

Fue una larga jornada para llegar a la sierra, pero gratificante, sobre todo cuando despidieron a la caravana de la Fundación del Dr. Simi con una larga sonrisa y las manos cargadas de obsequios.

Miak tasojkamatik tapatujke Simi... ¡Muchas Gracias Dr. Simi! (en náhuatl).

Una gratitud que hacemos extensiva a todos los que con su compra hacen posible que la Fundación del Dr. Simi ayude a quienes realmente lo necesitan.



Fotos: Miguel Ángel Becerra



Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Salud y
sociedad

Menos chimuelos

En el habla popular mexicana, a la persona que le falta un diente o varios se le llama "chimuelo". Es un vocablo utilizado en todo México, y no se emplea en ninguna otra nación hispanohablante.

Esta palabra, sin embargo, no informa si al chimuelo le falta solo un diente, dos o más o toda la dentadura. Por eso se les puede decir chimuelos a todas aquellas personas que no tienen la dentadura completa.

Lo mismo pasa con el vocablo científico que califica a una persona a la que le falta un diente, a la que carece de dos o más piezas, y a la que ha perdido la dentadura completa. El vocablo es "edéntulo", aunque, científicamente, también se le dice "desdentado".

Los odontólogos llaman "edéntulo parcial" al que carece de una o varias piezas dentales, y "edéntulo completo" al que ha perdido todas las piezas dentarias. Y la misma denominación puede usarse en el caso del chimuelo. Los hay parciales y totales.

Los más graciosos chimuelos son los niños que, entre 6 y 7 años, están mudando dentadura. Poco a poco van perdiendo los dientes primarios, temporales o "de leche" por los permanentes, que son para el resto de la vida.

De la existencia de otros edéntulos no es fácil darse cuenta. La inmensa mayoría de los chimuelos no infantiles utilizan prótesis o dentaduras postizas que disimulan u ocultan la carencia de las piezas.

Pero una cosa es cierta y perfectamente verificable: cada día hay menos edéntulos completos. Mayor escolaridad, mejoras en la higiene bucal, una dieta menos abundante en azúcar y una odontología restauradora y no solo extractora han posibilitado que las personas conserven buena parte de sus piezas dentales a pesar de haber llegado a la ancianidad, sector de la población en la que desde tiempos inmemoriales existía un mayor número de chimuelos o edéntulos completos.

Relaciones con casados, ¿está bien?

El amor llega cuando menos te lo esperas, pero también con quien menos te lo imaginas. Es el caso de las personas que están comprometidas o en matrimonio y tienen otra relación.

Son relaciones que, aunque se mantengan en el anonimato, resultan bastante comunes y frecuentes. Este tipo de relaciones, generalmente, tienen dos tipos de escenarios que se definen por el tipo de acuerdos entre el casado y el o la "amante", que suele ser "soltero" o sin un compromiso de pareja.

El primero de los escenarios es cuando ambas partes definen con bastante claridad los límites de la relación, es decir: uno sabe que el otro es casado, y este sabe que él o la otra tiene libertad de salir con quien quiera. Finalmente, el "casado" no puede exigir una exclusividad que no puede dar. El segundo de los escenarios, menos favorable, es cuando el "soltero" decide entregarle su fidelidad al "casado" y este exige al "amante" exclusividad y se comporta con celos y deseos de control.

El verdadero problema llega después, porque el amor no distingue situaciones legales ni tampoco emocionales. Y conforme la relación va creciendo, "soltero" y "casado" se van enamorando cada vez más. Y es aquí cuando el "casado" empieza a hablar de promesas de divorcio, separación, y una vida juntos, promesas que ilusionan muchísimo más al "soltero", porque desde que se enamoró de su pareja ha pensado en que deberían de



Las relaciones con casados se mantienen en el anonimato. ¡Tenga cuidado!

estar juntos a pesar de todo. ¡Ah! Porque muy seguramente el "casado" siempre ha dicho que su relación de matrimonio ya va muy mal, que se la pasan peleando, y que nada más está con su esposa/a por los hijos. ¿Te suena familiar?

Por tanto, la idea del divorcio no le suena tan descabellada al "soltero".

Y una de dos: o el casado miente o se complica la separación de su matrimonio. En ambos casos, el soltero siempre es el que pierde,

porque quien ya tiene una vida en pareja hecha, como sea, sigue con su vida, su esposo o esposa, sus hijos, su trabajo... Mientras que el "amante" simplemente se queda esperando... y aceptando una relación clandestina, de verse cuando el otro tenga tiempo, donde hay más llamadas y mensajes que tiempo para verse, soportando todo por la ilusión de que un día su amor se consolide.

Si tú estás en una relación con una mujer u hombre casado, piénsalo dos veces; una relación de pareja necesita más que ilusiones o fantasías, se necesita de tiempo, calidad de la convivencia, exclusividad, respeto, lealtad, valores que en esencia carece una relación de esta índole, y, generalmente, lo que mal empieza mal termina.

Con esto no se quiere decir que tú o tu pareja estén mal, solo hay que tener prudencia para no ilusionarse, ni hablar de futuro cuando no se tienen las posibilidades de concretar esos planes; solo hasta que existan opciones reales de una vida en pareja juntos, piensa seriamente en ello, antes, por tu propia salud mental y autoestima, no lo hagas.

Si tienes dudas sobre este tema o cualquier otro, llámanos al 01 800 911 66 66, opción 3, de lunes a domingo, las 24 horas, o escríbenos a la página www.serfelizsisepuede.com.mx, y con gusto te atendemos.

Con información del psicólogo Luis Conrado García de la Cerda.

Fundación Best
pensado en ti y en tu familia

Te ofrece
CONSULTA MÉDICA
de calidad y calidez

Para cuidar tu salud

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al

SIMITEL 01 800 911 6666

Llega a Tabasco cruzada de vitaminas

Miguel Ángel Sánchez, enviado



Villahermosa, Tabasco, fue la primera de 10 ciudades que realizó la **Feria de Vitaminas**



Villahermosa, Tabasco.- Mejorar la calidad del servicio que ofrece Farmacias Similares, es la razón por la que se emprendió una gira de capacitación en el área de vitamínicos para empleados de mostrador, la cual comprende diez de las ciudades más importantes de México.

Luego de haber realizado la primera feria en el Distrito Federal, en noviembre pasado, ahora tocó el turno a Villahermosa, lugar al que más de 400 vendedores, botargüeros, cajeros, jefe y subjefes acudieron en busca del conocimiento que

les permita asesorar mejor a los clientes.

A través de stands de proveedores y de empresas que conforman el Grupo Por Un País Mejor, los asistentes conocieron más acerca de los vitamínicos y sus beneficios, algo que sin duda beneficiará a la población tabasqueña, sobre todo cuando cerca de 46 por ciento de su población carece del acceso a ellos, debido a los altos costos.

Mauricio Ramírez, vendedor en una sucursal de Coatzacoalcos, manifestó: "Fue muy lindo ver cómo

fueron atendidos por la gente de los stands, y se va uno de boca al ver la cantidad de vitaminas que vende el Dr. Simi. La verdad esto es un éxito, y Farmacias Similares es lo mejor para la familia".

Entre los stands participantes se encontraba Biofarma Natural CMD, Gelpharma / Vitae Laboratorios, Fundación Dr. Simi, Cepip Nuevos Proyectos, Maver Naturex, Son's, Loeffler, Ogs's Nutritional Supplements, Índex de México / ST. Joseph's Nutrition, AMSA, Laboratorios Kener, Análisis Clínicos del Dr. Simi, Fundación Best, Laboratorios Best y Farmacias Similares.

Para complementar este aprendizaje, se dieron cuatro pláticas de apoyo. La primera corrió a cargo de la empresa Fresenius Kabi, con el tema "Nutrición, más que alimentación, en la vida saludable", más tarde CMD impartió el tema "Diabetes en México".

La siguiente plática fue "La depuración de nuestro cuerpo", expuesto por Índex, y al final Salud Natural dio la plática de "Enfermedades respiratorias".

Esta gira de capacitación continuará en León, Guanajuato; Mérida, Yucatán; Tijuana, Baja California; Guadalajara, Jalisco; Puebla, Puebla; Tampico, Tamaulipas; Culiacán, Sinaloa y el Distrito Federal.



Los asistentes conocieron los vitamínicos que vende **Farmacias Similares**

**SÁBADO
DE VITAMINAS**
16 de febrero



25%
DE DESCUENTO*
TODO EL DÍA



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



www.farmaciasdesimilares.com

*Se aplica solo en la compra de vitaminas y suplementos participantes hasta por \$999 pesos, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor. No se aplica con otras promociones o descuentos.



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

Expedientes del poder

Sociedad escéptica

El regreso del PRI a la Presidencia de la República parece que hasta ahora no ha pasado la prueba de la realidad social: el escepticismo sobre la explosión en Pemex y la dinámica de las redes sociales en twitter se han convertido en complicados obstáculos para la credibilidad priista.

Las razones sobran: en doce años —los dos sexenios panistas— la sociedad ha evolucionado en su toma de conciencia sobre su realidad, en tanto que el PRI parece seguir siendo el mismo. De ahí el tono en las percepciones sociales a través de las redes cibernéticas sobre algunas decisiones del poder.

El desafío es para el gobierno priista. El punto central radica en la existencia de una sociedad mejor informada, con enorme capacidad de imponer su punto de vista y la decreciente capacidad autoritaria del gobierno para imponer sus convicciones.

El problema es mayor cuando ocurre la circunstancia en que el gobierno carece de credibilidad pero la sociedad también se equivoca. Y como ninguna de las dos partes va a ceder, entonces el desarrollo político queda trabado en decisiones que al final de cuentas tienen que ver con el funcionamiento de la sociedad política.

El caso de la explosión de Pemex podría ejemplificar el choque de convicciones, aunque con la gravedad del hecho de que se trató de un suceso que requiere de la cabal comprensión de la sociedad: el gobierno dictaminó accidente con gas, y la sociedad ya decidió un atentado con explosivos. Como ninguno va a ceder, entonces la verdad real quedará en el limbo.

La única manera de romper con el círculo perverso del escepticismo social que se convierte en repudio político radica en un esfuerzo mayor de comunicación del gobierno y una decisión social de dar oportunidad a la realidad. Si ello no ocurre, entonces habrá una ruptura en la relación gobierno-sociedad que impedirá nuevos consensos en temas vitales como las reformas y las estrategias anticrisis. Al final, la información es poder pero también consenso.

Anuncia Obama 23 órdenes ejecutivas

CONTROL DE ARMAS EN EU



El presidente estadounidense, Barack Obama, anunció 23 órdenes ejecutivas para endurecer el control de armas, entre ellas, impulsar la prohibición de comercializar las de asalto. El anuncio se realizó en respuesta a la masacre en la escuela de Sandy Hook (Connecticut) de diciembre, donde fallecieron 20 niños y ocho adultos

Se impulsará en el Congreso la reactivación de la restricción de venta de armas de asalto o de tipo militar (suspendida en 2004)



Promoverá en el Congreso que se exija la revisión de antecedentes a todos los compradores de armas



Realización de un estudio del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) sobre violencia armada



Aumento de recursos presupuestarios para facilitar el acceso a salud mental de estudiantes y jóvenes, a través de la formación de 5 mil profesionales médicos específicos



Actualización de planes de emergencia en escuelas



Fondos para la contratación de casi 1,000 consejeros pedagógicos y psicológicos que puedan reportar con más facilidad potenciales amenazas



Reforzamiento de la seguridad en las escuelas y colegios



Instará que se establezca un límite de 10 balas por cargador para todas las armas en venta



Se instará a los estados para que compartan a nivel federal sus bases de datos sobre antecedentes criminales



Impulsar la eliminación de las balas perforadoras



*se especifican las propuestas para ser aprobadas en el congreso, las otras no necesitan su aprobación

NOTA IMPORTANTE

El anuncio tuvo lugar un día después de que legisladores del estado de Nueva York aprobaron uno de los proyectos de ley sobre control de armas más duros en Estados Unidos. Obama pedirá la confirmación de solicitudes al Congreso por parte del titular de la Oficina de Alcohol, Tabaco y Armas de Fuego (ATF), que ha permanecido acéfala durante 6 años

Fuente: Notimex, Gobierno de EUA, BBC Mundo, CNN, prensa internacional

Investigación y redacción: Mónica Fuentes Pacheco

Diseño: Juan Hernández López

Más opciones para viajeros de todo el mundo

Las regiones de Asia, Pacífico y Latinoamérica son las más abiertas en los requisitos que se piden a los viajeros para entrar en sus países, informó la Organización Mundial del Turismo (OMT).

En un comunicado, la agencia de Naciones Unidas precisó que un nuevo estudio sobre agilización de visados indica que hay avances en todo el mundo, especialmente con la implantación de visados a la llegada de los turistas.

De acuerdo con el estudio, "una media del 20 por ciento de la población mundial no necesitó visado para viajar a un destino asiático, mientras un 19 por ciento pudo obtenerlo a su llegada y el 7.0 por ciento tramitó un visado electrónico".

"En el caso de Latinoamérica, los porcentajes fueron del 31 por ciento no necesitó visado, 8.0 por ciento pudo tramitarlo a su llegada, y del 1.0 por ciento tramitó visado electrónico.

"Los destinos europeos fueron los menos abiertos si se comparan los tres componentes de una política de visados (no exigir visado, tramitar el visado a la llegada y emitir visados electrónicos)", precisó.

Aclaró que aunque 21 por ciento de la población mundial no necesitó visado para entrar en Europa con fines de turismo, solo 6 por ciento pudo tramitar su visado a la llegada y no se ha implantado ningún sistema de tramitación electrónica.





Con el **NUEVO KIT***
OneTouch® SelectSimple®
mantener el control de
tu diabetes es más simple
de lo que piensas

- Solo inserta la tira y obtén el resultado
- Alarmas visuales y auditivas que indican los valores altos o bajos de glucosa
- Sin botones, sin códigos, sin instrucciones complicadas
- Precisión y exactitud del 98.7 %**

\$543⁰⁰



ONE TOUCH®
SelectSimple®

¡Así de Simple!

Consulta a tu médico y lee las instrucciones de uso
www.onetouchla.com
Síguenos en 'OneTouch' Diabetes Latinoamérica

Línea de atención sin costo OneTouch®
01 800 5433 557/8

DE VENTA EXCLUSIVA EN



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



*Línea de atención sin costo OneTouch® SelectSimple®. Para obtener información del producto OneTouch® SelectSimple®. Llámanos al número de atención al cliente 01 800 5433 557/8. Síguenos en 'OneTouch' Diabetes Latinoamérica.
**Precisión y exactitud del 98.7% en comparación con el método de referencia.
*Línea de atención sin costo OneTouch® SelectSimple®. Para obtener información del producto OneTouch® SelectSimple®. Llámanos al número de atención al cliente 01 800 5433 557/8. Síguenos en 'OneTouch' Diabetes Latinoamérica.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Más placer
más seguridad



**NUEVO
TEXTURIZADO
\$22.00**

CONTENIDO: 3 Condones de látex texturizados y lubricados. Probados electrónicamente.

PREVENCIÓN ES SALUD.



www.simicondon.com

Síguenos en:



Manuel Magaña

mmc.informacion@yahoo.com.mx

Espacio a la historia

Integración familiar

Impactan los datos oficiales sobre el incremento de la drogadicción en el país. La Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), informa que “el consumo de drogas ilegales en México se duplicó en la década pasada, al pasar de 0.8 al 1.5 por ciento, entre personas de 12 a 65 años de edad, aunque entre los hombres la prevalencia es de 2.6 por ciento a escala nacional, y en las zonas urbanas, de 2.9”.

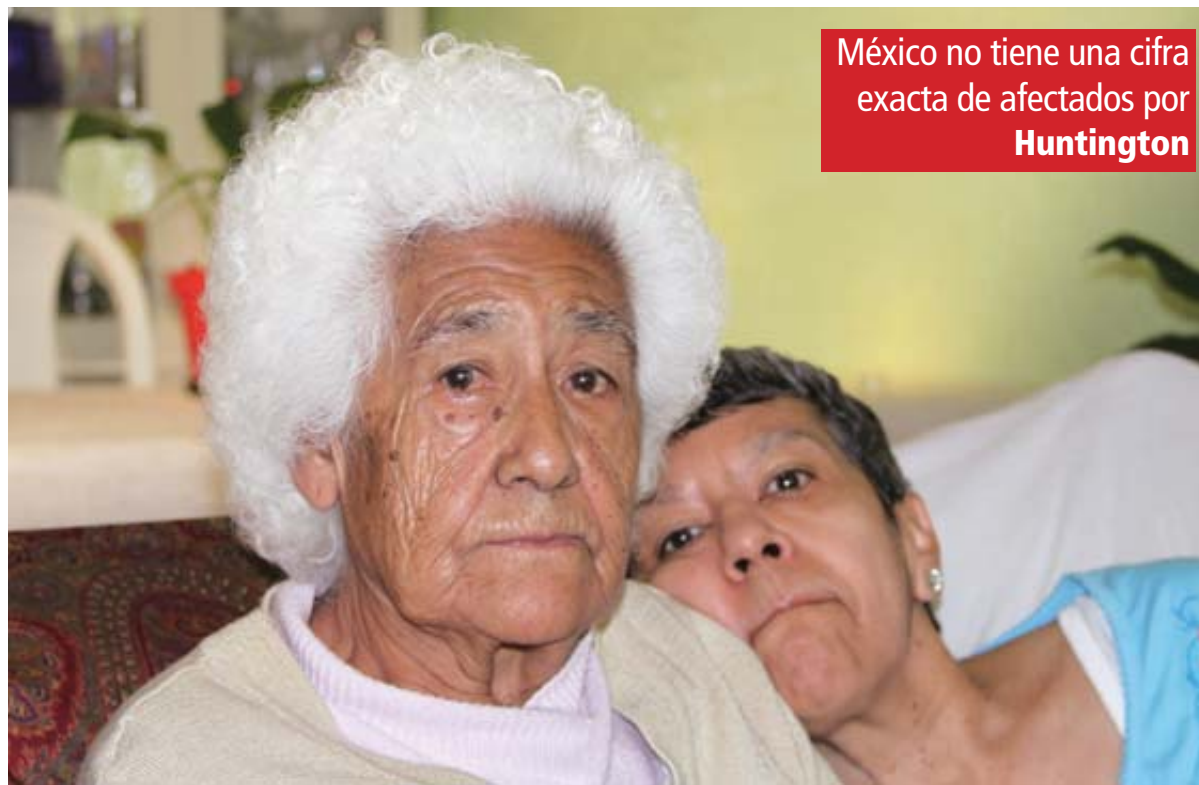
En el DF, los datos son más preocupantes ante el fracaso de “la guerra” contra el narcotráfico que no comprendió en su lucha la atención a las causas y solo se limitó a reprimir las consecuencias. Al respecto, Armando Ahued Ortega, secretario de Salud en la capital del país informa que “el consumo del alcohol y del tabaco está arrancando entre niños de 11, 12 y 13 años de edad, lo que induce al consumo de drogas no legales como la marihuana o la cocaína”.

¿Por qué pasa esto? ¿Por qué la sangrienta “guerra de los 60 mil muertos ha sido contraproducente y el narcoconsumo crece y crece?”

Este columnista estima que el ocuparse de las consecuencias y no resolver las causas que genera el auge del narcoconsumo, jamás resolverá el problema. Cabe decir, ahora que empieza una nueva administración federal, que estamos a tiempo de corregir los yerros cometidos en el pasado.

Debemos decir que en la Ciudad de México —para citar un ejemplo—, se ha hecho demasiado daño a la institución familiar con el “divorcio exprés” que jurídicamente destruye al hogar, a la familia en únicamente 15 días y a la sola petición de una de las partes.

Generaciones de “niños de la calle” que al crecer se convierten en narcomenudistas, porque cuando quedaron en el desamparo por la separación de sus padres, se vieron expuestos a la influencia de corruptores de menores de edad y narcotraficantes que los hicieron adictos, son las consecuencias de la desintegración familiar inducida por malas leyes con el pretexto de “respeto” a derechos sin obligaciones. Si se pretende combatir de raíz la creciente drogadicción entre menores de edad, debe procurarse desde los niveles gubernamentales, el fortalecimiento de la institución familiar.



México no tiene una cifra exacta de afectados por Huntington

Cuando cuerpo y mente no responden

► Huntington, mal neurológico sin cura

Miguel Ángel Becerril

Cualquier padecimiento cerebral afecta de manera irremediable la vida del ser humano, a su familia y entorno, pero esta se torna más difícil de sobrellevar cuando se tiene nula información de ella, sus causas, afecciones y su tratamiento.

Tal es el caso de la enfermedad de Huntington, mal neurológico que, según la Organización Mundial de la Salud, en Estados Unidos, afecta a uno de cada 10 mil personas, mientras que en México aún no hay cifras al respecto.

La enfermedad de Huntington, llamada también “Corea de

Huntington”, y conocida antiguamente como “baile de san Vito” o “mal de san Vito”, —en griego significa “danza”— es un trastorno genético hereditario cuya consideración clínica se puede resumir como trastorno neuropsiquiátrico, en otras palabras: una enfermedad del sistema nervioso.

Sus síntomas suelen surgir hacia la mitad de la vida, entre los 30 y 50 años, aunque pueden aparecer antes, los pacientes muestran degeneración neuronal constante, progresiva e ininterrumpida hasta el final de la enfermedad que suele





Margaret D'Aruto de Gallardo, fundadora y presidenta de la Asociación Mexicana de la Enfermedad de Huntington

coincidir con el término de su vida, por demencia y muerte o suicidio.

Esta enfermedad genética presenta una herencia autosómica dominante (transmitida por los cromosomas no sexuales), lo cual significa que cualquier niño en una familia, en la cual uno de los progenitores esté afectado, tiene un 50% de probabilidades de heredar la mutación que la causa.

Mi vida era feliz: Margaret

"Mi esposo falleció hace más de veinte años; no supimos que había muerto de la enfermedad de Huntington; era un hombre fuerte, deportista. Llegó a subir al Popocatepetl, era rescatista, en pocas palabras, era un señor muy activo, médico de profesión.

"La enfermedad le apareció poco antes de cumplir los cincuenta, empezó a tener problemas al caminar,

su conducta cambió, haciendo más difícil su carácter; fue un proceso muy largo y lento", relata con tristeza.

"En ese tiempo, no tuvimos el diagnóstico correcto, hasta que tenía casi sesenta años. No sabíamos qué le estaba pasando, su mal se agravaba y no teníamos la certeza de lo que estaba sucediendo.

"El caso de mi marido es lo que le pasa hoy a mucha gente en México. Como no saben de la enfermedad de Huntington, no tiene idea de lo que realmente pasa con sus familiares, hasta que el padecimiento está muy avanzado.

"Tengo siete hijos, cuatro con el gen que provoca Huntington, uno de ellos ya falleció y los otros tres tienen mucho tiempo de estar enfermos. Estoy esperando una cura, algo que ayude a controlar la enfermedad. Hay muchas promesas —suspira— el gen fue descubierto en 1993. Antes no sabían dónde se alojaba, pero lo lamentable es que todavía no hay cura".

Esta es, a grandes rasgos, la historia de Margaret D'Aruto de Gallardo, fundadora y presidenta de la Asociación Mexicana de la Enfermedad de Huntington.

Al llegar a la mayoría de edad, cualquier persona puede hacerse un examen predictivo y obtener así la seguridad o no de la presencia de Huntington, con años, e incluso decenios de anticipación a sus primeros síntomas. El examen genético es infalible, pues todo portador de esa mutación genética se convertirá, antes o después, en víctima de la enfermedad.

Editorial

Cifras, acciones y prevención

En México somos buenos para eso de los golpes de pecho, pero sin acción. Piense en cualquier tema y la fórmula no variará: en un día pasaremos de la reflexión a la promesa de "más" apoyo y, más tarde, a la conclusión de que en determinado espacio de tiempo *abatiremos* el problema.

La fórmula se aplica a cualquier ámbito de la vida nacional, pero tomemos el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer —que se conmemora el 4 de febrero—, porque habrá de discurrir otro año antes que se desempolven reflexiones, discursos y la promesa de que "pronto" ganaremos esta batalla.

Lo cierto es que mientras perdemos el tiempo, la falta de una cultura de prevención ocasionará que en 40 años uno de cada tres individuos padezca o fallezca de cáncer.

Si es de los que gusta de cifras, tome en cuenta que en 2012 se diagnosticaron 150 mil personas con cáncer, de los cuales 70 mil pacientes (63%) falleció a causa de una detección tardía.

Hoy que se prenden focos de alerta ante el incremento de casos, muy pocos hablan de que estos se asocian a falta de hábitos y estilos de vida saludables.

Muchos menos, que el discurso triunfalista no sirve si se carece de planeación para invertir con inteligencia y el ejemplo es del gobierno calderonista que se dedicó a comprar equipos oncológicos de alta especialidad -aceleradores lineales-, que hoy están parados por falta de personal para manejarlos o, fiel a la tradición, "desaparecieron".

Recientemente, la Auditoría Superior de la Federación (ASF) informó que en entidades como Chiapas, Veracruz y Tamaulipas (con la incidencia más alta de cáncer de cuello uterino), "hay irregularidades" en cuanto al manejo de los equipos, porque no se ponen de acuerdo dónde instalarlos o rechazan operarlos, por carecer de especialistas para manejarlos.

O, el de Oaxaca, donde no aparece un acelerador lineal, cuyo costo supera los 115 millones de pesos.

El cáncer, no lo olvidemos, además del conflicto emocional que provoca en el paciente y su familia, es sinónimo de gasto económico y, en ocasiones, la pérdida de bienes.

Si sabemos que los cánceres más frecuentes son los de estómago, hígado y vías biliares, próstata, cervicouterino y de mama, pulmón, colon, páncreas, riñón, así como leucemias y linfomas, la pregunta es por qué no se ha invertido en la prevención, donde los especialistas coinciden que podrían prevenirse 40% de las defunciones asociadas a la enfermedad.

Antes de quedarse atrapado en la reflexión, espabilése: cambie estilo de vida y hábitos, pues mucho de los diagnósticos están asociados con tabaquismo, exposición a rayos UV, ingesta de grandes cantidades de almidones, grasas y sales; obesidad, y falta de ejercicio.

Ya que hablamos de cifras, valdría recordar que cerca de 30% de los factores de riesgo para desarrollar cáncer son modificables y basta con olvidarse de que a usted no le va a pasar.



Huntington

- Trastorno neurodegenerativo y hereditario
- Causado por la mutación de un gen en el cromosoma 4
- Su nombre científico es "Corea de Huntington"
- Ocasiona trastornos en los movimientos, en el razonamiento y en la conducta
- En algunos pacientes provoca psicosis



Fotos: Miguel Ángel Becerril

Mi padre fue mi profesor y amigo: Miguel Alemán Velasco

Juan Manuel Rentería



Foto: Miguel Ángel Becerril

Miguel Alemán Velasco recuerda la relación que llevó con su padre el expresidente Miguel Alemán Valdés

Miguel Alemán Velasco se ha distinguido como exitoso empresario, político, periodista, conductor de programas de televisión y escritor. Nació en el puerto de Veracruz, el 18 de marzo de 1932. Es hijo de quien fue gobernador de Veracruz y, posteriormente, presidente de México, Miguel Alemán Valdés, pero se enorgullece al afirmar que lo que ha logrado en la vida ha sido producto de su esfuerzo y tenacidad.

Recuerda con mucho cariño a sus padres, quienes lo educaron con estricta disciplina y amor.

— ¿No le afectó vivir una niñez inmersa en la política?

—No me afectó porque mis papás me alertaban de muchas cosas. La primera, tener confianza en mí mismo y cuidarme de los demás.

—¿Su papá fue muy duro al educarlo?

—Bueno, él me dijo que hasta los 11 años iba a ser papá, que de los 11 en adelante iba a ser profesor, y que después de los 16 años, iba a ser mi amigo.

— ¿Y lo cumplió?

—Sí, fue muy buen amigo en todos los sentidos, en las buenas y en las malas, en las

travesuras y en los estudios, y yo he tratado de ser igual con mis hijos.

Alemán Velasco estudió la carrera de Derecho, en la Universidad Nacional Autónoma de México. Nos cuenta que durante su vida como estudiante tuvo que superar muchos momentos difíciles.

Recuerda los comentarios de los jóvenes estudiantes cuando lo veían llegar a clases: "¡Ahí viene el hijo del Presidente! Automáticamente surgía la envidia y les caía gordo. Ya, de principio, no me daban chance de nada, y eso les pasó a todos los hijos de presidentes, no aceptaban el valor personal, y todos los logros los achacaban a la influencia. Y no se diga en los negocios, si uno hacía uno como hijo del Presidente, decían que era con dinero de la Nación.

Asegura que también tuvo que superar los pleitos, el rayón al coche, la pinchadura de llantas y algunas otras acciones en su contra.

Miguel Alemán Velasco contrajo matrimonio con Christiane Magnani, quien fue Miss Universo, en 1953, usando el nombre de Christiane Martell. Pero esa boda no fue nada fácil. El licenciado Alemán nos revela cómo

tuvo que solicitar apoyo del entonces presidente Adolfo López Mateos, para poder contraer nupcias.

Finalmente, se casó. Su esposa fue bien recibida en la familia Alemán, y el matrimonio cumplió ya 51 años, con cuatro hijos.

Miguel Alemán Velasco ha recibido innumerables reconocimientos, entre ellos la Condecoración de la Orden de Isabel la Católica, que le entregó el Rey de España.

Es doctor *honoris causa* por la Facultad de Comunicación Social Cásper Líbero, de Sao Paulo, Brasil. Recibió la Orden de la Legión de Honor, con el grado de Comendador, otorgado por la República de Francia. Es Miembro del Patronato Príncipe de Asturias.



- Presidente ejecutivo de Televisa
- Ingresó a la política hasta que falleció su padre
- Asesor de la Presidencia de la República para asuntos de radio y televisión
- En 1991 fue electo senador de la República y gobernador de Veracruz
- Presidente del Consejo Consultivo de UNICEF en México
- Presidió el Patronato del Museo de Arte Contemporáneo de la UNAM
- Ha escrito 21 libros, siete de ellos, novelas históricas
- Es editorialista del periódico El Universal.
- Actualmente preside la Fundación Miguel Alemán y el Consejo directivo de la línea aérea Interjet

Equilibrium
POLVO PARA PREPARAR BEBIDA

CON NOPAL,
SEMILLA DE CHIA
Y LINAZA

Sus componentes te ayudan a
Desintoxicar el Organismo
favoreciendo el **Control de Peso**

¿Mente o corazón?

Fernando Gutiérrez

Daniel Goleman, autor del libro "Inteligencia Emocional" establece que el ser humano tiene -por así decirlo- dos cerebros: uno racional y otro emocional. Ambos actúan en forma opuesta, aunque lo ideal es que interactúen para lograr decisiones equilibradas, siempre en beneficio propio y del bien común.

Expliquémoslo: Si solamente tomamos decisiones muy "racionales", sin considerar lo que nos dicta el corazón, es decir, nuestro interior -podemos llamarle "conciencia"-, no es recomendable. Y, al revés, si solo decidimos por nuestras emociones o

sentimientos, también estaremos pisando en falso. Lo mejor es tener en cuenta ambos aspectos para que todo marche sobre ruedas.

Todo lo anterior viene al caso por lo que ha ocurrido a muchos deportistas de alto nivel que, de golpe y porrazo, fueron expulsados del Olimpo.

Uno de ellos -el más sonado- es el ciclista texano Lance Armstrong, quien reconoció públicamente en la televisión haberse dopado para ganar siete veces el prestigioso Tour de Francia.

"Fue un cuento de hadas perfecto que no era verdad. Lo que dije por mucho tiempo, no fue la verdad".

"Todo se inició cuando supe que tenía cáncer. Entonces me propuse hacer todo lo posible por triunfar", dijo.

Sus declaraciones son más que reveladoras, pues descubren que el otrora admirado deportista se dejó llevar por sus impulsos, sin pensar racionalmente en la desvergüenza y desprestigio que vendrían con el paso del tiempo.

Otro caso muy difundido fue el del golfista Tiger Woods, acusado de infidelidad por su esposa de quien se divorció tras pagarle 300 millones de dólares como compensación.

"El problema aquí era mi reiterado comportamiento irresponsable. Fui infiel. Tenía historias" confesó.

Pero hay otros deportistas que cayeron de su pedestal. Por ejemplo, los beisbolistas Alex Rodríguez y Mark McGwire, acusados de recurrir al dopaje para mejorar su rendimiento, trampa que les redujo millones de dólares.

Alex Rodríguez aseguró que cuando se inició con los Rangers de Texas, en el 2001, sintió una gran presión por lucir bien, lo cual lo llevó a usar esteroides. "Sí, usé una sustancia prohibida. Por eso me disculpo y estoy profundamente arrepentido".

Casi en los mismos términos se expresó McGwire: "Fue un tonto error haberme dopado, hubiera deseado jamás hacerlo. Me disculpo, de verdad".

También el afamado tenista Andre Agassi confesó en su autobiografía, titulada "Open", haber usado drogas en alguna ocasión durante su carrera, incluso dio positivo en un control antidopaje, pero mintió a la ATP para que dejaran pasar el caso.

Finalmente, el boxeador mexicano Julio César Chávez Jr., se valió de las redes sociales para disculparse por haber consumido marihuana antes de su pelea contra Sergio "Maravilla" Martínez, en la que perdió vergonzosamente su título de los pesos medianos del CMB.

"Quiero disculparme ante todas aquellas personas que se sienten decepcionadas o agraviadas por mi comportamiento, solo yo sé las causas y solo a mí me corresponde enfrentarlas", escribió en su cuenta de Twitter.

Todos los casos anteriores ratifican la tesis de los más recientes estudios acerca de la mente humana: Siempre será un error dejarse llevar por la razón o únicamente por las emociones. Lo mejor es guardar un equilibrio. Ambas se complementan. No es difícil ni imposible.

fernandoguper@gmail.com

Baltazar Ignacio Valadez

Desde la loma de los disparos

Sí, honran a Valenzuela

La respuesta fue "sí" a la proposición hecha desde esta columna beisbolera con la que seguramente coincidirán millares de aficionados de toda la república: el nuevo estadio de Hermosillo, considerado como la joya de América Latina, llevará el nombre del sonorense "Fernando Valenzuela".

La verdad, estamos contentos, pues homenajes como el que nos ocupa, deben hacerse en vida de quienes lo reciben y no después de muertos, cuando ya no pueden disfrutar legítimamente los frutos de sus esfuerzos y hazañas deportivas.

Fernando Valenzuela merece este y muchos galardones más, pues cuando negros nubarrones pesaban sobre el Rey de los Deportes en las Grandes Ligas, el "Toro" se convirtió en la gran sensación y fue capaz de llenar todos los estadios donde él subía a la loma para hilvanar ceros, completar juegos y sumar victorias propias para Los Dodgers de Los Angeles.

Por su talento y carisma tan especiales, construyó la era de la "fernandomanía" y entre sus hazañas está la de figurar, desde 1981, como el primer y único novato del año ganador del premio Cy Young, tan codiciado por los lanzadores de todos los tiempos.

Otro hecho por demás destacable, es que las grandes estrellas latinoamericanas del llamado "beisbol moderno", reconocen a Fernando como el que derrotó absurdos prejuicios y rompió las alambradas de la discriminación racial que, hasta la fecha, ensombrecen la historia de las Grandes Ligas.

El inicio del nuevo estadio Fernando Valenzuela, no pudo ser mejor: el de la celebración de la Serie del Caribe 2013. Y si de propuestas y de satisfacciones se trata, esperamos que, más temprano que tarde, en la capital de la república, con o sin participación del gobierno, por fin se construya un parque que de veras sea de beisbol con el nombre de algún otro gran pelotero mexicano, y no como el detestable "Foro Sol", actual casa de los Diablos Rojos del México, uno de los equipos con más abolengo de la Liga Mexicana, pero que con frecuencia son corridos por dar preferencia a los conciertos de Juan de las Pitias.



Sabías que...

- »»» La **SEMILLA DE CHÍA** Contiene el doble de fibra que cualquier otro cereal, facilita el tránsito intestinal y reduce el riesgo de sufrir estreñimiento. Contribuye a reducir los niveles de colesterol, gracias a su contenido de Omega 3; disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- »»» El **NOPAL**. Por su gran contenido en fibra, estimula el movimiento intestinal y corrige los problemas de estreñimiento. También es utilizado para el control de peso debido a que proporciona un efecto de saciedad.
- »»» La **PIÑA** Contiene una enzima llamada "bromelina", que ayuda a mejorar la digestión. Además, posee una buena cantidad de fibra, ideal para disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos elevados en la sangre.
- »»» La **SEMILLA DE LINAZA MOLIDA** Es útil para un buen funcionamiento intestinal y disminuye el riesgo de presentar estreñimiento y enfermedades cardiovasculares. Ayuda a reducir los niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre y previene el cáncer de colon.
- »»» La **GOMA GUAR** Posee un alto contenido de sustancias llamadas "mucilagos", que tienen la propiedad de absorber agua, por lo que su consumo brinda efecto de saciedad; además, favorece el funcionamiento digestivo y la eliminación del exceso de azúcares y grasas consumidas en la alimentación diaria.

Homenaje al primer Papa en el Vaticano

El Vaticano reunió obras de arte distribuidas en museos de nueve países para montar una muestra dedicada a la figura de San Pedro, que será abierta al público en un castillo ubicado en el corazón de Roma.

La muestra "El camino de San Pedro" ocupará cuatro salas del complejo y museo del Castillo del Santo Ángel, y permanecerá accesible al público hasta el próximo 1 de mayo.

Más de 150 mil personas, según las estimaciones de los organizadores, podrán admirar cuadros y esculturas de famosos artistas como Giorgio Vasari, Lorenzo Veneziano, Vitale Da Bologna, Georges de La Tour, Guercino, Andrea Camassei y Hans Harder.

El "Castillo del Santo Ángel" está ubicado justo al inicio de la vía de la Conciliación, la gran avenida que une el Vaticano con la ciudad de Roma. Se trata de un



El Vaticano logró reunir obras de arte distribuidas en museos de nueve países distintos

edificio medieval modificado por varios papas utilizando como base la antigua tumba del emperador romano Adriano.

La muestra ocupará las salas de la Armería, de Clemente VII, de

la Justicia y de Apolo. En total ocupará 40 piezas provenientes de Rusia, España, Francia, Italia, Alemania, Bélgica, Estados Unidos, Reino Unido y Suiza.

Para ingresar a la muestra hay

que pagar 12 euros (unos 16 dólares) que cuesta normalmente el ingreso al castillo, desde cuyas terrazas se puede admirar una de las mejores vistas sobre el Vaticano y la ciudad de Roma.

Armando Ramírez



¡Ay, ojitos pajaritos!

La Alameda, de pipa y guante

Si algún día anda por el centro de la Ciudad de México, no se aletargue y recorra la renovada Alameda Central. Es un lugar de más de cuatrocientos años de existencia. Ya en 1592 se fijaba el lugar donde se habría de construir, que por cierto se pobló de olmos blancos y negros, traídos de Coyoacán, y no de álamos, como se supone debe ser una alameda.

El virrey Luis de Velasco dispuso su creación, sus límites: al poniente, por el "Quemadero" de la Santa Inquisición; hoy estaría frente al Centro Cultural Martí y al exconvento de San Diego, ahí se tatemaban a los herejes como carne de chivo achicalado. Al oriente topaba con la calzada de Tacuba, al norte con la iglesia de la Santa Veracruz, la cual mandó construir Hernán Cortés. Y al sur, con avenida Juárez, durante años llamada del "Espíritu Santo".

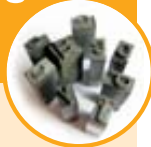
El jardín tuvo su leyenda negra, desde el Virreinato hasta el siglo XVIII. Allí, transporte que pasara, fuera carreta o carruaje, los bandoleros la atracaban, como ocurre hoy en el paradero de los Indios Verdes, donde los delincuentes asaltan pasajeros de los autobuses.

También tuvo sus tiempos de caché, cuando la crema y nata novohispana se las daba de nuevos ricos e iban al jardín para apantallar a su vecinos con sus ropitas y carruajes, que entre más caballos tuvieran, más lustre se daban; era como presumir hoy un BMW o una Hummer.

En el siglo XX, la Alameda se hizo popular. Primero, por ahí entró Panchito I. Madero a la ciudad, donde lo esperaba un banquete. Por cierto, ese día tembló.

Y a mediados de ese siglo, la Alameda era tierra del pópulo, con sus bailes tropicales frente al kiosco. Las presentaciones, en los años sesenta, de Raphael, el "Divo de Linares" o de Ray Charles, además de fotógrafos, merengeros, globeros y gente con sus creencias religiosas o ideas políticas, y de los jóvenes de otras partes de la república que llegan a trabajar a la ciudad y toman la Alameda los domingos, para recordar al jardín de su pueblo y, entre ellos, echarse ojitos. Hoy, vale la pena recorrer la Alameda de noche. Familias, a esa hora, recorren sus veredas. Los juegos de agua de las fuentes son una delicia para los niños. Los padres, con su celular, toman la foto del recuerdo. La iluminación es genial. Por avenida Juárez, donde antes había despachos de abogado, ahora son antros. Hay una Farmacia del Dr. Simi. Al norte, admirará la arquitectura novohispana de la plaza de la Santa Veracruz; y por Bellas Artes se asombrará de la existencia de la escultura ecuestre de Francisco I. Madero, resguardando al Palacio... ¡Ay, ojitos pajaritos!...

Con puntos y comas...



Fernando Gutiérrez

Cuando la base de los prefijos es pluriverbal, se prescinde del guion, ya que los prefijos se escriben siempre separados en esa circunstancia. Ejemplo: *anti* y *pro* derechos humanos.

Pero no se debe aplicar este procedimiento si uno de los elementos coordinados no es una palabra prefijada. Ejemplo: *talleres de pre- y producción audiovisual. Lesiones pre- y cancerosas.*

No es posible en estos casos, por lo que debió escribirse: *talleres de preproducción y producción audiovisual. Lesiones precancerosas y cancerosas.*

fernandoguper@gmail.com

El valor de...la Subsidiaridad

Hablar de subsidiaridad es referirse a la actitud de ayuda que deben tener las sociedades de orden superior frente a las más débiles y empobrecidas.

La subsidiaridad convoca a "dar sin arrogancia y recibir sin humillación".

Bajo este valor o este principio, las instituciones tanto públicas como privadas, deben contribuir al bien común, el que se define como el conjunto de condiciones que propicien el desarrollo integral de todos y, por tanto, sin discriminación.



Por su parte, las sociedades débiles han de asumir una actitud de rechazo al paternalismo y la dependencia comodina, de modo que en la base de su crecimiento esté su propio esfuerzo, así como su capacidad y voluntad para aprovechar las ayudas que reciban sin corruptelas ni desperdicio.

Y sin duda, el abismo que hoy separa a los pocos que lo tienen todo de los muchos que carecen hasta de lo indispensable para vivir, se debe a que la mayoría de los fuertes han dado la espalda a este valor importantísimo.



Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

**Simimagen
para todos**

**La importancia
de escuchar**

"Para saber hablar, es preciso saber escuchar"
Plutarco

La comunicación es un proceso que se da en dos direcciones, y para transmitir nuestro mensaje es fundamental saber escuchar y razonar lo que las otras personas nos dicen. A fin de lograrlo, podemos utilizar una técnica conocida como escucha activa que consiste en atender y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. Esto nos permitirá comunicarnos con éxito.

Como lo cita la escritora francesa Madame de Sévigné: "Si los hombres han nacido con dos ojos, dos orejas y una sola lengua es porque se debe escuchar y mirar dos veces antes de hablar". Para cumplir esto debemos poner atención, concentrarnos, en lo que la otra persona nos está diciendo, y aunque parece muy sencillo, no lo es, ya que en la mayoría de las ocasiones pensamos que estamos pendientes de nuestro interlocutor, pero no es así, pues acabamos sus frases, lo interrumpimos, desviamos la mirada o, simplemente, divagamos por nuestros pensamientos.

Escuchar bien implica que ayudemos a la otra persona a definir sus propias ideas, y de que permitamos que sus pensamientos se hagan "visibles" para nosotros.

Saber escuchar implica también que mostremos que estamos atentos, y para ello, el lenguaje no verbal entrará en acción. Manifestamos nuestra escucha a través de gestos y ademanes, como asintiendo, sonriendo y, sobre todo, manteniendo un contacto visual apropiado.

El escuchar nos hace crecer como individuos. Así que la clave para una buena comunicación será hacer sentir a las personas que su opinión es valiosa. Para asegurarnos que escuchamos debemos sentir lo que el otro siente, ver lo que ve, pero, sobre todo, darle a conocer que lo estamos comprendiendo.

Saber escuchar permitirá que las personas se sientan aceptadas, comprendidas, y nos dará la oportunidad de tener relaciones más estrechas y profundas; así que, de ahora en adelante, no solo oigamos, sino también escuchemos.

**¡El que busca, encuentra!
¡Anúnciate con nosotros!**

Comunícate al **5422 0148**

¿Sabías que...



...México está entre los once países más poblados del mundo, con 112 millones de habitantes (Censo de 2010). Esta lista la encabezan China, India y Estados Unidos?



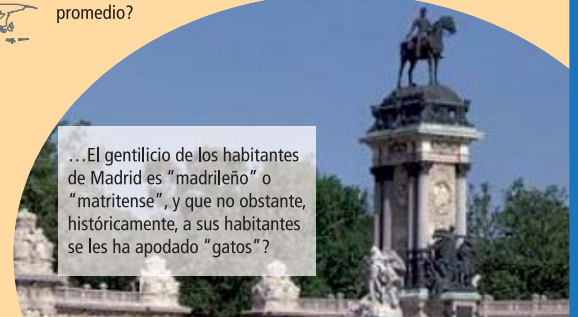
...Chile limita al norte con Perú, al este con Bolivia y Argentina, al sur con el Polo Sur y al oeste con el océano Pacífico, y que tiene de largo 4 mil 200 kilómetros y de ancho 177 kilómetros en promedio?



...Con una población de 545 mil 245 habitantes, Lisboa no cuenta con ninguna universidad que esté incluida dentro de las cien primeras en el mundo?



...El metro de Londres, cumple 150 años de haberse inaugurado, en este 2013, y que por ello se convierte en el más antiguo del mundo?



...El gentilicio de los habitantes de Madrid es "madrileño" o "matritense", y que no obstante, históricamente, a sus habitantes se les ha apodado "gatos"?

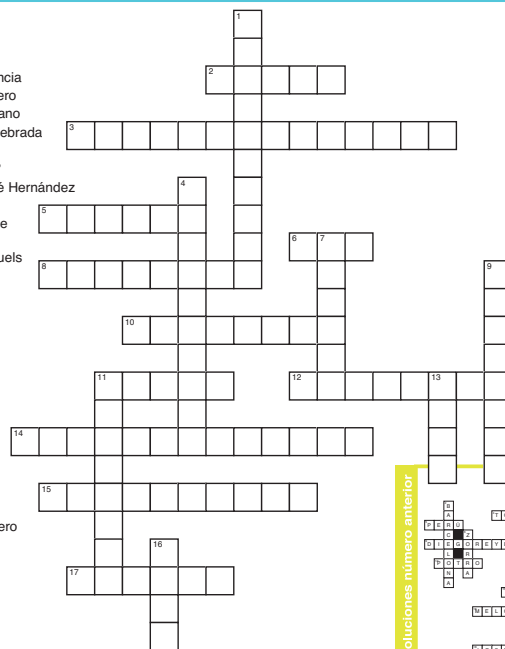
Crucigramas

Horizontal

2. Padre del hijo de Shakira
3. Sucesor de Madero en la Presidencia
5. Batalla que se festeja el 5 de febrero
6. Siglas del virus del papiloma humano
8. Puerto donde se encuentra La Quebrada
10. Capital de Brasil
11. El dátil, ¿es un fruto o un vegetal?
12. Segundo apellido del fallecido Noé Hernández
14. Coloso de Santa Úrsula
15. Delegación del DF donde se puede pasear en trajineras
17. Nombre del padre de Rocío Banquells

Vertical

1. Esposa de Diego Rivera
4. Presidente de Cuba
7. Autor de la imagen de la Catrina
9. Santo que se festeja el 14 de febrero
11. Nacionalidad de Florence Cassez
13. Amigo del Llanero Solitario
16. Cara en inglés



Soluciones número anterior

SUDOKU

Completa toda la cuadrícula de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9, sin repetirse

5	1				3	2	
		3	1			8	
9	8	3	2			6	
		2			8	5	
4	2	8		3	9	7	
3	5			7			
8			6		7	5	9
6			7	5			
1	7				6		4

Solución número anterior

8	7	2	1	9	3	6	4	5
5	9	4	6	7	2	8	3	1
6	3	1	4	5	8	7	9	2
1	2	9	8	4	5	3	6	7
3	5	8	7	2	6	9	1	4
7	4	6	3	1	9	2	5	8
9	8	5	2	3	1	4	7	6
2	1	7	9	6	4	5	8	3
4	6	3	5	8	7	1	2	9

Mauricio Martínez estrena disco y video

Claudia Resillas



Mauricio Martínez grabó su nuevo video inspirado en Juan Gabriel

Bajo la dirección de Armond Choen, Mauricio Martínez graba el video de su sencillo *Abrázame muy fuerte*, canción de la inspiración del divo de Juárez, Juan Gabriel, famosa por ser tema principal de una telenovela del productor Salvador Mejía.

Mauricio Martínez estelariza este videoclip, con una historia de pasión donde hace gala de sus dotes histriónicas y comparte créditos con la actriz Fernanda Castillo.

Este sencillo forma parte del nuevo disco, *Desde 1978*, título con una fecha básica y muy importante para la vida de Mauricio, pues con ella decide nacer ante el público, utilizando la misma fecha de su nacimiento.

Algunas de las canciones que integran esta producción musical

son: *No renunciaré*, *Nadie simplemente nadie* y *Hasta donde llegarás*, incluyendo el tema de Juan Gabriel.

Este artista regiomontano es una joya artística, avalado por expertos en la música como el productor Memo Gil.

Mauricio Martínez dedica este video, siendo el primero en su carrera, a su público, quien lo anima a seguir su trayectoria dentro del ambiente artístico y, por supuesto, también a los medios, porque son quienes lo apoyan a colocarse en el lugar que siempre ha soñado.

Si quieres ver su video, no te pierdas SimiTV en la página www.siminforma.com.mx y disfruta de este video y muchos más.

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Frente a la tele

¡Qué feo es todo esto!

No puedo creer lo que está pasando en Televisa. ¿Qué? "Lo que más quieres", su nuevo programa especial de los domingos por la noche.

¿Y por qué no lo puedo creer? Porque es una porquería donde no se entiende nada, donde vamos de contradicción en contradicción, y donde no hay manera de involucrarse con nadie.

¿Y por qué no lo puedo creer? Porque Televisa es la cúspide de la experiencia, porque si algo saben esos señores es hacer las cosas y porque la gente que participa en esa producción de Rubén y Santiago Galindo es del más alto nivel. Pocas estrellas internacionales tienen la clase y el talento de Daniela Romo. Pocos paneles de jurados pueden presumir de tener entre sus filas nombres como Adal Ramones, Marco Antonio Regil, Galilea Montijo, Lupita D'Alessio y Susana Zabaleta.

A lo mejor a usted le caen bien, a lo mejor le caen mal, pero de que estas personalidades saben de comunicación, saben de comunicación.

Han actuado, han cantado, han conducido y han estudiado. ¿Entonces?

Ahí está el problema, "Lo que más quieres" es una mugre porque la autoridad lo está permitiendo y porque a nivel macro nadie le está echando ganas.

El tema de la autoridad es más importante de lo que parece porque, aunque nunca se diga, en México ninguna producción puede salir al aire, menos si tiene que ver con concursos, si el gobierno no lo autoriza.

Qué pena que nuestra nueva autoridad finja demencia ante algo tan desorganizado, ante algo que se presta para tan malas interpretaciones porque ahí acaba todo su prestigio, ahí acaba su credibilidad.

Y como la autoridad no hace nada, las cabezas de Televisa, tampoco. Si se entiende o no se entiende, da lo mismo. Ellos lo que quieren es ganar y para ganar ahorran. Es la ley de la mínima inversión, la ley del mínimo esfuerzo.

Los anunciantes ya no eligen, ya no se fijan en calidades, a todo le entran. El público no protesta, ahí se queda. Está como anestesiado.

Qué feo es todo esto. No lo puedo creer. Usted y yo merecemos otra cosa. ¿A poco no?

MARY POPPINS, de Broadway a México



Síguenos por
Facebook/Simi TV
Twitter/DrSimiTV

Mary Poppins, el aclamado musical de Disney y Cameron Mackintosh, se estrenó en la Ciudad de México, en su primera versión totalmente en español, con una producción de Ocesa, División Teatro.

Esta obra es, sin duda, la más espectacular que se haya montado en nuestro país.

Para conocer y disfrutar la historia de la niñera más famosa del planeta, el público verá 36 cambios escenográficos, que significan mover entre 17 y 18 toneladas de peso, buena parte de las cuales viajó desde Nueva York en 9 tráileres.

El vestuario, conformado por 258 cambios, comprende 2 mil 826 piezas, 245 pares de zapatos, 81 pelucas, 36 bigotes, 3 barbas y 28 juegos de patillas.

Para apreciar cada detalle de esta producción, se cuenta con el más sofisticado equipo de iluminación, compuesto por 302 reflectores en total, 90 luces robóticas, 40 luces LED, 300 dimmers convencionales,



La niñera más famosa del mundo, quien ha superado los 730 millones de dólares en taquillas, está en México

terconectado a 10 mil metros de cable de iluminación.

Cada pieza de esta maquinaria está puesta para el elenco que encabeza Bianca Marroquín, Mauricio Salas, Paco Morales, Catalina Farías, Alma Cristal, Laura Cortés, Andrés Sáez, Sergio Carranza, Natalia Sattiel y Paloma Cordero.

Jane y Michael, los niños que están a cargo de *Mary Poppins*, son interpretados de manera alternada por Arely Mayer, Óscar Aguilar, Daniela Meneses, Sebastián Gallegos, Aminta Ireta y Osmani Castillo.

Con seis montajes producidos en tres continentes, *Mary Poppins* es la puesta musical que hasta hoy

ha superado 731 millones de dólares en taquillas y ha sido vista por más de 10 millones de espectadores en el mundo.

Mary Poppins es el musical número 21 producido por Ocesa, División Teatro, bajo la dirección de Morris Gilbert y Federico González Compeán, con 7 funciones a la semana.



Conéctate a Simiradio y SimiTv

Entérate de las últimas noticias

Sigue a tus artistas favoritos y conoce qué promociones tenemos para ti

Encuétranos en www.siminforma.com.mx



¿Depresión?

Somos los primeros en ofrecerle medicamentos **genéricos nuevos.**

www.farmaciasdesimilares.com

CONSULTE A SU MÉDICO.

Síguenos en:  




FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA **75%** DE AHORRO