

Anúnciate

Te sorprenderán
nuestros precios



600 mil
ejemplares

Ejemplar
Gratuito

SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©



Núm. 364

Mayo de 2013

El asesino silencioso



La **hipertensión arterial** es un padecimiento que afecta a más del 30% de la población mexicana

México 6 y 7



Una función inolvidable

La Fundación del Dr. Simi, a través de la Red Unidos Para Ayudar, reunió a cerca de mil personas en una función especial, ofrecida por el circo de los Hermanos Gaona, para celebrar el Día del Niño y el de la Mamá. El evento sirvió para entregar regalos a todos los presentes.

Ayudar es vivir 3

OPINAN:

P. José de Jesús: <i>Curso gratuito de autoestima</i>	2
Miguel Ángel Ferrer: <i>Cosa de tiempo</i>	4
Carlos Ramírez: <i>Otra vez los maestros</i>	6
Armando Ramírez: <i>De barbacoa</i>	12
Álvaro Cueva: <i>Las lavanderas</i>	15



PUEBLA

¡Espérala PRÓXIMAMENTE!

CIRCUITO CON SALIDA Y META: Centro Histórico de Puebla

SIMITEL: 01 800 911 66 66

www.simicarreras.com.mx
www.emociondeportiva.com






P. José de Jesús Aguilar

Pildoritas del Padre José

Curso gratuito de autoestima

¿Por qué existen personas infelices, con sentimiento de inferioridad, con relaciones personales conflictivas? Cada ser humano debería de tener un concepto hermoso de sí mismo, sentirse amado, útil, importante, con derecho a ser feliz, a desarrollar sus talentos, a darse una nueva oportunidad ante sus errores y a saber perdonar. Esas actitudes son propiciadas por una sana autoestima: la aceptación de sí mismo.

Desgraciadamente, no todos gozan de una sana autoestima y sufren por una baja estima. Esto se debe a diversos factores: mala educación en la infancia, incomprensión o falta de amor en la familia o en la escuela, padres sobreprotectores o demasiado rígidos, separación o divorcio de los padres, alcoholismo o drogadicción de estos, abusos físicos o sexuales, pérdidas importantes, etc.

Estos factores propician que el niño crezca con la idea de que no merece ser amado, que no será capaz de triunfar en la vida, que no merece ser feliz y que debe aceptar todo tipo de humillaciones. Las consecuencias de este pensamiento equivocado, son: falta de optimismo, nula creatividad, sentimientos de culpa, celos enfermizos, relaciones conflictivas, dependencia, miedo al riesgo, soledad, infelicidad, etc.

Las personas con baja autoestima buscan siempre la aprobación de los demás, tienen miedo a ser ellas mismas, fingen ser felices y creen encontrar la felicidad en las cosas pero nunca lo logran.

La baja autoestima se puede corregir con cierta facilidad mediante un curso que ayuda a tomar conciencia de los puntos básicos pero, lamentablemente, los cursos son generalmente costosos y no se ofrecen en las escuelas públicas ni tampoco en las instancias gubernamentales.

Por esta razón, te invito al Curso Gratuito de Autoestima, para jóvenes y adultos, que iniciaré en junio. Serán doce sesiones dominicales, de 4 a 6 pm. Lugar: parroquia de San Cosme. Serapio Rondón 5, Col. San Rafael. No hace falta inscripción. Mayores informes de 9 a 2 y de 5 a 7, al teléfono 55667744.

Deporte y salud para Iztapalapa

Miguel Ángel Sánchez

Comprometida a llevar salud a través del deporte y la recreación, la Fundación del Dr. Simi realizó su sexagésimo cuarto Torneo Relámpago de Fútbol Rápido, ahora en la colonia Santa María Azahuacán, delegación Iztapalapa.

Aquí, cerca de 300 vecinos de esta demarcación, al oriente de la Ciudad de México, se dieron cita con el Dr. Simi, para disfrutar en familia del evento que Víctor González Torres les hizo llegar a través del brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor.

“Sean bienvenidos a este torneo de fútbol rápido. Víctor González Torres, a través de la Fundación del Dr. Simi, les da la bienvenida y los invita a hacer y fomentar la cultura del deporte”, dijo Daniella Robles, delegada de la Fundación del Dr. Simi en la zona DF 2.

Y tras el juramento deportivo por parte de la niña Nayeli Jiménez, el Dr. Simi dio la patada inicial para que los equipos Los Peques, Nueva Orleans, Los Primos y Las Chivas, dieran lo mejor sobre la cancha.

Los menores, de cuatro a 10 años de edad, se lucieron con grandes jugadas mientras sus familiares aprovecharon para checar su salud en el stand médico de Fundación Best.

En tanto, los asistentes disfrutaron de agua de sabor y botanas, además de los shows que ofrecieron el dueto rapero HH2, así como la payasita Lucecita, quienes supieron hacer bailar y demostrar las habilidades de los invitados.

También hubo quien participó en juegos de destreza, tiro con balón, pesca y basquetbol, actividades en las que recibieron importantes premios por parte de la Fundación.

“La verdad es muy padre que traigan este tipo de eventos gratuitos para las comunidades, y no solo que lo hagan aquí, sino en todo el país; en verdad don Víctor González es alguien que se preocupa por la gente”, aseguró Sergio Núñez, vecino de esa colonia.

Luego de los encuentros entre los equipos de fútbol, cuya final tuvo que irse a la tanda de penaltis, Las Chivas se quedaron con el cuarto lugar, Los Peques con el tercero, Los Primos con el segundo, y Nueva Orleans se alzó como el gran campeón de este torneo.

La Fundación del Dr. Simi promueve la salud a través del deporte, por eso continuará con estas competencias próximamente en Querétaro y Quintana Roo.



Fotos: Miguel Ángel Sánchez



La Fundación del Dr. Simi, llevó alegría y diversión a la niñez, en el sexagésimo cuarto Torneo Relámpago de Fútbol Rápido, en la delegación Iztapalapa

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 Hinojo Montes de Oca
D.C.V. Virginia Palacios Baeza
Diseño
Reporteros
Miguel Ángel Sánchez
Coordinador
Moisés Sánchez
Miguel Ángel Beceril
Fernando Gutiérrez
Claudia Resillas

Fotógrafos
Moisés Manzano
Arturo González

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

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
Mallea Impresores Ltda.
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: Mayo 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”.



Lleva a niños y mamás al circo

Claudia Resillas



Fotos: Claudia Resillas

Durante ocho años consecutivos, la Fundación del Dr. Simi ha celebrado el Día de la Madre y del Niño, y este 8 de mayo no fue la excepción, ya que en alianza con el Circo de los Hermanos Gaona, agasajaron, a las mamás e hijos de 18 de las más de dos mil instituciones que forman parte de la Red Unidos Para Ayudar.

Las cortinas del circo se abrieron en punto de las 10 de la mañana para recibir a poco más de mil personas. Con ovación y gritos fue recibido el Dr. Simi, quien además de darles la bienvenida a sus invitados, cantó *Las Mañanitas*.

Acto seguido, dio comienzo la función con las destrezas de los acróbatas. Enseguida entraron a la pista dos enormes camellos. Después ingresó trotando un caballo, en cuyo lomo un mono hacía malabares. El mimo no faltó, y con tres intervenciones, ofreció sana diversión.

En la segunda parte de la función presentaron a los tigres de Bengala, que dejaron con la boca abierta a los espectadores, pues

con su sola presencia lograban sorprender a cualquiera. Mientras, entre número y número, el payaso Ruperto fue una de las atracciones. Sus ocurrencias arrancaron carcajadas. El acto de las motocicletas fue el más aplaudido al ofrecer minutos de adrenalina pura: ¡cuatro motos dentro de una esfera metálica hicieron acrobacias con alto grado de dificultad y riesgo!

Los malabaristas y trapecistas también cautivaron con actos bien logrados, sorprendieron a todos.

En esta fiesta no faltaron las rifas y los regalos, que constaron de dos columpios, tres bicicletas, tres comedores, 19 electrodomésticos y kits repletos de juguetes.

Durante la función, los asistentes disfrutaron de un desayuno, mientras gozaban de los números artísticos.

La Fundación del Dr. Simi cerró este gran acontecimiento con la entrega de reconocimientos a las empresas donantes, entre ellas al Circo de los Hermanos Gaona, que otorgó una función completa para que cientos de



niños y mamás disfrutaran, por más de dos horas y media, de un espectáculo apasionante.

Adán Gaona, director del Circo de los Hermanos Gaona, comentó la importancia de hacer alianza con la Fundación del Dr. Simi: "Para nosotros es importante participar con el Dr. Simi en este festejo, pues aportamos un granito de arena para llevar alegría a la gente que lo necesita; estamos seguros de que será el comienzo de un gran camino, ya que tanto nosotros como el Dr. Simi tenemos presencia en todo el país y podemos repetir estos actos de amor en otros estados".



Actos de malabaristas, acróbatas, magos y payasos, además de espectáculos con animales, disfrutaron **cerca de mil personas**, gracias al Dr. Simi



Lamenta el sensible fallecimiento de nuestro amigo y gran comunicador

Gabriel Cantón Elías Calles,

acaecido en Valle de Bravo, Estado de México.

Rogamos por su eterno descanso y, también, porque toda su familia encuentre pronta resignación.

México D.F., mayo de 2013

Loción facial

Su fórmula **elimina** el exceso de **grasa**

Sobre la piel seca aplique con un algodón en las zonas que considere con exceso de grasa, y deje secar



Reg. No. F10M2004 SSA W
Aut. 2012/06/01/10/10

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO

De venta en:





Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Salud y
sociedad

Cosa de tiempo

Hace unos días, sentados a la mesa de una cantina de riquísima botana, entre añoranzas de tiempos idos y asuntos de la actualidad mexicana y mundial, cuatro antiguos amigos charlaban animadamente. De pronto, alguno de ellos habló de Brasilia, la moderna capital de Brasil. Y alguno más inquirió sobre el año de su fundación. Los cuatro amigos trajeron a la mente una fecha más o menos aproximada: mediados del siglo 20. Pero uno de ellos, curiosamente el más joven, que pronto cumplirá 40 años de edad, echó mano a uno de los bolsillos del saco y sacó un teléfono inteligente.

Echó una rápida ojeada a la pantalla del aparato y dijo, leyendo textualmente: "La construcción de la ciudad comenzó en 1956, siendo Lúcio Costa el principal urbanista y Óscar Niemeyer (recientemente fallecido) el principal arquitecto. En 1960 Brasilia se convirtió oficialmente en la capital de Brasil". ¿Quién era entonces el presidente de Brasil? —preguntó uno de los cuatro contertulios—. Y de nuevo una ojeada al teléfono para buscar en internet la respuesta a la nueva interrogante. Era Juscelino Kubitschek. Y siendo presidente de la inmensa nación sudamericana, fue Kubitschek quien lanzó el proyecto de construir la nueva capital.

Esta es hoy la realidad mexicana y universal: el conocimiento al alcance de la mano en cualquier lugar, cualquier día y a cualquier hora. Una inmensa enciclopedia universal en el bolsillo del saco o del pantalón o de la bolsa de mano de las mujeres. Y más democrática que toalla de cantina (como decía el recordado epigramista Humberto G. Tamayo), pues en México, con 112 millones de habitantes, existen 100 millones de teléfonos celulares.

Es cierto, desde luego, que no todos entre esos 112 millones de poseedores de un celular tienen un teléfono con acceso a internet. Pero que todos lleguen a tenerlo es cosa de tiempo. Y de muy breve tiempo. No vivirá mucho quien no llegue a verlo.

Ríase, que esto es serio

► Fundación Best arranca jornadas dentales en Morelos

Vicente Monroy

En Fundación Best, sonreír es una cosa tan seria que la salud dental no podía quedar fuera de sus nuevos servicios y, claro, de la ayuda social que brinda desde su nacimiento.

Sí, la risa es algo tan serio que esta fundación se ha propuesto dar un paso más en la meta de ofrecer servicios integrales para todos, porque la salud, en efecto, es el bien más preciado que tenemos.

Estudios recientes demuestran que hay un vínculo entre las enfermedades dentales y afecciones como diabetes, neumonía o eventos cardiovasculares.

Con este motivo, la fuerza blanca de Fundación Best ha tomado la delantera, y como el buen juez por casa empieza, los pasados 4 y 5 de mayo, realizó una jornada de salud dental en Morelos.

Los beneficiarios fueron los menores de edad de la casa de la Fundación Niños de Eugenia; niños y niñas entre 4 y 14 años, valientes a carta cabal.

No rehuieron al fatídico sonido de la fresa dental y, encima, demostraron que los cuidados que reciben son de tal esmero que se sacaron un 10 en salud bucal.

La jornada que convocó a 9 odontólogos profesionales de Morelos, Distrito Federal y Estado de México, arrancó muy temprano. Se preparó el espacio en la sucursal de Farmacias Similares, en el centro de Cuernavaca.

Se alistó el proyector para explicar, de manera didáctica, cómo debe hacerse el cepillado de los dientes y, bueno, hasta risoterapia se organizó, cuando uno de los especialistas se enfundó en un disfraz de payaso y encabezó las dinámicas con regalo incluido.

Los odontólogos que nos acompañan, explicó la doctora Norma Angélica Carrillo, supervisora de



Fotos: Vicente Monroy

consultorios dentales, "proviene de Cuernavaca, Cuautla y pueblos como Tejalpa, Acatlipa y Tetelcingo, donde ya tenemos presencia; también de Neza, y hasta de la sucursal de Observatorio.

—¿En qué consistió esta jornada dental para los pequeños de la Fundación Niños de Eugenia?

Primero, de una revisión y profilaxis dental, el procedimiento odontológico de mayor importancia para la prevención de algunas enfermedades y alteraciones de carácter bucodental.

Obviamente, aplicación de flúor, y en caso de detección de caries, un calendario para tratarla.

Cindy Ochoa Castro, odontóloga de Fundación Best en Acatlipa, Morelos, estaba emocionada: "Tengo seis meses de integrarme a este grupo y, créame, en tan poco tiempo no solo he vivido la maravillosa experiencia de un paciente agradecido por la calidad y calidez de nuestros servicios, sino que ahora me permiten sumarme a estas actividades de carácter social. Cuando estudiamos pensamos



esta fundación hace por México; el trabajo de Fundación del Dr. Simi y, claro, la labor de Farmacias Similares, me convencí de que llegué al sitio correcto para ayudar y crecer como ser humano."

Lo dicho: En Fundación Best sonreír es cosa seria y por ello, la salud dental no podía quedar fuera de sus nuevos servicios; ahora que ya lo sabe, ¿desde cuándo no va al dentista?

Fundación Best le quita el pretexto del precio caro.

No lo olvide: La boca es el primer eslabón de una cadena de enfermedades, que podrían iniciarse al producirse una gingivitis, una inflamación de las encías causada por la acumulación de placa y bacteria.

La risa es cosa tan seria que por ello, Fundación Best ya cuenta con ¡74 consultorios dentales! en 16 entidades, y la meta es hacer que más y más sonrisas sanas sean un nuevo motivo de orgullo para un Dr. Simi que marca el rumbo a los demás.

'cómo le hago para ayudar a más pacientes'. Mire, aquí tengo la respuesta. En estos niños que sin tener familia, saben que cuentan con todo un grupo de personas buenas velando por su bienestar".

José Daniel Ávila Valdez, el odontólogo que atiende en la sucursal centro de Cuernavaca, también no dejaba de sorprenderse. "Llegué por invitación de la doctora Edilberta Cruz, la titular en este consultorio, y al principio creía que se trataba de un trabajo para conseguir un dinero extra.

"Cuando conocí todo lo que

Poniendo límite a los hijos



A los niños que no se les ponen límites, **crecen con un total descontrol**

En ocasiones se confunde el término "violentar" (lastimar) a los hijos con ponerles límites. Y es frecuente que se presenten casos donde hay pocos o nulos límites, o los que hay son muy flexibles, y causan una severa dificultad para la interacción familiar, pues generan culpa, enojo, descontrol y baja autoestima, tanto en los niños como en los papás.

El crecer sin límites genera en los infantes, por ejemplo, un total descontrol; no aprenden a controlar la manifestación de sus estados de ánimo, su conducta y comportamiento. Muchos infantes creen que pueden hacer lo que quieren y, aparentemente, tener el control de la situación; sin embargo, esto, aunque no se diga, puede generar culpa y un sentimiento de total descontrol.

En los padres se genera incertidumbre, porque saben que el comportamiento de su hijo está mal, pero desconocen de qué manera poner un freno. Perciben la educación que dan totalmente diferente a la que recibieron ellos cuando eran niños. Se sienten culpables si marcan límites, ya que piensan que sus hijos deben vivir de manera diferente a la que ellos vivieron, ser más permisivos, no ser "malos padres", llenar a los hijos de todo aquello que los papás quisieron tener de pequeños.

Es cierto que la educación cambia a través de las generaciones, pero lo cierto es que en la actualidad se ponen límites muy flexibles, sobre todo por la influencia de nuevas corrientes educativas que hablan de no generar frus-

tración en los chicos. Esto les lleva a crecer sin aprender a tener tolerancia a la frustración, a ser respetuosos con los demás, a socializar; en una palabra, para aprender a adaptarse al mundo. Cuando los hijos viven creyendo que el mundo tiene que adaptarse a ellos, esto genera, a la larga, adolescentes y adultos engreídos, prepotentes e intolerantes.

Los extremos no son sanos: límites demasiado rígidos o demasiado flexibles, causan, al final, el mismo daño.

Lo ideal es poner límites que estén de acuerdo a la edad y el tipo de familia. Los límites deben ser establecidos antes de que se defina la conducta.

También es muy importante tener en cuenta que hay una diferencia considerable entre los límites y la violencia. Cuando hablamos de límites, nos referimos a una norma que se debe hacer por algo en específico: cuando es violencia, es imponer una norma sin tener un objetivo claro. Los límites buscan un bienestar, la violencia está basada en un capricho o en lastimar a la persona.

Si tienes duda de cómo fijar límites, o de estos si son demasiado rígidos o flexibles, puedes comunicarte al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Llama, gratuitamente, al 01800 911 66 66, opción 3, y con gusto podremos orientarte y ayudarte a que la educación de tus hijos sea sana para ti y ellos.

Con información de la Psic. Citlali Olmos

No rompas el encanto...

BIFONAZOL

El medicamento efectivo para combatir el hongo en las uñas (onicomicosis)

Reg. Núm. 14300001 SSA II
12 pastillas las moldestas, consúmte e su mébito.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
www.farmaciasdesimilares.com

Bocasan

SABOR MENTA

Enjuague bucal auxiliar antiséptico

Enjuague bucal auxiliar antiséptico en ulceraciones, heridas bucales, irritación por ortodoncia o por dentadura postiza

RECOMENDADO POR:

Reg. No. 0806C2011 SSA

Existen más de 600 especies de bacterias en la boca, muchas de ellas hacen huecos en dientes y heridas abiertas de encías, labios y paladar, generando gran cantidad de problemas bucales. Ahora puedes terminar con las que se vuelven indeseables.

Caja con 12 sobres de 1.75 g c/u

Bocasan ...actúa desde el primer contacto

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
www.farmaciasdesimilares.com



Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
www.grupotransicion.com.mx

Expedientes
del poder

Otra vez los maestros

Aunque cada año el problema magisterial se convierte en el tema central de la agenda política, no por ello deja de sorprender la persistencia de los problemas: algunas veces son demandas de democracia sindical, siempre aumentos de salarios y hoy aparece en disputa quién tiene la rectoría de la educación.

Entre toda la variada temática, un punto es el que centraliza los conflictos magisteriales: el contenido de la educación. Los maestros fueron organizados por el PRI para que fueran los apóstoles del proyecto ideológico de la Revolución Mexicana, pero a finales de los años cincuenta, del siglo pasado, fueron copados por el Partido Comunista Mexicano. En 1958, el gobierno aplastó la disidencia y convirtió al sindicato de maestros en un sector corporativo del PRI.

A partir de esa fecha, el SNTE quedó como un apéndice del PRI, y la dirección sindical en manos de tres largos cacicazgos: Jesús Robles Martínez, Carlos Jonguitud Barrios y Elba Esther Gordillo. El millón y medio de trabajadores de la educación formaban un ejército político y de movilización, además de que la educación pública era un aparato de control ideológico del sistema.

En diciembre de 1979, nació la disidencia sindical interna y se formó la Coordinadora Nacional de Trabajadores de la Educación (CNTE) con dos banderas de lucha: la democracia sindical y las demandas salariales, ambas con posibilidades de extenderse como temas de la agenda sindical nacional. Sin embargo, los maestros buscaron bienestar personal, no gremial.

La crisis magisterial tiene que ver con salarios y demandas de prestaciones sociales, pero ahora los maestros quieren tener el control de la definición de educación para objetivos sociales revolucionarios. En cambio, los gobiernos de los noventa a la fecha han ido quitándole a la educación su potencial político, ideológico y revolucionario. Las secciones del SNTE que forman la CNTE —Oaxaca, Chiapas, Michoacán y Guerrero— han ido rompiendo la relación laboral con la SEP para tratar de consolidar un espacio de movilización al lado de organizaciones sociales antisistémicas. De ahí que el conflicto magisterial no tenga solución en el largo plazo.

Hipertensión, el asesino silencioso

► Uno de cada tres adultos la padece

Miguel Ángel Becerril

Datos recabados por la Organización Mundial de la Salud nos hacen saber que uno de cada tres adultos padece hipertensión arterial elevada, trastorno que causa aproximadamente la mitad de todas las defunciones por accidente cerebrovascular o cardiopatía.

Además, considera que este problema fue la causa directa de siete y medio millones de defunciones en 2008, lo que representa casi el 13 por ciento de la mortalidad mundial.

El panorama en México no es diferente, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, existen 22 millones 400 mil mexicanos con hipertensión arterial; de ellos solo 5 millones 700 mil personas están controladas; es decir, diagnosticadas y medicadas. Estas cifras representan 25 por ciento de la población hipertensa.

El cardiólogo Carlos Guillermo Manzano Mondragón, egresado de la Universidad La Salle nos dice.

“La presión arterial viene en dos medidas: la sistólica —máxima presión que registra el sistema circulatorio— y la diastólica —presión mínima que registra la arteria. Toda aquella presión que sea por arriba de 140 sobre 90, indica un caso de hipertensión.

“Sin embargo, la actualización del Comité para la Prevención de la Presión Arterial, ha determinado que existe una nueva categoría que se denomina ‘prehipertenso’, la cual se cataloga entre los 130 a 139 sobre 81 a 89. Con esta medición estamos en posición de



De los 22 millones de mexicanos con hipertensión arterial, solo 5 millones llevan un tratamiento

- Más del 30% de la población mexicana padece hipertensión arterial
- Es más frecuente en el grupo de 65 a 69 años de edad
- 15 millones de casos es la cifra estimada de connacionales afectados
- Más de 2 millones de capitalinos mayores de 20 años la padecen
- En 90 % de los casos se desconoce el origen de la enfermedad
- Hay mil millones de hipertensos en el mundo, calcula OMS
- 9.4 millones de muertes al año se registran globalmente por esta causa
- Del 100% de adultos hipertensos, 47.3% desconocía que la padecía

decir que la persona es hipertensa”.

La población más propensa a verse afectada por esta enfermedad recae en los hombres mayores de 50 años. En ello influyen factores de riesgo, como la obesidad, sedentarismo, tabaquismo y una deficiente alimentación.

“Primeramente —dice el especialista—, se debe identificar el origen del padecimiento para saber si este es primario o secundario, y así



determinar el contexto y la causa de la presión arterial del afectado.

“La presión arterial es una de las principales causas de muerte, aunado a la diabetes mellitus, pues en la mayoría de los casos van ligadas”.

Para Manzano Mondragón es importante, identificar el origen, debido a que “existen muchas personas que son asintomáticas y, sin saberlo, andan con 200 sobre 100 en la calle, sin tener conocimiento de lo que ello implica”.

Con una simple medición de la presión, usted sabrá cómo están sus niveles arteriales; si estos sobrepasan el



El Dr. Carlos Manzano, señala que los más propensos a sufrir hipertensión son hombres mayores de 50 años

estándar de 140/90, y podemos determinar que se es hipertenso.

“Un bajo consumo de sodio, ejercicio aeróbico moderado, consumo abundante de frutas y verduras, una dieta libre de conservadores, así como todo tipo de estimulantes y la abstención de tabaco, ayudarán a mantener un nivel óptimo en sus arterias y a que estas queden libres de un colapso”, aconseja el especialista.

- Hipertenso es quien está por arriba de 140 sobre 90
- Un “prehipertenso”, puede tener la presión entre los 130 a 139 sobre 81 a 89



Manuel Magaña
mnc.informacion@yahoo.com.mx



Espacio a la historia

México, presente

Fidel de Jesús Chauvet, en su obra “La Iglesia de San Fernando en México y su Extinto Colegio Apostólico”, nos informa que en el Salón de la Fama del Capitolio (Washington), se encuentra la estatua en recuerdo de fray Junípero Serra (1713-1784), fundador e impulsor de 21 misiones franciscanas que hoy son grandes urbes norteamericanas.

Ello, en reconocimiento a su labor evangelizadora bajo el estandarte de “Propaganda Fide”, del templo de San Fernando, en la Ciudad de México, cuya huella cultural comprende de fines del siglo XVIII a principios del XIX, cuando a base de una profunda labor cultural y evangelizadora, en la entonces Nueva España se vivía una etapa de creatividad.

Las huellas de la cultura y de la civilización no se pueden borrar, y por ello, por encima de vicisitudes, de cambios políticos y territoriales, en la nación allende el Bravo quedó la labor que es reconocida con la efigie de fray Junípero Serra. Es un reconocimiento al México creativo en lo cultural, cuando se pensaba constructivamente.

Fidel de Jesús Chauvet hace saber que esas misiones, ahora urbes norteamericanas, son: San Diego, San Carlos, San Antonio de Padua, Nuestra Señora de los Ángeles, San Luis Obispo, San Francisco de Asís, San Juan Capistrano, San Buenaventura, Santa Clara, Santa Bárbara, La Purísima Concepción, Santa Cruz, La Soledad, San José de Guadalupe, San Juan Bautista, San Miguel, San Fernando de España, San Luis Rey, Santa Inés Solano y San Rafael.

En México sabemos emprender obras que perduran, aunque no se reconozcan en nuestro suelo. Lo bueno hay que conservarlo y reconocerlo. Es vital y justo conocer lo bueno que hacemos y tenemos, para ya no perderlo más.

Editorial

Ilusión amañada

Hace poco más de un año, en este mismo espacio, apuntábamos que el surgimiento de un movimiento estudiantil presuntamente “apartidista” representaba una gran noticia, en medio del bostezo que generaban insulsas campañas acotadas por los poderes fácticos.

También, advertíamos del riesgo de convertir el válido reclamo en presa de los apetitos oportunistas... como evidentemente lo fue.

Cierto, la juventud se ganó un espacio y puso en la mesa de discusión temas importantes, hecho tan irrefutable como que el bisoño maniqueísmo no pasó de ser una manifestación engullida por su propia inconsistencia intelectual.

Debilidad grotescamente aprovechada por progresistas de medio pelo, cuya paupérrima imaginación bautizó como la “primavera mexicana” (echando mano de trasnochados paralelismos con el movimiento del 68), y por aquellos que, desde su alevosa posición política, hasta se proclamaron #YoSoy132.

Fuimos puntuales al señalar que cuando las redes sociales desplazaron a las fuentes “tradicionales” de información, la “comentocracia” se dividió en dos grupos: Aquellos que impulsaban la apertura en los medios —para allanar su propio camino al cooptado negocio de las telecomunicaciones— y quienes con técnica de

psicología invertida, siguieron el juego a los muchachos y hasta “en vivo” transmitieron sus marchas y plantones.

Un año después, ¿en dónde está #YoSoy132? Sin definiciones claras, el movimiento fue víctima del ultraje intelectual. Para opacarlo bastó que los propios jóvenes vivieran en carne propia el fragor de su popularidad.

Cuando la juventud parecía obsequiarnos una bocanada de esperanza, afloró el complejo ancestral del mexicano. Ese que nos dibuja de cuerpo entero en la parábola del pescador y las cubetas de cangrejos.

En una ocasión, una persona se acercó a un pescador para saber por qué una de sus cubetas permanecía cerrada.

En esta —señaló el recipiente cubierto— tengo cangrejos japoneses. Son hábiles, cuando uno quiere escapar, empieza a

apoyarse en los demás. Estos lo empujan de tal manera que no solo consigue su cometido, sino que una vez arriba, ayuda a los demás a salir.

En la otra —dijo— tengo cangrejos mexicanos...

—¿Por qué no está tapada; no teme que escapen?...

“Con esta cubeta no hay problema; tan pronto como uno comienza a sobresalir, entre todos se encargan de bajarlo”...

Antes de fraguar, el movimiento #YoSoy132 se escindió; fue devorado por sus apetitos protagonistas. Esa ansiedad en la que mucho tuvieron que ver quienes los utilizaron, so pretexto de la tramposa y manoseada “libertad de expresión”.

Para acabarla, sin sólida formación ni objetivos, la expresión rebelde juvenil devino en una partida de rufianes que, embozados, ni estudiantes son.

UN AÑO DESPUÉS...



Litografía
MAGNO *graf* 

Creando Calidad en Impresión desde 1971

felicitamos a



LABORATORIOS BEST [®]
"LA CALIDAD ES LO PRIMERO" [®]

por sus **60 años**
comprometidos con el
bienestar y la salud mexicana

Enhorabuena

Mayo 2013

Con motivo de su

60
aniversario



LABORATORIOS BEST®
"LA CALIDAD ES LO PRIMERO"®

agradece a



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

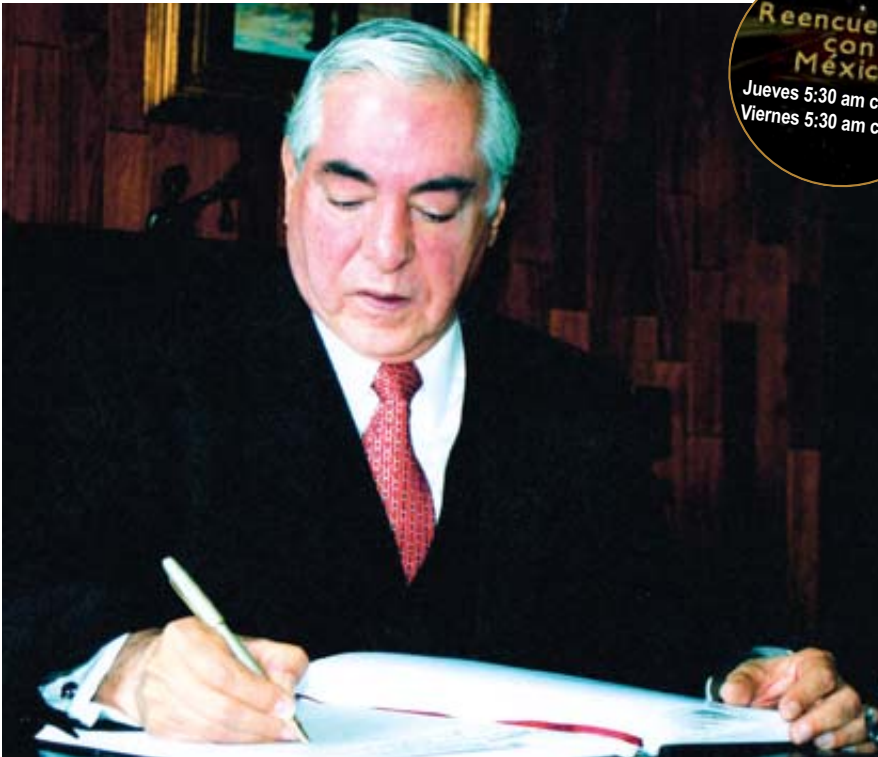


PlastiFarma®

*la confianza y compromiso para llevar salud
al pueblo mexicano*

Alejandro Carrillo: Hay 8 pensionados por cada 10 trabajadores

Juan Manuel Rentería



Alejandro Carrillo trabajó directamente con los presidentes López Mateos, Díaz Ordaz y Echeverría Álvarez

Durante más de cuatro décadas, Alejandro Carrillo Castro ha destacado en la administración pública, en la política, en la diplomacia, como catedrático universitario y escritor.

Nació el 20 de octubre de 1941, en la Ciudad de México. Estudió la licenciatura en Derecho y el doctorado en Administración Pública, en la Universidad Nacional Autónoma de México.

El también exdirector del Issste nos habla de los graves problemas por los que atraviesa esa institución de salud. Explica que en 1959 la esperanza de vida era de 53 años, en promedio, y que las jubilaciones se empezaban a pagar a los 50 años de edad, por lo que las pensiones estuvieron a punto de comerse al Issste:

“Cuando yo fui director, había dos pensionados por cada diez

trabajadores en activo; ahora hay ocho por cada diez, o sea, cambiaron totalmente las circunstancias, y no se hicieron los ajustes a tiempo de los cálculos que se habían hecho en los años 50”.

Explica que en la actualidad la esperanza de vida se ha incrementado excesivamente: “Casi 75 años de vida para los hombres, y de 76 o 77 para las mujeres, o sea que esos cálculos financieros que se hicieron en los 50, ya no sirven”.

— ¿Qué hacer?

— Hay que modificar las estructuras.

— ¿Hay peligro de quiebra?

— Definitivamente, sí, si no se hacen los ajustes. Creo que más vale que le entremos ahorita, y no esperemos a que nos explote la bomba, como está ocurriendo en España y Francia”.

Afirma que la constante y altísima rotación de los directores

del Issste impedían la estabilidad administrativa y financiera del Instituto. Y es que tradicionalmente los gobiernos entregaban la dirección del Issste a los líderes de la Fstse, (Federación de Sindicatos de Trabajadores al Servicio del Estado).

— ¿El Issste era un botín político de algunos líderes sindicales?

— Yo diría que era más bien una aspiración casi obligada de las dirigencias sindicales más importantes, las de la Fstse, el secretario general del Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación, de los maestros, porque son los que tienen la mayor derechohabencia en el Instituto.

El doctor Carrillo Castro fue el único director del Issste que duró en el cargo todo un sexenio.

También participó en tareas diplomáticas: fue cónsul en Chicago,

Illinois y, posteriormente, embajador de México ante la OEA.

— ¿Está en decadencia la relación de México con el exterior?

— Está pasando por el mejor de sus momentos, lamentablemente en los últimos dos sexenios, no fue una prioridad, y sí perdimos reconocimiento, y me atrevería a decir que perdió la posición de liderazgo que se reconocía por lo menos en América Latina y en países del tercer mundo.

Ha publicado libros como La regulación Jurídica de las Inversiones Extranjeras en México, The Management of Change, Institute of Social Studies y Democracia y Constitución, entre otros. Ha recibido condecoraciones en México y en Francia.

años, y después se volvieron a casar, ¿es cierto?

— Así es, después de los primeros 7 años de matrimonio, hubo circunstancias que dificultaban que pudiéramos vivir públicamente como pareja.

Explica que en ese entonces las esposas de los funcionarios públicos debían pasar inadvertidas. “Tendría que haberle puesto un sarape a Talina, porque a donde íbamos, todo mundo la saludaba, y en su centro de trabajo le decían que si no estuviera casada con alguien de la Presidencia de la República tendría más oportunidades de trabajo. Entonces, acordamos separarnos públicamente, y seguir viviendo como pareja, pero a escondidas, como amantes, cosa que a ella le gustó mucho, dice que fue su mejor época conmigo”.

El doctor Alejandro Carrillo Castro fue titular de la Delegación Cuauhtémoc, en el Distrito Federal. Durante cuatro años fue miembro del Patronato de la UNAM. Ha impartido cátedra en la Facultad de Derecho, en la de Ciencias Políticas y en la Escuela Nacional Preparatoria. Ocupó diversos cargos ejecutivos en varias instituciones de administración pública de México, Venezuela, Estados Unidos, Bélgica y Suiza.

Carrillo Castro está casado con una excelente conductora: Talina Fernández.

— ¿Cómo va ese matrimonio?

— Muy bien, como todos los matrimonios, con momentos muy gratos; en ocasiones, con altibajos, pero después de 35 años de vivir a su lado, me atrevería a decir que he tenido la suerte de haber compartido las experiencias vitales con una mujer que, amén de inteligente y culta, es muy tolerante, porque si no, no hubiéramos vivido esos 35 años juntos”.

— Tengo entendido que hubo una ruptura, una separación por algunos

En otro tema, recuerda un viaje de trabajo a Cuba. En la residencia del embajador de México allá, Carrillo Castro tocaba la guitarra y cantaba junto con Vilma, la esposa de Raúl Castro. Repentinamente, apareció en la sede diplomática un impactante personaje, con espesa barba rojiza, vestido con un uniforme militar verde olivo, y con una mirada que causó el asombro generalizado de la concurrencia, integrada por legisladores cubanos y mexicanos. Era el legendario líder de la revolución cubana, el comandante Fidel Castro.



Adiós, querido Frontón

Fernando Gutiérrez

Era el sitio ideal para la crema y nata de la sociedad mexicana. Ellos iban de esmoquin; ellas, de pieles y muy enojadas. Eran los tiempos de María Félix, Agustín Lara, "Cantinflas", Jorge Negrete, Carlos Trouyet, Ernest Hemingway y "Kid" Azteca. Todos estuvieron alguna vez allí.

Entonces el Frontón México era punto de reunión para las personalidades y poderosos de la época. Artistas, intelectuales y políticos convivían y disfrutaban de los partidos de jai alai. Y, claro, también de las apuestas.

Ubicado en la plaza de la República, a un lado del monumento a la Revolución, el Frontón México, una exquisita obra arquitectónica del *art deco*, es parte del México que desaparece y transforma su rostro por uno más modernista.

Según las autoridades capitalinas, el sitio reabrirá sus puertas antes del 2014, pero ya no con motivos deportivos, sino empresariales.

Para decirlo pronto, el Frontón México será ahora un hotel y pasaje turístico. El inmueble se encuentra actualmente en una fase de limpieza.

El Gobierno del Distrito Federal pretende convertir esa zona en un corredor turístico que conecte con la avenida Paseo de la Reforma.

Está edificado en un terreno de más de 3 mil metros, y ha sido sede de varios campeonatos mundiales de pelota vasca, artes marciales y del

campeonato nacional de boxeo "Cinturón de Oro". En 1939 el inmueble vio nacer al Partido Acción Nacional, y en 1968, de los Juegos Olímpicos en esa disciplina.

El frontón cerró sus puertas el 2 de octubre de 1996, después de que el concesionario del inmueble, Miguel del Río (quien debía más de tres millones de dólares al dueño del inmueble, Antonio Cosío Ariño, por la deuda de siete años de renta), pidió al líder del Sindicato de Trabajadores del Frontón México, Ramón Gámez, que emplazara a huelga para así poder seguir operando, hasta que llegó la orden de desalojo.

Actualmente el Frontón México es un edificio muerto en plena ciudad, su abandono y los estragos del tiempo y ladrones, ha propiciado a que este edificio esté a punto de colapsarse.

Nada ha quedado exento del maltrato, incluso la cancha de jai alai y las gradas han sido víctimas del vandalismo; estas últimas han sido utilizadas para prender fogatas de los indigentes que pueblan las calles aledañas. Sus paredes están llenas de moho.

Durante los Juegos Olímpicos de 1968 fue escenario de este deporte de la pelota vasca, que se realizó como evento de exhibición.

En el "Palacio de la Pelota" se respiraban aromas de los perfumes más caros. Iba gente suma-

mente importante: toreros, intelectuales, políticos, artistas...

Desde el inicio, el Frontón México fue más que un escenario deportivo: era un emblema social. Después de los partidos había espectáculos donde se presentaban las máximas figuras de entonces, como Lara y la orquesta de Miguel Lerdo de Tejada. Eran tiempos de *Kid Azteca* en el boxeo, después Silverio Pérez y *Tin Tan*.

Por ahí se veía a *Cantinflas* y a Ninón Sevilla; a los púgiles de cada época como el *Ratón Macías* y el *Maromero Páez*, además de alguna visita de Ernest Hemingway, entre otros.

Toda persona destacada o famosa, al menos una vez debía traspasar esas puertas para estar entre los mármoles y adornos *art deco*. Para entrar era necesario usar saco y corbata y, quien no los llevara podía rentarlos en los puestos junto al edificio.

Los pelotaris, verdaderas estrellas, se paseaban en lujosos coches o, en el caso de Solana, quien también era piloto, llegaba en su auto de carrera.

Allí no solo se disfrutaba el espectáculo de los pelotaris, sino el de las apuestas a gritos y lanzando pelotas con ofertas dentro. Una verdadera locura de adrenalina. Todo eso es historia. Hoy, el DF cambia su rostro.

¡Adiós, querido Frontón!

Baltazar Ignacio Valadez



Desde la loma de los disparos

Base gratis y negociada

La mayoría de cronistas de beisbol califican a todas las bases por bolas como "boleto gratis", pero en realidad, la mayoría son "negociadas" o trabajadas, como bien lo advierte el maestro Ernesto Jerez.

Por razones de la estrategia que tanto cuenta en un partido de pelota, hay veces que los timoneles le ordenan a su lanzador pasar intencionalmente al bateador en turno, lo que, entonces sí, se convierte en el famoso boleto gratuito.

Sucede, también, que no son pocos los lanzadores descontrolados, sobre todo entre los zurdos velocistas y los novatos que nada quieren obsequiar, pero que contra su voluntad, a muchos bateadores terminan por pasarles las cuatro pelotas malas.

Está, igualmente, el caso de los bateadores de contacto, con la habilidad de pegar *faul* tras *faul*, hasta conseguir la base por bolas y, de paso, cansar al *pitcher* para que salga pronto del juego y para que el siguiente bateador lo aproveche.

Es en estos casos cuando resulta equivocado de ver como regalo la base que recibe el bateador, pues en realidad, se trata de batallas largas y difíciles, cuyo resultado no es el "boleto gratis", sino la base "negociada" o "trabajada".

Todo, en fin, es parte del emocionante drama del beisbol, donde los bateadores pretenden ser adivinos y los lanzadores buenos mentirosos. Son los *pitchers* los que ensayan para lanzar sorpresivos cambios de velocidad y curvas de todas clases y colores, sin que para nada se noten diferencias en su mecánica de lanzar.



Consejos para correr

Las personas que frecuentan correr, ejercitan todo su cuerpo, no solo las piernas, ya que también se fortalecen brazos, abdomen y espalda; prácticamente, todos los músculos del cuerpo.

A continuación, unas breves recomendaciones que te motivarán a hacer ejercicio:

1. Para quienes se inician en esta práctica deportiva, se sugiere seguir un programa de correr-caminar, siempre en distancias cortas.

2. Es necesario usar el calzado correcto, para evitar lesiones.

3. Una adecuada alimentación mejorará el rendimiento; la dieta de un corredor debe estar enriquecida con carbohidratos.

4. Es indispensable participar en una carrera sin importar la distancia, esto motivará a correr cada día más. Te sorprenderá lo que tu cuerpo es capaz de hacer.

Te invitamos a participar en las Simicarreras, que se llevan a cabo en diferentes fechas y plazas de la república. Más información en www.simicarreras.com.mx





Armando Ramírez

¡Ay, ojitos pajaritos!

De barbacoa

En muchas partes de la república, después de un sábado alegre, el domingo es el día indicado para comer barbacoa, pero ¿qué creen?... La barbacoa es un modo prehispánico de cocción de la carne al vapor, sea venado, pato, conejo, víbora, pollo, pescado o un tamal. Los indígenas de la época prehispánica no conocían las frituras. Hay que recordar que la manteca llega al Nuevo Mundo cuando los españoles traen a sus cochinos.

El método es un arte: se hace un hoyo en la tierra y se forma una cama de piedras calientes. Sobre ella, una olla para recoger el famoso consomé que suelta la carne de borrego. La carne, al igual que las paredes del hoyo, se cubre con pencas de maguey.

Pero ustedes se preguntarán ¿por qué los gringos a su carne en parrilla la llaman "barbecue" (barbikiu)? Cosas del mestizaje.

Cuenta la gente de Yucatán que la palabra es de origen maya "baalbak'kaab", que quiere decir "carne tapada en tierra". Por alguna circunstancia, esta palabra llegó a los indígenas tainos de Haití, pero ellos no siguieron el método de cocción, nada más hicieron la camita de piedras para cocer su carne, como quien dice "a la parrilla". A la llegada de los ingleses, estos observan el método y lo llevan a Estados Unidos, y ahí inventan su "barbecue" (barbikiu), con sus papas grasientas y su salsa dulce... ¡juácala!

En cambio, en Mesoamérica se conserva este método que, en tiempos modernos, usamos hasta con vaporeras para los mixiotes o tamales. La fama de que en Texcoco se hace la barbacoa con perro es porque los españoles, cuando andaban huyendo, se comieron con este método de cocción un xoloitzcuintle, pues habían visto a los indígenas comérselos, pero, actualmente, no es así. La barbacoa de Texcoco, como en Hidalgo o en Tlaxcala, es de borrego, y con un buen pulque, salsa borracha y con guacamole...

Por cierto, así como el aguacate conquista al mundo, el guacamole vuelve locos a los europeos, asiáticos y gringos que, con totopos, se lo comen con singular entusiasmo. Y pensar que nosotros cada domingo podemos disfrutar de la barbacoa, guacamole y pulque, ahora tan de moda entre los jóvenes. ¡Ay, ojitos pajaritos!...

Madre Lupita, nueva santa mexicana



Ahora todos los mexicanos cuentan con una nueva santa, la Madre Lupita

El papa Francisco declaró como santa de la Iglesia Católica a la religiosa mexicana María Guadalupe García Zavala, conocida como "Madre Lupita".

"Después de haber reflexionado largamente, invocado muchas veces la ayuda divina y escuchado el parecer de muchos hermanos del episcopado, declaramos y definimos santa a la beata María Guadalupe García Zavala", dijo en latín el pontífice.

"La inscribimos en el Elenco de los Santos, y establecemos que en toda la Iglesia ellos sean devotamente honrados como santos", agregó.

En la misma ceremonia fueron canonizados también Antonio Primaldo y 800 compañeros mártires del pueblo de Otranto, en Italia, y Laura Montoya y Upegui, fundadora de la Congregación de las Hermanas Misioneras de la Beata Virgen María Inmaculada y de Santa Caterina de Siena, la primera santa colombiana.

Nacida en 1878, la "Madre Lupita" es la segunda mexicana canonizada. La primera es María de Jesús Sacramentado Venegas. Fue cofundadora

de la Congregación de las Siervas de Santa Margarita y de los Pobres, una obra religiosa que actualmente cuenta con unas 170 monjas que trabajan en varias localidades de otros países.

El rito para la elevación a los altares comenzó con el canto de la letanía de los santos. Inmediatamente, el cardenal Angelo Amato, prefecto de la Congregación para las Causas de los Santos, pronunció en latín la petición oficial para el reconocimiento de los nuevos santos.

Luego del canto del "Veni, creator spiritus" (ven, espíritu creador), el Papa procedió formalmente a la proclamación de los nuevos santos, seguido por el canto del "Te Deum (himno de gozo) y la ofrenda al papa de las reliquias de cada uno de los tres santificados.

La reliquia de la "Madre Lupita" corresponde a unos trozos de sus costillas, custodiados en un relicario de plata en forma de cruz, que muestra los signos propios de la espiritualidad de la santa, entre otros el Sagrado Corazón y la Virgen Inmaculada.

El valor de... la Libertad

La libertad está entre los valores más apreciados por el hombre, además de que entre las cosas y los seres vivos de la naturaleza, es el único que tiene posibilidad de entenderla y practicarla.

Así sucede porque el ejercicio de la libertad requiere el uso de la razón, facultad que pertenece exclusivamente a la persona.

Para ser verdaderamente libre no basta con escoger, sino que se necesita hacerlo conforme a la verdad.

Libertad y verdad son conceptos naturalmente vinculados, en tanto que la práctica de la libertad solo puede tener buenos frutos si se funda en lo cierto, y no en la mentira.

El teólogo y filósofo Tomás de Aquino, afirma, por su parte, que para ser verdaderamente libres se necesita tener un mínimo de bienes y que, quienes carecen de ellos, están en el inminente riesgo de enajenar su libertad a cambio de ellos.

Para demostrarlo, está el caso de nuestro México, donde en tiempo de elecciones, millares de pobres enajenan su voto y con él su libertad, a cambio de una despensa mal surtida.



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

Durante mayo y junio consentimos a **MAMA y PAPA** con más promociones

10% de DESCUENTO en PRUEBAS CARDIOVASCULARES:

- Prueba de esfuerzo
- Holter de arritmias
- Ecocardiograma
- Monitoreo y registro de tensión arterial de 24 hrs.

+PAPA SALUDABLE I
(Ácido úrico, glucosa, colesterol, triglicéridos y antígeno prostático específico)

+FEMENINO
(Papnicotaiou, exudado vaginal y examen general de orina)

+PAPA SALUDABLE II
(Antígeno prostático específico, examen general de orina, ultrasonido prostático y electrocardiograma)

+A PAPA CON CARIÑO
(Antígeno prostático específico, examen general de orina y electrocardiograma)

Promoción válida durante mayo y junio de 2013. Se aplican restricciones por zona geográfica.

www.ssdrsimi.com.mx

Consulte a su médico.

SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández
Ced. Prof.: 4056085-IPN

“El Barón Rojo”

Arturo Martínez

A la mayoría de los pilotos exitosos de combate que tomaron parte en las batallas aéreas durante la primera Guerra Mundial, se les llamó “ases de vuelo”, según la cantidad de aviones que derribaban.

En Francia e Inglaterra había importantes ases de vuelo que derribaron desde ocho (la menor calificación) hasta 75 aviones en combate.

Pero en el ejército alemán, el piloto Manfred von Richthofen alcanzó la cifra más alta: 80 derribes.

Von Richthofen nació en Schweidnitz, Alemania, y terminó a los 11 años la primaria militar, y

luego asistió a la Royal Military Academy. Era un gran atleta y estudiante aplicado. Además, tenía grandes habilidades con el caballo, así que entró al ejército, como oficial de caballería.

Por aquellos momentos, estalló la primera Guerra Mundial, y Manfred estuvo haciendo frente en las trincheras, pero aprendió rápidamente el arte del combate aéreo. En el primer mes, logró seis “muertes” como le llamaba a derribar un avión enemigo.

Tuvo varios aviones, pero el que lo hizo famoso para siempre —y fue su avión favorito—, era un triplano, Fokker DR-1, con tres

pares de alas que le daban buena estabilidad y agilidad, para las maniobras de combate.

Cuando tuvo a cargo una flota de aviones, a todos los mandó pintar de colores, porque decía que a la hora de la batalla, había tantas naves en el cielo, que se confundían entre ellas. Manfred, eligió para su triplano, el color rojo.

Pronto su fama de cazador del aire, o de “as de vuelo”, se hizo grande. Entonces, otros pilotos, amigos y enemigos, comenzaron a llamarlo de diferentes

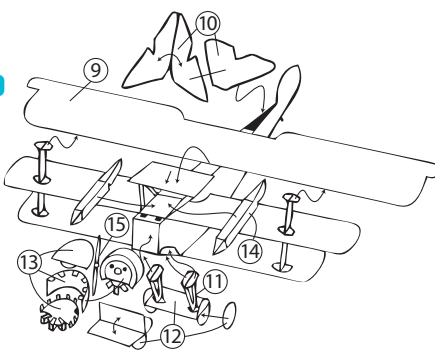
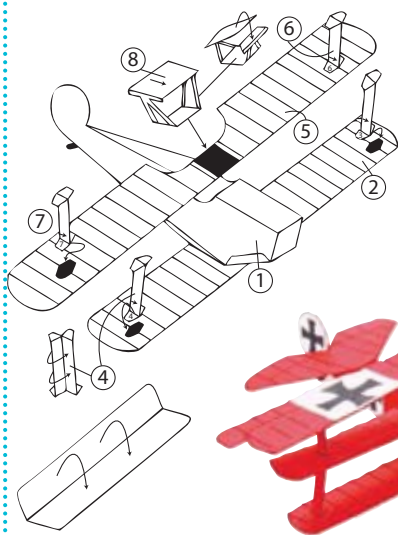
Los alemanes: “La Pérdida Roja”; los franceses: “El Pequeño Rojo”, y los ingleses: “El Barón Rojo”.

Sin embargo, durante una batalla, una bala entró por su costado derecho, y Manfred von Richthofen se estrelló en un campo, cerca del río Somme. Tenía 25 años.

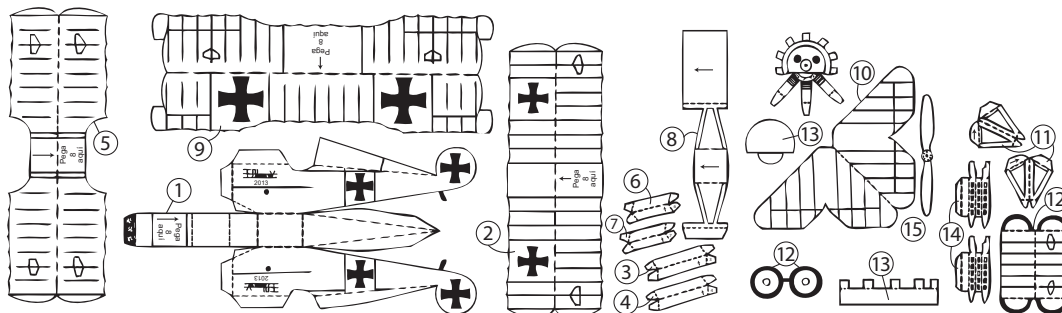
Ahora, “El Barón Rojo” está a tu disposición. Solo tienes que fijarte bien, armarlo y darle el color que lo hizo inmortal, junto con el piloto más famoso de todos los tiempos.



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!



- 1.- Sacar 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



Edmundo Javier Olmos Vargas 58 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

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!

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

Consulta a tu médico
y lee las instrucciones de uso

www.onetouchia.com
Síguenos en OneTouch® Diabetes Latinoamérica

*Medición única en el kit OneTouch® Ultra® Select Simple
**Medición del Sistema OneTouch® Ultra® Select Simple
© Johnson & Johnson de México, S.A. de C.V. 2012
Janssen Pharmaceutica, Inc. 555, Via Piana Constanza Zúñiga - Santa Fe,
Bogotá, Colombia. Distribuido en México por Janssen S.P. Impreso en México.
Distribuido en 10/12 a 10/13.

DE VENTA EXCLUSIVA EN

FARMACIAS SIMILARES®
“LO MISMO PERO MAS BARATO”



Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Cine+

La más taquillera... hasta hoy

Recientemente, se anunció un cambio en la lista de las películas mexicanas más taquilleras de todos los tiempos. Hasta hace poco, el primer lugar lo tenía *El crimen del padre Amaro*, —debido a la intervención de la Iglesia Católica— incrementó el morbo social por verla y ayudó a su éxito en taquilla.

En marzo de este año, se estrenó la comedia *Nosotros los nobles*, ópera prima del director Gaz Alazraki, quien también la escribió. Una película que retrata a un sector minoritario en nuestro país: la clase alta.

Una historia simple que pretende generar una reflexión en el público, hacerlo pensar sobre su estilo de vida y tal vez aplicar algún cambio para mejorarla. Un mensaje que, por desgracia, en su mayoría, reciben personas ajenas a este sector social y, simplemente, se quedará como un momento de diversión en la sala de cine. Esta historia está basada en la película *El gran calavera*, del reconocido director Luis Buñuel, protagonizada por los hermanos Soler (Fernando y Andrés). Si les gustó la nueva versión o están interesados en verla, tal vez sea buena idea darle una oportunidad a la primera. Quizá los nombres del director y los actores principales sean suficientes para ser tomada en cuenta y saber por qué una historia de 1949, es en esencia la misma que, este año, fue reconocida como la película mexicana más taquillera en la historia del cine nacional.

La elección del público por esta comedia, ¿será su respuesta a la saturación y hartazgo de la violencia que vivimos actualmente? La sobreexposición de información negativa y triste —por llamarla de alguna manera— en los medios de comunicación, principalmente la televisión, ¿ha orillado a los espectadores a refugiarse en contenidos simples y ligeros como el de esta película?

Este éxito comercial no pude ser valorado como una representación del cine mexicano, como un reflejo de la cinematografía nacional. Tenemos que ver más allá y seguir en busca de nuevas propuestas, nuevas historias y nuevas formas de retratar nuestra realidad.

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

Comunícate al 5422 0148

¿Sabías que...

...En Japón dejar propinas en restaurantes, hoteles o cualquier servicio que se haya prestado es considerado mala educación? Para esa nación es como un insulto, ya que quien da la propina quiere aparentar superioridad. De tal modo que no es obligatorio dejar propina. Si se deja algunas monedas en la bandeja del cambio, creerán que fueron olvidadas.



...El presidente más joven que ha tenido México fue Miguel Miramón? Su nombre completo fue Miguel Gregorio de la Luz Atenógenes Miramón y Tarelo, quien asumió la presidencia de forma interina en dos ocasiones, 1859 y 1860. En la primera ocasión tenía 28 años y fue uno de los cadetes que defendió el Castillo de Chapultepec.

...La cantidad de bacterias y hongos por centímetro cuadrado que se encuentran en un teclado de uso diario puede superar las que aparecen en el asiento de un inodoro? Recientes estudios realizados en Suecia indican que el teclado de una computadora resultó guardar microorganismos y estar infectado con una cantidad de 33 mil bacterias por centímetro cuadrado. Esta cantidad de bacterias supera en más de 260 veces la de las bacterias encontradas en el asiento de un inodoro de uso normal, ya que esta cifra ni siquiera alcanzó las 130 bacterias por centímetro cuadrado.



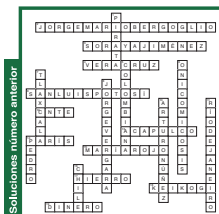
Crucigrama

Horizontal

- Periodista gráfico que persigue a personalidades
- ¿Quién cantaba la canción Pollito feliz?
- Sandra Beltrán es la reina del
- El llamado Rey Poeta
- Nacionalidad de los terroristas de Boston
- Actriz que se casó con el hijo de Carlos Salinas
- Índice Metropolitano de la Calidad del Aire
- Segundo apellido del arquitecto de la basílica de Guadalupe
- Inventor del telégrafo
- El Lago de Chapala está en el estado de

Vertical

- El Divo de Linares
- La Copa de Fútbol 2014 se celebrará en
- Padre del hijo de Shakira
- Forbes lo reconoce como el más rico del mundo
- Sinónimo de testar
- La pirámide de Chichén Itza se ubica en la península de
- Cien años son un
- Segundo apellido de Rosario Robles
- Pieza que cuelga del interior de una campana



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

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

Solución número anterior

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

Sergio Dalma, en México con nuevo disco

Claudia Resillas

Después del éxito alcanzado en España y Argentina, Sergio Dalma, presenta en México su álbum más reciente, *Vía Dalma Internacional*, lanzado en nuestro país, el pasado 7 de mayo.

Vía Dalma Internacional está compuesto por clásicos de la música popular italiana donde Sergio reinterpreta canciones como *El Mundo*, *Gloria*, *La Bambola*, *Te Amo*, y *Senza una donna*, entre otras.

El primer sencillo que se desprende de este material se titula *La cosa más bella*, interpretada a dueto con Leire, vocalista del grupo español *La Oreja de Van Gogh*.

Este edición especial está conformada por un CD más DVD, que contiene un "detrás de cámaras", videoclips, dos temas acústicos y tres en directo. Además, tiene la colaboración de Daniela Romo en la canción *Yo no te pido la luna*.

Vía Dalma Internacional ha vendido en España casi 180 mil unidades, por lo que ha recibido la distinción de cuádruple platino.



Fotos: Miguel Ángel Sánchez

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Frente a la tele

Las lavanderas

He tenido muchos problemas con mis críticas a un programa del canal Telehit que se llama *Las lavanderas*.

¿Por qué? Porque se trata de una emisión muy popular y porque sus conductoras son algo así como intocables. Prohibido meterse con ellas. No sé si usted le haya tocado ver este "show", pero es la cosa más nociva del universo.

Y no, no es porque yo aspire a que en la televisión solo se transmitan contenidos culturales, porque me asusten las groserías o porque tenga algo en contra de esta producción.

Es porque se trata del más enfermo ejercicio de odio que la televisión mexicana nos pudiera haber regalado. *Las lavanderas* es un proyecto que promueve la violencia en contra de las mujeres, que nos invita a rechazar a las personas más humildes, que nos enseña a atacar a los demás, a practicar el "bullying".

Deje usted que se trate de un título propiedad de Televisa, que se jacta de tener una abierta campaña en contra del "bullying". Es algo que ni usted ni yo podemos permitir como sociedad.

Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, *Las lavanderas* es un programa "hechizo", lo menos profesional del mundo, algo improvisado, chafa, sin estructura.

Es un insulto para los verdaderos profesionales de industria de la televisión nacional y para los comediantes que llevan décadas buscando una oportunidad en nuestros medios. ¿Le sigo?

Mire, hay cosas que son propias de la televisión y otras, que no. A lo mejor *Las lavanderas* es una muy buena idea para palenques y centros nocturnos.

¡Perfecto! Ahí el lenguaje es otro, usted paga y no pasa nada.

La televisión, especialmente si se trata de cable o de antena directa al hogar, implica un compromiso, nos marca, nos educa.

Y aunque todos los intereses que hay detrás de esta emisión se me echen encima y aunque todos los fanáticos de estas señoras se enojen, yo no puedo dejar de denunciar una irregularidad tan grande. ¿Usted sí?

¿Entonces por qué lo permite? ¿Entonces por qué no dice nada? "¿Tienes el valor, o te vale?"

Marco Di Mauro le dice a sus fans ¡Te Quiero!

Con dos sencillos en el *top ten* de la radio, su primera novela editada y creador de la música original de una película, Marco Di Mauro nos presenta su nuevo material discográfico *¡Te Quiero!*

Este nuevo álbum es el segundo disco del cantante italiano, y en él plasma su intensidad vocal y musical, con el romanticismo que tiene acostumbrados a sus seguidores.

¡Te Quiero! fue producido por Armando Ávila, y consta de 12 temas en su versión física y 14 en la versión digital; ambas producciones ya están a la venta.

Los sencillos *Eres tú* y *Ámame*, los cuales se encuentran en los primeros lugares de las listas de la radio, fueron los elegidos para promocionar este nuevo CD. Mientras, el video de *Eres tú* supera ya los dos millones de visitas en YouTube.

Sin duda, Marco Di Mauro se encuentra en un momento cumbre de su vida profesional y así lo refleja en este nuevo proyecto.



Fotos: Miguel Ángel Becerril

Anúnciate

Comunicate al
5422 0148

600 mil
ejemplares

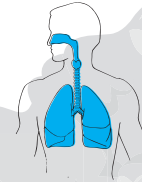
Evite enfermedades CAÍDA DE CENIZA VOLCÁNICA

En los últimos días, el volcán Popocatepetl ha mantenido actividad constante y se registra gran cantidad de caída de ceniza, conformada por finas partículas de roca volcánica fragmentada que daña la salud de quienes la respiran por tiempo prolongado. Estas son algunas recomendaciones para evitar enfermedades

DAÑOS POR CENIZA

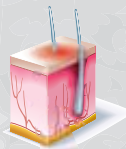
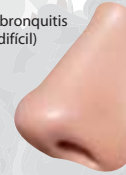
Respiratorios

- Irritación nasal y flujo nasal
- Irritación de garganta y ardor
- Tos seca
- síntomas de bronquitis (respiración difícil)



Oculares

- Sensación de objetos extraños dentro del ojo
- Dolor, picazón o sangrado
- Descarga pegajosa o lagrimeo
- Abrasión de córnea o raspaduras
- Conjuntivitis aguda o inflamación por el enrojecimiento
- Ardor
- Fotosensibilidad



Irritación cutánea

- Irritación y enrojecimiento de la piel
- Infecciones secundarias por rascarse

NOTA IMPORTANTE

Protección Civil y los gobiernos estatales miembros del Plan Operativo Popocatepetl vigilan y monitorean el comportamiento que registra el volcán ante la posibilidad de alguna contingencia

RECOMENDACIONES



Usar "Cubrebocas"



Cubrir la zona de los ojos al salir a la intemperie



No realizar actividades físicas al aire libre o exponerse de manera innecesaria.



Se puede esparcir en el jardín, pues es un excelente fertilizante



Mantener cerradas puertas y ventanas (evite entrada de ceniza)



Asegurarse de que tinacos, cisternas y otros depósitos de agua se encuentren bien cerrados



Evitar que equipo o maquinaria queden expuestos a la intemperie (ceniza daña motores)



Revisar y limpiar coladeras, registros y cañerías de los hogares (la ceniza es cemento al mezclarse con agua)



Juntar la ceniza en bolsas de plástico, costales y cubetas y entregarla en el camión de basura

PERSONAS MÁS VULNERABLES

Niños menores de 5 años

Las medidas debe asumirlas toda la población



Fuente: Notimex, Gobiernos de Puebla y Estado de México, Cruz Roja, Protección Civil, www.ingeominas.gov.co

Investigación y redacción: Mónica I. Fuentes Pacheco y Susana Hernández Valles

Diseño y arte: Óscar Aguilar Sánchez

Notimex

Ahora, ya también contamos con...

- Pasta dental Crest® Complete
- Shampoo Pantene® Pro-V restauración
- Shampoo Head & Shoulders® control caspa



\$12.00



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"