

SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©

640 mil ejemplares



Núm. 365
Junio de 2013

Ejemplar
Gratuito



Amor golpeado

5,200 mujeres mueren cada año, agredidas por sus parejas



Las consecuencias del maltrato a la mujer se traducen en **discapacidad o secuelas psicológicas** para toda la vida
México 6 y 7

De la fiesta, a la tragedia



Ayudar es vivir 2

Hipertensión



Hoy, más del 30 por ciento de la población mundial padece hipertensión. Consciente de este terrible mal, la Fundación Best inició un Simi Plan de carácter nacional para detectarlo oportunamente.

Salud 4



PUEBLA
9 DE JUNIO 8:00 A.M.

CIRCUITO CON SALIDA Y META: Zócalo de Puebla

SIMITEL: 01 800 911 66 66

www.simicarreras.com.mx

www.emociondeportiva.com





P. José de Jesús Aguilar

Pildoritas del Padre José

El milagro de la mula

El 13 de junio se celebra a san Antonio de Padua. Curiosamente, no se llamó Antonio ni nació en Padua. Su nombre verdadero era Fernando, y nació en Lisboa, Portugal. Cuando ingresó a la comunidad de los franciscanos cambió su nombre por Antonio, en honor de san Antonio Abad. Más tarde fue enviado a la ciudad italiana de Padua, donde fue conocido como uno de los más grandes predicadores del siglo XIII. Entre los milagros que se le atribuyen hay muchos relacionados con el matrimonio o la recuperación de cosas perdidas. En cierta ocasión un hombre negaba que Cristo estuviera presente en la hostia consagrada y, para sostener su postura, retó a san Antonio diciendo: "Encerraré a mi mula y la dejaré sin alimento. Después de un tiempo la sacaremos y veremos hacia dónde se dirige. Tú te pondrás en un lado con la hostia consagrada, y yo, en el lado opuesto, con pastura. Si el animal va hacia ti, creeré que Cristo está en la hostia".

Cuando llegó el momento de la prueba, todo el pueblo estaba presente. Al abrir la puerta, el animalito salió y caminó hacia la pastura, pero se detuvo y cambió de rumbo para dirigirse hacia el santo. Ahí dobló sus patas ante la hostia y después se acercó a la pastura.

El incrédulo se convirtió y tuvo que reconocer que había sido más terco que una mula. Desde entonces se utiliza la frase: "más terco que una mula", y el día de Corpus Christi se obsequian mulitas a quienes dudan de la presencia de Cristo en la Eucaristía.

Antonio murió el 13 de junio de 1231, a los 36 años. Una mujer que no tenía dinero para la dote que se requería a fin de contraer matrimonio, acudió a su tumba para pedir ayuda. Mientras oraba escuchó que el santo le hablaba desde lo alto del templo. Miró hacia arriba y vio a Antonio descendiendo del cielo, de cabeza. Él la envió a una dirección donde le dieron la ayuda necesaria. Cuando ella comentó que había visto de cabeza al santo, algunas mujeres comenzaron a poner así esa imagen para pedir su intercesión matrimonial.

De la fiesta, a la tragedia

Lleva el Dr. Simi ayuda a zacatecanos

Fernando Gutiérrez, enviado

PÁNFILO NATERA, Zac.- El lunes 13 de mayo, la vida de los habitantes de La Tesorera, cambió en solo 15 minutos. Ese día, marcado con el fatídico 13, se preparaban para venerar a su santo patrono, Isidro Labrador, el santo de las lluvias.

Tenían casi 10 años de sequía. Y esa tarde, de golpe, se desató una tromba; en 15 minutos, inundó casas, arrasó con ganado, arrastró coches y, desgraciadamente, cobró la vida de dos personas.

Un furioso río de agua, lodo, piedras y granizo se llevó todo a su paso.

El poderoso caudal destruyó bardas, barandales de la iglesia, cortinas de comercios y banquetas.

En minutos los pobladores de esta comunidad zacatecana pasaron de la fiesta a la tragedia.



Gracias al Dr. Simi, nadie se fue con las manos vacías

El torrente fue devastador

La tragedia pudo haber sido mayor. Por fortuna, el grueso de los vecinos no estaba en el lugar; venían camino de una peregrinación.

De manera que cuando cayó la tromba había poca gente en una plazoleta. Apenas un grupo de músicos se instalaba para la fiesta, tradición del lugar.

La tromba no dio tiempo de que todos se protegieran. Algunos salvaron la vida al correr hacia el interior de la iglesia.

Lamentablemente, dos personas perecieron ahogadas: Sandro Santoyo Rodríguez y Manuel Parga Chávez. Nunca había ocurrido algo así en el pueblo. Al contrario, la sequía los había azotado por años. En cuestión de 15 minutos el agua alcanzó un metro de altura en el interior de algunas casas.

En los habitantes de esa comunidad se palpa tristeza y dolor, y no es para menos: cientos de ellos perdieron su patrimonio en un abrir y cerrar de ojos. Ahora tendrán que comenzar de cero.



La Fundación del Dr. Simi activó el Plan Simi III para apoyar a cientos de zacatecanos afectados por una tromba



Además de despensas, ropa y artículos de limpieza, la comunidad recibió asistencia médica



Después de perder casi todo, el Dr. Simi extendió una mano a los damnificados

Hoy, gran parte de los escombros han sido retirados y se ha esparcido cal en las calles de tierra para evitar plagas. Pero, en medio del lógico abatimiento de los pobladores, el pasado sábado 18 de mayo, brilló una luz de solidaridad para todos ellos.

La Fundación del Dr. Simi llegó con ayuda médica gratuita, despensas, agua embotellada, ropa, artículos de limpieza, dos toneladas de jitomate, cobijas y colchonetas.

Una cuadrilla especial de Plan Simi III arribó a La Tesorera, comunidad ubicada a poco menos de una hora de la ciudad de Zacatecas.

El Banco de alimentos Móvil entregó ayuda, apoyado con los brazos de diez voluntarios. Los rostros de los niños, ajenos a la magnitud de la tragedia, reflejaban el gusto de verse apoyados.

Gente de la tercera edad, mujeres, hombres..., todos recibieron algo. Nadie se fue con las manos vacías.

Las muestras de agradecimiento no se hicieron esperar. Al final, el regreso a casa, sobre el camino destruido, mudo testigo de la tragedia, pero con el corazón lleno de esperanza por la ayuda, siempre oportuna y desinteresada, de la Fundación del Dr. Simi.



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"Lo mismo pero más barato"



www.ssdrsimi.com.mx



De corazón, te lo decimos... ¡Cuídate!

·Paquete corazón 24 \$399*

·Electrocardiograma **\$124***

·Monitoreo ambulatorio **\$986***

de la presión arterial de 24 hrs. (MAPA)

·Ecocardiograma

·Fetal	\$1782*
·Pediátrico	\$1188*
·Transtorácico	\$1188*

·Con estrés (dobutamina)	\$2475*
·Con contraste	\$3420*
·Doppler	\$1485*

·Holter de arritmias **\$986***

·Prueba de esfuerzo **\$986***

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



SIMIPLAN NACIONAL PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



Consulte a su médico.

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández
Ced. Prof.: 4056085-IPN

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

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
Álvaro Cueva
Ivan Cruz Mejía
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
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: Junio de 2013. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez

"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".

Johnson & Johnson
MEDICAL COMPANIES

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

\$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.onetouchla.com
Síguenos en **OneTouch® Diabetes Latinoamérica**

*Línea de datos en rojo. OneTouch® Ultra® Brand Test strips. Escáner del Sistema OneTouch® Ultra® 2000-2009. © Johnson & Johnson de México, S.A. de C.V., 2012. Javier Barros Sierra. No. 953, Ter. Piso, Colonia Zedillo - Santa Fe, Deleg. Álvaro Obregón - 02703 - México D.F. Impreso en 12/12. Distribuido de 12/12 a 12/13.

DE VENTA EXCLUSIVA EN
FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO". **75%**

- 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 %**

HIPERTENSIÓN

Afecta a millones
Más del 30 por ciento de la población mundial sufre una de las patologías más comunes del siglo XXI: la hipertensión, uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías y una de las principales causas de insuficiencia renal.

hemorragia o una trombosis cerebral

Padecimientos

uno de los principales factores de riesgo de cardiopatías

insuficiencia renal

Formas de prevención

Bocasan
Enjuague bucal auxiliar antiséptico

SABOR MENTA

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

RECOMENDADO POR:
ACADEMIA MEXICANA DE ENDOCRINOLOGÍA

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

DE VENTA EN: **FARMACIAS SIMILARES®**
"LO MISMO PERO MAS BARATO". **75%**

Disminuir la ingestión de sal
Hacer ejercicio
Evitar el abuso de alcohol
Evitar el consumo de tabaco

Alimentación sana y balanceada
Incluir en la dieta cinco raciones de frutas y verduras
Evitar el consumo de refrescos y glucosa
Revisar la presión arterial constantemente

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?
Es el aumento de forma crónica de la presión arterial, no da síntomas durante mucho tiempo, y si se deja que evolucione sin tratamiento, puede ser que la primera noticia que de ella se tenga sea una complicación severa, como un infarto al miocardio, una hemorragia o una trombosis cerebral

AFFECTADOS EN EL MUNDO
1,500 millones
Forma parte de la principal causa de muerte en el mundo: enfermedades cardiovasculares

QUÉNES LA PADECEN
% de la población
1 de cada 3 adultos

OTROS DATOS
42% desconocen que la tienen
67% cuenta con antecedentes familiares con el problema

LA ENFERMEDAD EN MÉXICO
La padecen
25% de los adultos
36.1% de los mayores de 25 años

EADES
30% de 18 a 25 años
40% de 25 a 50 años
50% de 50 y 60 años

RECIBEN TRATAMIENTO
33.3% de los enfermos

EADES
Entre 20 y 54 años
75% de los enfermos están entre los 20 y los 54 años

Fuente: Secretaría de Salud, Organización Mundial de la Salud, Liga Mundial de la Hipertensión
Notimex
INSTITUTO MEXICANO DE INVESTIGACIONES Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Investigación y redacción: Mónica I. Fuentes Pacheco
Diseño y arte: Oscar Aguilar Sánchez

Diferencia entre psicólogos y psiquiatras



¿Dónde radica la diferencia entre un psicólogo y un psiquiatra? Con frecuencia, la confusión acerca de los campos que manejan estos dos especialistas, tiende a dejar al paciente con ideas erróneas que evitan un seguimiento adecuado de su tratamiento.

En el momento en que una persona decide acudir o es referido a cualquiera de estos especialistas, se hace presente el temor de ser señalado, de ser alguien incapaz de manejar las situaciones que se presentan en su vida diaria, "estar loco", e inclusive creer que al acudir podría ser internado.

Estos temores se deben más a la desinformación de ambas disciplinas que a la realidad; saber en qué consiste y cuál es su función en el tratamiento de la salud emocional, permitirá llevar a cabo con mayor seguridad y tranquilidad la atención que más se adecue a cada uno.

El médico psiquiatra, como su nombre lo indica, es el profesional que cursó la carrera de medicina y, posteriormente, se especializó en psiquiatría, lo cual lo faculta para prescribir medicamento controlado. Cabe señalar que no todos los pacientes con trastornos emocionales son candidatos a una medicación farmacológica y, al igual que cualquier otro tratamiento, no se debe retirar o modificar las dosis sin la supervisión de su psiquiatra.

El psicólogo, por su parte, es el profesional que desde diferentes enfoques y con recursos y

técnicas específicas, otorga un tratamiento que ayuda a que los usuarios encuentren opciones y formas nuevas de ver lo que antes podría parecer catastrófico. Mediante una psicoterapia, el paciente refiere cuál o cuáles son los motivos por los que requiere el apoyo. La duración de esta puede variar entre uno y otro paciente. Los psicólogos no pueden medicar.

Ambos especialistas están enfocados en el tratamiento de la salud emocional, cada uno de manera diferente; en ocasiones, ambas terapias se conjugan; otras, solo se requiere de una. No obstante, ninguno es más o menos efectivo, el resultado depende en gran medida de la disposición y el seguimiento que el paciente le dé a dicho tratamiento.

Si has tenido la inquietud de acudir con un psicólogo o te han canalizado con uno, recuerda que tus emociones forman parte de una salud integral, acércate al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, donde psicólogos te asesorarán y te brindarán apoyo las 24 horas, los 365 días del año. Llama, gratuitamente, al 01 800 911 6666, opción 3.

Con información de la psicóloga Dulce López Acosta.

Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Salud y sociedad



Ejemplo

Alguna vez, hace ya varios años, platicando con Víctor González Torres, yo le decía: Sin demeritar ni un ápice tu colosal obra, que fue la creación de las Farmacias Similares para la venta de medicamentos genéricos, creo sinceramente que un logro mucho más trascendente ha sido el establecimiento de un consultorio médico en cada una de tus farmacias.

"No, no, Miguel Ángel -replicaba don Víctor-. Las dos cosas hacen unidad. Una va con la otra. Las dos son igualmente importantes y necesarias. Yo no me atrevería a decir que una es más importante que la otra".

Más yo insistía: "De acuerdo, pero farmacias siempre ha habido muchas, tanto en las ciudades como en los pueblos, sin que pueda decirse lo mismo de los consultorios médicos. Siempre fueron pocos, siempre fue un número insuficiente para las necesidades de salud de los mexicanos, sobre todo de los de menos recursos económicos.

"En otras épocas no muy lejanas, miles y miles de enfermos consultaban al boticario. Este era su agente de salud más cercano. Pero eran y son agentes de salud con muy escasos conocimientos de la medicina científica. Incluso los más preparados son farmacéuticos, no médicos".

Ahora, gracias a tus esfuerzos, la gente puede consultar a un profesional de la medicina casi en cualquier punto de la geografía del país. Y si bien es cierto que puede ahí mismo adquirir el medicamento necesario a precios muy económicos, lo más importante, a mi juicio, está en la posibilidad de poder acceder, también a un costo bajísimo, a un médico calificado.

Hoy, años después de aquella cordial plática entre dos buenos amigos, las dos obras de don Víctor son imitadas por doquier. Ahora no hay farmacias, incluso las de postín, que no vendan medicamentos genéricos. Y son ya miles en todo el país las farmacias que, siguiendo el ejemplo de don Víctor, cuentan con un consultorio médico.

Reconstrucciones mamarias gratuitas

A partir de la estadística que ubica al cáncer de mama como la primera causa de muerte en México, en féminas de 25 años, la Fundación Rebicam urge a la implementación de un plan piloto nacional, dentro del Seguro Popular, encaminado a las reconstrucciones mamarias de forma gratuita, especialmente en mujeres de escasos recursos.

La Fundación Rebicam explica que la magnitud del problema es mayúsculo, pues en México el cáncer de mama ataca a miles de mujeres al año. De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal, solamente en 2011 se detectaron 9,185 nuevos casos de tumor maligno de mama.

Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), determinó que en 2009 ocurrieron alrededor de 5,000 decesos atribuibles a este mal, lo que representó el 2% del total de defunciones ocurridas en mujeres. Esto significa que en ese último año murieron por cáncer de mama alrededor de 14 mujeres cada día.

Ante ello, la Fundación Rebicam surge como un grupo multidisciplinario de profesionistas que tienen en común ayudar y mejorar la calidad de vida de las mujeres que han logrado sobrevivir al cáncer de mama, y propone reconstrucciones gratuitas a mujeres empobrecidas.

Este tipo de cáncer se forma en los tejidos de la mama, por lo general en los conductos (tubos

que llevan leche al pezón) y los lobulillos (glándulas que producen leche). Se puede presentar tanto en los hombres como en las mujeres, aunque el cáncer de mama masculino es raro.

Una técnica para atender esta enfermedad es la mastectomía subcutánea, total o radical; sin embargo, sus secuelas psicológicas y estéticas representan graves impactos para las mujeres.

Es por esto que la reconstrucción mamaria representa un procedimiento quirúrgico para revertir la deformidad causada por la mastectomía, siendo su principal objetivo la restitución de la imagen corporal y del bienestar biopsicosocial de las pacientes.

Fundación Rebicam afirma: "El cáncer de mama no es solo un asunto médico. Es también político, económico, psicológico y social. Todos los días se toman decisiones

en cada uno de estos ámbitos que impactarán la vida y la muerte de decenas de miles de mujeres en México y el mundo".

La institución plantea un programa nacional piloto de reconstrucción mamaria, en el que participen las empresas, el gobierno en sus diferentes niveles (federal, estatal y municipal), y las organizaciones de la sociedad civil.

Proponen comenzar en el estado de Guerrero, luego seguir en Hidalgo, Estado de México, Distrito Federal y Jalisco.

En espera de que su propuesta prospere, hasta el momento, Rebicam, como Fundación, realiza este trabajo médico por su cuenta, y cumple tres jornadas de reconstrucción mamaria al año; y en promedio, lleva a cabo de seis a ocho operaciones durante los dos días que dura cada jornada.





Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com

Expedientes
del poder

Amor golpeado

► Siete de cada 10 mujeres sufren violencia en México

Miguel Ángel Sánchez

Seguridad: ¿y la sociedad?

El tema de la inseguridad y la estrategia de los gobiernos federales ha insistido en las cuestiones legales, policíacas y hasta de definiciones. Pero en el diagnóstico integral falta por examinar críticamente el papel de la sociedad. Los cárteles no hubieran podido asentarse en zonas territoriales sin el beneplácito por decisión o por omisión de la sociedad. De ahí que en la nueva estrategia de seguridad del presidente Peña Nieto hagan falta mecanismos de participación directa de la sociedad en el combate contra el crimen organizado, en el entendido de que la sociedad —es decir, las familias— es la que paga los platos rotos con violencia, adicciones y desempleo.

Lo peor ha sido el hecho de que buena parte de la sociedad, en las zonas aún controladas por el crimen organizado, ha sido complaciente con los delincuentes. El argumento de la pobreza y la falta de apoyos del Estado son contundentes, pero al final de cuentas la sociedad misma es la que debe sopesar las consecuencias de sus actos.

La estrategia de seguridad del gobierno actual peca de las mismas insuficiencias de la de Calderón: desatención al papel de la sociedad. El problema ha saltado en estas semanas con la decisión de algunas sociedades en municipios de Michoacán y Guerrero apoyando a las guardias comunitarias como medida desesperada. Pero el problema no es quién cuida, sino si existen mecanismos institucionales para evitar que el remedio sea peor que la enfermedad. La desatención del Estado hacia una concepción integral de la sociedad nacional, tiene que ver con la escasez de recursos y también con la desarticulación de las políticas sociales públicas: educación, salud, vivienda, alimentación y empleo deben ser parte de la estrategia de seguridad, pero, además, las mayores acciones urgentes de partidos políticos.

Sin una mayor participación de la sociedad en la estrategia de seguridad, las posibilidades de éxito estarán limitadas. El enfoque policíaco ayuda a inhibir a algunas bandas pero el daño de la inseguridad fue su penetración en las estructuras de la sociedad. Y ahí hay que trabajar.



En México, la violencia que sufren las mujeres es de todo tipo: física, psicológica y emocional

El dato es alarmante: siete de cada 10 mujeres en México sufren violencia. El sexo femenino ha sido y sigue siendo víctima del maltrato, situación en la que su principal verdugo es la propia familia.

“La violencia contra las mujeres siempre ha existido, actualmente siete de cada 10 mujeres vivimos algún tipo de violencia, y esta es cometida por nuestra pareja, al interior de los hogares”, señala Beatriz Santamaría, directora del Instituto Nacional de las Mujeres del Distrito Federal.

En nuestro país, la violencia de género es un problema delicado que, poco a poco, cobra relevancia y que, a pesar de celebrar al sexo femenino con efemérides como el 10 de Mayo y el Día Internacional de la Mujer, dichos reconocimientos chocan con la amarga realidad.

Cada 18 segundos, una mujer es maltratada en el mundo, mientras que en Latinoamérica, una



Beatriz Santamaría, directora del Inmujeres DF, señala la importancia de proteger y cuidar los derechos de las mexicanas

de cada tres es violentada, y aunque en México pareciera que esta situación aumenta, para las autoridades es un número común que solo se ha evidenciado más a través de las denuncias.

“Ahora las mujeres están denunciando, por eso hay la percepción de que ha incrementando, pero no es que esté aumentando, sino que ahora hay un

ejercicio más de derecho”, argumenta Santamaría.

Pero hoy, pese a que se denuncia más el maltrato y a que nuestro país ha suscrito tratados internacionales para erradicar la violencia contra las mujeres, las amenazas, los golpes e incluso la muerte, son el pan de cada día.

El Instituto Nacional de las Mujeres señala que más de 30

millones de féminas experimentan algún tipo de violencia en el transcurso de su vida; de ellas, 500 mil son amenazadas de forma recurrente, y otras 5 mil 200 mueren al año por esa causa.

“Ha habido casos en que una mujer espera hasta 10 años para denunciar que ha sido víctima de la violencia. A veces no quieren denunciar a su pareja, que es el agresor, y constantemente otorgan el perdón por miedo”, explica la funcionaria.

Las mujeres, por sí mismas, aceptan un alto riesgo, pues luego de un episodio de agresión, 60% de ellas deciden regresar con su pareja. Las consecuencias de esa decisión se llegan a traducir en discapacidad o secuelas psicológicas, que las marcan para toda la vida.

Desde hace siglos la mujer recibió roles que hoy no se puede quitar. Cuida de la casa, está al tanto de la educación de los hijos y, en los últimos años, se le ha permitido trabajar, pero dentro de esa situación, el que impera es el hombre, enfatiza el psicólogo José de Jesús González, especialista en temas de pareja.

El género masculino, resalta, decide su vida y en caso de no hacerlo son obligadas con maltratos.

Las cifras así lo dicen: 43% de ellas sufrieron abuso emocional; 23.4%, económicamente; 19.2%, padece maltrato físico; 9%, de forma sexual, y 10.9% son violentadas de otra manera, siendo el Estado de México, Jalisco y Colima, donde ocurren más agresiones, con el 50% de los casos de maltrato.

La violencia a nadie respeta

Aunque se piensa que las mujeres sin acceso a la educación, sin oportunidades y con bajo estatus social son las más propensas a vivir violencia en su



"Las mujeres mexicanas aspiran a vivir en un país con plena garantía de respeto a sus derechos y a su integridad"

hogar, se ha comprobado que no es así.

Personalidades del mundo artístico y cultural han padecido esta situación. Están los casos de Kate del Castillo, Ninel Conde, Tatiana, Laura Flores y Nailea Norvind, artistas mexicanas que han vivido violencia, y quienes se atrevieron a denunciarlo.

"Para nosotras es importante que las mujeres lo denuncien y que estén convencidas de que no deben permitir cualquier tipo de violencia", puntualiza Santamaría.

La invitación al parecer cobra fuerza, las mujeres empiezan a tomar decisiones respecto a sus relaciones, orillando al hombre a cambiar su relación y, en caso de no hacerlo, optan por el divorcio, tan es así, que se ha incrementado en 80% el número de parejas en las que la mujeres recibe maltrato.

"A lo mejor puede que algunas aguanten la cuestión económica, pero muchas el maltrato, ya no", revela Silvia Araceli García, Juez 11 de lo Familiar en el DF.

Sin embargo, cada día los

casos de maltrato se siguen agendando. Urgen reformas que cuiden más de la mujer, así como una educación familiar hacia los hombres en los que se inculque el respeto hacia ellas.

"Creo que la felicidad a la que aspiramos las mujeres, es habitar este país con plena garantía de que nuestros derechos y nuestra integridad física va a ser respetada", concluye Beatriz Santamaría.

Editorial

Pégame, pero no me dejes

Si bien las cifras suelen apabullar con su crudeza, un hecho irrefutable es que al hablarse de violencia contra las mujeres, en la opinión pública predomina la idea de un "problema doméstico", intrafamiliar o del ámbito privado.

Hoy día, la violencia contra la mujer constituye un grave problema de salud pública y, por tanto, pasa por encima de la estólida percepción de "sensibilizar" al violento e iracundo macho mexicano.

En este problema, como en muchos de los que padece México, es preciso empezar por denunciar el terrible delito de omisión del Estado, que insiste en minimizarlo a cuatro paredes, sin observar que se ejerce violencia cuando nuestras madres de familia no encuentran apoyo en casa; cuando en los centros de trabajo su salario es inferior, o cuando su manera de vestir "provoca" que le falten al respeto.

La violencia contra la mujer, en efecto, tiene muchas aristas; por ende, combatirla requiere de un esfuerzo eminentemente social, más allá del efecto reactivo de las cifras.

Hoy sabemos, por ejemplo, que la violencia contra ellas se duplicó en los últimos años y que los feminicidios aumentaron en Chiapas, Chihuahua, Sonora, Sinaloa, Distrito Federal, Durango, Guerrero, Michoacán y Oaxaca, entre otras entidades.

También, que la Comisión Nacional para Prevenir y Erradicar la Violencia contra las Mujeres (Conavim) sostiene que un país donde la violencia es vista como normal, es una sociedad donde hay que revisar los principios, los valores y las bases donde se construye.

Encoger los hombros y "reconocer" el problema no basta, en tanto se evite de manera sistemática plantear una estrategia de largo plazo; una política, que de entrada, dé paso a la publicación del reglamento de la ley general contra la trata, como exige, valiente, la activista Rosi Orozco.

Una política de prevención transformada en ley que aborde la variopinta problemática, desde la consabida violencia física, psicológica y económica, hasta la violencia verbal, el acoso, la trata y tráfico de mujeres —con fines de explotación sexual o laboral—, violaciones y abusos sexuales, feminicidios, inequidad laboral e, igual de importante, el ínfimo reconocimiento a su participación en la historia.

Una verdadera expresión que garantice su derecho a una vida libre de violencia y respeto irrestricto a sus derechos.

Si es verdad que la violencia contra las mujeres tiene millones de caras, también lo es que existen millones de victimarios y los mismos lugares comunes.

Es imperativo empezar por aprender que no se trata de un problema de individuos, sino de uno colectivo, y es ahí, en la sociedad, donde deberemos actuar.

Aprendamos, de una vez por todas, que atentar contra mujeres, adolescentes y niñas, es una manera de discriminación y la violación más frecuente de los derechos humanos. Un obstáculo real y tangible para nuestro desarrollo.





Manuel Magaña

m.m.c.informacion@yahoo.com.mx

Espacio a la historia

Protección Civil

En el tema de protección civil, para los casi 25 millones de habitantes de la zona metropolitana de la Ciudad de México —que incluye 16 delegaciones políticas del Distrito Federal y 38 municipios conurbados mexiquenses—, hay mucho que hacer, si de lo que se trata es de evitar más desastres con saldo de muchos muertos y heridos.

Veamos: el 19 de noviembre de 1984, la explosión por una fuga de gas en San Juan Ixhuatepec, con saldo de 500 muertos, 950 heridos y 60 mil damnificados, fue una lección que no se aprovechó, y por eso continúan las tragedias, producto del gigantismo urbano.

Resultado de esas deficiencias en protección civil fue la aglomeración ocurrida en la Ciudad de los Deportes, el 1 de octubre de 1987, en la que hubo cuatro muertos, 35 heridos y 100 desaparecidos. Vinieron después la colisión de autobuses del 17 de octubre de 1987, que cobró 7 muertos y 84 heridos; el camionazo de la Ruta 100 (noviembre de 1987), en Valle de Chalco, con 40 muertos; la explosión del 11 de diciembre de 1988, en La Merced, que dejó 60 muertos y 65 heridos...

Todas estas lecciones no se han aprendido, y así sobrevino la más reciente tragedia del martes 7 de mayo de 2013, en Xalostoc, Estado de México, con saldo de más de 20 muertos, numerosos heridos, destrucción de 36 viviendas y 29 vehículos, al explotar una pipa con gas. Tampoco se ha sacado provechosas lecciones del terremoto del 19 de septiembre de 1985, en el DF, pese a que, oficialmente, hubo más de 5,000 muertos.

Falta protección civil en la zona minada de Villa Obregón, saturada de viviendas precarias. Igualmente, en Iztapalapa y en la zona de Cuauhtepc, delegación G. A. Madero.

Urgen, pues, mejores medidas de protección civil en la zona metropolitana, para frenar el crecimiento anárquico, antes de que el agua potable sea más escasa o se acabe.

Seguir produciendo pintura, m

Juan Manuel Rentería



Además de pintar, Oswaldo Sagástegui ha publicado más de 10 mil caricaturas



Oswaldo Sagástegui

Oswaldo Sagástegui, caricaturista y pintor, desde hace más de medio siglo, nació en Llata, Perú, en 1936. Desde niño afloró su talento para el dibujo. Para ganarse unas monedas hacía dibujos en tiza que los vendía en el atrio de la iglesia. El talentoso artista nos recibe en su casa, decorada con sus coloridos cuadros.

—Oswaldo, ¿cómo te inicias en el mundo de la pintura?—

"Es algo que traigo desde la infancia, siempre me incliné por el dibujo, y a los 15 años entré a la Escuela Nacional de Bellas Artes de Lima; a los 8 años de estudios me gradué y me fui a vivir a Europa"

Oswaldo dice ser un hombre de decisiones, y así lo ha demostrado. En 1959 terminó sus estudios, obteniendo medalla de oro. Luego de montar su primera exposición en Perú, viajó a Europa con el sueño de triunfar. Se estableció en Roma, donde inició una exitosa trayectoria como pintor.

En 1968 viajó a México para asistir a los Juegos Olímpicos. "Llegué a México en 68, vía Nueva York, para ver las Olimpiadas y a mi hermano Marino, el otro caricaturista que ya tenía años en el per-

iódico *Excélsior*, en esos días pasó el grave problema de Tlatelolco que me causó gran impacto, y me hizo recordar mis preocupaciones de tipo social".

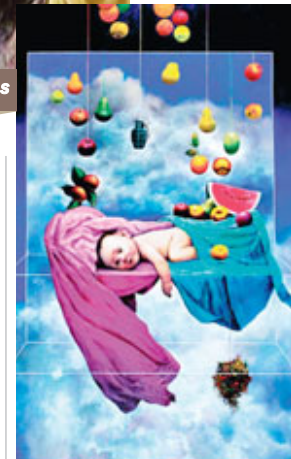
A raíz del conflicto estudiantil en Tlatelolco, en el que murieron muchos jóvenes, el principal caricaturista de *Excélsior*, Abel Quezada publicó su famoso "cartón negro", por lo que tuvo que tomar un obligado "descanso". Oswaldo Sagástegui fue llamado por Julio Scherer, entonces director de *Excélsior*, para que al día siguiente hiciera la caricatura de la página editorial. Fue el inicio de una brillante trayectoria como caricaturista, que duró 36 años.

—¿La caricatura es crítica, agresión, ofensa, burla?—

"Todo eso, si hacemos un análisis de cuántos caricaturistas tenemos en México con diferentes formas de pensar y de actuar, todo eso entra en cada uno de ellos".

—¿Te han reclamado alguna caricatura?—

"Sí, como no, obviamente en los años 70 y 80, tuve llamadas anónimas y mensajes, con insultos, agresiones, amenazas, pero uno sabe que esto es parte del juego".



—¿Por qué ha predominado la caricatura política?—

"Porque, en principio, es más rápido, el lector busca lo inmediato, encuentra que la caricatura le da el mensaje y quizá algo que él quisiera interpretar como ciudadano".

En las décadas siguientes sus cartones se publicaron en innumerables diarios de Estados Unidos y de muchos otros países de América, Europa y Asia. Oswaldo Sagástegui obtuvo en 1984 el Premio Nacional de Periodismo, en el área de caricatura editorial. Ha recibido muchos otros premios y reconocimientos. La Lotería Nacional imprimió su imagen en los billetes de uno de sus sorteos. A lo

largo de su trayectoria ha publicado más de diez mil caricaturas. Finalmente, se jubiló como caricaturista del *Excélsior*, en el 2003. Oswaldo Sagástegui se relacionó con artistas de la talla de Antonio García Ponce, Liliana Carrillo, Manuel Felguérez y José Luis Cuevas.

El mundo de la caricatura acabó muchos años en su vida.

"Pasaron 20 años que dejé de pintar, dejé de ver museos, dejé de ver galerías, dejé de ver pintores, y en 1984 me encontré a Manuel Felguérez, mi amigo, junto con Cuevas, Lilia Carrillo, García Ponce, y asombrado me dijo. ¡Cómo que ya no pintas! "

El maestro Sagástegui, continúa narrando su diálogo con Felguérez: "Extrañado, me dijo, deberías regresar a pintar; medio le hice caso, pero no pude, después de 20 años se pierde la relación entre el cerebro y la mano, y empecé desde cero, desde el bodegón, hasta que recuperé mi técnica, me actualicé en la pintura mundial, y empecé mis primeras exposiciones. Fue en el Museo de Arte Moderno de México, en 1990, donde presenté la primera muestra de mi regreso a la pintura".

Una vez que Sagástegui retomó su pasión por la pintura los éxitos también regresaron. Sus obras se multiplicaron y las exposi-

Preocupación: Oswaldo Sagástegui

ciones también. Sus pinturas acapararon las miradas en importantes museos de Israel, Uruguay, Chile, Perú, Estados Unidos, Suiza y México.

-Vemos que manejas mucho los colores vivos-

"Sí, la verdad es que la base de mi vida plástica es el color, yo vengo de un país colorista, como es el Perú y luego a un país colorista como es México, se fusionan perfectamente ambos factores y, como consecuencia, me muevo por el color".

-¿Cuál podría ser el tema central de tu pintura?-

"En este momento tengo una serie de obras sobre el agua, su presencia, de sus problemas para conservarla, quiero presentar algo que me preocupa, que estamos desperdiçándola, y en los cuadros estoy presentando su desaparición

en nuestro medio, la pinto saliendo de las rocas y desapareciendo en el espacio".

-¿Cómo se cotizan tus pinturas?

"Estamos hablando de entre 25 mil a 40 mil dólares, promedio, según el tamaño, más o menos, yo espero que siga subiendo para que con uno que venda pueda vivir tranquilo por un rato".

-¿Qué te dejó más ganancia, la caricatura o la pintura?-

"La pintura, definitivamente, la caricatura te da más satisfacciones que ganancias", exclama, con una carcajada.

Luego de más de medio siglo de exitosa trayectoria, Oswaldo Sagástegui sigue vigente en el mundo de la pintura, donde imprime su reconocido talento todos los días, a todas horas y de manera incansable.



Las obras del pintor **Oswaldo Sagástegui** se llegan a cotizar entre los 25 mil y 40 mil dolares



Cada vez tenemos

más genéricos,

pregunte por el que su médico le recetó.



Síguenos en:  

www.farmaciasdesimilares.com

CONSULTE A SU MÉDICO.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Versalver
VALSARTÁN

\$184.00



Reg. No. 215M2012 SSA/IV



Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica



maver*

Con Ciencia por tu Salud

Medicina de Calidad
a tu alcance

DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES®**

Responsable de la publicación:
Laboratorios Maver de México
S.A. de C.V.

Merkel, la supermujer

La canciller alemana Angela Merkel fue refrendada como la mujer más poderosa del mundo, de acuerdo con la lista publicada por la revista Forbes.

Merkel ha sido incluida en ocho de las 10 ediciones de la lista, en las que en siete ha sido considerada como la mujer más poderosa del mundo, entre un centenar de personas.

Este año, Merkel fue seguida por la presidenta de Brasil, Dilma Rousseff; la filántropa y esposa del fundador de Microsoft, Melinda Gates; la primera dama de Estados Unidos, Michelle Obama,

y la ex secretaria de Estado, Hillary Clinton.

La lista de este año incluye nueve cabezas de Estado que administran países con un Producto Interno Bruto que combinado asciende a 11.8 billones de dólares, así como 24 directoras ejecutivas de empresas, que controlan firmas cuyo valor asciende a 893 mil millones de dólares.

Además de Rousseff, de América Latina la lista incluye en el sitio 18 a la directora de la petrolera Petrobras, Maria das Graças Silva Foster, y a la presidenta argentina Cristina Fernández, en el puesto 26.



10 años de kirchnerismo en Argentina



El kirchnerismo cumple una década en el poder, con la mandataria Cristina Fernández al frente de un proyecto que tiene como principal reto encontrar un heredero político para las elecciones presidenciales de 2015 en Argentina.

El 25 de mayo de 2003, Néstor Kirchner juró como presidente e inició una profunda

transformación social, política y económica en un país devastado por la histórica crisis de 2001.

La recuperación económica es un sello kirchnerista, ya que en esta década la pobreza bajó de 54 a 6.0 por ciento y el desempleo de 25 a 7.0 por ciento, gracias a que la economía creció un promedio anual de 9.0 por ciento entre 2003 y 2007.

En 2008, la economía decayó por el impacto de la crisis financiera internacional y descendió a su punto mínimo en 2009, cuando casi rozó la recesión, aunque después se recuperó y cerró el año pasado en 1.9 por ciento.

Pese a los diversos escándalos de corrupción, el kirchnerismo no tuvo problemas para ganar los comicios de 2007, aunque en esa oportunidad con Fernández como candidata, ya que su esposo le cedió el lugar y se negó a buscar una reelección a la que tenía derecho.

La "luna de miel" con los argentinos le duró muy poco, porque en abril de 2008 la presidenta propuso un alza de impuestos agrarios que marcó el inicio de un conflicto con las patronales del sector, en lo que fue la primera gran crisis para el kirchnerismo.

Como el gobierno perdió la

batalla, muchos vaticinaron su fin anticipado, pero a los pocos meses la presidenta retomó la iniciativa política y volvió a estatizar, en medio de una polémica nacional, las pensiones y jubilaciones que estaban privatizadas.

El fallecimiento de Néstor Kirchner permitió una revaloración de los logros alcanzados durante su gobierno, lo que catapultó la aceptación hacia su viuda, quien terminó ganando las elecciones con un contundente 54 por ciento, por lo que gobernará hasta 2015.

El problema es que ese año, cuando el kirchnerismo cumplirá 12 años en el poder, no tendrá a ninguna figura fuerte para postular, ya que la presidenta tiene prohibida una nueva reelección y no asoma, por ahora, líder alguno para reclamar la herencia política ni los votos.

CERTIFICADOS MÉDICOS

\$30.00

Durante
JULIO y AGOSTO

- Escolares • Deportivos • Laborales
- Para cursos de verano • Prenupciales

Fundación **BEST** A.C.

Recuerde, el certificado médico lo puede solicitar en cualquiera de los consultorios de Fundación Best, A. C.

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

SIMITEL 01 800 911 6666

Precio válido del 1o. de julio al 31 de agosto de 2013.

¡Dos campeonísimos!

Fernando Gutiérrez Pérez

Quizá para algunos pasó inadvertido, debido a que los locos festejos del "Piojo" Herrera robaron cámara, pero será bueno tener presente que las Águilas del América ya empataron a las Chivas de Guadalajara como el equipo más ganador del fútbol mexicano, al conseguir su undécimo título, tras vencer en serie de penaltis al Cruz Azul, en una final "de película", en la que el portero Moisés Muñoz se alzó como héroe al anotar y obligar a los tiempos extra.

Los Diablos Rojos del Toluca se encuentran en el segundo puesto, con diez coronas, seguido del "ya merito" Cruz Azul, con ocho, y Pumas del UNAM, con siete centros.

Este título americanista se suma a los que consiguieron en las temporadas 1965-66, 1970-71, 1975-76, 1983-84, 1984-85, Prode 1985, 1987-88, 1988-89, Verano 2002 y Clausura 2005.

Y bien, sirva este tema para mencionar que la liga mexicana de fútbol está considerada como la décima mejor del planeta, y la primera de la zona Concacaf, según las siempre polémicas clasificaciones de la Federación Internacional de Historia y Estadística de Fútbol.

Como dato orientador para los nuevos aficionados al balompié, también es bueno decir que la Primera División de México es ahora conocida comercialmente como "Liga MX", algo que suena muy elegante, pero que, por sí solo, no mejora la calidad.

Y van más datos para los amantes de las estadísticas:

El primer torneo de fútbol profesional se jugó en la temporada 1943-44. El campeón fue Asturias que venció 4-1 al España.

Sobre los albores del fútbol mexicano, fue en 1898, en Orizaba, Veracruz, cuando se funda el Orizaba Athletic Club, que tenía



El equipo de las Águilas del América empató el número de campeonatos de las Chivas

ramas en cricket y otros deportes. Fue hasta 1901 cuando se organiza el equipo de fútbol, a cargo de Duncan Macomish, un hilander escocés radicado en aquella ciudad.

Al poco tiempo, en la capital del país surgen el México Cricket Club, en 1901; Reforma Athletic Club, en 1902, y el British Club, en el mismo año, ambos integrados exclusivamente por ingleses. En 1906 nació en Guadalajara, el Club Deportivo Guadalajara, por iniciativa del belga Edgar Everaert.

El primer torneo de la Liga Amateur de Fútbol Asociación se realiza en 1902, con cinco equipos: Orizaba Athletic Club, Pachuca Athletic Club, Reforma Athletic Club, México Cricket Club, British Club, terminando con todo éxito la primera competencia formal siendo el Orizaba Athletic Club el que resultó triunfante. Así, Orizaba es considerado el primer campeón de fútbol que tuvo México, aunque de corte amateur.

Y León fue el primer campeonísimo de México, al coronarse en las temporadas de Liga 1947/48 y 1948/49, y Campeón de Copa México en 1948/49.

Por su parte, Adalberto "Dumbo" López, jugador del León, fue el primer delantero mexicano en ganar tres títulos de goleador en fila: 1946/47 (33 goles), 1947/48 (36 goles) y 1948/49 (con 28).

Isidro Lángara fue el primer campeón de goleador, ya en la era profesional, con 27 anotaciones para el Real Club España, en 1943-44.

El último campeón goleador es el ecuatoriano Christian Benítez, del América, con 12 tantos.

Datos hay aún muchísimos más. Pero sirva esta entrega para felicitar al nuevo campeón, y desear que todos los partidos fueran tan dramáticos como esa final entre América y Cruz Azul, que terminó regalando la corona...

fernandoguper@gmail.com

Baltazar Ignacio Valadez



Desde la loma de los disparos

Juegos inolvidables

Hay juegos que quedan para siempre en la memoria de los buenos aficionados del Rey de los Deportes. A propósito del reciente ingreso de Karim García a los Tigres de Quintana Roo, muchos recordamos uno de esos juegos inolvidables, cuando el 15 de marzo de 1963, los de Bengala lograron ganar a los Medias Blancas de Chicago, con cuadrangular de Pancho García, y con la casa llena, lo que sirvió para que en la décima entrada se quedaran con la dramática victoria de 7-5 sobre el famoso equipo de la Gran Carpa. Recuerdo y recordaré, mientras Dios me permita conservar la vida, que esa noche el añorado Parque del Seguro Social se llenó "hasta las lámparas" y millares de aficionados de toda la república sintonizaron la radio y gozaron de un emocionante juego, de principio a fin.

Tampoco olvidaré que, al estilo de la Fiesta Brava, decenas de aficionados pasearon en hombros a Pancho García, el pelotero de la faena redonda que hizo historia en nuestra querida Liga Mexicana de Beisbol.

En esa noche inolvidable, comenzó una nueva era para el equipo que, en ese tiempo, estaba integrado solo por peloteros mexicanos de extraordinaria calidad, como el jardinero central Manuel "Estrellita" Ponce, el supertaponero Enrique Castillo, los espléndidos abridores Vicente "Huevo" Romo y Pepe "Peluche" Peña. Comenzó, también, la época del "Cuadro del Millón", orgullo de los tigristas, integrado por Murillo en la tercera; Rermes en las paradas cortas; Castro, en la segunda, y el elegante Esquivias, en la primera base.

Quiero pensar que, por esa historia que no se olvida, Karim García siente que por sus venas corre sangre felina y que jugará "a tope" para los Tigres, ahora de Quintana Roo.

Y con él en sus filas, los Tigres se confirman como una de las ofensivas más poderosas de la Liga Mexicana, y que con el "Coyote" Carrillo al frente, están listos para conquista del gallardete del circuito de verano.

Ahora,
ya también contamos con...

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



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **15%**

\$12.00

El tamaño no importa

Arturo Martínez

¿Conoces alguna historia donde un gigante fuerte, poderoso y, en apariencia, invencible, de pronto se encuentra en una situación de la que es salvado por un pequeño, al parecer débil, pero hábil? De la que me acuerdo, por ahora, es de la "Fábula del león y el ratón".

Pues algo así pasa con los remolcadores.

Los remolcadores son embarcaciones auxiliares, es decir, que brindan ayuda de la navegación, y que se utilizan para maniobrar enormes buques. Lo que hacen, básicamente, es jalar o empujar a esos barcos en los muelles, en mar abierto o a través de ríos o canales.

Y es que, como pasa con los gigantes, a un barco de grandes dimensiones, no resulta fácil moverlo en aguas que no son profundas.

Por eso, un remolcador tiene muchas tareas. Por ejemplo, asistir al buque en las maniobras de atraque, desatraque y, en algunos casos, permanencia en el muelle, o cerca de él.

Otra, es ayudar al buque, en el reviro en un área reducida, o sea, a darse la vuelta en un pequeño espacio. También, dar el apoyo necesario para contrarrestar la acción del viento, del oleaje o de las corrientes, cuando el buque

navega a muy baja velocidad o, de plano, con el motor apagado. Incluso, este pequeño, ayuda a detener al buque que, por su peso y con el impulso con que viene, a veces no puede detenerse.

Otras veces remolca, empuja o ayuda a un buque que se ha quedado sin medios de propulsión o gobierno, o solamente lo escolta, para prevenir accidentes, a buques con cargas peligrosas en zonas de alto riesgo, por si se quedan sin gobierno.

Los buques de todo el mundo requieren remolcadores para garantizar la integridad de las embarcaciones, las instalaciones portuarias, el personal en tierra y a bordo, y el ecosistema.

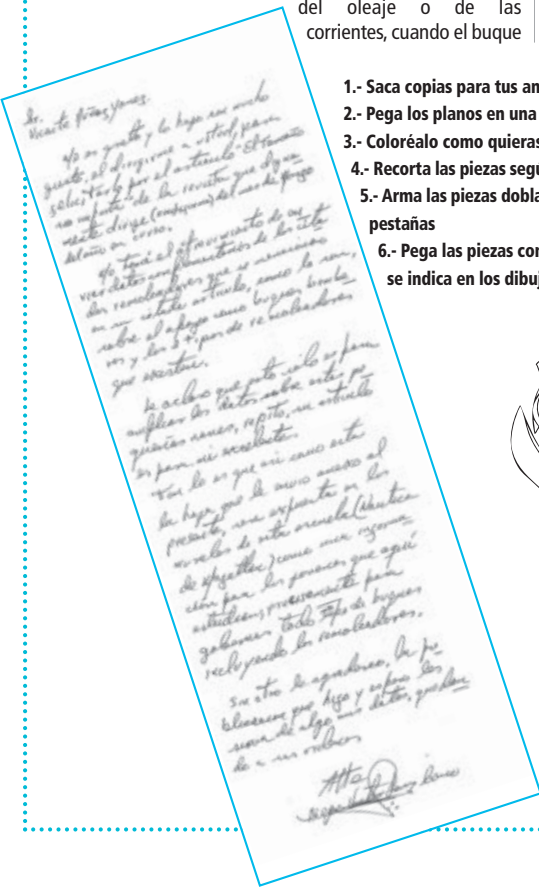
Quién lo hubiera pensado, ¿no? Los grandes no son invencibles... y los pequeños, a veces son indispensables.

Bueno, ya deja de leer y... ¡a armar!

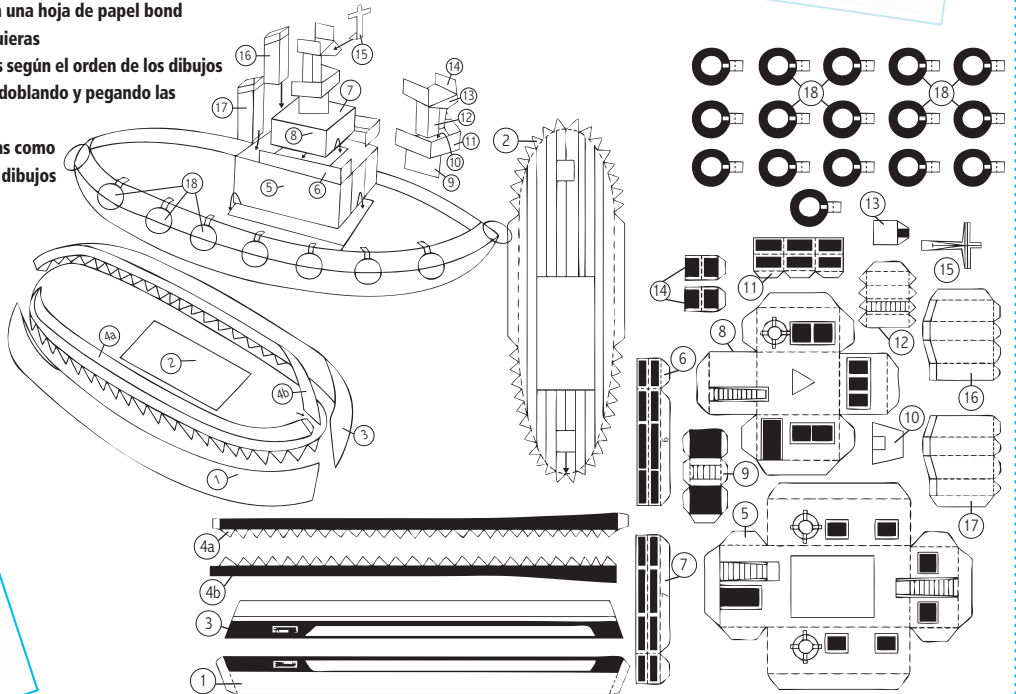
*** Son importantes también, porque son útiles para el combate contra incendios, ya que cuentan con potentes bombas de agua y con un dispositivo llamado cañón de agua, con el cual apoyan el combate de incendios, tanto en muelles como a buques, formando una cortina de agua, que aparenta ser una gran burbuja que cubre a un buque. Este sistema es conocido como monitor contraincendios



Agradecemos a la Escuela Náutica de Mazatlán y, en especial, al teniente Diego Víctor Lanz Cano, por sus comentarios expresados sobre el texto del armable del remolcador *El tamaño no importa*. Nos expresa que existe otro tipo de remolcador, que en breve publicaremos. Agradecemos también su interés de colocar este texto en el periódico mural de la Escuela Náutica de Mazatlán.



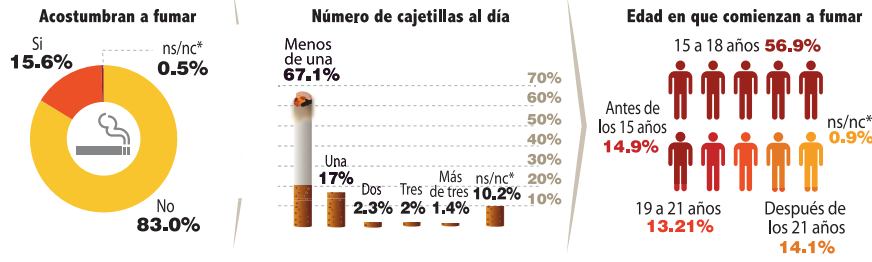
- 1.- Sacar copias para tus amigos
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
- 3.- Coloréalo como quieras
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos



Empiezan muy jóvenes

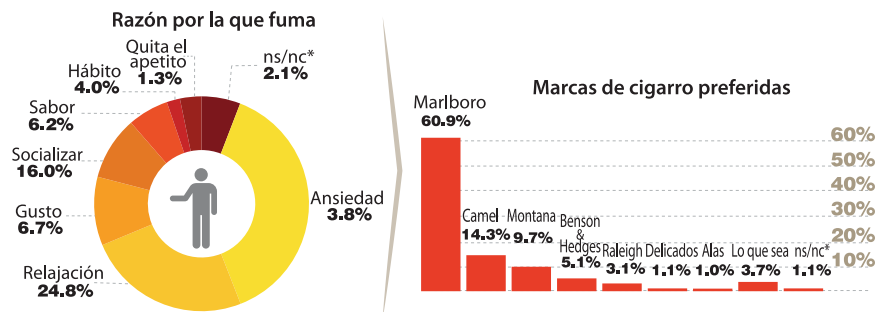
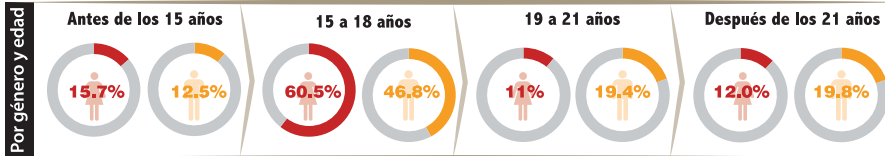
MEXICANOS FUMADORES

Solo 15 por ciento de los mexicanos se declaran fumadores, además de que comienzan desde muy temprana edad, y la mayoría son mujeres, de acuerdo con un estudio de opinión realizado por el Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE)



NOTA IMPORTANTE

Uno de cada 10 mexicanos ha comprado algún producto para alejarse del tabaco, mientras 9 de cada decena, no ha hecho nada. El 79.3% de los fumadores se quejan del alto precio de los cigarrillos, el 8.3% piensa que el cobro es justo y 1% lo considera bajo



LA ENCUESTA

En 800 hogares del país, vía telefónica
 *No sabe o no contestó (ns/nc)
Notimex
 Fuente: Notimex, Gabinete de Comunicación Estratégica (GCE) Investigación y redacción: Susana Hernández Valles
 Diseño y arte: Liliana Sánchez Leyva

Armando Ramírez



¡Ay, ojitos pajaritos!

Casa de las Gallas, bien gallas

En el centro de la Ciudad de México, hay una vieja calle llamada "Mesones", nombrada así porque tenía muchos mesones, especie de hoteles baratos. Por el precio de una noche, el huésped recibía petate, ladrillo y corral. El petate era para acostarse, el ladrillo como almohada y el corral para encerrar a sus animalitos, ya que los indígenas pernoctaban aquí para venderlos en la ciudad.

Esta calle, en el tramo que hace esquina con Cruces, en la época de la Nueva España, se llamaba de las "Gallas", por estar ahí la casa que, por cédula real, se autorizaba para que se ejerciera la profesión de galla. Se les llamaba "gallas", en esa época, a las chicas del tacón dorado.

Ahora, esa vieja casa es un mundo maravilloso; fue vecindad, pero ha sido remodelada y la ocupa un restaurante: el Al-Andalús, de comida árabe, donde se pueden ver mexicanos de origen árabes o judío, compartir el pan y la sal en santa paz.

Pero también en los bajos hay una vulcanizadora, la última que queda en el centro, su propietario es un hombre de 81 años de edad, y tiene la fortaleza de un joven, y un gran amor por su oficio, que no tenía cuando llegó de Tlaxcala a la ciudad. Quería ser panadero, pero la vida le dio el oficio de reparador de llantas pinchadas, como gusta decir, oficio que le dio sustento para que sus hijos sean profesionistas. Y atrás, en este terreno, está la fonda de don Chon, donde se pueden comer gusanos de maguey, ahuatele o escamoles, reminiscencias de la dieta prehispánica, tan saludable.

A la vuelta, en esta misma casa, sobre la calle de Cruces, está una fonda de comida del mar, y está adornada con grandes reproducciones de un gran pintor, José Gómez Rosas, quien por andarse peleando con Siqueiros, Rivera y Orozco, lo ningunearon, y él, en venganza, pintaba telones satirizándolos, pero ahora es reconocido por pintar suripantas y ficheras del Salón México. Y, miren, sus días finales los pasó en los cuartos de la casa de las Gallas.

Digo, cómo en tan poco espacio, hay tanta historia y cultura, igual que en muchas otras viejas casonas de nuestras ciudades... ¡Ay, ojitos pajaritos!...

Investigación y redacción: Susana Hernández Valles

Diseño y arte: Liliana Sánchez Leyva

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Según indica la Ortografía actualizada, los apodos y alias se escriben siempre con mayúscula inicial y habitualmente precedidos de artículo.

Ejemplos: *Lola Flores, la Faraona; Isabel, la Católica;*

Sandro, el Gitano; Roberto Gómez Bolaños, alias Chespirito; la Dama de Hierro; la Pasionaria. El artículo debe ir en minúscula por no formar parte de la denominación.

En el español de América es común situar los apodos,

sin artículo, entre el nombre y el apellido: Juan *Huracán* Ramírez, Ernesto *"Che"* Guevara, Javier *Chicharito* Hernández.

fernandoguper@gmail.com



Peluquería • Barbería • Bolero
 Sastre • Consultoría en Imagen física

Tel. 5553-4354

Av. Sonora #86 Col. Roma Norte, Del. Cuauhtémoc C.P. 06082 México, D.F.
contacto@saintgermain.com.mx www.saintgermain.com.mx



Ivan Cruz Mejia
ivancruzmejia@gmail.com

Cine+

Junio, ¿mes del padre?

Junio, supuestamente, es el mes del padre. Digo "supuestamente" porque a diferencia del Día de la Madre, este ni siquiera está designado. Se festeja el tercer domingo del mes, es decir, no hay un día específico y creo que, por ende, no se tiene tanta consideración como con el 10 de mayo.

Por mi parte, aprovecharé este mes para recordar películas representativas de esa fecha. Aquellas, con un mensaje o contenido, que nos recuerdan la figura paterna y la importancia e impacto que tiene en la familia. Inglaterra, década de los 70, una ola de atentados terroristas ocasionan el arresto de inocentes por su supuesta participación en estos acontecimientos. Gerry Conlon (Daniel Day-Lewis) es uno de los sentenciados, injustamente, a cadena perpetua. Para sorpresa de este condenado, el que será su compañero de celda es su padre, Giuseppe Conlon (Pete Postlethwaite). Hasta ese momento, la relación entre ellos había sido mala. Un hijo rebelde que no compartía la personalidad tranquila y correcta de su padre. Un padre dedicado a su familia que intentaba corregir el camino de su hijo. Esta tragedia familiar se convierte en la última oportunidad de resolver sus problemas y unirse para superar su lamentable situación.

En el nombre del padre o *In the name of the father* (1993) es una película basada en hechos reales. Una historia conmovedora que atrapa de principio a fin. Desde una sonrisa, un sentimiento de impotencia, enojo y hasta una lágrima serán inevitables al ver este filme. Las actuaciones son impecables, tanto el papel del padre, interpretado por Pete Postlethwaite, como el del hijo, realizado por Daniel Day-Lewis, fueron reconocidos con nominaciones al Oscar y otros premios internacionales. Para algunos, esta película es la más representativa en la carrera de ambos actores.

Para muchos, la relación entre padre e hijo representa un reto, un complejo crucigrama que en ocasiones nunca se logra completar. De esta historia podemos rescatar ese mensaje, no tenemos que esperar hasta encontrarnos en una situación sin salida para recargar y pensar en la otra persona. No debemos esperar hasta el último momento para arreglar nuestras diferencias y disfrutar de la compañía, cuidados y amor de un padre.

¿Sabías que...

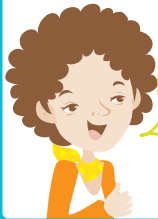
...La primera película en tener una segunda parte fue King Kong, de 1933? La secuela se llamaba *El hijo de Kong* y salió en el mismo año.



...La ciudad de Estambul es la única en el mundo cuyo territorio se encuentra en dos continentes distintos a la vez: Europa y Asia?



...Los hombres utilizan un promedio de 15,000 palabras por día, y las mujeres 30,000?



...Si se erradicaran las enfermedades cardíacas, el cáncer y la diabetes, la expectativa de vida del hombre sería de 99.2 años?



...La vida promedio de una pelota de béisbol en un partido profesional es de 7 lanzamientos?

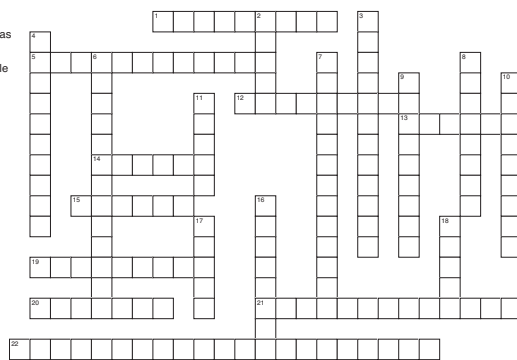


Crucigrama

Horizontal

Vertical

- Séptimo mes del año
- Cuna del jazz
- Rudimentaria máquina para imprimir copias
- Exgobernador de Tabasco
- Director técnico del equipo América
- Primer apellido de la expresidenta de Chile
- Moneda de Bolivia
- El Palacio de Xicoténcatl albergaba a la cámara de...
- País de origen del panda
- Nombre para describir a una persona mentirosa
- Bebida de cacao y maíz, característica de Tabasco
- País donde se encuentra el monte Fuji



- Libro más leído, después de la Biblia
- La Mujer Dormida
- Aparato que se usa como detector de mentiras
- Cria del puerco
- Pescado rico en Omega 3
- En qué océano se localiza el Polo Norte
- Interprete que en sus canciones decía "azúcar"
- Equipo ganador del Torneo Clausura 2013
- Otro nombre del peróxido de hidrogeno
- Organismo que pronostica el clima

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

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

Solución número anterior

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

¡El que busca, encuentra!

¡Anúnciate con nosotros!

Comunicate al 5422 0148

PÍDELOS EN EL MOSTRADOR

\$130.00 (Citalopram) **\$18.00** (Prochor)

De venta en: **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO"

Consulte a su Médico **APOTEX**

Acción directa contra ese molesto barro o espinilla

Reg. No. 169M2004 SSA VI
Aut. 08330020181891

Si persisten las molestias, consulte a su médico

De venta en: **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO"

Alex Ubago canta *Mentiras Sinceras*

Claudia Resillas

Alex Ubago regresa a nuestro país para promocionar su nuevo álbum de estudio, *Mentiras Sinceras*.

Desde la edición *Que pides tú*, primer disco de Alex Ubago —producido hace 11 años— hasta la fecha este cantante español ha vendido más de tres millones de discos, y ha recorrido España y América, donde ha logrado la aceptación del público.

Tres años después de su última producción, y tras ganar un Grammy latino, en 2011, Alex Ubago se concentró en grabar su más reciente material bajo la dirección de Claudio Guidetti, uno de los productores más importantes de la música italiana.

En esta nueva discografía podremos escuchar a un Alex maduro, ofreciendo lo mejor de sí, como compositor e intérprete y logrando transmitir emociones en la letra de sus canciones.

“He mantenido una línea parecida en todo el estilo de mi trayectoria; sin embargo, procuro que cada disco y que cada canción tenga su esencia, y no copiarme a mí mismo, así es que pienso que sí ha habido una evolución en cada disco y personal”, menciona Alex Ubago, en entrevista exclusiva para *Siminota Musical*.

Como ejemplo, *Ella vive en mí*, primer sencillo de este disco, que ya es una canción posicionada en todas las estaciones de radio en español, y que ya se ha colocado en los primeros lugares de las listas de popularidad.

Alex señaló que este disco estaba marcado, ya que se encuentra en un momento muy bueno de su vida, sin duda, por el nacimiento de su pequeño hijo Pablo, y por otras cosas personales muy positivas que han influido para hacer de este disco algo luminoso y romántico.



Gracias a sus interpretaciones Alex Ubago ha transmitido emociones a sus seguidores



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Frente a la tele

La Rosa de Guadalupe

Mucha gente se ha estado acercando a mí para pedirme que despediera el programa *La rosa de Guadalupe*, de El Canal de las Estrellas.

¿Por qué? Porque, se supone, es una emisión de divulgación religiosa que promueve la ignorancia y que es tan, pero tan nocivo, que hasta le sirvió de inspiración a unas chicas de Ciudad Juárez que se autosequestraron. Mire, a mí, la verdad, no me preocupa *La rosa de Guadalupe*, me preocupa que el público se queje de esta emisión y no de *Sabadazo*, *Laura*, *Extranormal*, *Guerra de chistes* y de muchas otras porquerías.

Todos estos títulos que acabo de mencionar nos educan para el odio, para la violencia, para el clasismo, para el racismo, la misoginia y hasta nos invitan a creer en brujas y fantasmas.

¿Qué clase de cochinado tenemos en el cerebro que nos molesta la Virgen de Guadalupe, en lugar de molestarnos lo demás? ¿Qué?

Vámonos por puntos. Si usted, como yo, sintoniza varios capítulos completos de *La rosa de Guadalupe* se va a dar cuenta de que es cualquier cosa, menos una emisión de divulgación religiosa.

Y si lo fuera, ¿qué tendría de malo? ¿Por qué la Iglesia Católica estaría mal si se promoviera en televisión y otros cultos como “Pare de sufrir”, no? ¿Por qué?

Sobre el tema de la ignorancia, yo diría todo lo contrario. *La rosa de Guadalupe* nos habla de conflictos sociales como la drogadicción, la trata de personas y el embarazo adolescente, y nos da alternativas de solución.

¿Esto es malo? ¿Entonces por qué lo rechazamos? ¿O usted qué prefiere, “talk shows” donde se nos digan mentiras, y programas de revista albureros?

Y entrando con casos como el de las chicas de Ciudad Juárez, ¿leyó usted bien la nota? ¿A usted no se le hace medianamente enfermo echarle la culpa de un delito a un programa de televisión?

¡No, pues, qué cómodo! Ahorita salgo a matar y le echo la culpa a las telenovelas.

Preocupado, estoy muy preocupado por este fenómeno de odio. Creo que revela cosas demasiado horribles de nosotros como sociedad. ¿A poco no?

Leonel va por todas

Siminota Musical estuvo en la conferencia de Leonel García, donde nos presentó su más reciente material titulado *Todas Mías*.

Este nuevo proyecto incluye 12 temas de los éxitos más significativos en su carrera, los cuales lo han colocado como uno de los cantautores más reconocidos en Latinoamérica.

En esta nueva experiencia musical, Leonel contó con la colaboración de intérpretes de la talla de Thalía, Lila Downs, Natalia Lafourcade, Ana Torroja, María José, Ha*Ash, Malú, Rosana, Carla Morrison y Paty Cantú, con quienes hizo interesantes e irrepetibles duetos, pues todas manejan un estilo propio.

Franco y sencillo, como es Leonel, nos confesó que el concepto y el arte del disco están inspirados en la década de los 70 cuando eran ídolos Mauricio



La nueva producción de Leonel García incluye duetos con Carla Morrison y Thalía

Garcés, James Bond, El Santo y Fantomas.

Este material, conformado por un CD+DVD, nos revela también las canciones de Leonel, que en la voz de diversas figuras, se han convertido en éxitos, y ahora él las convierte en sus propios covers, para ofrecerle versatilidad a sus fans. Algunos de los temas que podrás disfrutar son: *Me dediqué a perderte*, *Que lloro*, *Te voy a perder*, *Te vi venir*, *Cuando digo tu nombre*, *Perdono* y *Olvido* y muchas más.

Te besé, éxito rotundo en los 90, es el primer sencillo de *Todas Mías*, y que interpretado al lado de María José, volverá a ser una de las preferidas entre la juventud.

No te pierdas de esta entrevista, y muchas más, en *Siminota Musical*, todos los viernes, a la 1:00 de la mañana, por Azteca 7 y en nuestra página electrónica:

www.siminforma.com.mx

SIMIPLAN NACIONAL PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



GRATIS

Toma de presión **TODOS** los **MARTES**,
del **MES DE JUNIO**,
en los consultorios médicos de
Fundación Best, A.C.

Y tú... ¿ya te checaste?



Conéctate a Simiradio y SimiTv Encuétranos en www.siminforma.com.mx