

**Ahora,  
ya también contamos con...**

- ▶ Enjuague bucal Oral-B® Complete sabor menta de 250 ml
- ▶ Pasta dental Crest® Complete
- ▶ Shampoo Pantene® Pro-V restauración
- ▶ Shampoo Head & Shoulders® control caspa



\$29.00

Pauta exclusiva para México

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

hasta 75% de descuento

# SIM | NFORMA

Por Un País Mejor®

Escanea el código y visita nuestro sitio WEB



Síguenos por: Simi TV @DrSimiTV

www.siminforma.com.mx / Marzo 2015 500 mil ejemplares / Ejemplar gratuito

Núm. 395D



**Comer sanamente evita el cáncer**

pp. 10 y 11

## Fundación Best, en el CEPRIS de Tamaulipas



p. 4

### OPINAN:

- P. José de Jesús: **El padre de los pobres** .....3
- Carlos Ramírez: **La próxima Cámara** .....10
- Álvaro Cueva: **Chabelo, 80 años** .....18

# Por una niñez sana y deportista

Astrid Espinoza

El silbatazo del árbitro marcó el inicio del Torneo Relámpago número 101, organizado por la Fundación del Dr. Simi, en el deportivo Santa Cruz Xochitepec, de la delegación Xochimilco.

“La Fundación del Dr. Simi realiza dos certámenes de este tipo cada mes, con la finalidad de apoyar y fomentar el deporte entre los niños, para mantenerlos sanos física y emocionalmente.

“Con el Plan 10 de la fundación apoyamos a las comunidades remodelando centros deportivos y regalando uniformes a los jugadores”, destacó Astrid García, directora del brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor.

Los equipos participantes, integrados por niñas y niños, fueron Barcelona, Nápoli, Halcones y Real Madrid.

El primer encuentro fue entre el Real Madrid y el Nápoli, que goleó 6-0 y avanzó a la segunda ronda, donde se midió con el Barcelona, a su vez, vencedor de los Halcones en el segundo choque del día.

Y mientras los marcadores se definían, del otro lado de la cancha, las familias de los jugadores la pasaban de maravilla con las actividades que Fundación del Dr. Simi preparó para ellos. Concursos, juegos, baile y muchos regalos fueron acompañados por jugos, fruta, sándwiches, barras de cereales nutritivas y mucho más.

La parte artística estuvo a cargo del



grupo de baile Righteous Stars, de la organización Fraternidad Internacional de Jóvenes México, A.C., y del ballet infantil Ameyatzin, que donó su tiempo para presentar algunas coreografías.

No faltó el pabellón médico que brindó atención y medicamentos, gratuitamente.

El ganador fue el Barcelona, seguido del Nápoli, Real Madrid, y Halcones. Cada equipo recibió un diploma y un trofeo, así como una medalla y una biblioteca interactiva digital, por persona.



**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

**DIRECTORIO** Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

Redacción Director Vicente Monroy Yáñez Diseño Adriana Hinojo Montes de Oca, Virginia Palacios Baeza Reporteros Miguel Ángel Sánchez, Moisés Sánchez, Miguel Ángel Becerril, Fernando Gutiérrez, Grissel Gutiérrez Ramos, Astrid Espinoza Nieto Fotógrafos Moisés Manzano, Arturo González Caricaturista Jorge

Aviña Columnistas, Álvaro Cueva, Armando Ramírez, Arturo Martínez Aviña, Baltazar I. Valadez, Carlos Ramírez, Ivan Cruz Mejía, Manuel Magaña Contreras, Miguel Ángel Ferrer 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 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 04-2008-032612260400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Febrero de 2015. 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".

simi\_informa@porunpaismejor.com.mx www.siminforma.com.mx Redacción México: 54 22 01 48 Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

# Una esperanza contra las adicciones

## Astrid Espinoza

Todo empezó como un juego. Motivado por la curiosidad, la aceptación de sus amigos y un entorno poco favorable, Christian Chávez se inició en el peligroso camino de las drogas a los 12 años. Ahora es parte de una triste estadística: la edad promedio para probar y consumir drogas, se redujo de 15 a 12.5 años, según la Comisión Nacional contra las Adicciones.

Primero fue un gusto al alcohol, después al cigarro y más tarde a la marihuana y cocaína. Lo que en un principio lo hacía sentir bien, grande y poderoso, luego se convirtió en pesadilla.

“Viví experiencias muy amargas y graves. Una vez caí en el hospital, y estuve a punto de morir tras una golpiza por estar en este medio. Me empecé a quedar solo. Amanecía tirado en las calles y perdí mi trabajo”, recuerda.

Salir de ese infierno no fue fácil, pero haber estado al borde de la muerte y contar con el apoyo de sus padres, lo hicieron reaccionar.

En un acto desesperado, decidió cambiar su destino, al contactar a la Asociación Reto a la Esperanza, organización que rehabilita a personas adictas al alcohol y las drogas.

“Reto a la Esperanza es una asociación cristiana sin fines de lucro. Tiene sus orígenes en España, por allá de 1985, y no es sino hasta 1994 cuando inicia su labor en México, en la ciudad de Tlaxiaco, Oaxaca, donde se instaló la primera casa”, explica Elías García, responsable social de la institución.

Este tipo de asociaciones desempeñan un papel fundamental en México, donde existen 500 mil personas que consumen algún tipo de estupefaciente ilegal, cifra que va en aumento entre las personas de 12 a 65 años de edad, según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA).

El programa de rehabilitación es gratuito; dura de 6 a 8 meses y se divide en tres etapas: desintoxicación, rehabilitación y reinserción social.

Con 20 años de labor, Reto a la Esperanza administra nueve casas, distribuidas en el Distrito Federal, Estado de México, Guerrero, Jalisco, Morelos, Oaxaca, San Luis Potosí y Veracruz. Todas, con espacios amplios, en un ambiente tranquilo, para atender a un promedio de 700 personas por periodo de tratamiento.

Al ser una organización que no cobra, ha diseñado un modelo para hacer frente a los gastos.

“Lo que hacemos es poner a la venta los muebles y artesanías que las personas elaboran durante su proceso de rehabilitación. Y gracias a que se trata de muebles muy bien hechos y con diseños vanguardistas, se han colocado en el gusto de los clientes”, dice Elías García.

Además, recibe el apoyo de instituciones como Fundación del Dr. Simi, que le otorga dispensa y medicamentos.

El éxito de esta asociación salta a la vista: la mayoría de las personas que ingresaron ahora son personas rehabilitadas, con una nueva vida, la posibilidad de ser personas económicamente activas y, en algunos casos, incluso se han quedado en la institución para continuar con la labor.



Fotos: Astrid Espinoza

“Entrar a la asociación, en verdad, cambió mi vida. Me hice una persona de bien y aprendí un oficio, incluso me quedé para poder seguir ayudando a otros jóvenes a salir de las adicciones, poniéndoles como centro a Jesucristo”, afirma Carlos Rodríguez.

Desde que inició operaciones en México y hasta la fecha, Reto a la Esperanza ha atendido un promedio de 18 mil personas.

Si usted desea contribuir con la labor que realiza esta asociación, puede hacerlo comprándoles un mueble o realizando algún donativo económico o en especie. Para mayor información puede consultar la página web: [www.centrosderehabilitacionmexico.com](http://www.centrosderehabilitacionmexico.com).

## Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar



## El padre de los pobres

En este mes se cumplen 450 años de la muerte de Vasco de Quiroga, quien por su noble labor en nuestra patria está en proceso de canonización.

Vasco Vázquez de Quiroga y Alonso de la Cárcel nació en España, en 1470. La Utopía, escrita por santo Tomás Moro, le dio la idea para crear poblaciones en las que se pudiera vivir en paz y armonía. Fue enviado a México para poner orden jurídico. Conmovido por la miseria a la que estaban sujetos los indios de la capital, en 1531 fundó el hospital de Santa Fe, donde se defendían sus derechos, se les daba ayuda, educación y acompañamiento.

Lamentablemente, la nueva zona residencial y comercial ha hecho que casi se olvide el lugar de esa institución. Posteriormente, fue enviado a Michoacán, donde quedó tan impresionado por el trato de esclavos que se daba a los indígenas, que decidió convertirse en su defensor. Aunque aún no era sacerdote, fue electo y ordenado como obispo del lugar en 1538.

Fundó muchos hospitales, primero en Tzintzuntzan, junto al lago de Pátzcuaro y, más tarde, en Santa Fe de la Laguna. En ellos reunía a los indígenas para inspirarles ideales de fraternidad y ayuda mutua.

Enseñó en cada una de las poblaciones un oficio distinto para que, sin competir, pudieran intercambiar productos en beneficio de todos.

Un hospital era un cuadrado que constaba de una casa común para enfermos, divididos en comunes y contagiosos, y otro espacio destinado a los dirigentes de la agrupación.

Tenía también casas particulares para los que se unían al grupo, a quienes se les proporcionaba un terreno anexo, utilizado como huerta o jardín, estancias de campo o lugares para siembra y ganadería.

Los naturales trabajaban comunalmente durante seis horas, y de su beneficio se pagaban los gastos del hospital, de la comunidad y de las escuelas; el resto se repartía entre los congregados.

Vasco fue tan estimado, que los indígenas lo llamaron “Tata”, que significa ‘papá’. Falleció el 14 de marzo de 1565.



## Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer  
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

## Guerra económica

Cuando el presidente de Estados Unidos, Barack Obama, divulgó su nueva política hacia Cuba, no anunció, concomitantemente, la de los objetivos. Estos son los mismos desde la lejana década de los 70: el derrocamiento del gobierno revolucionario. O, dicho en lenguaje políticamente correcto, un cambio de régimen.

El silogismo es claro: si la metodología empleada hasta ahora para derrocar al gobierno cubano no ha tenido éxito, modifiquémosla. O siguiendo las enseñanzas del primer Roosevelt, “hablad suavemente, pero empuñad un gran garrote”.

Y se ve que, ahora mismo y en el caso de Venezuela, Obama sigue puntualmente el consejo de aquel Roosevelt. No hay declaración de guerra, no hay amenazas de intervención militar directa. Solo palabras de preocupación por la salud de la democracia y de los derechos humanos en Venezuela.

Pero esas suaves palabras se ven acompañadas por la intensificación de la guerra económica y de la guerra propagandística. Ambas han sido ampliamente ensayadas durante décadas. Cuba sería el mejor ejemplo de esos dos tipos de agresión imperial. Y si en la isla caribeña no tuvieron éxito, hay que reconocer que sí lo alcanzaron en el caso chileno y, un poco más tarde, en Nicaragua.

No hay, consecuentemente, lugar para el engaño. Las actuales dificultades económicas que afronta Venezuela y su magnificación mediática son resultados netos de esa guerra económica y propagandística, y no de fallas en el sistema económico, por más que estas existan, como en cualquier país.

Esos dos tipos de guerra, de las que es testigo el planeta, tienen como objetivo último producir el hartazgo ciudadano y lograr en las urnas el anhelado derrocamiento del gobierno bolivariano. La apuesta tiene sentido. Ya veremos si la pueden ganar, lo que tampoco es fácil. Pero, por lo pronto, conviene no dejarse engañar sobre las razones y el origen de los actuales problemas económicos de Venezuela.

# Fundación Best, en el CEPRIS de Tamaulipas



Fundación Best, A.C., colaborará en la creación de nuevas normas en control de riesgos sanitarios

Por cumplir al pie de la letra con las normas sanitarias y ser ejemplo de profesionalismo en el país, Fundación Best, A. C., fue invitada a participar en el Consejo Estatal de Protección contra Riesgos Sanitarios de Tamaulipas (CEPRIS).

El organismo fue instaurado en Ciudad Victoria, y en él esta asociación civil con presencia en todo el país y más de 9 mil médicos, estrechará lazos con otras 40 organizaciones públicas y privadas, para generar nuevos reglamentos que ayuden a mejorar, evaluar, fomentar, regular y controlar los riesgos sanitarios en la entidad.

Al acto protocolario asistió la vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor, doctora María del Carmen Villafaña Peralta, quien tomó protesta como consejera en el evento que fue encabezado por el gobernador de Tamaulipas, Egidio Torre Cantú.

“Este es el reconocimiento a lo que hemos realizado desde hace 17 años; cumplir con la legislación ha sido nuestra máxima y esto lo hemos hecho a nivel nacional, pero no todas las entidades se han coordinado de esta manera para reconocer a la gente que sí trabaja y vela por la salud.

“Este nombramiento que avala a Fundación Best como consejero, sin duda, es muy valioso”, resaltó la doctora Villafaña Peralta.

Por su parte, el gobernador Egidio Torre Cantú externó su satisfacción por trabajar con organizaciones como Fundación Best, al asegurar que “al trabajar sociedad y gobierno juntos con un solo fin: la salud y bienestar de los tamaulipecos, ganamos todos”.

“Agradezco infinitamente que acepten nuestra invitación, porque como siempre he dicho, la mejor manera de hacer las cosas es trabajando en equipo”.

El consejo fue creado en 2005, pero hasta ahora se estableció de manera oficial; en adelante buscará que funcionarios del gobierno local, hospitales, cámaras, asociaciones, farmacias y tiendas de autoservicio, estandaricen las medidas sanitarias y el modelo de autorregulación que cada uno de los establecimientos comerciales, en su distinto rubro, debe seguir.

La idea es ayudar a la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) a fortalecer su vigilancia en la entidad,

algo en lo que Fundación Best ayudará mucho, según José Isaura Flores, comisionado estatal de este organismo.

“Queremos trabajar en conjunto para prevenir y librar de riesgos sanitarios a la población; creemos que Fundación Best, que aporta en el cuidado de la salud de los tamaulipecos, propiciará una sinergia con la regulación sanitaria para cumplir con todos los lineamientos”.

Es así que a través de la especialidad de cada sector involucrado se pretende transparentar y hacer más eficientes los protocolos de atención y cuidado, para dar un mejor servicio a la población.

El consejo sesionará dos veces por año y ahí Fundación Best y las demás organizaciones evaluarán las políticas de regulación, vigilancia y fomento sanitarios.

Este cargo lo ocupará la división médica de Fundación Best durante dos años, algo que emociona a la doctora Villafaña: “Quisiera que en el resto del país existiera esta coordinación, porque se hace en beneficio de la población, nuestra razón de existir y por la cual nos hemos convertido en la segunda instancia de salud de México en consulta externa”.



Fundación

**BEST**®  
a.c.

Síguenos por:  



# Atención de **calidad** y **calidez** en **CONSULTA MÉDICA**

Búscanos junto a



Dr. Simi®

**FARMACIAS SIMILARES**®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®





### Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Psic. Gabriela Jiménez V.

## ¿Qué entiendo por sexualidad?

Cuando hablamos de sexualidad, casi siempre, lo que nos viene a la mente son dos elementos: primero, los órganos sexuales; segundo, las relaciones sexuales. Pero aquella no solo está conformada por características o actividad física. Entran en juego el área social y la salud física y mental. Este maravilloso conjunto, biopsicosocial es lo que nos lleva a vivir nuestra sexualidad de manera sana o con dificultades.

### Qué es una sexualidad sana

La salud es concebida como el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente como la ausencia de enfermedad. La sexualidad inherente al ser humano también abarca los tres aspectos, y la alteración de cualquiera de ellos, o de los tres, en algunos casos, puede llevar a vivir la sexualidad con alguna afección:

**En el área física**, por ejemplo, presentar alguna infección de transmisión sexual, con la consecuente carga social, puede imposibilitar para llevar una vida sana.

**En la mental**, padecer un trastorno, como depresión, esquizofrenia o ansiedad, por mencionar algunos.

**El aspecto social**, la carga educativa, llena de tabúes, represión e ideas de pecado con respecto a la sexualidad. Esto puede llevar a una disfunción sexual y a una carga emocional que repercute en somatizaciones.

### Cómo mantener una sexualidad sana

La poca información sobre la prevención de las infecciones de transmisión sexual, así como de las enfermedades mentales, lleva a un porcentaje alto de la población a una vida y sexualidad no satisfactoria. Al respecto, diversas instituciones dedicadas a la investigación sobre el tema, han acordado los siguientes criterios para el ejercicio de la sexualidad sana:

1. Que la ejerzas por voluntad y con responsabilidad.
2. Que la práctica no interfiera en otros círculos de tu vida (escuela, trabajo, pareja, amigos, familia).
3. No lastimar a un tercero (no obligar a nadie a hacer lo que no quiere).

Para mayor información sobre este tema, u otros, puedes llamarnos al 01800 911 6666 y una especialista te atenderá sin costo. O bien, ve nuestro *Chat de Sexualidad*, todos los martes y jueves, de 16:00 a 17:00 hrs. O escríbenos a [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx)

# Día de la felicidad

Dulce López Acosta\*

¿Sabías que el 20 de marzo es el Día Internacional de la Felicidad? Un concepto o sentimiento al que se le da este reconocimiento, seguro es algo importante. No obstante, ser o sentirse feliz ante los obstáculos de la vida, requiere más que ocultar las emociones denominadas “negativas”.

Hacer como que las cosas no suceden o sentir que uno es fuerte, porque no se expresa lo que se siente, no son las mejores vías para ser dichoso.

Buscando este estado o actitud de felicidad, se tiende a creer que necesitamos cambiar todas aquellas cosas negativas de nuestra personalidad, una forma de depuración de escombros de la personalidad.

Sin embargo, la paradoja del cambio reside en aceptarse a sí mismo e integrar lo bueno y lo “malo” como un aprendizaje.

La **psicología positiva**, por ejemplo, se centra no en los defectos, sino en los rasgos que hacen a una persona sentirse satisfecha de su vida.

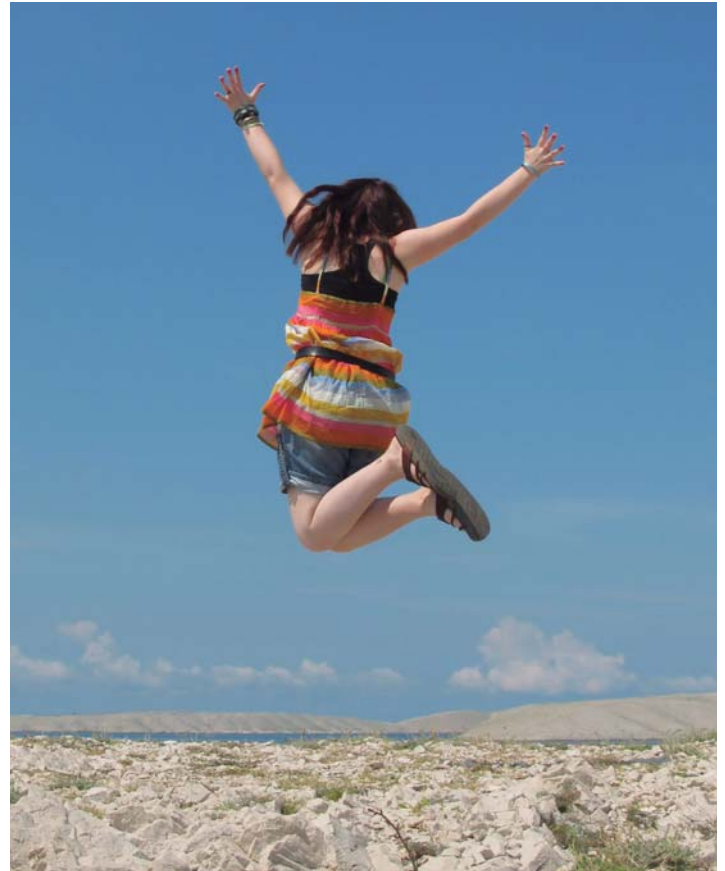
¿Hace cuánto que no reconoces las cosas buenas que haces en el día a día? En ningún momento se trata de negar que haya dificultades, sino más bien de reconocer las pequeñas grandes victorias que se han tenido frente a esos obstáculos.

Además de esto, Martin Seligman\*\*, uno de los principales impulsores de esta rama, propone un modelo a partir de las siglas PERMA (en inglés), que corresponden a los siguientes conceptos:

**P. “Positive emotions” – Emociones positivas:** Relacionado con la cantidad de emociones y palabras positivas que se tienen durante el día. A mayor cantidad de estas, más elevado es el sentimiento de bienestar.

**E-“Engagement”- Compromiso e involucramiento:** Es la forma en que nos involucramos en la resolución de conflictos, a partir de nuestras herramientas, tales como el humor, la empatía y compasión, principalmente, hacia uno mismo.

**R-“Relationships”- Relaciones:** Contar con una red de apoyos de personas, amigos y familiares, con los que



te sientas seguro de resolver conflictos constructivamente.

**M- “Meaning and Purpose” -Propósito y significado:** Saber que tus esfuerzos, por pequeños que te parezcan, pertenecen a algo más grande. Reconocer el impacto que nuestras acciones tienen en nuestro entorno formativamente.

**A -“Accomplishment”- Éxito y sentido de logro:** Sentir que somos competentes en las actividades que realizamos, brinda satisfacción y un sentido de que lo que uno se propuso, se realizó. Para esto, es necesario tener metas y tiempos realistas.

Esta no es una receta para la felicidad, es un método que consiste en equili-

brar un poco la balanza a lo que comúnmente estamos acostumbrados. Tratar de mejorar nuestra salud emocional, no solo es ver lo que supuestamente estamos haciendo mal, sino también reconocer qué estamos haciendo bien y qué nos ha llevado a recorrer cierto trecho de nuestro camino.

Festeja este día de la felicidad reconociéndote como un humano bellamente imperfecto en su experiencia de vida.

\*Psicóloga del CNDEE

\*\*Seligman, M. (2012) *Flourish, a Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*, Edit. Free Press, New York.

# Deporte + Vitaminas = Salud



**\$115.00**

De venta exclusiva en:



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA 75%  
DE AHORRO®

www.farmaciasdesimilares.com



Descarga la nueva APP

Disponible en el  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play



YouTube



/drsimi\_oficial

Si persisten las molestias, consulte a su médico

# Jesús Kumate, un mexicano

**Juan Manuel Rentería**

Sonriente, complaciente, entusiasmado y con impactante calidad humana, el doctor Jesús Kumate nos recibe en sus oficinas del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Eminente médico cirujano, doctor en Ciencias, especialista en infectología pediátrica, honoris causa y catedrático universitario, con una trayectoria profesional de casi 70 años. Nació en Mazatlán, Sinaloa, el 12 de noviembre de 1924. Tiene 90 años de edad.

Realizó estudios de posgrado en Estados Unidos, Suiza y Dinamarca. Ha sido catedrático en la Escuela Médico Militar, de la que es egresado. También impartió cátedra en la Facultad de Medicina de la UNAM, en el Instituto Politécnico Nacional y en la Universidad Autónoma de Sinaloa.

Fue director e investigador del Hospital Infantil de México "Federico Gómez". Es miembro fundador del Sistema Nacional de Investigadores, y recibió el nombramiento de Investigador Nacional Emérito 2001. Ha publicado 387 artículos de investigación científica y 21 libros sobre infectología e inmunología médicas.

Fue subsecretario y secretario de Salud en el régimen del presidente Carlos Salinas de Gortari. Padece la enfermedad de Parkinson, pero para él, eso no es impedimento para concedernos la entrevista.

¿Qué sintió cuando tuvo a su primer paciente? "La verdad, mucho miedo, porque de pronto tuve la responsabilidad del bienestar de una persona que lo mismo puede curarse o morir depende de uno lo que en gran parte va a pasar con esa persona, y por muy buen estudiante que se haya sido, por mucho que se haya aprendido a manejar aparatos o a recetar un medicamento, el resultado final es una responsabilidad personal, se siente el peso de no cometer errores".

¿Ha sentido temor de equivocarse el diagnóstico? "Por supuesto, las enfermedades son un conjunto de síntomas y signos que pueden repetirse en una persona de manera distinta; por ejemplo, la fiebre es un proceso fisiológico de defensa del organismo, que lo mismo



puede ocasionar un catarro común y corriente o puede ser muy grave en una encefalitis de ébola, que tiene mortalidad de 70 por ciento".

Con dificultad para hablar, pero con la mejor voluntad, agrega: "Cuando yo ejercía la medicina, me iba a casa pensando si el señor de la cama 12 va a sangrar o no va a sangrar en la noche, si el dolor que tenía se le va a quitar, si la fiebre que le estaba molestando va a bajar o no, si me van a llamar en la noche para resolver una emergencia".

¿Por qué su pasión por la pediatría? "Es muy natural, los niños son inocentes, no tienen la malicia de los adultos, están

indefensos, son curiosos, no tienen doble cara, la sonrisa de un niño es algo que no vuelve uno a ver en la vida; es real, no es fingida, no hay doble intención".

¿Qué siente por haber salvado la vida de miles de niños? "La medicina es el resultado actual del trabajo de miles de humanos que se preocuparon porque la vida del hombre fuera más llevadera, médicos notables que descubrieron medicamentos como la aspirina o la penicilina, pero todos somos el legado de la humanidad que se ha preocupado por retrasar la muerte, volver a la salud o mejorar las condiciones de vida".

El doctor Kumate ocupó la presidencia

del Consejo Ejecutivo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Ginebra, Suiza.

Fue presidente del Consejo Consultivo del Centro de Salud para el Desarrollo, de la OMS en Kobe, Japón. Es interminable el número de importantes cargos que ocupó durante su trayectoria profesional. Presidió la Academia Nacional de Medicina, la Asociación de Investigación Pediátrica, la Sociedad Mexicana de Bioquímica, la Sociedad Mexicana de Inmunología, la Sociedad Mexicana de Infectología y la Sociedad Médica Franco-Mexicana.

Es miembro del Colegio Nacional. Es

# no universal



años de luchar contra las enfermedades? “Me siento muy afortunado porque me ha ido muy bien, tuve muy buenos maestros y estudié en una de las mejores escuelas de medicina de México, la Médico Militar”.

Y confiesa: “He sido un médico con mucha suerte, como todo en la vida cometí errores, casos que no diagnosticué, y que pude haber tratado mejor, pero en general, la vida, como la de todos los médicos ha sido muy satisfactoria porque hemos visto cómo lo que eran enfermedades incurables, ahora son fáciles de controlar”.

Jesús Kumate ha recibido innumerables reconocimientos, entre ellos el Premio Carnot, el Premio Balmis y Varela, de la Academia Nacional de Medicina; el Premio Torroella, de la Academia Mexicana de Pediatría, y el Premio Rosenkranz. Recibió la condecoración Caballero Oficial de la Orden Nacional, de la Legión de Honor en Francia; el collar de la Orden Rodolfo Robles, de Guatemala; la Condecoración por Servicios Distinguidos, de la Secretaría de la Defensa Nacional en México. Son muchos los reconocimientos que le han otorgado por sus investigaciones y acciones médicas en favor de la salud en México y en otros países como Japón e Italia.

También recibió el Premio Nacional a la Excelencia “Jaime Torres Bodet” y la Medalla de Honor Belisario Domínguez, del Senado de la República.

Comenta: “Queda mucho por hacer, pues los seres humanos somos mortales y seguimos muriendo, esa es la parte dura de la medicina, no somos capaces todavía de la inmortalidad, de manera que la muerte es inevitable, es lo único que se tiene seguro en la vida”.

¿Usted le tiene miedo a la muerte? “Le tenía, pero a mi edad, la verdad ya no, inclusive, si llegara yo a sufrir mucho, ya dejé instrucciones para que no traten de prolongarme la vida, ya que hice lo mío y todos tenemos un término”.

El doctor Jesús Kumate dice que el párkinson que padece, no es obstáculo para seguir trabajando. Con justificada razón es reconocido como un eminente médico y un mexicano universal.

miembro honorario de las sociedades de pediatría en Bolivia, Brasil, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Honduras, Nicaragua, Panamá, Perú, República Dominicana, Uruguay y Venezuela. Actualmente forma parte del comité editorial en la Academia Mexicana de Cirugía.

¿Ha disminuido la mortandad de niños en nuestro país? “Cuando yo terminé la carrera, morían 60 u 80 niños mexicanos por cada mil nacidos vivos, ahora mueren 10 o 12, pero hay países como Japón, donde solo mueren 2 por cada mil niños nacidos vivos al año”.

¿Qué han sido para usted esos casi 70



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

“La calidad es lo primero”



**Sin ella la vida  
no sería la misma...**  
por eso durante marzo y abril  
cuidamos más a la mujer.

**Papanicolaou**  
en base líquida

**\$550\***

**Mastografía**

**\$358\***

**Ultrasonido**

Glándula mamaria (ambas)

**\$309\***

**Paquete femenino**

Papanicolaou, exudado vaginal  
y examen general de orina

**\$343\***

**Check up básico**

Química sanguínea de 24 elementos,  
biometría hemática, examen general de orina  
y electrocardiograma

**\$473\***

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emergentes  
“Porque así debe ser el país”

Fundación  
**BEST**  
a.c.

Consulte previamente a su médico.



Reconocidos por  
nuestra excelente  
**CALIDAD**



www.ssdrsimi.com.mx

**SIMITEL 01 800 911 66 66**

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



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com

## La próxima Cámara

Aunque la nominación de candidatos a legisladores federales y estatales y jefes delegacionales del DF se está haciendo en función de un reparto del pastel entre las facciones que controlan los partidos, los ruidos de la calle podrían convertirse en gritos si los nominados no entienden que la próxima Cámara será la de la reorganización del sistema y del régimen. Los ruidos de la calle son molestos, enojan a los ciudadanos que trabajan y que gastan energías con los plantones, y por eso se aplauden las intervenciones policíacas, pero esos ruidos están diciendo algo: que el funcionamiento del sistema político es deficiente y presenta las características de disfuncionalidad. Las reformas estructurales de este sexenio se hicieron para dinamizar la actividad económica, pero toda reforma que afecte el sistema productivo tenderá a desequilibrar a las fuerzas de la producción. Por tanto, toda reforma del desarrollo, necesita de una reforma política.

Sin embargo, los partidos están más preocupados por administrar sus parcelas de poder que por entender la nueva correlación de fuerzas sociales. La primera lista de candidatos a diputados ha respondido a grupos fácticos dentro de cada partido, y no a las necesidades de liderazgo para el cambio. Si así queda, la próxima Cámara enfrentará no solo un gobierno dividido, sino paralizado por falta de entendimiento.

Las expectativas nacionales, por tanto, no son optimistas porque los partidos carecen de liderazgos conscientes del desafío de la modernización. Desde ahora puede preverse un legislativo atorado, sin enfoque para salir de la crisis, más volcado sobre sí mismo que sobre la realidad.

Asimismo, habrá que prever que la calle siga expresando el deterioro de la calidad política y el estado de ánimo de la sociedad, al grado de que las polarizaciones de posiciones podrían llegar muy pronto a la ruptura de la estabilidad social, ahora precaria.

La única salida se encuentra en que las élites entiendan que tienen en sus manos una oportunidad más para nuevos acuerdos de modernización del desarrollo sobre bases de consenso. Si no, habrá que prepararse para peores tiempos de protestas callejeras.

# Comer sanamente e

Miguel Ángel Becerril

En México, según la Unión Internacional Contra el Cáncer (UICC), esta enfermedad es la tercera causa de muerte. Por su parte, la Secretaría de Salud reporta que cada año se detectan 128 mil casos nuevos en nuestro país.

Además, la UICC afirma que más de 30 por ciento de las muertes por cáncer se deben a cinco conductas de riesgo: índice de masa corporal elevado, ingesta insuficiente de frutas y verduras, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, factores que pueden prevenirse.

“El estilo de vida y los hábitos alimenticios están ligados al proceso carcinogénico. Los seres humanos estamos compuestos por células que tienen todo el potencial para desarrollar cáncer. Nuestras células tienen material genético, lo que llamamos genes, que participan en el proceso carcinogénico, nada más que están silenciadas y se prenden precisamente por la acción de compuestos que están en el ambiente, como las radiaciones que interactúan con esos genes, los encienden y viene el proceso de carcinogénesis”, explica Javier Espinoza Aguirre, del Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

Para este académico, que cuenta con más de 30 años de experiencia en la investigación biomédica, y tiene a su cargo 70 investigadores y 93 técnicos, los alimentos están ligados a este flagelo que en México, según la Secretaría de Salud, se diagnostica cada 30 minutos, además de ser la causa de muerte número uno entre las mujeres.

“En los años 40, los japoneses encontraron moléculas en los alimentos que eran carcinogénicas, entre las que podemos mencionar unas partículas que se llaman “hidrocarburos policíclicos”, las cuales se forman cuando hacemos carne asada; en el

proceso de cocción surgen estos compuestos carcinogénicos; ahí hay cáncer, pero esto no quiere decir que toda persona que coma carne asada le va a dar carcinoma; sin embargo, para contrarrestar el efecto podemos acompañar estos alimentos con sustancias anticarcinogénicas, que se encuentran en los vegetales y en las frutas principalmente.

“Consumir verduras verdes, que tienen clorofila, frutas de color anaranjado o amarillas, y en general cualquier fruto y legumbre, reducirán en gran medida la aparición de células cancerígenas.

“En el instituto hicimos una serie de experimentos en animales, donde les restringimos la proteína, les dimos una dieta baja en albuminoide, que es de 23 por ciento en su alimento, y la bajamos hasta 6 por ciento. Lo que vimos fue que, además de conservar un mejor peso, también tenían una característica muy importante: las enzimas que hacen la transformación estaban disminuidas. Eso nos hace pensar que una dieta baja en calorías o en proteínas puede ayudar a disminuir el metabolismo de compuestos carcinogénicos en los humanos”.

Por su parte, la nutrióloga Sara Pérez nos comenta que llevar una correcta alimentación y realizar alguna actividad física, redundará en beneficio para nuestra salud.

“Hacer ejercicio, por lo menos 30 minutos cada tercer día y tener una alimentación sana, es de vital importancia para el ser humano. Es primordial que volvamos a alimentarnos correcta y sanamente, eligiendo alimentos como



Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



# vita el cáncer

**Los cinco tipos de cáncer que más afectan a los mexicanos son: cáncer de próstata, mama, cervicouterino, pulmón y estómago, según la subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud.**

verduras, frutas, cereales integrales, y realizar actividad física.

“Tratar de disminuir las grasas, sobre todo de origen animal, así como alimentos fritos, capeados, tostados, dorados, empanizados, y preferir alimentos que sean cocidos al vapor, asados, y de preferencia no utilizar grasas; ello evitará padecimientos como el cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad”.

En 2009, la tasa de mortalidad por cáncer en México fue de 65 por cada 100,000 habitantes, según las cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía.

“Hay toda una variedad de elementos que nos hacen pensar que la dieta como estilo de vida, tiene que ver con el cáncer. Es el reflejo de lo que consumimos. Por ejemplo, el cáncer de estómago, en Japón; de mama, en Estados Unidos, y ahora, en México, el de próstata y mama, que son de las principales causas de muerte; y el cáncer de hígado, en algunos países de África, refuerzan el pensamiento de que nuestra comida puede estar relacionada con el tipo de cáncer que se padece.



Javier Espinoza Aguirre, Instituto de Investigaciones Biomédicas de la UNAM.

“Nuestra dieta debe ser sana, que combine los alimentos, aumentando la ingesta de productos naturales; cinco raciones diarias de frutas y verduras serían beneficiosas para prevenir el cáncer.

“Además, hay que alertar a la población acerca de que el tabaco y el alcohol son dos factores importantes de cáncer, y también de que más de 50 por ciento de los cánceres pudieran disminuir, si evitamos estos malos hábitos”, concluye el investigador Javier Espinoza Aguirre.



## Editorial

### Conflictos y teatro



Tan verosímil como subordinado enviado por el jefe para investigarlo precisamente a él; es decir al jefe, lo que sucede en México es digno de una revisión seria, porque en esencia el mecanismo elegido para investigar un posible conflicto de interés, en sí mismo, es un conflicto de interés.

Lejos de impulsar la creación del Sistema Nacional Anticorrupción, ha sido más fácil que el jefe designe a un subordinado de su confianza y le “ordene” que lo investigue. Dicho en palabras simples, ante el creciente –y justificado- enojo ciudadano, por el descarado enriquecimiento de funcionarios y contratistas de empresas estatales, líderes sindicales, gobernadores y alcaldes, que no rinden cuentas ni son castigados por sus actos corruptos, ahora se crea más burocracia. Un teatro mediático.

Así de absurdo, abstruso, hilarante y ofensivo; el gobierno no solo tardó en reaccionar, sino que al revivir a una secretaría obsoleta (de la Función Pública), abona al clima de desconfianza en un país con una insensible clase política.

Nadie necesita graduarse en universidad gringa para anticipar que el subordinado difícilmente castigará a su superior, para empezar porque no existe regulación contra los actos corruptos. Sabido es que al Jefe del Ejecutivo solo se le puede juzgar por “traición a la patria y por delitos graves del orden común”.

Insistimos: Lo que vivimos -crisis ética y carencia de valores-, no se arregla con discursos llenos de lugares comunes y carentes de sensibilidad.

Hay políticos que ganan sumas ofensivas; ahí está don Felipe Calderón que se embolsa 205 mil pesos mensuales (casi el doble de lo que reciben exmandatarios en Europa), por “sus servicios a la nación”, mientras que pensionados que dieron su vida sobreviven apenas por encima de la línea de pobreza extrema.

El mal ejemplo cunde y, deplorablemente, la mentira (con todas sus consecuencias) es lo que estamos enseñando a una juventud que, sin oportunidades, “obsequiamos” a los grupos delincuenciales.

Vea si no resulta alarmante que 88 % de los jóvenes entre 18 y 24 años hayan interrumpido los estudios en la Ciudad de México.

De acuerdo con un estudio de El Colegio de México, el patrón de deserción se mantiene en niveles de vergüenza en los estratos más bajos, porque ahí, 10 % de los menores de 12 años tuvieron que abandonar la educación primaria.

En términos numéricos, anualmente, renuncian a la escuela un millón de niños entre 6 y 17 años... y solo en la capital. Hablamos que el rezago educativo es el mayor lastre que frena el crecimiento económico. ¿A ellos les vamos a hablar de equidad? Lo deseable es que en lugar de proponer “cambios” para no cambiar, los empoderados empezaran por aprender lo esencial. Congruencia en el ser y el hacer. Las principales fuentes y estrategias de corrupción están identificadas, ahora falta dar sustento y competencia a una autoridad independiente sobre los tres poderes y los tres niveles de gobierno, para que combata la corrupción de principio a fin.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

## 90 años de beisbol en México

Durante la temporada del 2015, los aficionados al Deporte Rey estaremos de fiesta por la celebración del 90 aniversario de la Liga Mexicana de Beisbol (LMB), así como por el número 60 de los Tigres, ya no de México, sino de Quintana Roo.

Se confirma, así, que la LMB es el circuito deportivo profesional más antiguo de nuestro país, pues se ha desarrollado de manera ininterrumpida desde que, en 1925, fue fundado por Alejandro Aguilar Reyes "Fray Nano" y don Ernesto Carmona.

Por eso y por mucho más, en la mente y el corazón de los aficionados, pero sobre todo los de la llamada "tercera edad", seguramente se reavivarán los recuerdos tristes, pero también los hermosos y emocionantes, ofrecidos por el rico historial de la Liga Mexicana de Beisbol.

Entre los recuerdos más amargos está la decisión burocrática de vender y destruir el Parque del Seguro Social, donde se forjaron centenares de espléndidos peloteros, de estrellas que ya murieron o que aún viven, pero que siempre habrán de iluminar el cielo del beisbol universal.

¿Cómo olvidar que sobre ese pasto y esa arcilla jugaron peloteros mexicanos tan grandes como Fernando "Toro" Valenzuela, Beto Ávila, Aurelio Rodríguez, Teodoro Higuera, Ángel Castro, "Zurdo" Ortiz, Nelson Barrera, Matías "El Coyote" Carrillo y tantos más, que se necesitarían mucha tinta y muchas cuartillas para escribir sus nombres.

En cuanto al 60 aniversario de los Tigres, vale reiterar el reconocimiento a su fundador, don Alejo Peralta y Díaz Ceballos, un enamorado del Rey de los Deportes y un importante contribuyente a la existencia de la casi centenaria liga. Lo triste, lo amargo en este caso, es que en los millares de sus partidarios capitalinos aún duele y dolerá siempre, la emigración de su equipo; primero, a la ciudad de Puebla y, luego, a Quintana Roo.

¿Algún día regresará a la capital de la república, la que durante 46 años fue su casa y de la que nunca debió salir? Eso sería lo mejor.

# Maldita corrupción

Fernando Gutiérrez



El desprestigio se paga de contado; el prestigio, a largo plazo.

Este dicho jamás tuvo tanta vigencia como ahora con el caso de Javier Vasco Aguirre, acusado de amaño de dos partidos en el futbol español.

Sea como fuere, el Vasco está y estará bajo sospecha por lo que le reste de carrera como técnico.

Quedó marcado de por vida, dice la prensa deportiva española. Tiene razón.

Lamentablemente, este hecho se enlaza con la funesta imagen que tiene nuestro país hacia el exterior.

Pagamos justos por pecadores. Basta con que uno se identifique como mexicano en cualquier aduana extranjera, para que lo vean con desconfianza y le cuelguen la etiqueta de narco o corrupto.

Javier Aguirre tendrá un futuro difícil. Lo conocemos desde que comenzó su carrera futbolística. Siempre entrón,

temerario, malhablado, bromista, en fin, pero nunca le supimos nada de trampas o amaños.

Claro, lo mejor no será meter las manos al fuego por él. Luego hay cada chasco...

Aguirre, sin duda, el mejor entrenador mexicano que se ha ubicado en el extranjero, por méritos, tendrá ahora mucho que perder y quizá nada que ganar.

Por eso decíamos al principio que el desprestigio se paga de contado. Y es cierto. Basta un error para borrar mil aciertos. La vida es así.

El Vasco seguramente estará armando su defensa. No es un hombre que se cruce de brazos para ver pasar el vendaval. Al contrario, siempre se ha caracterizado por su coraje, su temperamento. Se va a lanzar con todo cuando le toque comparecer, a mediados de este mes de marzo.

Deseamos, sinceramente, que salga limpio. Y no solo por él, sino por nuestro país, convertido en rehén de la corrupción, la impunidad, la narcoviolencia... y un eterno etcétera.

Caray, ¿hasta cuándo cambiarán las cosas?

La verdad, como reclamó Alejandro González Iñárritu, cuando ganó tres Oscar con la cinta Birdman, los mexicanos no nos merecemos el gobierno que tenemos.

Tiene razón, pero surge mayor desesperanza cuando entre los candidatos se lanzan famosos sin ninguna preparación para administrar este castigado país.

¿O usted cree que con Cuauhtémoc Blanco, Carmen Salinas, Laura Zapata y el payaso Lagrimita, vamos a salir adelante?

¡Que Dios nos agarre confesados!  
fejupe1949@yahoo.com.mx

## Preolímpico de basquetbol se queda en México



Después que por falta de recursos se canceló el Mundial de Natación en Guadalajara para 2017, existía la incertidumbre de cuántos eventos más se podrían suspender por esa misma situación. Sin embargo, la Conade dio a conocer que los certámenes ya programados para este año se deben realizar en su totalidad, incluyendo el preolímpico de basquetbol, del cual se decía estaba en la cuerda floja.

“No se suspende ningún evento y estos se van a pagar a través de las federaciones y los institutos, todo sigue y estamos cuidando el recurso para que sea más eficiente y con ello todos los certámenes que estaban previstos para este año se van a realizar. Hasta el preolímpico de basquetbol se va a celebrar y ya se pagaron los derechos a través del Comité Olímpico Mexicano y si se suspende algo es porque no lo quieren hacer y no porque no haya recursos”, declaró el subdirector general de Conade, Othón Díaz.

Así el preolímpico continúa en pie para que se realice a finales de agosto en la Arena Monterrey, además otros eventos de suma importancia se estarán celebrando

como la final de la Copa del Mundo de Tiro con Arco en octubre y el Grand Prix final de taekwondo en diciembre; ambos en el Distrito Federal. Así como la Liga Mundial y el Grand Prix de voleibol que también están programados para este 2015, y los mundiales de Judo y de Triatlón.

Othón Díaz, junto con el Subdirector General de la Conade, Carlos Acra, se reunieron con las federaciones e institutos del deporte para hacerles saber que los eventos deben realizarse, aunque a un menor costo.

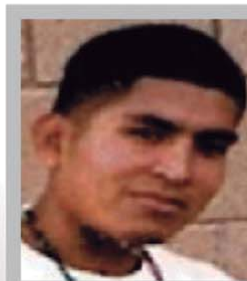
“Por instrucciones del secretario de Educación Pública, Emilio Chuayfett, y que a la vez emanan del presidente de la república, es que a pesar de la situación financiera que vive el país y la restricción presupuestal que tiene Conade, no se llevará a cabo ninguna declinación de evento alguno”, explicó Acra.

El dirigente mencionó que, en este año, la Conade cuenta con un presupuesto real de 2 mil 790 millones para los rubros de cultura, deporte y alto rendimiento y con ese monto se buscará apoyar a los eventos.



### ¡Ayúdale a regresar a casa!

Fernando Martínez Torres



Sexo: Masculino  
Edad: 26 años  
Estatura: 1.70 m.  
Tez: Morena clara  
Ojos: Medianos, café claro  
Cabello: Crespo, negro

Fecha de nacimiento: 04/03/1988

Se extravió en el Municipio de Cazones, Veracruz, el 16 de febrero de 2011. Tiene tatuaje en el pecho del lado izquierdo con el nombre "Guadalupe", perforación en oreja y ceja izquierda.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona extraviada, llama o escríbenos.

5346 4268

D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00

Interior de la República

Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx

Via internet



### ¡Ayúdale a regresar a casa!

Arisbeth Sánchez Izalde



Sexo: Femenino  
Edad: 16 años  
Estatura: 1.65 m.  
Tez: Blanca  
Ojos: Medianos, café claro  
Cabello: Lacio, negro

Fecha de nacimiento: 13/02/1998

Se extravió en el Estado de México, el 25 de febrero de 2013. Tiene lunar en ángulo externo del ojo derecho.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona extraviada, llama o escríbenos.

5346 4268

D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00

Interior de la República

Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx

Via internet



### ¡Ayúdale a regresar a casa!

Alejandro Sánchez Evangelista



Sexo: Masculino  
Edad: 35 años  
Estatura: 1.60 m.  
Tez: Morena clara  
Ojos: Medianos, café oscuro  
Cabello: Lacio, negro

Fecha de nacimiento: 1980

Se extravió en el Municipio de Cazones, Veracruz, el 16 de febrero de 2011. Tiene tatuaje de la virgen en la espalda y en el brazo un rosario.

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona extraviada, llama o escríbenos.

5346 4268

D.F. y área metropolitana

01800 00 854 00

Interior de la República

Centro de Denuncia y Atención Ciudadana CEDAC

extraviados@pgr.gob.mx

Via internet

Espacio donado por el Dr. Simi



**Historias armables**

Arturo Martínez

**Destreza en el aire**

En su tiempo, el genial italiano Leonardo da Vinci quería que una nave despegara en vuelo vertical y luego regresara a tierra de la misma forma. Es decir, buscaba inventar el helicóptero. Claro que hace cinco siglos no existían los mínimos recursos para que eso pudiera ser posible. Sin embargo, Leonardo estaba convencido de que sí se podía.

Nunca logró construir uno, pero dibujó planos y esquemas para verlo hecho realidad. Y estaba seguro porque se había pasado horas observando la estructura anatómica y la dinámica de las alas de los pájaros.

Varios siglos después, en el tiempo actual, no solo aquel sueño se hizo posible, sino que ahora existe una gran variedad de helicópteros.

Uno de ellos, es el modelo Bell 206. Son helicópteros con dos palas (que así se llaman las aspas que lo ayudan a elevarse), de uno o dos motores y muy ligeros. Por lo mismo, pueden hacer tareas de diversos tipos.

En un principio, este modelo de helicópteros se fabricó para observación, pensando en venderlo al ejército de Estados Unidos, pero este no lo aceptó. Entonces, lo convirtieron en helicóptero para cinco personas, y así, sí fue adquirido.

Pero no solo eso. Con el tiempo, y gracias a su movilidad, poco a poco se fue convirtiendo en un helicóptero ideal para vuelos turísticos, para trasladar pasajeros a ciudades no muy alejadas, para hacer fotografías y películas aéreas, para transportar órganos y todo tipo de tareas que requieren movilidad y destreza.

Puede transportar: 1 piloto y 4 pasajeros. Mide un poco más de 12 metros de largo y casi 3 de alto.

Si quieres comenzar una carrera en la aviación de helicópteros, esta es la oportunidad, porque puedes armar varios y tener una pequeña flota para rentar.

Puedes hacer viajes a la cocina y transportar una botana al jardín, o hasta la casa del vecino. El caso es que tu helicóptero Bell 206, está listo. Solo falta que lo armes.

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



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

Escanea el código y descarga otros modelos

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección?

Si tienes una sugerencia, manda tu correo a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

## Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez Pérez

En la denominación de *hepatitis C*, la enfermedad en sí (*hepatitis*) se escribe en minúscula y la letra que identifica su tipo se escribe en mayúscula y sin comillas.

No es raro, sin embargo, que en los medios de comunicación se escriba de modo impropio este nombre y el de los otros tipos de hepatitis, como en «Cuenta con un nuevo fármaco que ha revolucionado el tratamiento de la Hepatitis C» y «Se implementó un cerco sanitario para contener el brote de Hepatitis “A”».

Tal como explica la Ortografía académica, se escriben en minúscula los nombres de las enfermedades (*gripe, cáncer, neumonía...*). En cuanto a la letra, se trata de la forma en la que convencionalmente se identifican varios

tipos de hepatitis en medicina, y aparece en mayúscula y sin comillas en el *Diccionario de términos médicos*, de la Real Academia Nacional de Medicina (España), y en los documentos de la Organización Mundial de la Salud.

Por ello, en los ejemplos anteriores, lo aconsejable habría sido escribir «Cuenta con un nuevo fármaco que ha revolucionado el tratamiento de la hepatitis C» y «Se implementó un cerco sanitario para contener el brote de hepatitis A».

La sigla *VHC* corresponde a virus de la *hepatitis C*, nombre que se escribe igualmente en minúscula, salvo la letra que especifica el tipo.

fegupe1949@yahoo.com.mx

## ¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



## De los cines enormes a las miniaturas de hoy

Ir al cine los domingos, en las salas que estaban sobre avenidas como Juárez o el Paseo de la Reforma, alrededor de las cuatro de la tarde, era un rito.

Todavía me tocó la entrada de primera, a cuatro pesos el boleto, y en los llamados “cines de piojito”, por un peso cincuenta centavos, daban tres películas por un boleto. Recuerdo uno memorable, el Morelos, en Tepito, con el siguiente cartel: *Dos horas de balazos, La Calavera chillona* y *Sobre el muerto las coronas*.

Los cines del centro eran enormes, de casi dos mil butacas, como el Roble, en lo que ahora es la Cámara de Senadores, en el Paseo de la Reforma. Allí, se celebraban las funciones de gala de las muestras de cine que hasta la fecha se realizan en salas de la Cineteca. A las funciones llegaban directores como Arturo Ripstein o Gabriel Retes, actrices de moda como Ana Martín, Ofelia Medina y se estrenaban películas como *En el lugar sin límites*, adaptación cinematográfica de la novela de José Donoso, o el estreno de la película de Martin Scorsese: *Taxi Driver* y el aún desconocido Robert de Niro.

Y qué decir del cine Latino, a la entrada de la Zona Rosa, exhibiendo *El Padrino*, o *Apocalypse Now*, de Francis Coppola, o el Metropolitano que exhibía una versión de *Conan*, estelarizada por Arnold Schwarzenegger.

En avenida Juárez, cines como el Del Prado, con películas francesas, a un costado del hotel del mismo nombre, y enfrente, el Regis abajo del hotel que se llamaba igual, donde se proyectaban filmes de arte de Luis Buñuel o de Andy Warhol.

Y en el cine Variedades, una de Valentín Trujillo, *Perro Callejero*; en el Alameda, las de Tony Aguilar, papá de Pepe Aguilar, se especializó en películas adaptadas de las letras de los corridos, como *Benjamín Argumedo* o *Heraclio Bernal*; también se estrenaban las de “Piporro”, Eulalio González, *El Bracero del año* o *El Rey del tomate*, y en el cine Orfeón estaba Mauricio Garcés, con su “arroooooo”.

En el Eje Central, antes San Juan de Letrán, el cine Mariscal, templo de los hermanos Almada; aquí se la rifaban Fernando y Mario, y a veces se estrenaba alguna película de Vicente Fernández, como *Tacos al carbón*... ¡Uf!, que tanto es tantito... ¡Ay, ojitos pajaritos!

# Grandes hombres con ENFERMEDADES RARAS

Este tipo de padecimientos afectan aproximadamente a 400 millones de personas en el mundo, e importantes personajes de la historia han sido víctimas de ellos. Aquí algunos casos destacados.



### ABRAHAM LINCOLN

#### Síndrome de Marfán

El político padeció este mal hereditario, que le ocasionó la hiperextensión de las articulaciones, afectando el esqueleto, los pulmones, los ojos, el corazón y los vasos sanguíneos.



### WOLFGANG AMADEUS MOZART

#### Síndrome de Tourette

El músico sufrió de movimientos involuntarios, conocidos como “tics”. Esta enfermedad se produce por una lesión o disfunción de los núcleos basales del cerebro.



### VINCENT VAN GOGH

#### Porfiria aguda intermitente

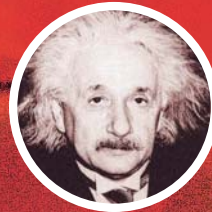
Se cree que el pintor padeció este mal hepático hereditario que afectó su sistema nervioso, ocasionando trastornos gastrointestinales, alucinaciones y convulsiones.



### VASILI KANDINSKY

#### Sinestesia

El pintor ruso, precursor de la abstracción, padecía de esta extraña forma de asimilar varias sensaciones en un mismo acto de percepción, como saborear formas y ver música.



### ALBERT EINSTEIN

#### Síndrome de Asperger

Este tipo de autismo provocó en el científico dificultades para interactuar socialmente, con un comportamiento rutinario y obsesivo.



Sé parte de nuestra gran familia, estamos buscando a personas como tú.

**Solicitamos:**

**VENDEDOR**

- Requisitos:**
- Hombres o mujeres
  - Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)
  - Disponibilidad de horario
  - Comprobante de estudios

**BOTARGUERO**

- Requisitos:**
- Gusto por el baile
  - Sexo masculino
  - Disponibilidad de horario
  - Comprobante de estudios

Para todos los puestos ofrecemos crecimiento económico y profesional a corto plazo.

**¡Contratación inmediata!**

Interesados, favor de presentarse con solicitud elaborada en Eje 6 sur N.º 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del Metro Nativitas), o acude a tu sucursal más cercana.



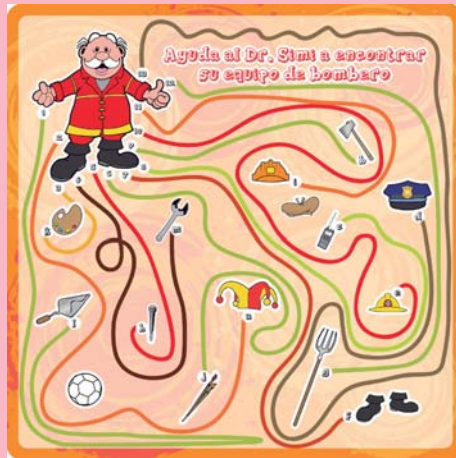
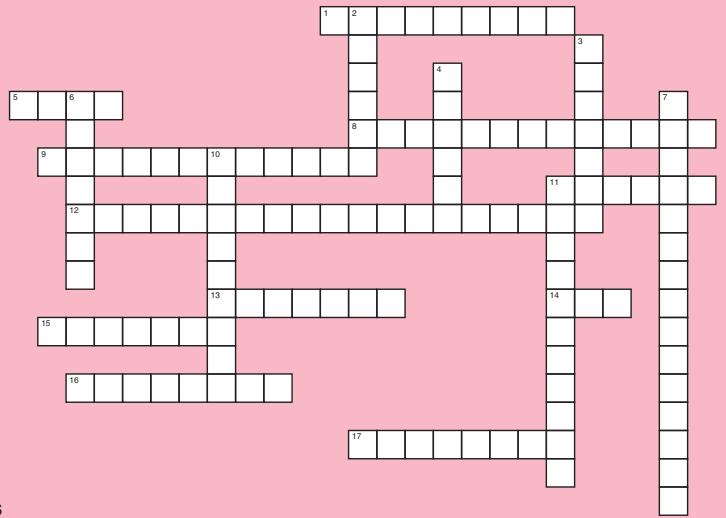
# Crucigrama

**Horizontales**

- Capital de Nuevo León
- Dios del vino
- Autor de Aura
- Nestora Salgado
- Movimiento Regeneración Nacional
- Rubén Aguirre
- Reina de España
- Virus de Inmunodeficiencia Humana
- Apodo de Javier Aguirre
- Sinónimo de azafata
- Esposa de Obama

**Verticales**

- El istmo de Tehuantepec pertenece a
- El Siervo de la Nación
- Lugar donde está el Volcán de Fuego
- Xavier López
- Juana la Loca
- Médico que trata padecimientos renales
- Técnico de Pumas



# SUDOKU

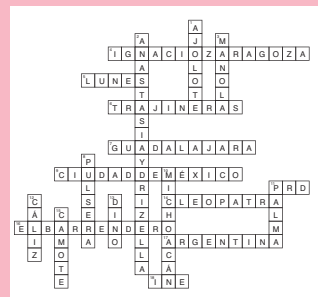
	6	3	7			5		
9				1		8		
1		9		4				
			3				4	
9			2		6			8
2					7			
			8		2		5	
	7			3			8	
	4				5	1	7	



**SOLUCIÓN ANTERIOR**

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

**Solución anterior**



**Acción directa contra ese molesto barro o espinilla**

Reg. No. 169M2004 SSA VI  
Aut. 08330020181891

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

Si persisten las molestias, consulte a su médico

SALUD ES BELLEZA



# ETERNAL SECRET

## TONIFICANTE DERMO OXIGENADOR



- Poros limpios y cerrados ✓
- Disminución de manchas y paño ✓
- Regeneración natural ✓
- Auxiliar en el control de barros y espinillas ✓
- Belleza eternal ✓

### Innovador tratamiento

Que oxigena y limpia profundamente tu piel, brindando una inigualable frescura y luminosidad a tu rostro, gracias a sus principales activos Colágeno hidrolizado, Ácido hialurónico, Agua de rosas, Hammamelis.

Modelo foto ilustrativa

De venta exclusiva en



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Chabelo, 80 años

A muchas personas les gusta atacar a la televisión mexicana, especialmente a los programas que llevan muchos años al aire.

No se dan cuenta de que si están ahí es por algo, tal y como sucede con *En familia con Chabelo*.

Estamos hablando de uno de los clásicos más grandes de nuestra industria, de una emisión que ha marcado a varias generaciones pero, sobre todo, de un fenómeno que urge analizar.

¿Por qué? Porque no cualquiera es capaz de unir a todas las familias, de todos los estratos socioeconómicos, de todos los rincones de México, como don Xavier López "Chabelo", quien cumplió 80 años de edad y 50 dando vida a su personaje.

Para eso se necesita talento, disciplina y visión.

¿Cuál es la clave del éxito de este concepto? ¿Por qué sigue funcionando hoy, frente a todos los cambios tecnológicos que ha sufrido la industria de la televisión nacional e internacional?

En familia con Chabelo funciona porque es atemporal, como las películas de Disney, como las canciones de "Cri-Cri". Usted lo pudo haber visto en 1974, en 1991 o lo puede estar viendo en este 2015 y sigue siendo igual, con los mismos juegos, con las mismas dinámicas, con los mismos valores.

Esto, que en otro contexto sería sinónimo de estancamiento, aquí se convierte en otra cosa, en certeza, en la seguridad de que lo que usted y yo vamos a ver hoy va a ser lo mismo que vieron nuestros padres, lo mismo que vieron nuestros abuelos.

Y eso, cuando se trata de televisión familiar, de televisión infantil, es básico. Nadie en sus cinco sentidos se va a poner a experimentar con sus hijos o con sus nietos. Nadie.

Por si todo esto que le acabo de decir fuera poco, hay una cuestión muy hermosa alrededor de este *show* de Televisa: está hecho a la antigüita.

¿Esto es bueno? Claro que lo es porque representa un recordatorio del verdadero sentido de la televisión abierta, de sus valores, de su esencia.

La próxima vez que vea *En familia con Chabelo*, no lo ataque, póngase de pie y apláudalo. A todos nos iría mejor si en lugar de tanta basura tuviéramos más programas como éste. ¿O, usted, qué opina?



Foto: Miguel Ángel Becerril

# Locos por el teatro

## Miguel Ángel Becerril

El alucinante y excéntrico mundo del teatro, así como las vicisitudes que se tienen que sortear para llevar a buen puerto el estreno de una puesta en escena, es lo que se muestra en la obra *Locos por el té*.

Los ensayos de este montaje transcurren entre amenazas, conatos de accidentes, enojos, chantajes, egos, ataques de histeria y cortocircuitos, situaciones que ponen al público al borde del destornille.

La trama presenta a una devaluada e insufrible diva de la escena, quien tiene varias peripecias con un inexperto actor, hijo del productor, un

ególatra "cómico de medio pelo", y una neurótica y "poco convincente directora", que no habla bien español; además de un grupo frenético de actores, vestuaristas, electricistas, tramoyista e iluminadores, quienes harán todo lo posible para robar cámara y ser, por unos instantes, las estrellas de la compañía.

Otros elementos que forman parte de esta divertida comedia francesa, son un ropero lleno de trucos, un misterioso collar, así como tazas, tazas y más tazas de aromático e hirviente té, que se fusionarán para dar forma

a una puesta en escena que, a juzgar por las circunstancias, no verá su estreno.

Estelarizada por Susana Alexander, Juan Ignacio Aranda, Cecilia Romo, Claudia Nin, Gustavo Egelhaar, Ricardo Maza y Ulises de la Torre, *Locos por el té*, se presenta en el teatro Fernando Soler, dentro del Centro Teatral Manolo Fábregas, de la Ciudad de México, bajo la dirección de Vanessa Vizcarra.

*Locos por el té* cuenta con más de 100 representaciones, y es un homenaje al teatro y a todas las incoherencias y

situaciones inverosímiles que aparecen cuando un grupo de artistas se unen, muy a su pesar, para "hacer arte". Seguro responderá a todas las incógnitas que el público se hace al mirar una puesta en escena.

No deje de ver *Locos por el té*, una hilarante comedia entretenida de principio a fin, y que le desvelará los entretelones de lo que sucede dentro de una compañía disfuncional y poco solidaria que desea a toda costa estrenar un vodevil inglés inédito, al que le auguran muy poca fortuna.

# El Regreso de Ariel



**Miguel Ángel Becerril**

Después de una estancia en Miami, donde participó en varias series, Ariel López Padilla está de regreso con muchos proyectos bajo la manga.

Su carrera artística comenzó en 1991, con la telenovela *La pícaro soñadora*, pero su lanzamiento estelar ocurrió en la tercera adaptación de la célebre historia *Corazón Salvaje*, donde interpretó a Andrés, personaje que lo catapultó a la fama y lo convirtió en un actor reconocido por su gallarda presencia y dotes actorales.

A partir de ese momento, Ariel construyó una sólida carrera y su presencia fue habitual en los repartos estelares de telenovelas de Televisa, como *Caminos cruzados*, *María la del barrio*, *Te sigo amando*, *Soñadoras*, *Alma rebelde*, y *Secreto de amor*.

En 2001, el jalisciense probó suerte en Miami, en donde estelarizó la telenovela *Inocente de ti*, al lado de Camila Sodi, Valentino Lanús y Helena Rojo.

A su regreso al Distrito Federal, en 2010, Ariel se incorporó a las filas de TV Azteca, e intervino en melodramas como *Huérfanas*, *A corazón abierto*, *Los Rey*, y *Secreto de familia*.

Las dotes artísticas de Ariel López Padilla afloraron desde temprana edad, cuando decidió que estudiaría actuación, así que se inscribió en la Universidad de Guadalajara, donde participó en varios montajes, sobre todo de corte cómico. Más tarde, interesado en mejorar su figura, ya que se sentía obeso, decidió alternar el *ballet* con la actuación.

En 1982 se trasladó a la Ciudad de México para matricularse en el Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), aquí destacó en la Compañía Nacional de Danza, con la que viajó por todo el país. Visitó Cuba, Francia, Alemania, Estados Unidos y la extinta Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas donde, en 1989, fue el primer bailarín mexicano que se presentó en el teatro Bolshoi, durante la 6.ª Competencia Internacional de Ballet.

Hoy, en plena madurez, Ariel se encuentra inmerso en la preparación de un programa contra las drogas.

“Vivimos una era violenta, en la que no tenemos la cultura de la terapia psicológica o emocional, y esto nos rebasa por mucho. Por eso, dentro de mis planes está llevar un taller a las universidades,

empresas e instituciones para alertar a los jóvenes sobre el terrible mal de las adicciones.

“Me gusta interactuar con las personas, la labor social, directa o indirectamente. En Miami llevaba juguetes a los niños indocumentados, en zonas agrícolas. También participé en la lucha contra el cáncer. Creo que es un deber el devolver a la comunidad mucho de lo que hemos recibido”, concluyó.

Así es la personalidad de Ariel López Padilla, inquieta y extrovertida, además de ser alguien preocupado por las necesidades primarias y la estabilidad emocional de aquellos que se encuentran en desgracia.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV  
@DrSimiTV



## Siracux

Oxeladina, Ambroxol



Reg. No. 246M2014 SSA VI

Consulte a su médico.  
Su venta requiere receta médica



**maver**<sup>®</sup>

Con Ciencia por tu Salud

Medicina de Calidad  
a tu alcance

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS  
SIMILARES**<sup>™</sup>

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

**8<sup>a</sup>**  
**SIMI**  
**CARRERA 10K**  
**2015**  
**VALORES SIMI**  
 HONESTIDAD RESPETO JUSTICIA CALIDAD



**GUA  
DA  
LA  
JA  
RA**

**26 de abril**  
**8:00 am**  
 Circuito  
 con salida  
 y meta:  
**Plaza Juan  
 Pablo II,  
 Zapopan,  
 Jalisco.**

Accede a  
**Farmacias Similares®**  
 desde tu celular



Descarga la  
 nueva APP



www.farmaciasdesimilares.com



Disponible en el  
**App Store**    **Google play**

**TÚ PONES  
 LAS METAS,  
 NOSOTROS LAS  
 HERRAMIENTAS**

www.farmaciasdesimilares.com



**\$115\***

**\$118\***

**\$99\***

**\$229\***

\*Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
 \*\*Estos productos no son medicamentos. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa.

**f** **YouTube** **Instagram** /drsimi\_oficial



Descarga la nueva APP

Disponible en el  
**App Store**

DISPONIBLE EN  
**Google play**