

Disfruta a plenitud



Escanea el código y visita nuestro sitio WEB

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

Síguenos por:

f Simi TV @DrSimiTV

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

Núm. 397



## Home office

Cuando el trabajo no sale de casa

p. 10 y 11



**ESCUCHANOS**  
completa la frase  
y gana



### OPINAN:

- P. José de Jesús: **El día que le dispararon al papa** .....2  
Carlos Ramírez: **Guerras sucias alejan votos** .....8  
Álvaro Cueva: **Empate** .....18



### Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar

## El día que le dispararon al Papa

El 13 de mayo de 1981, día de la Virgen de Fátima, el papa Juan Pablo II hacía un recorrido y saludaba a los asistentes que llenaban la plaza de San Pedro. A las cinco de la tarde con diecinueve minutos, unos truenos hicieron que las palomas de la plaza levantaran el vuelo. Por unos instantes, la mirada de todos se dirigió a las aves, pensando que el sonido había sido provocado por cohetes festivos. Pero, poco después, todos observamos, aterrados, que el papa se desplomaba porque unas balas habían tocado su dedo índice, el codo derecho y el vientre. Inmediatamente fue llevado al hospital. Su estado era muy grave: la presión bajaba, y los latidos del corazón apenas se escuchaban. La operación duró 5 horas y 20 minutos. Muchos afirmaron que así se cumplía el llamado secreto de Fátima que anunciaba el asesinato del Sumo Pontífice. Sin embargo, Juan Pablo II, al recuperarse del atentado, perdonó al agresor y dijo: "La Virgen desvió el proyectil", y con ello indicó que la oración puede cambiar, incluso, las profecías. El mismo dio a conocer el llamado secreto de Fátima, que anuncia tiempos de persecución contra la Iglesia.

Hay que recordar que la Virgen se apareció en Fátima, Portugal, desde el 13 de mayo hasta el 13 de octubre de 1917, en forma mensual, a tres pastorcitos: Lucía, Francisco y Jacinta. Su mensaje principal fue rezar el rosario, no ofender a Dios, y hacer oración y sacrificios por la conversión de los pecadores. En la última aparición, más de setenta mil personas fueron testigos del llamado "milagro del sol".

Había llovido toda la noche y la mañana. La ropa de los asistentes y el terreno estaban totalmente mojados pero, después de una visión en la que el sol cambiaba de color y parecía caer, los miles de peregrinos dieron testimonio de que todo el lugar, incluso su ropa y pertenencias, se había secado instantáneamente. Después de la visión, se produjeron milagros, sanaciones y conversiones. La Virgen de Fátima se celebra el 13 de mayo.

# Tultepec, riesgosa tradición

Astrid Espinoza

**Tultepec, Estado de México.-** Pocos lugares en nuestro país tienen la fortuna de vivir de sus tradiciones. Uno de ellos es Tultepec, municipio enclavado en el norte del Estado de México, en donde la pirotecnia se ha mantenido como su principal sostén económico.

Se estima que 80 por ciento de los 120 mil tultepecuenses se dedican a esta actividad, la cual se ha transmitido de generación en generación por más de dos siglos; sin embargo, aunque la pirotecnia proporciona alegrías a quienes la admiran, para los fabricantes implica escasos ingresos.

Gloria Almader, habitante de Tultepec, sabe de ello. Al día elabora alrededor de 30 productos relacionados con el arte de la pirotecnia, un trabajo que le deja ingresos promedio de 1,500 pesos mensuales.

Aunque este lugar es conocido como la "Capital Nacional de la Pirotecnia", y sus mercancías se venden en la mayor parte del país, Tultepec alberga un gran número de familias de escasos recursos.

Según el informe anual de la Secretaría de Desarrollo Social, en este municipio 42 mil 139 personas viven en pobreza, lo que representa 47.5 % del total de su población. No obstante, su amor a la tradición los hace continuar.

"Mis hijos y yo nos dedicamos a la pirotecnia, más que nada por razones sentimentales. Quisimos continuar con la tradición que nos inculcó mi esposo, la cual nos viene de generaciones atrás. Económicamente, le ganamos poco o, a veces, incluso hasta salimos poniendo", señala Gloria.

Mamá de seis hijos, que oscilan de 10 a 32 años de edad, ella se hizo cargo de la manutención familiar luego de que su esposo Carlos falleciera de un infarto, en 2013.

Amputada de una mano hace 19 años, debido a un accidente en el polvorín



Fotos: Astrid Espinoza

familiar, Gloria se vio en la necesidad de trabajar para llevar el sustento a la casa. Así que, junto con sus hijos, quienes ya participan en la elaboración de luces y cohetones, trabajan de lunes a sábado en un oficio que los llena de orgullo.

"Siento una gran satisfacción al llevar alegría a muchas personas, porque la pirotecnia la ve mucha gente, y es significado de fiesta, de celebración. El trabajo terminado es algo que me complace y me motiva a seguir adelante en esta tradición que no debe morir".

### Dr. Simi, un apoyo

Debido a que la pobreza y el olvido cohabitan en esta parte del Estado de México, la ayuda es necesaria para los pobladores de Tultepec.

Consciente de ello, la Fundación del Dr. Simi ha extendido su brazo de ayuda a este sector de la población, mediante la entrega de despensas y con jornadas de salud, a las que asisten Gloria, sus hijos y toda aquella persona que necesite el apoyo.

"La verdad, me parece muy bueno que

haya instituciones que nos quieran ayudar porque si lo necesitamos. Aquí en Tultepec, casi todos nos dedicamos a la pirotecnia, ganamos poco, pese a los riesgos del oficio. Entonces, se agradece que alguien se preocupe por nosotros", señala.

Como buen anfitrión, el Dr. Simi los invitó a hacer uso de los servicios médicos, que el brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor ofrece gratuitamente y que, de manera anual, han beneficiado a más de mil 500 personas en esta localidad.

"Organizamos estas asistencias para la comunidad de Tultepec, una de las 425 que apoyamos, porque Víctor González Torres, siempre preocupado por la gente, nos ha pedido promover la salud física y emocional, en todos lados. Y aquí estamos", comenta Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi.

Así, la tradición, con el apoyo de todos, puede subsistir. Venga y conozca más de Tultepec, de seguro saldrá maravillado por su pirotecnia, y más por su gente, que vive y trabaja para hacer felices a los demás.

**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. Valdez, 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 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Mayo' de 2015. Periodicidad catorceenal. 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

# Disfruta a plenitud

\*Por disposición gubernamental, a partir del 27 de marzo, los suplementos alimenticios gravan IVA



**\$45**  
IVA incluido

Multivitaminico  
para el  
**Adulto mayor**

De venta exclusiva en:

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



**FARMACIAS SIMILARES®**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

[www.farmaciasdesimilares.com](http://www.farmaciasdesimilares.com)

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO®

**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

**NUEVO**

\$29.00



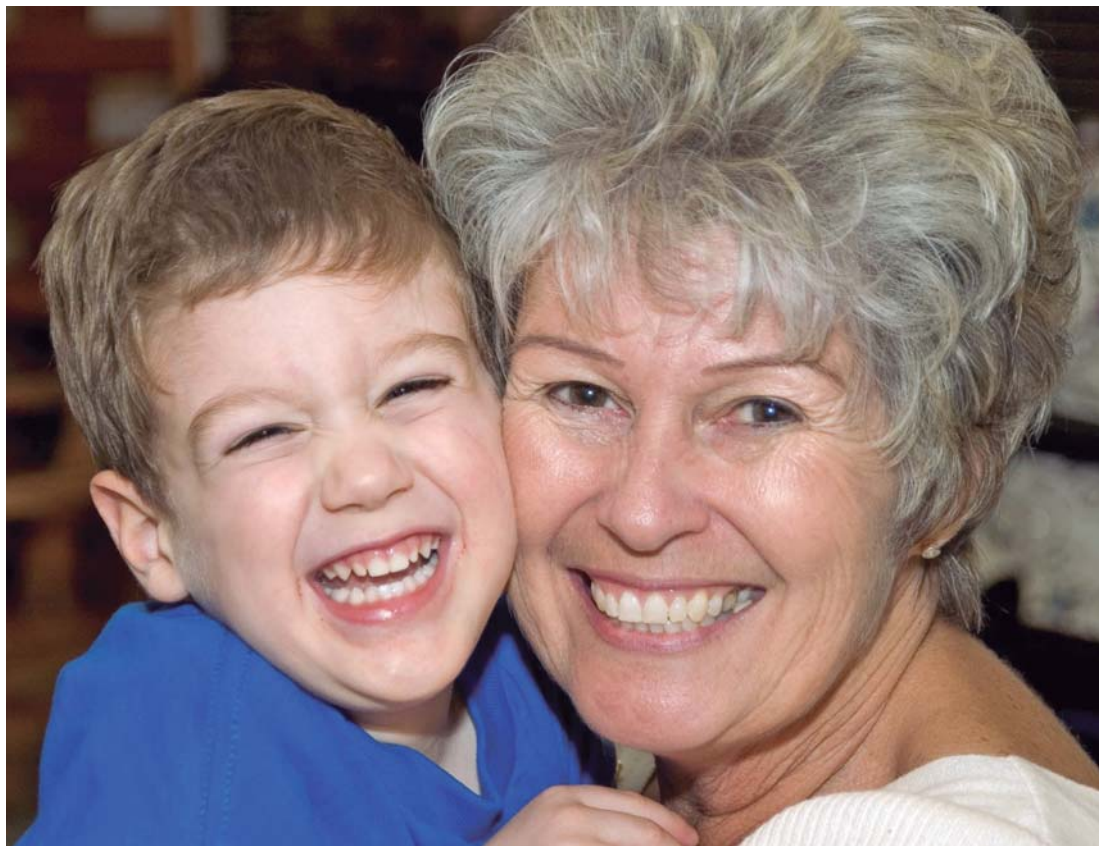
Pauta exclusiva para México

DE VENTA EN

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

# Adulto mayor, cambios y nutrición

Sara Minerva Pérez González\*



A lo largo de la vida, la alimentación juega un papel fundamental para el crecimiento y desarrollo, el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

Los hábitos de alimentación adquiridos durante la niñez, así como las costumbres actuales, influyen sobre la salud y calidad de vida de una persona mayor. La vejez es una etapa vital en el ciclo de la vida que comienza a partir de los 60 años. Una vez que el cuerpo alcanza su madurez, es mayor la velocidad de los cambios físicos y de órganos.

Durante esta etapa se generan diversas alteraciones:

**Sensoriales:** El gusto disminuye su habilidad para reconocer los sabores dulces, salados, ácidos y amargos. El olfato altera la capacidad de detectar olores que motiven la alimentación y la disminución de la agudeza visual impide la elección de alimentos.

**Bucales:** La masticación se ve alterada por la pérdida de piezas dentales, lo que puede llevar a una disminución en el consumo de alimentos y causar una ingesta inadecuada de energía, hierro y vitaminas, particularmente vitamina A y C, además de ácido fólico.

**Gastrointestinales:** Se presentan varios cambios que alteran el apetito, así como la digestión y absorción de nutrientes, como el calcio.

**Inmunológicas:** Disminuye la capacidad de combatir infecciones en el adulto mayor.

**Psicosociales:** No se mantiene una alimentación adecuada, a menudo por el aislamiento o depresión.

A lo anterior se suma el hecho de que los adultos mayores suelen presentar enfermedades de larga duración, que requieren el consumo constante de fármacos para su control regular. Este hecho, junto con los antes mencionados,

puede intervenir en la absorción de nutrientes y afectar la salud.

Las necesidades nutricionales de las personas mayores pueden variar, sobre todo si ya existen cambios sensoriales, bucales o gastrointestinales, etc. Por ello, es importante cubrir los nutrientes necesarios con una alimentación balanceada, en la que se procure elegir alimentos ricos en complejo B, ácido fólico, vitamina A, vitamina C, calcio, hierro y zinc, porque suelen ser de los nutrientes que se encuentran de forma deficiente en los adultos.

Recordemos que la alimentación que incluya los tres grupos de alimentos: frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal, puede mejorar la salud nutricional de las personas y prevenir enfermedades para mejorar su calidad de vida.

\* Licenciada en Nutrición

SALUD ES BELLEZA  
AVISO:143300202D0226

# ETERNAL SECRET

## TONIFICANTE DERMO OXIGENADOR



### ✓ Resultados

- Rostro radiante, luminoso y libre de impurezas.
- Piel más hidratada.
- Poros limpios y menos visibles.
- Auxiliar en regeneración natural de piel dañada.
- Sensación de frescura y limpieza en el rostro.
- Auxiliar en la disminución de manchas de paño en el rostro.
- Auxiliar en la disminución de barros y espinillas.
- Auxiliar en el control del nivel de PH en el rostro.
- Ayuda al control del exceso de grasa en rostro.

### Uso

Aplicar sobre algodón y masajear suavemente en rostro y cuello limpios, por las mañanas antes de la crema de día y después de desmaquillarse antes del descanso nocturno. No aplicar en área de los ojos. Para todo tipo de piel.

Innovador tratamiento  
oxigenador que limpia  
e hidrata tu piel

### Activos principales

Colágeno hidrolizado,  
ácido hialurónico,  
aminoácidos esenciales,  
extracto de hamamelis y  
agua de rosas.

Modelo foto ilustrativa

De venta exclusiva en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



**Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## “¡Muchacho, déjate ahí!”

No me digan que no han escuchado esta frase, cuando los niños y niñas están en ese periodo de curiosidad y necesidad de explorar y conocer su cuerpo.

Es cuando van aprendiendo que cada quien siente diferente. El niño no piensa igual que el adulto. Cuando este ve que los chicos se tocan el pene o la vulva, lo primero que le viene a la mente es un acto coital, con toda la carga cultural que haya aprendido esa persona en cuestión.

La pregunta es: ¿El niño piensa lo mismo que los mayores? NO, pero a partir del grito, insulto, o etiqueta (“cochino”, “malo”, “indecente”, etcétera), va aprendiendo que eso que experimentó no es bueno, y que esa parte de su cuerpo genera problemas. Se le educa, pues, a rechazarse, no solo a huir de un acto que el adulto cree que es indebido.

Al explorar nuestro cuerpo, adquirimos seguridad y patrones de conducta, sentimientos y actitudes que nos van dando forma, y todo ello, en conjunto, habla de cómo somos.

Si el pequeño va creciendo con un sentimiento de rechazo a una parte de su cuerpo, que no puede evitar, ¿cómo se va a integrar? Es como si le enseñaran que su mano izquierda es mala y trataran de ocultarla, y hacer de cuenta que no existe, pero que invariablemente será utilizada. ¿Qué sentirá cuando la use? Vendrá la culpa, el rechazo y esa contradicción emocional que conduce a conductas autodestructivas, como la violencia, autorrepresión, uso de sustancias, etcétera.

Aceptar nuestro cuerpo es indispensable para formar una personalidad estable, y esto conlleva a tener respeto y autocuidado. Separarlo en zonas buenas o malas genera confusión e inestabilidad emocional. Ayuda a tu hijo, sobrino, primo, hermano, nieto o amigo, a no sentir culpa de su cuerpo ni de sus sensaciones.

Si quieres aprender más de este tema, contáctate al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. El servicio es gratuito y estamos las 24 horas. Llama al 01800 911 66 66, opción 3. También te recomendamos que veas nuestro *Chat de Sexualidad*, todos los martes y jueves, de 16:00 a 17:00 hrs., a través de [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

# México celebra a sus madres



Al igual que en otras partes del mundo, se rinde homenaje a todas las mamás.

Esta conmemoración dio inicio en 1922, cuando el periodista Rafael Alducin hizo una invitación pública para elegir la fecha que se dedicaría a esta celebración.

Desde entonces, es el día más esperado por las mujeres que tienen la dicha de ser madres, y por los pequeños que ansían participar en festivales escolares y regalarles una muestra de cariño.

Sin embargo, desde los tiempos del imperio azteca ya se rendía respeto a la madre tierra, como símbolo de agradecimiento por las cosechas del año.

Actualmente, tenemos más que arraigada esta celebración,

ya que no solo sirve para mostrar signos de afecto, sino que también es motivo de reuniones familiares, con el fin de compartir momentos irremplazables que quedarán en nuestra memoria.

Datos obtenidos después del censo de 2010, confirman que 71.6 % de las mujeres de 15 años o más, son madres.(1)

En este día, y siempre, debemos llenar de amor, regalos y abrazos a nuestras mamacitas; brindarles el mismo cuidado que nos dieron de niños, para recordar la importancia de la atención física y emocional.

### #SiaLaLactancia

Celebrar y reconocer a nuestras madres siempre será importante, porque son esos

seres que dan la vida sin interés alguno, aun cuando el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) reveló que es importante fomentar la lactancia materna, debido a que nuestro país ocupa el último lugar en América Latina.

A través de #SiaLaLactancia se busca crear conciencia sobre los beneficios de la lactancia materna, ya que México, junto a República Dominicana, ocupan los últimos sitios de lactancia los primeros seis meses de vida del niño, con 14.4 %, cuando el promedio regional es de 37.9 %.

Es importante incrementar el número de infantes que reciben leche materna desde la primera hora de vida hasta los dos años, para fortalecer la sa-

lud física, emocional e intelectual de los niños de cero a cinco años, dijo Isabel Crowley, representante de Unicef en México, al tiempo de señalar que anualmente “nacen alrededor de dos millones 400 mil niños, pero solo uno de cada siete goza de los beneficios de la leche materna”.

Y usted, ¿ya pensó en el regalo de mamá?

*A ti que me diste tu vida, tu amor y tu espacio,  
a ti que cargaste en tu vientre dolor y cansancio...  
A ti te dedico mis versos, mi ser, mis victorias  
a ti mis respetos señora,  
señora, señora...*

(1) Instituto Nacional de Estadística y Geografía INEGI “Estadísticas a propósito del día de la madre” Mayo 2012



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

## Larga cadena

Finalmente, dimitió el director general de la Comisión Nacional del Agua (Conagua), David Korenfeld, aunque obviamente se trató de un cese disfrazado de renuncia. Enrique Peña Nieto, jefe y amigo del despedido, no pudo soportar las presiones públicas que demandaban sancionar la conducta abusiva e ilegal del ahora exfuncionario.

Hasta aquí nada nuevo. Un funcionario ladrón que es pillado en falta, y que solamente es echado del cargo, en lugar de pasar una temporada tras las rejas. Como en cualquier dictadura, ser amigo del presidente tiene sus ventajas.

Hay en el asunto Korenfeld, sin embargo, algo novedoso: la utilización de las redes sociales para hacer pública una conducta abusiva y, también, delictiva. En otras épocas, antes de la era de las ubicuas y universales redes sociales, la denuncia de la conducta de don David hubiera corrido por cuenta de un reportero diligente, de un conductor de radio o televisión o del director o propietario de algún periódico o revista.

Korenfeld habría tenido a su favor la escasa posibilidad de una amplia y universal denuncia pública. Y ello, a pesar de la diligencia y valentía necesarias de ese reportero, de ese conductor o de ese director o propietario de medio impreso. La censura, la autocensura, el interés comercial de la empresa o las limitaciones físicas de difusión habrían hecho su parte para mantener oculto o disminuido el abuso de poder.

Ahora eso ha sido imposible. Las redes sociales no tienen esas limitaciones. Todos somos parte de ellas. Como emisores y como receptores. El planeta vive una auténtica democratización de la comunicación social, fruto innegable de una larga cadena de grandes avances científicos. La invención de la escritura, la imprenta de Gutenberg, las ondas de radio con Marconi, y ahora, internet.

Avances que, cada uno en su momento, han posibilitado esta forma actual y superior de la democracia y de la libertad de pensamiento y de expresión.

**Escucha Simi Radio** en **tunein**  
**completa la frase**  
**y gana\***  
**#YoEscuchoSimiRadio**

\*Consulta bases, aviso de privacidad y reglas de la promoción en: <http://bit.ly/Simiradio>

**Mi mamá**  
 puede tomar el lugar de todos  
 pero nadie podrá tomar el de ella

**\$63.00**

**Myfem**  
 SHAMPOO  
 PARA HIGIENE ÍNTIMA EXTERNA

Ayuda a balancear el pH  
 Hipoalérgico  
 Contiene ingredientes naturales extraídos de la leche

CONT. NETO  
 200 mL

**¡Siéntete Naturalmente Única!**  
**Myfem**  
 Ayuda a restablecer el  
 pH natural de la zona íntima femenina.

VISITANOS EN:  
[www.myfem.com.mx](http://www.myfem.com.mx)  
 /Siéntete Naturalmente Única

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

HASTA 75%  
 DE AHORRO



## Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com

### Guerras sucias alejan votos

A pesar de que entienden la lógica del poder, los políticos siguen haciendo de las suyas: al mismo tiempo que claman por votos en las urnas, sus comportamientos radicales y de guerra sucia alejan a los ciudadanos de las urnas. Pero hay que entender que desde hace tiempo los partidos perdieron su contenido y su representatividad, y solo aceptan los intereses de las oligarquías que los dominan. En este sentido, el sistema de partidos no representa a la sociedad y a su pluralidad, sino a las pasiones e intereses de los dirigentes. Los partidos y sus dirigentes no han entendido aún la dimensión de la crisis mexicana: no tiene que ver con cosas superficiales, sino con la estructura de representación política. Los partidos nacieron para encauzar las intenciones de participación de sus militantes y para defender propuestas y proyectos. Pero las elecciones de 2015 solo muestran desgarramientos por el poder político. Así, la teoría de la representación que nació con Mariano Otero, en 1847, ha quedado inservible. En su voto particular de reforma constitucional, Otero señaló que la composición del congreso debería mostrar la pluralidad de la sociedad, con lo que dejaba en claro que debería haber mayorías y minorías; hoy, sin embargo, el sistema de representación está dominado por tres partidos, y sus intereses y las minorías nada tienen que ver. Esta oligarquización del sistema de representación política se percibe en la aprobación de leyes que luego no operan porque la correlación de fuerzas sociales es más adversa a las reformas y al gobierno federal que a las reformas en sí mismas, y, en la realidad, las reformas son inoperantes. Ahí está, como ejemplo, la reforma educativa. En el camino, el país perdió tiempo y energía creadora en leyes ajenas a la dinámica del desarrollo. Los partidos no deberían llamarse sorprendidos si la tasa de abstencionismo es mayor a 50 %, sobre todo por el mensaje de ilegitimidad que enviaría el repudio de la sociedad a los procesos electorales. Pero los partidos no parecen preocupados y los candidatos solo sueñan con la curul y los beneficios económicos, porque en este esquema nadie está preocupado por la sociedad.

# Añoranzas...

En su libro inconcluso, *Verano del 48*, don Manuel Magaña (Q.E.P.D.) nos describe cómo era el barrio de la Merced, en la Ciudad de México.

La Merced es como una madre generosa que tiene abiertos los brazos para recibir y abrazar a propios y extraños. Es un compendio de seres humanos sin distinción de razas, de credos y de condición social. Este barrio es signo mundial de la hospitalidad mexicana, pues aquí encontraron un sitio seguro para trabajar y enfrentar el futuro quienes huían de los horrores de la Segunda Guerra Mundial.

Judíos, españoles, árabes, chinos y anglosajones llegaron al barrio desde finales de los años 30, y aquí encontraron la *Tierra Prometida*. A su lado, miembros de nuestras etnias procedentes de Oaxaca, Jalisco, Nuevo León, Michoacán, la región mazahua del Estado de México, Veracruz, Hidalgo, en fin, de todas las entidades de nuestro país, imprimían, con sus trajes regionales, el mosaico folclórico que da la personalidad cultural a México. Aquí, muchos cristeros empezaron una nueva vida.

Claro, como zona abierta también está la prostitución callejera, en tal grado, que el templo de Nuestra Señora de la Soledad tiene fama de que allí van a orar las vendedoras de caricias, *para que les vaya bien en su trabajo*.

Esto, al lado de los *niños golondrinos que con sus diablitos* (carretillas), vienen a ganarse la vida al auxiliar a las amas de casa en la adquisición de la despensa.

#### Patrimonio cultural

El pueblo mexicano posee una gran vocación artística. En la Merced esa cualidad brota a raudales. El conocer sus tesoros induce a querer esa zona que en los tiempos virreinales fue aristocrática y residencial de las clases gubernamental y alta. Destaca el claustro del antiguo convento de la Merced, terminado en 1703, cuyo estilo barroco mudéjar es único en México.

El antiguo convento real de Jesús María, fundado en 1580, conocido porque en él profesó sor Micaela, hija natural del rey Felipe II de España, y hermana de don Pedro Moya de Contreras, hombre poderosísimo en la Nueva España, por ser, simultáneamente, virrey, arzobispo e inquisidor. Gran parte de los terrenos de ese convento pertenecieron a Juan Jaramillo, cacique de Jilotepec, y último marido de la Malinche.

Héctor Manuel Romero, exfedeatario del Haber Histórico de la Delegación Cuauhtémoc, refiere que el templo preferido por la emperatriz Carlota para oír misa los domingos, fue el de la Santísima, cuyo retablo en cantera, elaborado por el arquitecto español Lorenzo Rodríguez, es una de las mejores muestras del barroco-estípite, junto con el Sagrario Metropolitano.

Los templos de Santo Tomás la Palma, San Pablo, San Lucas, Santa Inés, la Soledad, Jesús María, así como el Arzobispado, donde tuvo lugar la cuarta aparición —en el ayate de Juan Diego, ante el arzobispo fray Juan de Zumárraga—, constituye, en el ámbito de lo religioso, manifestaciones de la riqueza cultural, histórica y arquitectónica en el perímetro de la Merced. La Casa de la Alhóndiga o del Diezmo, es otro valioso vestigio cultural.

#### Personajes de la Merced

En la Merced corre fama de que Carlos Slim, uno de los más ricos del mundo, inició en el barrio su trayectoria como emprendedor.

También fueron habitantes de la zona el periodista Jacobo Zabłudovsky, el conductor Francisco Rubiales, más conocido como *Paco Malgesto*; Atonio Badú, popular galán de la cinematografía mexicana; Mauricio Garcés, casanova cinematográfico, y también Guillermina Rico, quien con el tiempo se convirtió en la poderosa *emperatriz del ambulante*.

#### La Candelaria de los Patos

La Candelaria de los Patos ya no existe. Fue un gran barrio, pero la barbarie de Ernesto P. Uruchurtu, el *Regente de Hierro* (1952-1966), acabó con esa zona de clase popular. Con la ira y la premura que caracteriza a las malas decisiones de los autoritarios, hizo funcionar la piqueta y las viviendas cayeron por tierra. La casi totalidad de los vecinos fue confinada a San Juan de Aragón.

Uruchurtu le tuvo una marcada animadversión al patrimonio arquitectónico, cultural e histórico del centro capitalino, y demolió muchas otras zonas, como el barrio de San Miguel, el cual *partió en canal*, para conformar la hoy avenida de José María Izazaga, lo que requirió, además, tirar gran parte del antiguo templo de Montserrat.

Igualmente, la emprendió contra el barrio de Santiago Tlatelolco, al que de hecho desapareció. Borró del panorama urbano aquella zona tan pacífica, entre Balderas, Hidalgo, Rosales y Juárez, para conformar un *escaparate vial* a la Unidad Tlatelolco, con la ampliación de Reforma.

Con la demolición de la Candelaria y otras zonas de la metrópoli, como las del centro de Tacubaya, dio inicio el agigantamiento urbano de la capital, lo que nos indujo a una serie de problemas que hoy nos masifican y despersonalizan.

En los inicios de enero de 1996, a 54 años de haber conocido el barrio de la Candelaria de los Patos, Jesús Camacho Villaseñor, mejor conocido como *Pedro de Urdimalas*, autor de los argumentos de las películas *Nosotros los Pobres* y *Ustedes los Ricos*, afirma que allí se inspiró para crear a los personajes de esas joyas de la cinematografía mexicana.

(Continuará)

Manuel Magaña Contreras (Q.E.P.D.)

# Mejorar la enseñanza, clave: J. Labastida

Juan Manuel Rentería



Jaime Labastida Ochoa es reconocido como excelente escritor, poeta, filósofo, ensayista, catedrático universitario, periodista y gran defensor del idioma español. Nació en Los Mochis, Sinaloa, el 15 de junio de 1939.

Obtuvo la licenciatura y la maestría en Filosofía, en la Facultad de Filosofía y Letras, de la Universidad Nacional Autónoma de México. Realizó cursos de posgrado y ha impartido cátedra en esta institución, desde 1961.

Su obra teórica, ensayística y de creación literaria ha sido traducida al inglés, francés, japonés, italiano, ruso y portugués. Su labor poética ha sido incluida en las más importantes antologías nacionales y extranjeras. Entre sus libros se pueden citar El descenso, La feroz alegría, Las cuatro estaciones, Dominio de la tarde, Animal de silencios, A la intemperie, Elogios de la luz y de la sombra, y La sal me sabría a polvo.

¿Hacia qué se inclina más: escritor, filósofo, poeta o periodista?: Lo que más interesa es, desde luego, la poesía y la filosofía; empecé a estudiar filosofía, pero

no con el afán de dedicarme a ella; creí que me iba a servir para luego hacer poesía, un poco que me diera temas porque me interesa la poesía de orden conceptual, pero finalmente encontré en la filosofía una veta muy interesante, tanto así, que me convertí en doctor en filosofía, pasados muchos años”.

¿Estamos mal los mexicanos respecto de nuestro idioma? “Podríamos estar mejor, desde luego, el problema se deriva del poco desarrollo de nuestras facultades de lectura y escritura”.

¿Qué tanto leemos en nuestro país? “Muy poco; si quitamos los libros de texto, que son más de dos por habitante al año, nos quedamos aproximadamente con un libro per cápita”.

Sobre los 117 errores que se detectaron en los libros de texto gratuito, el doctor Labastida opina que la Academia Mexicana de la Lengua firmó un convenio con la Secretaría de Educación Pública para revisar los nuevos ejemplares.

Jaime Labastida, de 75 años, es director de la Academia Mexicana de la Lengua. A su vez, es miembro correspon-

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV  
@DrSimiTV



8<sup>a</sup> SIMI  
CARRERA 10K  
2015  
PUEBLA  
VALORES SIMI  
HONESTIDAD RESPECTO JUSTICIA CALIDAD

PUEBLA  
24 DE MAYO  
8:00 AM

CENTROS DE INSCRIPCIÓN: Sucursales de FARMACIAS SIMILARES de la zona centro de Puebla, Tlaxcala y Apizaco de 08:00 a 20:00 hrs. Tiendas Deportes Martí en Puebla, (Angelópolis, Plaza Dorada y San Pedro), Tienda Pro Shop, dentro del club Sport City Puebla.  
www.emodondeportiva.com (pago con tarjeta de crédito).

CIRCUITO CON SALIDA Y META:  
Centro Histórico de Puebla.

INSCRIPCIÓN: \$200  
SIMITEL: 01 800 9111 66 66  
www.simicarreras.com.mx

6 SIMI  
CARRERA  
KIDS  
2015  
PUEBLA

f Simi Carrera  
@simicarreras

diente de la Real Academia Española, de la Academia Cubana de la Lengua y de la Academia Norteamericana de la Lengua Española.

¿Las nuevas tecnologías, como el internet, afectan el buen uso del idioma, por lo que se refiere a extranjerismos? “Debemos reforzar la buena enseñanza de la lengua española en la escuela, pero no es culpa del internet, ni es culpa de los aparatos que están diseñados para la lengua inglesa. Nosotros tenemos que programarlos de acuerdo con nuestro idioma”.

¿Qué hacer para preservar el buen uso de nuestro idioma? “Lo fundamental es leer y leer bien, que en la escuela haya más horas para la lectura y la escritura, en vez de que se intente llenar una serie de contenidos memorísticos en la primaria, que haya horas llenas de contenido, en las que alumnos y profesores lean, en voz baja y en voz alta, los mejores libros a su alcance”.

# Home office

## Cuando el trabajo no sale de casa

Grissel Gutiérrez

Las nuevas dinámicas sociales, aunadas al auge de las tecnologías de la información y la comunicación, contribuyen a que la gente modifique su forma de vida, y el campo laboral no es la excepción. De unos años para acá, se ha implementado una modalidad de trabajo popularizada bajo el término *home office*, es decir, trabajar desde casa.

¿Cómo surgió esta tendencia? Empezó a popularizarse en México en 2009, cuando la contingencia de la epidemia AH1N1

obligó a muchos jefes de empresa a que sus empleados trabajaran desde su casa. Las empresas observaron, a su favor, un decremento en los costos que implicaba tener a gente trabajando desde sus hogares, pero aún más, se notó el nivel de compromiso real de los mexicanos. Desde ese momento, las áreas de recursos humanos y administración laboral comenzaron a realizar planes de contingencia más especializados y menos rígidos.

El también llamado *Teletabajo* abre la posibilidad de que prácticamente cualquier empleado pueda desempeñar sus actividades desde su casa, o algún otro espacio ajeno. Aunque a escala internacional el trabajo a distancia es una clara tendencia, en México esta práctica enfrenta algunas resistencias.

En México prevalece la idea de que es necesaria la presencia de los empleados en un lugar físico para colaborar

eficazmente; las empresas sienten que pierden el control. Sin embargo, estas brechas laborales se convierten en una limitante para detonar el boom del trabajo a distancia o remoto.

Según el estudio *Scientific American*, 24 por ciento de las empresas del mundo han adoptado el *home office*. En otro estudio similar, realizado por Microsoft, México solo está por debajo de Argentina y Brasil, pero con cifras todavía lejanas a Estados Unidos, donde 25 por ciento de su población labora desde su hogar.

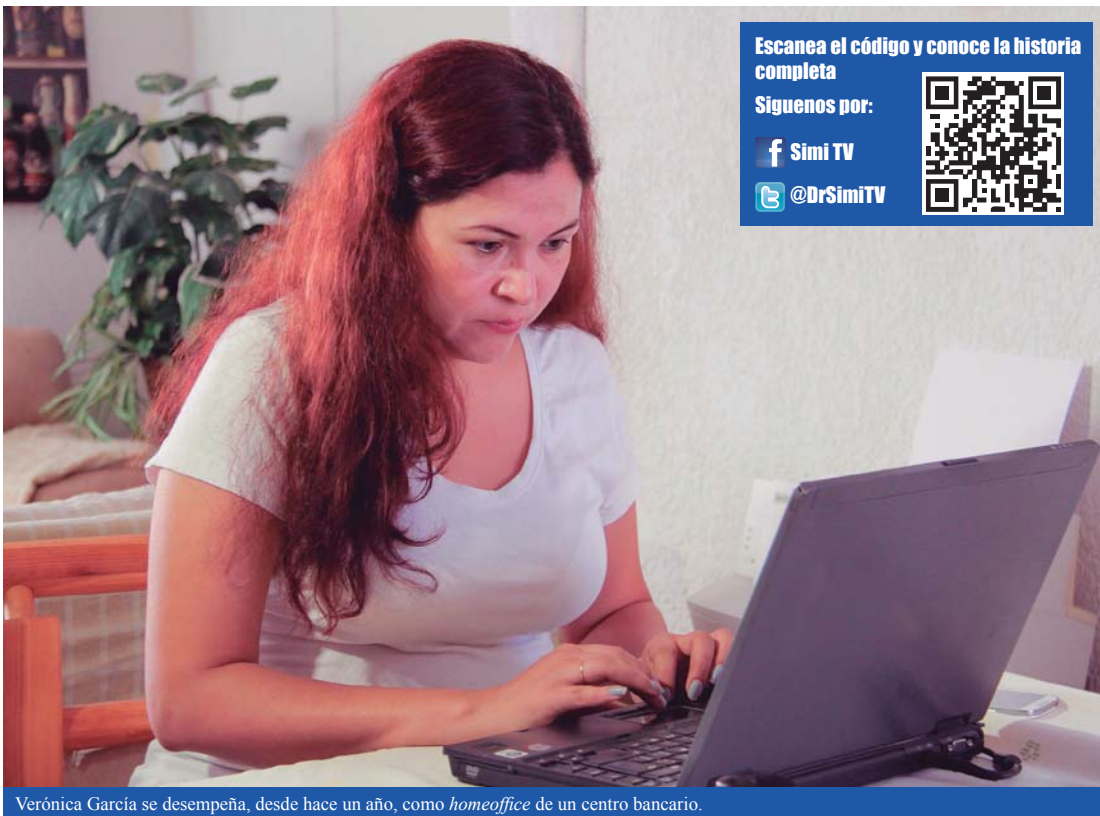
Los datos revelan que este esquema fomenta, entre otras cosas, la calidad de vida de los trabajadores y mejoras en la economía de las empresas.

### Beneficios de laborar en casa

De acuerdo con *Carbon Trust*, este sistema representó a las compañías ahorros por aproximadamente 12 millones de dólares, además de reducir la emisión de 3 millones de toneladas de carbono, generadas por los automotores.

Verónica García, homeoffice en un centro bancario, da su testimonio: “Trabajo en mi casa desde hace un año. Mi área implementó esta modalidad como prueba y, hasta ahora, se encuentra satisfecha con los resultados. Por mi parte, estoy feliz; en definitiva, mi calidad de vida es diferente, pues como sano en casa, evito tráfico y estrés, y mi nivel de responsabilidad es mayor, pues me siento muy comprometida con lo que hago”.

Una encuesta de *Telework Research* indica que 67 por ciento de los consultados señaló que el principal beneficio es evitar los traslados, además de un ahorro importante del sueldo. Hay que tomar en consideración los pronósticos para el 2050, indican que la población mundial en zonas urbanas alcanzará las 6.5 millones de personas



Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



Verónica García se desempeña, desde hace un año, como *homeoffice* de un centro bancario.



y esta sobrepoblación ocasionará tiempos de trayecto de hasta 4 horas, 2 de ida y 2 de regreso, situación que ya puede observarse en diferentes ciudades de México.

#### ¿Quiénes pueden ser home office?

El trabajo desde casa puede ser viable para cualquiera; sin embargo, existen muchos factores y hay algunas actividades que requieren el contacto humano, como las relaciones públicas o las activaciones de productos.

Ricardo Alberto Lozada, coordinador del área de Psicología del Trabajo de la UNAM, explica: “Este esquema tiene que ver con la cuestión de los objetivos laborales y la administración del tiempo. Las personas que deseen laborar así, deben aprender a administrar cada una de sus actividades, y trabajar por objetivos para saber hacia dónde llevar los resultados”.

Expertos en administración y capital humano comentan que esta modalidad es aconsejable para funciones administrativas y de contabilidad, los llamados *call center*, el personal de área de ventas o de soporte técnico, gente que incursiona como diseñador web, programador o *community manager* y que tienen la disposición para desempeñarse en un ambiente diferente a la oficina.

Los medios de comunicación y el periodismo también se benefician del trabajo en casa, pues en

muchos de los periódicos, noticieros, programas, etc., solo se pide el envío de información.

“Todos pueden ser *home office* y todas las compañías pueden implementarlo, pero hay que tomar en cuenta diferentes factores. Dejando a un lado las cuestiones culturales, las empresas deben analizar las características del puesto, funciones a desempeñar, objetivos y, sobre todo, conocer bien a su gente, el grado de compromiso y metas personales”, afirma Roberto Sobrino, director comercial de la consultoría en capital humano, *Brivé Soluciones*.

#### ¿Realmente es cómodo trabajar en casa?

El *home office* no es solo instalar una computadora en la sala de la casa. La tecnología es importante, y el internet es la herramienta básica para laborar a distancia para mantener contacto con el equipo de trabajo.

Debe existir un espacio único para laborar, y donde haya las menores distracciones posibles, además de un horario fijo con el objetivo de conocer los límites de disponibilidad de los equipos de trabajo.

“Estamos en la era del talento, el éxito de una empresa depende de la gente que tiene. Es por ello que, en la actualidad, adoptar este esquema no es opcional, sino será un hábito necesario del trabajo en México”, advierte Roberto Sobrino.

Y a ti, ¿te gustaría ser un home office?

## Editorial

### Injusticia, alevosía y heces

Un juez obsequioso; esos que en nuestro impoluto sistema de justicia NI EXISTEN -¡claro!-, no escucha razones, argumentos, pruebas y, es más, ni se molesta en defender los derechos de una ciudadana.

Como si se tratara de un objeto, Cinthia Elodia Mercado García, jueza primero de lo civil, autorizó el envío de una jovencita MEXICANA (que presuntamente era la hija de una migrante) a Estados Unidos... y adivine usted, ni fue llamada a cuentas por violentar el protocolo de actuación para casos donde se afecta a niños y adolescentes (emitido por la Suprema Corte en 2012).

Cierto, se ha hablado hasta la saciedad del caso de Alondra Luna, la niña que apareció en un video cuando era sacada por policías federales de una secundaria en Guanajuato.

En dicha grabación -que se viralizó en cuestión de horas-, la menor suplica, padece maltrato emocional y aún así, a petición de la jueza en cuestión es trasladada a Los Reyes, Michoacán, donde más rápido que lo lee ya estaba listo el trámite para trasladarla a Houston, Texas.

Si con esta prontitud la justicia resolviera las cosas, más que un reclamo, debiera ponerse en un pedestal el trabajo de la inefable jueza michoacana; no obstante, como siempre, hay un problema.

Al margen de demostrarse que Dorotea García Macedo no era la madre de la jovencita, ¿dónde queda el ridículo y tremendo papelón de las autoridades mexicanas?

Para empezar: ¿Con qué desfachatez la señora Mercado García se “deslinda” de cualquier responsabilidad y el Consejo de la judicatura -como en todo el proceso- ni se pronuncia?; ¿acaso su trabajo no es velar por los intereses de los mexicanos?

¿Cómo es posible que la justicia consienta la transgresión de nuestras garantías y estemos indefensos ante las ocurrencias de jueces que en lugar de investigar -Y TRABAJAR- sucumben ante las peticiones de una instancia extranjera (en este caso la Interpol)?

Otra vez, gracias a las redes sociales, se evitó un acto de impunidad, porque si no fuera por la indignación que causó el video, hoy quizá la historia de Alondra y su familia fuera otra.

Aquí ninguna autoridad salió en defensa de la familia Luna Núñez. Como suele ocurrir en estos casos, padre y madre de Alondra debieron pedir prestado para actuar, movilizarse e impedir la tremenda injusticia.

Las autoridades no movieron un dedo y esto debe quedar claro porque hasta los exámenes de ADN practicados a la adolescente fueron hechos por las autoridades de Estados Unidos, que salieron al paso del alevoso e impune secuestro de Alondra en su propia tierra.

Aquí, ominoso silencio, pero eso sí puras heces disfrazadas de “campanas” que a nadie, pero NADIE, interesan.

Hoy Alondra dice que con todo lo que tuvieron que hacer sus papás para recuperarla, se acabó el poco dinero que tenían para organizar su fiesta de 15 años.

Y la jueza “deslinda-da”... ¿aún está impune?





**Historias armables**

Arturo Martínez

**Un corredor callejero**

En Estados Unidos, ocurrió una época en la que hubo grandes problemas económicos. Durante ella, muchas personas quedaron sin trabajo y aunque terminó el problema económico, muchos utensilios eran demasiado caros, entre otros, los autos.

Entonces, los jóvenes a quienes les gustaban los automóviles comenzaron a recoger coches viejos de los depósitos de chatarra, y les cambiaban o reparaban el motor, la transmisión, o cualquier cosa necesaria para que funcionara correctamente.

A estos carros reconstruidos, los llamaron "Hot Rods", que significa algo así como "biela incandescente", y además de transportarse en ellos, los alocados muchachos de aquella época, los usaban para realizar carreras callejeras, en las que la velocidad era muy importante.

Por eso, cuando se arreglaban los coches, se trataba que fueran muy potentes y que aceleraran rápido.

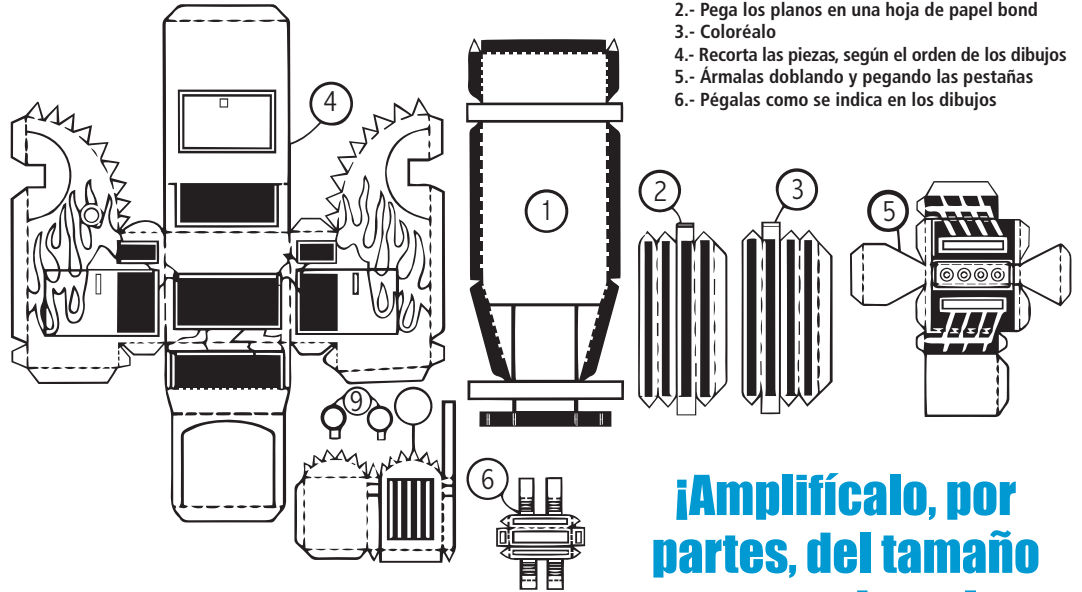
O sea que un "Hot Rod" era mucho más que un carro, era una especie de mecanismo sobre ruedas capaz de hacer surgir toda su potencia en pocos segundos. Algo como un rayo sobre ruedas, o un monstruo veloz y temible. Por eso, para dar esa idea, les pintaban llamas, rayos, humo y todo aquello que pudiera intimidar al contrincante.

Las carreras, o "Hot Rodding" eran arrancones, en donde la pista apenas media 400 metros. Así que era poco el tiempo para mostrar el poderío de la máquina.

Durante la Segunda Guerra Mundial, por supuesto, no hubo carreras, pero en cuanto terminó la conflagración, por ahí de los años 50 y 60, volvieron los "Hot Rods", con más fuerza que nunca.

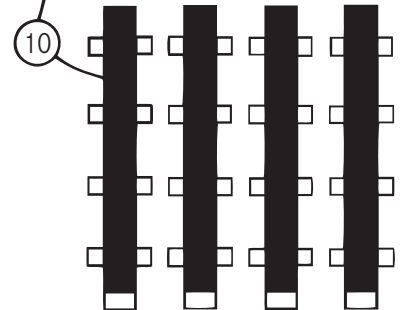
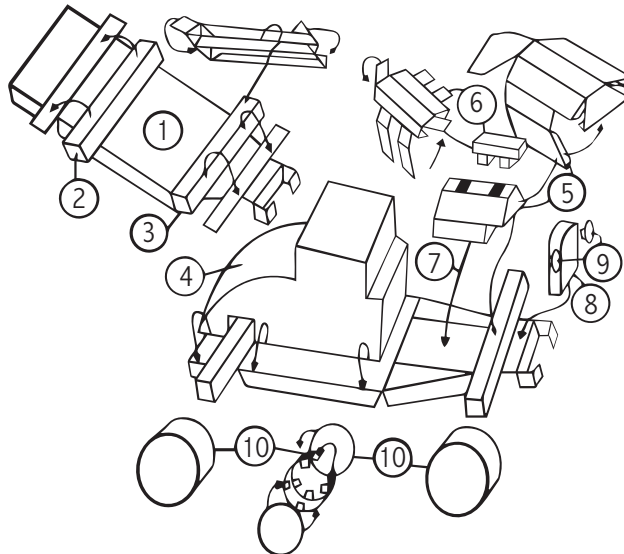
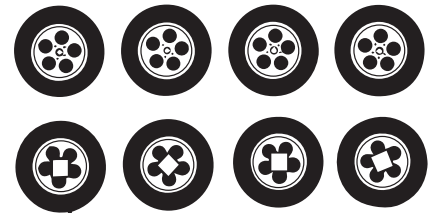
Desde entonces, las categorías y los tipos de vehículos son más variados. Hoy, a reconstruir un auto y darle características propias le dicen "tunear", pero básicamente es lo mismo de hace muchos años.

Tú tienes aquí un Ford "Hot Rod" para que lo construyas y sientas el poder de los 8 cilindros en el tramo que va de la sala al comedor. ¿Listo? ¡Arranca!



- 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!**



¿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)

Escanea el código y descarga otros modelos

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV

## Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez Pérez

La expresión *dar por hecho*, tal y como aclara el *Diccionario panhispánico* de dudas, tiene femenino y plural.

Sin embargo, en muchas ocasiones, se pueden oír o leer frases en las que esta expresión aparece como si fuera invariable: «La crisis de deuda empeora, se *da por hecho* la quiebra griega» o «En algunos estados, como California, se *daban por hecho* los acuerdos».

En estos dos ejemplos lo adecuado hubiera sido decir «La crisis de deuda empeora, se *da por hecha* la quiebra griega» y «En algunos estados, como California, se *daban por hechos* los acuerdos».

Otras expresiones del mismo tipo también concuerdan en género y número: *dar por bueno*, *dar por válido*, *dar por sentado*...  
fegupe1949@yahoo.com.mx

## ¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



## Dime qué comes y te diré quién eres...

Así reza el refrán y dicen las abuelitas que esos aforismos son gotas de sabiduría. Y en el caso del sope, una verdad nacional.

Usted se preguntará ¿Y qué tiene que ver el sope con la identidad nacional?

Casi nada. La enorme mayoría de la población de este país es mestiza. En una palabra, somos de chile, dulce y manteca. Me explico, Federico, para que me entiendas, Méndez. Este exquisito manjar cuando se prepara con delicadeza, es una obra maestra de nuestro mestizaje.

Sin sope, decían los antiguos, no hay amor en el barrio. El sope, ir a comprar o comerse un sope, ir de cajón con la cronista del lugar, la señora que vende sopas y quesadillas, como quien dice, de sesos el amor. Ella se sabe todos los chismes del romanticismo popular, pero lo que no sabe es que el sope es el maridaje, la unión perfecta entre la cultura que nos trajeron de Europa los españoles y las nuestras prehispánicas. Aunque eso sí, la señora sí sabe si usted y su “peor es nada”, se comieron el sope. Y hasta si va haber boda.

¿Usted puede imaginar un sope sin maíz? ¡Ni maíz, palomera! Sin maíz no hay sope, y digo, sin su untadita de frijolitos, tampoco; su verdurita y su salsita. Hojas, Petra, esos son algunos elementos que aportó la dieta mexicana al sope, pero qué me dice de un sope sin su untadita de manteca, sin chorizo, sin quesito, ni cremita. Pues tampoco nos sabrá a sope. ¿A poco no?

Los españoles trajeron a estas tierras las fritangas, con sus cerdos, sus vacas y sus caballos. Y a freír los alimentos. Antes, los mexicas no sabían freír, no conocían la manteca y hacían unas delicias al vapor, en hornitos de tierra, con pencas de maguay o con el inmemorial braceró y su comal de barro.

Y así agarramos la costumbre de usar la manteca para darle sabor a la comida. Y también la nada saludable adquisición de unos kilos de más. Ya ve, los guerreros comían amaranto antes de entrarle a los “cocolazos”. Claro, un sope de vez en vez, no está mal. Entonces, “como la béisbol”, no hay sope sin alimentos de los mexicas, pero tampoco hay sopas sin los animales que nos trajeron los hijos de la Reina Isabel. ¡Ay, ojitos pajaritos!... ¿Gusta un sopecito?

# Sor Juana, la peor de todas

“Hombres necios que acusáis a la mujer sin razón, sin ver que sois la razón de lo mismo que culpáis”.

Miguel Ángel Becerril

Hace 320 años, en el convento de San Jerónimo, en la Ciudad de México, falleció Juana Inés de Asbaje Ramírez de Santillana, mejor conocida como sor Juana Inés de la Cruz.

Juana Inés aprendió desde muy temprana edad a leer y escribir, hecho inusual en su época. Su infancia transcurrió entre Amecameca, Yecapixtla y Nepantla, donde aprendió náhuatl, en la hacienda de su abuelo materno, quien poseía una inmensa biblioteca. Allí leyó a los clásicos griegos y romanos, además de teología, y así nació su amor por las letras.

A los 8 años, obtuvo su primer libro como premio por su loa compuesta al Santísimo Sacramento. Por ese tiempo, se trasladó a la Ciudad de México, donde vivió al amparo de su tía María Ramírez y su esposo Juan de Mata. Fue en 1665 cuando la joven Juana Inés ingresa a la corte virreinal, y gana la atención de la virreina Leonor de Carreto, gracias a su aguda inteligencia.

Instalada en la corte, como dama de compañía de la soberana, se dedicó por entero a cultivarse. Departió en tertulias a las que concurrían teólogos, filósofos, matemáticos, humanistas, e historiadores, egressados de la Real y Pontificia Universidad de México. Todos quedaban maravillados con los conocimientos e inteligencia de la adolescente, y por la



notoriedad que para ese entonces había adquirido en el reino, la llamada “niña poetisa”.

A los 15 años, y debido a su decisión de no casarse, el párroco jesuita Antonio Núñez de Miranda, confesor de los virreyes, instó a Juana Inés para que abrazara la orden religiosa. Pronto aprendió latín e ingresó a la Orden de las carmelitas, conocidas por su rigidez extrema, que llegó a afectar su salud. Posteriormente, se incorporó a la Orden de las jerónimas, cuya disciplina era más relajada. Allí se podía estudiar, escribir, leer, celebrar tertulias y recibir visitas.

Entre 1671 y 1672, enfermó gravemente de tífus, padecimiento que la obligó a estar en cama durante un prolongado tiempo. Para ese entonces, un nuevo virrey llegaba a gobernar la Ciudad de México, Tomás Antonio de la Cerda y Aragón. Su esposa María Luisa Manrique de Lara, marquesa de la Laguna, también se dejó seducir por la inteligencia de la monja. Se convirtió en su admiradora y mecenas.

Fue en esa época cuando su producción literaria tuvo su mayor auge. Escribió versos sacros y profanos, villancicos, y autos sacramentales, como *El*

*divino Narciso*, *El cetro de José* y *El mártir del sacramento: San Hermenegildo*, así como dos comedias: *Los empeños de una casa*, y *Amor es más laberinto*.

Tras refrendar sus votos en 1694, fue condenada y condicionada a no redactar más y a dedicarse en cuerpo y alma a las tareas místicas de su congregación, en bien de su alma.

En 1695, una epidemia de tífus sacudió a la Ciudad de México, y en especial al convento de San Jerónimo: de cada 10 religiosas, 9 morían. Sor Juana cae presa del mismo mal, y fallece a las cuatro de la mañana, del 17 de abril. *El fénix de México*, como fue llamada, contaba con 43 años.

El único “pecado” de Sor Juana fue haber nacido en una época donde la inteligencia y el don de escribir, solo eran “permitidos” a los varones, quienes decidían lo que los demás debían saber y donde el término “feminismo” no tenía cabida.

Sin importar el tiempo ni la forma, la producción literaria de la llamada *Décima Musa* aún maravilla al mundo por su agudeza, atemporalidad y complejidad. Su lírica, loas, autos sacramentales, villancicos, prosa, y obras de teatro, todavía son objeto de estudio por parte de los más destacados intelectuales.

# Una carrera para fomentar valores

**¡Elimina las Verrugas!**

**Líquido removedor de verrugas**



Reg. No. 0127C 2004 SSA  
Aut. 083300201B1897

NO SE UTILICE EN PERSONAS DIABÉTICAS, NI CON PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN

Si persisten las molestias, CONSULTE A SU MÉDICO

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**



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.° 26, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. (cerca del Metro Nativitas), o acude a tu sucursal más cercana.

www.farmaciasdesimilares.com



Muy temprano, bajo una agradable temperatura, con la catedral de Zapopan como fondo y acompañados por sus familias, miles de personas se preparaban para participar en la 8.ª Simicarrera 10K que se lleva a cabo en la Perla Tapatía.

A las 8:00 de la mañana, el centro lucía color amarillo, por las playeras de los participantes, y tras entonarse el himno mexicano, el contingente arrancó para disfrutar 10 kilómetros, fuera para ponerse a prueba de manera individual, en grupo, o empujando la carriola de los hijos.

Reconocimiento especial se llevaron aquellos atletas con discapacidad que en sus sillas especiales completaron el recorrido dejando claro que cuando se quiere, se puede.

Este ejemplo contagió a los demás competidores, como la mexiquense Esmeralda Rebollo Salgado, quien llegó a esta localidad con una sola idea: hacer su carrera, forzar el desgaste de las rivales y llevarse, de punta a punta, esta justa deportiva.

Al enfilarse hacia la plaza principal de esta localidad -donde se instaló salida y meta-, las campanas de catedral zapopana anunciaron su triunfo, con tiempo de 36 minutos y 17 segundos, seguida por la local Violeta Gómez Mayoral y la experimentada Adriana Sánchez Ruiz, quienes entraron a la meta en 37:13 y 38:26, respectivamente.

En tanto, en la rama masculina, a pesar del esfuerzo del jalisciense Jaime Raúl Gómez Mayoral, el keniano Stephn



**Lo recaudado por las inscripciones fue donado al Albergue Infantil Los Pinos, A.C., donde se protege a más de 80 infantes en extrema pobreza y abandono.**

Mburi Njoroge se adjudicó el primer lugar absoluto, al romper el cordón de meta, con un tiempo de 32 minutos y dos segundos. Por su triunfo absoluto en la prueba, Esmeralda y Stephen se llevaron un cheque de 10 mil pesos, cada uno.

Una muestra más del po-

sicionamiento de las Simicarreras en el ánimo de la gente se vivió en Zapopan, donde como ya es habitual -y esperado- después de entrar los últimos atletas adultos, se dio paso a la fiesta de la Simikids, pruebas especiales para deportistas entre 3 y 14 años.

La Simicarrera 10K marcha a Puebla, porque el objetivo es, como lo dice el Dr. Simi,

fomentar el deporte, la unión familiar y el rescate de valores como la honestidad, respeto y la justicia.



**8ª SIMI CARRERA 10K 2015 PUEBLA VALORES SIMI**

HONESTIDAD RESPETO JUSTICIA CALIDAD

# “Solo en equipo se gana”

Fernando Gutiérrez

Las hazañas se quedan grabadas en el tiempo, y nunca deben olvidarse. Por eso, le rendimos homenaje a Abraham Levy, nuestro moderno Cristóbal Colón.

El sábado 14 de marzo, a las 13:13 horas, a bordo de su bote “Cascarita”, arribó a Cancún, después de una travesía en solitario, y a puro remo, desde España, siguiendo durante cinco meses la ruta trazada por el descubridor de América.

Este arrojado navegante salió del Puerto de Palos, el 21 de octubre de 2014, y remó nada menos que nueve mil kilómetros sobre el océano Atlántico, a un promedio de 12 horas diarias.

El kayak de Levy, en el que comía y dormía, fue diseñado con las más altas medidas de seguridad y de tecnología de navegación, comunicación, generación de energía eléctrica y de electrónica.

Conocedor de su oficio, zarpó en otoño cuando aún no comienzan las tormentas invernales en el Atlántico norte.

## Salvar los arrecifes

“La idea fue montarme en la corriente del trópico (temporada anticiclónica), apoyado en imágenes satelitales y pronósticos del clima en tiempo real.

“El viaje tuvo otro fondo, más allá de la simple hazaña: buscar fondos para la conservación del arrecife mesoamericano”, comenta Levy.

Cuenta:

“Quizá lo más importante que

lleve fue un GPS porque, sencillamente, necesitaba saber a dónde iba. Como no tuve a nadie a mi lado, conté también con un teléfono satelital a prueba de agua, polvo y golpes, listo para comunicarme desde cualquier parte del mundo.

“En todo momento tuve activado un tracker, para que pudieran conocer mi ubicación exacta. Asimismo, llevé un aparato conocido como PLB (localizador personal), para enviar una señal de auxilio en caso de emergencia”.

Y más, sin un supermercado a mitad del Atlántico (aunque poco falta), llevé a bordo toda la comida desde el día en que zarpó: más de 700 kilos de alimentos deshidratados.

“Debido al desgaste físico al que me sometí, diariamente consumí 7000 kilocalorías, el equivalente a lo que requiere una familia. El menú incluyó desde huevo en polvo con tocino hasta lasaña o pasta con salmón, estofado de res con papa y verduras, y de postre, un pastel de queso con frambuesa”.

La dieta fue cuidadosamente planeada por la nutrióloga especializada, Celia Peniche.

Prosigue su relato:

“Paradójicamente, en medio de un mundo de agua, esta no puede tomarse, a menos, claro, que pase a través de una desalinizadora. Yo llevaba dos, y para poder remar 12 horas diarias requerí de al menos 10 litros de agua al día, y otro tanto para enjuagarme y limpiar el equipo”.

Acerca del reto, refiere:

“Fui solo, yo y mi alma.

Todo lo que necesité iba a bordo. No hubo ninguna embarcación ni equipo siguiéndonos; todo contacto se hizo vía conexión satelital o por radio VHF.

“Sin embargo, en tierra estuvo listo un equipo de 16 especialistas, como meteorólogos y doctores, entre otros, que me brindaron la asistencia e información en tiempo real. Esto es, los pronósticos para elegir la ruta conforme corrientes y viento, y saber de mi condición física y mental”.

## La preparación

Para su hazaña, antes logró otra, a manera de preparación: navegar en solitario los 11 mil kilómetros de las costas de México (2008), bajo la detallada planeación del coach Ricardo Durón.

Originario de Colima, descubrió su pasión por los mares hace 8 años. Antes tuvo múltiples oficios. El último fue vender celulares, de puerta en puerta.

Hoy, a sus 36 años, es conferencista motivacional y es un ejemplo de lo que puede lograrse cuando uno toma el destino propio en las manos. “Nunca dejes tus sueños para mañana, pensando que la vida te dará otra oportunidad”.

Levy mide 1.78 y pesa 75 kilos. También practica escalada, rapel y trekking. Por si fuera poco, mantiene su bien entendida humildad. Así sintetiza su proeza: “Los sueños más grandes se logran en equipo, y con la suma de voluntades”.

Algo que no debemos olvidar.



# ETERNAL SECRET®

FOR MEN



Gel facial hidratante para caballero

60 g

\$79.<sup>00</sup>

De venta exclusiva en:



**PUEBLA**  
**24 DE MAYO**  
**8:00 AM**

**CIRCUITO CON**  
**SALIDA Y META:**  
**Centro Histórico de Puebla.**

**INSCRIPCIÓN: \$200**  
**SIMITEL: 01 800 911 66 66**  
**www.simicarreras.com.mx**



Cine+

Ivan Cruz Mejía  
ivancruzmejia@gmail.com

## \$007

Hace algunas semanas, varias avenidas de la capital del país fueron cercadas. Y no es lo que usted cree: una de tantas marchas que se registran en el DF, un bloqueo de maestros, o una multitud que cerraba el Zócalo para quemar, como a un Judas, a cierta figura de la política nacional.

El personaje que generó múltiples complicaciones fue, ni más ni menos, que Bond, James Bond. Sí, el agente 007, quien trasladó su set de filmación al DF para realizar algunas secuencias de la película *Spectre*, el filme número 24 de la famosa saga del agente inglés, protagonizada nuevamente por Daniel Craig, por primera vez acompañado de una actriz mexicana, Stephanie Sigman. Más que centrar mi comentario en el contenido de la película, las actuaciones y demás, quiero retomar algunas situaciones que rodearon esta visita. La primera es la información que se filtró acerca de un supuesto pago del gobierno mexicano a la producción del largometraje a fin de modificar contenidos incómodos para las autoridades. Reemplazar secuencias a cambio de algunos estímulos fiscales. El otro punto, el más vergonzoso, es el trato tan diferente que se da a situaciones muy parecidas. Me refiero a las afectaciones que generaron dos semanas de filmación en las calles del centro capitalino. No digo que sea algo malo, al contrario, es bueno llamar la atención de producciones internacionales. Aunque las consecuencias son prácticamente las mismas de las marchas, paros y concentraciones sociales: bloqueos viales, comercios con pérdidas y molestias a los habitantes y trabajadores de la zona. Lo triste es que cuando estos problemas son causados por actores y gente con cámaras de cine, está bien; pero si somos nosotros, los ciudadanos de a pie, en la calle, desesperados, protestando, hartos de nuestra situación, exigiendo justicia, estamos mal.

# Un disco esperanzador

Miguel Ángel Becerri



Fiel a sus raíces Lila Downs, presentó su más reciente material *Balas y Chocolate*, dedicado a la celebración del Día de Muertos y que refleja la manera tan peculiar como los mexicanos vemos la muerte, a la cual miramos con alegría y picardía y la revestimos de gracia, tradición, amor, pasión justicia y por qué no, de irreverencia.

Con la mexicanidad como estandarte Lila canta a la patria dolida por los acontecimientos sociales, las crisis recurrentes, la migración y el desencanto de los ciudadanos hacia el gobierno, que sacuden no solo a México, sino a Latinoamérica.

“*Balas y Chocolate* es una clara alusión a los tiempos agrídulces que vivimos; por una parte la violencia, pero por otra los excesos simbolizados en las armas y el placer representado por el cacao, manjar de los Dioses, fruto que permanece y simboliza nuestra fuerza como nación. Me duele la situación que vivimos en México, pero tengo esperanza que todo va a cambiar”.

Compositora de la mayoría de las canciones que interpreta Lila Downs se inspira en el acontecer nacional para verter su sentir en letras con mensajes, como puede ser los periodistas que día a día arriesgan su vida, los niños migrantes, la destrucción de nuestro patrimonio cultural; así como



las canciones que hablan del amor que murió, o de las personas que por su mal proceder deberían perecer.

Muy aparte se cuecen los duetos incluidos en *Balas y Chocolate*, el primero *La farsante* que Lila interpreta nada menos que con el Divo de Juárez, “A Juan Gabriel lo he admirado siempre, es un autor de una sensibilidad muy grande, una musicalidad y un respeto profundo hacia la música tradicional de México, fue un sueño poder cantar con él, cuando me habló para invitarme a grabar esta canción me dio mucho gusto, porque me dijo: ‘tú no sabes quién soy, pero yo sí quién eres tú; me gusta tu música y te admiro y quiero que me hagas el favor de grabar conmigo una canción’. Imagínate lo que sentí, Juan Gabriel es único”, compartió la cantante oriunda de Oaxaca.

Lila también contó con la participación del cantante colombiano Juanes, que al alimón interpretan la canción *La patria madrina* primer sencillo que cuenta con un video.

“*La patria madrina*, representa nuestra mexicanidad inmaculada, esa mujer chocolatera de la etnia oaxaqueña que ofrece manjares a los dioses y que con ello espera recibir bienes para todos. Como era un tema fuerte decidí invitar a Juanes porque creo que es una voz importante de relevancia social en Latinoamérica” concluyó la intérprete de *Cruz de olvido*.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV





**¡Ayúdale a regresar a casa!**

Renata Janeth Leal Cervantes



Sexo: Femenino  
 Edad: 5 años  
 Estatura: No indica  
 Tez: Morena clara  
 Ojos: Chicos, café oscuro  
 Cabello: Ondulado, castaño oscuro  
 Fecha de nacimiento: 13/08/2009  
 Desapareció en el Municipio de Córdoba, Veracruz el 28 de agosto de 2011. Tiene lunar café en pie 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!**

Jesús Ernesto Angulo Lugo



Sexo: Masculino  
 Edad: 21 años  
 Estatura: No indica  
 Tez: Morena clara  
 Ojos: Chicos, café oscuro  
 Cabello: Crespo, negro  
 Fecha de nacimiento: 07/03/1986  
 Desapareció en el Municipio de Córdoba, Veracruz el 28 de agosto de 2011. Tiene lunar en el ojo izquierdo de color café a la mitad del párpado.

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!**

Ilse Janateh Cervantes Preciado



Sexo: Femenino  
 Edad: 22 años  
 Estatura: 1.65 m.  
 Tez: Morena clara  
 Ojos: Chicos, café oscuro  
 Cabello: Ondulado, café oscuro  
 Fecha de nacimiento: 15/01/1992  
 Desapareció en el Municipio de Córdoba, Veracruz el 28 de agosto de 2011.

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

Fundación **BEST** A.C.

Síguenos por:

Algunos solo ven en usted a un enfermo; nosotros vemos a un ser humano.

**Servirle es nuestra misión**

Con un consultorio cerca de usted y su familia

Búsquenos junto a

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

**Linexel**  
 VENLAFAXINA

Reg. No. 236M2014 SSA IV

**Precio \$127.00**

**Linexel**  
 VENLAFAXINA

Cápsulas 75 mg  
 Liberación prolongada  
 Caja con 20 cápsulas  
 VÍA DE ADMINISTRACIÓN: Oral.

Consulte a su médico.  
 Su venta requiere receta médica

**maver**  
 Con Ciencia por tu Salud

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES**

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



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Empate

Cuando hablamos de telenovelas nacionales casi siempre pasa lo mismo: o miramos una producción de Televisa, o una de Azteca.

Bueno, pues, ahora está pasando algo insólito. ¿Qué? Que tanto Televisa como Azteca tienen, prácticamente a la misma hora, dos magníficas telenovelas.

Y uno, como público, sufre horrores debatiéndose entre sintonizar El Canal de las Estrellas o poner Azteca Trece.

Por supuesto, le estoy hablando del encontronazo entre *Amores con trampa* y *Así en el barrio como en el cielo*.

¡Están buenisimas y tratan de asuntos muy parecidos!

*Amores con trampa* es la historia de una familia pobre, del campo, que termina convirtiéndose en rica y viviendo en la ciudad.

*Así en el barrio como en el cielo* cuenta las aventuras de una familia rica que acaba transformándose en pobre, y de una familia pobre que se convierte en rica.

Ambas emisiones son cómicas, familiares, ligeras, de corte popular y sus reparos son espectaculares.

Por el lado de Azteca, tenemos a puras primeras figuras como Patricia Bernal, José Alonso y Fernando Luján.

Por el de Televisa, hay inmensas celebridades, como Itatí Cantoral, Eduardo Yáñez y Ernesto Laguardia.

¿Pero sabe qué es lo más atractivo de esta lucha por las audiencias? La manufactura.

*Así en el barrio como en el cielo* está hecha como si fuera una serie. Se ve fina, diferente, competitiva a escala mundial. Decir esto de un melodrama cómico no es cualquier cosa.

¿Y qué me dice de *Amores con trampa*? Estos señores también tienen lo suyo para resolver situaciones dramáticas hasta con animales. Son espléndidos y dominan la materia.

A mí, sinceramente, me gustan mucho las dos, y como miro la televisión en varios monitores, ni sufro ni me acongojo. ¿Pero usted? ¿Con cuál se queda? ¿Por qué?

Sea como fuere, luche por ver estos dos títulos. Pocas veces en la historia reciente de la televisión mexicana se han dado estos empates, y ahora que tenemos dos buenas telenovelas cómicas en pantalla, hay que aprovecharlas. ¿O usted qué opina?

# Romanticismo puro

Miguel Ángel Becerri



Guadalupe Pineda regresa a la escena musical con un disco realizado en estudio, que refleja el momento de amor que está viviendo y que lleva por título *Tiempo de amar*.

“En estos días donde el mundo nos lleva muy deprisa, es necesario hacer un alto para entregarse, para no posponer los afectos, para vaciar el alma, apostar todo y rendirse ante el amor, eso es *Tiempo de amar*”.

Con tres décadas de carrera e infinidad de éxitos, la intérprete de *Yolanda*, nos lleva a recordar antiguos temas como *Vivir sin aire*, *Bésame*, *Cómo han pasa-*

*do los años*, *Esta cobardía*, *No tengo más patria que tú corazón*, *Eres*, y *Abrázame*, que en su voz adquieren un nuevo matiz.

Doce son los temas que integran *Tiempo de amar*, de los cuales solo dos son inéditos, *Ángel del pasado* y *Cómo voy a decirte*, este último se grabó en el puerto de Acapulco, y es una balada con ritmo fresco y contagioso, donde Guadalupe Pineda despliega al máximo sus dotes interpretativas.

“Me siento plena y feliz en todos los aspectos y eso se refleja en *Tiempo de amar*. Esta nueva producción es la número 30 de mi carrera”, mencionó la cantan-

te en el show, al que *Siminota Musical* fue invitado.

“Es un gusto interpretar temas que a todos nos remontan al amor, que bien puede ser el filial, paternal o el que ya se ha ido, el que sentimos por nuestra patria, el desgarrado, el que duele, el callado y el que nos da una esperanza, pero que, al fin y al cabo, se llama amor.

“Las canciones que encontrarán en *Tiempo de amar* los remontan a las voces de Maná, Gian Marco, Ricardo Montaner, Café Tacvba, Julio Iglesias, Hernaldo Zúñiga, Rocío Dúrcal, Edith Márquez y Joan Manuel Serrat, entre otros, pero como son temas universales y atemporales, hoy quiero compartirlos con nuevos arreglos y con mi forma de sentirlos”, finalizó la cantante jalisciense.

*Tiempo de amar* se compone de diferentes ritmos musicales que van del bossa nova a la bachata, el huapango, la balada y el bolero; con la magistral voz de esta mexicana que se ha presentado en los más importantes recintos internacionales, como el Lincoln Center, de Nueva York; el teatro Colón, de Buenos Aires; el teatro Bellas Artes, de Puerto Rico, así como en Bellas Artes, de la Ciudad de México.

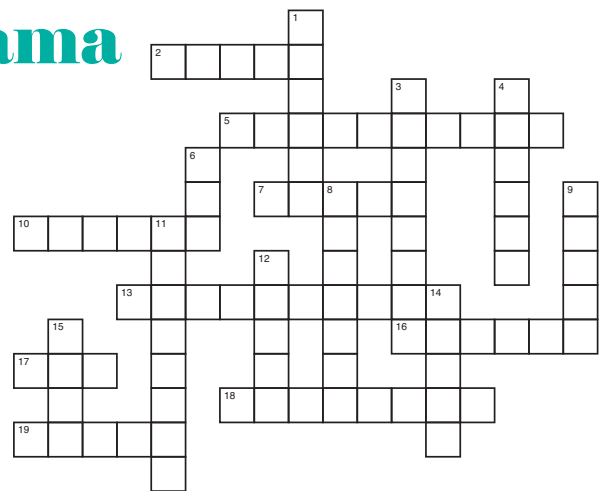
La voz de Guadalupe Pineda no conoce fronteras, por ello ha logrado conquistar a los públicos más exigentes. Su excepcional registro vocal la hace única y referente indiscutible del canto en México.

## Siminteresa

## Crucigrama

### Horizontales

2. Mote de María Luisa Calderón
5. Intérprete de *La Incondicional*
7. Fruto con el que se hace el chocolate
10. Atuendo propio de las monjas
13. Pérdida parcial auditiva
16. Cría de oso
17. Señal de auxilio
18. Material de los suéteres
19. Otro nombre del aguacate





# Análisis Clínicos del Dr. Simi

"La calidad es lo primero"



## TU ERES EL MOTOR DE TU FAMILIA ÁMALOS CUIDÁNDOTE

de **DESCUENTO** en **PRUEBAS CARDIOVASCULARES** para **MAMÁ y PAPÁ**

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

### A PAPÁ CON CARIÑO

(Antígeno prostático específico, examen general de orina y electrocardiograma)

\$346

### PAQUETE FEMENINO

(Papanicolaou, exudado vaginal y examen general de orina)

\$343

### PAPÁ SALUDABLE I

(Ácido úrico, glucosa, colesterol, triglicéridos y antígeno prostático específico)

\$405

### PAPÁ SALUDABLE II

(Antígeno prostático específico, examen general de orina, ultrasonido prostático y electrocardiograma)

\$552



Promoción válida durante mayo y junio de 2015. \*Descuento válido solo en pruebas cardiovasculares, no se aplica en paquetes ni en otras promociones. Se aplican restricciones por zona geográfica. Consulte restricciones en [www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)

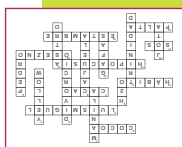


**SIMITEL 01 800 911 66 66**  
Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández  
Ced. Prof.: 4056085-IPN

### Verticales

1. Capital de Filipinas
3. Fin de un contrato matrimonial
4. Amarillo en inglés
6. Moléculas que contiene el agua
8. Parte trasera de un auto
9. Nombre del hijo del Perro Aguayo
11. Referente a tres personas
12. Otro nombre para los anteojos
14. Mascota de Los Supersónicos
15. Décima vocal del abecedario

### Solución



### ¿Sabías que...?



...Los sapos y las ranas cierran sus ojos al tragar alimento, porque no tienen ningún hueso entre estos y la boca, y los desplazan hacia atrás para empujar la comida al interior del estómago?

# SUDOKU

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

### Siminteresa



SOLUCIÓN

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

En mayo  
consiente a mamá



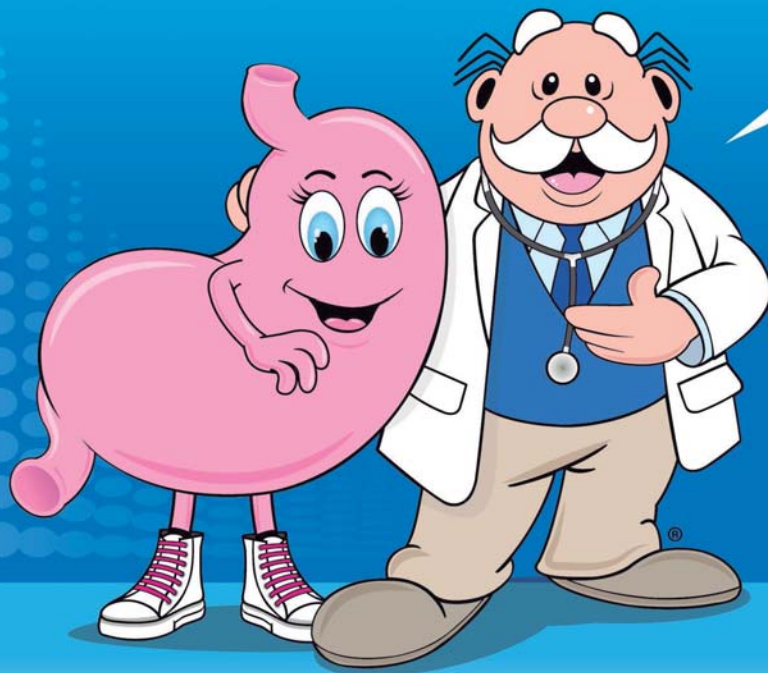
En la compra de  
2 cajas de 50 tiras  
reactivas  
por **\$732.00**

llévate un medidor  
de glucosa  
**OneTouch® UltraMini®**

**GRATIS**

Vigencia del 1 al 31 de mayo de 2015 o hasta agotar existencias.  
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.

¡Todos tenemos  
una **PANCHITA**  
que cuidar!



Si persisten las molestias, consulta a tu médico.



Descarga la nueva APP

Disponible en el  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play



YouTube



/drsimi\_oficial



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO®

[www.farmaciasdesimilares.com](http://www.farmaciasdesimilares.com)