

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Marzo 2016 / Núm. 407D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Dr. Simi a la conquista de Tokio



pp. 10 y 11

# Recibe Campeche m

Miguel Ángel Sánchez, enviado

**Campeche, Camp.-** La obesidad y el sobrepeso son una pandemia que ataca todos los rincones de México. Su daño se expande sin obstáculo alguno, entra con facilidad en la vida de millones de personas por malos hábitos alimenticios. El resultado son múltiples enfermedades que, a la larga, acaban con la vida.

En busca de soluciones a este problema, el Grupo Por Un País Mejor y la Fundación del Dr. Simi iniciaron una serie de recorridos para instalar multiejercitadores en varias partes de la república mexicana, con el fin de incentivar el ejercicio y acabar con el sedentarismo, una de las causas principales de estos males.

El primer punto de estas entregas fue el estado de Campeche, que ocupa el segundo lugar nacional con la mayor cantidad de gente obesa y sobrepeso.

Este multiejercitador es un aparato de 6 metros de largo por 2.50 metros de ancho, que ahora está ubicado frente al monumento de Pedro Sáenz de Baranda, en el malecón de esta localidad.

Para hacer la entrega acudieron Víctor González Herrera, director comercial adjunto de Farmacias Similares, y Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi, además de autoridades locales.



“Es un honor estar entre todos ustedes y comentarles que la salud es el bien más preciado de los seres humanos. Por eso, el Grupo Por Un País Mejor está convencido que esta se puede conservar a través del ejercicio, porque deporte más vitaminas es igual a salud”, señaló Víctor González Herrera.

“Para Campeche y este ayuntamiento, es muy agradable recibir el apoyo de empresas como Farmacias Similares y Fundación del Dr. Simi. Campeche lo

necesita por los altos índices de obesidad y sobrepeso que padecemos. Es urgente que cada vez nos unamos más, empresas y autoridades, para acabar con los kilos de más. Muchas gracias por su apoyo”, expuso Yamaral Sulu, titular de la Unidad Administrativa de Desarrollo Social, Humano y Asuntos Indígenas de Campeche, quien acudió en representación de Édgar Hernández, presidente municipal de la localidad.

Este multiejercitador beneficiará a cerca de mil campecha-

nos de manera mensual, ya que en él podrán realizar alrededor de 20 diferentes tipos de ejercicios, para fortalecer y desarrollar espalda, brazos, piernas y abdomen.

“Aunque Fundación del Dr. Simi ha remodelado deportivos y realizado torneos relámpago de fútbol en el estado, es la primera vez que hace este tipo de donativos a Campeche, bajo la iniciativa de Víctor González Herrera.

“Estamos muy contentos de promover el deporte y nos da mucho gusto que los jóvenes y adultos vengan a hacer ejercicio y convertir esto en un espacio de convivencia familiar. Don Víctor González Torres es un empresario con responsabilidad social que, desde 1994, se preocupa por apoyar estos proyec-



**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.



**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

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

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

**500,000 ejemplares**

Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notimex  
Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310  
Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

# Multiejercitador



tos, en los que se busca mejorar la calidad de vida de la gente”, dijo Astrid García.

Este tipo de multiejercitador, hecho de acero y recubierto con pintura epóxica anticorrosión, para evitar que la salinidad del mar lo afecte, será llevado también a otros destinos de playa.

“Queremos llevar salud a varios estados del país donde la obesidad y el sobrepeso son un problema. Por eso, dentro de esta cruzada para apoyar el deporte entregaremos multiejercitadores en Guerrero, Quintana Roo y Veracruz”, concluyó González Herrera.



**Alrededor de mil 200 personas, entre niños, jóvenes y adultos, podrán beneficiarse de manera mensual con este multiejercitador, un aparato que también será instalado en otros tres estados para combatir la obesidad y el sobrepeso.**

Reg. No. NO274M2012 SSA VI Si persisten las molestias, consulte a su médico. Vigencia de la publicación marzo de 2016

## Ayudar es vivir

**Pildoritas del Padre José**

P. José de Jesús Aguilar



### Para comprender mejor la Semana Santa

#### Domingo de Ramos

Nos recuerda la entrada de Cristo a Jerusalén, montado sobre un asno, en señal de que traía la paz al mundo. Sus seguidores lo aclamaban con ramos de olivo y gritaban: “¡Hosanna!”, pero sus enemigos buscaban la forma de asesinarlo. Los artesanos tejen las palmas acompañadas de hierbas olorosas y medicinales, como el romero y la manzanilla, para recordar que Cristo nos devolvió la salud espiritual. Las palmas se bendicen y se colocan en la puerta de los hogares para recordar el compromiso de seguir a Cristo en el amor y luchar por su reino.

#### Jueves Santo

Día de fiesta. No hay ayuno ni abstinencia. Se conmemora la última cena en la que Cristo enseñó el valor del servicio al tomar el papel del servidor y lavar los pies a sus discípulos. En aquella noche, Cristo anunció que sería traicionado e instituyó la eucaristía en la que dejó para siempre su presencia en el pan y vino. Por la tarde, los sacerdotes recuerdan la importancia de la misa y lavan los pies a doce personas, como signo de su servicio. Los fieles están obligados a comulgar.

#### Viernes Santo

Día de profunda reflexión, ayuno y abstinencia (una comida fuerte y dos muy sencillas. No se puede comer carne). Se conmemora que Cristo murió a las tres de la tarde. No hay misa en ninguna parte del mundo. Las iglesias casi no tienen luz, el altar están desnudo y sin flores. En lugar de las campanas se utilizan las matracas. La liturgia de la Pasión es entre las 3 y las 5 de la tarde. En ella se lee la Pasión del Evangelio de San Juan, se pide por todas las necesidades del mundo, se venera la cruz y se distribuye la comunión. Por la noche se le da el pésame a la Virgen o se realiza la procesión del silencio.

#### Sábado Santo

Cristo resucitó en los primeros instantes del domingo. La iglesia lo celebra desde el sábado por la noche, en la misa de la vigilia pascual. Se enciende el cirio pascual, signo de Cristo resucitado, vencedor de las tinieblas del pecado y de la muerte. Se bendice el agua de gloria, con la que los fieles son rociados después de renovar su bautismo. De este rito se derivó la costumbre de mojarse por la mañana. Este día se acostumbraba quemar los tradicionales “judas”.

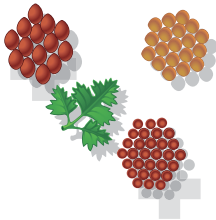
# PREVENCIÓN DEL CÁNCER

El consumo de frutas y verduras, además de ayudar a controlar el sobrepeso, son componentes importantes para la prevención del cáncer, según especialistas. Conoce por qué es importante consumirlas.

## Fibras\*

Aceleran el tránsito gastrointestinal y disminuyen el tiempo de contacto con algunos metabolitos con la mucosa intestinal.

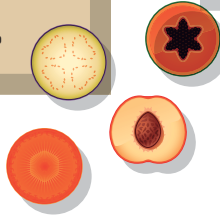
- Frijoles
- Garbanzos
- Lentejas
- Hierbas



## Ricas en Beta-caroteno

Es un pigmento natural que se encuentra en los alimentos y ayuda en el funcionamiento del sistema inmune y de las enzimas que trabajan para retrasar el cáncer.

- Zanahoria
- Calabaza
- Mango
- Níspero



## Ricas en Licopeno\*

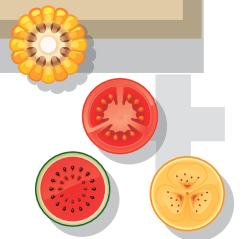
Tienen alta capacidad antioxidante por lo que inhiben la proliferación de células cancerosas y mejoran el sistema inmunológico.

- Tomate
- Sandía
- Melón
- Guayaba



## Frutas y hortalizas\*

Contienen antioxidantes, vitamina C y beto-caroteno que ayudan a combatir los radicales libres de las células y fotoquímicos que ayudan a retrasar los procesos cancerosos.



## ¿SABÍAS QUE...

30% de las muertes por cáncer son por factores de la conducta y dietéticos como: índices de masa corporal elevados, ingesta reducida de frutas, falta de actividad física, consumo de tabaco y alcohol?

Fuentes: NTX Salud y Ciencia, efesalud.com, veoverde.com, lavidalucida.com.

Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez Edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría

\*NOTA: Se debe consultar con un nutriólogo, ya que algunos alimentos no pueden consumirse durante radioterapia.

NTX®



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



## ¿Te gustaría formar parte de nuestro equipo de trabajo?

### OFRECEMOS:

- SUELDO BASE · ATRACTIVO PLAN DE COMPENSACIONES POR VENTA
- DESARROLLO PERSONAL Y LABORAL
- VALES DE DESPENSA · PRESTACIONES SUPERIORES A LAS DE LA LEY

Interesados enviar currículum a [ssdareyes@ssdrsimi.com.mx](mailto:ssdareyes@ssdrsimi.com.mx)  
o comunicarse a los teléfonos (55) 5422 4806 y (55) 5422 4811



### ESTAMOS BUSCANDO:

- **Intendentes**
- **Cajeros**
- **Tomadores de muestras clínicas**
- **Botargueros**
- **Capturistas**
- **Médicos Ultrasonografistas**



[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)  
SIMITEL 01 800 911 66 66

# Luzca piernas de envidia

Sara Pérez \*

A algunas mujeres les entusiasma la llegada de la primavera; es la época para usar vestidos, faldas, shorts y todo lo que permita presumir las piernas, además, claro, de sentirnos frescas; sin embargo, en ocasiones nos quedamos con las ganas, ¿y eso? Resulta que las varices se notan más que nunca.

Las varices son venas dilatadas e inflamadas, color rojizo, morado o azul oscuro, y que, en ciertos casos, se ven como "arañitas, o bien, abultadas.

Se desarrollan cuando las venas de las piernas tienen la dificultad de empujar la sangre hasta el corazón, y la circulación se vuelve más lenta, especialmente cuando se permanece de pie o sentada por mucho tiempo.

Los síntomas característicos, son: dolor, hinchazón (edemas), calambres, picor, piernas cansadas y pesadas.

Las mujeres padecen más esta situación que los hombres, aunque claro, habrá alguno que no se salve.

## ¿Amigos y enemigos?

Qué factores complican esta situación:

- Sobrepeso u obesidad.
- Hipertensión.

- Mala alimentación: consumo de sal, baja cantidad de fibra, alimentos ricos en azúcar, y embutidos.

- Malos hábitos, como no hacer ejercicio, fumar o tomar bebidas alcohólicas y uso de tacones altos.

Disminuya el problema con los siguientes aliados:

- Peso saludable
- Ejercicio aeróbico moderado y continuo, así como aquellos especiales para mejorar la circulación.

- Control de enfermedades crónicas, como la hipertensión.

- Alimentación rica en fibra, es indispensable incluir alimentos que puedan mejorar la circulación sanguínea, como pescado, alto en omega 3; soya, chocolate amargo, espinacas, ajo, cítricos, apio, perejil, semillas de girasol, o bien, almendras o nueces y vino tinto (por su contenido en resveratrol).

- Evitar en la

medida de lo posible la sal y aquellos alimentos que tengan mayor cantidad de sodio, como los embutidos. Y por último, de acuerdo con la Guía de Práctica Clínica IMSS-175-09, un flebotónico como la castaña de Indias.

\* Licenciada en Nutrición, UDA

## Sin tip de nutrición

¿Quiere lucir unas piernas de envidia? Prepare este jugo.

- 1 Toronja
- 1 Ramita de perejil y 2 ramitas de apio.
- 1 Rebanada de piña
- 1 Pieza de zanahoria

Tómelo, al menos, 1 o 2 veces por semana, en la mañana o en la noche y se sentirá mejor.



## Estudian métodos contra cáncer de pulmón

Los pacientes con cáncer de pulmón de células no pequeñas (CPCNP) sometidos a tratamientos personalizados, con base en pruebas de marcadores moleculares combinado con medicamentos, tienen mayor supervivencia.

Se les denomina marcadores a ciertas sustancias producidas por las células (cancerosas o no) en cantidades mayores a las normales en respuesta a las afecciones del organismo, incluidas las alteraciones cancerígenas, explicó el maestro en Ciencias, Horacio Astudillo.

Los marcadores se pueden encontrar en la sangre, la orina, la materia fecal, en el tejido de tumores, en otros tejidos y en líquidos del cuerpo de algunos pacientes con cáncer, detalló el especialista en Genética y Biología Molecular.

En estudios recientes se emplearon estos marcadores para detectar la presencia de tumores en algunos patrones de expresión genética y cambios en el ADN o mutaciones, uno de ellos se ubica en la pared o membrana de las células de los pulmones, puntualizó Astudillo.

"Ahí el llamado factor de crecimiento

epidérmico (EGF) y su receptor (EGFR) normalmente están ligados al proceso de crecimiento y proliferación de las células.

"Pero cuando el receptor (EGFR) se expresa en cantidades mucho mayores, se relaciona con cáncer de pulmón", agregó el también director de Laboratorios Nanofarmacología Diagnóstica.

La proteína cinasa de linfoma anaplásico (ALK) participa en la formación de células; sin embargo, si presenta mutaciones aumenta el desarrollo de células cancerígenas, por lo que es importante detectarla para aplicar un tratamiento.

Astudillo destacó que México cuenta con un innovador panel molecular denominado "ProdiGIO", con el cual el oncólogo identifica la variedad o tipo de alteración genética del paciente con CPCNP, además detecta otras mutaciones.

El cáncer de pulmón es la cuarta causa de muerte en México, la segunda en hombres y octava en mujeres, al tiempo que entre 80 y 97 por ciento de los mexicanos con esta enfermedad mueren el mismo año en que fueron diagnosticados, de acuerdo con especialistas.



**Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## Sexo seguro, ¿dónde se contrata?

La seguridad y la protección en la sexualidad tiene dos aspectos indispensables que deben tomarse en cuenta para todos aquellos que comiencen, o bien, que ejerzan ya su vida sexual.

El **sexo seguro** está formado por aquellas prácticas que permiten disfrutar de la sexualidad y compartirla, sin la posibilidad de adquirir alguna infección, o enfrentarse a un embarazo no planeado. Algunas de las opciones, son: la autoestimulación (masturbación) individual, estimulación compartida, las fantasías, observar expresiones gráficas de la sexualidad, los masajes o juegos eróticos, siempre y cuando no terminen en relaciones coitales.

En la estimulación compartida se sugiere utilizar condón o dedos para no tener contacto con los fluidos o secreciones. Lo anterior promueve un contacto con la pareja, sin riesgo de adquirir alguna infección. La imaginación en la práctica puede ayudar a disfrutar con seguridad de la sexualidad, sin penetración, o tener sexo oral directo, esto es, sin protección.

El **sexo protegido** está formado por aquellas prácticas sexuales en donde se utiliza básicamente algún método de barrera, como condón, masculino o femenino, con el fin de evitar al máximo posible el compartir las secreciones de los genitales.

El uso adecuado del condón es fundamental para incrementar la protección y reducir los riesgos de infecciones o embarazo no deseado. Para este último, también es importante utilizar algún otro método anticonceptivo, aparte del preservativo. Si practica el sexo oral, es recomendable utilizar un trozo del plástico delgado para evitar el contacto directo y no perder del todo la sensibilidad.

Cómo o cuando ejercer la sexualidad, es una decisión personal; el cuidado hacia uno y a la pareja, es responsabilidad de ambos. Es importante realizar una visita periódica al especialista para valorar cualquier cambio en tu cuerpo.

# Relaciones de pareja y tipos de apego

Anabel Robles \*



Vivimos una época en la que se ha puesto énfasis en las posibilidades de elección, donde el ser flexible es la cualidad más buscada; se rinde culto al cuerpo y la liberación personal, se aboga por la inmediatez, el mínimo de austeridad y el máximo de deseo, aspectos que generan una nueva forma de organización y orientación personal y social.

Estas características también permean la forma en la que nos relacionamos con los otros. En el caso de la pareja, es evidente esta búsqueda de distintas experiencias, la manera de satisfacer los deseos prontamente, de ser flexibles y no establecer compromiso afectivo.

Claro, también el establecimiento de las relaciones de pareja está sostenido por la historia de vida de cada persona. De allí que el estilo afectivo tiene mucho que ver con la manera en que hemos sido amados en nuestros primeros años de vida, y en la forma que hemos respondido o tramitado el apego con las personas

que nos cuidaron en la infancia temprana.

A grandes rasgos, la teoría del apego identifica cuatro tipos: seguro, preocupado, evitativo-alejado y evitativo-temeroso. Podrían describirse de la siguiente manera:

**Seguro:** muestra facilidad para mantener una relación de intimidad emocional con los demás. No suele preocuparse por la posibilidad de quedarse solo o por no ser aceptado por otros, ya que confían en sí mismos.

**Preocupado:** son personas que se valoran poco, con conductas de dependencia, una necesidad constante de aprobación y una preocupación excesiva por las relaciones.

**Evitativo-alejado:** son personas con una elevada autosuficiencia emocional, una baja activación de los deseos de apego, muy orientados al logro de sus objetivos y una elevada incomodidad con la intimidad. Quienes viven este tipo de apego confunden su necesidad de aleja-

miento con la falta de amor, y por eso rompen relaciones una detrás de otra. Son los más proclives a huir del compromiso.

**Evitativo-temeroso o ansioso:** puede que desee tener relaciones emocionales íntimas, pero encuentra que es difícil confiar en los demás o depender de ellos. Tiene necesidades de apego frustradas, puesto que, al tiempo que necesitan el contacto social y la intimidad, el temor al rechazo que les caracteriza les hace evitar activamente situaciones sociales y relaciones íntimas.

Conocer el estilo afectivo propio es importante para identificar las dificultades que tenemos en las relaciones y que no dependen solo de con quién nos relacionamos. También es de ayuda para orientarnos sobre la manera en la que queremos llevar a cabo nuestra vida, ser responsables y no dañar a otras personas.

\* Psicóloga del CNDEE



Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"Porque por allá, sí se puede"  
**GRATUITA**

Te invitamos a ver 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)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeeemx

Llama sin costo al  
01 800 911 66 66, opción 3  
[www.serfelicisepuede.com.mx](http://www.serfelicisepuede.com.mx)  
**¡Acércate a nosotros,  
queremos ayudarte!**

# Córtale las alas al ZIKA



Repelente de  
mosquitos  
Crema  
75 ml

\$41.00

Repelente de  
mosquitos  
Spray  
60 ml

\$40.00



Vigencia de la publicación marzo de 2016

# ETERNAL SECRET®

BB-Cream  
tono claro

\$79.00



Aviso de publicidad:  
143300202D0226  
SALUD ES BELLEZA  
Vigencia de la publicación marzo de 2016

DE VENTA EN

## FARMACIAS SIMILARES®

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS  
SIMILARES**

**NEBUCOR**  
Guardian de la salud.  
Los mejores del mundo.

Nebulizador recomendado por:  
ASOCIACION MEDICINA DE FIBRILTA, A.C.  
ESCUOLA MEDICINA DE FIBRILTA  
"DESDE 1958"

- Nebulizador de motor
- Diseño moderno
- Innovadora cavidad sujeta-ampolla
- Incluye mascarilla adulto y pediátrica
- Fabricado en México
- Exclusiva ampolla Hudson

NEBULIZADOR Mod. P-103  
COMPRESOR COMPACTO

Higiene es salud.



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

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

**Sklean**  
Gel  
para el tratamiento de acné y espinillas  
con cloruro de zinc 20%

Reg. No. 169M2004 CSA VI  
Aut. 08330020181891

Si persisten las molestias, consulte a su médico



# ¿Retirarme? ¡Nunca!:

Juan Manuel Rentería



Si dudarlo, a sus 77 años, Eduardo Manzano dice que le gustaría participar en una telenovela y que no piensa retirarse de los escenarios.

Este genial comediante creó, en 1976, su propio programa de televisión: *El show de Eduardo segundo*, que se prolongó hasta 1981. Posteriormente, participó en *La Vida en risa*. Por su parte, Enrique Cuenca también incursionó solo, con *Enrique, el polivoz*. Por separado, ninguno de los dos logró el triunfo que alcanzaron como el dueto de Los Polivoces.

*Tiempos y contrastes, Sonrisas Colgate, La farmacia de Televisión,*

*Agarrando pareja, Tres mil kilómetros de amor, El aviso inoportuno, Ahí, madre, Los Polivoces, Hijazo de mi vidaza, Entre pobretones y ricachones y Somos del otro laredo*, son algunas de los programas y películas en que participaron Eduardo Manzano y Enrique Cuenca, dos espléndidos humoristas, a quienes también se les reconoce como factor de unidad familiar frente al televisor.

Luego de separarse, Eduardo Manzano creó simpáticos personajes como el Chinchulín Colorado, El Chachalaco, Jacobo Jaladovsky, Don Terramicino, El Molacho y El Calavera, entre otros.

"Al separarnos dejamos un hueco muy difícil de llenar porque nuestra comicidad la combinábamos con los dones para imitar voces, y eso nos dio pie para que creáramos personajes muy populares y muy propios que triunfaron en la pantalla chica".

-¿Películas? -"Un titipuchal también, menos porno, porque no tengo pornógrafo en casa (risas), las primeras películas fueron muy parecidas a los programas de televisión, pero el cine es otra cosa, tengo unas preseas ganadas, como La Diosa de Plata".

-¿Dónde te sentiste mejor, en cine, teatro, cabaret o televisión? -"Bueno, el

# Eduardo Manzano

(Segunda y última parte)

medio más poderoso para Los Polivoces, para mí como solista, fue la televisión. Somos de la televisión, nacimos en la televisión y lo raro es que ahora ya no estemos en la televisión, y vaya si hacen falta programas cómicos para que el público se desfogue riéndose en su casa con un humorismo blanco, sano, generoso y respetuoso”.

-¿Qué opinas del humorismo actual? “-Los tiempos cambian, tal vez estamos en un ciclo que desconocíamos y que tenía que suceder, pero siento que ese ciclo está por acabar y que, muy pronto, los empresarios de televisión se darán cuenta de que es necesario tener programas que ocupen los horarios triple “A”, que eran de

las 8 a las 10 de la noche, cuando la familia se reúne”.

-¿Por qué ustedes nunca recurrieron a palabras soeces o el albur? “-No era necesario, nuestro ingenio era superior a todo eso”.

-¿Cómo recuerdas aquella época de Los Polivoces, primero como imitadores y después como cómicos? “-Bueno, es una satisfacción enorme recordar esos momentos como imitadores donde destacamos, y para mantenernos, pues creamos personajes y con eso brincamos de la imitación a la comedia; nosotros a cada personaje le dábamos vestidura propia y le poníamos una voz diferente, entonces salían maravillosamente bordados”.

-¿Sin Enrique Cuenca, sentiste temor de fracasar? “-No, porque siempre he sido muy seguro de lo que hago, siempre he premeditado las cosas antes de regarla, pero no puedo negar que alguna vez tuve temor”.

Eduardo Manzano recuerda con dolor la muerte de su compañero de múltiples escenarios, fallecido el 29 de diciembre de 2000.

-¿Cómo te afectó? “-Mucho, mucho, nos quisimos como hermanos, de hecho fuimos hermanos en el escenario, nos complementábamos y con la pura mirada salíamos adelante de cualquier problema, y sentí mucho perderlo”.



## Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez



## 2016: sin expectativas

Muy pocos han sido realistas respecto a los procesos electorales estatales. Y tienen razón: mientras la mayoría busca acomodarse entre los candidatos -con o sin posibilidades de ganar-, el razonamiento político fue muy claro a que esas elecciones en doce estados no influirán en los cambios políticos demandados.

El perfil de los candidatos, los juegos de poder en los partidos y la necesidad de ganar a cualquier costo, le quitaron a las elecciones estatales de este año cualquier posibilidad de contribuir a las reformas políticas que aún atorran la recuperación económica.

La disputa por gubernaturas es tan de corto plazo que un análisis muy estricto llevaría también a la certeza de que los candidatos que ganen -de cualquier partido- de ninguna manera influirán en las del 2018 ni menos permiten suponer la construcción de equipos con algunos de los aspirantes que tenga posibilidades de ganar las presidenciales.

A escala local, menos se buscó la construcción de una nueva clase política. Hay casos tan reveladores como el de Oaxaca: el candidato del PRI es Alejandro Murat, hijo del exgobernador oaxaqueño José Murat (1998-2004) y cabeza de un cacicazgo desde 1972, construido con el apoyo de Luis Echeverría.

En Sinaloa quedó un candidato, Quirino Ordaz, quien ni siquiera aparecía en las encuestas porque sus posibilidades de triunfo eran menores al 1%. En Puebla, el PRI competirá con una senadora que es pieza del grupo político del exgobernador Mario Marín Torres.

En este contexto, el PRI percibió su dominio mayoritario y vio a una oposición fragmentada: PAN, PRD y Morena se reparten 55% de los votos entre los tres. Por ello, el PRI consideró que estaría en condiciones de ganar todas las elecciones de 2016 y tendría con facilidad la presidencia en el 2018. En los análisis se trata de una percepción viable, pero los políticos triunfalistas se olvidan que los sistemas inestables no reproducen mecánicamente sus expectativas, sobre todo cuando las doce candidaturas priistas se lograron sin negociar con los demás aspirantes.

Así que el 2016 será de efectos locales, ganen quienes ganen no garantizarán la victoria priista en 2018. Y el país tendrá que seguir lidiando con más priistas en el poder.

# CORAJE PERSEVERA



**TOKIO, Japón.** El v mental para un atleta, da claro que todo se t tanto, no cejará en al Guinness.

Y es que si no tene rán más grandes de lo

Así que mientras ll a recorrer la capital jap

Y vaya sorpresa no lla ciudad, sino para l nes, de inmediato, lo emblemáticos como lo distrito de Asakuza, de la tierra del Sol Nacie

# PERSEVERANCIA

El valor de la perseverancia es fundamental para Sergio Jiménez Cancino que trata de un esfuerzo continuo y, por alcanzar lo que se propone: el récord de los firmes, los obstáculos parecían que en realidad son nada. Con la oportunidad, el Dr. Simi salió a conquistar a los mexicanos y chilenos que visitan lugares tan importantes como los jardines del Palacio Imperial o el templo de la gran estatua de Buda. El simpático bigotón conquistó a todos.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

### El mito: “Santo, el enmascarado de plata”

Rodolfo Guzmán Huerta, mejor conocido como “Santo, el enmascarado de plata”, nació en Tulancingo, Hidalgo, en 1917, pero se trasladó a la Ciudad de México, y llegó a vivir en una vecindad llamada “La Covadonga”, en la calle de Belisario Domínguez, cerca del templo de Santo Domingo.

El “Santo” es un mito de la cultura popular, gran luchador, técnico y todo lo que usted quiera, pero su popularidad se debe en gran parte a que fue pionero de las revistas color sepia, de José Cruz, que estaban entre el cómic y la fotonovela. Después le llegó la fama internacional al filmar películas que están en la memoria de varias generaciones de mexicanos: *Santo contra las mujeres vampiro*, *Santo contra la momia azteca* o la legendaria y película de culto, *Santo en el tesoro de Drácula*, con su versión sin censura, y *El vampiro y el sexo*, que se estrena en 2011. Esta no es realmente una película atrevida, hay algunos desnudos, pero nada que ver con el cine actual.

Varias de sus películas tuvieron dos versiones, una para el público mexicano, y otra para el mundo. Tan internacional era, que Bruce Lee, el iniciador de las cintas de karatecas, dijo en una entrevista, que allá, en Hong Kong, vio un filme del “Santo” y le nació la idea de sus guiones. El “Santo” alcanzó tal popularidad que en Brasil llegaron a ver su imagen con veladoras, con esto quiero decirles que es uno de los grandes superhéroes multimedia en México. Además, fue un luchador fenomenal, recuérdense sus combates contra “Black Shadow”, cuya figura servía de modelo para los luchadores de plástico con los que jugaban los niños de la década de los sesenta, en un ring de madera.

Pasó de las revistas de monitos, y más bien, de la revista *collage*, al cine, donde se consolidó y prolongó uno de los mitos de nuestra cultura popular, el gran Rodolfo Guzmán Huerta, “Santo el enmascarado de plata”.

Y para recordarlo, hay una estatua que le erigieron en la esquina de Granada y Jesús Carranza, a una media cuadra del Paseo de la Reforma Norte, es decir, en un vértice del barrio de Tepito... ¡Ay, ojitos pajaritos!

# OBRAS INOLVIDABLES

## de Gabriel García Márquez

El escritor colombiano, precursor del realismo mágico y por ende del boom literario latinoamericano, se destacó por su gran narrativa que lo hizo acreedor al Premio Nobel de Literatura en 1982. Aquí algunos de sus libros más representativos.

### La hojarasca (1955)

Novela en la que se menciona por primera vez el pueblo de Macondo y cuenta la perspectiva de tres generaciones de una familia y la pobreza de un pueblo.

### El coronel no tiene quien le escriba (1961)

Escrita en París, esta novela relata la injusticia y violencia aplicada a un coronel que espera la carta oficial por los servicios prestados a la patria.

### La mala hora (1962)

Ganadora del Premio Literario “Esso” en Colombia, relata la violencia de un pueblo en el contexto de una tregua entre guerrillas.

### Los funerales de la Mamá Grande (1962)

Recopilación de relatos breves, algunos tienen de escenario el pueblo de Macondo. Escribió en Colombia, Venezuela y México.

### Cien años de soledad (1967)

Obra cumbre del escritor, que narra el origen, evolución y derrumbe del pueblo de Macondo, a través de la vida de la familia Buendía.

### El otoño del patriarca (1975)

Cuenta la vida de un dictador que gobernó más de 100 años. Esta novela es considerada una fábula sobre la soledad y el poder.

### Crónica de una muerte anunciada (1981)

Relato sobre el asesinato de Santiago Nasar por los gemelos Vicario. Su muerte se anuncia al principio de la novela y la fatalidad inunda la narración.

### El amor en los tiempos del cólera (1985)

Cuenta la historia de tres personajes que están envueltos en un círculo amoroso a finales del siglo XIX y principios del XX.

### SABÍAS QUE...

“Gabo” nació hace 89 años, el 6 de marzo de 1927, en Aracataca, Colombia.



Fuentes: rpp.com.pe, cervantes.es, peopleenespañol.com, ehowenespañol.com, noticias.universia.es, trolalibros.es  
Redacción e investigación: Jennifer Rosado Martínez Edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría

## Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos amantes de la lengua española. Hoy, los que saben, nos recomiendan lo siguiente acerca de cómo usar el prefijo “pos”:

El prefijo pos- es de origen latino y significa ‘después’ o, a veces, ‘detrás’, por ejemplo:

**Posimpresionismo:** movimiento artístico que viene después del impresionismo. **Posindustrial:** lo que viene después de un periodo industrial.

**Posparto:** lo que viene después del parto.

Este prefijo tiene una variante *post-* que debemos evitar como norma general. No es que la forma anterior se considere incorrecta, pero hay que usar siempre que se pueda la variante simple *pos-*. En ortografía se prefiere lo sencillo a lo complicado.

Solamente hay un caso en que es obligatorio servirse de la alternativa con

“te”: cuando se une a una palabra que empieza por la consonante **ese**. Veamos algunos ejemplos: postsoviético, post-socialista, postsenatorial.

Esto se hace para evitar la secuencia **-ss-**, ajena a la ortografía del español.

Como muestran los ejemplos anteriores, **los prefijos normalmente se escriben juntos**. Recuérdenlo, es regla.

¡Hasta la próxima, amigos!

fegupe1949@yahoo.com.mx

# Línea del amor

Tú decides cuándo y con quién



Prevención es salud

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

DE VENTA EN:



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO®

Simi Carrera



@simicarreras



# 9ª SIMICARRERA 10K



**24 DE ABRIL 2016 / 8:00 AM**

**CIRCUITO CON SALIDA Y META: PLAZA JUAN PABLO II**  
Av. Hidalgo, frente a "Basílica de Nuestra Señora de Zapopan" en Zapopan, Jalisco.

# GUADALAJARA



Consulte términos, condiciones y restricciones disponibles en la página  
[www.simicarreras.com.mx](http://www.simicarreras.com.mx)

# Salón de la fama Los 14 ochomiles

**Fernando Gutiérrez**

¿Quién rayos es Carlos Carso?, se preguntarán algunos despistados. Lo diremos rápido: es el montañista mexicano que se convirtió en la cuarta persona en el mundo en alcanzar las cimas de los 14 ochomiles que existen en nuestro planeta. Una hazaña que pocos han valorado. Equivocadamente, se festejan más los dobles del “Chicharrito” que las verdaderas proezas de este escalador, hoy de 53 años.

Su pasión por las alturas no le vino de la nada: sus padres eran alpinistas. Incluso su madre, cuando estaba embarazada, escaló el Iztaccihuatl, de 5.220 msnm, a pesar de las recomendaciones de su médico.

Vean los logros de este atleta:

- Primer latinoamericano y cuarto mundial en ascender las 14 montañas que superan los 8 mil metros de altura en nuestro planeta (1996).

- Primero en alcanzar 4 cumbres de más de ocho mil metros de altura sin tanque de oxígeno, en una misma temporada (78 días de cumbre a cumbre), en 1995, marca aún no superada.

- Primer ascenso mundial (1985, a los 22 años) al Pilar Sudeste del Nanga Parbat (8,125m), en la pared del Ruppel, el precipicio de roca y hielo más grande del mundo, ruta que no ha podido ser repetida.

- Récord de velocidad de ascenso a 3 picos de más de 8 mil metros de altura.

- Único en escalar 7 de los picos de más de 8 mil metros en solitario, 2 de ellos por



nuevas rutas de alta dificultad técnica.

- Primero en establecer nuevas rutas de Alpinismo Vertical en las Grandes Paredes de la Isla de Baffin, en el Círculo Polar Ártico.

Sus primeras cumbres fueron en México: el Pico de Orizaba, el Popocatepetl y el Iztaccihuatl. Y de ahí, pa'l real.

Los 14 ochomiles conquistados, que varias veces le costaron congelamiento de pies y manos, a este montañista apodado “Toro mexicana de los Himalaya”, son:

Nanga Parbat, 8.128 m de

altura, 1885; Shisha Pangma, 8.027 m, 1987; Makalu, 8.463 m, 1988; monte Everest, 8.848 m, 1989; Kangjenchunga, 8.586, 1992; K2, 8.811 m, 1993; Cho Oyu, 8.201 m, 1994; Lhotse, 8.506 m, 1994; Broad Peak, 8.047 m, 1994; Annapurna, 8.091 m, 1995; Dhaulagiri, 8.167 m, 1995; Gashurbum II, 8.035 m, 1995, y el Manaslu, 8.163 m, 1996.

Hoy en día, este ingeniero en geología, también es empresario y especialista en paralimpismo (combinación de parapente con alpinismo). Tiene su escuela, “El Escalódromo”, de 1,300 m de altura,

donde enseña a niños desde 4 años el apasionante mundo del montañismo.

También es conferencista motivacional. Ha dado más de mil charlas en todo el mundo.

En 1985 fue Premio Nacional del Deporte. Estuvo casado con Elsa Ávila, con quien ganó el Everest, en 1999. Tiene dos hijos. Vive en Valle de Bravo, Estado de México. Se retiró a los 36 años, cuando la fuerza física comenzaba a mermar.

Su lema: “La montaña más alta está dentro de ti”.  
fegupe1949@yahoo.com.mx

Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



## Olor a beisbol

En todas las plazas donde hay equipo de la Liga Mexicana, ya se respira fuerte aroma a beisbol.

El motivo: la fecha de arranque para la temporada 2016 ya está a la vista; será el 1 de abril, con la celebración de un clásico del sur entre los Leones de Yucatán y los Tigres de Quintana Roo, sin duda dos de los conjuntos con una larga trayectoria en el Deporte Rey.

Mientras tanto, el llamado “beisbol de estufa” continúa a todo calor tanto en los campos de entrenamiento como en el renglón de conservación, adquisición e intercambio de peloteros que resulte benéfico para las partes.

En el caso de los campeones Tigres de Quintana Roo, ya dieron la buena noticia de que, otra vez, estampó su firma el mexicano exligamayorista Jorge Cantú, quien ha sido un baluarte para los bengalíes, sobre todo con su bateo de contacto y de poder.

Para demostrarlo, ahí está el irrefutable argumento de los “numeritos”  
En efecto, Jorge Luis Cantú Guzmán cargó con la ofensiva durante gran parte del calendario regular del 2015, a tal grado que finalizó como líder en los departamentos de promedio de bateo con un sólido .351, de imparables con 135, de cuadrangulares con 25 y de carreras producidas con 100.

Como cereza del pastel está su campeonato en el “Homerun Derby”, efectuado el año pasado en el Zócalo de la Ciudad de México, con motivo del 90 Aniversario de la LMB.

¿Se puede pedir más?

Los felinos dicen estar listos para repetir como campeones en la temporada que está por comenzar, pero bien sabemos que equipos como sus acérrimos rivales, los Diablos Rojos del México, también se están preparando para ser ellos los que se coronen en el competitivo circuito de verano.

Pero lo dicho: lo importante es que ya huele a beisbol y que terminará el doloroso y largo ayuno que sufrimos los aficionados de la pelota caliente del circuito profesional deportivo más antiguo del país. ¡Enhorabuena!

# Diabetec

Formulados especialmente para ti



COFEPRIS: 1533002020376, 7 Dic. 2015



**Crema**  
para talones

**Bálsamo**  
humectante

**Gel Refrescante**  
para piernas cansadas

**Desodorante**  
**UNISEX**

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**

# Mujer ejecu

## Miguel Ángel Sánchez

Karina Bravo comenzó su día a las 5 de la mañana; en cinco minutos se bañó y más tarde levantó y vistió a sus tres hijos. Luego, mientras preparaba el desayuno, se arreglaba, peinaba a los niños y analizaba los asuntos que le esperaban en la oficina, como directora de área del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación.

El caso de Karina representa a una de las 28 mil mujeres que hay en México que, con su deseo de prosperar, hacen innumerables sacrificios para triunfar en lo profesional.

“Ser mujer ejecutiva no es fácil. Por el hecho de serlo, te descartan de la posibilidad de acceder a cargos con mayor responsabilidad. Hay que hacer un doble



# tiva, heroína de verdad



esfuerzo para demostrar que eres acreedora a ese puesto, y a hacer malabares para conciliar la vida familiar”, destaca Karina.

Según el Observatorio Laboral de la Secretaría del Trabajo, al tercer trimestre de 2015, el porcentaje de mujeres profesionistas ocupadas en el país alcanza el 44.2 % del total, que suman 71 mil.

Sin embargo, de esa cantidad de mujeres, solo el 25 % ocupa cargos directivos y nada más un 5 % llega a colocarse como presidentas o directoras generales dentro del sector gubernamental y empresarial.

“En lo profesional nos ponen muchos obstáculos para llegar a puestos de dirección, que un

día me llevaron a pensar si valía la pena enfrentarlos, pero me di cuenta de que tenía que hacer un esfuerzo, y con el apoyo de mi pareja he podido lograrlo”, resalta la funcionaria.

Para salir a flote y competir por puestos de alta dirección, las mujeres se ven forzadas a una preparación continua. Las ejecutivas candidatas a la alta dirección deben recurrir a estudios de posgrado, y las cifras así lo confirman: en el ciclo escolar 2010-2011, las mujeres representaron 52.2 % de la población de posgrado, mientras que los hombres tuvieron una participación de 47.7 %, de un total de 208 mil 225 profesionales.

El libro Talento femenino en la alta dirección en México, elaborado por María del Carmen Bernal, directora del Cimad, del Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa, indica que en la actualidad las mujeres tienen una participación de 25 % en los puestos directivos, principalmente en el Distrito Federal, Monterrey y Guadalajara, pero que hacen falta mayores oportunidades, para lograr que haya equidad de género en estos puestos.

“Los valores para seguir en este camino, son: constancia, valentía y paciencia, porque si estás levantando la mano y no entras en ese espectro de oportunidad, puede llegarte a crear frustraciones, pero también, a la vez, reforzarte ese deseo de triunfo”, subraya Karina.

No obstante, pese al bajo número de mujeres en puestos directivos o en

alta dirección, su presencia da grandes beneficios al país. Las empresas bajo la tutela de una mujer aportan el 37 % del Producto Interno Bruto, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

## Cuotas de género

Las oportunidades para las mujeres en puestos importantes se abren poco a poco, pero muchas veces es por obligación y no por convicción.

“Si hemos podido avanzar es porque, en ocasiones, a los hombres no les queda de otra, porque la ley les dice que deben hacerlo. Como ejemplo está que ahora el 50 % de la Cámara de Diputados está dirigido por mujeres, cuando apenas hace unos años no era así”, expresa Liliana Prender, consultora en reingeniería de sistemas para diferentes empresas de México.

Aunque se les da la posibilidad de desempeñarse de manera ejecutiva, señala Liliana, las mujeres enfrentan un mundo desigual, ya que tan solo en el salario perciben 16 % menos que los hombres, lo que expresa que aún debemos trabajar para lograr que se reconozca su valor laboral.

“Las mujeres además de ser más ordenadas, responsables y trabajadoras, tenemos el sentimiento a flor de piel y vemos a nuestros compañeros como nuestros hijos, cuidándolos y viendo que todos estén muy bien. Tenemos la capacidad de dirigir una empresa, una oficina y sacar adelante a la familia”, indica la profesionista.

El objetivo que deben tener los hombres en México, puntualiza, es impulsarnos a ocupar cargos de dirección y seguir enriqueciendo a las compañías y a la función pública, ya que aquellas áreas que cuentan con mujeres en su equipo de trabajo obtienen mejores resultados.

**En Latinoamérica, las compañías con ambos géneros en el comité directivo tuvieron mejor desempeño financiero que aquellas que no los tenían, de acuerdo con un estudio de la firma de capital humano Manpower Group.**

# Raphael, 73 años, y tan can

Miguel Ángel Becerril

Raphael, una leyenda viviente de la canción, tardó más de cincuenta años para lograr su más caro anhelo: grabar un disco con sinfónica.

“Lo he esperado 55 años y, al fin, llegó. Todo este tiempo, paso a paso, sin prisas, pero a conciencia. Y aquí está *Sinfónico*.”

“La ilusión, el sueño de mi vida siempre fue cantar y llevar al público mi espectáculo, acompañado y arropado por una gran orquesta sinfónica”, dijo el oriundo de Jaén, en conferencia de prensa.

*Siminota Musical* entrevistó al poseedor del único disco de Uranio, por más de 50 millones

de copias vendidas alrededor del mundo, además de sus 326 discos de oro y 49 de platino.

“¿Qué le pide a la vida? -“Nada, porque todo me lo ha dado, por el contrario tengo mucho que agradecerle, y más desde aquel funesto suceso, cuando fui sometido a un trasplante de hígado, del que salí victorioso, en 2003. Volví a nacer y ahora me siento como de cuarenta años”.

“Solo tengo palabras de agradecimiento porque a esta edad aún hago lo que más me gusta, que es cantar. Tal vez lo único que le pediría, sería tener salud”.

Sobre si en algún momento ha pensado en el retiro, el intérprete de *En carne viva*, aseguró que no está en sus planes ni próximos ni lejanos.

“No está en mi mente cerrar la cortina, porque aún tengo facultades y ganas de estar arriba de un escenario y compartir ese don que Dios me dio.”

“Sé que algún día se dará, pero será sin aspavientos, sin anuncios; la gente se preguntará: ‘Oye, hace mucho que no viene Raphael a México, y así pasará el tiempo sin retorno. No me despediré, solo me iré como llegué, en silencio”.



El llamado “Divo de Linares” logró reunir una buena parte de sus éxitos en este disco el cual cataloga como “el más anhelado y más querido”.

“Después vendrán otros, pero por ahora *Sinfónico* es mi orgullo, mi niño chiquito”.

Para reiterar la satisfacción que le da este material, grabado en el Teatro Real, de Madrid, el cantante dijo: “Si esto lo hubiera hecho hace 25 años, no sería

igual, pues no tenía la experiencia, ni la madurez que hoy poseo. Los años, además de darte arrugas, te dan experiencia y esta hay que aquilatarla”.

### Su amor por México

“Amo a México, Raphael no sería el mismo sin el apoyo y el amor que siempre ha recibido de este bendito país. Lola Beltrán me enseñó a cantar rancheras, imagínense, las aprendí de la Grande”



**SIMI KRILL**



Vigencia de la publicación marzo de 2016

Precio máximo al público: \$876

En Farmacias Similares\* a solo

\$279.00

60 cápsulas

Precio máximo al público: \$476

En Farmacias Similares\* a solo

\$155.00

30 cápsulas

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

# mpante

Con 56 años en los escenarios, Raphael consolidó su sueño al lado de la Orquesta Sinfónica de Radio y Televisión Española, un disco y DVD titulado *Raphael Sinfónico*, y con el que regresará a México, en mayo, como parte de la gira de promoción.

En las cinco fechas que el cantante tiene pactadas en territorio nacional, estará acompañado por la orquesta sinfónica local. La gira comenzará en Puebla, el 12 de mayo, en el auditorio del Complejo Cultural Universitario; seguirá los días 14 y 15, en el Auditorio Nacional, de la Ciudad de México; el 18, en el auditorio Banamex, de Monterrey, Nuevo León, y concluirá el 20 del mismo mes, en el Teatro Diana, de la capital tapatía.

Raphael se dice satisfecho con todo lo que ha logrado en sus casi 73 años de existencia, y como es tan testarudo, no deja que el destino decida por él.

“A mí no me falta nada por hacer, porque cuando tengo un proyecto, como soy muy cabezota, lo hago. Siempre he hecho todo lo que he querido, unas cosas han salido mejor, otras peor, pero aquellas que no he hecho es porque no se han podido, y me da bastante rabia... por algo será”.



Cine+

Ivan Cruz Mejía  
ivancruzmejia@gmail.com

## Pinkche, la película

No sé por dónde empezar, la verdad. Esta película se estrenó hace unas semanas, y aunque traté de evitarla por su dudosa procedencia y baja calidad, el ruido y molestia que generó, me hizo sentarme en una butaca y aguantar su proyección.

*Pink* (2016), largometraje de Paco del Toro, relata la historia de un matrimonio homosexual, que después de adoptar a un niño sufre una serie de complicaciones en su relación, la cual acaba con su estabilidad. Entre estereotipos y clichés pasan más de 100 minutos de algo que podría describirse como una mezcla entre una telenovela y un programa de comedia de Televisa; es decir, melodrama incoherente y humor, simple y vulgar. El director, que también escribió el filme, juzga y critica de manera directa el matrimonio entre personas del mismo sexo, así como la adopción homoparental. Respaldado por la religión, en la película nos dice que estos actos van en contra de lo natural, que los homosexuales no nacen así, se hacen; que es un trastorno psicológico y que... en Jesucristo puedes dejar de serlo... Bueno, hasta los diálogos están mal escritos. Y como cada quien es libre de pensar y decir lo que quiera, opinaré del aspecto técnico y no del contenido incoherente. ¿Por dónde empezar...? Aquí va: la calidad de video es bajísima, sentí que estaba viendo una película en televisión abierta, pésima fotografía, los canales HD se ven mucho mejor que esta cosa. El audio, por momentos, presenta un doblaje asqueroso, que expone errores al momento de grabar el audio directo de la escena y que remonta a las películas de los Almada (en lo técnico). Las actuaciones son infames, terminas riéndote o con la mirada baja, pero de la pena. En suma, este largometraje es una porquería. En verdad, me sentí indignado, insultado, ultrajado. No podía creer que algo así se exhibiera en una sala de cine. Con razón Cinépolis rechazó proyectarla. Mientras Estados Unidos e Inglaterra exportan *Carol* (2015), aquí nos recetan esto. Si solapamos trabajos con esta calidad, aceptamos que los merecemos. No es justo que nos sigan vendiendo trabajos retrógradas, mejor apoyemos el cine con talento y a las personas que se esfuerzan por hacer bien las cosas.

# Siracux

Oxeladina, Ambroxol

Reg. No. 246M2014 SSA VI

Consulte a su médico.

Su venta requiere receta médica

Vigencia de la publicación marzo de 2016



Precio máximo al público \$75.<sup>00</sup>



En Farmacias Similares\* a solo \$42.00



Precio máximo al público \$75.<sup>00</sup>



En Farmacias Similares\* a solo \$39.00



Con Ciencia por tu Salud

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS  
SIMILARES\***

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

