

# SIM **INFORMA**

#CompraRegistraYGana

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Mayo 2016 / Núm. 409 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Hoy NO RESPIRE

- Impedir que circulen un día no es la solución: Dr. Gustavo Fuentes
- Una carcacha contamina hasta 50 % más, sostienen los expertos



## Con "M", de supermamá



pp. 12 y 13

La Ciudad de los Imecas está enclavada en un valle que vive bajo el manto grisáceo de las miles de toneladas de contaminantes. Restringir la circulación de los automotores particulares, además de controvertido, levanta mayor polémica cuando se sabe que no son los principales responsables de los altos índices de ozono.

pp. 10 y 11

# Compra REGISTRA Y GANA



# Bolsitas que matan

Desde los años 70 del siglo pasado, las bolsas de plástico han sido el método ideal para transportar todo tipo de cosas. Su uso es tan común que las podemos ver en todos lados. Lamentablemente, su presencia se ha convertido en un grave problema de contaminación ambiental.

Cada año, en el mundo se producen entre 500 mil millones y un billón de bolsas, de las cuales el 98 % no se recicla.

Estas pueden estar hechas de polietileno o de polipropileno, polímeros de plástico no biodegradable, que al ser vertidas al ambiente contaminan tierras, ríos y mares, pues contienen petropolímeros sumamente tóxicos, un foco de alarma para las organizaciones ambientalistas y los gobiernos de muchos países.

En México, las bolsas de plástico son distribuidas principalmente por tiendas de autoservicio, minisupers, pequeños comercios y tianguis. Producirlas tarda unos segundos, pero su degradación lleva alrededor de 400 años, lo que genera una masa de residuos imposibles de controlar.

Estimaciones de Guillermo Tamborrel Suárez, exintegrante de la Comisión de Me-



1. Playas que suelen encontrarse en estado virgen contienen desechos plásticos de tamaño microscópico, mezclados en la arena y el lodo
2. Se han encontrado bolsas plásticas en el círculo Ártico
3. Las bolsas representan el 10 % de los desechos en las costas
4. Producir una tonelada de bolsas cuesta 4 mil dólares; reciclarla, 32 dólares

dio Ambiente de Recursos Naturales y Pesca del Senado, en la pasada legislatura, los mexicanos utilizamos 20 millones de bolsas al día, cantidad que al año se convierte en 107 mil 513 toneladas de desechos, solo de este producto.

Y es que las bolsas generan graves estragos. Tan solo en urbes como la Ciudad de México, la contaminación por bolsas de plástico es el principal problema en la temporada de lluvias, pues se tiran de manera indiscriminada y tapan

tuberías, cañerías y el drenaje, lo que genera severos encharcamientos e inundaciones.

No solo eso: en el mar mexicano, estas ponen en peligro la vida de animales que se las tragan o terminan asfixiados al enredarse en el cuello. Las tortugas marinas, por ejemplo, las confunden con medusas y se las comen hasta ahogarse.

Sin embargo, México aún no toma decisiones reales al respecto y tampoco existe hasta el momento una política pública enfocada a atender este tipo de contaminación.

#### Medidas olvidadas

La Asamblea Legislativa del Distrito Federal acordó, en 2009, prohibir que los establecimientos mercantiles regalaran bolsas de plástico, para disminuir el uso de tales empaques. En su lugar, los comercios debían ofrecer a bajo costo bolsas de tela o biodegradables.

A partir de que el acuerdo fue publicado, los comercios tendrían 12 meses antes de aplicarse las sanciones (arresto de 36 horas y multas de mil a 20 mil días de salario mínimo vigente), pero pocos lo hicieron. El tema se olvidó.

El objetivo era que las bolsas de un solo uso, conocidas como de comercio o de camiseta, se sustituyan progresivamente por las biodegradables o reutilizables.

Las bolsas de tela se convertirían en una posibilidad para disminuir la contaminación producida por las de plástico, pues al usar una de tela, se ahorran seis bolsas por semana; es decir, 24 al mes, 288 al año, y 22,176 durante una vida promedio.

De ahí que incentivar el desarrollo de tecnologías para generar un nuevo tipo de conocimientos que permitan obtener materiales un poco más generosos con el medio ambiente, es una obligación de los gobiernos en turno.

Al reducir el uso de las bolsas plásticas, no solo se disminuirán considerablemente los niveles de contaminación ambiental, sino también el consumo de petróleo, un recurso no renovable.



#### Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

#### Reporteros

Miguel Ángel Sánchez  
Moisés Sánchez

Fernando Gutiérrez  
Astrid Espinoza Nieto

#### 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

# Fundación del Dr. Simi, primera donataria

## • La JAPDF reconoce su apoyo

**Astrid Espinoza**

Por ser la principal donante mexicana; la que más apoyo brindó a la Junta de Asistencia Privada del Distrito Federal, durante 2015, Fundación del Dr. Simi fue reconocida en su segundo informe anual de labores.

“En Fundación del Dr. Simi recibimos este reconocimiento como una de las tres primeras instituciones que más apoyaron a la Junta de Asistencia Privada, junto con Banamex y HSBC”, aseguró Astrid García, directora del brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor.

La distinción se otorgó



por primera vez desde que existe la Junta de Asistencia Privada del Distrito Federal,

hace 116 años, por iniciativa de su actual presidente, Carlos Madrid Varela, quien estu-

vo acompañado por representantes de las instituciones de asistencia privada, instancias del Gobierno Federal y de José Ramón Amieva, titular de la Secretaría de Desarrollo Social capitalina.

En el patio central del Colegio de las Vizcaínas, el reconocimiento fue entregado a la Fundación que trabaja por los que menos tienen desde 1996, gracias a la visión de Víctor González Torres.

El trabajo diario que da resultados positivos tarde o temprano tiene su recompensa. Felicidades a Fundación del Dr. Simi.

## Ayudar es vivir 3

**Pildoritas del Padre José**

P.José de Jesús Aguilar



## No patear la colmena

Mayo se inicia con el Día del Trabajo, y es buen momento para reflexionar sobre el tema. Lamentablemente, cuando comienza la semana laboral, me ha tocado escuchar a algunas personas que expresan frases como: “¡Maldito trabajo!”, “¡Qué lata volver a la oficina!”, etc. Estas expresiones demuestran que tienen una mala actitud hacia lo que, en realidad, debería ser considerado una bendición. Como consecuencia, les va mal, porque las malas actitudes solo pueden propiciar malos resultados. Ya lo dice la frase: “No se debe patear la colmena”.

Y es cierto: si queremos gozar de la dulzura de la miel, no podemos patear lo que la produce porque recibiremos el aguijón de las abejas.

Una buena actitud atrae amigos y clientes, ayuda a ser creativos, permite buscar nuevas formas de enfrentar los problemas, propicia el trabajo en equipo y un ambiente sano.

Con una actitud positiva, hasta el tiempo pasa más rápido. Un ejemplo de esto lo podemos encontrar en quienes también son celebrados durante mayo: madres y maestros. Tanto la labor de las primeras como de los segundos, puede convertirse en maldición o bendición. Si en sus labores buscaran solamente la remuneración económica, las madres estarían frustradas constantemente, y los maestros reducirían sus actividades al cumplir con las mínimas exigencias. Y, de hecho, algunos viven así.

No obstante, existen también madres y maestros que por haber elegido la mejor actitud, hacen su trabajo como una forma de ofrecer un servicio, realizarse y ser felices. Por eso, recordamos con tanto cariño y agradecimiento a quienes, sin importarles el trabajo que les implicó hacerlo, nos dieron lo mejor de sí. De ellos aprendimos que el trabajo no es una maldición, sino la oportunidad de servir, de actuar en equipo, de transformar el mundo y, en muchos casos, la forma de obtener los recursos necesarios para vivir.

## Hidrata el Dr. Simi a cientos de árboles



La Fundación del Dr. Simi no solo se preocupa por ayudar a las personas en situación vulnerable, sino también por cuidar el medioambiente.

Infelizmente, la naturaleza agoniza ante la irresponsabilidad de la sociedad en el uso y cuidado de sus recursos. El Instituto de Geografía de la UNAM señala que la tasa de deforestación en México es de 484 mil hectáreas anuales,

lo que trae consecuencias lamentables, pues los bosques desempeñan un rol fundamental en la mitigación del cambio climático.

En esta ocasión la Fundación del Dr. Simi organizó una actividad de riego, a la que asistieron voluntarios motivados por el amor a la naturaleza y el sueño de tener un medioambiente limpio.

En Fundación del Dr. Simi se trabaja para crear conciencia

sobre la importancia de cuidar los árboles y darles mantenimiento constante. No solo es sembrar un árbol, sino también cuidarlo y darle riego de auxilio durante los próximos tres o cuatro años.

La cita fue en el parque estatal Sierra de Guadalupe, municipio de Coacalco, importante pulmón verde que produce 4 mil 456 toneladas de oxígeno al año, y que retiene 4.2 millones de metros

cúbicos de agua pluvial, así como 75 mil toneladas de bióxido de carbono.

Al llegar a este lugar, familias que acudieron al llamado del Dr. Simi, pusieron manos a la obra. Niños, niñas, abuelitos, y papás se dieron a la tarea de regar los árboles plantados durante la segunda jornada de reforestación en 2015, para ayudarles a enfrentar la temporada de calor



**Salud y sociedad**  
Miguel Ángel Ferrer  
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

## Simulación y fraude en la Consar

El jueves 10 de marzo de 2016, la prensa mexicana informó que los fondos de pensiones de los trabajadores mexicanos perdieron en febrero casi 15 mil millones de pesos. ¿Cómo que perdieron 15 mil millones de pesos en solo treinta días?! Pues, sí: ese dineral simplemente desapareció sin dejar huella.

¿Alguien se los robó? ¿Alguien sin derecho a ello dispuso de esos fondos? La palabra “robo”, desde luego, es muy fea. El gobierno y concretamente el secretario de Hacienda prefieren llamarle “pérdidas por malas inversiones”. Pérdidas (o minusvalías) por haber comprado bonos y títulos, es decir, simples papeles cuyo valor impreso era de cien, pero que en realidad valían 50 (o menos)?

El truco tiene dos partes claramente visibles. Primero, disponer de recursos ajenos sobre los cuales los legítimos dueños (los trabajadores que ahorran) no tienen ningún control. Y la segunda parte del truco es hacer que parezca una mala inversión lo que en realidad es un acuerdo entre vendedores de bonos y la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), para que vendedor y comprador se embolsen miles de millones de pesos. Una simulación, un fraude, un atraco. ¿Y el señor secretario de Hacienda? Pues, bien, gracias. ¿Será él mismo parte del acuerdo o es tan inocente que no se ha percatado de nada? *Consumatum est*, diría el clásico. El robo está consumado. ¿Se puede revertir? Imposible. Ese dinero sustraído ya tiene nuevos dueños. Por ley, por la ley de la Consar, los trabajadores están atados de pies y manos. Solo pueden esperar a que las dichas “malas inversiones”, tóxicas o minusvalías (como prefiere decir la Consar) no provoquen en lo futuro nuevas y mayores pérdidas en sus ahorros.

# Dejar de comer... mala opción

Sara Pérez\*

Seguramente, ha escuchado: “¡Coma cinco veces al día!”, y mucho más cuando se trata de perder peso.

Entonces, los pacientes nos miran asombrados: “¡Pero está loca! Vengo a verla para bajar de peso y ¿me quiere poner a comer tanto?” ¡Sí!, pero no es como usted lo imagina.

¿Por qué es tan importante comer cinco veces al día? Ello no significa consumir cinco veces la misma cantidad de alimento que en una comida fuerte; mucho menos lo mismo en cuanto a variedad.

La referencia es a las tres comidas principales: desayuno, comida y cena, y dos colaciones; es decir, un refrigerio a media mañana, y otro a media tarde.

Una de las principales razones de distribuir así las comidas es evitar que nuestro organismo pase mucho tiempo sin alimento. Esto hará que nuestro cuerpo no sienta fatiga o demasiada hambre durante el día, de tal manera que se evitará comer compulsivamente.

Asimismo, disminuirémos el riesgo de elegir alimentos poco saludables. El problema de sentir hambre es una señal de que nuestro cuerpo necesita energía. Con el estómago vacío y el desgano, el cuerpo siempre va a elegir alimentos al-



tos en calorías, galletas, pasteles, chocolates, frituras, refrescos, etc.

Lo anterior nos lleva a que, si consumimos en exceso estos alimentos, habrá más grasa de por medio, debido a que las calorías suelen transformarse en grasa, y se acumulan en el cuerpo, sobre todo, abdomen y cintura, entre otros.

Recuerde que el desayuno es el alimento más importante del día, debido a que toda la noche lo pasamos en ayuno. Es importante dedicarle, al menos de 15 a 30 minutos.

Las colaciones nos ayudan a evitar

atracones de comida. Es importante elegir algo ligero, como fruta o verdura, o incluso semillas, como almendras, cacahuates, etc.

Por ignorancia, a la comida y cena les damos, generalmente, más importancia, y comemos en desproporción. Lo que debemos hacer es incluir solo un alimento de cada grupo: verduras, frutas, cereales, como tortilla o pan integral y proteínas. Y por la noche, solo algo ligero.

Ahora ya lo sabe: si quiere cuidar su salud y evitar el sobrepeso, solo coma equilibradamente y verá los resultados.

\*Licenciada en nutrición

## ¿Qué onda con el calor! Todos, a hidratarse

### ¿Qué es?

La onda u ola de calor es un período de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos.

Es más frecuente en las ciudades por la deforestación y la contaminación.

### Características

- Su duración es mayor de **3 días**.
- Genera pérdida de agua por evaporación.
- Sucede principalmente durante la tarde.
- En algunos sitios ha llegado a los 57 °C.
- Temporadas de mayor impacto:
  - Mayor número de pérdidas humanas.
  - Temperatura superior a 40 °C.

ene feb mar abr may jun jul ago sep oct nov dic

### Protégete

- Evita asolearte entre 11 a.m. y 4 p.m.
- Viste ropa suelta de colores claros y manga larga.
- No realices actividades físicas intensas bajo el sol.
- Toma agua simple, aunque no tengas sed.
- Come alimentos frescos, frutas y verduras.
- Permanece en la sombra y en lugares frescos.
- Usa protector solar (mínimo F15).
- Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero.
- Evita consumir bebidas alcohólicas.

### Efectos en la población

- Insolación
- Enfermedades Desmayos
- Golpe de calor
- Deshidratación
- Enfermedades diarreicas, y agudas en la piel

No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas

La temperatura puede superar los 50 °C

### Las señales de golpe de calor son:

- Dolor de cabeza
- Confusión
- Náuseas
- Sudoración excesiva
- Pérdida del conocimiento
- Mareos
- Pulso rápido
- Piel seca y caliente

### Grupos en mayor riesgo

- Niños y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultas y adultos mayores
- Mascotas

#PrevenirEsVivir

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

SEGOB SECRETARÍA DE GOBIERNO FEDERAL

INFORMATE

Servicio Meteorológico Nacional smn.cna.gob.mx  
Secretaría de Salud portal.salud.gob.mx  
Sistema Nacional de Protección Civil proteccioncivil.gob.mx  
Centro Nacional de Prevención de Desastres cenapred.gob.mx

SECRETARÍA NACIONAL DE PROTECCIÓN CIVIL

SI QUIERES  
LLAMAR LA ATENCIÓN  
NO SEAS  
DIFERENTE;  
SÉ EXCEPCIONAL



\$64.00

Myfem®

SHAMPOO  
PARA HIGIENE ÍNTIMA EXTERNA  
DE USO DIARIO

HIPOALERGÉNICO

AYUDA A BALANCEAR EL PH

CONTIENE INGREDIENTES  
NATURALES EXTRAÍDOS  
DE LA LECHE

MI FEMINEIDAD  
MI BELLEZA

LIRIO  
DE DÍA

CONT. NET.  
200 mL

¡Siéntete Naturalmente Única!  
Todo el día

De venta en  
**FARMACIAS SIMILARES®**



[www.myfem.com.mx](http://www.myfem.com.mx)



[/Sientete Naturalmente Unica](https://www.facebook.com/SienteteNaturalmenteUnica)

PRODUCTO COSMÉTICO. HIGIENE ES SALUD. AVISO COFEPRIS. NÚM. 123300EL951061



### Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

## ¿Cómo educamos en sexualidad?

Imaginemos que una madre, o padre, quiere enseñar a su hijo a cocinar arroz. ¿Cómo transmitir ese conocimiento? Bueno, lo harán con base en la forma en la que ellos lo aprendieron de sus propios padres, o a través del ensayo y error, y a veces, con una pizca de las recomendaciones de los abuelos, tíos, primos o el chef de la tele. Pero esa enseñanza invariablemente va matizada por la cultura y visión de vida de quien lo transmite. Rara vez se les dice a los hijos: "Mira, así lo hago yo, pero tú prueba qué pasos cambias o qué elementos añades, para saber si te gusta, o cómo queda". Generalmente, se les dice a los hijos la forma que se cree la correcta y única.

Lo mismo sucede con la sexualidad: cuando se transmite la información sobre lo que está bien o mal, lo decente o lo indecente, se pasa toda esa carga aprendida previamente. Por ello, es fundamental que los padres puedan trabajar con anticipación sus conocimientos, conceptos y actitudes ante el sexo y la sexualidad, ya que los mitos, los miedos o rechazos, se legan a los hijos.

Hay información puntual que no tendría que venir matizada por las creencias: el autocuidado para evitar infecciones o embarazos no planeados.

Pero fuera de eso, sería maravilloso decirle a los hijos: "Mira, yo aprendí esto de la sexualidad, pero sería bueno que tú formes tus propias opiniones y decisiones con base en más información y te cuestiones si eso es aceptable o no para ti". A lo mejor es un deseo que podría parecer muy lejano, pero cada vez hay más espacios de información que contribuyen a replantearnos lo aprendido.

¿Qué otras dudas tienen? ¿Qué les gustaría aprender de su sexualidad? Escríbanme a [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx)

# ¿Quién cuidará de ellos?

\* Gabriela Jiménez

Hace unos días, al cenar en una lonchería, llegó un grupo de seis jóvenes, de entre 15 y 17 años, todos muy formales en su vestimenta, ya que salían de una reunión de la iglesia. En la plática y en su conducta mostraban inocencia, transparencia y buen humor, algo que lamentablemente es raro ver en los adolescentes.

Comentaba con mi pareja esta conducta que me pareció encantadora, pero, a la vez, me extrañaba por su candidez. Llegamos a la conclusión con una pregunta: ¿Quién los cuidará y enseñará a manejar una relación de pareja? No pude evitar pensar que alguien así, tan tranquilo e ingenuo, hasta cierto punto podría estar a merced de alguna mujer inestable emocionalmente, agresiva o manipuladora.

Sé que esto generará en el ámbito feminista una reacción a la defensiva, tal vez: "¿Cómo es posible que una mujer se exprese así de sus congéneres?", pero es una realidad, pues ni todos los hombres son malos, ni todas las mujeres son buenas.

Existen mujeres que, por su historia de vida o por el simple placer de lastimar a las parejas, tienden a ser impulsivas y

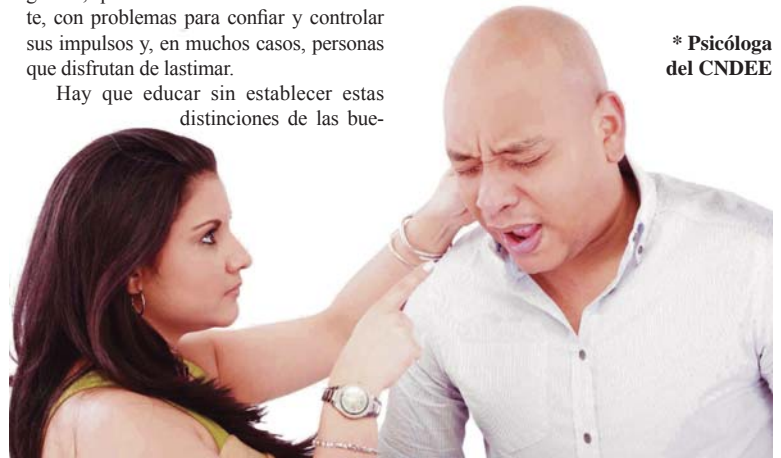
violentas. Tratan a los hombres como si tuvieran que desquitarse de todos aquellos que son o han sido violentos o infieles.

Es fundamental generar talleres, campañas y espacios para educar a los adolescentes, hombres y mujeres sobre cómo cuidarse y aprender a establecer límites cuando se topan con parejas, cualquiera que sea su género, que son inestables emocionalmente, con problemas para confiar y controlar sus impulsos y, en muchos casos, personas que disfrutan de lastimar.

Hay que educar sin establecer estas distinciones de las bue-

nas y los malos, lo blanco y lo negro. Existen seres humanos que han visto y aprendido en casa que las relaciones tienen que ser a través de una lucha de poder, de la manipulación y la agresión. Tenemos que crear las condiciones para que nuestros jóvenes identifiquen esas relaciones destructivas a fin de evitar que se vuelvan a crear historias de dolor.

\* Psicóloga del CNDEE



## Buscan reducir cesáreas en partos



El secretario de Salud, José Narro Robles, informó que se realizarán esfuerzos en materia de salud materna para reducir el número de cesáreas, como proceso de resolución para las embarazadas.

Señaló que tanto en las instituciones médicas públicas y privadas se abusa del uso de la cesárea, pues más del 50 por ciento de los embarazos se solucionan de esta manera.

Indicó que "tenemos lugares donde incluso es más arriba del 50 por ciento y la inmensa mayoría de los em-

barazos se resuelven por ese mecanismo que tiene indicaciones, pero que de conformidad con las cifras internacionales y las recomendadas por la OMS estamos alejándonos cada vez más de ese nivel".

Celebró que el Instituto Nacional de Perinatología (INPer) haya podido disminuir en un año de manera importantes el número de cesáreas, por lo que dijo que en el sector salud se trabaja con base en la experiencia del INPer para tratar de alcanzar en el futuro cercano una cifra más adecuada.

Por su parte, el director general del Instituto Nacional de Perinatología, Jorge Arturo

Cardona Pérez, indicó que se tiene que regresar a las bases y la esencia de la salud perinatal, y regresar a la ética y al humanismo y ponderar el concepto de riesgo reproductivo.

Cardona Pérez expuso que en el INPer la práctica de la cesárea se ha disminuido en 23 por ciento, pues en el 2015 representó cerca de 820 cesáreas menos en un año, "cosa que no se había hecho en la historia del instituto".

La cesárea deberá ser el último recurso, recomendó, y ese procedimiento solo sería por sufrimiento fetal, patología materna y preclamsia.



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
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 @cndeemx

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

Realízate la prueba para la detección de la  
**DIABETES**  
TODOS LOS MARTES DE ESTE MES  
**GRATIS**

EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS DE FUNDACIÓN BEST, A.C.

**Y tú... ¿ya te hiciste la prueba?**

Consulte a su médico.



Análisis Clínicos  
del Dr. Simi  
"La calidad es lo primero"



FARMACIAS SIMILARES®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Fundación  
**BEST**®  
A.C.



Análisis Clínicos  
del Dr. Simi  
"La calidad es lo primero"



*Sin ella, la vida no sería la misma...  
por eso cuidamos más a la mujer.*

**15 % de DESCUENTO en**

- **Papanicolaou**  
en base líquida
- **Mastografía**
- **Ultrasonido**  
Glándula mamaria

Vigencia de la publicación mayo de 2016.

Nuestros laboratorios son evaluados por el Programa  
de Aseguramiento de la Calidad (PACAL), avalado por la UNAM

Contamos con una amplia gama  
de estudios a un **¡superprecio!**,  
en cualquiera de nuestras más de

**250 unidades**

¡Pregunte por la unidad más cercana!

Centro  
Nacional de Diagnósticos  
para las Enfermedades Emocionales  
"Preparar el día, si se puede"

Fundación  
**BEST**®  
A.C.

Consulte previamente a su médico



www.ssdrsimi.com.mx  
SIMITEL 01 800 911 66 66  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón  
Ced. Prof.: 4451415-UNAM



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez

## ¿La corrupción somos todos?

Cuando los mexicanos no saben cómo entrarle a los problemas cotidianos de la ingobernabilidad, alguien sale con la agenda de la corrupción. Y resulta que la lucha contra ella aparece como la solución mágica.

Ahora, México se encuentra en esa coyuntura. Y, como siempre, los legisladores han hallado las fórmulas mágicas para enfrentarla, aunque en el fondo se trata de una estratagema política contra el PRI, como si no hubiera suficientes pruebas de que en el PAN y PRD hay corruptos iguales y hasta peores que los del PRI.

El debate ha comenzado, no con un diagnóstico, sino con la identificación del problema: el gobierno peñista dice que es un asunto de cultura, la oposición responde que es un caso de ilegalidad, y así hasta el infinito.

Los políticos quieren castigar las consecuencias de la corrupción, y no las causas. La propuesta ciudadana de la ley de 3x3 no resuelve la crisis ética de los funcionarios porque hay miles de formas de elusión de la autoridad: desde los prestanombres hasta la ausencia de castigos reales.

Las causas de la corrupción se localizan en el Estado patrimonialista y el Estado clientelar, es decir, en las formas de acceso al poder y el uso de la fuerza política. Asimismo, en la falta de controles sobre el presupuesto público. Y en las reglas viables de asignación de contratos.

Más que cultural, la corrupción es institucional, de prácticas corruptas dentro del Estado como forma de cohesión de casta burocrática. Octavio Paz le dio una lectura a la corrupción a partir de la configuración del Estado burocrático de las dinastías chinas: los funcionarios contratados por las cortes para manejar la administración gastaban mucho para llegar a los cargos y los salarios eran bajos, y no permitían recuperar la inversión. Ahí nació la corrupción.

El problema en México es que los políticos y funcionarios ganan muchísimo más que un obrero medio, y aún así se corrompen para enriquecerse más rápido. No es un asunto de cultura o de ética, sino de civismo y ciudadanía. Así que no hay que pecar de optimistas: las leyes contra la corrupción no van a acabar con ella.

# Ernesto Canto, un irrepentible

Juan Manuel Rentería



Ernesto Canto Gudiño es una de las grandes glorias que ha dado el deporte mexicano en la caminata. Destacan entre sus triunfos la medalla de oro en la caminata de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles, 1984, y el Campeonato Mundial de Atletismo de Helsinki, 1983.

Nació en la Ciudad de México, el 18 de octubre de 1959. A los 13 logró su primer campeonato nacional de la categoría infantil. Poco tiempo después ganó el Campeonato Centroamericano y del Caribe, en los 10 kilómetros, título que volvió a conquistar en 1976.

Un año más tarde logró el Campeonato Juvenil de América, en Montreal, Canadá. La hazaña la repitió en 1978, al obtener el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Atletismo, en Medellín, Colombia, en los 20 kilómetros, categoría absoluta.

-Se te conoce como el triunfador del

ciclo olímpico, ¿qué significa? -“Significa que gané los Juegos Centroamericanos, Panamericanos, el Mundial y los Olímpicos”.

-¿Por qué te gustó la marcha? -“Lo llamo herencia genética por parte de mi padre, Enrique Canto Velázquez.

“Desde que me disponía a participar en la pre-Olimpiada Nacional, en Sonora, él me cuestionó, me mostró un libro donde se le mencionaba como campeón de caminata, 1952; es decir, desde antes que se casara con mi mamá, él ya había sido campeón.

“Inclusive el sargento José Pedraza, campeón de México 68, empezó a hacer caminata gracias a él, así que yo también seguí sus pasos”.

-¿A qué problemas te enfrentaste en el atletismo? -“Creo que el problema de los recursos económicos es el más difícil”.

-¿Recibías pago? -“En la categoría

infantil-juvenil no había ningún estímulo económico, todo era con las aportaciones de la familia”.

En 1980 consiguió la mejor marca mundial en 20 kilómetros de marcha. Los éxitos se repitieron: a los 22 años ganó la Copa Lugano, de Valencia, España, luego obtuvo el primer lugar en la Semana Internacional de Caminata Noruega-Suecia, y posteriormente le otorgaron el Premio Nacional del Deporte.

Más tarde, ganó los Juegos Panamericanos de Caracas y el Campeonato Mundial de Atletismo, en Helsinki. Fue nominado como el mejor andarín del mundo en 20 kilómetros. Al año siguiente logró pasar a la historia del deporte mexicano al convertirse en campeón olímpico, Los Ángeles, 1984.

-¿En cuántas competencias participaste? -“Nunca las sumé, pero creo fueron cerca de mil, y puedo decir que en el 90 por ciento de ellas siempre estuve en tercero, segundo o primer lugar”.

-¿Qué sentías antes de iniciar una competencia internacional? -“Muchos nervios, pero pura adrenalina que corre por el cuerpo”.

-Durante la marcha, ¿en qué pensabas? -“Muchas cosas pasan por tu mente, es un evento de clase mundial en el cual te juegas todo por el todo, sabes que esa competencia va a marcar tu vida y todo lo que hiciste atrás, las veces que lloraste, que sangraste, que sudaste, que sufriste, que te dolió la derrota y buscar en ese momento todo lo que te dé fortaleza”.

Ernesto Canto dice que nunca se imaginó llegar a ser una gloria en el deporte. “Por supuesto que no, uno se prepara para ganar pero no con la finalidad de ser una gloria o famoso”.

-¿Te mareó la fama? -“Al principio, sí, como a todos, pero afortunadamente tuve un papá y una mamá que me ponían los pies en el piso”.

-¿Qué sentías al ganar? -“Una gran emoción, son momentos irrepentibles. Las lágrimas por escuchar el Himno Nacional, es un momento muy intenso, lo recordaré toda la vida”.

A fines de la década de los 80 Ernesto Canto se retiró de las competencias, y actualmente incursiona como funcionario.

# Golpe a la piratería



El Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI), a solicitud de Farmacias Similares, realizó visitas de inspección a “Farmacias Similares Monterrey”, establecimientos que operan en Nuevo Laredo y Monterrey y que utilizan las marcas propiedad de Farmacias Similares sin autorización alguna.

La autoridad impuso sellos con la leyenda “MERCANCÍA ASEGURADA” en la publicidad de ocho establecimientos, al constatar que utilizaban las marcas propiedad del Dr. Simi.

Farmacias Similares continuará con los procedimientos ante dicha autoridad para garantizar y salvaguardar sus derechos marcarios. Es importante, además, destacar que se protege la salud de nuestros clientes, ya que somos la única cadena que cuenta con un departamento de Control de Calidad, que garantiza todo lo que ponemos a la venta.



**Diabetec**  
Formulados especialmente para ti

Crema para talones

Bálsamo humectante

Gel Refrescante para piernas cansadas

Desodorante UNISEX

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

COFEPRIS: 153300202D0376. 7 Dic. 2015

The advertisement features a smiling elderly couple in the center. Surrounding them are various Diabetec products: a tube of 'Crema para talones', a bottle of 'Bálsamo humectante', a box of 'Gel Refrescante', and a bottle of 'Desodorante UNISEX'. The background is a dark blue gradient with the Diabetec logo and text.

# Hoy NO RESPIRE

Miguel Ángel Sánchez



En un intento por evitar que se repitiera la contingencia ocurrida a mediados de marzo de este año, cuando el índice de calidad del aire rebasó los 203 puntos Imeca, la Comisión Ambiental de la Megalópolis (CAME) anunció modificaciones temporales al programa Hoy No Circula.

Pero lo que debía ser bien recibido por los capitalinos, acabó por generar innumerables muestras de rechazo, debido a que, desde el 5 de abril y hasta al 30 de junio, todos los automovilistas tienen que descansar 5 días al mes, sin importar el holograma. Acción que para muchos ha resultado equivocada.

Gustavo Fuentes, investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana, considera que “tal decisión no ataca a fondo

este problema, ya que hay varios factores a considerar, en lugar de pensar en sacar de la circulación a los autos”.

De acuerdo con la Secretaría de Transportes capitalina, en la zona metropolitana circulan alrededor de 5.4 millones de vehículos, y aunque con los cambios al Hoy No Circula se logró que un millón de ellos dejen de estar en uso, en realidad resulta insuficiente para mejorar la calidad del aire, como ha ocurrido en estos últimos días en que varias zonas de la ciudad alcanzaron 130 puntos Imeca.

“La cantidad de autos no es lineal a la cantidad de contaminación. Cada vehículo genera distintas cantidades de contaminantes, por lo que si disminuyéramos a la mitad el número de los autos, esto aún sería insuficiente”.



Para el también ingeniero químico, se debe poner atención en la renovación de parque vehicular, ya que, de acuerdo con analistas en temas ambientales, los autos generan cerca del 80 % de los contaminantes, y aunque la mayoría son de nueva generación, todavía el 32 % de ellos tiene una antigüedad mayor a 21 años, y son más contaminantes.

“Los autos viejos que no tienen convertidores catalíticos, emiten al menos 40 veces, quizás 50 veces, lo que un auto nuevo en buen estado”, asegura.

Pero esto ocurre a la inversa, señala Fuentes, ya que las personas, con las restricciones del Hoy No Circula, siempre han optado por comprar uno o dos autos viejos para circular a diario, lo que incrementa el número de automotores, cuya cantidad en el 2020 llegará a 7.5 millones, y a 9.5 millones para 2030, lo que llevará a la ciudad a un colapso vial y de contaminación.

Otro factor más que Gustavo Fuentes considera debe ser regulado son los verificadores, en donde, con una módica cantidad, es posible hacer circular vehículos que no cumplen con las normas ambientales.

Pero aunque este es un tema que debe resolver el gobierno, para especialistas como Miguel Ángel Ferrer, se trata de un tema en el que el ciudadano es responsable.



Gustavo Fuentes, investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana

“No es correcto echarle la culpa a la corrupción, porque en realidad se da porque como ciudadanos no cumplimos con nuestras obligaciones en un asunto como este en que se nos va la salud a millones de personas”.

#### Soluciones a largo plazo

Armando Ramírez, cronista de la Ciudad de México, considera que las autoridades han querido competir con el crecimiento vehicular al construir segundos pisos, sin pensar que lo que se debe hacer es desincentivar el uso del automóvil y volver a nuestros orígenes, cuando caminábamos o andábamos en bicicleta.

“Todavía en el siglo XIX, la mayoría de la gente usaba mula, caballo o burro, pero también caminaba mucho. Igual en los años 20 y 30, pero en los 50 empezó a ir en el auto por el niño a la escuela o al supermercado”.

Para el investigador Gustavo Fuentes, hay que masificar el uso de medios de transporte público eléctricos, como fue el tranvía o ahora el trolebús. Sin embargo, considera que se han privilegiado otras cosas, por lo que el futuro que nos espera es incierto y lo hecho poco se verá como una solución.

- De acuerdo con la OCDE, la Ciudad de México es la segunda urbe con el peor congestionamiento vial en el mundo, solo abajo de Estambul
- La capital del país, en 17 años, perdió 21 kilómetros de velocidad, ya que pasó de 38 a 17 km/hora
- A diario se realizan 22 millones de viajes en la zona metropolitana del Valle de México, con los que se consumen 22 millones de litros de gasolina y 6 millones de diesel
- Solo el 1 % del parque vehicular consume gas licuado de petróleo y gas natural, combustibles menos contaminantes
- La Secretaría de Medio Ambiente presentará un nuevo esquema de gestión vehicular, cuya aplicación se iniciará el 1 de julio

## Editorial

### No saben, no saben...

Quizá la recuerde, porque en unos minutos un magnífico bailarín, siempre muy bien vestido, nos hacía menear cadera al ritmo de un estribillo pegajoso e inconfundible: “Lo saben, lo saben”.

¿Se acuerda?... Pues eso mismo parece ocurrir en nuestro país.

TODOS conocemos del deplorable estado de los derechos humanos. Lo recalca el gobierno de Estados Unidos, lo sabemos los ciudadanos que vivimos esta crisis de impunidad, pero evidentemente —como reza la canción— el gobierno no sabe... no sabe y, encima, se indigna.

¿Alguien recuerda cuando el relator especial para la tortura de la ONU, Juan Méndez, en abril de 2015, dijo que la tortura era generalizada en México?

Airado, el gobierno salió a desmentirlo, no obstante que los datos confirman lapidariamente que la probabilidad de que un delito quede sin castigo es mayor ¡a 95 por ciento!, de acuerdo con el Índice Global de Impunidad (IGI).

Como si estuviera en nuestra carga genética, el mexicano sabe que cada vez que se comete un delito (sea robo, violación, desaparición u homicidio), es más probable que el denunciante y sus familiares sean victimizados por las autoridades encargadas de atender e investigar, antes de que, en efecto, se haga justicia.

Si corrupción, inseguridad y violencia son efectos —que no causas— de la impunidad, es absurda, irresponsable y deprimente la postura gubernamental de *ni ver ni escuchar* lo que TODOS sabemos.

La crisis, también, es de derechos humanos y resulta absurdo que necesitemos grabar abusos, “confesiones” y torturas para que el gobierno reaccione y hasta ofrezca “inéditas” disculpas, como si ello arreglara el problema de fondo.

Nos pasó durante la guerrita del *calderonato*, y a la fecha no existe un banco genético para la identificación de más de 20 mil personas desaparecidas.

Está presente con la determinación de echar al Grupo Interdisciplinario de Expertos Independientes antes que trabajar en el esclarecimiento de los trágicos sucesos de Ayotzinapa.

Y nos sacude cuando es liberado uno de los secuestradores y asesinos de la hija del empresario Nelson Vargas, por fallas “en el debido proceso”.

Los derechos humanos son letra muerta; la impunidad es una boa de la que saben los que están leyendo, los que deben faltarlos, pero no saben, no saben los que deben procurar justicia.

Ahora sí que el no “tienen madre”... está valiendo ídem.






**NEBUCOR®**  
Guardian de la Salud

**BAUMANOMETRO DIGITAL HL-888JA**

**\$534.01**

- Medición en Brazo
- 99 Memorias
- Exclusivo sistema indicador de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud.
- Gran precisión y exactitud de lectura.
- Totamente automáticos

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**




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

**SOLICITAMOS**

- VENDEDORES
- BOTARGUEROS
- INTENDENTES

Acude a la sucursal más cercana a tu domicilio, búscanos en Facebook como Atracción de Talento Farmacias Similares, o envía un correo:



[atracciondetalento@farmaciasdesimilares.com.mx](mailto:atracciondetalento@farmaciasdesimilares.com.mx)

# Mamás ejecutivas, heroínas de verdad

Miguel Ángel Sánchez



Karina Bravo comenzó su día a las 5 de la mañana. En cinco minutos se bañó; más tarde, levantó y vistió a sus tres hijos. Luego, mientras preparaba el desayuno, hacía otras cosas al mismo tiempo. 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 profesionistas que hay en México y que, aun como mamás, aspiran a prosperar en su campo, aunque para ello tengan que hacer innumerables sacrificios.

“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 esfuerzo para demostrar que eres acreedora a ese puesto, y a realizar 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 %, de un total de 71 mil.

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

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



Liliana Prender, consultora en reingeniería de sistemas



Karina Bravo, directora de área del Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación

“En lo profesional nos ponen tantos 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, 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 mayor 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, 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.

**ETERNAL SECRET®**

**Dermo Reparador Antioxidante con Astaxantina**

**Crema Facial**

- Disminuye y previene las líneas de expresión.
- Tonifica, nutre e hidrata la piel.
- Neutraliza los daños causados por el medio ambiente.

Aviso de publicidad:  
143300202D0226  
**SALUD ES BELLEZA**

DE VENTA EN

**FARMACIAS SIMILARES®**



**Desde la loma de los disparos**

Baltazar Ignacio Valadez

## Mánagers, sinónimo de turbulencia

Todos los dirigentes, pero especialmente los mánagers del beisbol, estarán siempre en medio del debate y la crítica de aficionados y medios.

Dar gusto a todos resulta imposible.

Les sucede lo mismo que en la moraleja del abuelo, su nieto y su burro.

Un primer día, el abuelo montado en su burro pasó por el pueblo y escuchó frases como la siguiente: ¡Qué bárbaro es ese viejo, míralo, muy a gusto en su burro y el pobre niño que apenas comienza a vivir, va caminando...!

Al siguiente día, volvió a cruzar el pueblo con el nieto montado en el burro y él caminando. Entonces la crítica dijo: ¡Qué tonto es ese viejo, monta al niño en el burro, cuando le hace falta ejercicio y debiera caminar...!

En un tercer día volvió a pasar por el pueblo montando al burro él y su nieto. No se escapó de la crítica en este sentido: ¡Pobre burro, a lo mejor ni le han dado de comer, pero los dos van encaramados en su lomo...!

Tratando de darle gusto a la gente, de nuevo pasó por el pueblo con el burro desmontado y caminando él y su nieto. La crítica se volvió a pronunciar con carcajadas y argumentando: ¡Qué tontos, se castigan caminando y desaprovechan al burro...!

Después de eso, el abuelo dejó de intentar dar gusto a todos sin hacer caso a los comentarios.

Traigo a la mesa el cuento por lo que sucedió en reciente juego de los Gigantes contra los Dodgers.

Como se recordará, en la séptima entrada con un tercio, el mánager Dave Roberts cambió a su pitcher debutante, Ross Stripling, a pesar de estar en camino de lanzar un sin hit ni carrera.

Y como suele suceder en ese tipo de circunstancias, subieron a la loma los relevistas solo para perder el juego. Tras eso, vino el debate y la crítica.

Unos dicen que el mánager se equivocó al impedir una posible hazaña. Otros alegamos que hizo lo correcto al cuidar el brazo del novato que vale oro, pero que a causa de un esfuerzo extra pudo convertirse en flor de un día.

Y usted, ¿qué opina?

# 9.ª Simicarrera 10K tapatía Juan Carlos Carrera y Mayra

**ZAPOPAN, Jal.-** El queretano Juan Carlos Carrera echó el espíritu por delante y con un furioso sprint sobre los metros finales, se adjudicó la 9.ª Simicarrera 10K Guadalajara 2016, cuando todos anunciaban el ingreso del mexiquense Eloy Sánchez Vidal como puntero.

Juan Carlos, quien alternó la vanguardia con Sánchez Vidal desde el kilómetro 3, aguantó en el segundo lugar cuando la pendiente cobró factura a la mayoría de los atletas y de ahí sacó fuerza de voluntad para entrar en un tiempo de 30 minutos, 42 segundos; Eloy hizo 30:55

Por su parte, en la rama femenina, la mexiquense Mayra Sánchez Vidal marchó en la punta de principio a fin y cortó el listón en la meta, en un tiempo de 34 minutos, 50 segundos.

En punto de las 8:00 de la mañana, tras entonarse el Himno Nacional, lo poco más de 2,700 corredores que aceptaron la invitación del Dr. Simi salieron de la plaza principal de esta localidad, donde se instaló salida y meta.

La Simicarrera tapatía, en su novena versión se convirtió en una auténtica fiesta de la familia. Antes de clarear el alba, frente a la basílica de Zapopan, cientos de familias iban y venían; unos calentando y otros, apoyando. Cuando la regidora Graciela de Obadía dio el banderazo de salida, el color naranja inundó las principales arterias de la localidad.

Como es tradición en las pruebas que organiza Farmacias Similares, parte importante de lo recaudado por inscripciones se entrega a una casa hogar; en esta ocasión, el cheque fue para el Centro Organizado de Recursos Alimentarios y Servicios Omnímodos (Corason, A.C.), que brinda educación y alimento a cerca de 360 niños, cuyos padres no pueden atender, sean por problemas de adicción o encontrarse en prisión.



Al final, tocó el turno a 400 deportistas, de entre 3 y 14 años, en la cada vez más concurrida y disputada Simikids.

**Campeones absolutos: Juan Carlos Carrera Casas, 30:42. Mayra Sánchez Vidal, 34:50.**

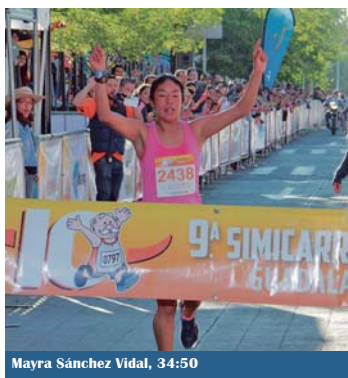
Libre: 1º Eloy Sánchez Vidal, 30:55; 2º Gerardo Vega Yáñez, 31:54; 3º Eduardo Rigoberto Maldonado Flores, 33:29. 1ª Violeta René Gómez Mayoral, 37:11; 2ª Araceli Ordaz Pérez, 37:18; 3ª María Magdalena Barba Lázaro, 37:49.



# Sánchez, los reyes



Juan Carlos Carrera Casas, 30:42



Mayra Sánchez Vidal, 34:50



f Simi Carrera

@simicarreras

9ª SIMICARRERA 10K



22 DE MAYO 2016 / 8:00 AM

CIRCUITO CON SALIDA Y META:  
CENTRO HISTÓRICO DE LA CD DE PUEBLA

# PUEBLA

INSCRIPCIÓN: \$200  
CUPO LIMITADO: 2,500 CORREDORES

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

FARMACIAS SIMILARES®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% de ahorro**

**ONETOUCH®**  
**Consienten a mamá**  
**durante el mes de mayo**

En la compra de 2 cajas de 50 tiras reactivas por \$740.00 llévate, **GRATIS** un medidor de glucosa

Promoción válida en CDMX, Área Metropolitana, Jalisco y Tabasco. Vigencia del 1 al 31 de mayo de 2016 o hasta agotar 9000 piezas. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.



**Cine+**  
Ivan Cruz Mejía  
ivanacruzmejia@gmail.com

## Hasta la madre...

La constante exposición a la violencia nos altera a todos y a nuestro entorno. El bombardeo de los medios de comunicación es abrumador, hiriente y desalentador. Los niños pierden su inocencia y ternura, cada vez más pequeños. Nuestra capacidad de asombro y aceptación a los indescritibles e inaceptables actos violentos es lacerante. Entre más apáticos seamos ante estos hechos, mayor será el número de incidencias y menor la calidad de vida en nuestra sociedad.

Ahora hay un incremento en los ataques y abusos en contra de mujeres, o mejor dicho, un aumento en las denuncias y difusión en redes sociales, porque el hostigamiento siempre ha existido. No olvidemos que, por muy insignificante que parezca, cualquier acción que afecte, incomode o lastime

a una persona puede generar un ataque de consecuencias permanentes.

Un filme que nos presenta uno de los múltiples escenarios donde se vive esta situación es *Después de Lucía* (2012), del director Michel Franco. Es la historia de una adolescente y su padre, quienes vivieron un triste suceso e intentan tener un nuevo comienzo. Ella sufre indignantes abusos en su nueva escuela, pero por pena y el miedo guarda silencio hasta que escapa de casa en busca de la tranquilidad de su viejo hogar. ¿Les suena el caso de "Los Porkys"?

Se les hace tan fácil, hasta una broma estúpida, ¿verdad, Rey Gruperó?, puede generar violencia. Seamos conscientes de esta situación y dejemos la apatía. Debemos señalar, denunciar y apoyar a todos aquellos que sufren cualquier tipo de violencia, seamos parte de la solución, no del problema.

# Rinde tributo grandes de la

## Moisés Sánchez

Lo acusan de misógino, de preferir a las mujeres que sepan cocinar, barrer y trapear. ¿Ya sabe a quién nos referimos? Por supuesto, a Julián Álvarez, quien presentó su más reciente producción *Mis ídolos, hoy mis amigos*.

El exintegrante de la MS se defiende de los ataques en redes sociales: "A mí me preguntaron cuál era el tipo de mujer que me gustaba, y yo respondí que las muy damitas, las dedicadas a la casa y, sobre todo, por mi trabajo, las que me



# a banda

atiendan y que cuando llegue, mi casa esté en orden, pero no por eso le estoy perdiendo el respeto a las mujeres”.

La realidad es que este escándalo le hace al chiapaneco lo que el viento a Juárez.

Su nuevo material logró colocarse en el primer lugar de iTunes México y Estados Unidos, así como entre los 30 más vendidos del momento en América Latina; además de ocupar el primer lugar en ventas en la lista de Billboard, que lo convierte, por segundo año consecutivo, en el artista más escuchado en Spotify.

Por tal motivo, el intérprete de *Cariñito, cariñito*, se dijo más que satisfecho y emocionado con la respuesta de la gente hacia este material, un homenaje a sus ídolos de banda Julio Preciado, Pancho Barraza y José Ángel Ledesma “El Coyote”.

Añadió que la idea de este disco no tuvo motivos comerciales, sino que fue por gusto. “Ellos nunca dejarán de ser mis ídolos, hoy son mis amigos, pero lo bonito de esta carrera es que tuve la oportunidad de conocerlos y saludarlos, darles un abrazo y, además, grabar con ellos. Cuando llegué a Mazatlán, procedente de mi tierra Chiapas, yo trabajaba en las marisquerías y de pronto ellos llegaban y ahí conocí a ‘El Coyote’, y Julio nos llevaba a las fiestas de su casa, y a Pancho lo conocí en los estudios de grabación, pero yo cantaba sus canciones, y así se dio la amistad”.

Además, el disco coincidió con lo que Universal Music tiene pactado con sus artistas, hacer un material de conceptos. “Ahí vi que era la oportunidad de hacer un homenaje a los tres representantes de la música de banda, los pioneros que formaron parte de El Recodo, Recoditos y Banda Limón”, concluyó el intérprete.

## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com



## Sueño de amor

Escribir de telenovelas se ha convertido en un problema porque este formato ya no tiene el prestigio de antes, ya no sorprende, no da nota.

¿Por qué? Porque la mayoría de las personas se dedican a repetir las historias que nuestros padres y nuestros abuelos vieron hasta el cansancio.

A esto hay que sumarle la presencia de unos repartos cada vez más insignificantes y el estancamiento audiovisual.

Me duele mucho decirlo, pero muchas telenovelas de hoy se ven como las de 1974.

No basta con usar cámaras de alta definición, hay que sacarle provecho, moverlas de otra manera. ¡Crear! Pero siempre hay luz al final del túnel. Le quiero recomendar que vea *Sueño de amor* del productor Juan Osorio, de Televisa.

¿Por qué? Porque, aunque usted no lo crea, si la observa con detenimiento encontrará grandes diferencias respecto a la mayoría de las telenovelas que se han hecho en nuestro país.

*Sueño de amor* es una historia original para toda la familia, fresca, con una protagonista que brilla por algo más que sus atributos físicos, que no se rinde, que en lugar de tirarse a sufrir lucha por salir adelante como luchamos todos.

En lugar de los típicos enredos acartonados y predecibles de toda la vida, tenemos algo que todo el tiempo nos está sorprendiendo, y si no es por el lado de los niños, es por el de los jóvenes, los adultos o los abuelitos.

*Sueño de amor* es un hallazgo, incluso en términos de realización.

Se ve diferente. Todo está lleno de vida, se le saca provecho a cada toma, a cada uno de los recursos que tenemos hoy, como los teléfonos celulares y las videoconferencias.

Esta telenovela es un auténtico experimento, un mensaje de esperanza en medio de nuestra cada vez más complicada realidad y, lo más importante, en medio de una pantalla que salvo honrosas excepciones, tenía años sin querer avanzar.

Véala, reconózcala, recomiéndela. Cuando alguien se atreve a romper esquemas para bien, hay que apoyarlo.

¿O, usted, qué opina?

**¡YO CUIDO MI PANCHITA! ¿Y TÚ?**

*Paola Espingora*

**Solural** \$16.<sup>50</sup>

**Magaldrato-Dimeticona** Gel \$56.<sup>00</sup>

**Neomicina, Caolín y Pectina** \$53.<sup>00</sup>

Antidiarreico Antidépico intestinal. Cada uno 20 sobres.

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.

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



**Historias armables**

Arturo Martínez

**101 manchas**

¿Has visto aquella película que se llama 101 dálmatas? ¿No te pasó que te dieron ganas de tener aunque fuera uno? A mí, también. Es que son de esas razas de perros grandes, fuertes y divertidos, clasificados como “de compañía”.

Y bueno, si bien es cierto que se volvieron famosos con la película, parece ser que hay perros dálmatas sobre la Tierra, desde hace siglos. Eso suponen los expertos, porque existen pinturas del antiguo Egipto, de perros con pelaje blanco moteado, que podrían ser los tataratatarabuelos de los actuales.

Allá, por 1800, la población de dálmatas creció, y los cocheros se dieron cuenta de que estos y los caballos se llevaban bien. Así que comenzaron a utilizarlos como vigilantes en sus recorridos, pero luego se convirtieron en una de las razas de compañía más preciadas por la nobleza.

En Londres, los dálmatas también fueron “perros bomberos”. Y es que los tenían en las estaciones para limpiar de ratas y otras alimañas sus edificios, solo que, cuando veían un carro antincendios con caballos, salían corriendo para irse junto a ellos. Los dálmatas son testarudos, independientes, amistosos y hay quien dice que hasta payasos. Y aunque tienen fama de rebeldes, poseen una gran capacidad de adaptación y aprendizaje. Les gusta correr, saltar, jugar y sentir la presencia y el afecto de los dueños. Por cierto, hacen buena amistad con los niños.

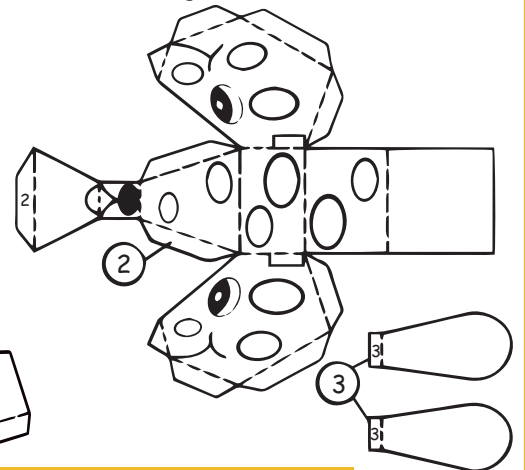
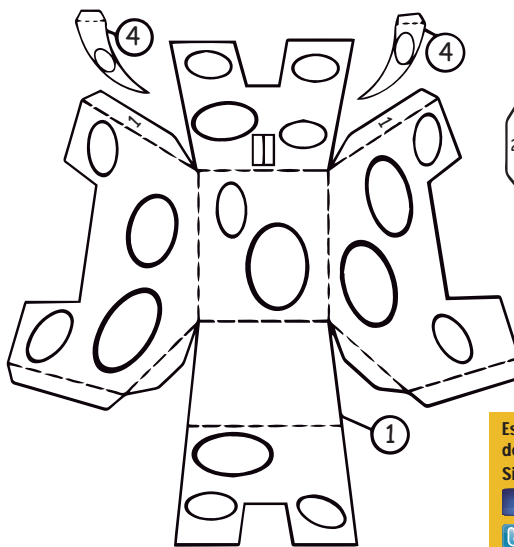
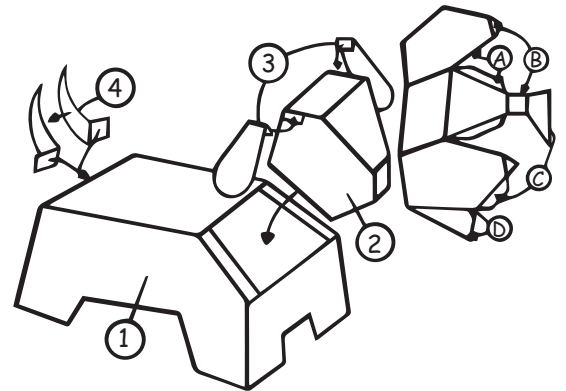
Eso sí, de pequeños, hay que educarlos con firmeza porque puede crecer con malos hábitos, que luego cuesta corregirlos. Les gusta que los cepillen y saquen a pasear.

Para hacer la película, basada en la novela “The Hundred and One Dalmatians”, escrita en 1956 por la novelista inglesa Dodie Smith, se dice que Walt Disney y sus colaboradores observaron y filmaron dálmatas de un criadero en París, para dibujarlos con la mayor precisión posible.

Ahora, tú tienes aquí el principio de una granja de perros dálmatas. Córtalos, ármalos y junta 101, para que puedas hacer tu propia historia.

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

- 1.- Sacar copias para tus amigos
  - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
  - 3.- Coloréalo
  - 4.- Recorta las piezas, según el orden de los dibujos
  - 5.- Ármalos doblando y pegando las pestañas
  - 6.- Pégalas como se indica en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden



Escanea el código y descarga otros modelos  
Síguenos por:  
f Simi TV  
t @DrSimiTV



¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

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



## Accede a Farmacias Similares® desde tu celular

Descarga la APP










# Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos del buen decir. Hoy, les presento una atinada recomendación que nos hace la Fundéu. Nos dice que “se propinan cosas negativas, no positivas”.

Y así lo explica: “El verbo propinar se aplica con más propiedad a cosas negativas, por lo que no es un mero sinónimo de dar, ofrecer, prestar, conceder o dispensar.

“En la prensa, sin embargo, se ven en ocasiones frases como las

siguientes: *No ha mostrado arrepentimiento por el trato deferente que propinó al anterior presidente, o La policía propinó ayuda para la huida de los condenados.*

“En la lengua general actual, el verbo propinar significa ‘dar un golpe’ y, conforme al Diccionario General de Vox también ‘hacer experimentar algo desagradable o molesto’ (propinar una bronca, propinar un disgusto...). Otros sentidos, como

‘administrar una medicina’ y ‘dar de beber’, son de uso muy restringido aunque figuren en el Diccionario académico.

“Por tanto, en los ejemplos anteriores, habría sido más adecuado escribir *No ha mostrado arrepentimiento por el trato deferente que dispensó al anterior presidente, y La policía prestó ayuda para la huida de los condenados.*

fegepe1949@yahoo.com.mx

## ¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



## Fue la región más transparente del aire

A finales de los años sesenta se comenzó hablar del esmog en las ciudades. Este término es la unión de dos palabras inglesas: smoke: humo y fog: niebla. Ay, ojitos pajaritos, dijeron las aves y comenzaron a caer fulminadas de los árboles debido a la contaminación. Ya el poeta Octavio Paz había propuesto que en lugar de esmog dijéramos “neblumo”, pero ninguno le hizo caso. Eso sí, tampoco nadie en “chilangolandia” adquirió conciencia de la amenaza de la contaminación, y con la corrupción de ciudadanos y autoridades ayudamos a tener la atmósfera bien cochina.

Ni esperanzas de cuando Alfonso Reyes, en su célebre ensayo, llamó a la cuenca del Anáhuac, “la región más transparente del aire”. Ni quién haya ido a ver en el Museo Nacional de Arte, allá por la plaza del Caballito, las pinturas de José María Velasco, cuando el valle de México eran tan claro que se podía ver el Zócalo desde el cerro del Tepeyac.

Menos la gente va a saber que en la época de Porfirio Díaz se usaba el tranvía eléctrico, pero también el de mulitas, y la ciudad no tenía tal esmog, aunque había otros contaminante, como la basura, los charcos, los detritus humanos y de los animales.

Bueno, hasta en la época de Tenochtitlán, el hombre empezó a contaminar los lagos de la cuenca del Anáhuac, y debido al misticismo de los aztecas por construir sobre el agua se alteró de manera espantosa la naturaleza, ya que donde había agua, ahora hay segundos pisos, periféricos, metro, eje viales, unidades habitacionales, y no le sigo porque me pongo a llorar. Se nos olvidó caminar como lo hizo el hombre durante siglos, y al paso del tiempo ganó el automóvil. Ahora no podemos vivir sin auto, y por dejar de caminar estamos más gordotes. Digo, si nosotros caminamos, que las autoridades ofrezcan un transporte público seguro, limpio y eficaz. Ay, ojitos pajaritos.

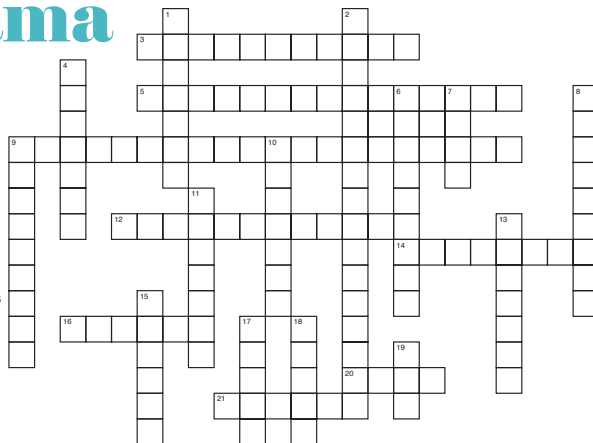
# Crucigrama

### Horizontales

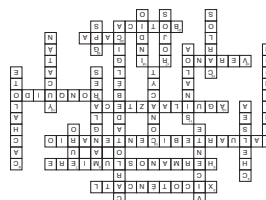
- 3. Famoso guerrero tlaxcalteca nacido en Teolocholco
- 5. Inventores del cinematógrafo
- 9. Puente atriantado más alto del mundo
- 12. Distinción otorgada a los extranjeros en México
- 14. Fenómeno acústico durante el sueño
- 16. Estamos en el horario de
- 20. Prenda de vestir sin mangas que se lleva sobre los hombros
- 21. Lugar donde se elaboraban medicamentos

### Verticales

- 1. Nombre del pintor Van Gogh
- 2. Esposa de Maximiliano
- 4. Única hija de los Clinton
- 6. Conjunto de hábitat acuático y terrestre
- 7. Moneda usada por la Unión Europea
- 8. Mamífero marino con el cerebro más grande
- 9. Secretario general de la ONU
- 10. Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología
- 11. A qué estado pertenece Mocoritó
- 13. El baile de la Jarana se origina en
- 15. Pintor guatemalteco apellidado Mérida
- 17. Mote de la selección canadiense
- 18. Mote del cineasta y actor Emilio Fernández
- 19. Sistema de posicionamiento global



### Solución



## Bennet

DES-LORATADINA

**\$119.00**

120 mL

50 mg/100 mL

Reg. No. 303M2014 SSA IV

## Erispan®

Compuesto

LORATADINA, BETAMETASONA

**\$81.00**

Reg. No. 098M2010 SSA IV

Con Ciencia por tu Salud

**DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES**

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica

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

# Compra REGISTRA Y GANA



¡REGISTRA  
TU TICKET!

- APP Farmacias Similares®
- [www.farmaciasdesimilares.com](http://www.farmaciasdesimilares.com)

Cada producto  
participante es una  
oportunidad  
para ganar



100  
PANTALLAS  
40"



10  
AUTOS  
VW GOL

#### MECÁNICA DEL SORTEO COMPRA, REGISTRA Y GANA

1. En la compra de cada producto participante recibes una oportunidad de ganar. 2. Registra tu ticket en cualquiera de nuestras tres opciones: I. Descargando desde tu celular la aplicación "Farmacias Similares" II. Accediendo a la página [www.farmaciasdesimilares.com](http://www.farmaciasdesimilares.com) III. Llamando a Simitel 01 800 911 6666 sin costo. 3. Deberás proporcionar en el registro la siguiente información: Nombre(s), apellidos, teléfono, e-mail, domicilio, el código participante que se te proporcionará en tu ticket y el monto del mismo. 4. El sorteo se realizará el día 17 de Junio de 2016 dentro de las oficinas corporativas de Farmacias Similares\* ubicadas en Alemania N.º 10 Col. Independencia, Del. Benito Juárez, C.P. 03630 en México, D.F. a las 12:00 hrs. ante la presencia de un Inspector de la Secretaría de Gobernación. 5. Los nombres de los ganadores se darán a conocer el día 20 de Junio de 2016 en los medios electrónicos y/o impresos de Farmacias Similares\* y por medio de una publicación en los diarios El Universal y Excélsior, ambos de circulación nacional. Solo participan tickets expedidos en abril y mayo de 2016. Fecha límite para registrar tus tickets 6 de junio de 2016. Consulta bases y restricciones en nuestra PÁGINA WEB o en Simitel. Permiso SEGOB: 20160060PS01. Vigencia del sorteo: 1 de abril al 17 de junio de 2016.