

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor<sup>®</sup>

www.siminforma.com.mx / Junio 2016 / Núm. 410D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Lo negro de las energías verdes



pp. 10 y 11

## El reto de ser padre



p. 4

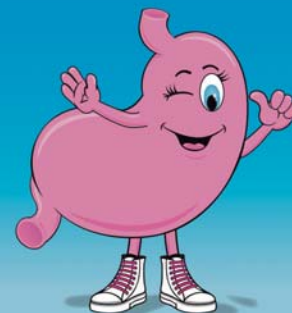


Componer, cualquiera...

p. 19



# ¡CUIDA TU PANCHITA!



# Con los ojos de

**Astrid Espinoza**

“La vida no es fácil”, reza el dicho. Las personas a lo largo de su historia enfrentan diversos retos y adversidades que, a

menudo, desatan quejas y enojo, sin tomar en cuenta que también hay cosas positivas para estar agradecido. Una de ellas: la salud.

En México, con 127 millones de habitantes, sin duda habrá muchas personas que, día a día, luchan contra alguna

enfermedad o buscan adaptarse a una nueva vida, donde la clave es la actitud para afrontar la situación.

La historia de Luis Javier Vega Legorreta es un ejemplo fehaciente de que en medio de la adversidad, si se quiere, se puede



**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.

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



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Astrid Espinoza Nieto

**500,000 ejemplares**

Caricaturistas Jorge Aviña 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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Mayo de 2016. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

# El corazón

ser feliz. Este chico, de 19 años, sonríe a la vida, no obstante haber perdido la vista a consecuencia de la esclerosis tuberosa.

Este padecimiento es un trastorno genético raro que causa el crecimiento de tumores no cancerosos en el cerebro y otros órganos, como pulmones y riñones. Tiene una incidencia de uno en 5 mil a 10 mil nacidos vivos. Se incluye en el grupo de enfermedades de baja prevalencia, de las que se han descrito de 6 mil a 7 mil casos, según un estudio del Instituto Nacional de Pediatría. Luis Javier forma parte de esas estadísticas.

“Perdí la vista cuando tenía 15 años, a consecuencia de una operación que me realizaron para quitarme un tumor en el cerebro. Después de la cirugía todo se nubló hasta que se oscureció. Al principio, me sentí desorientado pero sigo vivo, y decidí echarle ganas para salir adelante”, comentó.

La enfermedad que le fue diagnosticada a los cinco años, ha influido en su carácter. Es fuerte, optimista, amoroso, alegre, aunque no escapa de la rebeldía, propia de la juventud.

A cuatro años de este suceso, Luis Javier cursa la preparatoria, aprendió a leer en Braille, a usar el bastón para invidentes y equipo de cómputo, gracias al apoyo que durante tres años le otorgó la institución “Ilumina”, un organismo sin fines de lucro, ubicada en la colonia Condesa de la Ciudad de México.

“Hay dos cosas que motivan mi vida y espíritu: imitar a Michael Jackson, cantar y llevar un mensaje positivo a las personas enfermas”, aseguró Luis Javier.

Su mamá, Laura Legorreta, destacó que la reacción y actitud que tomó su hijo ha sido una gran lección de vida, que los obligó a ella y su esposo a levantarse y seguir sus pasos.

“Para nosotros, como papás, fue una situación muy dolorosa, que nos derrumbó. Pero cuando tomamos conciencia de que nuestro hijo quería salir adelante, decidimos caminar junto a él y apoyarlo en todo lo que se pudiera para cumplir sus metas”, señaló.

Imitar a Michael Jackson y bailar como él, le ha permitido presentarse en diversos foros, haciendo lo que le apasiona: bailar y rendir homenaje a su artista favorito. Hoy, este guerrero, como lo llama su familia, pisa diversos escenarios, lo que le ha valido el reconocimiento de la gente.

“Me llena de orgullo que mi hijo le ponga la mejor cara a su enfermedad y busque llevar un mensaje positivo a los enfermos. En fechas como el Día del Niño, Luis Javier suele presentarse en el hospital Siglo XXI y baila para los niños con cáncer”, contó su papá, Javier Vega.

Y aunque vive en un riesgo latente, toda vez que la esclerosis tuberosa no tiene cura, -solo se controla mediante tratamiento médico- Luis Javier, día a día, trata de conquistar sus metas de la mano de sus padres y sonríe a la vida, mejor que muchos que tienen la fortuna de ver y tener salud.

Ser invidente no lo limita, al contrario, sueña como muchos jóvenes. Luis Javier quiere estudiar ingeniería en sistemas y animación digital, sin dejar, por supuesto, de bailar y cantar. Algo que seguramente logrará, pues bien dice el escritor Norman Vincent Peale: “Los golpes de la vida no pueden acabar con una persona cuyo espíritu se calienta con el fuego del entusiasmo”.

## Síntomas de la esclerosis tuberosa:

- Problemas con la piel, como zonas claras y gruesas
- Convulsiones
- Alteraciones de conducta
- Discapacidades del aprendizaje
- Problemas renales

### Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar



## ¡Mi papá es un hombre malo!

Cuando se acerca el 10 de mayo, todos se preocupan por buscar el mejor regalo para mamá, escribirle una carta o elegir las más bellas rosas. Sin embargo, cuando llega el Día del Padre, no sucede lo mismo, porque algunos piensan que su papá es un hombre malo y lejano.

Ciertamente, en algunos hogares no existe la figura paterna porque el hombre que embarazó a la mujer, huyó sin afrontar la gran responsabilidad que implica la paternidad, pero esto no sucede en todos los casos.

Conozco a papás que, desde muy temprano, salen a buscar el sustento cotidiano y solo regresan al hogar después de largas jornadas de trabajo, cuando los hijos ya se han dormido.

Y, el domingo, único día que pueden estar en casa, se dedican a hacer los arreglos necesarios para la semana, o están tan cansados, que se dedican a dormir. Conozco a otros que, para ofrecer a su familia una vida mejor, migraron a los Estados Unidos y, por falta de papeles o posibilidades, no han podido volver a su país, pero luchan para reunirse con su familia, mientras le envían el dinero necesario. Finalmente, conozco a quienes nunca se mostraron efusivos con sus hijos porque fueron educados con el prejuicio de que si eran cariñosos con ellos, podrían ocasionarles desviaciones afectivas o convertirlos en homosexuales.

Todo esto me hace pensar que los hijos deberíamos ser más comprensivos con los papás, entender sus limitaciones y valorar los sacrificios que hacen para ofrecernos lo mejor.

Afortunadamente, en los últimos años, las cosas han cambiado y, si bien hay más mamás que salen a trabajar, también los papás son más afectivos y comparten las tareas del hogar.

Cada vez vemos más papás cargando a su bebé, llevando la carriola y recogiendo a sus hijos en la escuela. Valora a tu papá y dile con sinceridad y certeza: “¡Me siento orgulloso de ser tu hijo!”.

¡Descarga el juego GRATIS!

**SIMI AVENTURAS**

www.farmaciasdesimilares.com

Disponibles en Google play y App Store

Facebook, YouTube, Instagram icons and @drsimi\_oficial

QR codes for Google Play and App Store

# El reto de ser padre

Nancy Vargas\*

La imagen tradicional de un padre nos remite a un hombre que llegaba exhausto del trabajo, malhumorado, recibía quejas del mal comportamiento de sus hijos y los regañaba, con lo cual se le tenía más miedo que respeto.

Esta imagen, afortunadamente, está cambiando. Hoy, los varones tienen la opción de ejercer su paternidad de forma más flexible y afectiva, a partir de modelos que muy probablemente no les fueron inculcados en la infancia, sino que se les exigen ahora, según los cambios que se han dado en la sociedad.

Ante estos cambios, un padre no solo debe encargarse de las cuestiones económicas y de regañar, como sucedía anteriormente, sino que también debe cambiar pañales, ayudar con las tareas, jugar con los niños y demostrarles abiertamente cuánto los quiere; sin embargo, a pesar del gran esfuerzo que hacen los varones para realizar estos cambios, no dejan de enfrentarse a varias dificultades.

De inicio, como se mencionaba, no aprendieron a expresar sus afectos, ni siquiera a reconocerlos, pues se les decía que un hombre no debía llorar y que si se atrevía a hacerlo era signo de debilidad, así que entonces ¿cómo dejar de repente estas creencias si son parte de su identidad? Esto no quiere decir que no puedan hacerlo, pero requieren de un apoyo, principalmente de su pareja, solo que aquí también puede presentarse otro problema.

En ocasiones, la pareja tampoco está preparada para verlo ejercer este nuevo rol y continúa absorbiendo las tareas del cuidado de los hijos por considerar que solamente ella tiene la capacidad de hacerlo, aunque al mismo tiempo se queja continuamente de que no recibe ayuda y pide al hombre que participe más, pero cuando intenta hacerlo, a él se le califica de poco hábil e insensible, o peor aún, los familiares y los amigos lo critican y le llaman "mandilón".

La confusión del rol que aprendieron contra las demandas sociales y los posibles dobles mensajes de la pareja de "te pido que hagas, pero no te dejes hacer", lleva a muchos padres a tener un enojo y frustración por no tener en claro qué hacer.

Si se encuentra en una situación parecida, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Podemos apoyarle para aprender a ser padre sin sentir que deja de ser hombre.

\* Maestra en psicología



## Sillas motorizadas

Estudiantes universitarios de Veracruz diseñaron un adaptador eléctrico para silla de ruedas, con el fin de facilitar la movilidad de las personas que utilizan este tipo de aparatos.

El adaptador desarrollado por las alumnas de la Universidad del valle de México (UVM) Campus Veracruz, Mariaclara Esquivel Zamudio, Cristina García

García y Alejandra Rivera Jiménez, se coloca en la silla de ruedas manual, dándole impulso sin necesidad de que la persona que la emplea gire las ruedas con sus manos o reciba apoyo de alguien más.

A través de la movilidad de los dedos en un control cercano al descansabrazos, el usuario determina la dirección en la que avanza, explicó Eduardo Mora Giles, director de Ingenierías y Tecnologías de Información del

Campus Veracruz de UVM.

Tiene un costo aproximado de dos mil pesos y la portabilidad del motor les permitirá, con la movilidad de sus dedos, avanzar a la derecha, izquierda, adelante o atrás", comentó.

"Es por eso que este adaptador permitirá que las personas que sufren alguna discapacidad, obtengan nuevamente la capacidad de trasladarse sin tener que renunciar a la utilidad de sus

manos", comentaron las estudiantes de Mecatrónica.

En este tipo de proyectos, Mariaclara, Cristina y Alejandra aplicaron su creatividad y lo que aprenden en el salón de clase en beneficio de la sociedad.

"La asignatura en la que los estudiantes desarrollan estos proyectos es una materia totalmente integradora, que debe tener un sustento científico para lograrlo", concluyó Mora Giles.



# CONVOCATORIA 2016

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A. C., en su deseo de reconocer y enaltecer el compromiso de las personas e instituciones que cumplen una labor social en pro de una mejor calidad de vida, convocan a empresas, organizaciones y personas, a postular candidatos para recibir los premios:

## POR UN PAÍS MEJOR



Para el Premio Por Un País Mejor, se considerará, en forma individual, a quienes tengan un alto sentido del compromiso social, y cuenten con una trayectoria constante en beneficio de la sociedad, comprometidos con el bien común.

## UNIDOS PARA AYUDAR



Para el Premio Unidos Para Ayudar, se considerará a organizaciones privadas sin fines de lucro, donatarias autorizadas vigentes, con más de 5 años de labores (contados a partir de la fecha de su constitución y hasta la de su postulación), que realicen labor social y brinden algún servicio de atención, apoyo, capacitación y rehabilitación en favor de los que menos tienen, que les permita contar con una mejor calidad de vida; que hayan logrado un impacto social y promuevan un sentido ético de la vida.

**BASES** Los candidatos podrán ser postulados por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una persona. Se deberá contar con la aceptación del candidato. No se aceptarán autonominaciones.

Las instituciones podrán ser postuladas por personas, empresas u organizaciones. Está permitido nominar a más de una institución. Se deberá contar con la aceptación del representante legal de la institución propuesta. No se aceptarán autonominaciones.

### Presentar un expediente con la siguiente documentación:

- Carta original con su propuesta, con datos completos, que indique el medio por el cual se enteró de la convocatoria, y por qué se postula al candidato.
  - Formato de inscripción categoría POR UN PAÍS MEJOR, llenado en su totalidad, y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el candidato postulado. Este formato se encuentra a su disposición en la página: [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)
  - Se podrá incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que ilustre la labor del candidato. Entregar en un CD, fotografías del candidato, donde se observe la actividad asistencial que realiza, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.
  - Anexar una fotografía de busto, a color y reciente del candidato, tamaño 720 x 480 píxeles (vertical), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI, así como, copia de una identificación oficial vigente con fotografía.
  - Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por las acciones del candidato.
  - No podrán participar:
    - Funcionarios públicos en activo, ni candidatos a cargos de elección popular, candidatos electos, ni quien desempeñe algún cargo público en cualquiera de los tres poderes (ejecutivo, legislativo y judicial) o niveles de gobierno (federal, estatal o municipal), durante el periodo de publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación nacional
    - Líderes empresariales, ni directivos de fundaciones empresariales
    - Presidentes, ni directivos de las juntas de asistencia privada
    - Empleados del Grupo Por Un País Mejor, ni sus familiares
    - Activistas sociales ni dirigentes de partidos políticos
    - Personas ganadoras de este certamen en los últimos 4 años (2012 y posteriores).
    - Personas que sea fundador o representante legal de alguna institución que participe en esta premiación, en la categoría Unidos Para Ayudar.
- Carta original con su propuesta, en hoja membretada, en caso de que sean organizaciones o empresas. Con datos completos, indicando el medio por el cual se enteró de la convocatoria y por qué se postula a la institución participante.
  - Formato de inscripción categoría UNIDOS PARA AYUDAR, llenado en su totalidad y la declaración de aceptación de bases y consentimiento, firmada por el representante legal de la organización postulada. Este formato se encuentra a su disposición en la página: [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)
  - Incluir material gráfico, audiovisual o cualquier otro que permita evaluar el impacto de la labor de la institución. Entregar en un CD, fotografías de las instalaciones de la institución, en la cual se observe la actividad asistencial que realizan con sus beneficiarios, en archivo JPG, tamaño 720 x 480 píxeles (horizontal), con el nombre en el archivo, a una resolución de 300 DPI.
  - Si la institución postulada no se encuentra afiliada a la RED UNIDOS PARA AYUDAR, Fundación del Dr. Simi, A.C., se deberá anexar, en copia, la siguiente documentación:
    - Acta Constitutiva, Estatutos y sus modificaciones, poder del representante legal, comprobante de domicilio, identificación del representante legal, cédula del Registro Federal de Contribuyentes, oficio de autorización del SAT para recibir donativos deducibles del impuesto sobre la renta y copia de la última publicación en el Diario Oficial de la Federación, en la que se le autoriza como donataria para los efectos del ISR.
  - Deberá presentar su reporte vigente expedido por el SAT en el que se emita la opinión positiva de cumplimiento de sus obligaciones fiscales a que se refieren las reglas 2.1.39, 2.1.30, y 2.1.40 de la Resolución Miscelánea Fiscal para 2016.
  - Tres testimonios o cartas de recomendación de grupos, comunidades, personas u organizaciones que hayan sido beneficiados por la labor de la institución propuesta.
  - Los ganadores de esta categoría tendrán que informar el destino del premio, en caso de ser galardonados en la fase estatal, como en la nacional, el cual deberá enfocarse a un proyecto de infraestructura o equipamiento de la institución, o bien, de orientación social o promoción de la salud. Queda excluido cualquier proyecto con enfoque a cubrir gasto operativo, adquisición de bienes inmuebles o vehículos. Para ello, se deberá anexar una carta compromiso, que mencione lo anterior.
  - No podrán participar:
    - Fundaciones empresariales o de segundo piso
    - Redes de instituciones, constituidas como tales, que agrupen 2 o más instituciones
    - Instituciones creadas por decreto público y/o organismos desconcentrados
    - Que el representante legal se encuentre en los siguientes supuestos: Funcionario público en activo, ni candidato a cargos de elección popular, candidato electo, ni que desempeñe algún cargo público en cualquiera de los tres poderes (ejecutivo, legislativo y judicial) o niveles de gobierno (federal, estatal o municipal), durante el periodo de publicación de la convocatoria y la celebración de la premiación nacional
    - Instituciones ganadoras de este certamen en los últimos 4 años (2012 y posteriores).
    - La institución, cuyo fundador o representante legal sea postulado en la categoría Por Un País Mejor, durante el mismo año de la presente premiación

Grupo Por Un País Mejor, A. C., y Fundación del Dr. Simi, A. C., se reservan el derecho de descalificar toda postulación que no cumpla los requisitos establecidos o si se comprueba falsedad en cualquiera de los datos proporcionados. En el caso de la categoría UNIDOS PARA AYUDAR, la institución deberá conservar vigente su autorización como donataria durante todo el proceso de evaluación, premiación y comprobación del proyecto propuesto. En caso de llegar a perder vigencia o ser revocada su autorización a recibir donativos deducibles del ISR, la institución ganadora no será acreedora al premio, o bien, en caso de haberse entregado el premio y no poder ser comprobado, este deberá ser reembolsado. Para la comprobación del premio UNIDOS PARA AYUDAR, tanto en la fase estatal como nacional, la institución ganadora deberá entregar a Fundación del Dr. Simi, A.C., un reporte con la reseña de la realización del proyecto y la evaluación de su impacto, además de anexar un informe con fotografías, en un plazo de uno a seis meses posteriores a la entrega del premio. Una vez entregado el premio UNIDOS PARA AYUDAR, el proyecto No podrá ser cambiado, salvo que se cuente con el Visto Bueno por escrito de la Fundación del Dr. Simi, A.C. La documentación que avale las candidaturas deberá presentarse en original, en las oficinas estatales de Fundación del Dr. Simi, A.C. Cabe mencionar que esta permanecerá bajo resguardo del Comité Organizador, incluso después de concluir el evento. No se regresarán carpetas de postulaciones. Cuando los documentos arriba mencionados sean recibidos, se entregará un acuse de recibo como constancia de su inscripción. El periodo de recepción de postulaciones se inicia el 29 de abril de 2016 y termina el 10 de julio de 2016, a las 17:00 horas. Los jurados estatales estarán integrados por personas de la comunidad, de reconocido prestigio y formarán parte de un Comité de Honor, que revisará y seleccionará, por medio de votación secreta, al ganador de cada una de las entidades. Los resultados estatales se darán a conocer, a más tardar, el 10 de agosto de 2016, en la página [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx) y en los medios de comunicación del Grupo Por Un País Mejor. El jurado nacional se integrará por directivos del Grupo Por Un País Mejor y de Fundación del Dr. Simi, A.C., que evaluarán y seleccionarán a los finalistas nacionales en cada una de las categorías. La decisión del jurado será definitiva e inapelable y podrá declarar desierto el premio cuando así lo considere.

### [ PREMIOS ESTATALES ]

**POR UN PAÍS MEJOR**  
Medalla de plata y reconocimiento impreso

**UNIDOS PARA AYUDAR**  
\$30,000.00 y reconocimiento impreso

### [ PREMIOS NACIONALES ]

- 1.º lugar Medalla de oro  
2.º Medalla de plata  
3.º Medalla de plata  
4.º Reconocimiento  
5.º Reconocimiento

Los cinco primeros lugares de cada categoría, a escala nacional, viajarán a la Ciudad de México con un acompañante para recibir su premio durante la 14ª Premiación Nacional del Altruismo

- 1.º lugar \$500,000.00  
2.º \$250,000.00  
3.º \$150,000.00  
4.º \$100,000.00  
5.º \$50,000.00

Los ganadores aceptarán participar en las acciones de difusión de los premios "Por Un País Mejor" y "Unidos Para Ayudar", ya sea por medios impresos, electrónicos o alternativos. Los resultados serán anunciados durante la 14ª Premiación Nacional del Altruismo, que se llevará a cabo el 16 de noviembre de 2016, de 17:00 a 19:00 horas, en el salón Olmeca, del Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones World Trade Center, Ciudad de México.



### Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

## Amor ciego

Recordarán una película que se llama *Amor Ciego*, donde un hombre egoísta es hipnotizado para ver el verdadero amor, más allá de la apariencia física. Este tipo de hipnosis, mágicas, solo pasa en las películas. En ese filme, el protagonista termina enamorado de una mujer que él, debido a la hipnosis, ve delgada, pero que en realidad tiene una obesidad mórbida; al final termina por verla y aceptarla como es. Lamentablemente, esto no siempre sucede en la vida real y es ahí donde vemos que muchas parejas entran en crisis. El descuido que lleva a algún miembro de la pareja a comenzar a ganar peso conlleva un impacto en su vida amorosa y sexual. Y aunque no se hable por miedo a lastimar, este sobrepeso va alejando al otro. Hay muchas causas que llevan a alguien a la obesidad, en sus diversos grados: enfermedades, mala alimentación, exceso de confianza, etcétera. ¿Y a qué me refiero con lo del exceso de confianza? Cuando las personas se casan piensan que la pareja lo tiene que querer como sea, y que pase lo que pase, el amor es inamovible. El amor podrá estar ahí, pero ¿qué pasa con la atracción y el deseo sexual?, ¿tiene que seguir de manera forzosa? En este maravilloso y diverso mundo habrá quien disfrute sexualmente de tener a una pareja llenita. Pero para muchos otros, esto se convierte en un rechazo, inicia la apatía sexual o alguna disfunción, como muestra de un desagrado no hablado. La relación de pareja no es estática, se tiene que trabajar en ella todos los días, y es necesario seguir siendo física e intelectualmente atractivo para el cónyuge. El autocuidado que demuestran impacta en la forma en que serán vistos por su pareja. La admiración es fundamental para mantener vivo el amor y el deseo. Háblalo directamente, dile que te desagrada, antes de que el rechazo te lleve a la violencia y esto pueda terminar con la relación; recuerda que tu pareja no adivina tus pensamientos, puede intuirlos, pero nada como ser directo y claro.

# Perdonar

Vivir con resentimiento, coraje, odio y rencor lleva -inevitablemente- a cualquier persona a deprimirse y, con esto, dejar de disfrutar el presente y anclarse únicamente a un pasado doloroso y dañino. Cuando alguien se queda con "resentimiento", literalmente vive en el ayer, pues, como la palabra lo indica, es el RE-volver a vivir lo que nos lastimó.

Muchos de estos sentimientos negativos pueden ser originados por una traición, abandono, ofensa, abuso, agresión, etc. Cualquiera que sea la razón por la cual se viva con odio, lo mejor es aprender a PERDONAR.

Se tiene la idea equivocada de que perdonar es olvidar, pero estas dos palabras NO son sinónimos. Olvidar es imposible, a menos que se sufra un daño neurológico que deshabilite las funciones del recuerdo. Otra idea equivocada es creer que perdonar implica pasar por

alto las acciones que nos lastimaron.

¿Entonces qué es el perdón? Es liberarse de las personas que, aunque ya no estén, psicológicamente nos tienen atados a ellas. Para lograrlo, es necesario saber que perdonar no es hacer que nada pasó, por ejemplo, alguien puede perdonar a un delincuente por un daño ocasionado, pero eso no implica que no pague su condena, es poder decir: "te perdono y NO te guardo rencor, pero tus actos tienen una consecuencia", así, el perdón es un proceso de sanación INDIVIDUAL, no de impunidad.

Un segundo elemento es la COMPRENSION. Es necesario entender el porqué alguien hizo lo que hizo. El entender el motivo de las cosas libera de una carga "de maldad" a quien comete un acto que nos afecta, a la vez que nos quitamos el "título personal" de una ofensa. Siempre existe una razón y una

causa de los actos, el comprenderlo nos ayuda a reflexionar las cosas quitándole una carga negativa a los hechos.

El compromiso también importante en el proceso, es revisar qué posible participación tuvimos en ello, donde el otro toma una acción que lleva a generar un daño; no solo vivimos como víctimas, sino como coparticipes de esa maraña que lleva o a la interpretación o a las acciones impulsivas que después se convierten en una idea de daño. Como la infidelidad, por ejemplo.

Si guarda resentimientos, odio, emociones negativas y no puede perdonar a quien le ha hecho daño, comuníquese con nosotros al 01 800 911 66 66, opción 3, y un psicólogo le ayudará a encontrar la mejor manera de solucionar esos problemas emocionales.

Con información del psicólogo  
**Luis Conrado García.**



Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser feliz, 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 @cndeenm

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!

# Dos gigantes se unen

• Farmacias Similares adquiere la plataforma SAP HANA



Claudio Muzabal y Rafael Sánchez, de SAP, flanquean a Óscar de la Sierra.

**ORLANDO, Florida.-** En el marco del evento Sapphire Now 2016, que se realizó en esta ciudad del 17 al 19 de mayo, Farmacias Similares, empresa líder en la venta y distribución de medicamentos genéricos y productos de salud, anunció la incorporación de su modelo de negocio a la plataforma SAP HANA.

Con esto, la cadena de farmacias con más de 5,500 sucursales en México y Latinoamérica, se convierte en una de las empresas pioneras que utilizan esta innovación tecnológica para aprovechar las oportunidades que brinda la economía digital.

“Esta adquisición representa el primer paso para cimentar el camino a un portafolio de soluciones que facilitará a Farmacias Similares incorporar modelos multi-canal, fomentando una mejora considerable en la experiencia de compra de nuestros clientes”, aseguró Óscar de la Sierra Arámburo, vicepresidente general de Farmacias Similares.

Con SAP HANA, dijo, “tenemos soluciones de administración, cadena de suministro y retail que harán la diferencia en las operaciones y se traducirán en beneficios directos al consumidor”.

A partir de esta adquisición “estamos adoptando las herramientas que permitan lograr una transformación digital de nues-

tros procesos y ofrecer una experiencia de compra insuperable para nuestros clientes”, agregó.

En su oportunidad, Rafael Sánchez, director general de SAP México, indicó que para SAP es una satisfacción acompañar a Farmacias Similares en su proceso de crecimiento y transformación digital.

“No tengo la menor duda de que este gigante del sector farmacéutico logrará vencer los retos, aprovechar las oportunidades en los diferentes mercados donde opera, lo que se traducirá en una experiencia memorable para sus clientes”, finalizó.

Farmacias Similares innovará como cliente de consumo, utilizando SAP HANA en México. Además, con esta incorporación SAP proporcionará una plataforma sólida para soportar el crecimiento que Farmacias Similares ha tenido en los últimos años.

De acuerdo con fuentes de la empresa SAP -líder del mercado mundial de aplicaciones de software corporativo-, esta herramienta ayudará a sostener el crecimiento que Farmacias Similares espera tener en el futuro.

Acercas de esta empresa de software, destaca que las aplicaciones y servicios de SAP permiten a más de 310,000 clientes operar de manera rentable, adaptarse continuamente y crecer de forma sostenible.

FARMACIAS SIMILARES®  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA 75% DE DESCUENTO

ONE TOUCH®  
Consienten a Papá  
durante el mes de junio

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

ONE TOUCH® UltraMini®

ONE TOUCH® Ultra®

ONE TOUCH® Ultra®

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.

Promoción válida en Baja California, B.C., Sur, Veracruz, Guerrero, Chihuahua y San Luis Potosí. Vigencia del 1 al 30 de junio de 2016 o hasta agotar 9000 piezas.

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

Tu salud y economía nos interesan...

Solicita al médico del consultorio el cupón de 15% de descuento en química sanguínea y hemoglobina glucosilada.

Válido en cualquiera de nuestras unidades

Vigencia del 1 de junio al 30 de junio de 2016.

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



### Salud y sociedad

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

## Gasolinas

El director general de la empresa Petróleos Mexicanos (Pemex), José Antonio González Anaya, afirmó en días pasados, durante una conferencia de prensa, que “es falso que Pemex importe gasolinas de China, y precisó que 90 por ciento, en el primer cuatrimestre del año, provino de EU y, el resto, de Europa”.

Pero no dijo que esas gasolinas importadas son estadounidenses o europeas. Solo indicó dónde fueron compradas. ¿Fueron fabricadas en EU y Europa? ¿O son chinas o de India exportadas a EU para luego ser revendidas a México? Me recuerda el viejo truco de engañar con la verdad. Adicionalmente, flanqueado por el secretario de Energía, el conocido y multimillonario comerciante en hidrocarburos, Pedro Joaquín Coldwell, y por el secretario del Medio Ambiente y especialista en mercadeo de automóviles de lujo, Rafael Pacchiano, agregó que “el 100 por ciento de las gasolinas que se distribuyen en el Valle de México cumplen estrictamente con las normas ambientales establecidas”. ¿Pruebas? Ninguna. Solo su dicho. Y ya se sabe que la mentira es un recurso ampliamente utilizado por la llamada clase política.

¿Hay alguna forma de saber si González y los otros dos gerifaltes dijeron la verdad? ¿Algún estudio, nacional o internacional, de una o varias instituciones libres de sospecha, como la Universidad Nacional o el Centro de Investigación y Estudios Avanzados del Instituto Politécnico Nacional, que avalen los dichos del director de Pemex? Frente a la falta u ocultamiento de ese tipo de estudios solo hay una manera de saber cuál es la verdadera calidad de las gasolinas importadas que se consumen en México: una auditoría independiente de personas e instituciones prestigiadas. Una auditoría es lo que se hace cuando se sospecha que un empleado o funcionario está robando a la empresa o a la institución. Y es lo que hace la Secretaría de Hacienda cuando sospecha que una persona o una empresa están defraudando al fisco.

# Ferrer, 25 años de

Juan Manuel Rentería



Miguel Ángel Ferrer Mentor nació en la Ciudad de México, en 1948. Es periodista, catedrático de Economía Política, fundador y director del Centro de Estudios de Economía y Política, columnista de *Siminforma*, *El Sol de México*, *La Jornada*, *Libertad*, *Rumbo de México*, diario digital español *La Rebelión*, agencia informativa latinoamericana *Prensa Latina* y *The News*, entre muchos otros.

También ha sido editor, editorialista y columnista de *Excélsior*, *El Universal*, *El Financiero*, *Últimas Noticias*, *El Gráfico*, *La Afición*, *El Día*, *Reforma* y la revista *Siempre!*

-¿Un periodista muy crítico?

-“Sí, esa es la función de un perio-

distista. El Estado es un ente muy poderoso y si la sociedad se descuida, ella y los ciudadanos pueden ser atropellados; por eso, desde siempre, toca a la prensa y a los periodistas señalar desviaciones o abusos del poder”.

-¿Cómo te inicias en el periodismo?  
-“Llegué por un político profesional que ya falleció, Ángel Aceves Saucedo, era un economista muy brillante y yo trabajaba en su equipo. En una ocasión lo invitaron a escribir en *La Jornada*, y con la confianza que me tenía, me encargaba hacer los textos.

Así empecé a ligarme a los periódicos; poco después el doctor pasó a ser columnista de *Excélsior*, y yo seguí en

esa oficina hasta que un día falleció o fue asesinado Carlos Loret de Mola, quien fue gobernador de Yucatán, el abuelo de Carlitos.

“El entonces subdirector del periódico me invita a que yo haga los editoriales y, por supuesto, le dije que ‘no’, porque yo no era periodista y no sabía escribir a máquina. Él me dijo: ‘Mire, usted es periodista porque se le nota a leguas, yo conozco su trabajo, y lo de la máquina, hágalos usted a mano y yo los paso a máquina’, y así fue como me quedé, poca paga y mucho trabajo, y para compensarme, me publicaban en las páginas principales de *Excélsior*. Así pasé veintitantos años”.

# credibilidad



-¿No has tenido represalias por tus críticas?

- "No, mentiría si dijera lo contrario. Un periodista crítico del poder no corre el riesgo de que lo manden matar o lo manden golpear, eso es una leyenda urbana, yo creo que lo que puede pasar es que el poder lo haga amigo".

-¿Soborno?

- "Pues es una forma gruesa de decirlo, son buenos tratos, amabilidades extremas, invitaciones a comer, y esas cosas que se hacen desde el poder, el peligro es que eso va quitando independencia".

-¿Has vendido tu pluma?

- "No, nunca, y además, no la pagan...".

Ferrer opina que el Estado debe despenalizar el consumo de drogas: "La prohibición del alcohol en Estados Unidos fue por cuestiones de moral pública, pero se dieron cuenta de que aumentaba la ola criminal y el contrabando, se dieron cuenta de que cortar por lo sano era lo mejor, y lo legalizaron, y se acabó el problema de la violencia".

Nuestro entrevistado también ha incursionado en medios electrónicos de comunicación, como Grupo Fórmula, ABC Radio, Canal 34 de Televisión, Canal 13 y Canal 40.

Asimismo, ejerce otra ingeniosa faceta, es epigramista y decimista, trabajos que difunde en verso en diversos medios impresos y electrónicos.

Su trayectoria es de más de 25 años en el quehacer periodístico. Ha logrado cumplir con la meta más anhelada del periodismo: la credibilidad de sus lectores.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



# 1999

**¡NUEVO!**

# SIMISURE®

Alimento en Polvo **DGT**

Polvo Sabor **Fresa**  
Sin Lactosa

Enriquecido con proteínas, vitaminas, minerales, calcio y omega 3

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®

Aliméntate sanamente.



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez

## Corrupción: efecto y no causa

Sin demeritar el esfuerzo de los legisladores por establecer un sistema nacional anticorrupción, las negociaciones en el congreso han carecido de un diagnóstico real del problema, no tienen una metodología de soluciones y solo buscan crear condiciones para que la corrupción sea una bandera electoral en el 2018.

La corrupción, estableció el corresponsal extranjero Alan Riding en su libro Vecinos Distantes, es "lubricante y engrudo" que mantiene unido y en funcionamiento el sistema político priista. Por tanto, sus orígenes tienen que ver con la fundación del sistema político, del régimen de gobierno y del Estado constitucional. Sin embargo, las negociaciones para el sistema nacional anticorrupción se equivocan desde su propia conceptualización; un mecanismo "anti", es decir, contra.

Por tanto, se queda solamente en la acusación y el castigo. Y como les dijo a los corruptos el político carrancista Luis Cabrera, allá por los años 30 del siglo pasado, "los acuso de corruptos, no de tarugos". Es decir, serán castigados únicamente los tarugos que hagan mal las cosas, y no los corruptos que tengan relaciones de poder.

La corrupción es producto de un sistema que ha carecido de un sistema ético y de controles del gasto público. Es decir, la democracia mexicana ha sido nada más electoral y no sistémica; por eso tenemos cada vez mejores procesos electorales en la emisión y conteo de votos, pero enlodados por la corrupción en la compra de votos o el uso de aquella contra los adversarios. Lo malo del esfuerzo con el sistema nacional anticorrupción será de nueva cuenta una pérdida del impulso social. Basta ver a varios de los promotores del sistema y su larga cauda de casos de involucramiento en la corrupción; o los candidatos de todos los partidos con revelaciones de corrupciones en sus fortunas personales.

La corrupción es un efecto de la falta de educación y cultura cívica en la sociedad. Y por ahí habría que comenzar.

# Lo negro de las em

Areli Villalobos

Cuando el famoso geógrafo alemán Alexander von Humboldt conoció la Ciudad de México, en 1803, la describió como "la región más transparente". Hoy, más de dos siglos después, el cielo de cristal se transformó en una pesada nata cobriza y los aires ligeros cambiaron por el humo de 5.4 millones de automóviles que circulan diariamente en la metrópoli.

Ante este ambiente gris, que pone en peligro la salud de 24 millones de habitantes, una de las medidas que los gobiernos local y federal han apoyado e implementado- es la transformación de vehículos, que funcionan con gasolina, a híbridos, que puedan usar gas natural y electricidad.

Sin embargo, en la búsqueda de medidas de rápida acción se dejó de lado un elemento decisivo: el gas natural también es un combustible fósil, lo que significa

que también despiden tóxicos a la atmósfera; y la electricidad que se genera en México, y abastecerá los carros eléctricos, de igual manera, se produce a partir del consumo de petróleo, gas natural y carbón, grandes contaminantes del planeta.

### ¿Combustibles verdes?

De acuerdo con la Dirección de Monitoreo Atmosférico de la Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad, desde el inicio del año hasta el primero de junio de 2016, se han activado ocho fases de contingencia ambiental, y cuatro de precontingencias. Esto quiere decir que la concentración de partículas químicas, que se consideran contaminantes, alcanzaron (¡ocho veces!) niveles que generan daños a cualquier ser humano que los respire: las afectaciones pueden ser desde una ligera irritación de las vías res-

piratorias hasta desarrollar algún tipo de cáncer.

Estos contaminantes son el ozono (O3), bióxido de carbono (CO2), bióxido de azufre (SO2), plomo (Pb), óxidos de nitrógeno (NOx) y partículas suspendidas (PM), los cuales, según la dependencia, 45 % provienen de fuentes móviles, es decir del transporte.

Un automóvil genera una emisión de gramos de CO2 por kilómetro, de entre 206 a 149 gco2/km. La cifra cambia y aumenta, según el peso de automóvil, (por cada 50 kg extras se aumenta en 2 % el consumo de combustible); los servicios de los que disponga el vehículo (calefacción, cargador de celular y otros aparatos eléctricos); la velocidad a la que se corra y el modelo. En contraste, un auto híbrido y uno eléctrico genera, aproximadamente, 100 gco2/km, según la Secretaría del Me-



# Energías verdes

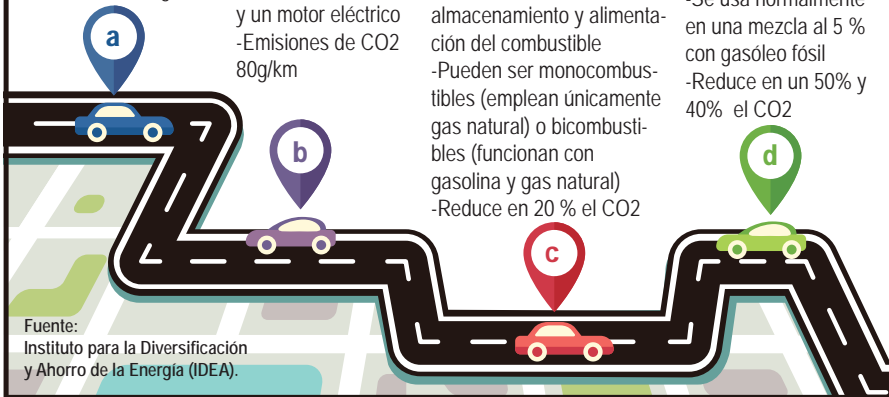
## Diferencia entre las principales tecnologías de vehículos

**a) Vehículos de gasolina y diésel**  
- Emisiones de CO2 entre 206 a 149 g/km

**b) Híbridos**  
- Tiene un motor de combustión interna y un motor eléctrico  
- Emisiones de CO2 80g/km

**c) Gas natural**  
- Son similares a los vehículos a gasolina, solo difieren en el mecanismo de almacenamiento y alimentación del combustible  
- Pueden ser monocombustibles (emplean únicamente gas natural) o bicombustibles (funcionan con gasolina y gas natural)  
- Reduce en 20 % el CO2

**d) Biocarburantes**  
- Proceden de materias primas vegetales  
- Se usa normalmente en una mezcla al 5 % con gasóleo fósil  
- Reduce en un 50% y 40% el CO2



Fuente:  
Instituto para la Diversificación  
y Ahorro de la Energía (IDEA).

dio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat). Esto muestra una reducción, pero solo en cuanto a este gas nocivo. ¿Qué pasa con el resto?

Existe un estudio del Laboratorio de Ciencias Aplicadas, de la Benemérita Universidad de Puebla, en el que se plantea la hipótesis de que con la conversión a vehículos híbridos sí se disminuyen la emisión de algunos contaminantes, pero aumentan otros.

El doctor Apolonio Juárez Núñez, uno de los autores del trabajo, afirmó que los óxidos de nitrógeno (NOx) son uno de los contaminantes que aumentan con el consumo de gas natural.

“Ninguna forma de consumo de combustibles (gas natural, petróleo, carbón y sus derivados) es viable para un país como México y sus zonas metropolitanas, por la cantidad en que se produce. Los vehículos eléctricos tampoco son la respuesta, porque 75 % de la energía eléctrica que se consume en este país, proviene de quemar gas, carbón y petróleo. Nosotros insistimos en que una opción es que el gobierno ya no dependa de combustibles fósiles, sino que se dirija al uso de energía solar, por ejemplo”.

### Decisiones contra el humo

El gobierno capitalino apuesta por el gas natural y la electricidad como medida contra la polución:

el 7 de mayo, el jefe de gobierno, Miguel Ángel Mancera, anunció el cambio de la flota vehicular de gobierno a vehículos híbridos y, a partir del 26 de mayo, se hizo obligatoria la sustitución de todos los taxis que tengan 10 años de antigüedad, a su tipo híbrido o eléctrico.

Sin embargo, a pesar de los apoyos fiscales e incentivos para apoyar la medida, esta parece no ser la mejor opción. Otro de los elementos a tomar en cuenta, según Juárez Núñez, es que la ciudad es una cuenca rodeada de montañas y volcanes, hecho que impide el libre flujo del aire, y que su clima ocasiona que los contaminantes emitidos por transporte reaccionen y produzcan nuevos químicos, como el ozono.

Si bien los autos eléctricos e híbridos traerán beneficios a la ciudad, también cargan consigo consecuencias y es necesario que se hable de ellas. La medida de gobierno puede ser la solución a corto plazo, pero se debe pensar en las repercusiones en años posteriores, toda vez que está en juego la salud de los capitalinos y, por otro lado, la cantidad de dinero que se invertirá en este cambio: entre 35 mil y 45 mil pesos por cada vehículo (haga sus cuentas).

## Editorial

# Fue la corrupción... No se hagan

Después del abollón electoral que el partido en el poder –léase directamente Peña Nieto– recibió el pasado 5 de junio, no faltaron los *prinosaurios* que con índice flamígero señalaran culpables.

Hubo quienes, incluso, saltaron a decir que la derrota era el cobro de factura por impulsar una iniciativa que propone como derecho humano que dos personas (sin importar su origen étnico, discapacidad, condición social, religión, género o preferencias sexuales) contraigan matrimonio civil.

No sabemos si el “descontón” propinado por el mozalbete Ricardo Anaya les nubló la razón, lo cierto es que antes de secundar a la curia, es menester un análisis serio, porque el revés tiene nombre y apellido: Corrupción de los gobernantes.

Escándalos de la Casa Blanca y Malinalco aparte, la moneda estaba echada en la arrogancia y estulticia de los gobiernos en Nuevo León, Chihuahua, Tamaulipas, Veracruz y Quintana Roo.

Cierto; afirmar que los corruptos solo son tricolores es tan falso como argumentar que la iniciativa peñanietista para reformar el artículo 4º de la Constitución (establecer el matrimonio igualitario entre personas mayores a 18 años), ocasionó la debacle electoral.

Sin distinguirse por el respeto a los derechos humanos (verbigracia: Tlatlaya, Ayotzinapa), al gobierno le resultaba urgente tener un distractor que le acercara a la gente, porque a pesar de las pruebas y evidencias, hizo caso omiso de las denuncias de corrupción de los gobernadores de extracción tricolor.

Fue insensible ante las prácticas antidemocráticas y, peor aún, cómplice de la guerra sucia que los corruptos echaron a andar para asegurar la continuidad del priato.

El señor Peña Nieto ¿seguirá pensando que la corrupción es un problema cultural?

Más allá de los epítetos y sombrerazos, lo elemental es definir hasta cuándo aprenderemos a respetar los derechos humanos, porque ahora resulta que la comunidad LGBT echó a un tiradero tipo Cocola la abnegada tradición priista del carro completo.

Antes de acusar, que se informen, porque ni en Holanda, Bélgica, Canadá o Argentina los gobiernos cayeron por legalizar la unión civil entre personas del mismo sexo. Las pestes bíblicas no caen del cielo; creemos que se aprestan a dejar los gobiernos...

Ándele, ahí donde la población salió a las urnas para repudiar la corrupción y exigir que los próximos gobernadores los metan a la cárcel.



# 2000



**NEBUCOR**  
Guardían de la Salud

**BAUMANÓMETRO 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.
- Totalmente automáticos

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES**



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

## La pequeña Broadway

Hubo un tiempo en que ir al teatro era divertirse a lo loco, bastaba ver la cartelera y reconocerse en la vieja calle de Artes, que cambió su nombre por el de Antonio Caso, en la colonia San Rafael. Ahí, el “City Center Varela” reinaba en su apogeo.

Con comedias que no eran obras de arte, pero se divertía la gente. Solo recordemos *El Coyote Cojo*, título memorable por donde se le vea, comercial y alburero, con la pareja cómica más boxística de la época, claro se trata del “Púas” Rubén Olivares y el “Famoso” Octavio Gómez, quienes hicieron un éxito esta comedia. Por supuesto, usted sabe quién fue Antonio Caso, enorme filósofo, catedrático, rector de la UNAM. Una gran aportación suya fue iniciar en la filosofía la preocupación por explicarnos cómo somos los mexicanos, el antecedente de Samuel Ramos, autor del Perfil de México, y del Laberinto de la soledad, de Octavio Paz.

De seguro don Antonio Caso se hubiera maravillado en explicarse la personalidad de Rubén Olivares y sus ganas de ganar y perder, de su mítico carisma. Bueno, ya sabe usted un poco de quién fue Antonio Caso.

En esta calle también pasearon su talento cómico el “Caballo” Rojas, el “Flaco” Ibáñez, Rafael Inclán, “Flaco” Guzmán, Ortiz de Pinedo, Emilio Brillas, en obras que necesitaban de una sala y chicas bellas para hacer pasar una noche divertida al respetable. Algunas de esas bellas fueron, Sasha Montenegro, Amira Cruzat, Brigitte Aube y Cristina Molina. ¿Y por qué hay tanto teatro en esa calle? Pues porque ahí están los edificios de varios sindicatos, cuyos auditorios se convirtieron en teatro, como el Venustiano Carranza, el 5 de Diciembre, República, etc.

Más adelante, está una cantina muy famosa entre periodistas, La Castellana, y el viejo edificio donde habitaba el gran periodista y poeta Renato Leduc con la pintora Leonora Carrington, el autor de “La dicha incua de perder el tiempo...” Y ya en la calle de Altamirano, se encuentra el teatro Jorge Negrete, de la ANDA; sobre el Circuito Interior, el San Rafael; en Serapio Rendón estuvo el Fábregas y el cine Opera. Esta es una probadita de lo que fue y queda de la “Pequeña Broadway”... ¡Ay, ojitos pajaritos!

# Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos que gustan de expresarse adecuadamente. Esta vez veremos la diferencia entre las palabras “patente” y “latente”. Hay que saber usar las palabras con propiedad.

La Fundéu nos dice que las expresiones **hacer y quedar patente, no hacer y quedar latente**, son las apropiadas para expresar que algo se pone de manifiesto.

Sin embargo, en los medios de comunicación no es raro que se usen de modo impropio. Ejemplos: «El compromiso del Gobierno en materia social ha quedado latente con la puesta en marcha de cinco centros de salud», «Este año se hizo latente que existe una cooperación entre Nueva Zelanda y Chile» o «Este acuerdo reportará beneficios económicos al club que se harán latentes en la expansión de su marca a nivel mundial».

Latente significa ‘oculto, escondido o aparentemente inactivo’, mientras que patente es, por el contrario, ‘manifiesto, visible’. De ahí que sean impropios los ejemplos anteriores, en los que se podría entender justo lo opuesto de lo que se quería decir, ya que se tendría que haber dicho patente o patentes, según el caso.

Por otra parte, para aludir a algo que late —especialmente el corazón, pero también de modo figurado para algo vivo, activo, palpitante o con energía— la formación apropiada es latiente, como de salir es saliente y de nutrir es nutriente. Así, en «La imagen de corazón latente de la sala era de lo más fino y elegante» debería haberse escrito “latente”.

Bueno, ahora ya sabemos algo más de nuestro hermoso idioma. ¡Pongámoslo en práctica! Y hasta la próxima.

feupe1949@yahoo.com.mx



**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

# RECICLAJE

Acción para cuidar el Medio Ambiente

Este proceso es cada vez más un estilo de vida, que consiste en reducir, reciclar y reutilizar los residuos, con lo que se espera hacer una diferencia para vivir en armonía con la naturaleza. Conoce sus beneficios.

**QUÉ ES**  
El término reciclaje define la utilización de desperdicios para la refabricación del mismo producto o la elaboración de nuevos.

**REICLAR EN LA VIDA DIARIA**

- Separar y clasificar los residuos que producimos.
- Identificar y separar los materiales de residuos orgánicos y materiales no reciclables.
- Localizar puntos de reciclaje en tu localidad para llevar los materiales.

**BENEFICIOS**

- Reducir el volumen de residuos
- Ahorro de energía
- Preservación de recursos naturales

**CIFRAS EN MÉXICO**

- 11%** reciclaje en residuos en el país
- 100 mil mdp** valor de la industria nacional del reciclaje
- 2 millones de familias** sostienen este sector

**¿SABÍAS QUE...?**  
El 5 de junio se celebró el Día Mundial del Medio Ambiente, con el objetivo de inspirar a las personas a tomar medidas para preservar y mejorar el medioambiente.

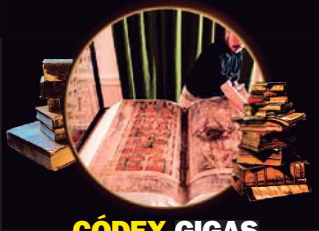
# LOS LIBROS MÁS EXTRAÑOS DEL MUNDO

Describen costumbres, personas o flora y fauna inexistentes, se consideran diabólicos o están hechos con características inusuales. Conoce cinco de los ejemplares más raros hallados hasta hoy.



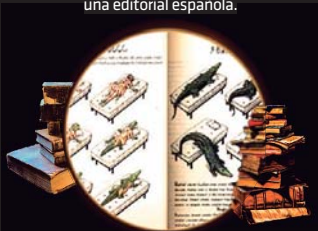
**CÓDICE VOYNICH**

Del siglo XV y **hecho en piel de feto de cordero**, el "libro imposible" puede ser un cuaderno botánico de plantas inexistentes, un libro cabalístico, de iniciación esotérica o de pócmias mágicas. Está siendo clonado por una editorial española.



**CÓDEX GIGAS**

Conocido como el "**código del diablo**", recoge fragmentos de la Biblia, curas medicinales y esoterismos del arzobispo San Isidoro de Sevilla. Data del siglo XIII y está escrito en latín. Pesa 75 kilos.



**CÓDEX  
SERAPHINIANUS**

Hecho entre 1976 y 1978, por el arquitecto y diseñador industrial italiano Luigi Serafini. Con un lenguaje inventado y dibujos llamativos, es una especie de **enciclopedia de un mundo desconocido**.



**DES DESTINÉES  
DE L'ÂME**

(El destino del alma)

Escrito por la francesa Arsene Houssaye en el siglo XIX, ha sido resguardado en la biblioteca Houghton de Harvard desde 1930. El doctor Ludovic Boulard, quien lo donó a la institución, decidió encuadernar el libro con **piel humana**.

## SABÍAS QUE...

Especialistas de la Universidad de Harvard confirmaron que la técnica de encuadernación con piel humana data del siglo XV. La práctica se conoce como bibliopegia antropodérmica.



## MICHELANGELO LA DOTTA MANO

(Miguel Ángel. La mano maestra)

Uno de los más caros del mundo: **cuesta 100 mil euros (casi 2 mdp)**. Homenaje al maestro Buonarroti por los cinco siglos de sus primeras pinceladas en la Capilla Sixtina. 264 páginas de papel de puro algodón elaborado a mano. Pesa 24 kilos.

Fuentes: Notimex, El País, Vanguardia, BBC, Vegueta Ediciones. Investigación y redacción: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

# ETERNAL SECRET®

## FOR MEN

Hidrata tu rostro

Efecto anti-fatiga

Con Vitamina C y Magnesio

ETERNAL  
SECRET®  
FOR MEN  
GEL FACIAL HIDRATANTE  
EFECTO ANTI-FATIGA  
CON VITAMINA C Y MAGNESIO  
Cont. Net. 60 g

Aviso de publicidad:  
143300202D0226  
SALUD ES BELLEZA

DE VENTA EXCLUSIVA EN

# FARMACIAS SIMILARES®

# VENEZUELA S.O.S.

## Radiografía de una crisis

Venezuela atraviesa una profunda crisis que mantiene una escasez de alimentos, medicinas, seguridad y trabajo; por el contrario, la violencia va en aumento. Estos son algunos datos y razones de la recesión

### ECONOMÍA

- Gobierno priorizó programas sociales para mantener votantes sin hacer reformas para hacerse de ingresos
- Excesiva dependencia de su economía al petróleo, que está a la baja: representa 96% de sus exportaciones
- Controles de precios paralizaron producción de empresas

**700%**  
de inflación  
la más alta del mundo

### EMERGENCIA DE SALUD

- Carencias en abastecimiento de medicamentos y servicios básicos
- Electricidad y agua están racionados, y el líquido que llega está sucio

**85%**  
escasez en medicinas

**80%**  
escasez en alimentos básicos

**¿SABÍAS QUE...**  
es posible que la oposición logre un referéndum revocatorio en 2017, para remover a Maduro de la presidencia?; sin embargo, hay demasiada reticencia por parte del gobierno para permitirlo.

### VIOLENCIA

- Grupos armados en las calles, fieles al gobierno, violentan a ciudadanos

**4,696**  
asesinatos\*  
en los tres primeros meses de 2016

\*Más que los civiles muertos en Afganistán el año pasado.

# Pueden tramitar INE en Canadá



A partir de junio, los mexicanos residentes en Canadá ya pueden solicitar su nueva credencial para votar, a través de las representaciones diplomáticas el país, y estas serán entregadas en un plazo de ocho semanas como máximo.

México cuenta en Canadá con tres consulados generales ubicados en Montreal, Toronto y Vancouver, dos consulados de carrera (uno en Calgary, Alberta, y otro en Leamington, Ontario), así como cinco consulados honorarios localizados en las ciudades de Quebec, St. John's, Dartmouth, Winnipeg y Saskatchewan.

Los consulados y la embajada en Ottawa difundieron los requisi-

tos que deben realizar los mexicanos que deseen renovar su credencial para votar desde el extranjero, como son contar con un documento que acredite la nacionalidad mexicana, un comprobante de domicilio y hacer cita mediante Mexitel.

Se destaca que el trámite es gratuito y que el interesado podrá consultar el estatus de su credencial a través del sistema de consulta del Instituto Nacional Electoral.

Tras recibirla en un plazo de cuatro a ocho semanas después de la fecha de su tramitación, el titular la deberá activar en el portal respectivo del INE para quedar inscrito en la lista nominal de electores residentes en el extranjero.

## En la casa, la oficina y la farmacia

### Simiradio es nuestra nueva sustancia

Conéctate y súmate a nuestra gran comunidad

Ingresa a [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

o a través de Tuneln

# A contracorriente

## Fernando Gutiérrez

Decir Soraya Jiménez es hablar de esfuerzo, lucha, entrega, coraje, tesón, actitud, disciplina... en fin, de mil atributos positivos. Pero el camino para esta, la primera mexicana en ganar oro olímpico, no fue nada fácil. Siempre tuvo que remar a contracorriente.

Desde que decidió incursionar en las pesas, un deporte de alto rendimiento, por ahí de los 14 años, tuvo que batallar contra la marginación que le imponía el propio Comité Olímpico Mexicano. Soraya

era pentatleta, basquetbolista y badmintonista. Estaba capacitada para competir. Sin embargo, en aquel entonces le cerraban las puertas por dos absurdos: era mujer y no era afectuosa a elogiar a los dirigentes deportivos en turno. Pedía lo justo, nada más.

Y si alguien piensa que su suerte cambió luego de ganar la medalla áurea en Sydney 2000, se equivoca. Uno imaginaría que tuvo un camino de mayor apoyo dentro del deporte olímpico, digamos como entrenadora o conferencista motivadora. No fue así.

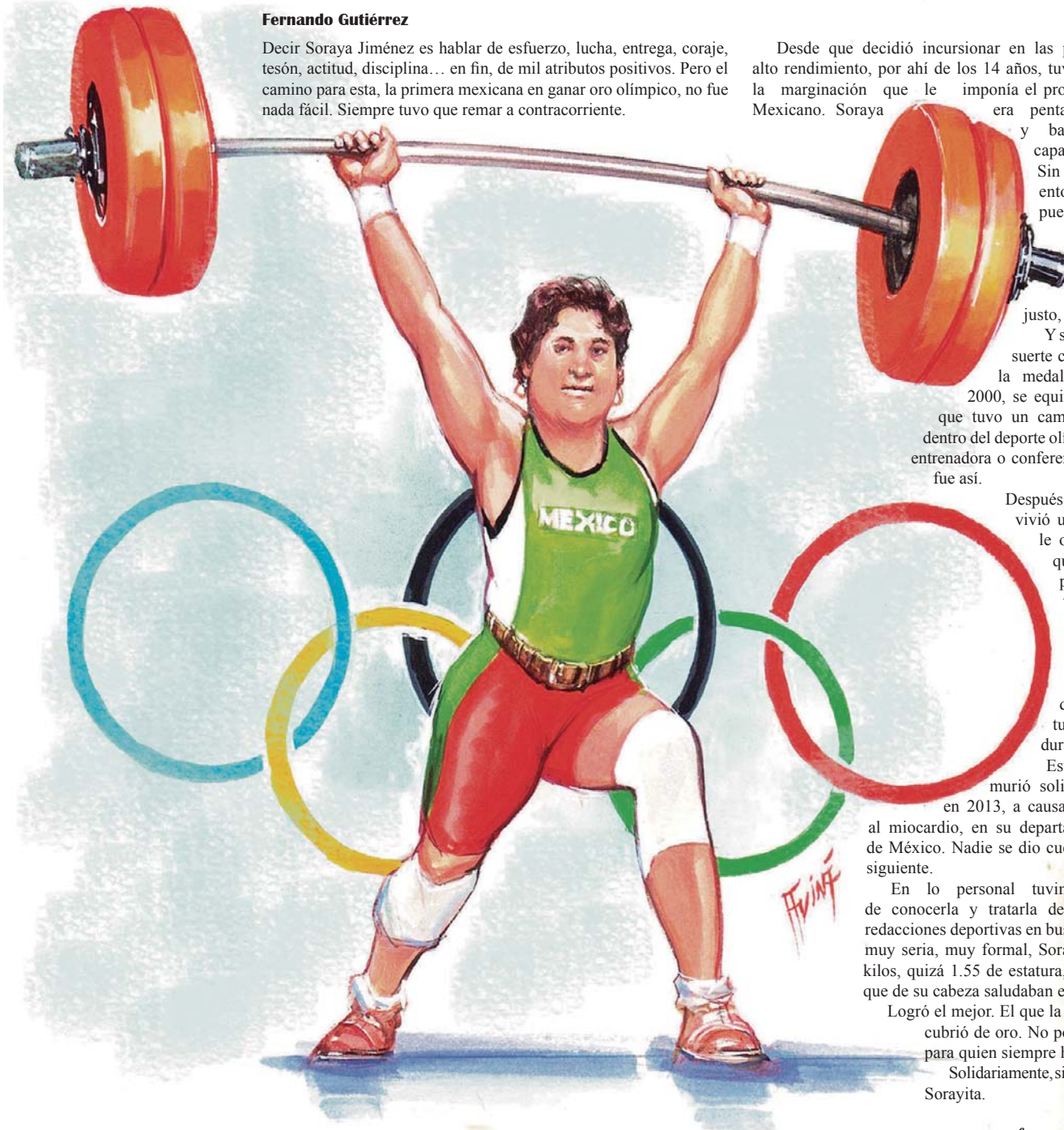
Después de su retiro Soraya vivió un viacrucis: 14 veces le operaron la pierna izquierda, sufrió varios paros cardiorrespiratorios y la pérdida de un pulmón, en 2007, cuando contrajo influenza en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro. Incluso estuvo al filo de la muerte durante 15 días.

Esta ejemplar halterista murió solitaria, a los 35 años, en 2013, a causa de un infarto agudo al miocardio, en su departamento en la Ciudad de México. Nadie se dio cuenta, sino hasta el día siguiente.

En lo personal tuvimos la oportunidad de conocerla y tratarla desde que visitaba las redacciones deportivas en busca de apoyo. Amable, muy seria, muy formal, Soraya era chaparrita, 54 kilos, quizá 1.55 de estatura, pero con mil ideales que de su cabeza saludaban el cielo.

Logró el mejor. El que la inmortalizó. El que la cubrió de oro. No podía ser de otra forma para quien siempre hizo lo correcto.

Solidariamente, siempre te recordaremos, Sorayita.



# Atletas que apuntan a brillar en Río 2016

**Si Yajie (17 años, China) - Saltos ornamentales**  
Desde los 12 años de edad, supo lo que era estar en lo más alto del podio en las competencias de plataforma de 10 metros. En 2013, cuando apenas tenía 14, conquistó el título mundial.

Y este año ganó varias medallas durante las series mundiales de clavados. Su meta ahora es ser campeona olímpica.

**Katie Ledecky (18 años, Estados Unidos) - Natación**

A partir de los Juegos Olímpicos de Londres, Ledecky ha destrozado récord tras récord. Posee las marcas de 400, 800 y 1.500 metros. Llega a Río en una forma espectacular.

En los Mundiales de Natación, en Kazán, ganó cinco medallas de oro y batió tres récords mundiales.

**Ana Marcela Cunha (23 años, Brasil) - Natación**

Junto con su compatriota Poliana Okimoto, es una de las grandes esperanzas de Brasil para conquistar oro. Ambas participan en pruebas de aguas abiertas.

En los Mundiales de Kazán, Cunha conquistó la presea dorada en 25 kilómetros, además de la plata en la competencia por equipos, y bronce en la de 10 kilómetros.

**Lyida Ko (18 años, Nueva Zelanda) - Golf**

Es una de las grandes jugadoras de golf de todos los tiempos. Sumar la medalla de oro en Río, la colocaría en un lugar exclusivo de la historia.

Es la jugadora más joven en ganar uno de los mayores torneos del calendario, el PGA de Estados Unidos. Tenía 15 años.

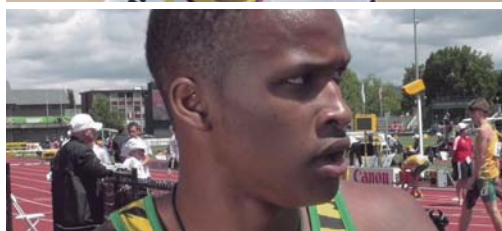
**Fernando Gaviria (21 años, Colombia) - Ciclismo**

Uno de los grandes prospectos colombianos. En 2015, en el embalaje final de dos etapas, superó un par de veces en el Tour de San Luis a una de las leyendas del ciclismo, el británico Mark Cavendish.

A ese triunfo le sumó otro en la Vuelta a Gran Bretaña sobre el todopoderoso Andre Greipel y se llevó el título en Omnium en los Mundiales de Pista.

**Jaheel Hyde (18 años, Jamaica) - Atletismo**

Es el principal aspirante a heredar el reinado del relámpago jamaicano, Usain Bolt. En los Juegos Olímpicos de la Juventud, 2014 en Nanjing, China, Hyde ganó oro en los 110 metros con vallas al romper la barrera de los 13 segundos, algo que muchos han intentado, pero pocos han logrado.



# Nada es imposible: Ali



De guardia baja, rápido de piernas y puños como saetas -porque "picaba como abispa y volaba como mariposa"-, Muhammad Ali no solo fue el mejor boxeador de todos los tiempos, campeón olímpico y tres veces monarca mundial de los pesos pesados. También fue un personaje mítico, arrogante, encantador, carismático y provocador. Durante sus 74 años se reinventó varias veces, retó al Tío Sam y rechazó ir a la guerra de Vietnam.

Se proclamó como "el más grande y el más guapo", y nos regaló frases ingeniosas, polémicas y reflexivas:

"Nada es imposible".

"Servir a otros es el alquiler que se debe pagar por una habitación en la Tierra". "No cuentes los días: consigue que los días cuenten". "El silencio es oro cuando no se puede encontrar una buena respuesta". "Yo no dividí al mundo entre hombres modestos y arrogantes. Dividí al mundo entre los hombres que mienten y los que dicen la verdad".

Un día dijo cómo le gustaría ser recordado: "Me gustaría que dijeran: 'mezcló varias tazas de amor, una cucharada de paciencia, otra de generosidad, medio litro de amabilidad, un cuarto de risas, una pizca de preocupación, y luego lo revolvió todo con voluntad y felicidad. Le añadió mucha fe y volvió a

mezclarlo todo bien. Después, expandió la mezcla durante toda su vida. Y atendió a todas las personas que conoció".

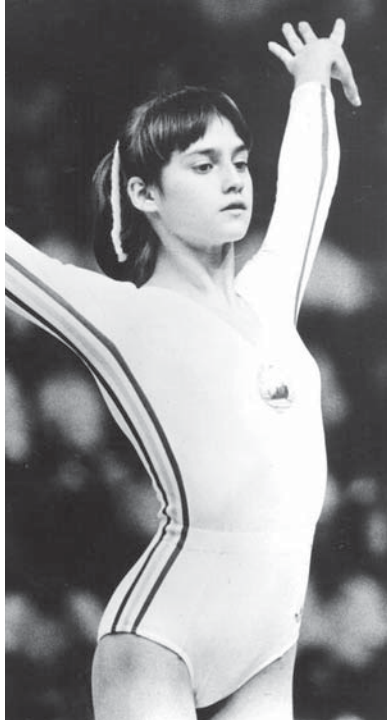
Ali murió por un mal respiratorio, consecuencia del párkinson que sufrió 30 años. Fue un guerrero. Nunca se dio por vencido. Incluso el día de su muerte, Hana Ali, una de sus nueve hijas, refirió: "Aunque sus órganos ya estaban fallando uno tras otro, su corazón insistía en seguir latiendo. Durante 30 minutos su corazón continuó latiendo. Nadie había visto algo así, fue una verdadera muestra de la fuerza de su espíritu y de su voluntad".

Ali fue el ciudadano incómodo de Estados Unidos, un país donde aún crece el odio racista. Por ello, cuando ingresó al Islam, proclamó: "Cassius Clay es el nombre de un esclavo. No lo escogí, no lo quería. Yo soy Muhammad Ali, un hombre libre". Un saco que bien le quedaría al nefasto Trump.

Lo recordamos por sus épicas peleas ante Frazer, Norton, Foreman, Liston, Patterson..., pero más por sus convicciones. Un ser humano que sacudió al mundo, que lo soñó unido por el amor y en paz. Hasta que la enfermedad lo venció la noche del viernes 3 de junio, en Phoenix, Arizona.

Simplemente, fue un elegido. [fegepe1949@yahoo.com.mx](mailto:fegepe1949@yahoo.com.mx)

# Dioses olímpicos



Campeones olímpicos hay muchos; leyendas, unos cuantos. Es temerario escoger a los 10 verdaderos dioses que habitan el Olimpo. Nos arriesgamos y adelantamos disculpas a Zeus por las involuntarias omisiones:

## Michael Phelps

Un fenómeno de la natación. Estadounidense, ganó un total de 14 medallas olímpicas de oro en su carrera. Nadie lo ha igualado. Destrozó 37 récords mundiales. Tiene el de medallas olímpicas: 8 de oro, en Pekín 2008, una más que Mark Spitz, quien logró 7. Además, Phelps, tras conseguir el oro en 4x200, 4x100 y 100 mariposa, superó a la gimnasta rusa Larisa Latynia, con 22 medallas, 18 de oro, 2 de plata y 2 de bronce.

## Mark Spitz

El bigotón de las piscinas, de blanquísima sonrisa. Se colgó 7 medallas oros en Múnich 1972, con récords mundiales en cada triunfo. Fue el primer deportista en la historia olímpica en conseguir tantas victorias en una sola edición

## Usain Bolt

Un fuera de serie. Irrepetible. Jamaicano. Una saeta con once títulos mundiales y seis olímpicos. Posee, además, los récords mundiales en 100 y 200 m lisos y

en 4x100, este con el equipo de Jamaica, durante los Juegos de Pekín. En Londres 2012 ganó oro en los 100 metros lisos. En el Mundial de Pekín 2015 triunfó pese a tropezarse en la salida.

## James Owens

Corredor negro estadounidense. Participó en los Juegos Olímpicos de Berlín 1936. Cosechó oros en 100, 200, salto de longitud y 4x400. Su triunfo fue una bofetada para Hitler, quien pregona la superioridad de la raza aria.

## Carl Lewis

El "Hijo del Viento", ligero y musculoso, velocista, especialista en salto largo, ganó 10 medallas olímpicas (9 oros) durante su carrera de 1984 a 1996, además de 8 áureas y una de bronce en los Campeonatos del Mundo.

## Nadia Comaneci

La excelencia. Gimnasta rumana, primera en alcanzar calificación de "10" en asimétricas. La perfección a sus 14 años. Cautivó al mundo en Montreal 76. Nadie como Nadia. En su carrera ganó 9 medallas olímpicas, de ellas, 5 de oro.

## Emil Zátopek

La "Locomotor Humana", por su fuerza y resistencia. Este checoslovaco alcanzó la gloria en los Olímpicos de Lon-

dres 1948, y en Helsinki 1952, donde se colgó 4 preseas de oro y una de plata. Es el único en el mundo que ha ganado 5 mil, 10 mil metros y maratón, en una misma olimpiada.

## Robert Beamon

Robert "Bob" Beamon, atleta estadounidense, famoso por su "salto del siglo", en México 68. Este récord de longitud (8.90 m) perduró 23 años. Fue superado por Mike Powell (8.95) en el Mundial de Tokio 1991. Es aún la segunda mejor marca de todos los tiempos.

## Greg Louganis

Clavadista estadounidense. Ganó dos oros en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, otro par en Seúl 1988 y una de plata en Montreal 1976, además de cinco campeonatos mundiales. Pudo llegar más lejos en los JO de Moscú 80, pero no asistió por el boicot de EU.

## Paavo Nurmi

Corredor finlandés de los años 20. Destrozó récords mundiales en 1500 m y 20 km. Ganó un total de 12 medallas, 9 de oro y 3 de plata, en tres olimpiadas: Amberes 1920, París 1924 y Ámsterdam 1928. Su muerte, en 1973, tuvo el protocolo de un funeral de Estado.

feupe1949@yahoo.com.mx

## Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



## Urías, promesa del beisbol mexicano

Como una firme promesa mexicana, en los cielos del beisbol, brilla como estrella Julio César Urías.

A la hora de escribir esta columna, en una de las sucursales Triple A de los Dodgers, el zurdo sinaloense había hilvanado 27 entradas consecutivas sin permitir carrera, mientras que su porcentaje de carreras limpias era de apenas 1.10.

El nacido en La Higuera, Sinaloa, es considerado por los Dodgers como su prospecto número uno, y está entre los primeros diez de las Grandes Ligas. Julio César nació con un tumor en el ojo izquierdo, pero por fortuna las operaciones que le practicaron resultaron de maravilla y, por ello, él y su familia dicen estar agradecidos con los médicos y, sobre todo, con Dios.

Es posible que cuando se publique este número de nuestro periódico *Siminforma*, Urías ya esté jugando con el uniforme blanquiazul de los Dodgers, pues su manager, Dave Roberts, dijo que podría ser la solución para su apealeado cuerpo de relevistas.

Contra lo que algunos analistas han dicho, pienso que a pesar de que solo tiene 19 años, ya está maduro física y mentalmente para dar el gran salto. Así lo apuntan sus palabras en el sentido de que no perderá el piso a causa de las alabanzas, y que Fernando Valenzuela permanecerá por mucho más tiempo como el mejor lanzador mexicano.

Creo, insisto, en que ponchará al demonio de la soberbia.

Otro hecho que resulta por demás satisfactorio, es el reciente juego de 23 entradas que, con pizarra de 6-5, los Olmecas de Tabasco le ganaron al Águila de Veracruz emparejando, así, a los dos más largos de la Liga Mexicana.

Entre las tantas cosas que pueden decirse sobre este juego histórico, es que con él se dio testimonio de la garra y del profesionalismo reinante en nuestro circuito veraniego.

Hay razones, entonces, para gritar: ¡Viva el Rey de los Deportes!



Cine+

Ivan Cruz Mejia  
ivanacruzmejia@gmail.com

## Hasta la madre... II

Me pregunto “¿qué pasará por la cabeza de las personas que agreden a otros?”.

¿Disfrutarán la acción, el hecho de sentirse superiores, por lo menos en ese momento, o solo será la falta de educación y valores que actualmente sufrimos?

Hablar de este tema me llevaría no solo dos textos, tendría que incluirlo cada que escribo. Es desesperante levantar la mirada y darnos cuenta de que estamos atascados en un lodazal, que sin importar el lugar, la gente se agrede de alguna manera. Ya sea el Metro, un centro comercial, escuelas, manejando, un restaurante elegante o en la calle, todos parecemos desquiciados que, al mínimo impulso, brincamos de nuestro lugar como animales, -sin ofender a esas nobles criaturas-, para agredir a quien se nos ponga enfrente.

¿Qué debemos hacer? ¿Por dónde empezar? ¿En verdad será como dicen, “los niños son el futuro”? Porque si esto es real, creo que los estamos jodiendo con nuestro ejemplo, carente educación. ¿Serviría de algo recordar nuestra infancia como en *Mi encuentro conmigo* (2000), regresar en el tiempo y revivir esos sueños, esas ganas de convertirnos en “buenas” personas, esa inocencia, compasión y ternura con la que convivíamos con los demás?

Intentaré dejar de quejarme y hacer pequeños cambios para mejorar mi entorno. Acciones que parezcan insignificantes pero que tal vez ayuden, o por lo menos, a sentirme mejor. A ver qué les parecen estas: No mentar la madre con el claxon, no tirar basura en la calle, ofrecer disculpas cuando me equivoco, saludar con una sonrisa y señalar abusos. Vale la pena hacer el esfuerzo, no pierdo nada, es más, tal vez alguien quiera unirse y en bola podríamos lograr un mayor impacto. ¿Se animan?

# Y Lerner celebra 59 años

## Redacción Siminforma

El músico argentino Alejandro Lerner, reconocido por temas de éxito como *Todo a pulmón* y *Volver a empezar*, festeja su cumpleaños 59 con el lanzamiento de su nuevo disco *Auténtico*.

El 3 de junio, Alex reapareció en la escena con dicha producción discográfica, de la cual se desprendió *Hope*, producida por Alejandro Vázquez.

*Auténtico* es el material número 21 de Lerner, que llega tras ocho años de no tener producción inédita.

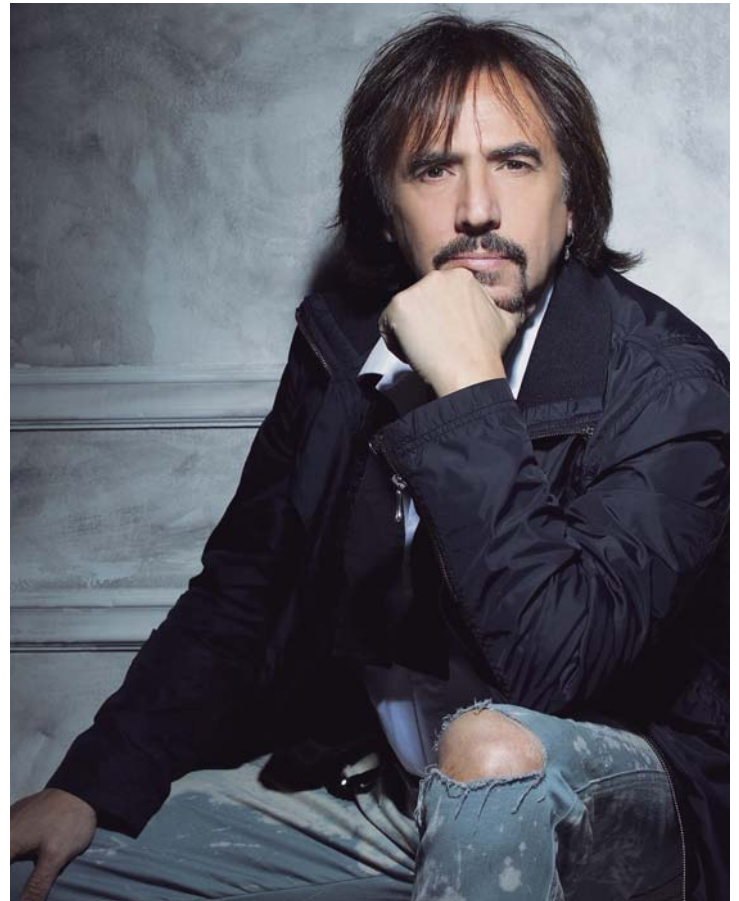
Alejandro Lerner nació en Buenos Aires, Argentina, el 8 de junio de 1957, y desde pequeño mostró su gusto por la música.

Luego de sus primeros años como pianista, creó su primera banda de música instrumental, como director, arreglista y compositor: Solopororo, un grupo de jazz rock latino que dejó un sencillo y un álbum editado tiempo después, bajo el título de *Sus primeras canciones* (1984).

Además, el músico dio forma a un nuevo proyecto personal: *La Magia*, grupo con el que grabó su primer álbum solista denominado *Alejandro Lerner y la magia* (1984), el cual se consagró en el Festival de la Falda y en el Festival Barock.

Al año siguiente editó el álbum *Todo a pulmón* (1983), que ha sido uno de los mayores logros en su carrera, y al que le siguieron *Lernertres* (1984) y *Concierto* (1985), su primer disco en vivo y con el cual consolidó un estilo inconfundible.

Sus canciones han sido interpretadas por artistas de la talla de Mercedes Sosa, Carlos Santana, Miguel Ríos, Luis Miguel, Armando Manzanero, Gino



Vanelli, Carole King, Cristian Castro, Marc Anthony, La Ley, Air Supply y Alejandra Guzmán.

El año pasado Lerner reapareció en la pantalla chica como parte del jurado

del “reality” musical *Laten corazones*, en el que, junto a Lucía y Joaquín Galán, de Pimpinela, fue responsable de calificar el talento de 12 parejas compuestas por padres e hijos unidos por la música y el canto.

Accede a Farmacias Similares® desde tu celular

Descarga la APP

Disponible en el App Store

DISPONIBLE EN Google play

f t YouTube i

# Cualquiera puede componer, yo busco hacer historia

Alejandra Cervantes

J Balvin, el artista colombiano popular en el género de reggaetón, subió al escenario a recibir a los medios durante la presentación del segundo sencillo "Bobo" de su más reciente producción.

El originario de Medellín, quien ya ha sido galardonado en los premios Billboard de la Música Latina, cuenta con más de 3 millones de seguidores en Instagram y ha roto récord con más de un billón de visitas en su canal de YouTube.

Después de su primer sencillo Ginza, el artista hizo hincapié en que su objetivo al hacer música es causar impacto; en este sentido, dijo sentirse afortunado por "Bobo". Explicó que esta canción cuenta una historia cotidiana que todos hemos vivido. "Todos hemos sido en algún momento el bobo en una relación. Yo lo he sido, he hecho sufrir y también he sido el bobo que sufre", señaló el artista.

Su sencillo se ha colocado en las listas de popularidad, y ha roto el récord como video en español con más de 4.9 millones de visitas.

La música de J Balvin, fusión entre reggaetón y mezcla de ritmos

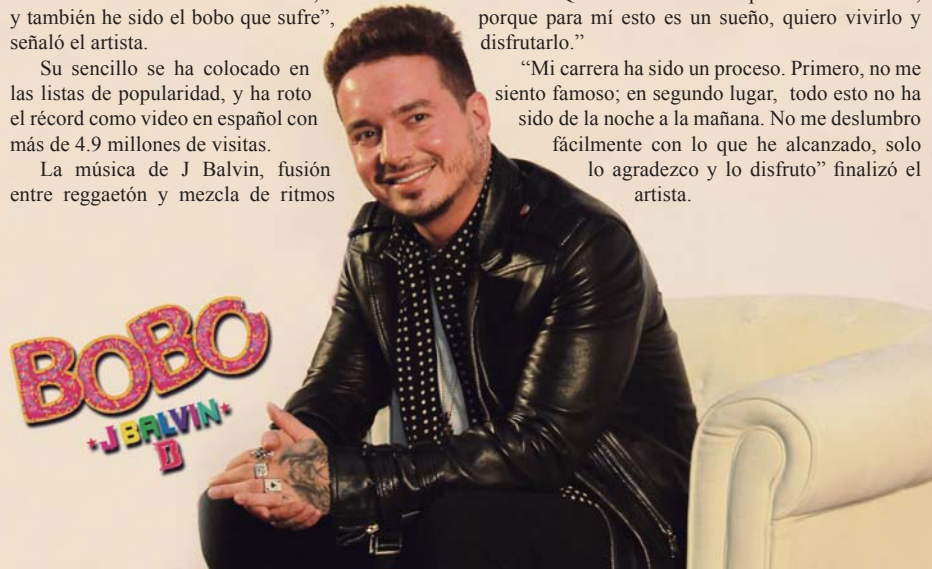
colombianos, es fruto de su herencia y afición al Hip Hop y al R&B. "La música es un medio, no un fin. El propósito es motivar a la gente, que esta se dé cuenta que puede conseguir lo que quiere. Mi objetivo es causar un buen impacto, cualquier persona puede componer, yo busco hacer historia".

Aseguró sentirse contento en la ciudad de México, así como por su participación en el reality La Voz. El cantante señaló ser afortunado por compartir escenario con Alejandro Sanz y Gloria Trevi, ya que afirmó aprender de ellos a cada día.

Al hablar acerca de sus fans y seguidores, Balvin afirmó que las redes sociales lo han ayudado a mantenerse cerca de ellos.

"Siempre agradezco lo que tengo, lo hago todos los días. Quiero mantener los pies sobre la tierra, porque para mí esto es un sueño, quiero vivirlo y disfrutarlo."

"Mi carrera ha sido un proceso. Primero, no me siento famoso; en segundo lugar, todo esto no ha sido de la noche a la mañana. No me deslumbro fácilmente con lo que he alcanzado, solo lo agradezco y lo disfruto" finalizó el artista.



Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com



## La serie más fina

Yo no sé si usted lo sepa, pero México es uno de los consumidores más importantes del mundo en cuanto a contenidos. Esto quiere decir que los hombres y mujeres que vivimos en este país, contrariamente a lo que todo el tiempo nos dicen en la televisión abierta nacional, somos inteligentes y sensibles.

Por lo mismo, aquí, como en pocas naciones, el cine y las series que se producen en Estados Unidos, Asia y Europa son un cañonazo.

A lo mejor, por diferentes cuestiones económicas y culturales, no consumimos estos materiales en los lugares donde normalmente se consumen, pero ahí estamos. ¡Nos encantan!

Por eso hoy le voy a escribir de la serie más fina que existe: "Game of Thrones" (*Juego de tronos*), de HBO. Me queda claro que independientemente del lugar donde usted viva, a lo mejor la está viendo, y si no, la va a poder ver. Le doy mi palabra de que es la cosa más fabulosa que se ha hecho.

Es una serie que se desarrolla en un universo imaginario de castillos, princesas y dragones, que narra las aventuras de muchos personajes que luchan o por sobrevivir o por llegar a la cúspide del poder.

¿Cuál es la gracia de "Game of Thrones"? Que por primera vez en la historia de la televisión mundial alguien le da su lugar como entidad pensante al público que ama los contenidos de fantasía.

Se trata de una serie espectacular y compleja donde, al mismo tiempo que vemos los más increíbles excesos de todo, ¡de todo!, se le está mandando un bellissimo mensaje de esperanza a las más humildes minorías.

"Game of Thrones" no solo es un exitazo bárbaro, no solo es entretenimiento. Es una especie de retrato no declarado de la realidad actual.

Usted nada más cámbiele el nombre a los reinos que participan en esta peculiar guerra y póngale el de algunos partidos políticos, empresas o instituciones, y se va a ir de espaldas ante su valor simbólico.

Luche por ver completa, desde la temporada uno, todo lo que se ha pasado hasta ahora de "Game of Thrones". ¡Es fabulosa! Le va a encantar. De veras que sí.

**Bennet**  
DES-LORATADINA

**Bennet**  
DES-LORATADINA  
Solución  
50 mg/100 mL  
Caja con frasco con 120 mL  
Vía de Administración: Oral

120 mL

**Erispan®**  
Compuesto  
LORATADINA, BETAMETASONA

**Erispan®**  
Compuesto  
LORATADINA/BETAMETASONA  
Solución  
Pediátrica  
100 mg/5 mg/100 mL  
Caja con frasco con 60 mL y jeringa  
dosisadora

**Maver®**  
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.

Reg. No. 303M2014 SSA IV

Reg. No. 098M2010 SSA IV

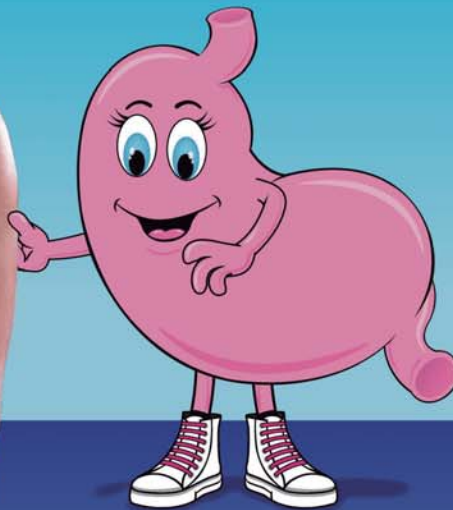
\$119.00

\$81.00

# ¡CUIDA TU PANCHITA!



**Paola Espinosa**  
Clavadista Olímpica



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



Descarga la nueva APP

Disponible en el  
App Store

DISPONIBLE EN  
Google play



/drsimi\_oficial



YouTube

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.  
Permiso Cofepris N.º: 1633002018112