

¡Eeeeehhhhh!.. Antonio "Tota" Carbajal, en la alineación titular de Siminforma, ¡desde este número!



SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Julio 2016 / Núm. 411 / Ejemplar gratuito / Simi TV @DrSimiTV



Mi vida con TDAH

• En México, 1.5 millones de niños lo padecen

pp. 10 y 11



¡Cumplimos!



p. 13

El Dr. Simi y la clavadista olímpica Paola Espinosa entregaron los 10 autos de la promoción "Compra, Registra y Gana", que llevó a cabo Farmacias Similares.

SIMI REC
30 cápsulas
\$219.00



De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. Vigencia de la publicación al 31 de junio de 2016.



SIMI AVENTURAS

¡Descarga el juego GRATIS!

DISPONIBLE EN Google play Disponible en el App Store

f YouTube /dsimi_oficial



Pilas: daño mortal

Areli Villalobos

A finales de 1780, Luigi Galvani, un médico italiano, descubrió accidentalmente que si dos metales se ponían en contacto, junto con la pata de una rana, se producía electricidad. Para suerte de todos los anfibios verdes en el mundo, el experimento fue reproducido por Alessandro Volta, físico de la misma nacionalidad, quien años más tarde llegó a la conclusión de que no era necesario el miembro de ese animal ni de ningún otro, sino pura y simplemente, química. De esta forma, Volta presentó al mundo de la ciencia, la primera pila en la historia, en 1800, y abrió paso a la era de la electricidad.

Hoy, más de dos siglos después, de acuerdo con el Sistema de Tratamiento Ambiental (Sitrasa), cada año en México se comercializan 600 millones de pilas y baterías desechables. Esa cifra solo en nuestro país.

Las pilas son muy populares debido

a que la mayoría de los artículos eléctricos y electrónicos portátiles, que no requieren de alimentación continua, usan baterías. Algunos ejemplos de estos son los automóviles, computadoras, celulares, juguetes, relojes, tabletas electrónicas, cámaras fotográficas, instrumentos médicos, etc.

Las pilas están compuestas por químicos (cadmio, litio, manganeso, mercurio, níquel, plata, plomo o zinc), que generan energía electroquímica, o sea eléctrica.

Sin embargo, estas sustancias son altamente tóxicas para el ser humano y el medioambiente. Esto es porque, de acuerdo con el Sitrasa, las pilas expuestas al aire libre, con el paso del tiempo y las condiciones ambientales, tienden a oxidar la película que guarda sus componentes, lo que ocasiona derrames de sus diferentes tóxicos en el suelo, aire y agua.

Esto quiere decir que podríamos ingerirlas en el agua con que se riegan alimentos, o la que llega a los ríos. Según el artículo "La contaminación por pilas y baterías en México", algunos de los efectos en la salud, son: daños al sistema nervioso central, cáncer, malformaciones, daños al cerebro, daños a pulmones, hígado y riñones, por mencionar algunos.

A pesar de lo peligrosas que pueden ser, Greenpeace reportó que, de 1960 al 2003, se liberaron en México 190 mil toneladas de estas sustancias tóxicas; es decir, lo que pesan 19 mil elefantes. La principal medida por la que se puede optar es consumirlas de manera responsable y evitar su uso siempre que sea posible; exigir depósitos especiales, no incinerarlas, preferir pilas recargables, no tirarlas en la basura, campo, o en la calle, y evitar que lleguen a cuerpos de agua.

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 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

Llamado contra el silencio

Astrid Espinoza

Jorge Pimentel Gómez es un niño tierno y amoroso. Ríe, juega, llora y hace berrinche, como todos los de su edad, pero no es del todo feliz porque vive en un mundo de silencio. Nació con microtia atresia, es decir, no se le desarrollaron las orejas ni el canal auditivo.

Este padecimiento, considerado como raro, afecta a uno de cada 12 mil nacidos vivos en México, situación por la que no existen muchas opciones de atención médica en nuestro país.

Desde que Jorgito nació, hace poco más de dos años en Mérida, Yucatán, sus padres, Karla Gómez y Alberto Pimentel, han luchado para que él tenga una vida normal.

“Durante sus primeros tres meses, nos tocó vivir un verdadero viacrucis. Mi esposo y yo íbamos de un hospital a otro, de médico en médico, en busca de ayuda. Mi angustia era enorme hasta que nos enteramos de que había una solución”, recordó Karla.

Sin embargo, la situación no ha sido fácil para ellos, pues a pesar de que el padecimiento de su segundo hijo tiene solución en Estados Unidos, el costo es muy alto: asciende a tres millones de pesos, por concepto de cirugía y hospitalización.

“Cuando escuché la cantidad, me quedé en shock. Pensé: ‘Es mucho dinero, y no lo tenemos’,” dijo Alberto.

Karla le hizo entender que todo lo podrían hacer para conseguir el dinero, menos quedarse cruzados de brazos o lamentándose, pues su hijo los necesita y, lo mejor de todo, es que sí hay una opción.

Los doctores explicaron que cuando Jorgito cumpliera tres años, podrían realizarle una operación para formarle las orejas con un material llamado “polímero” y, posteriormente, si es candidato, podrían abrirle un canal auditivo. Esto le permitiría oír como cualquier persona.

Desde ese momento, la creatividad y constancia han sido las mejores aliadas de la familia Pimentel Gómez, ya que han hecho de todo para recaudar fondos:



La familia Pimentel Gómez mantiene la esperanza de que Jorge pueda escuchar en futuro no muy lejano



Gracias al apoyo de sus padres, Jorge es un niño feliz y le sonríe a la vida

rifas, kermeses, venta de postres, etc. Sin embargo, los recursos han sido gastados en cosas que Jorgito ha necesitado en el camino, como un aparato que le permite escuchar un 20 por ciento a través de las vibraciones óseas que genera.

Gracias a ello, poco a poco, ha podido integrarse a la sociedad. Incluso actualmente, acude a una guardería regular.

Si usted, querido lector, desea ayudar a cumplir el sueño de esta familia, puede realizar un donativo a la cuenta en Bancomer número 2997991533.

“Desde este momento, se los agradezco de corazón”, comentó Karla.

Microtia atresia

- Se presenta en uno de cada 12 mil nacidos vivos con una mayor frecuencia entre los hispanos, asiáticos, nativos americanos y andinos.
- Ocurre con más frecuencia en niños que niñas y el oído derecho es el más afectado.
- La disminución de suministro de sangre al oído durante el desarrollo in útero, así como la ingesta de medicamentos como Accutane, son algunos factores que explican su aparición.

Ayudar es vivir 3

Pildoritas del Padre José
P. José de Jesús Aguilar



Contra la hechicería y la brujería

El 11 de julio se festeja a san Benito Abad, fundador de los primeros monasterios europeos. Él creó la regla: “ora et labora”. Bajo esta norma enseñaba que un verdadero cristiano debe equilibrar el trabajo con la oración. Se le considera patrono de Europa porque sus monasterios se convirtieron en centros de cultura. La medalla de san Benito es utilizada para alejar al demonio y como protección contra el mal, la brujería y la hechicería.

En una de sus caras se ve su imagen. Con una mano sostiene la cruz, y con la otra, la regla. A su derecha se ve una copa de la que huye una víbora y un cuervo que se lleva un pan. Signos que representan el poder contra el mal.

Debajo las palabras: EX S.M. CASSINO MDCCCLXXX, en referencia al principal monasterio que fundó: Montecasino. A los lados del santo se lee en latín “Cruz del Santo Padre Benito (Cruz Sancti Patris Benedicti). Alrededor de la imagen palabras que suplican ayuda en el momento de la muerte: “Que a la hora de nuestra muerte” (Eius in obitu nostro presentia).

En la otra cara hay una cruz con las letras IHS, que es el monograma de Cristo Salvador. También se ve la palabra “paz” (Pax). En los cuatro ángulos de la cruz están grabadas cuatro iniciales, C.S.P.B., que significan: CRUX SANCTI PATRIS BENEDICTI (Cruz del Santo Padre Benito).

En las líneas vertical y horizontal y alrededor de la cruz hay otras letras que son las iniciales de una oración de exorcismo: C.S.S.M.L. Crux Sancta Sit Mihi Lux. N.D.S.M.D. Non Draco Sit Mihi Dux. V.R.S. Vade Retro, Satana N.S.M.V. Numquam Saue Mihi Vana. S.M.Q.L. Sunt Mala Quae Libas. I.V.B. Ipse, Venena Bibas.

En su totalidad, traducidas al español, las iniciales formarían la siguiente oración: El sol de la Santa Cruz sea mi faro y mi luz. Y el demonio tentador no sea quien me dirija. ¡Retírate, Satanás! Y esplendores ni vanidades me aconsejes jamás, porque solo son maldades y venenos para el alma lo que das. Bébelos tú, si te place. Más informes: 55667744.



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Depresión sexual

La depresión es una enfermedad de la que cada día escuchamos más, no solo en los medios de difusión, sino también porque seguramente algún familiar, amigo o conocido, la ha padecido. Síntomas de ansiedad, tristeza, ideas catastróficas sobre el futuro y una constante remembranza de un pasado infeliz, incapacidad de disfrutar las actividades, llanto y miedo.

Y por si fuera poco, también afecta la vida sexual, se pierde el deseo y las fantasías eróticas no se apetezen, se padece de disfunción eréctil; en la mujer la anorgasmia y los coitos dolorosos son los trastornos más frecuentes que se suman a la depresión. Todo esto incrementado, en muchos casos, por la angustia de la idea de no servir para satisfacer a la pareja.

Pero esto no puede ser solamente presentado por la enfermedad, sino como efecto colateral de sus tratamientos. Entonces, ¿qué hacer? Definitivamente, nunca dejar los medicamentos. Hay personas que cuando saben esto, abandonan el tratamiento en espera de que su situación sexual mejore, pero eso no ocurre.

Se convierte en un círculo vicioso. Nunca hay que dejar un tratamiento sin antes haber consultado al especialista y contar con su aval, claro está. Lo que se necesita es llevar en conjunto el apoyo médico, psicológico y sexológico.

Por su parte, el médico siempre debe informar a los pacientes sobre los posibles efectos secundarios que se pueden presentar, para evitar confusión, miedo y toma de decisiones que terminen por agravar el problema.

Siempre hay opciones de atención y tratamiento, pero nada es mágico e inmediato, se requiere paciencia, constancia y acompañamiento.



Perdonar

Existir con resentimientos, 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 el resentimiento, como la palabra lo indica, es el RE-volver a vivir lo que nos lastimó. Y así pueden pasar años.

Muchos de estos sentimientos negativos pueden ser originados por una traición, un abandono, una ofensa, un abuso, una agresión, etc. Cualquiera que sea la razón por la cual se viva con odio, lo mejor es 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? El perdón es liberarse de las personas que, aunque ya no estén, psicológicamente nos mantienen atados a ellas. Para lograrlo, es necesario saber que perdonar, no es hacer como si 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 COMPRENSIÓN. 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 copartícipes 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
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

Llama sin costo al 01 800 911 66 66, opción 3 www.serfelicisepuede.com.mx
¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

Rejuvenezca su cerebro



El buen estado cerebral es uno de los principales objetivos de salud pública, en todas las edades, por lo que surge la necesidad de utilizar nutrientes que maximicen, mejoren y mantengan su rendimiento, además, de ayudar a prevenir o disminuir su desgaste o daño.

La fosfatidilserina es uno de los fosfolípidos naturales esenciales para la funcionalidad de todas las células del cuerpo,

sobretudo, en el cerebro, donde su abundancia refleja su participación en las funciones biológicas de las células nerviosas especializadas, como producción y liberación de transmisores químicos y comunicación intercelular.

Numerosas investigaciones en niños, adolescentes, adultos y ancianos, han encontrado que la fosfatidilserina mejora significativamente la concentración, me-

moria visual/auditiva, atención, aprendizaje, recuerdo de información numérica, manejo del estrés, al inhibir los efectos del cortisol, entre otros beneficios.

No se conoce ningún efecto secundario tras el consumo de la fosfatidilserina, por lo que su suplementación en la dieta podría ser la clave para asegurar la salud cerebral, logrando una mejor memoria, concentración y rendimiento diario.

SIMI FX UCII

Suplemento alimenticio

a base de Colágeno No Desnaturalizado Tipo II

(colágeno que no pierde su estructura química y por tanto su función)



\$219.00

De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DESCUENTO

*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
*Vigencia de la publicación hasta el 31 de julio.



Salud y sociedad

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

Desempleo y mortalidad

En una escena de la estupenda película *La gran apuesta*, dos jóvenes financieros bailan de gusto al comprobar que eran exactas sus predicciones sobre el colapso que muy pronto afectaría al sector inmobiliario estadounidense y que condujo a la crisis económica mundial de 2008, cuyos efectos perniciosos aún sufre el planeta. Ese acierto en sus predicciones no tardará en convertirlos en multimillonarios. De ahí la inmensa alegría que los lleva a bailotear en el vestíbulo de un importante banco que en breve plazo estará en la ruina.

Al verlos tan alegres, un amigo de ambos (interpretado por Brad Pitt), profundo conocedor, ya retirado, del sistema financiero, quien los ha guiado en su aventura para hacerse archimillonarios, les pide, visiblemente molesto, no bailar. "La crisis será (como fue) una catástrofe", sobre todo, en materia de desempleo. ¿Sabían ustedes -les pregunta- que un aumento de uno por ciento en la tasa de desempleo provoca 40 mil muertes?

El nexo entre desempleo, enfermedades y muerte es bien conocido por los profesionales de la demografía y de la medicina. Y es lógico. Un desempleado carece de ingresos. Y sin ellos no puede pagar su propia atención médica y la de su familia. Su afiliación al sistema de seguridad social depende de un contrato de trabajo. Inexistente este, tampoco existe o cesa la seguridad social. ¿Quién no sabe o ha sabido de la depresión que sufre un desempleado? ¿Y quién no sabe que la depresión merma el estado general de salud y que, en muchas ocasiones, conduce al suicidio? ¿Y quién no sabe que la carencia de ingresos lleva a una baja en la alimentación del desempleado y de su familia? ¿Y quién no sabe que una deficiente alimentación causa desnutrición, verdadero caldo de cultivo de muchas enfermedades, algunas muy graves y hasta mortales?

Ciertamente, el desempleo es el flagelo de nuestra época. La peste de nuestros días. Un quinto jinete del Apocalipsis.

Con artritis 1.6 % de mexicanos

La artritis reumatoide causa un proceso inflamatorio crónico degenerativo en las articulaciones, a partir de una falla en el sistema inmunológico.

En nuestro país, un millón 700 mil personas la padecen, lo que representa el 1.6 % de la población general, según la estadística actualizada del Hospital General de México.

La artritis reumatoide ataca más a mujeres que a hombres, en una relación que va de tres a uno y, contrario a lo que se piensa, afecta a la población de adultos jóvenes, entre 20 a 50 años, por lo que se ha convertido en una de las 10 principales causas de discapacidad, según el IMSS.

En la Ensanut 2012 los resultados muestran que más de una cuarta parte de los adultos mayores (26.9 %) presenta algún grado de discapacidad para realizar alguna de las si-

guientes actividades: caminar, bañarse, acostarse o levantarse de la cama y vestirse.

SIMI FX UCII®

Por fortuna, existen productos como el Simi FX UCII®, con actividad biológica comprobada, que pueden ayudar a mejorar el estado de salud de las articulaciones. Simi FX UCII® contiene 40 mg por cápsula del ingrediente patentado UCII® con reconocimiento GRAS por la FDA.

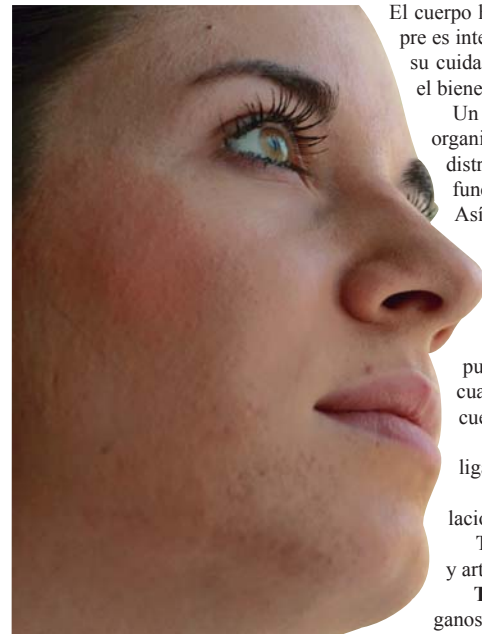
Por ello, es 2.8 veces más eficaz en promedio que la mezcla glucosamina + condroitina (G+C) en mejorar la función física, y disminuir el dolor durante las actividades diarias.

Esto se logra por medio de su mecanismo único de acción: detener el proceso inflamatorio y promover la reconstrucción del cartilago.



¿Sabe qué es el colágeno?

Sara Pérez



El cuerpo humano es fascinante. Siempre es interesante saber más de él y de su cuidado para mantener la salud y el bienestar.

Un componente primordial en el organismo es el colágeno, proteína distribuida en el cuerpo, cuyas funciones son sorprendentes. Así como en una casa hay muros que la sostienen, el colágeno da base a nuestros órganos para cumplir su objetivo. Sin embargo, no todo el colágeno es igual, pues existen 20 tipos, de los cuales cinco se distribuyen en el cuerpo de la siguiente manera:

Tipo I: Huesos, tendones, ligamentos y piel.

Tipo II: Cartílagos (articulaciones) y ojos.

Tipo III: Hígado, pulmones y arterias.

Tipo IV: Riñones y otros órganos internos.

Tipo V: Cabello y placenta.

A partir de los 30 años, se pierde 1 % de colágeno, al año, sin sumar el causado por una mala alimentación, estrés, tabaco o contaminación, y que se muestra con:

- Arrugas y líneas de expresión
- Pérdida de resistencia y flexibilidad articular
- Rigidez articular y muscular
- Pérdida de tonicidad

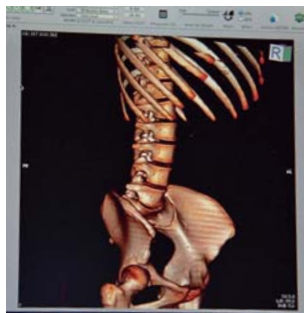
En ocasiones, no tomamos en cuenta que parte fundamental de las articulaciones es el colágeno y que, gracias a él, permanecen sanas dándonos flexibilidad y movimiento, así como resistencia a la presión.

Así que, si por las mañanas siente rigidez, sobre todo, en las manos o rodillas, o en tiempos de lluvia estas duelen más, es importante considerar que el colágeno puede estar desgastado.

Para evitarlo es muy importante una alimentación equilibrada, especialmente abundante en vitamina C, debido a que, esta nos ayudará a crear colágeno de forma natural y mantener la salud de nuestro cuerpo.

Meta cumplida: estrenan tomógrafo en Monterrey

Moisés Sánchez y Arturo González, enviados



Con una inversión superior a los cinco millones de pesos, Análisis Clínicos del Dr. Simi puso en marcha su primer tomógrafo, en Monterrey, Nuevo León.

Con este equipo de punta se podrán realizar diversos estudios que permitirán al médico tratante contar con un diagnóstico más certero acerca del estado del paciente y, lo más importante, a precio justo.

De esta forma, la doctora María del Carmen Villafaña Peralta, vicepresidenta de Salud del GPUPM, cumple con la meta trazada de llegar al 2016 con cuatro tomógrafos en distintas zonas del país: CDMX, Cancún, Villahermosa y Monterrey.

Durante la inauguración, señaló que con la llegada de este equipo se tendrá la posibilidad de atender el desborde de los hospitales públicos, toda vez que existen derechohabientes que esperan hasta cuatro meses para practicarse una tomografía.

Actualmente, Análisis Clínicos del Dr. Simi, en Monterrey, beneficia a más de 50 mil personas anualmente con cinco unidades que ofrecen estudios de laboratorio, rayos X, ultrasonidos, mastografías y electrocardiogramas, entre otros.

Se espera que con la llegada de este nuevo servicio de tomografía, se atenderá a cerca de 2 mil 500 personas más, en el mismo tiempo.

En el evento estuvieron médicos comodatarios de la Fundación Best.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez

Revanchismo

Los análisis posteriores a las elecciones del 5 de junio para designar doce gobernadores dieron a conocer el dato mayor: el votante está definiendo su futuro en las urnas, para bien o para mal, entre lo que le presentan. Lo malo es que no se trata de las mejores opciones.

Y ahí se localiza el peor pasivo de las elecciones en México: los partidos políticos registrados deciden candidaturas no entre los mejores, sino entre quienes definen alianzas de poder. Ello quiere decir, en realidad, que las elecciones sirven para disputar el poder, no para proponer soluciones a los grandes problemas nacionales.

Dos casos ilustran: en Veracruz no ganó el que ofrecía la mejor opción para los veracruzanos, sino quien se comprometió a meter a la cárcel al gobernador saliente. Y en Oaxaca, el PRI regresó con el candidato que representó una de las peores gubernaturas recientes: la de José Murat.

De ahí que la alegría por la democracia se convierte en preocupación porque la política se está usando para el revanchismo o la revalidación de cacicazgos de gobierno, y no para ofrecer propuestas de salida de la crisis.

La responsabilidad se localiza en los partidos políticos, los que, por cierto, atraviesan lo peor de su credibilidad. De ser organismos de interés público, ahora funcionan como aparatos de poder controlados por oligarquías de grupos cerrados, al grado de que los militantes que aspiran a cargos tienen que salirse para buscar oportunidades en otros partidos, o ahora como independientes.

El saldo de las elecciones del 5 de junio fue sorprendente porque ganó la democracia, solo que sigue perdiendo el ciudadano que espera soluciones a la crisis nacional más larga y profunda de su historia. Por ello, el estado de ánimo el 6 de junio, al día siguiente de las elecciones, no fue tan festivo como se esperaba porque los gobernadores que ganaron carecieron de una propuesta consolidada para salir de la crisis nacional.

Y los partidos deben darle más prioridad a las propuestas contra la crisis que las venganzas contra otros políticos.

Angélica María, 71 años y como si nada...

Juan Manuel Rentería



Con su carismática sonrisa, tan bella como siempre, Angélica María nos recibe en un salón del hotel donde se aloja, durante uno de sus viajes relámpago que hizo a la Ciudad de México.

A lo largo de más de seis décadas, Angélica María ha consolidado una admirable trayectoria artística como actriz y cantante. Se inició en los escenarios desde los 5 años, en el papel de un niño en el filme *Pecado*.

-Siendo muy niña tus papás se divorciaron, ¿cómo te afectó?

-“Fíjate que ni cuenta me di. Yo creo que mi separación le pudo más a mi hija, ella tenía 13 años. Cuando eres adolescente te pega mucho más”.

Su talento, simpatía y estilo para interpretar personajes le fueron abriendo

las puertas del éxito. Su nombre completo es Angélica María Hartman Ortiz. Nació el 27 de septiembre de 1944, en Nueva Orleans, Luisiana, Estados Unidos, pero se naturalizó mexicana.

Muy jovencita participó en muchas otras películas, *Una mujer decente*, *La hija de la otra*, *Los amantes*, *Fierecilla*, *Sígueme corazón* y *Mi esposa y la otra*. Cantó por primera vez en la película *Dos caras tiene el destino*.

Afloraba entonces su vocación como cantante. Siguió películas como *La ausente*, *Secretaria particular*, *La cobarde*, *Sucedió en Acapulco* y *Los gavilanes*, donde trabajó al lado del inmortal Pedro Infante, quien le auguró que llegaría a ser una gran artista, y no se equivocó.

-¿Cómo recuerdas a Pedro Infante? -“Era un ser humano maravilloso, fue un hombre muy humilde, no tenía cultura. No leía y aprendió a leer, no montaba a caballo y aprendió a montar, no manejaba motocicleta y ve nomás las piruetas que hacía, era un hombre con gran tenacidad de aprender, un ser humano maravilloso y muy coscolino, le gustaban todas, chaparras, altas, morenas, claras, pero era muy bueno, ayudaba económicamente a 21 familias”.

Angélica recuerda que participó en 69 películas. Cuando tenía once años de edad, la actriz Rita Macedo la invitó a ser la protagonista en la obra *La mala semilla*, que marcó su debut en el teatro. Continuaron otras exitosas puestas teatrales: *El canto de la cigarra*, al lado de Manolo Fábregas. Fue pionera en las telenovelas. Angélica María logró consolidar su carrera en las películas *Bajo el manto de la noche*, *El señor tormenta* y *Muerte en el ring*.

Gracias a sus constantes éxitos, se le llamó “La novia de la juventud”, que posteriormente el periodista Octavio de Alba cambió por el de “La novia de México”.

Angélica María soñaba con grabar su primer disco, pero no fue hasta que conoció al compositor Armando Manzanero cuando pudo lograrlo con su canción *Eddy Eddy*, que alcanzó récord de ventas.

-¿Cómo entra Angélica María a la época de oro del rock?

-“Así, con Eddy Eddy”.

Angélica María logró un éxito impresionante junto a César Costa, Enrique Guzmán y Alberto Vázquez. También con los grupos de Manolo Muñoz, Johnny Laboriel, Los Locos del Ritmo, Los Rebeldes del Rock y los Teen Tops.

Ante su popularidad como cantante, fue contratada para participar en varios programas musicales de televisión, al lado de otros ídolos como César Costa y Enrique Guzmán. Su segundo tema musical que grabó fue *Paso a pasito*, que también le compuso Armando Manzanero.



A pesar de sus éxitos como cantante, Angélica María decidió no dejar los foros. Actuó en otras películas: *Adorada enemiga*, *Vivir de sueños*, *Mi alma por un amor* y *La sombra de los hijos*. Iniciaron, entonces, las giras artísticas. Viajó a España, donde protagonizó la película *Fray Torero*, con el matador Paco Camino. Angélica María combinó la actuación con sus presentaciones y grabaciones como cantante.

En 1970, fue considerada como la artista más querida de habla hispana. Trabajó al lado de otros grandes como Ernesto Alonso, Vicente Fernández y Juan Gabriel. Angélica María se casó con el comediante venezolano Raúl Vale, con quien procreó a su hija Angélica Vale. Su matrimonio duró poco más de 14 años.

En 1980, respaldaban su carrera como cantante, 28 discos.

Fue pionera en espectáculos donde cantaba, bailaba, imitaba y se cambiaba de vestuario más de 15 veces, sin salir del escenario. Los éxitos se repitieron. Creó la telerie *Tres generaciones*, que duró larga temporada.

En 1990, montó la obra *Mamá ama el rock*, donde Ricky Martin surgió como revelación del año. Dos años después formó parte del espectáculo *Los cinco grandes del Rock*. En 1993, debutó con la opereta *La Viuda Alegre*, y poco después, el productor Luis de Llano la invitó a participar en la telenovela *Agujetas de color de rosa*.

Debutó como productora, al lado de su hija Angélica con la comedia musical *La Cenicienta*. En total Angélica María ha participado en 16 obras de teatro, 23 telenovelas, entre ellas *La fea más bella*, más de 60 películas, 64 fotonovelas, y más de 600 programas de televisión.

-¿Cómo ha sido tu vida sentimental? -“Ay, no, esa sí ha sido de la patada. Fui muy noviera de chamaca, después me casé con Raúl que era muy coscolino y me separé porque no cabía yo en las puertas con los cuernos, y entonces me quedaba atorada y, pues, mejor dije NO, me divorcio”.

-¿Qué te dejó el matrimonio con Raúl Vale? -“Una hija maravillosa, la más divina, la más adorable”.

-¿Te volverías a casar? -“Ahorita, ¿ya para qué?”.

-¿Fuiste novia de Enrique Guzmán? -“Bueno, sí, pero hace 400 años”.

-¿Algún amor prohibido? -“Pues, sí tuve dos que tres amores prohibidos, que por prohibidos no llegaron a nada, mejor ahí no te metas porque sí es peligroso”.

-¿Cómo te afectó el problema del cáncer? -“Bueno, te da un susto de la patada. Te preguntas: ‘¿yo?, ¿por qué yo?, ¿cómo?’ El cáncer es un susto terrible, afortunadamente, me lo detectaron a tiempo, y aquí estoy. Cuando se detecta a tiempo, te deja vivir; cuando no, te mata”.

-¿Has pensado en el retiro? -“He pensado en el retiro como dos veces, pero no. No puedo, para esto nací, esto es mi vida, mientras el público me siga aceptando, aquí voy a seguir dando lata”.

-¿Qué le pides a Dios? -“Un poquito más de vida, para ver a mis nietos crecer más y ver a mi hija triunfar con toda la fuerza del mundo”.

Dice que no le preocupa decir su edad, tiene 71 años. Angélica María, la novia de México, se despide con una gran sonrisa y, para nuestra fortuna, con un cariñoso beso.

Certificados Médicos*

Durante JULIO y AGOSTO

- Escolares
- Deportivos
- Laborales
- Para cursos de verano
- Prenupciales

Recuerde, el certificado médico lo puede solicitar en cualquiera de los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **SIMITEL 01 800 911 6666**

Fundación **BEST** a.c.

*Costo de certificado de acuerdo con la zona geográfica.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

- f Simi TV
- @DrSimiTV

Con TDAH, 1.5 millones

Marilú Carrillo

Actividad motriz excesiva, impulsividad, distracción constante, falta de atención y conducta agresiva, son algunas de las pautas que, de acuerdo con los especialistas, determinan el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), desorden neurobiológico que afecta al 5 % de la población mundial infantil.

Mientras un sector apoya la medicación como parte de un tratamiento “multimodal”, otros debaten los parámetros de diagnóstico e incluso niegan la existencia del trastorno.

¿Qué evidencias o testimonios existen para confirmar o descartar la adicción al llamado “metilfenidato”?, ¿nos encontramos ante un concepto lucrativo o el más grande reto de la neurología pediátrica?

Este trastorno no es nuevo. Los informes de sintomatología se registraron desde el siglo XVIII, con el nombre de “agitación mental”, y en los años 70, se sumó el concepto “hiperactividad” calificándolo como “reacción hipercinética de la infancia”.

En 1992, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció el TDAH como entidad clínica e ingresa al grupo de trastornos del comportamiento y emociones.

La OMS asegura que, en los Estados Unidos, la media con este trastorno representa el 10 %; en Colombia y España se ha reportado un índice del 14 y 18 %; y en México afecta a 1.5 millones, menores de 14 años.

Juan Carlos Pérez, psiquiatra infantil y vicepresidente del proyecto DAH de la Fundación Federico Hoth, comenta: “Los indicadores comienzan entre los 6 y 12 años, y persisten más de 6 meses. La prevalencia es de una niña por cada cuatro niños, y el diagnóstico es exclusivamente clínico. Solo paidopsiquiatras, neuropsicólogos y neurólogos están facultados para hacerlo”.

Por su parte, Óscar Sánchez Guerrero, miembro de la Asociación Mexicana de Psiquiatría, dice que el 80 % de los factores causales son genéticos: “Los últimos estudios determinan la implicación de varios genes y cromosomas relacionados con la dopamina y la noradrenalina. Es muy frecuente que los menores tengan también un familiar directo afectado por el trastorno: padre, madre, abuelos e incluso tíos; es decir, el factor hereditario es predisposición”.

Dichas variables se comprueban en la escuela primaria Profesor Heriberto Enríquez, del Estado de México. Cristian Carrizosa Garrido, alumno de 5.º año, es diagnosticado con TDAH, a los 6 años de edad; su hermano, ya fallecido, también lo sufría, al igual que su prima Frida Galicia Garrido.

Su madre, la señora Josefina Garrido compartió su experiencia: “Mi primer hijo fue diagnosticado con TDAH, su hiperactividad sobresalía y me acerqué con la paidopsiquiatra para iniciar su tratamiento; era una



Cristian Carrizosa Garrido, alumno de 5.º año, es diagnosticado con TDAH

dosis mínima que combinada con las técnicas para padres dio muy buenos resultados pero conocidos y familiares cuestionaban mi decisión y opté por retirarle las pastillas sin avisarle a su doctora... en la adolescencia creí que ya se había curado pero en realidad se sentía muy ansioso por el TDAH y recurrió a las drogas... él murió de una sobredosis a los 20 años”.

Para Heidi Aguilar, sus hijas, las gemelas Mariana y Marcela, resultan especiales, porque ambas tienen TDAH, pero mientras la primera presenta hiperactividad, la otra muestra más desarrollada la inatención.



Mariana y Marcela, ambas diagnosticadas con TDAH

Este trastorno requiere un tratamiento “multimodal”: terapia psicológica, educación académica, medicamento y apoyo familiar, como lo prueba la historia de Ángelo González, en cuya escuela se implementó el programa Unidad de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER). Esta instancia se crea para favorecer la atención de los alumnos con necesidades educativas especiales.

La psicóloga María Eugenia Sanabria Romero, Titular USAER en la Primaria Prof. Heriberto Enríquez comenta: “USAER ha logrado avances considerables, desde la conducta hasta las calificaciones del alumnado; enseñamos a los padres de familia, profesores y niños, métodos para llevar una bitácora de actividades y técnicas que, parecieran sencillas, pero para un chico con TDAH, son herramientas de por vida ya que contribuyen a la retención de datos, agilizan el desarrollo matemático, refuerzan la atención y relajan”.



Psicóloga María Eugenia Sanabria Romero, Titular USAER en Primaria Prof. Heriberto Enríquez

Bruno González es ejemplo de ello: a sus 19 años, es considerado por el Instituto Politécnico Nacional como alumno de excelencia, tiene doble beca y fue seleccionado por el CINVESTAV para colaborar en la metodología de cálculo diferencial.

Personajes destacados con TDAH

- Albert Einstein pasó a la historia como inventor de la teoría de la relatividad
- Michael Jordan, el mejor basquetbolista de todos los tiempos
- Michael Phelps, el máximo ganador de las medallas olímpicas.

es de niños

- 13 de julio, día internacional del TDAH
- La información permite la toma responsable de decisiones.
- Te invitamos a la inclusión y respeto de niños y adolescentes con TDAH



Bruno González adolescente con TDAH seleccionado por investigadores del GINVESTAV



Editorial

¿Derechos humanos?

Imaginemos, por un instante, que una institución educativa determinara (por las razones que usted quiera) no matricular a un joven por su preferencia sexual.

Antes siquiera de poderlo imaginar, la batahola sería de tal magnitud, que en una de esas hasta Don Peje aprovecharía para organizar una nueva marcha –otra– y, en esas, muy “de pasadita” recalcaría que el bueno es él.

Bueno, pero eso es otra cosa. El caso es que este joven discriminado sería asistido por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (con lo bueno o malo que ello signifique); Amnistía Internacional pegaría de gritos en el cielo y, hasta el villano favorito de moda –léase don Aurelio Nuño, secretario de Educación–, saltaría a la palestra de puro enojo.

Los memes estarían a la orden del día; no se digan los tuiters y todo por una decisión fascistoide. Execrable, coincidirá usted.

Bueno, pues eso mismo sucede ahora y nadie ha plantado cara para pedir una explicación.

Desde que el Ejecutivo lanzó la iniciativa para garantizar el matrimonio igualitario, la jerarquía católica no ha cesado en combatir abiertamente la idea, echando mano no solo de arengas pecaminosas (no mentirás), sino de métodos que, per se, son una escandalosa discriminación.

Para empezar, adjetiva a las personas con diferente orientación sexual como “aberración”; los ubica como ciudadanos de segunda categoría y con todos los medios e influencia a su alcance, busca evitar que alcancen los mismos derechos que los llamados heterosexuales.

Al margen de la discutible exclusividad del término “matrimonio” (unión entre un hombre y una mujer), algunos sectores de la iglesia se remontan a los años de la Inquisición para hablar, incluso, por aquellos que no profesan su dogma y doctrina.

Si eso no es discriminación, entonces que nos expliquen el concepto de la doble moral con que muchísimos sectores dentro de la iglesia señalan a estas personas y no castigan ejemplarmente los casos –documentados– de pederastia.

Es previsible que la andanada deletérea de la jerarquía se intensificará en los próximos meses; de ahí la importancia de que los legisladores se ajusten a derecho y anteponiendo los derechos humanos, no se dejen llevar por aquellos que plantean un argumento tan discriminatorio como estólido: “los homosexuales no deben tener los mismos derechos que los heterosexuales”.

El escritor Julio Cortázar, en su inmortal Rayuela, planteaba que el hombre es el animal que pregunta. El día en que verdaderamente sepamos preguntar, habrá diálogo. Por ahora las preguntas nos alejan vertiginosamente de las respuestas.

Hoy, además de aprender a dialogar, es imperativo que de una buena vez alguien se pronuncie contra la flagrante violación a los derechos humanos que se hace desde el púlpito y se predique con el ejemplo: al César lo que es del César, y a Dios lo que es de Dios.



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

DEVENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Caminar, arte y memoria

Qué le parece si nos ponemos a caminar, ahora que hay lugares para hacerlo en el Centro Histórico:

Por ejemplo, desde el monumento de la Revolución, sobre avenida de la República, hacia el Zócalo. Esta vía es un homenaje a los estados que conforman la república mexicana. Al pie de las banquetas están las astas banderas de las entidades federativas. Al llegar a la glorieta donde estuvo el "Caballito", la estatua ecuestre de Carlos IV, ahora en su lugar hay una fuente con juegos de agua, a un costado está el "Caballito", de Sebastián, esa enorme cabeza de color amarillo, estilo etrusco.

Y si no le basta, adelante admire las bellezas de este paseo, qué le parece el edificio El Moro, ¿no sabe cuál es? Es el de la Lotería Nacional, en su tiempo fue el más alto de la ciudad. ¡Ay ojón!, cómo cambian los tiempos, ahora se nos hace chaparrito a lado de las torres que se han construido sobre el Paseo de la Reforma.

Sigamos merodeando la glorieta, aquí se encuentra la escultura dedicada a la diosa Fortuna, obvio, para que compre el "huerfanito", y enfilados sobre avenida Juárez, está la escultura de Manuel Felguérez, la Puerta 1808, que da la bienvenida al caminante para ir a la Alameda Central.

Ahí, lo invito a evocar, con nostalgia, edificios que los sismos de 1985 derrumbaron: el hotel Del Prado, el cine Alameda, el cabaret El Capri, el hotel Regis, el edificio de la H. Steel, etc., ahora en su lugar están otros, como el hotel del Caballito o los edificios de Relaciones Exteriores, el museo de la Tolerancia, los Juzgados, etc. Ahí verá una obra de Vicente Rojo, pequeñas pirámides bañadas en un gran espejo de agua.

Respire el aire fresco de la Alameda Central, cuando llegue al final admire el palacio de las Bellas Artes y su belleza arquitectónica, pero antes admire la escultura ecuestre de Francisco I. Madero.

Ahora, permítame mostrarle el edificio de la Torre Latino, enfrente el edificio Guardiola, más al poniente el del Banco de México, arquitectura nacionalista con influencia del art déco, y con este estilo también puede admirar el edificio de la Nacional y su vecino, ocupado ahora por un almacén.

¿Verdad que vale la pena caminar y admirar lo nuestro?, digo, ¡ay ojitos pajaritos!

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos que gustan de expresarse y escribir con propiedad. En esta ocasión, veamos el uso correcto de "decapitar", ahora tan de moda en las notas policíacas.

La expresión adecuada para referirse a una cabeza que ha sido separada del cuerpo es **cabeza cortada o cercenada**, no **decapitada**.

En los medios de comunicación, sin embargo, aparece a menudo el giro impropio. Ejemplos: «Cuelgan la cabeza decapitada de un lobo en una señal de tráfico», «Aparece la cabeza decapitada de un supuesto mafioso» o «Descubren la cabeza decapitada más antigua del Nuevo Mundo».

El verbo **decapitar** significa, según el Diccionario académico, 'cortar la cabeza', por lo que el giro **cabeza decapitada** significa 'cabeza a la que se ha cortado la cabeza', que carece de sentido. En cambio, sí se puede hablar de decapitar un cuerpo, un animal o una persona, y también, en sentido figurado, una organización o institución, aunque en este último caso es más frecuente emplear el término **descabezar**.

De este modo, en los ejemplos anteriores habría sido mejor escribir, por ejemplo, «Cuelgan la cabeza cortada de un lobo en una señal de tráfico», «Aparece la cabeza cercenada de un supuesto mafioso» y «Descubren la cabeza cortada más antigua del Nuevo Mundo». En el primer ejemplo podría optarse también por «cabeza de un lobo decapitado», pues fue a ese animal al que le separaron la cabeza, y a menudo podría prescindirse de la precisión, pues se sobrentiende, como en el segundo ejemplo.

fegupe1949@yahoo.com.mx

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
o a través de TuneIn

Compraron, registraron y... ¡YA GANARON!

Marilú Carrillo



Farmacías Similares transformó la vida de sus clientes al entregar 10 automóviles Gol, último modelo como parte del sorteo “Compra, registra y gana”.

El concurso, que se inició el 1 de abril y concluyó el 6 de junio, registró 2 millones 217 mil 139 oportunidades de ganar, de los cuales 100 tuvieron la suerte de obtener pantallas planas de 40 pulgadas, y 10 más, un automóvil Gol 2016, color rojo, con aire acondicionado.

Se trató de dos afortunados de la Ciudad de México, dos de Morelos, dos de Monterrey, así como uno de Campeche, Tamaulipas, Veracruz y Michoacán, quienes se dieron cita en el corporativo de Farmacias Similares para recibir las llaves de su flamante vehículo, de manos del director adjunto comercial, Víctor González Herrera.

“Este sorteo es un asunto de gratitud y lealtad para con nuestros clientes”. Con este evento agradecemos la preferencia en Farmacias Similares; estamos muy contentos de corresponder a su apoyo y fidelidad, dijo González Herrera, al encabezar la ceremonia de entrega.

Alfonso Morales Colín, uno de los afortunados, lloró al recibir la noticia en su hogar, pues enfermo desde hace 6 años, adaptó un espacio en su cochera para vender pizzas. Dice que soñaba con ganar algo que aligerara su situación. “Yo quiero decirle al señor Víctor González Torres que estoy muy agradecido, conozco su trayectoria en el negocio farmacéutico y sé de su buen corazón para ayudar a la gente. Me invade la emoción porque siempre he comprado mi medicina con el Dr. Simi y lo haré toda mi vida”.

En la ceremonia de entrega estuvo presente la clavadista y medallista olímpica Paola Espinosa, imagen de la campaña de este sorteo, quien, tras felicitar a los ganadores, compartió su emoción y prometió una justa competitiva, digna de México, en los Juegos Olímpicos de Río 2016.

Arnulfo Quevedo Alvarado, agricultor de Michoacán, agradeció a Dios por la existencia de empresas que

comparten fortuna con los que menos tienen. “Yo compré un suplemento alimenticio para mi papá que está enfermo y la mano de Dios me dio el ticket ganador, este carrito nos aligera los traslados a sus consultas”.

La tamaulipeca Lourdes Flores Sánchez, instructora de acondicionamiento físico, comentó que una corazonada la impulsó a registrar su comprobante de \$35.00 pesos. “¡Vieran qué falta me hacía un coche! Yo compré, registré y gané, así igualito como dice la campaña. Estoy feliz, imagínate, ¿quién en estos días te regala algo? Y menos un carrazo, eso solo lo hace el Dr. Simi”.

Este evento tuvo ganadores de edad avanzada, amas de casa y un joven de 22 años, Andy Isaías Alcocer, quien al comprar un producto para su novia supo del

sorteo. “La suerte estaba de mi lado, fue por instinto que registré y estoy super feliz”.

Farmacías Similares felicita, una vez más, a los ganadores y a sus familias.

Los afortunados son:

Inocencio Sosa Espinoza (Monterrey, Nuevo León)
Úrsula León Zamorano (Ciudad de México)
Reyes González García (Veracruz)
Arnulfo Quevedo Alvarado (Michoacán)
María de la Luz Acosta (Monterrey)
Lourdes Flores Sánchez (Tamaulipas)
José Alfonso Morales Colín (Ciudad de México)
Carmelita Sanabria Consuelos (Morelos)
Ricardo Ramos Delgado (Morelos)
Andy Isaías Alcocer Aguilera (Campeche)





Historias armables

Arturo Martínez

Viničius, de Brasil

Los Juegos Olímpicos son el evento deportivo más importante del mundo. Se organizan cada cuatro años, y a ellos van los mejores deportistas de todo el planeta.

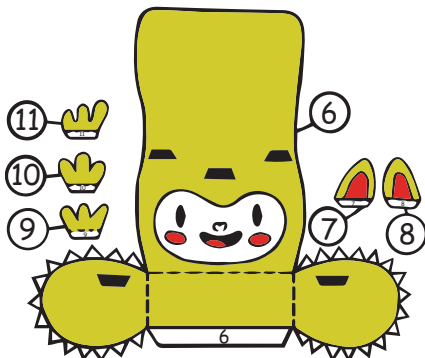
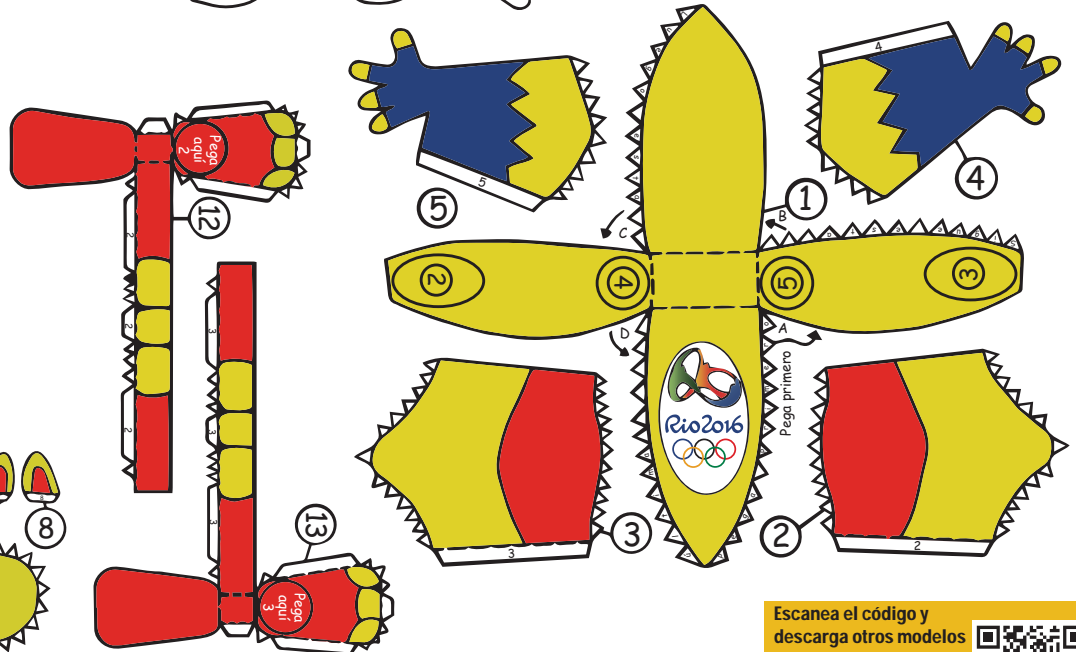
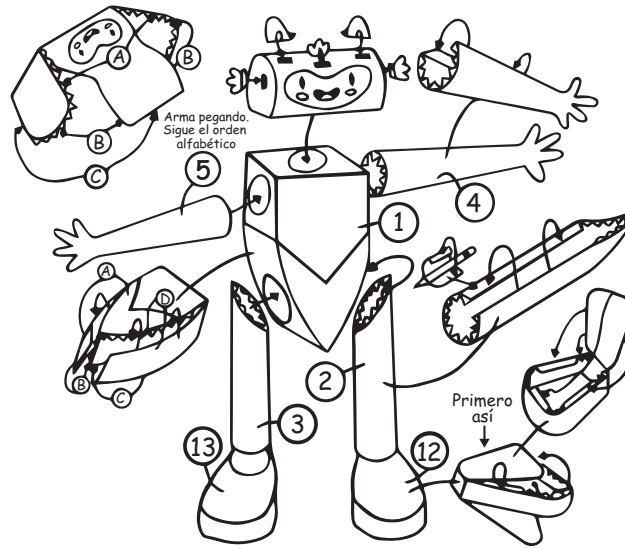
Cuando hay Juegos Olímpicos y Paralímpicos, se eligen mascotas para representarlos. Estas tienen un significado, de acuerdo con el lugar donde se llevan a cabo ambos torneos. Este año, el certamen tendrá lugar en Brasil, y Río de Janeiro será la ciudad sede.

Para estas competencias, las mascotas oficiales son personajes que simbolizan la fauna y la flora de Río de Janeiro. Uno de ellos, el que tú vas a armar, es un extraño animalillo color amarillo, que parece ser un felino, pero que es hábil para saltar y moverse como un mono; sus patas delanteras son azules y las traseras, naranjas; además tiene una cola verde. Se llama "Viničius" y representa la diversidad de animales de todo Brasil. Y lleva ese nombre en honor a un músico y compositor brasileño muy famoso en todo el mundo, Viničius de Moraes, que compuso la canción La chica de Ipanema.

Hay otra mascota, llamada "Tom", pero de ella hablaremos otro día. Por lo pronto, arma a "Viničius" y colócalo en algún lugar visible para que vayas entrando en la alegría de los Juegos Olímpicos Río 2016.

¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

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



¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a simi_informa@porunpaismejor.com.mx

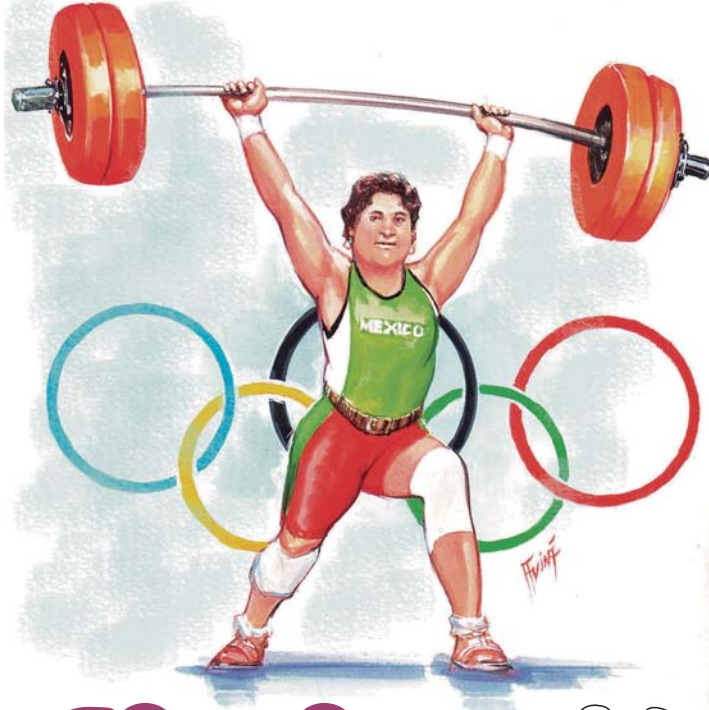
Edmundo Javier Olmos Vargas
58 25 94 69 - 044 55 32 49 74 47

Escanea el código y descarga otros modelos
Síguenos por:

f Simi TV
t @DrSimiTV



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 afecta 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 Sidney 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.

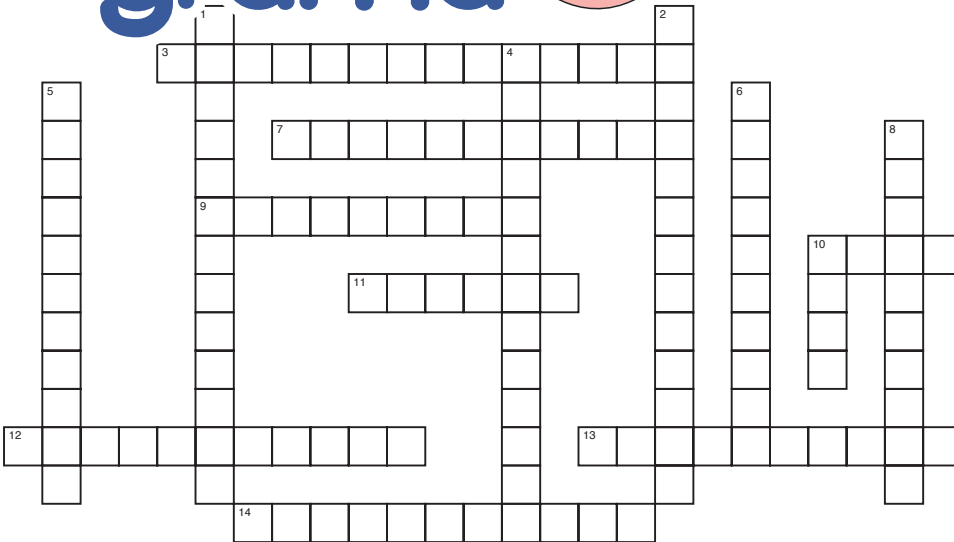
Esta ejemplar halterista murió solitaria, a los 35 años, en 2013, a causa de un infarto agudo al miocardio, en su departamento en la Ciudad de México. Nadie se dio cuenta, sino hasta el día siguiente.

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.

fegupe1949@yahoo.com.mx



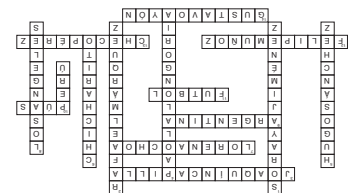
Horizontales

- Mexicano que ganó bronce y oro en Melbourne 1956
- Fue la mejor golfista mexicana
- País que ganó el Mundial de México de 1986
- Apodo del exboxeador Rubén Olivares
- Deporte con el que México ganó su único oro en Londres 2012
- Logró la primera medalla para México en 1968
- Piloto mexicano de F1 que corre en la escudería Force India
- Basquetbolista mexicano que juega en el Real Madrid

Verticales

- Ganadora de la medalla de oro en halterofilia en Sydney 2000
- Futbolista mexicano que ganó la Champions League en 2006
- Destacada raquetbolista mexicana
- Mejor futbolista mexicano de la historia
- Futbolista mexicano que juega en Leverkusen
- Juegos en que Raúl González y Ernesto Canto hicieron el 1-2 en caminata
- País en el que la Sub-17 de México ganó el Mundial de su categoría

Solución



16 Fanático



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Valenzuela, eternamente en su trono

Tal vez sea cierto aquello de que las comparaciones son odiosas pero, a veces, resultan casi indispensables.

Tal es el caso de Fernando "Toro" Valenzuela, figura mexicana del beisbol universal, además de referente para comparar a los muchachos lanzadores que debutan en las Grandes Ligas.

También lo es Julio César Urías, el sinaloense y prospecto número uno de los Dodgers de Los Ángeles, quien a sus escasos 19 años tuvo su primera salida de visita contra los Mets de Nueva York, la segunda también de visita contra los Cachorros de Chicago, y la tercera, en casa, frente los Rockies de Colorado. En los tres arribos a la loma de los disparos no le fue muy bien pero se trató de verdaderas pruebas de ácido, pues los Mets además de estar jugando espléndidamente, son los campeones de la Liga Nacional, mientras que los Cachorros de Chicago figuran como el superlíder de la Gran Carpa, y los Rockies cuentan con varios bateadores de contacto y de poder.

En esas tres salidas, Urías tuvo los siguientes numeritos: marca de 0-1, efectividad de 6.94, permitió 16 hits, le negociaron seis bases por bolas y ponchó a 14 bateadores en 11 entradas dos tercios. Comparándolo con Fernando Valenzuela la diferencia es abismal, pues la leyenda de Etchahuaquila comenzó su carrera en las Grandes Ligas con números asombrosos y casi imposibles de igualar: **Lanzó 8 juegos completos en forma consecutiva** y se alzó con la victoria en cada uno de ellos. En ese lapso, permitió apenas cuatro carreras limpias en un total de 72 entradas; tuvo efectividad de .050, ponchó a 74 y concedió solo 19 bases por bolas.

¿Algún día surgirá un novato que iguale esos números de ensueño?

Yo, de plano no lo creo y pienso que Valenzuela permanecerá eternamente en su trono.

Y contra lo que dice el gran Ernesto Jerez, al igual que muchos, afirmó que debiera estar en el Salón de la Fama.



Rio 2016™ para millonarios

¿Planea ir a Río? ¿Sabe cuánto le costaría el viajecito por persona? No es cosa de centavos. Es para millonarios.

Siminforma investigó en agencias serias: viaje CDMX-Río-CDMX, con salida el 4 de agosto y regreso el 22 de ese mes. 17 noches en hotel de 3 estrellas. Asistencia a apertura, clausura y a los siguientes deportes: voleibol playero, box, natación, ciclismo, tiro con arco, gimnasia, clavados, atletismo, final de básquet y final de futbol. ¡Agárrase: 22, 900 dólares por persona, o 19,500 USD, si es en un solo pago! (Unos 400 mil pesos) Claro, aún faltan los alimentos y las diversiones...

Pero no se desanime. Puede elegir ver los juegos por TV, no por Televisa o Azteca, porque Carlos Slim les ganó el mandado y compró los derechos. Los podrá seguir por Canal 22, Fox Sports y ESPN.

¿Pero, si aún así, quisiera ir? Bueno, hay consejos de "mochileros" para "economizar", aunque no olvide que estos certámenes siempre son aprovechados por los anfitriones para exprimir bolsillos.

Por ejemplo, si en lugar de hotel, se aloja en un cuarto compartido de una favela, pagaría unos 15 mil pesos a la semana.

Podría sobrevivir con una torta y jugo en el súper. Eso sí, menos frituras y refrescos, muy caros por un impuesto a fin de bajar su consumo. (Algo así deberíamos copiarles a los brasileños, ¿no?).

También está la idea de irse en avión a una urbe cercana a Río, como Sao Paulo, Belo Horizonte, Brasilia o El Salvador, y luego, en autobús a la ciudad sede. Asimismo, hay que aprovechar el Metro,

con sus 3 líneas, el tren y los camiones, para no gastar en taxis.

Pero, ¿y cuánto costará entrar a los eventos deportivos? Mire, por ejemplo, los que son más concurridos: voleibol de playa, futbol, natación, clavados, atletismo y gimnasia, el boleto preferencial valdrá más de 500 dólares.

¿Y si deseara irse de antro? Hay de todo, caros y "baratos", pero considere que es temporada alta. Una o dos copas, con minibotanita, anda entre 500 y 600 pesos. ¿Y si quiere subir al Corcovado o al Pan de Azúcar? En total, calcule gastar más de 100 mil pesos.

Mire, mejor tome el sol en la playa. ¡Es gratis!

¡Ah!, pero no olvide el repelente, por aquello del zika en esta pesadilla sanitaria...

fegeu1949@yahoo.com.mx

Mexicanos a seguir

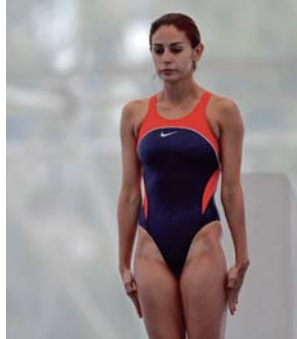
A partir de este número Siminforma da la bienvenida a la leyenda del fútbol mexicano



Rommel Pacheco



Germán Sánchez e Iván García



Paola Espinosa



Karla Hinojosa



Alejandra Valencia



Aída Román

Cada vez están más cerca los Juegos Olímpicos. Este año, del 5 al 21 de agosto, el mundo entero vivirá la euforia deportiva acerca de lo que pase en Río de Janeiro, Brasil.

Y, en esta ocasión, que será la primera en realizarse en Sudamérica, se darán cita alrededor de 10 mil atletas provenientes de 206 países, todos con un mismo fin: alcanzar la gloria olímpica.

Como ocurre cada cuatro años, la delegación mexicana buscará obtener varios lugares en el podio y escuchar el himno nacional. Para Río 2016, el Comité Olímpico Mexicano superó el número de atletas que representaron al país en Londres 2012, el cual fue de 102 competidores. A esta justa brasileña asiste una delegación conformada por 125 atletas.

Pero entre los atletas mexicanos que asistirán a Río 2016, destacan algunos por sus excelentes marcas y el nivel mostrado durante su preparación. Se trata de promesas para el deporte nacional.

Paola Espinosa: clavadista con amplia experiencia en competencias internacionales. Ha obtenido medalla de bronce en Beijing 2008 y plata en Londres 2012, ambas en la plataforma de 10 metros.

Rommel Pacheco: clavadista que se ha posicionado en los primeros lugares en Juegos Panamericanos y que, a pesar de haber participado ya en dos ediciones de las Olimpiadas sin obtener medalla, este año parece que alcanzará ese sueño.

Iván García y Germán Sánchez: dupla de clavadistas que en Londres 2012 logró apoderarse de la medalla de plata en clavados sincronizados, desde la plataforma de 10 metros. Esta vez buscarán alcanzar la presea dorada.

Karla Hinojosa, Alejandra Valencia y Aída Román: arqueras que han destacado en su disciplina, en la que México ha mostrado estar a la altura de las grandes potencias. La delegación mexicana, en esta modalidad, tiene posibilidades de presea.

En taekwondo, los mexicanos han tenido buenos resultados y grandes representantes. Este año, María del Rosario Espinoza, Saúl Gutiérrez y César Rodríguez son las promesas a conseguir medalla, además de consolidar el alto nivel competitivo que los ha caracterizado.

La selección varonil de fútbol tendrá en Río de Janeiro el gran reto de defender el título obtenido en Londres 2012, donde se colgó la medalla de oro tras derrotar a Brasil en la final. Siga a estos atletas y apóyelos.

Carajo

Antonio "Tota"
Carbajal



Ser lo que no somos

Me gustó mucho una entrevista que le hicieron a Cuauhtémoc Blanco, por la forma en que respondió a la pregunta de un periodista acerca de si el técnico Osorio debía seguir al frente de la selección.

Con mucha seguridad, dijo: "Déjenlo trabajar". Y arremetió contra algunos futbolistas: "Están muy inflados, se creen intocables".

En 1993, hace 23 años, con jugadorazos, México disputó la final de la Copa América y la perdió contra Argentina. Y no fue hasta el 2015 cuando México ganó la Copa Oro, en la que participa la zona Norte y Centroamericana. Se coronó tras vencer a Jamaica, 3-1. Y en 2012, México fue campeón de los Juegos Olímpicos al superar a Brasil, 2-1.

Estos resultados son los únicos logros en canchas internacionales. ¿No les parece muy poco para cacaraquear el fútbol mexicano? ¡Ah!, pero no podía faltar el señor Hugo Sánchez, quien criticó que no hay líderes como él. Ciertamente, sin embargo, ¿acaso, no tronó como técnico de la selección?

El señor Faitelson, crítico de deportes, acabó a Hugo Sánchez y apoyó la idea de que Osorio siguiera como técnico y, de paso, dijo: "El futbolista mexicano es muy chiquito de carácter y más chiquita su mentalidad". ¿Qué opinan, ustedes, amigos o enemigos?

Duras opiniones, sin embargo, en lo personal, como portero que fui, siento lo que pasó al buen portero Ochoa, quien debió desahogarse con sus compañeros llamándoles la atención muy fuerte, pues ellos fueron los culpables de que el rival chileno llegara siete veces hasta las barbas del arquero.

Deseo de todo corazón que esta dolorosa derrota sirva para reflexionar, pues se dice y con razón, que de las derrotas se aprende.

Ojalá y así sea, pero para la mentalidad requerida se necesita reconocer los errores que cometemos, y ahí está el problema. Ya lo dije: creemos ser lo que no somos, ¡ah!, y además, exageramos. Me apena mencionar esto, pero así es, yo lo viví. Di no a las drogas, sí al deporte.

P. D. Si quieres te podemos ayudar.



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Taaa, taaa, ta...

Días, meses, años; algunos, incluso, dirían: “Toda una vida, peleando, protestando, alzando la voz en contra de los delincuentes más feroces de nuestro país: los políticos”. Obviamente, no puedo generalizar, habrá alguno con verdadera vocación y pasión por servir al pueblo; lamentablemente, los ineptos, traidores y corruptos, son más. La llamada “reforma educativa”, que muchos analistas prefieren nombrar **reforma laboral** está reviviendo el encono de la gente contra el gobierno a niveles inseguros para todos. La represión está cobrando vidas, nos arrastran a los recuerdos de Tlatelolco, Acteal, Atenco y Ayotzinapa. ¿Cuál es el precio que debemos pagar para tener paz? ¿Qué debemos aguantar para ser escuchados? ¿Hasta cuándo aguantaremos a estos tiranos en el poder?

Me tocó escuchar a un analista de Radio UNAM, que iniciaba su comentario al respecto, así: “Estoy con lágrimas en los ojos y el corazón roto viendo las imágenes del enfrentamiento de maestros y fuerzas ‘armadas’ del gobierno”. Me sentí identificado, escuchaba un comentario sincero, palabras de empatía y sensibilidad; sentimientos que le urgen a nuestra sociedad tan maltratada y desgastada.

La exigencia del magisterio: una mesa de diálogo; la respuesta del gobierno: uso de la fuerza pública. No hablo de estar o no de acuerdo con la reforma o el magisterio, simplemente de la incapacidad del gobierno para resolver un conflicto social. A esto le sumamos medios de comunicación sesgados, como Televisa y TV Azteca, que nuevamente nos dan armas para decirles que parecen pagados por el gobierno. El resultado: parte de la población mal informada y respaldando las acciones violentas y represivas.

Como siempre, la falta de veracidad de los medios dominantes y el poco interés por saber la verdad logran la fragmentación del pueblo. Solo pido que nos informemos y seamos más sensibles.

Exijamos respeto y libertad de expresión.

Esto ocurrió hace 10 años: *Un poquito de tanta verdad* (2007)

Yahir, mucho





Accede a Farmacias Similares® desde tu celular



Descarga la APP

 Disponible en el App Store
  DISPONIBLE EN Google play






más allá

El cantante y ahora compositor mexicano Yahir lanzó en mayo su nuevo álbum titulado *+Allá*, con el cual afirmó hacer un trabajo totalmente diferente en comparación de sus anteriores producciones. Esta compilación fue aclamada por sus fans y seguidores después cinco años de ausencia.

“Es un disco innovador, es el álbum que más me ha gustado. Cuando salí de *La Academia* estaba preocupado por esforzarme vocalmente, ahora mi interés principal es la música y los instrumentos que lo componen. Me he estado preparando para esto, los escenarios y los conciertos me han ayudado mucho”.

Yahir vuelve a la escena musical con una imagen renovada. Aseguró que regresa como un hombre que proyecta seguridad, sinceridad y revela su fuerza interior.

“Es una compilación ciento por ciento sensorial. Cuenta con una personalidad muy positiva, la cual me refleja, aquella que te dice que salgas adelante y te ayuda a pensar en positivo. Hace muchos años quería lograr esto con un disco”.

Su nueva producción, grabada en Los Ángeles, California, cuenta con 14 temas, los cuales evidencian la experiencia que el artista ha adquirido en sus 13 años de trayectoria y ocho álbumes grabados.



“En estos momentos tengo la mejor relación de mi vida con la música, estamos muy conectados. Me siento bien, más fuerte que nunca; con todo el ánimo, las ganas y el hambre de seguir creciendo”, señaló.

Asimismo, dijo que hacer música en la actualidad representa un gran reto: “La estrategia en la industria musical ha cambiado. La parte más importante es trabajar duro en la composición de los

temas, porque de ahí saldrán las canciones y los grandes álbumes”.

En cuanto a sus planes y propósitos, Yahir hizo hincapié en querer disfrutar el momento, avanzar y aumentar la calidad de sus presentaciones “Quiero evolucionar y hacer mejores *shows*. El reto más grande es la conexión que siento con mi disco y el público. Quiero disfrutar al máximo este disco, la promoción y todo lo que está pasando”.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Juan Gabriel

Le voy a pedir un favor: cuando se encuentre con *Hasta que te conocí*, la famosa serie sobre la vida de Juan Gabriel, véala.

¿Por qué? Por un montón de razones que le voy a exponer aquí.

Primero, porque se trata de la historia de éxito de una persona de verdad.

Yo no sé si usted se dé cuenta, pero en la televisión de nuestro país, de un tiempo a la fecha, no se cuentan historias de éxito. Todo es narco, violencia, repetición.

¿Ya se puso a pensar en el daño que esto le ha hecho a la inspiración, y en lo importante que es acercarnos a este trabajo? Segundo, porque se trata de un producto noble, bonito.

Perdóneme por decírselo de esta manera pero en México, cuando se hacen series, se piensa en cualquier cosa, menos en el público.

Hasta que te conocí es un título que puede mirar, entender y disfrutar toda la gente. ¡Gracias!

Tercero, porque estamos hablando de un “show” de calidad mundial.

¿Qué significa esto? Que está bien hecho, que es fino, hermoso, con un reparto que incluye a algunos de los más importantes actores y directores de nuestro cine y de nuestro teatro. Esto es fundamental para la promoción de México en el resto de América Latina y de los cinco continentes, para que nuestros talentos obtengan la posición que se merecen, para que usted y yo nos sintamos orgullosos de lo que vemos y de lo que hacemos.

Y cuarto, porque a diferencia de otras emisiones que están en el mercado, esta sí nos dice cosas que nadie sabía de la vida y obra de su protagonista.

Cuestiones muy profundas de su familia, de sus sentimientos, de la miseria en la que creció, de lo que le ocurrió tras bambalinas en la época de oro de las disqueras nacionales.

En resumen, es una maravillosa oportunidad para gozar de un estupendo rato de televisión en familia, para volver a soñar, para volver a creer.

Por ahí anda en el canal de paga TNT, en televisión abierta, gracias a Azteca 13 y próximamente estará en otras plataformas físicas y digitales. Búsquela. Le va a encantar. De veras que sí.

Ideliver Pro
DULOXETINA



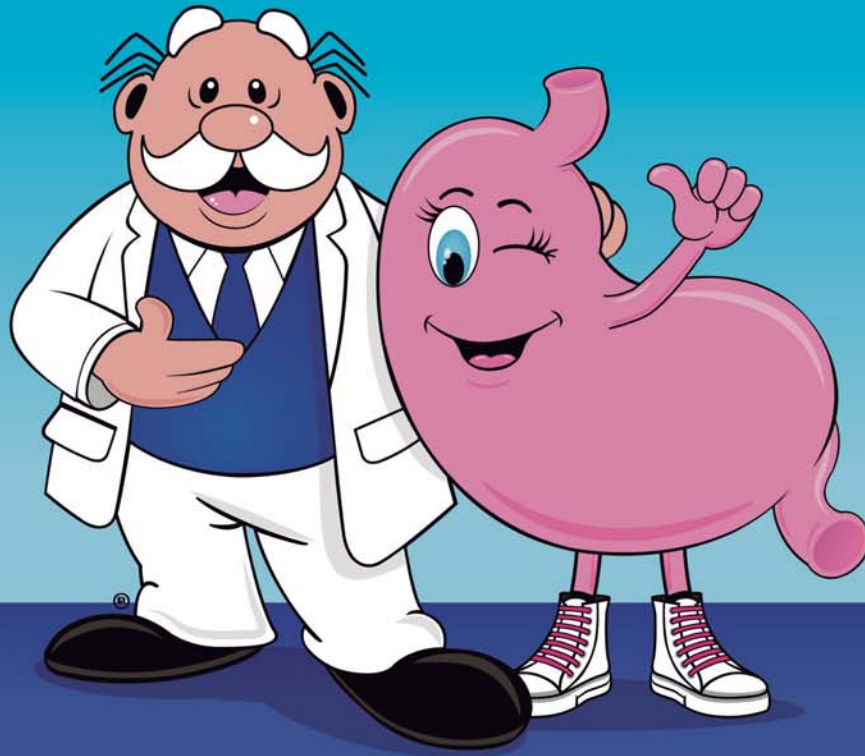
maver
Con Ciencia por tu Salud

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.

¡CUIDA TU PANCHITA!



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.
*Vigencia de la publicación hasta el 31 de julio.