

SIM | NFORMA

Por Un País Mejor[®]

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



Dispositivos móviles, enemigos de nuestra salud



pp. 10 y 11

SIMI REC
30 cápsulas
\$219.00



De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

*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.

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,



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



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

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: 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 Banco-mer 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.

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
Commutador: 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

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: Julio 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".

Remodela Dr. Simi Deportivo R-1, en Ecatepec

Astrid Espinoza

En su afán de promover el deporte, el Dr. Simi regresó al municipio conurbado de Ecatepec para fomentar la salud física y emocional. En el primero de los espacios públicos que rescató y entregó a la comunidad, el Deportivo R-1, ubicado en la colonia Alfredo del Mazo, organizó una fiesta y un torneo relámpago de fútbol infantil.

“Como parte de nuestro Plan de Fomento al deporte, Fundación del Dr. Simi recorre el país para promocionar la actividad física y emocional, una vía para tener salud y alejar a la juventud de las drogas y la delincuencia”, dijo Griselda Gutiérrez, delegada en el Estado de México, zona dos.

Iniciativas como los torneos relámpagos cobran importancia en municipios como Ecatepec, uno de los más poblados de México, con 1.6 millones de habitantes, donde se registra el mayor número de homicidios a escala nacional.

En este centro recreativo, el primero de los espacios que el Dr. Simi ha remodelado desde 2007, actualmente se beneficia a los vecinos de por lo menos 8 colonias; ahí, cuatro equipos de fútbol soccer se disputaron el primer lugar: Real Madrid, España, Astros y Los Simis.

En la cancha, los niños daban todo en pos del triunfo y, en tanto, el brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor organizó actividades para que el resto de la familia pudiera divertirse.

Gracias a la aportación de voluntarios, los invitados pudieron presenciar coreografías de la Compañía de Danza Folklórica Nahuatlalli y al grupo de danza árabe Shukran. Además, los pequeños la pasaron bien con el *show* de la payasita “Campanita”, todo aderezado con rifas de regalos para los asistentes.

Tras el desarrollo de la competencia, la tabla quedó de la siguiente manera: primer lugar, España, seguido de Real Madrid, Astros y Los Simis.

“Mi equipo fue el ganador del primer lugar y eso nos tiene muy emocionados.



Quiero dar las gracias a todas las personas que hacen posible este tipo de competencias y eventos. Principalmente agradecemos al Dr. Simi por el apoyo que le brinda a los niños para hacer deporte y jugar fútbol”, dijo Leonardo Vargas, capitán del equipo España.

Los jugadores, recibieron uniformes nuevos y equipo de protección, como guantes y espinilleras.



Pildoritas del Padre José

P. José de Jesús Aguilar



La Virgen y el escapulario

El 16 de julio se celebra la fiesta de la Virgen del Carmen porque, en un día semejante, pero de 1251, se le apareció a san Simón Stock y le prometió que quien portara el escapulario, como signo de amor y fidelidad a la Iglesia, recibiría ayuda y gracias especiales en sus necesidades.

Las bendiciones y auxilio prometidos se comenzaron a notar muy pronto: incendios que se detenían, inundaciones que se calmaban, tentaciones que se alejaban, pecadores que se convertían...

Un ejemplo es el que testificó el rey Luis XI, en Francia. En plena batalla, vio cómo una flecha que se dirigía al corazón de un soldado se clavaba en su escapulario, que lo salvó de la muerte.

A partir de ese momento, el rey y todos sus generales comenzaron a usarlo. La devoción a la Virgen del Carmen surgió en el monte Carmelo, en Tierra Santa, en donde un grupo de monjes cristianos comenzó a vivir en austeridad, penitencia y oración.

Eligieron ese lugar porque, unos 700 años antes de Cristo, el profeta Elías se había retirado a esa montaña para orar y pedir por el pueblo de Dios. Esto hizo que los monjes recibieran el nombre de Monjes del Carmelo o Carmelitas y, como tenían gran devoción a la Virgen, le erigieron en la cueva de Elías un templo que se puede visitar hasta el día de hoy.

Lamentablemente, en el siglo XI, los musulmanes se apoderaron del lugar y asesinaron a varios monjes. Afortunadamente, algunos lograron huir hacia Europa para salvar su vida. Uno de los que lograron salvarse fue san Simón Stock. Y, para que no dudaran de que la Virgen lo acompañaba, recibió la aparición con las promesas del escapulario.

Entre ellas, la Virgen prometió que visitaría a todos sus devotos al sábado siguiente de su muerte para ayudarlos a salir del purgatorio, pedir por ellos y que Dios les concediera el descanso eterno. Por eso, la devoción a la Virgen del Carmen está muy ligada a la devoción a las ánimas benditas del purgatorio y al uso del escapulario.



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Sin hijos

Habrán leído la nota en la que el presidente de Turquía dijo: "Las mujeres sin hijos son mitad persona y niegan su femineidad". Déjenme decirles que no hay que ir hasta ese país para escuchar algo similar; en México también se piensa igual.

Y no solo eso, se llega incluso a cuestionar si una mujer que no puede o decide no tener hijos, es en realidad femenina: "Con tanta persona queriendo cambiar de sexo, probablemente están con alguien que fue transexual" (sic). Irrelevante, pero muchas personas con criterio pequeño, piensan así. La maternidad es fundamental para muchas mujeres, y efectivamente, es un paso para sentirse satisfechas y realizadas. Pero, entonces, ¿qué pasa o qué son aquellas que por cuestiones genéticas, accidentes, enfermedades o simple decisión, no quieren procrear? Ojo, no dije ser madres, dije procrear, es diferente:

- Hay mujeres que no pueden procrear, pero adoptan y son madres amorosas y comprometidas
- Otras pueden procrear, pero no quieren, punto
- Varias quieren, pero no pueden y el adoptar no lo ven tan viable, debido a las dificultades legales para ello
- Hay otras que pueden, los tienen y los abandonan o les dan una vida llena de violencia y carencias

¿Qué es lo mejor o lo "más decente"? Siempre lo será respetar la vida y decisiones de los demás. Invariablemente, el respeto lleva a pensar, antes de tener hijos, si se desea y se puede darles una vida digna, planearlos y no tomar decisiones que lastimen a un ser indefenso. Pero existe tanta intolerancia, ignorancia y egoísmo en nuestra sociedad, que todavía hay quien se opone y niega que necesitamos más educación en materia de sexualidad.

Enfermedad de un ser querido

Ericka Paulina Galván*

El papel de la familia en el cuidado de un ser querido frente a una enfermedad, es de suma importancia, debido a que se considera el principal apoyo y recurso, tanto para quien presenta el padecimiento como para las instituciones de salud; sin embargo, resulta desgastante para todos los involucrados. Ello depende, claro, del tipo de padecimiento y su pronóstico.

Muchas veces, para la familia es difícil aceptar el diagnóstico de su paciente, muestra rechazo, alejamiento y negación, entre otras actitudes. No obstante, cuando se dan a la tarea de estar al pendiente, agotan los recursos económicos, físicos, y emocionales.

Tan es así, que muchas de las ocasiones es solo un familiar quien principalmente se hace cargo del paciente, de tiempo completo, y es quien desarrolla el síndrome del cuidador primario, ya que enfoca toda su atención olvidándose de sus propias necesidades.

Ante un padecimiento, es común encontrar que la familia o algún miembro de ella desarrolle factores mantenedoras de la enfermedad, ¿qué es esto?, que a pesar de que el paciente ya esté en tratamiento, en la familia se presentan acciones que no permiten el avance adecuado de tal proceso.

Por eso, es importante que la familia se una como red de apoyo para que cada miembro tome un papel activo ante el enfermo; que entre todos puedan tomar decisiones para que el desgaste sea el mínimo y, por supuesto, que exista apoyo emocional colectivo.

Muchas veces nos topamos con que no se cuenta con el apoyo de más miembros; por ello, es importante que se den espacios (por muy pequeños que sean) de esparcimiento, que permitan enfocar la atención en algo distinto a lo que se está viviendo con su paciente.

Debemos tener presente algo: como familia no vamos a controlar todo y habrá cosas que no dependan de nosotros en un proceso tan delicado como la enfermedad. Hay que tener en cuenta nuestras limitaciones y hasta dónde podemos apoyar. Sin embargo, durante nuestra participación hay que actuar con responsabilidad, compasión y amor al paciente.

* Psicóloga del CNDEE



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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

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 nexos 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-

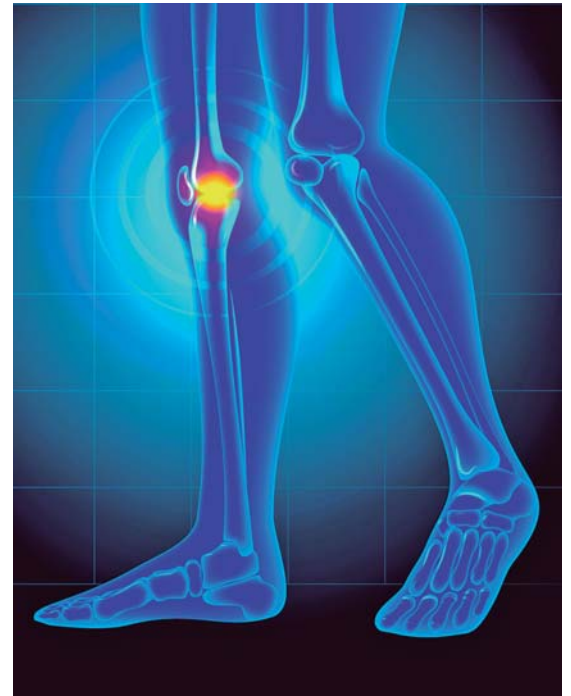
guientes actividades: caminar, bañarse, acostarse o levantarse de la cama y vestirse.

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.

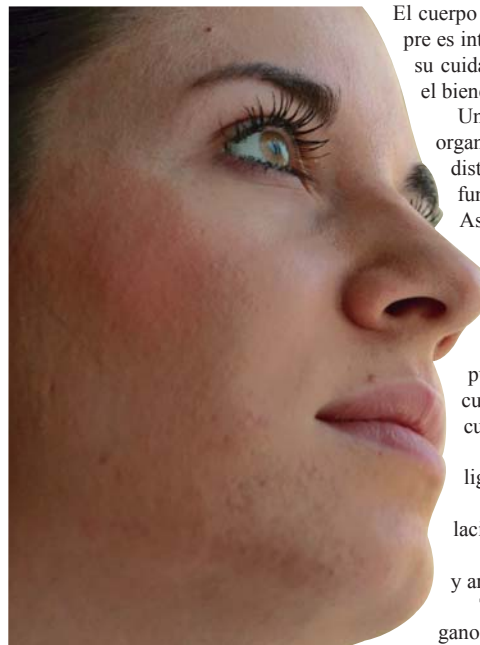
Por ello, es 2.8 veces más eficaz en promedio que la mezcla glucosamina + condroitina (G+C) en mejorar la función física, y disminuir el dolor durante las actividades diarias.

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



¿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

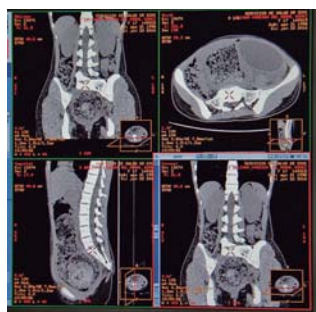
En ocasiones, no tomamos en cuenta que parte fundamental de las articulaciones es el colágeno y que, gracias a él, permanecen sanas dándonos flexibilidad y movimiento, así como resistencia a la presión.

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.

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*, *Fierrecilla*, *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 teleserie *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 Cecicenta*. 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 había 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?”.

-¿Fui 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.

Farmacias Similares, “Empresa de 10”



Por el compromiso que tiene con sus trabajadores, al pagar en tiempo y forma sus aportaciones patronales, Farmacias Similares fue distinguida como una “Empresa de 10” por el Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores (Infonavit).

El premio que otorga este programa, el cual reconoce el compromiso de las compañías que durante 10 bimestres continuos cumplen con sus obligaciones, fue recibido por Adriana Vázquez, subgerente de Seguridad Social y Vivienda del Grupo Por Un País Mejor.

“Es un honor que la empresa para la cual laboramos reciba este tipo de reconocimientos. Aunque debemos mencionar que la responsabilidad de Farmacias Similares para con sus empleados ante el Infonavit es algo que siempre se ha cumplido al pie de la letra.

“Nuestro presidente, Víctor González Torres, siempre ha sido respetuoso de la ley y del pago de impuestos, por lo que los pagos al fondo de vivienda son reflejo de su compromiso, que hoy vemos materializado en este premio”, sostuvo.

“Empresas de 10” se realiza de manera regional, por lo que Farmacias



Similares participó junto a otras, ubicadas en la zona metropolitana del valle de México.

Gracias a este reconocimiento, la compañía creada por Víctor González Torres, en 1997, podrá gozar de atención preferencial y beneficios especiales de acuerdo con sus necesidades y las de sus empleados.

Ser “Empresa de 10” contribuye a que los trabajadores formen un patrimonio gracias al cumplimiento de la compañía en la que trabajan, además de coadyuvar al incremento del sentido de pertenencia.

¡Enhorabuena, Farmacias Similares! Y que continúen los reconocimientos.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmial.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.

Dispositivos móviles, enem

Alejandra Cervantes

Las tecnologías y el fácil acceso a la información nos brindan las herramientas necesarias para mantenernos comunicados en cualquier momento, lugar y hora. Sin embargo, estas también pueden afectar gravemente nuestra salud.

El uso desmedido y la utilización de dispositivos móviles no solo dañan nuestra vida social y la convivencia con los seres queridos, sino que, a la par, provoca afectaciones severas a nuestro cuerpo.

Así lo afirmó el especialista en rehabilitación física, Ricardo Marín, gerente de TDF Rehabilitación, quien explicó que nuestra vida cotidiana se ve perjudicada por una serie de fisiopatologías, debido a la postura encorvada que adoptamos al revisar el celular, la tableta o la computadora.

Los problemas físicos, afirmó el especialista, van desde un simple dolor en el cuello hasta malestares insoportables en la espalda que, incluso, llegan a requerir intervenciones quirúrgicas.

Por su parte, el doctor Jaime Carrillo, especialista en Medicina del Deporte, aseveró que los síntomas desencadenados por el uso continuo de dispositivos móviles pueden presentarse en una persona de manera inmediata, y en otros casos, a largo plazo.

“Esto dependerá de la edad, sexo, ritmo de vida, actividad física y la tolerancia al dolor. Sin embargo, en un caso avanzado, estas afectaciones pueden presentarse a través de dolores en la columna, los cuales resultan incapacitantes y evitan la realización de las actividades cotidianas”, señaló.

Esta situación resulta alarmante, si se toma en cuenta la gran cantidad de personas que hacen uso continuo de la tableta o, principalmente, del celular, ya

que en México, 72 millones de individuos cuentan con teléfono móvil, de acuerdo con un estudio del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Además, un estudio de la Asociación Mexicana de Internet (Amipci), sobre los hábitos de los usuarios de la red en México, arrojó que la adquisición de “smartphones” aumentó 17 % en el último año, y que este se encuentra como el dispositivo favorito por encima de las computadoras de escritorio y laptops con un 77 % de preferencia.

El uso de los teléfonos celulares ha impactado de tal manera, que una persona puede pasar hasta 12 horas frente a la pantalla.

“No solo la espalda y la columna se ven afectadas por malos hábitos posturales.



El impacto del daño también puede acarrear repercusiones en las extremidades superiores, desde la articulación del hombro, el codo, la muñeca y las articulaciones de los dedos”, indicó el doctor Carrillo.

Afirmó que los procedimientos para aliviar los síntomas o dolores que se presentan, pueden ser resueltos en un inicio por medio de ejercicios de rehabilitación o fisioterapia, antes de llegar al quirófano.

“Lo más recomendable es la medicina preventiva, ya que a la larga nos resultará más caro no usar adecuadamente el dispositivo. En consultas y tratamientos se gastaría en promedio 5 mil pesos al mes por tener un padecimiento que se pudo prevenir, sin contar con la posible necesidad de una intervención quirúrgica”, afirmó Ricardo Marín.

Amigos de nuestra salud



Soluciones inmediatas

La fisioterapeuta Erika Herrera puntualizó que la fisioterapia ayuda a disminuir los síntomas, corregir la postura, activar la musculatura y generar movimientos libres de dolor. Empero, especificó que no es necesario padecer dolores para comenzar a tomar medidas.

Ante esto, recomendó hacer pausas cada 30 minutos, ya sea en el lugar de trabajo o mientras se usa un dispositivo de manera prolongada.

“Es importante adoptar cambios en nuestra rutina, que a la larga favorezcan la salud del cuerpo ante las posturas nocivas. Entre estos, elevar el celular a la altura de los ojos permitirá que la columna, la cabeza y la espalda mantengan la posición correcta y no se vean afectados por la inclinación que implica revisar el celular.

“Sin duda, otro factor importante, es el hecho de permanecer en movimiento y llevar una vida con hábitos saludables y actividad

física recurrente”, indicó.

Actualmente existen aplicaciones que podemos descargar a nuestros dispositivos móviles, los cuales enviarán una alerta cuando tengamos nuestro teléfono celular en una posición que no sea la correcta para nuestra columna. Aprovechemos las herramientas que la tecnología nos brinda y cuidemos nuestro cuerpo. Hagamos de la prevención un hábito, y de la tecnología, un factor a favor de nuestra salud integral.

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 Pepe 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.

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos amantes del buen español. Hoy traemos esta pregunta: ¿Qué es lo correcto, escribir “neuro” con guion o sin él?

Veamos: **neuro-**, procede del griego y significa ‘nervio’ o ‘sistema nervioso’, y suele utilizarse para formar sustantivos como neurodegenerativo, neuroeconomía, neurociencia; que se escriben preferiblemente **sin guion y con minúscula inicial**.

Escribir el “neuro-psicoanálisis” o la “neuro-robótica”, no es aconsejable. Recordemos que la Ortografía de la lengua española señala que los **prefijos** se escriben **unidos** a la palabra que acompañan (*antivirus, supermodelo, anteayer, extragrande, antiinflamatorio...*).

Así, las cosas, lo adecuado es escribir “neuro” unida a la palabra que acompaña: “neuropsicoanálisis”, “neurorrobótica”.

En el caso del anglicismo *neuromarketing*, lo recomendable es escribirlo en cursiva, sin guion y con minúscula inicial. Para esta palabra también existen alternativas válidas en español como *neuromercadotecnia* o *neuromercadeo*.

Adelante, amigos, ahora ya saben algo más de nuestro bello idioma.

fegupe1949@yahoo.com.mx



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!

Xinachtin Semillas

Areli Villalobos

Icpiltizn

Luciérnaga

Ipan yohualpan, ihcuac tlalli cochi, nimitznonotza
Yehce ye ahmno tinemi ipan nopayotzin
Ipampa ticpaltzin otyiauh ihuan titlahuilmacaz ompa otze tltaltzin

Ihuan nemichin oc ninemi itic motzin,
Ihuan nimitznamiqui in chehce ilhuicatl tlen nemi in iacopechtli in atoyatl

Yehze, ma xipatlanqui huehca, icpiltizn, xiyauh
Ye ahmo xiitta

Tlen nimitzmatiz ipan nochtin itlihuan in yohualli

En la noche, cuando la tierra duerme,
te llamo

Pero tú ya

no vives en

mi rebozo

Porque tú,

que eres

luciérnaga, te fuiste y darás luz

a otra tierra

Y yo, que soy pez, todavía vivo

en tu agua

Y te encuentro en cada cielo

que vive en la superficie

del río

Pero, vuela lejos,

luciérnaga, vete

Ya no mires

Que yo te sentiré en

todas las tintas de

la noche



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 [Tuneln](#)

Compraron, registraron y... ¡YA GANARON!

Marilú Carrillo



Farmacias 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 carro, 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”.

Farmacias 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)





SIMI AVENTURAS



¡Descarga el juego GRATIS!

DISPONIBLE EN Google play

Disponible en el App Store


f t YouTube /dtsimi_oficial

LOS JUEGOS OLÍMPICOS


Ante crisis políticas y atentados

A pocos días de iniciar los Juegos Olímpicos, Brasil sufre una de sus peores crisis políticas. En la historia de esta justa, diversos países sedes también atravesaron sucesos que conmocionaron al mundo. Conoce algunos de ellos.


MÉXICO 1968




A diez días de celebrarse los Juegos Olímpicos ocurrió la tragedia en la Plaza de Tlatelolco, la crisis política no fue justificación para suspenderlos.




MUNICH 1972




Secuestro de 11 deportistas israelíes por el comando palestino "Septiembre negro". El saldo fue de 17 muertos, lo que expuso la falta de seguridad.




ATLANTA 1996



Atentado terrorista en el Parque Olímpico Centenario, llevado a cabo por un cristiano estadounidense, quien detonó una bomba que mató a 11 personas.




BRASIL 2016



SABÍAS QUE...
La nación carioca colabora con 83 países para prevenir atentados terroristas durante contiendas deportivas, a causa de una posible amenaza del Estado Islámico, según confirmó Alexandre Moraes, ministro brasileño.

A unas semanas de comenzar las pruebas, el país sufre una recesión económica, crisis política, virus del Zika y la contaminación de sus aguas.





Fuentes: vivelohoy.com, laprensa.com.ni, 20minutos.es, proceso.com.mx, cnnspanol.cnn.com, rio2016.com, sipse.com. Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

Ave de las tempestades

Fernando Gutiérrez

El general Humberto Mariles Cortés fue un ave de las tempestades, gloria e infierno, héroe y villano, luz y sombra. Se entiende, no hay por qué satanizarlo ni escandalizarse. Él, como todos, dejó aflorar la naturaleza humana. ¿Quién no ha caído? “El que esté libre de pecado...”. No lo justificamos, solo tratamos de entenderlo.

Fue un hombre recio, explosivo, mandón. “A mí nadie me grita”. Desobedeció al mismísimo presidente Alemán, le gritoneó a López Mateos, Ruiz Cortines y al regente eterno Uruchurtu. Imponía su ley, su carácter de acero, y esa fuerte personalidad que lo llevó también a ser un jinete excepcional, con Arete, su alazán tuerto. Juntos lograron la proeza de tres medallas olímpicas.

Norteño, echado pa'lante, arrebatado, malhablado, ha sido el único deportista mexicano en colgarse tres medallas en una misma edición olímpica (Londres 1948).

Leyenda, mito, invenciones, mucho y poco de cierto en su vida paralela al deporte. Lo que sí es cierto es que Mariles tuvo que ver con el tráfico de drogas y también es verdad que pasó 5 años en prisión por matar a tiros a un automovilista que se atrevió a retarlo tras un altercado de tránsito.

Pasados los años, la muerte de Mariles fue un misterio. Tras ser el máximo héroe olímpico mexicano, navegó en las sombras de lo prohibido. Un día, el gobierno decidió enviarlo a Francia, supuestamente para la compra de unos caballos. Una semana después fue detenido en un café parisino, en compañía de un grupo de narcos. Días después amaneció muerto en una prisión de París. No se sabe si lo ejecutaron o si se envenenó.

Ese fue Mariles. Debemos entenderlo, no justificarlo ni destruirlo. El ser humano lleva en sí mismo el bien y el mal. Y él mismo, solo él, decide su destino.





Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valdez

La tripleta de oro

En el firmamento del beisbol nacional hay muchos jugadores que han sido y son brillantes estrellas del Rey de los Deportes.

Creo, sin embargo, que la más destacada tripleta de oro la integran Roberto "Beto" Ávila, Ángel Macías y Fernando "Toro" Valenzuela.

Entre los grandes logros del veracruzano Ávila está el que se produjo en 1954, cuando jugando la segunda base para los Indios de Cleveland, se convirtió en el primer latinoamericano que obtuvo el título de bateo de la Liga Americana con un promedio récord de 341.

Valioso hecho adicional, es que casi toda esa temporada la jugó con un pulgar roto, lesión provocada por el jugador de los Yanquis, Hank Bauer, quien se sentó en la mano de Ávila durante una accidentada jugada.

El aguascalentense Ángel Macías es otra leyenda, otro paradigma con sabor a gloria y leyenda.

Después del 23 de agosto de 1957, todos los niños mexicanos y sin duda muchos latinoamericanos que en ese tiempo jugábamos beisbol, queríamos ser Ángel Macías, el lanzador aguascalentense autor del primer y único juego perfecto lanzado en la historia del Torneo Williamsport. Con el juego perfecto del increíble Ángel Macías, a quien no le sacaron la pelota del cuadro, los llamados "Pequeños Gigantes de Monterrey", le dieron a México el primer Campeonato Mundial de las Ligas Pequeñas.

Años más tarde, y ya peinando sus hilos de plata, don Ángel dijo: "Debemos hacer de nuestra vida un juego perfecto".

Así son y así hablan los paradigmas.

Caso semejante e inagotable es el de Fernando Valenzuela, el "Toro" de Etchohuaquila, Sonora.

Para cerrar, vale recordar lo dicho por Pedro "Mago" Septién, durante el juego de Serie Mundial que Fernando ganó a los Yanquis: "¡Bravo, por ti, Fernando. Eres en el beisbol, mezquita, basílica y cactus. Esto suena a mariachi, a nopal, y cera. Eres un jugador que tiene un pincel en la mano y la luz en el alma!".

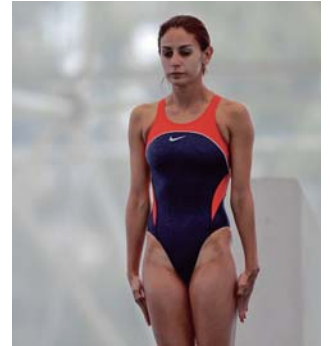
Mexicanos a seguir



Rommel Pacheco



Germán Sánchez e Iván García



Paola Espinosa



Karla Hinojosa



Alejandra Valencia



Aída Román

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 ha 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 futbol 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.

Invaden extranjeros Liga MX

En el Torneo Apertura 2016, el máximo circuito del fútbol mexicano reporta la llegada de 45 nuevos jugadores extranjeros, en gran medida gracias a la inserción de la regla 10/8 en el Reglamento de Competencia, que dio manga ancha a la contratación de foráneos sin más reparo que el presupuesto de cada club.

A pesar del 7-0 que padeció la Selección Mexicana en la Copa América Centenario, a cargo de Chile, la Liga MX abre puertas y ventanas a la incursión de más extranjeros.

Al eliminarse la limitante de 5 futbolistas no mexicanos por equipo que provocaba la cascada de naturalizaciones para contar con más y evadir el espíritu de la regla, la mayor parte de las directivas dio rienda suelta a los fichajes de foráneos con el mercado sudamericano de nueva cuenta como principal proveedor.

Y seguramente serán más, ya que la fecha límite para la contratación de futbolistas del extranjero es el 31 de agosto.

De los 45, 43 debutan en Primera División, entre ellos 5 elementos que ya conocen el ámbito mexicano al tener experiencia en el Ascenso MX. Los otros dos son los jugadores Maikon Leite y Osvaldo González que se fueron del país y regresan.

Casi media centena de nuevos foráneos inundarán la Liga, justo en un contexto de necesidad de talento para el Tricolor.

Importan a jóvenes

La llegada de extranjeros a la Liga MX también golpea a las canteras.

Si la implementación de la regla 10/8 significa un obstáculo para que los futbolistas mexicanos encuentren una oportunidad en Primera División, la apuesta por importar refuerzos jóvenes hecha por la mayoría de las directivas del máximo circuito perjudica a los elementos locales.

A diferencia de lo que pasa con los futbolistas mexicanos, la edad o la poca

experiencia no es un impedimento para que los foráneos se incorporen a los planteles de la Liga MX, ya que 15 de los 18 equipos cuentan cuenta con algún extranjero menor de 25 años.

Monarcas Morelia eligió a los chilenos Sebastián Vegas y Diego Valdés, con 19 y 22 años, respectivamente, para reforzar su equipo.

Caso similar a Veracruz, que contrató al argentino Lucas Rodríguez (22), los uruguayos Adrián Luna (24) y Rafael Acosta (25), y el colombiano Juan Pérez (25).

O con Atlas, club que durante mucho tiempo apostó por la cantera, incorpora al colombiano Jaine Barreiro (22) y regresa al uruguayo Cristian Tabó (22) para una segunda etapa.

Esto se suma a elementos futbolistas que ya tienen experiencia en México, como Bryan Rabello (22), Andrés Rentería (23), Jorge Benítez (23) o Lucas Zelarayán (24), entre otros.

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. Cierzo, 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, ¡jah!, 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)

Héctor Lavoe, Frankie Ruiz y Joe Arroyo tendrán homenaje en México

Los músicos de salsa Héctor Lavoe, Frankie Ruiz y Joe Arroyo recibirán un homenaje por parte de Frankie Ruiz Jr., Joseph Amado y Roger Castillo, durante dos conciertos que ofrecerán los días 22 y 23 de julio como parte del Tribufest 2016, en la Ciudad de México.

Los tres jóvenes que encabezan las presentaciones harán un recorrido por los temas más representativos de Lavoe, Ruiz y Arroyo, primero en el Rodeo Santa Fe, el viernes 22 y un día después en el Salón La Maraka.

Ruiz Jr. consideró que el público acogerá su estilo para interpretar temas de su padre y se dijo orgulloso de ofrecerle un homenaje por su gran legado en la historia de la música tropical.

Por su parte Joseph Amado, tras su destacada participación en la develación del busto de Héctor Lavoe, realizado en su tierra natal, ha logrado gran empatía por su similitud con la voz de dicha figura musical. Actualmente, se encuentra en China para realizar tres conciertos en los que promocionará su nuevo tema *Me cansé de llorar*.

Roger Castillo tomó como principal influencia a las leyendas del género afroantillano Arroyo y Lavoe. Fue el fundador y voz principal de la agrupación "Los chicos de la salsa", con varios temas que lograron convertirse en éxitos en México como *Te pido perdón*, *Nunca me amaste* y *No te olvidaré jamás*. En el homenaje se presentará con su faceta como solista.



Frankie Ruiz Jr.



Joseph Amado



Roger Castillo

Accede a Farmacias Similares® desde tu celular

Descarga la APP

Disponible en el App Store

DISPONIBLE EN Google play

f t YouTube i



Derulo toca el cielo del éxito

El cantante, coreógrafo y compositor Jason Derulo lanzará a finales de julio su más reciente sencillo *Kiss the Sky*. Este tema forma parte de la nueva compilación Platinum Hits, material que estará a la venta a partir del 29 de este mes y donde el intérprete reúne 11 de sus sencillos más exitosos de su carrera.

Kiss the Sky, tema coescrito por Derulo y producido por Thomas Troelsen y Thomas Eriksen, será parte del “soundtrack” de la película *Storks*, que se estrenará en septiembre de este año, el cual contará con las voces de actores como Jennifer Aniston, Danny

Trejo y Andy Samberg, entre otros. Derulo asistió desde pequeño a escuelas de artes escénicas e inició su carrera en 2007, con su principal influencia, el cantante y Rey del Pop, Michael Jackson.

El bailarín, quien se inició en el medio artístico componiendo canciones para artistas como Pitbull, Sean Kingston, Lil Wayne, entre otros, empezará una gira por Estados Unidos, la cual cerrará el 2 de septiembre próximo con un concierto masivo en el Central Park, de Nueva York, con motivo de su nuevo lanzamiento.

El éxito de Derulo se ve refle-

jado en cifras, ya que el intérprete pop norteamericano ha vendido más de 56 millones de sencillos en todo el mundo, sus videos han acumulado 2.4 billones de vistas en YouTube, y sus canciones han sido reproducidas más de 6 billones de veces a través de “Spotify”.

Asimismo, cabe destacar que Jason participa nuevamente en el reality televisivo *So You Think You Can Dance*, en su 13.ª temporada. Derulo comparte escenario, en el papel de juez, junto a los coreógrafos Paula Abdul, Nigel Lythgoe y la bailarina Maddie Ziegler. La transmisión inició el 11 de julio.

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 decirlo 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

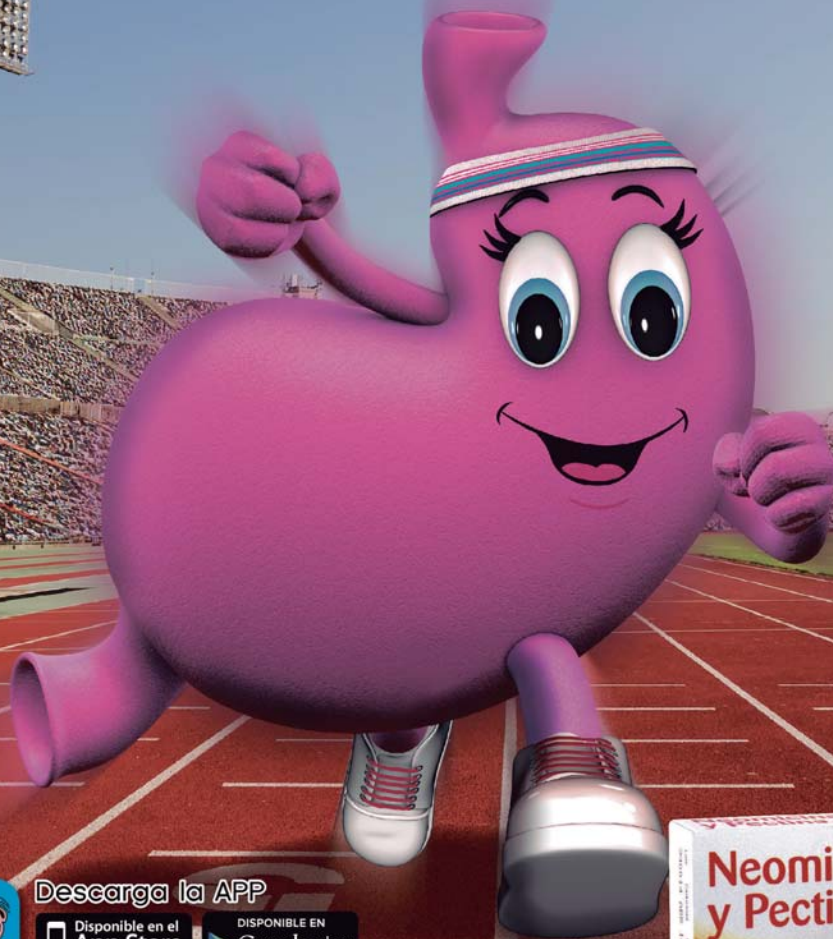
DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES**

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!



Descarga la APP

Disponible en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play



/drsimi_oficial



YouTube

www.farmaciasdesimilares.com



Si persisten los síntomas, consulta a tu médico.