



SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Agosto 2016 / Núm. 412 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Ahora o nunca



pp. 10 y 11



Viviendo con
artritis reumatoide

p. 7



Descubre lo que te
depara el destino;
a partir de ahora,

*Amira
contigo*

p. 15

Accede a
Farmacias
Similares®
desde
tu celular



Disponible en el
App Store

DISPONIBLE EN
Google play



Descarga
la APP

Peligro sobre ruedas



Areli Villalobos

En 1888, John Boyd Dunlop, veterinario escocés, pensó que un poco de aire podría amortiguar los golpes que su hijo de nueve años sufría al andar en triciclo por las calles agrietadas de su país. Y así fue: infló tubos de goma con una bomba para balones y los adhirió a las llantas de la resina maciza del transporte. La idea no era original, pues sin que Boyd lo supiera, otro compatriota suyo y un estadounidense habían pensado lo mismo, años atrás. A partir de entonces, el invento se hizo popular y las llantas neumáticas empezaron a usarse.

Los neumáticos son cubiertas compuestas, principalmente de caucho natural y artificial, materiales textiles, alambre de acero y químicos como aceites, sulfuros, óxidos y antioxidantes.

De acuerdo con la Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee), las funciones de estos instrumentos son transmitir las fuerzas de aceleración y frenado, mantener y cambiar la dirección de la marcha, y, sobre todo, absorber las irregularidades del terreno, porque soportan el peso del vehículo. Si bien hacen los viajes más confortables, representan un serio problema de contaminación.

En la zona metropolitana del valle de México, transitan diariamente cerca de 5.4 millones de automóviles. Cada uno usa cuatro neumáticos; es decir, existen 20 millones de

cubiertas de caucho, solo en la Ciudad de México. Desgraciadamente, la cifra aumenta: datos del Sistema de Información Arancelaria, de la Secretaría de Economía, apuntan a que, en 2013, México importó 4.1 millones de llantas nuevas y 1.4 millones usadas, de Estados Unidos y China.

La contaminación por artefactos de caucho deviene de cuatro factores principales: tardan cientos de años en descomponerse: si se tiran al aire libre, son un refugio potencial para la fauna nociva (como el mosquito del zika, dengue y chikunguña), porque son susceptibles de contener agua. Además, su alto poder calorífico produce incendios en los tiraderos al aire libre, lo que desprende sustancias tóxicas al ambiente.

Sin embargo, existen múltiples formas de evitar los problemas ambientales por los neumáticos; la principal, es fomentar un manejo responsable de estos una vez que son considerados como desechos. Ello quiere decir que se debe evitar tirarlos al aire libre y buscar centros de acopio. En estos, de acuerdo con la Semarnat, se puede reciclar acero, nylon y el hule, para fabricar pisos de áreas de juegos infantiles, materiales para muros de contención, aislamientos acústicos y antisísmicos, impermeabilizantes y otros instrumentos diarios, como suelas de zapatos, macetas, mangueras y juegos infantiles.



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

500,000 ejemplares



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

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".

Reforestan vida

Alejandra Cervantes

“Mira profundamente en la naturaleza y, entonces, comprenderás todo mejor”.
Albert Einstein.



La naturaleza, nuestra gran maestra de vida, nos enseña todos los días valores con solo observarla. Nos da un ejemplo de paciencia al llevar su propio ritmo para crecer y dar frutos. La constancia y perseverancia se ve reflejada al enfrentar la adversidad para siempre resurgir. Nos da muestra de generosidad al brindar alimento y oxígeno a todos los seres vivos. Pero, ¿cómo devolverle a la Tierra todo lo que nos ha brindado?

La mejor forma de hacerlo es lo ocurrido el 16 de julio, cuando se celebró, por cuarta ocasión, la jornada “Voluntarios por Naturaleza”, que año con año brinda auxilio a un pulmón natural de nuestra ciudad y siembra retoños de árbol.

Un total de 1,250 árboles fueron plantados en el parque estatal Sierra de Guadalupe, en Coacalco, Estado de México; gracias a la participación de más de 500 voluntarios que, con su esfuerzo y dedicación, dieron un gran respiro a la naturaleza.

Colaboradores del Grupo Por Un País Mejor, de la mano de Fundación del Dr. Simi, decidieron sumarse a esta jornada. A esta fuerza se unieron las de las fundaciones ARA, CIE y CMR, entre otros aliados, como el Autódromo Hermanos Rodríguez, la Coordinación General de Conservación Ecológica y CREA.

En esta cita con la naturaleza, los participantes se organizaron por equipos,



Familias enteras se sumaron a la plantación de 1,250 árboles en la Sierra de Guadalupe

los cuales representaron un Simi valor: amor, respeto, compromiso, generosidad, confianza, visión y perseverancia. Después, entre picos y palas, pusieron manos a la obra para plantar pinos, tejos y capulines.

“Es muy alentador ver a tantas voluntades trabajando por este país. Es necesario hacerlo, ya que actualmente padecemos muchas contingencias ambientales. Lo que necesitamos es dar vida, que es lo que logramos al sembrar un árbol”, afirmó Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi, A.C.

Angélica, quien trabaja en la sucursal Calle 7 de Farmacias

Similares, decidió unirse a esta actividad junto a sus hijos Brenda y Santiago, que se mostraron felices por compartir esta misión. “El objetivo es tener un mejor ambiente y construir un futuro mejor a nuestros hijos y nietos”, señaló.

Para finalizar, los asistentes de “Voluntarios por Naturaleza”, después de un descanso, se reunieron para la foto grupal. “Creo que una de nuestras misiones en la vida es trabajar por el medioambiente, y esta es una de las mejores formas que tenemos de regresarle a la naturaleza lo que hace por nosotros”, finalizó Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi.



Pinos, tejos y capulines brindarán oxígeno en este parque estatal

Pildoritas del Padre José
P. José de Jesús Aguilar



La aparición milagrosa

En el año 711 d.C., los musulmanes invadieron España y, durante más de 700 años, fueron ocupando diversos territorios, a tal grado que la fe católica estuvo en peligro de desaparecer. Y, aunque diversos ejércitos lucharon para expulsar al enemigo, sus esfuerzos no lograron la victoria. Fue necesario un acontecimiento extraordinario, un verdadero milagro lo que permitió que los españoles mantuvieran su fe: la aparición del apóstol Santiago.

Hay dos apóstoles con el nombre de Santiago y, para distinguirlos, se le llama a uno, el menor, y a otro, el mayor. El primero era hermano de Judas Tadeo y primo de Cristo. Por su parte, Santiago, el mayor, era hermano de San Juan, el evangelista. Los dos eran pescadores y vivían a las orillas del lago de Galilea cuando Cristo los invitó a que lo siguieran.

Junto al apóstol Pedro, fueron los tres discípulos que estuvieron más cerca de Jesús y los únicos que le acompañaron durante la Oración del Huerto y la Transfiguración. Después de que Cristo ascendió a los cielos, Santiago se dedicó a evangelizar la zona norte de España y a su regreso a Jerusalén fue decapitado. Sus discípulos llevaron sus restos a Galicia, norte de España, pero cuando los musulmanes invadieron el lugar, los cristianos ocultaron su sepulcro con tierra para evitar que fuera profanado. Esto hizo que se perdiera su ubicación pero, luego, se encontró milagrosamente.

El 23 de mayo del año 844, los cristianos intentaron reconquistar España pero los musulmanes tenían mayores posibilidades de ganar. Bajo esas circunstancias los cristianos imploraron la intercesión de Santiago y, de pronto, vieron aparecer al apóstol montando un caballo blanco con el estandarte de la cruz.

Animados por esta aparición lucharon con todas sus energías, obtuvieron la victoria y lograron expulsar al enemigo. Desde entonces, comenzaron a representar al apóstol con armadura, sobre un caballo blanco y con el estandarte de la cruz. Sus restos están en Compostela, España.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

¿Tienes a otra?

Pareja conformada por un hombre, de 55 años, y una mujer, de 53. Él sufrió un infarto hace seis meses, estable actualmente, pero con una serie de cambios en su vida, incluida la sexualidad.

Él refiere que desde que tuvo el infarto padece muchas dificultades para conseguir una erección, y que si la logra, esta no se mantiene por más de un par de minutos. Por lo anterior, tiende a alejarse de la pareja, ya que piensa que si ella se acerca va a desear una relación sexual, y no podrá satisfacerla. Ama a la esposa, pero la vergüenza de no mantener una erección, le angustia y entristece.

Por otro lado, ella refiere estar segura de que el marido la engaña, debido a que ya no quiere tener intimidad, y cuando ella se quiere acercar a tocarlo, la rechaza.

Esto la lleva a violentarlo diciéndole que es un poco hombre, que pese a todo el sacrificio que ha hecho cuidándole, él se lo paga revolcándose con otra.

¿Alcanzan, mis queridos lectores, a ver un factor común en ambos miembros de esta pequeña historia? ¡Acertó!, es el egoísmo nuestro de todos los días. Ella se deja llevar por sus miedos a la infidelidad, sin ver lo evidente: su marido pasó por un infarto y, por otro lado, ¿quién quiere tener sexo con alguien que le echa en cara la ayuda y el amor dado? Y él, en su egoísmo de vivir solo con sus miedos y no compartírselos con la pareja, da más peso a esa educación machista donde todo el valor como personas se queda entre las piernas, y deja de lado su valor como ser humano.

¿Y saben cómo se soluciona esto? Con asesoría psicológica. Pareciera que lo primero que aprendemos en la vida es a ser egoístas, pero siempre se puede comenzar a pensar en el otro.

Miedo a la comida

Paulina Galván*



Pudiera parecer un tema alejado de nuestras vidas, pero cuántas veces nos hemos expuesto a comentarios como estos: “Ya subiste de peso”, “Esa ropa no se te ve bien”, “Ya baja esos cachetes”, etc. Podría suponerse que estas observaciones están enfocadas a las mujeres, pero no es así. El impacto de ellos no conoce género, condición social ni escolaridad. Sin embargo, nos dejamos llevar por un ideal de imagen corporal.

En el proceso de cambiar la alimentación, uno se realiza una serie de historias que refuerzan por qué se ha dejado de comer. Un ejemplo de esta situación está considerarse vegano (sin realmente serlo), que respetan la vida de los animales

y no comen productos de origen animal, a pesar de que en estudios científicos se ha demostrado que este grupo de la población presenta trastornos anímicos y deficiencias nutricionales que pueden derivar en un trastorno de la conducta alimentaria (TCA).

La realidad es que estos comentarios son una de las causas que llevan a las personas a modificar su alimentación, aunque no son absolutistas, ya que hay otras circunstancias que influyen en dicho cambio. Al querer bajar de peso nos daremos cuenta de que en realidad es lo de menos, y que hay una causa emocional más delicada, la cual está costando mucho trabajo enfrentar y se

evade mediante la alimentación, ya sea presentado períodos enormes de ayuno o con atracones en un periodo corto, entre otras conductas.

Muchas veces, como familia o círculo social, también evadimos lo que ocurre con un familiar o amigo, ya que esto no es fácil de afrontar; de entrada, porque llegamos a considerar que “se le va a pasar”, y no es así. Es más, ante ese desconocimiento, somos factores que retroalimentan el problema.

Lo cierto es que modificar nuestra alimentación de manera errática puede ser causante de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) que, por sí mismo, tiene la capacidad de

llevar a la muerte. No echemos en saco roto si alguno de nosotros pasa por una situación parecida o si observamos que alguien cercano lo está viviendo.

Es importante, al haber detectado un problema alimenticio, acercarse a profesionales que tengan conocimiento en el tema, ya que esto requiere de atención integral, como psicólogos, nutriólogos, psiquiatras y médicos internistas. Esto va en función de no dejarse llevar por comentarios de personas que desconocen del tema y que quizá lo hacen por “ayudar”, pero en realidad confunden y ponen en peligro la vida de una persona que presenta el TCA.

* Psicóloga del CNDEE



**Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica**

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
“Porque ser feliz, sí se puede”
GRATUITA

Te invitamos a ver nuestro **Chat de sexualidad** todos los **martes y jueves** de 16:00 a 17:00 hrs a través de www.siminforma.com.mx

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!**

Gluten... ¿y eso qué es?

Sara Pérez



Una alimentación variada y equilibrada es indispensable. Integrar diariamente a la dieta, frutas y verduras, cereales y alimentos de origen animal, son fundamentales para nuestro bienestar, pero ¿qué pasaría si el cuerpo no fuese capaz de tolerar alguno de estos nutrientes?

Específicamente, los cereales, como el trigo, maíz, cebada, centeno y derivados, son responsables de brindar energía al organismo, entre otras importantes funciones corporales.

A pesar de su importancia, algunas personas no pueden consumirlos, al ser intolerantes a uno de sus componentes: el gluten.

El gluten es una proteína de pequeño tamaño que proporciona elasticidad y capacidad, parecida a la goma para dar una textura masticable a los alimentos, como harina de trigo, cebada, centeno y avena, así como pan, pastas, productos de repostería, algunos embutidos como salchicha, mortadela, quesos, lácteos y golosinas.

Entonces, ¿todos deberíamos evitar estos alimentos? La respuesta es no.

Esta es una enfermedad genética digestiva en la que la reacción al gluten daña el

intestino delgado, lo cual causa una reducción en la absorción de nutrientes si no es diagnosticada y tratada a tiempo.

Se estima que una de cada 133 personas la padece, pero por cada diagnosticado, 80 más no lo saben.

El tratamiento para las personas con esta enfermedad es una alimentación estricta y libre de alimentos como trigo, cebada, centeno y sus derivados. Algunos recomiendan evitar la avena, así como productos envasados.

El pronóstico de mejora cuando se elimina el gluten es muy alentador, pues el intestino logrará recuperarse y tener las funciones normales mejorando la calidad de vida del paciente.

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA Dosis



Reg. No. 385M2006 SSA VI



Reg. No. 173M2012 SSA VI



Reg. No. 173M2012 SSA VI

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años

Ideal para cada integrante de la Familia

www.farmiver.com.mx
 Contacto Comercial:
 info@farmacoscontinentales.com.mx
Fármacos Continentales, S.A. de C.V.



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu Salud y la de tu Familia

Síntomas

- **Diarrea, inflamación abdominal, gases, vómitos, pérdida de peso y anemia.**
- **Migraña, infertilidad, fatiga, mareo, pérdida de equilibrio, inflamación y dolor de las articulaciones, osteoporosis prematura, cambios de humor, déficit de atención y depresión.**

Si usted presenta alguna de estas características, acuda a su médico.



Salud y sociedad

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

El Brexit, positivo y esperanzador

No hay lugar para la confusión y las dudas. La decisión de un poco más de la mitad de los ciudadanos británicos de abandonar la Unión Europea (UE), el llamado Brexit, es una cosa positiva, buena, plausible, gratificante, esperanzadora. Y esto es así por varias y poderosas razones.

En primer lugar porque es un golpe demoledor para la ultrarreaccionaria canciller alemana, Ángela Merkel, implacable promotora de las políticas neoliberales que implican el empobrecimiento de las clases trabajadoras y mayor riqueza para los grupos sociales ya de por sí muy ricos: el tristemente célebre uno por ciento dueño de todo.

El golpazo, desde luego, no fue solo para Merkel. También lo fue para Obama, ese otro impulsor del neoliberalismo. No en vano, como ella, Obama luchó contra el Brexit. Y lo mismo puede decirse del francés Francois Hollande y del británico David Cameron. Y de otros jefes europeos de semejante ralea.

Pero dejando aparte los nombres propios, es evidente que el golpe fue fundamentalmente para las políticas neoliberales, ideología y práctica actuales del imperialismo.

El Brexit fue un no mayoritario para las políticas de contención salarial, de recortes en el gasto para educación y salud públicas, de reducción o eliminación de las pensiones de los jubilados. ¿Cómo, entonces, no celebrar el Brexit?

Ese no mayoritario a la Unión Europea fue la expresión de la protesta contra sus promesas incumplidas. Prometió prosperidad y entregó pobreza. Prometió una prolongada era de paz y desató varias y sangrientas guerras coloniales: Irak, Afganistán, Chad, Libia y Siria.

La Unión Europea prometió ser un contrapeso poderoso para el dominio abrumador de la economía y de la diplomacia de Estados Unidos, y terminó siendo un dócil sirviente de los dictados de Washington.

No será pronto ni rápido, pero cabe esperar que el Brexit sea el primer paso en la disolución de esa fuente de guerras y miseria que ha sido la Unión Europea.

NICTURIA

Levantarse en la noche a orinar

No es una enfermedad, pero puede ser un indicador de que algo no está funcionando bien en el cuerpo. Conoce qué es la nicturia y qué dice de nuestra salud.

CAUSAS GENERALES

Problemas de sueño o ingesta abundante de líquidos antes de acostarse



Consumo en exceso de cafeína, chocolate y alcohol



En mujeres

Reducción de estrógenos en el climaterio y menopausia
.....
Pérdida de fuerza en los músculos que sostienen la vejiga



En hombres

Crecimiento prostático que presiona la uretra

REFLEJO DE OTROS MALES

- Problemas del corazón, circulatorios o renales: retienen líquidos en el día
.....
- Infección urinaria o piedras en la vejiga: la irritación provoca orinar
.....
- Diabetes, vejiga hiperactiva o cáncer de vejiga

QUÉ ES

Trastorno de origen variado que provoca levantarse a orinar por las noches más de una vez. Lo normal es no levantarse: la hormona antidiurética, producida en el hipotálamo, hace que el agua que llega al riñón sea reabsorbida y no orines.

Cerca del **40%** de la población a partir de los 50 o 55 años padece nicturia

A partir de los **70 años** es común levantarse hasta dos veces al baño



¿Es posible vivir con artritis?

La artritis reumatoide, enfermedad crónica que provoca la inflamación de las articulaciones y tejidos circundantes, afecta a 1.9 millones de personas en México.

La jefa de Reumatología del Centro Médico Nacional 20 de noviembre, Fedra Irazoque Palazuelos, explicó que el padecimiento puede presentarse en cualquier etapa de la vida, aunque es más frecuente entre 35 y 45 años de edad.

“La primera manifestación es el dolor e inflamación en algunas articulaciones, pero si no se atiende de manera inmediata y eficaz, la enfermedad se complica, lo que ocasiona que el cuerpo de quien la padece se deforme, afectando sus capacidades y calidad de vida”.

Muchos de los pacientes llegan tarde, hasta con seis años de retraso en el diagnóstico, porque en ocasiones intentan primero remedios caseros y después acuden a otros médicos que confunden los síntomas, abundó la especialista.

Se trata de una afección autoinmune, es decir, que el sistema inmunitario del cuerpo ataca por error al tejido sano, sin que hasta el momento se conozcan las causas.

Por ello, destacó que la recomendación es asistir con un reumatólogo para que atienda al enfermo lo antes posible y pueda lograr una mejor calidad de vida.

Las nuevas terapias son importantes para mejorar la calidad de vida de quienes son diagnosticados, afirmó la especialista del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Las consecuencias de la artritis reumatoide son: dolor crónico, incapacidad, comorbilidad significativa y reducción de la expectativa de vida de cinco a 15 años.

No obstante, el tratamiento biológico inhibe la actividad pro-inflamatoria y es capaz de frenar la evolución de la alteración, siendo una gran opción para que los pacientes alcancen la remisión.

“Si no se atiende de manera inmediata, la enfermedad se complica, lo que ocasiona que el cuerpo de quien la padece se deforme, afectando su calidad de vida”, agregó.



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%
de descuento

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



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez

PRI: otra crisis interna

El cambio en la dirección nacional del PRI era urgente ante la derrota en siete gubernaturas, pero la salida encontrada dejó más dudas que certezas. La escasa formación política del nuevo jefe priista y su dependencia del presidente de la república dejan las cosas como siempre: un partido sometido al gobierno.

El PRI nació como apéndice del gobierno; las pocas veces que ha vivido lejano al poder ha perdido posiciones privilegiadas, entre ellas dos veces la presidencia de la república. Ahora el objetivo es asumir el control del partido para operar la sucesión presidencial del 2018.

Los datos indican que no habrá cambios sensibles en el PRI; la juventud del nuevo dirigente es circunstancial: en sus primeras apariciones se vio a un político joven actuando como político viejo. Los sectores corporativos ya lo acotaron y le quitaron margen de maniobra. Enrique Ochoa Reza no mostró alguna novedad que pudiera estimular a los jóvenes a sumarse al PRI.

La estrategia pareciera ser otra: el PRI tiene una base electoral de 25 % con todo y el Verde y necesitará unos 4 puntos adicionales para garantizar la victoria electoral en el 2018. El 75 % de los votos adicionales se lo reparten cuatro formaciones importantes —PAN, PRD, Morena e independientes— y algo les tocará al Verde y al Panal.

Pero el problema del país no es nada más de mayorías electorales con cifras a la baja, sino partidos que lideren la reconstrucción de la república. Con una primera posición de 28 %, el PRI carecerá de fuerza política como para impulsar las reformas que faltan para reactivar la economía a tasas mayores a 2.5 % anual promedio. Si acaso, la victoria apenas le dará para administrar la misma crisis de siempre.

Lo que viene para el PRI es un sacudimiento interno por las primeras quejas a las formas tradicionales de imponer un dirigente que carece de figura política, que nunca ha ganado un cargo público y que llegó procedente del gabinete ampliado. Los priistas ya han demostrado que hacen más daño interno con la pasividad que con el activismo.

Bajo presión, el sis

• Jaime Cárdenas: Corrupción, un mal endémico

Juan Manuel Rentería



Jaime Cárdenas se ha distinguido por su trayectoria como académico, catedrático, político e implacable crítico del sistema judicial mexicano. Nació en Parras, Coahuila, el 17 de febrero de 1960. Es doctor en Derecho por la Universidad Nacional Autónoma de México y la Complutense de Madrid. Es especialista en Derechos Humanos y Ciencias Políticas. Fue *Visiting Fellow* en la Universidad de Yale y *Visiting Researcher* en la Universidad de Georgetown. Es catedrático en

la Facultad de Derecho e investigador de tiempo completo en el Instituto de Ciencias Jurídicas de la UNAM.

—¿Cuál es el más grave problema en el sistema judicial mexicano?

—“Su debilidad; aún es un poder judicial susceptible de presiones, de plegarse a intereses o a peticiones de otros poderes, o de acuerdos económicos o sociales importantes de este país, un ejemplo es el caso Cassez, que demostró cómo la Suprema Corte se plegó a los intereses y a

las presiones del gobierno francés y a las propias presiones o peticiones del gobierno federal mexicano”.

—¿Qué procedía en el caso Cassez?

—“Que la primera sala de la Corte enviara el asunto al Tribunal Unitario, conocedor del asunto, para que con las pruebas que no habían sido anuladas, dictara una nueva resolución. Una de las cuestiones más paradójicas es que a Cassez no se le consideró inocente ni culpable”.

Y agregó: “No solo se anulaban las

tema judicial

pruebas por violentarse los derechos humanos de Cassez, sino todo el proceso, y por eso la dejaron libre, eso significa que podría presentarse una nueva denuncia contra Cassez, con nuevos elementos de prueba y no con las que se anularon, para abrir una nueva averiguación previa y un nuevo proceso penal, aunque sabemos que eso no va a ocurrir”.

-¿Qué repercusión puede tener este caso en los demás secuestradores?

-“Si aplicamos el criterio del ministro Saldívar, quien originalmente promovió su liberación, los demás secuestradores debieran tener también ese beneficio, es decir, los demás secuestradores tendrían que salir libres”.

-¿Por qué prevalece la corrupción en los procesos penales?

-“Es un mal endémico, y en materia penal, como está en juego la libertad de una persona, pues por obtenerla esa persona hace cualquier cosa para comprar al agente del ministerio público; para comprar al juez, los propios abogados litigantes recurren desesperados a esas prácticas, y también habla de esa debilidad que hemos mencionado del poder judicial, que requiere más profesionalismo, más capacitación y, desde luego, una supervisión social más grande para evitar ese tipo de actos de corrupción”.

-¿Cómo ves a la izquierda en México?

-“Está muy fragmentada, muy dividida, sin estrategia común para acceder al poder político”.

El doctor Jaime Cárdenas es investigador del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología. Ha recibido innumerables reconocimientos por su trayectoria profesional, entre ellos, los premios Ignacio Manuel Altamirano y el Nacional de Periodismo. Ha publicado varios libros: El Contractualismo y su proyección jurídico-política, Partidos políticos y democracia representativa, Crisis de legitimidad y democracia interna de los partidos políticos, Transición política y reforma consti-

tucional en México, Partidos políticos y democracia y lecciones del asunto Pemex y Amigos de Fox, por mencionar algunos.

Actualmente, desarrolla una investigación sobre Derecho Constitucional, Teoría del Derecho, Filosofía del Derecho, Teoría del Estado, Derecho Electoral y Ciencia Política.

Ha sido colaborador del periódico *El Financiero* y escribe en las revistas *EMEEQUIS* y *Zócalo*. Es miembro de la Academia Mexicana de Derechos Humanos.

Fue consejero electoral del IFE, de 1996 a 2003. Como consejero participó en el histórico proceso electoral del año 2000, en el que se dio la alternancia que llevó a la presidencia al panista Vicente Fox.

-¿Valió la pena la alternancia, el cambio en el poder?

-“Si, el problema es que esa alternancia no se llevó a sus últimas consecuencias; es decir, Fox defraudó a muchos millones de mexicanos que votaron por él. En su gobierno debió haber iniciado una profunda reforma del Estado, pero no quiso reformar democráticamente al país, mantuvo las estructuras del viejo régimen, las estructuras sindicales, por ejemplo, a la maestra Elba Esther, al sindicato petrolero, no tocó las estructuras del nivel corporativo en el país, ni los enclaves autoritarios, entonces creo que Fox y Calderón desaprovecharon la alternancia para esa transformación democrática”.

El doctor Jaime Cárdenas Gracia fue también consejero de la Judicatura del Distrito Federal y diputado federal, del 2009 al 2012.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV



EN AGOSTO



Análisis Clínicos del Dr. Simi

“La calidad es lo primero”



Tenemos para tus hijos, los estudios que requieren las escuelas, para su inscripción



Paquete 1

Coproparasitoscópico (3)
Exudado Faringeo

\$ 232.00*



Paquete 2

Biometría Hemática
Coproparasitoscópico (3)
Exudado Faringeo

\$ 316.00*



Paquete 3

Biometría Hemática
Examen General de Orina
Exudado Faringeo
Coproparasitoscópico (3)

\$ 361.00*



*Se aplican restricciones por zona geográfica. Consulte restricciones en www.ssdrsimi.com.mx

**promoción válida durante junio, julio agosto y septiembre de 2016.

**Aplica únicamente en la compra del paquete 1, 2 o 3.



Fundación BEST a.c.



Reconocidos por nuestra excelente CALIDAD



www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Ced. Prof. 4451415-UNAM.

Consulte previamente a su médico.

Río: Comienza

Marilú Carrillo

Cuántas mañanas de entrenamiento, tardes de concentración y madrugadas de nervios, gasto en traslados, contados apoyos, lesiones, uniformes, búsqueda de patrocinios; cuántas noches lejos de su hogar soñaron con ser leyenda, con subir al podio, ganar una medalla y escuchar su himno nacional.

Ellos creyeron en la belleza de sus sueños, trabajaron en su visión, y hoy son los atletas mexicanos de alto rendimiento en Río 2016.

Son los 126 atletas que representan a nuestra nación, el mayor contingente registrado en la historia de la participación mexicana; cada competidor es un caso y en entrevista exclusiva con *Siminforma*, nos dijeron de qué están hechos.

María del Rosario Espinoza. Es la única taekwondoísta que ha obtenido todas las medallas posibles en su deporte: Panamericanos y Centroamericanos, Mundial y olimpiadas. María, de carácter fuerte, medallista de oro en Beijing 2008 y bronce en Londres 2012, asegura que su mirada siempre está puesta en lo más alto: “Yo siempre he tirado a lo grande, sueño cada día de mi vida en repetir medalla dorada en olimpiadas, para eso estamos entrenando y perfeccionando las técnicas que nos harán ganar”.

Combate tras combate, sus adversarias la respetan, quizás le temen a la taekwondoísta sinaloense más fuerte de la selección —como la consideran sus entrenadores— la clave, es una combinación de disciplina con tenacidad. “Así son las artes marciales, así de estrictos, me entreno por y para mi país, sé que en un segundo, en una patada perfecta te puedes llevar la gloria”.

Alfonso Leyva. Su máximo título está por llegar. Al obtener su pase olímpico, floreció la idea de triunfo en lucha grecorromana, pues desde Atlanta 1996, México no tenía representante en este rubro. Su cuerpo está preparado, su técnica mejorada y lo sabe; en la piel lleva grabados los



María del Rosario Espinoza, taekwondoísta

aros olímpicos, un tatuaje que, asegura, le recuerda la promesa hecha a su padre a los 6 años de edad.

Pero, para un atleta, no solo la fuerza del cuerpo es importante, también, el espíritu, uno, inquebrantable, y en Guadalajara, en el Consejo Estatal para el Fomento Deportivo CODE, abundan las almas emprendedoras. De hecho, el CODE ha sido durante 4 temporadas seguidas, la cuna de medallistas olímpicos.

Rodrigo Diego. Uno de los clavadistas más jóvenes. El 2014 fue un año de cosechas en certámenes internacionales pues en menos de 5 meses consiguió 8 medallas, las 2 más importantes obtenidas en el festival panamericano y en el preolímpico. Hazña que lo hizo acreedor al Premio Nacional del Deporte. “Tengo hambre de éxito, y cada vez que subo al podio siento que estoy aportando a mi país. Siento los colores de mi bandera”.

Melany Michelle Hernández. La clavadista jalisciense se alista para su primera participación en Juegos Olímpicos, en los que competirá en la prueba individual



Alfonso Leyva, lucha grecorromana



Rodrigo Diego, clavadista

de trampolín de 3 metros. “En la Copa del Mundo de Río de Janeiro conseguí mi pase, y pisar otra vez esa misma villa olímpica me llena de emoción”. Una chica que dejó su estado buscando a un entrenador que explotara su potencial, y lo encontró, es el pupilo de Iván Bautista, quien recibió el galardón estatal al mérito deportivo. “Gracias a mi entrenador tengo un lugar, sé que competiré contra chinas, canadienses y australianas pero demostraremos que en México hay calidad deportiva”.

Cecilia Pérez. Ocupó la segunda de 5 plazas en su ramo: triatlón. Piernas delgadas y fuertes. Piernas que son el reflejo de su trabajo constante, de su tenacidad, ambición y necesidad. “No me pesa haber dejado todo lo que dejé porque la recompensa es mejor. Se va a jugar todo, la meta



Melany Michelle Hernández, clavadista

es una medalla que le va a pertenecer a todos los mexicanos”. Cecilia asegura que desde que supo que tenía un lugar, incrementaron sus ganas, sus deseos de triunfo. “Estoy muy agradecida con todos los que hicieron posible este sueño, ir a la máxima justa olímpica representa una oportunidad para poner en alto a nuestro país”.

Nuria Diosdado. Sonríe en el agua, su cadencia embelesa, soñó con estar ahí. Baila una y otra vez al ritmo de sus propias olas, unas ligeras, sutiles como le exige su disciplina: nado sincronizado. “Desde chiquitita he soñado esto, mis medallas me recuerdan que los sueños con fervor se cumplen, claro que es necesaria la autocrítica y la exigencia”.

“Estamos en la labor de demostrar que no hay motivo para discriminar a las latinas. Mi objetivo es dejarles el camino más ligero a las generaciones futuras”. Su compañera de fórmula comparte expectativas, en esta dupla, la experiencia de Nuria nutre al equipo.

Karem Achach. La yucateca ganadora de plata en Panamericanos, comentó: “La

la fiesta



Cecilia Pérez, triatlón



Nuria Diosdado y Karem Achach, nado sincronizado

competencia nos fortalece, estamos ansiosas por estar allá". La competitividad de los países la incita a ganar, a dar lo mejor de sí para estar en el podio. "Disfrutamos las melodías que acompañarán nuestra presentación en Río, las sentimos y así las interpretamos. Río allá vamos".

El poder de un sueño lleva a la disciplina, apetece el compromiso de un entrenador, resulta en la grandeza del atleta, provoca el embeleso de jueces y concluye en la victoria de una nación.

¿Rendirse?... jamás. Esa palabra no está en su vocabulario, ellos no conjugan ese verbo. Dan el extra, buscan la excelencia hasta convertirse en los atletas mexicanos de alto rendimiento rumbo a Río 2016.



Editorial Lance la piedra

¿El mexicano es corrupto? Sí.

Que lancen la primera piedra aquellos (en plural) que se quejan de los males en este país: violencia, inseguridad, gobiernos ineptos; el monopolio representado por "partidos políticos", empresarios rapaces evadiendo impuestos y, desde luego, todos los que están seguros de que la corrupción es un asunto exclusivo de políticos y empresarios que se valen de influencias y amistades para embolsarse "dinero del pueblo"... ¡maldita Casa Blanca!

Ni duda que México es un país corrupto, y un Sistema Nacional de Simulación -perdón Anticorrupción- no es solución ni respuesta esperada. Es una mascarada.

Afinada la puntería, que continúe la lapidación contra todos aquellos que han hecho de la propina, la dádiva, gratificación y "el chesco" modus vivendi.

En la Ciudad de México, señalemos a quienes hicieron del "brinco" en verificentros un vocablo y práctica común. Incluyamos a franeleros que se apropian de las calles e imponen una tarifa para dejar estacionar en "su" calle.

No vayamos más lejos, despreciemos a esos maestros que en lugar de estar en las aulas toman carreteras y protagonizan marchas o bloqueos. Ellos no creen en la reforma de un gobierno corrupto. La pregunta es: ¿Alguien cree en algo que provenga de los gobernantes?

Cuando todos los politicastos han sido exhibidos por esa inclinación a los pequeños lujos que creen valer, ¿alguien puede censurar a una organización en defensa de sus derechos?

Lo pésimo es que la desconfianza es tal que -lamentamos decirlo- tampoco creemos en las buenas intenciones de una sección sindical que medra para beneficio de un puñado de vividores que suelen ser los sempiternos líderes co-rup-tos.

¿Hacia dónde vamos? No confiamos en nadie; criticamos, nos quejamos contra todo y al final somos pusilánimes. Exigimos que dejen de pisotear nuestros derechos y pisoteamos sin pudor, y a la primera oportunidad, el derecho de los demás. Aceptamos dispensas, tarjetas y frijoles con gog-gojo en época de elecciones.

En el colmo, se desenfundan pistolas y nos matamos entre "hermanos"... Lo más reciente son los asesinatos de alcaldes, ¿pero con nuestra cortísima memoria alguien recuerda a los miles de desaparecidos y muertos?

Lo ramplón es denostar contra los criminales; ¿acaso ser corrupto no es criminal?; qué hacemos en casa: ¿Quién no se vanagloria de lo que se ahorró adquiriendo una película pirata, o se llama un "as" por obtener música en sitios donde la descarga es "gratis"?

El señor Peña Nieto habla de nuestro enojo; nosotros agregaríamos que es un encono agravado, pero no solo porque al parecer -como al perro flaco- se nos cargan todos los males: CORRUPCIÓN, inseguridad, violencia, injusticia, ineptitud "gobernante" y pobreza, muchísima pobreza, sino porque somos un país herido por nosotros mismos.

Al cesto de la basura la cohesión social; la sana convivencia. Somos duchos para criticar; arremetemos contra el mesiánico de Trump (olvidamos al de casa), pero ¿cómo maltratamos al migrante centroamericano? (y ni hablemos de nuestros indígenas).

¿Qué hacer?, empecemos por casa. No legitimemos el ilícito. Jodidos estaremos cuando lo creamos y, sobre todo, nos resignemos a "heredar" este México amorfo a nuestros hijos. ¿Somos o no corruptos?... Hasta cuándo.



El árnica de ayer en el envase de hoy

Arnica Baby Stick



NEBUCOR
Guardian de la Salud

BAUMANOMETRO DIGITAL HL-888JA

\$534.01

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

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES

Farmacias Similares, “Empresa de 10”



Por el compromiso 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 a 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 recibir 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 impuesto, por lo que los pagos al fondo de vivienda son reflejo de su compromiso, que hoy vemos materializado en este premio”.

“Empresas de 10” se realiza de manera regional, por lo que Farmacias Similares participó junto a otras compañías, 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.

Escanea el código y disfruta de las tiras



Síguenos por:
 f Simi TV
 @DrSimiTV



Xinachtin

Semillas

Areli Villalobos

Icpiltzn

Luciérnaga

Ipan yohualpan, ihcuac tlalli cochi, nimitznonotza
 Yehce ye ahmno tinemi ipan nopayotzin
 Ipampa ticpaltzin otiyauh ihuan titlahuilmacaz ompa otze tlaltzin
 Ihuan nemichin oc ninemi itic motzin,
 Ihuan nimitznamiqui in chehce ilhuicatl tlen nemi in iacopechtl in atoyatl
 Yehze, ma xipatlanqui huehca, icpiltzn, 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 mirese
 Que yo te sentiré en todas las tintas de la noche



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Santiago Tulyehualco...

Tulyehualco es un pueblo del sur de la Ciudad de México, pertenece a la delegación de Xochimilco, su nombre completo es Santiago Tulyehualco. Su iglesia dentro de unos pocos años cumplirá 500 años de existir, se llama, Santiago Apóstol y con su cúpula domina la vista del pueblo.

Fray Martín de Valencia fue un evangelizador que arribó por estos lares en 1524, y además de catequizar a los indígenas junto otros franciscanos sembraron olivos y enseñaron a la población a producir aceite y aceitunas, enriqueciendo los dones de este pueblo, conocido por la gran cantidad de amaranto que producen y hacen de diferentes maneras: en panqué, en polvo para atole, en galletas o en barritas como lo usaban los guerreros aztecas y comían antes de ir a la guerra, o sea, agarraban una energía de Dios guarde la hora como caballeros águila, que aguas...

Y siguiendo con los olivos, qué creen?, en España los productores del aceite de oliva vieron con malos ojos la competencia que surgía en la Nueva España y pidieron al rey que prohibiera su producción en los nuevos territorios; les hizo caso, solo que los frailes de Tulyehualco no hicieron caso a la orden real y siguieron produciendo aceite de oliva en sus conventos, de ahí surge la tradición del aceite de oliva.

Si usted llega a Tulyehualco con ojos de turista descubrirá una gran cantidad de lugares donde venden aceitunas y aceite de oliva, claro, si usted lo visita como si conociera el mundo no se asombrará de ver cómo el mestizaje en este pueblo es entre culturas prehispánicas y la española.

En su plaza hay un quiosco que invita a sentarse en sus bancas, y disfrutar de las exquisitas nieves de Tulyehualco, tradición prehispánica. Cuentan que el hielo lo traían de los volcanes del Popo y el Izta, sin olvidar su viejo guardián, el Teutli (Dios o Señor), un volcán apagado que es el guardián de este viejo pueblo, donde crece el amaranto. Y, por supuesto, encontrará los dulces cristalizados, el limón relleno de coco, camote, chilacayote, acitrón, jitomates, chiles jalapeños, claro, estos son del pueblo vecino Santa Cruz Alcapixtla, que celebra su feria del dulce, créame es una alegría visitar estos pueblos del sur de la Ciudad de México, no todo es el mar del asfalto... Ay, ojitos pajaritos...

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos amantes del buen español. En esta ocasión, veremos algo sobre una incorrección muy común en el hablar y escribir.

Por ejemplo, es muy común escuchar, incluso en la televisión, la "primer ministra". Grave error.

Tal como explica la Gramática académica, el adjetivo *primero* ha de adoptar la forma **primera**, y no **primer**, cuando va con un sustantivo femenino, y destaca en concreto la anomalía que supone **primer ministra**.

Además, dado que se trata de una mujer, lo adecuado es emplear el femenino, no el masculino *primer ministro*.

Se recuerda finalmente que el *cargo* se escribe preferentemente en minúscula, por lo que se desaconseja la grafía *Primera Ministra*.

En este caso, recordemos también que *primera ministra* es una expresión que se compone de dos palabras, por tanto, si llevara el prefijo "ex", este irá separado: *ex primera ministra*, no *exprimera ministra*.

¡Hasta la próxima, amigos!

fegupe1949@yahoo.com.mx



Historias armables

Arturo Martínez

Ginga

Río 2016 arranca: ya están listos los estadios, las albercas, los trampolines... y las mascotas.

Y si bien, hay una para los Juegos Olímpicos y otra para los Juegos Paralímpicos, hay otra para que represente a todos los deportistas brasileños.

Esta mascota, se llama "Ginga", un jaguar de color verde y amarillo, como la bandera nacional brasileña.

¿Sabes qué es la "capoeira"? Es un arte de defensa personal brasileño, que se practica haciendo distintas formas. A veces pareciera que bailan mientras combaten. Este arte, llegó de África y evoca a valores como la agilidad, la fuerza y la determinación.

Bueno, pues "Ginga", el nombre de este jaguar, es un movimiento de capoeira.

¿Y por qué un jaguar? Porque existe una gran población de jaguares a lo largo del Río Amazonas, que como sabes, cruza por Brasil. Por eso el jaguar es un animal representativo de ese país.

Y además, lo que pensaron quienes crearon a "Ginga", fue que querían una mascota que representara la fuerza, alegría y garra del equipo y de los aficionados. Y estuvieron de acuerdo que un jaguar era el adecuado.

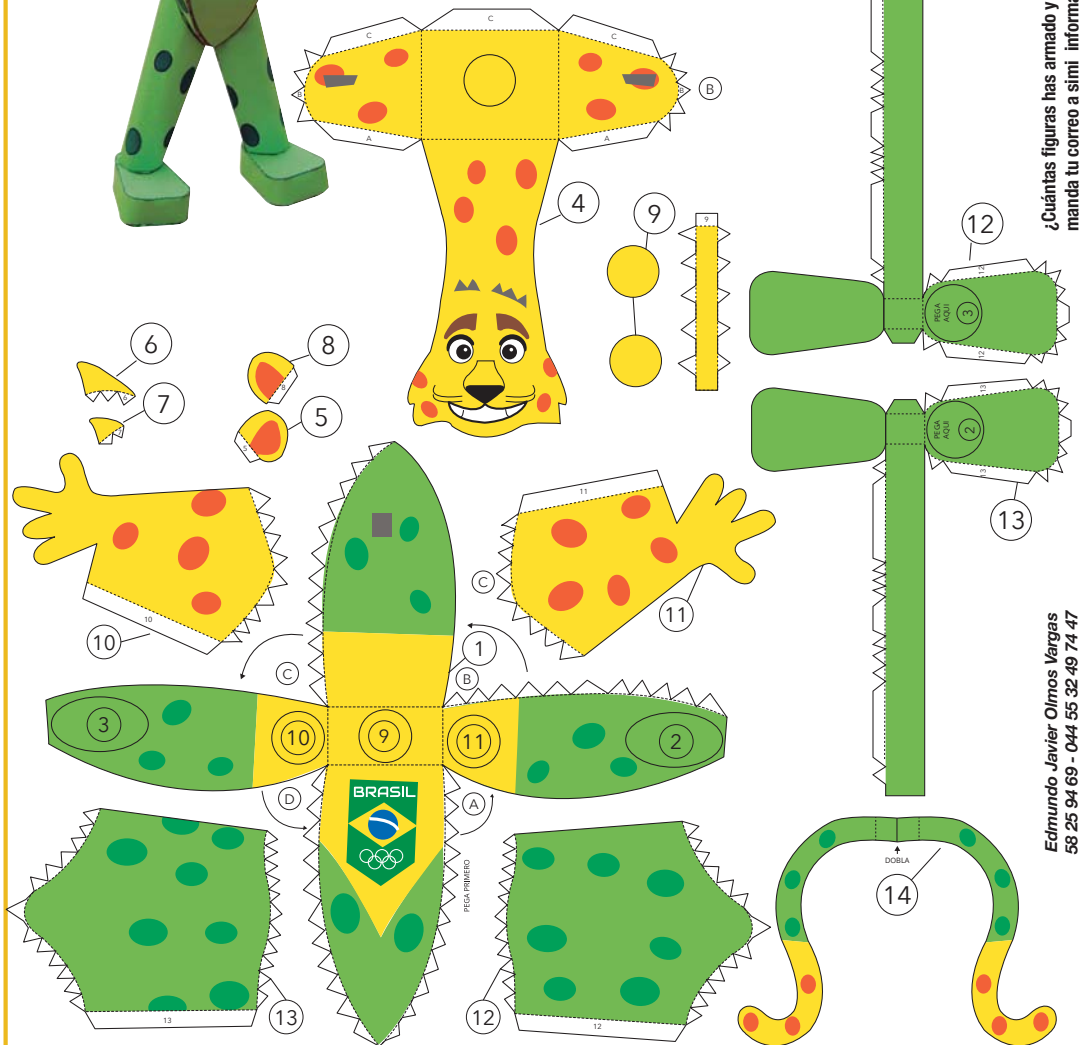
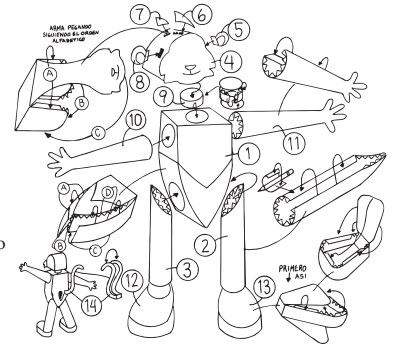
Aunque ya sabemos que el jaguar no es muy sonriente, "Ginga" sí lo es y promueve valores como la agilidad, la fuerza y la determinación.

Por cierto que en la inauguración de los juegos, todos los atletas brasileños, van a ir vestidos de verdeamarillo, como dicen allá.

¿Quieres a "Ginga" en tu cuarto como recuerdo de "Río 2016"? Solo tienes que armarlo y colocarlo en donde se vea mejor, como recuerdo de los XXXI Juegos Olímpicos de la era moderna.

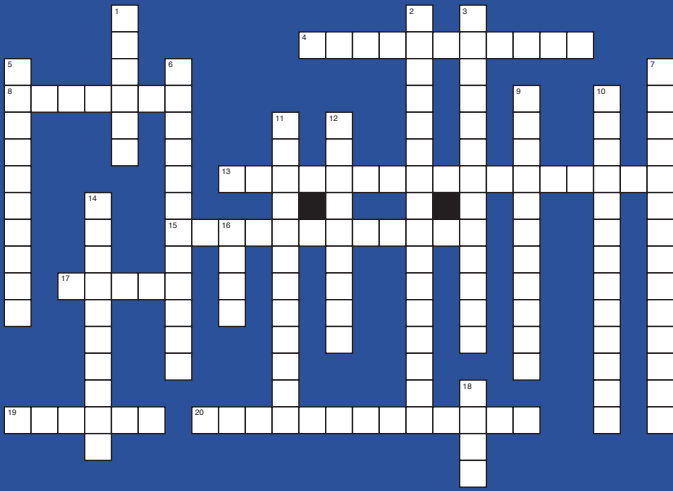
¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 1.- Saca copias para tus amigos
 - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
 - 3.- Recorta las piezas, según el orden de los dibujos
 - 4.- Ármalas doblando y pegando las pestañas
 - 5.- 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



Horizontales

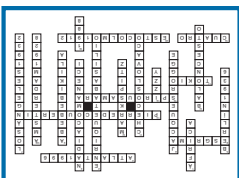
4. ¿A partir de qué edición de los Juegos Olímpicos se permitió en ciclismo la presencia de corredores profesionales?
8. ¿Cuál de estas disciplinas fue incluida en los Juegos Olímpicos de 1986?
13. ¿Quién fue el creador de los anillos olímpicos?
15. Compositor del himno Olímpico
17. ¿Dónde se van a celebrar los Juegos Olímpicos de 2020?
19. ¿Cuántas veces se han realizado los Juegos Olímpicos en Estados Unidos?
20. ¿En qué cita olímpica se prohibió el boxeo?

Verticales

1. ¿En qué continente nunca se ha realizado una edición de los Juegos Olímpicos?
2. ¿Quién fue la primera mujer en encender un pebetero olímpico?
3. ¿Qué gimnasta rumana consiguió un 10 en Montreal 1976?
5. ¿En qué edición de los Juegos Olímpicos el atleta estadounidense Jesse Owens ganó 4 medallas de oro?
6. ¿Quién es el presidente actual del Comité Olímpico Internacional?
7. ¿En qué ciudad y año se construyó la primera Villa Olímpica tal como la conocemos en la actualidad?
9. ¿Qué el atleta etíope corrió descalzo la maratón de los juegos de Roma 1960?
10. ¿En qué Juegos Olímpicos participaron por primera vez las mujeres en Gimnasia Olímpica?
11. Emil Zatopek ganó 3 medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Helsinki en 1952. ¿Cuál era su nacionalidad?
12. Antes del estadounidense Michael Phelps, ¿quién era el atleta con más medallas de oro en natación, en una misma edición de los Juegos Olímpicos?
14. ¿Qué deporte se incorporó a los Juegos Olímpicos en 1936?
16. ¿Cómo se llamó la mascota olímpica de los Juegos de Atlanta 1996?
18. ¿En qué año se celebraron los Juegos Olímpicos de Seúl?



Solución



Horóscopos



Amira contigo

Aries (marzo 21 - abril 20)

Se abren nuevos caminos en el aspecto profesional, será necesario tener estabilidad. Tu trabajo te trae grandes viajes. Comienzas a interesarte por un nuevo amor, tal vez impresiones a la pareja con tus destrezas verbales.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Evita discusiones con jefes y autoridades. Marte en Escorpión afecta algunos nativos de Tauro. Tendrás muchas actividades que te traerán éxito. Las emociones negativas que te pueden causar enfermedad son las que reprimes, y si se acumulan, crean un nudo en la garganta, de enojo o angustia.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Si te propusieras ser millonario, tienes que ser constante. Generas prosperidad, pero el dinero no te rinde, debido a tu incapacidad de ahorrar. Tu espíritu de aventura puede verse colmado por el deseo de permanecer productivo y partidario del progreso.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Tu panorama financiero en este mes puede mejorar; si bien es posible que te sientas tentado a gastar impulsivamente, debes ajustarte a tu presupuesto. El tránsito de Plutón en Capricornio, te inclina con ansiedad a relacionarte, sientes mucho temor de quedarte solo. Mejora tus relaciones.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Eres el creador de tu propio camino, responsable de lo que haces, no culpes a nadie de tus errores, solo transfórmalos en aciertos y oportunidades. Pueden surgir golpes de suerte. Estás más preocupado por la familia y quizá ocupe tu tiempo.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Eres un trabajador incansable, con el tiempo llegarás a poseer grandes riquezas, las cuales mereces por los esfuerzos que realizas. Tener más paciencia, será lo sensato. Sincronizando dos voluntades se logra más el hábito de la cooperación creativa con otros, es el principio de sumar para potenciar los resultados.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

El sabio consejo de prosperidad: Ocupate por el bienestar material en los últimos tiempos de tu vida, es importante guardar y ahorrar. Sufres inquietudes amorosas, tu pareja está reflexionando qué hacer contigo, pero no te abandonará.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Date tiempo para una cita amorosa. Surgen inconvenientes en el trabajo. La Luna marca rumores y críticas que podrían perjudicarte. Evita perder tiempo en actividades improductivas. En lo económico podrán verse alternativas en caminos más prósperos.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Recuerda que no controlar tus impulsos te llevará a equivocarte. Algunos enemigos declarados tratarán de perjudicarte en tu trabajo. Lanza tu flecha en busca del logro en tus ideales. Para que realices todo lo que te propones, ya sea en el amor, o en el trabajo, prende una vela morada, pide tus deseos y conserva tu buena vibra.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Concretas asuntos comerciales y realizas prometedoras inversiones. La pareja te pide estabilidad. Muéstrate abierto como el fuerte se presente, no dejes ir el momento, tú eres hábil para aprovechar oportunidades. Coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Tu situación financiera tiende a ser incierta, pierdes o ganas con suma facilidad. Mantén la serenidad si tienes algo que decir a tu familia, pareja o amigos, entabla un diálogo abierto y amable. En el amor, lo que siembras cosechas. Piedras que te dan buena vibra: la aguamarina y el zafiro.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Los logros en el trabajo pueden estar más a la mano, define tus propósitos. En el amor por fin tendrás mayor comunicación con tu pareja; no obstante, es necesario dar a la relación un tiempo de respiración y descanso. Repite: "Afirmo que mi mente mantiene claridad, y logro todos mis propósitos"; ¡Hecho está!

Unidos en el corazón



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Matías Carrillo, yunque y martillo

Cuando un mánager, coach o entrenador es cesado en un equipo que marcha en primer lugar y con amplia ventaja para la calificación de su certamen, el desconcierto de medios y aficionados resulta lógico. Dueños y dirigentes de equipos en todas las disciplinas deportivas se han convertido en celebridades. Ahí están como botón de muestra el fallecido dueño de los Yanquis de Nueva York, George Steinbrenner, así como Jorge Vergara, polémico propietario de las Chivas de Guadalajara. Lo dicho líneas arriba, acomoda como preámbulo al caso de Matías el “Coyote” Carrillo, reconocido como un mánager exitoso, pero que ha sido despedido tres veces de una manera inexplicada y sorpresiva.

Le sucedió con los Tigres de Quintana Roo, a pesar de ser reconocido como el pelotero más consentido por su fundador Alejo Peralta, quien compró a los desaparecidos Petroleros de Poza Rica, con tal de que Matías se convirtiera en el jardinero central de sus queridos Tigres, en ese tiempo capitalinos.

A lo anterior puede agregarse que el “Coyote” como jugador de los felinos acumuló numeritos de oro, que se convirtió en el mayor de sus iconos y que como mánager conquistó su décimo campeonato, figurando ya como refugiado en Quintana Roo. Cosa igual le sucedió con los Naranjeros de Hermosillo, del que lo despidieron luego de coronarse en la Liga Mexicana del Pacífico, nada más y nada menos, que de la Serie del Caribe.

El más reciente de sus misteriosos tropiezos se dio con los Pericos de Puebla, donde fue corrido cuando los tenía como líderes de la competitiva Zona Sur de la Liga Mexicana de Beisbol. Su fuerte carácter y su intolerancia a la indisciplina, tal vez sean la causa de esas controvertidas separaciones, pero lo gratificante, en todo caso, es que Matías también posee la grandeza de la humildad, esa que nos hace entender que a veces nos toca ser yunque y, en otras, martillo.

Por ese rasgo de su personalidad, ahora está como coach de primera con los Leones de Yucatán, bajo las órdenes de Willie Romero.



Solo amarguras

Fernando Gutiérrez

“Esa pinche medalla solo me dejó amargura. Perdí a mi primera esposa (Socorro), estaba muy enferma, y cuando les pedía que me dejaran verla, solo me decían que sería mañana, y mañana, y ese día nunca llegó”. (La Jornada, 1993).

Hombre de palabras directas, siempre muy serio, mirada penetrante, José Pedraza Zúñiga, michoacano, militar de carrera, mejor conocido como el “Sargento”, contra lo que pudiera suponerse, siempre se mostró insatisfecho, inconforme, a disgusto con su logro: presea de plata en los Juegos de México 68.

Alguna vez, dijo secamente: “Fueron años de amargura, solamente recibí un Rólex de regalo, que vendí en mil pesos”. Tiempo después de su gloria olímpica, Pedraza fue ascendido a teniente, y al morir, era capitán.

Pero, ¿saben qué? Tenía razón en lamentarse. En México nunca tuvo el reconocimiento justo. Ni siquiera en el ejército, donde lo encarcelaron un tiempo como castigo por no ganar el oro en la caminata de 20 kilómetros.

El “Sargento” vivió con amargura desde aquella tarde en el estadio de CU, cuando protagonizó un cierre cardiaco con el gigante ruso Volodimir Golubnich. Ambos pelearon en los últimos 300 metros, muy parejos. Al final, el primero ganó con tiempo de 1 hora, 33 minutos, 58 segundos, en tanto el mexicano hizo 1.34.0.

En las entrevistas solía decir: “Cuando un chamaco se me acerca y me pregunta ‘¿oiga, cómo ganó su medalla de plata?’, yo le contesto: ‘Por pendejo, mano, porque si me hubiera preparado y entrenado mejor, esa presea pudo haber sido de oro, y yo un campeón olímpico’”.

Pedraza jamás pidió nada. En su retiro deportivo se dedicó a enseñar la caminata a los niños. Jamás aspiró a cargos políticos: “La polaca se la dejó a los que son medallistas oportunistas. Yo soy militar y marchista”.

Este militar, fallecido a los 61 años, fue un alto exponente de la técnica que trajo el polaco Jerzy Hausleber, creador de la escuela mexicana de caminata, que sorprendió al mundo, pero solo unos años. Luego se perdió por la negligencia de los dirigentes deportivos.

“Podemos tener más medallistas. Lo que falta es trabajo”.

fegupe1949@yahoo.com.mx

Salvemos al jaguar mexicano

• Cumple una década la Simicarrera CDMX, con 10 mil atletas

Moisés Sánchez

Farmacias Similares celebra en septiembre una década de realizar, en la Ciudad de México, su tradicional Simicarrera 10K y en esta edición especial se correrá por una noble causa: conservar al jaguar mexicano.

Víctor González Herrera, director comercial de Farmacias Similares, dijo que la decisión de donar lo recaudado por las inscripciones a Black Jaguar White Tiger Foundation, institución sin fines de lucro, representa el compromiso ecológico del Dr. Simi.

Esta Simicarrera donará cerca de dos millones de pesos para reforzar el trabajo de rescate y reubicación del jaguar mexicano en peligro de extinción.

González Herrera destacó que la prueba se correrá el 11 de septiembre sobre paseo de la Reforma y se esperan 10,000 atletas. El costo de la inscripción será de 200 pesos y podrán hacerlo en las 140 sucursales de Farmacias Similares de la zona metropolitana, Deportes Martí, tiendas Pro Shop y por www.simicarreras.com.mx

Por su parte, Eduardo Serio, presidente de Black Jaguar White Tiger Founda-



tion, destacó la sensibilidad de Farmacias Similares por sumarse al rescate del jaguar, el cual ha sido víctima del ataque del hombre.

El maratonista y exatleta olímpico Benjamín Paredes, quien participará en esta competencia, calificó la Simicarrera como una de las mejores de la capital, por los premios en efectivo, la inclusión de la

categoría veteranos plus, la participación de los niños a través de las SimiKids y por la simpatía que genera el Dr. Simi.

Los ganadores absolutos en cada rama recibirán 10 mil pesos, mientras que habrá un premio de 6 mil, 4 mil y 2 mil al primero, segundo y tercer lugar, respectivamente, en las categorías juvenil, libre, máster, veteranos y veteranos plus.

¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal



Ganan mucho ¿y?

Con algunas personas que me hacen el favor de pasar a saludarme, obviamente, la plática gira alrededor del fútbol de antaño y del actual y, por supuesto, que la comparación es odiosa, pero lo único que comento es: "En mi época se pagaba poco y se exigía mucho, ahora se paga mucho y se exige poco".

¿Qué opinan amigos y enemigos sobre este punto? No se trata de si se jugaba mejor o no. Solo de la exigencia que recaía sobre el jugador, y cómo se obligaba al compañero a que diera el máximo, a veces hasta con leperadas y, pese a todo, hasta éramos compadres. Se me ocurre en este momento recordar, por ejemplo, un despeje mío de portería con el pie, por supuesto, que iba alto y yo gritaba "salta cab...". En el medio tiempo nos recriminábamos y no había resentimientos, pues todos queríamos ganar y si se daba o no el resultado allí, lo mínimo que dejabas era todo tu esfuerzo por ganar.

En la Selección Mexicana siempre era el "quiénes eran los mejores", si los chilangos del DF o los jaliscoquillos, y por consecuencia, era una entrega absoluta por demostrar quiénes brillaban más. Yo soy nacido en el DF, pero viviendo en León, me nombraron capitán del equipo, y como era una especie de "el intermediario", nunca hubo problemas, y sí mucha entrega de todos los seleccionados.

Recuerdo, con mucho cariño, el primer triunfo importante en un Mundial, y fue en Chile 1962, jugando contra Checoslovaquia, que al minuto 3 se fue arriba en el marcador y terminó el juego con marcador de 3 a 1 a favor nuestro. Cabe mencionar que los checos fueron subcampeones mundiales. Por cierto, la prima ganada esa vez fue de cien pesos, y, encima de todo, nunca nos la pagaron... Ya desde entonces... ¿había directivos rateros? El Dr. Simi dice "carajo".

Los fondos recaudados serán donados a:

BLACK JAGUAR WHITE TIGER FOUNDATION

para preservar nuestros jaguares

¡Inscríbete!

CUPO LIMITADO: 10,000 CORREDORES

CENTROS DE INSCRIPCIÓN:

- Farmacias Similares® de la CDMX y zona metropolitana
- Deportes Martí de la CDMX y zona metropolitana
- Tiendas Pro Shop, dentro de los clubes Sport City de la CDMX y zona metropolitana.

INSCRIPCIÓN: \$200

www.simicarreras.com.mx

www.emociondeportiva.com

SIMITEL: 01 800 911 66 66

Consulte términos, condiciones y restricciones en www.simicarreras.com.mx

Simi Carrera

@simicarreras



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Autocrítica...

Antes que nada, ofrezco una disculpa a todas las personas que han sido afectadas por mis acciones, comentarios y reacciones durante el tiempo que he escrito en este honorable espacio.

La autocrítica es una herramienta necesaria para la búsqueda de una mejora constante en nuestro desempeño personal y profesional. A lo largo de más de dos años, me he dado cuenta que mis textos han atentado contra la envergadura (¿envergadura?), y contra el estereotipo de columnista pagado o al servicio del Estado.

Me he dado cuenta que algunos de mis comentarios han agraviado e indignado a los servidores que han sido involucrados en estos escritos. He percibido la irritación de los involucrados y de sus seguidores al sentirse atacados y criticados por mis palabras. Ahora soy más consciente que, además de ser responsable de escribir conforme a lo establecido en los medios de comunicación, también soy responsable de la percepción que genero con lo que hago.

Reconozco que cometí un error. Un error que lastimó la credibilidad, la confianza y la imagen de los ineptos, abusivos y corruptos en el poder. Por esto y con toda humildad, les pido perdón. Perdón por ser directo, incisivo y hasta grosero con mis comentarios. Perdón por no seguir los pasos de todos aquellos que viven de elogios y complicidad con sus escritos.

Estoy más convencido y decidido a continuar y unirme al presidente en su combate a la corrupción. Por cierto, agradezco al jefe del poder ejecutivo, Enrique Peña Nieto, por provocar esta columna con sus palabras: *Tenemos que ser autocríticos, empezando por el propio Presidente de la República.*

¿Lo único que no me queda claro es si una disculpa pública basta para eximir las consecuencias de un delito? Porque si es así, ofrezco disculpas por el posible exceso de velocidad y quedamos a mano con la multa que tengo, ¿no?

Y, para no perder la costumbre del cine, una película: *La ley de Herodes* (1999), benditos políticos.

Darth Vader en realidad virtual



Darth Vader, uno de los más grandes villanos en la historia de la cinematografía mundial y, sin duda, el más recordado de la franquicia "Star Wars", regresará al cine con su propia película, con guión original y además en realidad virtual.

Según se difundió en la "Star Wars Celebration", el máximo exponente del "lado oscuro de la fuerza" será llevado a la pantalla grande en realidad aumentada, en un proyecto a cargo de ILMxLAB, la división de proyectos especiales de Lucasfilm, que está trabajando actualmente con Magic Leap en la creación de la experiencia VR.

"Será lo más épico jamás creado en realidad virtual", vaticinó Lucasfilm.

David S. Goyer, guionista de "Batman vs Superman", será el responsable del primer proyecto de realidad aumentada de Lucasfilm.

"Tú eres el visitante en esta historia que pasará alrededor de ti y, de cierta manera, tendrás algún efecto sobre ella. Puedes levantar objetos o abrir cosas. Puedes empujar objetos o caminar.

"Cuando vimos que los personajes, lugares y mundos del universo de 'Star Wars' estaban disponibles, nos preguntamos: '¿Qué no hemos visto antes? ¿Sobre quién sentimos curiosidad?'. Darth Vader es el embajador perfecto para llevarnos al universo VR de 'Star Wars'", destacó Goyer.

Kids' Choice Awards México

La lista de nominados a la sexta entrega de los Kids' Choice Awards México 2016, se dieron a conocer, y los fans podrán elegir a los ganadores a través de la página oficial de los premios.

Entre los candidatos se encuentran la actriz y cantante Danna Paola, el solista Mario Bautista; y la agrupación musical CD9, quienes cuentan con tres nominaciones, de manera respectiva.



Las votaciones estarán abiertas hasta el 15 de agosto y la premiación podrá verse el 23 de agosto por Nickelodeon, dentro de las 16 categorías. Los reconocimientos son para lo más Trendy, Mejor Actor y Actriz, Youtuber Favorito, Revelación Digital, Película Favorita, Artista o Grupo Nacional, entre otros.

La página para votar es www.kcamexico.com.mx y los fans podrán elegir de igual manera con el hashtag #KCAMéxico seguido del nombre de su nominado.

Certificados Médicos*

Fundación BEST[®] a.c.

Durante JULIO y AGOSTO

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

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**

*Costo de certificado de acuerdo a la zona geográfica.

Luces, cámara... ¡acción!

Alejandra Cervantes Neri



Los Sebastianes, banda originaria de Mazatlán, Sinaloa, presentó su más reciente producción titulada "Luces, cámara, acción".

El álbum, que cuenta con 22 temas entre los que destacan, *Se me olvidó quererte*, *Luces, cámara, acción* y *El cuento perfecto*, representa el día a día de la banda y las experiencias que viven en el escenario.

"Cuando las luces del escenario se encienden y las cámaras están listas, empezamos el espectáculo" señalaron los integrantes en entrevista.

Con esta producción, el conjunto espera superar su producción anterior y expandir su show en México y en la Unión Americana.

"Tratamos de sorprender al público. Este álbum cuenta con una gran variedad de ritmos que lo convierten en una producción muy completa para todos los gustos y estados de ánimo". El sexto álbum del conjunto está compuesto por ocho baladas, ocho rancheras, un corrido, dos alteradas, una bachata, una salsa y una balada rítmica.

"El nombre 'Los Sebastianes', no quiere decir que seamos malos en lo que hacemos, como se refieren a los malhechos en Sinaloa, sino que así nos dimos a conocer en un inicio y no quisimos perder nuestra

identidad. Somos orgullosamente Los Sebastianes", afirmó Armando Celis, líder de la banda.

El conjunto musical, que ha logrado posicionar sus temas en el top 10 de la radio en México y cuenta con cinco años de carrera artística, recibirá en próximas fechas el premio Máximo Orgullo Hispano, en Las Vegas, Nevada.



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



Las cosas más raras

Tengo la impresión de que con tantos cambios en la industria de la televisión se nos está olvidando lo más importante: el público.

Todo el mundo está haciendo sus series, sus programas, pero no lo que los televidentes quisieran ver.

¿Sabe usted dónde se nota más este fenómeno de egoísmo? En la ausencia de contenidos familiares.

Ya casi no se hacen producciones que los papás se puedan sentar a ver con sus hijos, con los abuelos, con los amigos. Por eso quiero felicitar públicamente a Netflix, ese maravilloso sistema de distribución de contenidos en línea. Ellos, que por las características de su servicio tendrían que ser los más egoístas del mercado, le acaban de dar una lección al mundo entero con el estreno de "Stranger Things" ("Las cosas más raras").

¿Qué es? Un increíble espectáculo familiar como el del legendario cine de Disney, como el de las primeras películas de Spielberg.

Cuando usted vea sus escasos ocho capítulos de una hora se va a acordar de la época de oro de esta clase de entretenimiento. Esta serie es un poco como "E.T.", "Los Goonies" y "Cuenta conmigo". Es un concepto capaz de fascinar a chicos y grandes de ayer, hoy y siempre.

Es la historia de una familia que, en los años 80, vive un suceso bastante peculiar que le cambia la vida a cada uno de sus integrantes, a sus amigos e, incluso, a toda la comunidad en la que viven.

Hay acción, humor, romance y suspenso, pero también monstruos, poderes sobrenaturales, fantasía y conspiraciones gubernamentales.

¿Pero sabe qué es lo más bonito? Que es muy adictiva. Uno la comienza a ver y no la puede soltar hasta que acaba.

Fijese, por favor, qué diferencia respecto a la mayoría de las cosas que vemos en la tele.

Lo que es pensar en el público, en sus referentes, en su necesidad de ser retados, fascinados, seducidos.

Aquí hay una gran cátedra de lo que es y debe ser la creación de espectáculos. Netflix lo volvió a hacer.

Luche por ver "Stranger Things", de inmediato. Y si la ve en familia, mejor. Le va a encantar. Se lo garantizo.

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



You Tube

www.farmaciasdesimilares.com



Si persisten las molestias, consulta a tu médico.
Vigencia de la publicación hasta el 31 de agosto.