

# SIM | NFORMA

Por Un País Mejor<sup>®</sup>

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



## Una insana tentación

pp. 10 y 11



## En marcha, la fiesta del amor



pp. 2 y 3

## ¿Glamour o salud?



p. 7

# Inicia la premiación

**Astrid Espinoza, Alejandra Cervantes y Miguel Ángel Sánchez**

Se puso en marcha el evento más esperado del año. Fundación del Dr. Simi arrancó los certámenes estatales, para elegir a las instituciones y personas que competirán por un lugar en la final nacional de la Premiación Nacional del Altruismo.

Para distinguir a quienes trabajan en bien de los demás, la fundación comandada por Víctor González Torres cumple 14 años premiando a las personas que hacen del altruismo una forma de vida.

Esta premiación se divide en dos: Unidos Para Ayudar, que impulsa el trabajo de organismos altruistas; y Por Un País Mejor, que premia a personas.

Como una forma de impulsar su labor, la delegación Morelos presentó, en el auditorio del Tecnológico de Monterrey, a los aspirantes en cada una de las dos categorías que alberga.

El jurado, conformado por la vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del Grupo Por Un País Mejor, María Teresa Hernández de Mancilla; y la directora de la fundación, Astrid García, entre otras personalidades, designó a la institución Pro Chavos A.C., como la ganadora de la categoría Unidos Para Ayudar.

Este organismo apoya a niños y jóvenes en situación de calle o abandono. Les brinda casa, comida, abrigo, educación y les proporciona diferentes talleres para que aprendan un oficio. Desde su constitución ha logrado apoyar a 3 mil 700 personas.

En la categoría Por Un País Mejor, Lidia Rodríguez fue la ganadora. Ella se hizo acreedora a una medalla de plata, por ayudar a niños con discapacidad.

“Orgullosamente soy madre de un niño con discapacidad y sé por lo que las mamás en mi condición tenemos que pasar. Así que ahora me dedico a apoyar a otras mamás y sus hijos que se encuentran en situación similar para que saquen a sus hijos adelante”, comentó.

**Designan a más candidatos**

De igual manera, el premio a la bondad, esfuerzo y dedicación por los que menos tienen, llegó a las delegaciones Estado de México Zona 2 y Ciudad de México Zona 1.

En la categoría Por Un País Mejor, Felipe Carrillo Márquez, quien provee productos de canasta básica y ropa a familias en Atizapán, Estado de México; y Carlos Alejandro Vargas, de la CDMX, donador de sangre activo, recibieron el reconocimiento por sus labores altruistas.

Asimismo, en Unidos Para Ayudar, la Asociación Comedor de la Caridad A.C. que da alimento a niños en el Estado de México; y la institución Toca, Compartir es Vivir, que cobija a mujeres con cáncer de mama, obtuvieron la distinción y un premio por 30 mil pesos, cada una, para continuar con tareas que brindan ayuda y cooperan para el mejoramiento de la sociedad.

En la delegación Ciudad de México Zona 2 se designó a Margarita Flores Cabrera, como la persona que representará a esta zona en la categoría Por Un País Mejor.

“Me siento muy feliz de saber que puedo competir y ganar a nivel nacional. Mi trabajo social lo inicié porque, cuando yo necesité de alguna beca, apoyo o información no lo tuve, y ahora lo ofrezco a los demás para hacer más fácil su vida. Gracias por esto a Fundación del Dr. Simi”.

En tanto, la Fundación de Ayuda al Débil Mental A.C. fue la triunfadora en la categoría Unidos Para Ayudar, gracias al trabajo que realiza a favor de los más desvalidos.

“Es importante que reconozcan nuestro trabajo. Es un orgullo estar aquí”, aseguró Brenda Jiménez, representante de la institución.

En otro punto de la ciudad, para demostrar y reconocer el compromiso de las instituciones y las



En la categoría Por un País Mejor, Carlos Alejandro Vargas, donador de sangre activo



En la categoría Por un País Mejor, Felipe Carrillo Márquez

**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

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



**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

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".

# ión del altruismo

personas con los grupos que lo necesitan, la delegación Ciudad de México Zona 3 hizo lo propio para designar a sus aspirantes nacionales.

En Por Un País Mejor, María del Carmen Rosales fue la ganadora. Respecto a Unidos Para Ayudar, Angelitos de Cristal obtuvo el primer lugar dentro de la categoría, además de 30 mil pesos.

### Fiesta nacional

Los certámenes estatales, rumbo a la 14ª. Premiación Nacional del Altruismo, se realizaron en las 40 delegaciones de Fundación del Dr. Simi en la república.

La final nacional se llevará a cabo el próximo 16 de noviembre en el World Trade Center de la Ciudad de México, en donde solo triunfará la bondad y la entrega por los que menos tienen.



Fundación de Ayuda al Débil Mental A.C., fue designada en la categoría Unidos Para Ayudar



María del Carmen Rosales, en la categoría Por Un País Mejor



Institución Toca, Compartir es Vivir, que auxilia a mujeres con cáncer de mama



Margarita Flores, ganadora en la categoría Por Un País Mejor



Angelitos de Cristal, primer lugar dentro de la categoría Unidos Para Ayudar

**¡Descarga el juego GRATIS!**

**SIMI AVENTURAS**

www.farmaciasdesimilares.com

f t YouTube /drsimi\_oficial

DISPONIBLE EN Google play DISPONIBLE EN el App Store



**Sexo, sin lágrimas y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## Expresiones de la sexualidad

¿Qué es una ECS? Son comportamientos sexuales en las que el placer se obtiene con determinados objetos o ciertas conductas, específicas, para lograr un disfrute sexual u orgasmo.

El término nos habla de que estos actos o uso de ciertos elementos son importantes y pueden o no ser exclusivos para lograr el placer erótico. Puede ser desde la imaginación, la práctica y la exclusividad de ciertos objetos, lugares o tipos de personas para el deleite.

¿Cuáles? Por ejemplo, el *frotteurismo*, el placer de frotar los genitales en el cuerpo de otra persona y que sea en sitios concurridos, como el transporte público.

La cuestión es que al hacer esto se antepone la necesidad personal por encima de la privacidad y derecho del otro, entonces se genera violencia y esto habla de la nula empatía, conciencia y respeto.

Y esta expresión de la sexualidad, válida para la persona que lo desea, llega a ser un problema si se trasgrede el espacio o decisión del otro. La parte medular para aceptar la variedad de las expresiones de la sexualidad, distintas a las conocidas, es la educación. No generan culpa, aceptan la variedad, pero anteponen el respeto, el autocuidado y jamás obligan o se aprovechan de la inmadurez o incapacidad física o mental.

La línea parece delgada, pero es justo en la línea donde el razonamiento, consideración y amor nos lleva a vivir en paz.

# Niños en un divorcio

**Gabriela Jiménez\***

Ojalá las relaciones de pareja duraran toda la vida, como los cuentos de hadas o las películas románticas. Lamentablemente la realidad es otra; hay un aumento considerable de divorcios cada año y muchas las causas que llevan a esto. Pero qué pasa con los hijos, cuando los hay, después de un divorcio. Hay varias actitudes que tienen que cuidar los padres para evitar que los hijos resulten lastimados y se les ocasione un daño psicológico.

**Primero.-**

La separación de los padres no implica la separación de los hijos, las relaciones de pareja pueden terminar, pero la relación

padre-hijo no acaba nunca, el vínculo estará presente siempre, aunque no se les vea. Esto es importante ya que muchos padres o madres piensan que cuando se divorcian también se separan de los hijos y eso es un abandono emocional terrible para los niños.

**Segundo.-**

No tomar a los hijos como arma para intentar lastimar a la pareja; quien resulta lastimado es el hijo. Intenten no involucrar a los hijos en su enojo o deseo de venganza, ellos no tienen ninguna responsabilidad de su relación y de la forma en la que se ha ido presentando.

**Tercero.-**

No los tomen como paño de lágrimas, y querer contarles a sus hijos lo malo que fue el padre o la madre. Llorar con ellos de manera constante, diciéndoles que la vida se acabó y que ya nada vale la pena, hace que los hijos crezcan con una sensación de angustia, pena, odio y rechazo a todo lo que signifique enamorarse o comprometerse. No es malo que los hijos los vean tristes o llorando, pero hay que demostrar con el ejemplo que el dolor se supera y que no es válido convertirlo en un estilo de vida.

**Cuarto.-**

No los intenten alejar de la familia de quien fue su pareja; ellos siguen siendo parte de esa familia, a menos de que vean de manera clara que la familia está influyendo para que el hijo se llene de rencor, hablándole mal de su madre o padre.

**Quinto.-**

Escuchen a su hijo; escuchar no significa decirles: "tú no puedes sentir eso", "ya deja de llorar tenemos que seguir adelante", "ya sufro demasiado como para aparte estarte oyendo". Por poner un ejemplo, es necesario escuchar y respetar sus emociones, permitir que lo expresen les ayudará a entenderlo y a aceptar el cambio. Para esto también influye el cómo vea el hijo o la hija la forma en la que ustedes afrontan la separación.

Si tiene alguna duda o quiere ampliar el tema, le invitó a que llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, donde uno de nuestros psicólogos le atenderá de manera gratuita. Llame al 01800 911 66 66 opción 3, las 24 horas del día.

\* **Psicóloga del CNDEE**



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica **GRATUITA**

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
"Siempre con fe, el ser grande"

Te invitamos a ver nuestro Chat de sexualidad todos los martes y jueves de 16:00 a 17:00 hrs a través de [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

# Gluten... ¿y eso qué es?



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**



Ideal para cada integrante de la Familia

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



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.

# ¿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.



# Tacones: glamour vs salud

Por estética, reglamento laboral o simplemente porque se ven más altas, las mujeres prefieren usar zapatos de tacón alto, a pesar de que saben que les perjudica la columna, y otras partes del cuerpo.

Se usan desde el tiempo de los egipcios, incluso algunos bocetos de Leonardo Da Vinci muestran a algunos hombres utilizando tacones al hacer actividades de caballería, pero fue hasta el siglo XIV, en la boda de Enrique II de Francia y Catalina de Médici, cuando se documenta por primera vez a una dama con zapatos de tacón, prenda que impuso moda a partir de ese momento.

Hoy en día, las mujeres utilizan zapatos con diferentes tipos de tacón, como los stiletos, de plataforma, aguja, cubano, carrete, clásico, peep toes, cuña, mules, pump, entre otros; sin embargo, la mayoría de ellas desconoce todos los problemas que conlleva el uso de este calzado.

Porque los tacones no solo provocan daños en la columna, también afectan el aparato circulatorio, dando lugar a que se ocasionen várices, alertó el angiólogo del Centro Médico ABC, Santiago Herrera Juana.

“La circulación se divide en arterial y venosa, parece que es un mismo circuito, pero son dos cosas diferentes. La arterial es la que lleva la sangre del corazón a los pies y manos, mientras que la venosa, la trae de regreso”, detalló.

Así, cuando las válvulas no sirven, se abren y sube la sangre, pero no cierran bien, entonces se regresa y ese reflujo ocasiona la formación

de las várices y diferentes padecimientos como pesadez, comezón, ardor e inclusive dolor que se acentúa conforme pasa el día.

Con el paso de los años, esta presión constante en las piernas propicia la formación de más várices y más grandes; mientras que, en la parte del tobillo, va lastimando la piel hasta que cambia de color y en su etapa más avanzada provoca la formación de úlceras, indicó.

El médico rehabilitador del Centro de Especialidades ABC, Cristian Alejandro Mendoza Cosío, especificó que el uso de tacones no solo provoca daños en la columna, sino también perjudica tobillos, rodillas y cadera.

“En general las alteraciones que se van a presentar por el uso de tacones van a modificar la carga a nivel del pie con respecto al uso de los mismos tacones, llevando a provocar graves alteraciones fisiológicas”, describió.

Expuso que el uso de calzado mayor a tres centímetros hace que las mujeres puedan padecer juanetes o callos, debilidad muscular en el tobillo hasta llegar a la parte lumbar, columna baja, e incluso a la columna cervical o cuello.

Pero a pesar de los graves daños en pies, tobillos, rodillas, columna, circulatorios, entre otros, las mujeres continuarán portándolos debido a que son un accesorio indispensable para lucir elegante, sin importar el precio que paguen por llevar tacones.



## 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 jerarcas 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.

Hay quienes los conciben como un mal necesario pues si bien estilizan y aportan algunos centímetros de estatura, generan un “caminar antinatural” que puede derivar en graves daños a pies, tobillos y rodillas. Entérate.

### CONSECUENCIAS

**Afecta musculatura de las piernas:** por el movimiento restringido



Por su calzado, las mujeres sufren **4** veces más de problemas en los pies que los hombres

### Molestia en rodillas:

se estiran excesivamente para mantenerse erguidas



### Fatiga en la espalda:

debe estar más recta de lo habitual para equilibrarse



Un tacón no debería superar los **5** cm aunque lo ideal es **2** cm



**7** veces más esfuerzo en la punta del pie provoca un tacón de 8 cm que uno de 2 cm

### CASOS EXTREMOS



#### Lordosis:

alteración de la curvatura normal de la columna vertebral



#### Lesiones por falta de estabilidad:

caídas, esguinces, fracturas



#### Deformidades:

dedos de martillo y juanetes; tendinitis, artritis y artrosis

### RECOMENDACIONES



Caminar descalza sobre los talones



Sentada, levantar la parte delantera de los pies, manteniendo los talones en su lugar



Limitar la frecuencia del uso o utilizar calzado bajo y de punta amplia

### SABÍAS QUE...

Los zapatos con tacón fueron originalmente diseñados para hombres: los jinetes de Persia los usaban para aferrarse a los estribos y disparar flechas con más precisión; en Europa Occidental se popularizó entre la aristocracia en el siglo XVII.



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmial.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 aparición 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 anularon 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 Saldivar, 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?

-“Sí, 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



## ¿Hasvisto...?

### Juan Carlos Carranza Ramírez



**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 32 años  
**Estatura:** 1.65  
**Tez:** Morena clara  
**Ojos:** Medianos, café oscuro  
**Cabello:** Lacio, negro  
**Fecha de nacimiento:** 29/07/83  
**Señas particulares:**  
 Lunar en la oreja izquierda.

**Circunstancia:**  
 Desapareció en Cantarranas, Municipio de paso de Ovejas, Veracruz, el 13 de mayo de 2014.

Registro: 124/05/2016

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.



hasvisto@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr



## ¿Hasvisto...?

### Jonathan Rodríguez Flores



**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 30 años  
**Estatura:** 1.70  
**Tez:** Blanca  
**Ojos:** Medianos, café claro  
**Cabello:** Lacio, castaño oscuro  
**Fecha de nacimiento:** 20/07/85  
**Señas particulares:**  
 Lunar en la espalda del lado derecho a la altura del hombro.

**Circunstancia:**  
 Desapareció en Cantarranas, Municipio de paso de Ovejas, Veracruz, el 13 de mayo de 2014.

Registro: 122/05/2016

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.



hasvisto@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr



## ¿Hasvisto...?

### Francisco Javier Murrieta Acosta



**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 32 años  
**Estatura:** 1.68  
**Tez:** Morena clara  
**Ojos:** Medianos, café oscuro  
**Cabello:** Lacio, negro  
**Fecha de nacimiento:** 16/08/83  
**Señas particulares:**  
 Orejas perforadas.

**Circunstancia:**  
 Desapareció en Cantarranas, Municipio de paso de Ovejas, Veracruz, el 13 de mayo de 2014.

Registro: 122/05/2016

Si conoces, has visto o sabes algo de esta persona, llama o escríbenos.



hasvisto@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr

Espacio donado por el Dr. Simi

# Dulce amenaza

## México, primer consumidor mundial de bebidas azucaradas

Areli Villalobos



El refresco es una bebida “tradicional” en las casas de México. De acuerdo con un estudio de la Universidad de Yale, nuestro país es el mayor consumidor de refrescos en el mundo, con un promedio de 163 litros de bebidas carbonatadas al año, per cápita.

Una cifra alarmante si comparamos que nuestro territorio supera ¡5 veces la ingesta mundial!, que es de 30 litros por persona.

Tan solo en su reporte anual, Coca-Cola el mayor fabricante de refrescos en el mundo (según CNN), registró que se vendieron 3 mil 435 millones de cajas de las bebidas en México, durante 2015. Marcas como Pepsi, Peñafiel, Jarritos, Mundet y Pascual, son otros de los fabricantes con el mayor índice de ventas aquí.

Sin embargo, el país no solo es el principal consumidor, también es el segundo más importante en producción. De acuerdo con una investigación de mercado, elaborada por César Meza

Camacho, pasante de la carrera de química en la UNAM, la industria refresquera es una de las actividades con mayor importancia económica y social en territorio nacional.

En el año 2000, 230 mil familias dependieron económicamente de esta labor y actualmente Coca-Cola es la que más empleos oferta, pues tiene una nómina de 43 mil 463 trabajadores.

Pero, eso no es todo: los litros de agua dulce también se traducen en caudales de dinero en todos los niveles.

### Bebidas millonarias

En 2013, el gobierno de Enrique Peña Nieto aprobó el impuesto de 1 peso por litro a las bebidas azucaradas. El argumento, la recomendación de organismos internacionales, incluida la OCDE, de reducir los niveles de obesidad. A partir de esta decisión, las cifras del consumo mexicano se tradujeron en recursos millonarios para el Estado.

**Aditivos:** son sustancias químicas que pueden tener o no valor nutricional, que se añaden en alimentos y bebidas procesadas.

### Se divide principalmente en:

- **Edulcorantes:** Aspartame E951, acelsufame potásico E950, Neotame y jarabe de maíz.
- **Conservadores:** Benzoato de sodio E211, Sorbato de potasio E202, Ácido cítrico E331 y Sulfato de potasio E515
- **Colorantes:** Tartrazina E102, Azul brillante FCF E133, Rojo 40, Amarillo 5 y Caramelo clase IV E150d.

Según la Industria Refresquera Mexicana (ANPRAC), durante el 2015, se recaudó, por el gravamen 21 millones 393 mil pesos, mientras que en lo que va del 2016, se reportan 21 millones 62 mil. Es decir, la medida no frenó del todo el consumo, pero sí incrementó la recaudación por este gravamen.

Las autoridades informaron que el patrimonio recaudado se usaría para

bebederos en escuelas y en campañas de educación, pero la idea se vino abajo cuando, el 21 de julio pasado, senadores del PRD solicitaron a la Auditoría Superior de la Federación inspeccionar el destino y ejercicio de los recursos obtenidos por este impuesto.

Según el diputado perredista Zoé Robledo, no se sabe en qué se ha utilizado ese dinero. No obstante, a pesar del dudoso

**Organismos internacionales dedicados al estudio y reglamentación de los aditivos:**

- Codex Alimentarius o “Código alimentario”, establecido por la FAO y la Organización Mundial de la Salud
- Comité Mixto de expertos de Organización Mundial de la Salud y la Organización para los alimentos y la agricultura (JECFA).
- Concilio Europeo (Ministerio de Salud para toda Europa)
- Agencia de Alimentos y Medicamentos o Agencia de Drogas y Alimentos (FDA)

destino del impuesto, días después, senadores y organizaciones civiles presentaron a la Comisión de Hacienda de la Cámara de Diputados, la iniciativa de aumentar el impuesto a dos pesos.

**Fórmulas secretas**

Sí, las bebidas carbonatadas representan una entrada importante de dinero, pero ¿a costa de qué se generan tales ganancias? De la salud de millones de mexicanos, debido a las sustancias químicas que se utilizan en ellas.

De acuerdo con la Asociación de Bebidas Refrescantes de España (ANFABRA), un refresco es, básicamente, agua, jarabe a base de azúcar (las fórmulas “secretas” de cada refresco), dióxido de carbono (que brinda el efecto burbujeante) y “otros ingredientes” (aditivos alimenticios).

Un ejemplo de estos elementos químicos añadidos es el edulcorante jarabe de maíz. De acuerdo con la BBC, es un aditivo que no aporta ningún beneficio nutricional; sin embargo, un estudio del Centro de Ciencias de la Salud de la Universidad de Colorado, en Denver, señala que su consumo podría ser la causa del aumento en las tasas de obesidad de los últimos 20 años, además del incremento de las probabilidades de padecer hipertensión; no obstante, esto no está totalmente comprobado.

Otro elemento es el colorante Caramelo IV. Según el Comité Mixto FAO/OMS de Expertos en Aditivos Alimentarios, su función es brindar un color marrón oscuro a negro en las bebidas. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA), y la Secretaría de Salud de México (todas, entidades que

permiten, restringen y estudian la toxicidad los aditivos), autorizan el uso de este colorante.

Sin embargo, el Centro de Ciencia para el Interés Público, ONG de Estados Unidos, envió una petición, en febrero del 2013 al comité de la Organización Mundial de la Salud para suspender su uso, al alegar que una investigación de gobierno, en la que se suministró esta sustancia a ratas, encontró un compuesto (amoniaco) que aumenta el riesgo de padecer cáncer de pulmón, hígado, tiroides, así como Leucemia.

**Polémica alimentaria**

Aunque, desde los años 70, organizaciones no gubernamentales y estudios independientes han demostrado que ciertos aditivos son la causa de enfermedades, siempre existen argumentos en contra de estas investigaciones de alguno de los organismos de verificación de aditivos (como la EFSA y la FDA).

Pero el tiempo ha dado la razón a los investigadores. El 9 de marzo del 2012, Coca-Cola y Pepsi anunciaron la suspensión del colorante 4-metilimidazol (que daba apariencia de caramelo a algunas bebidas), por la sospecha de que podría ser un potencial cancerígeno.

Dos años más tarde, en mayo del 2014, Coca-Cola informó que también dejaría el aceite vegetal brominado (BVO), por las mismas razones. Estas podrían ser las pruebas de que los químicos utilizados en la elaboración de sus productos causan estragos a la salud.

**Decisión del consumidor**

Son diversas las opiniones científicas en cuanto a los refrescos, así como la controversia por la importancia económica, social y cultural que representan.

Las bebidas carbonatadas son parte de nuestra alimentación, están presentes en todas las festividades y sacarlos de la dieta de los mexicanos suena difícil.

La Profeco asegura que no existen alimentos buenos o malos; pues solo los hábitos alimenticios son los que perjudican o benefician la salud. Así que hacer un consumo medido sería lo ideal para que no sea perjudicial. La decisión al final recae en el consumidor, pues cada uno elige qué tomar y por qué hacerlo.





El árnica de ayer en el envase de hoy

**Árnica 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

DEVENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**



## Al rescate del patrimonio virreinal

Atravesada por una grieta que la resquebraja, la Fuente de Belén esconde su estampa barroca entre los autobuses del paradero que la circunda, en un abandono que propone reparar el Centro de Transferencia Modal (Cetram) de Chapultepec al convertirla en protagonista de una nueva plaza pública, de acuerdo con el proyecto del Gobierno capitalino que estudia el INAH.

Junto con la fuente del siglo 18, arranque del acueducto virreinal de 904 arcos que partía del Cerro del Chapulín a Salto del Agua, se restaurarían y colocarían en dicha plaza otros bienes menos conocidos, dijo el titular de la Coordinación Nacional de Monumentos Históricos del Instituto, Arturo Balandrano.

Cuatro bancas de cantera idénticas a las distribuidas en Paseo de la Reforma y cinco jarrones labrados, con sus respectivos pedestales, se instalarían en un sitio público provisto de graderío. Las columnas

ornamentarían las entradas de la plaza -a la vez glorieta-, mientras los asientos ocuparían las inmediaciones de la fuente, considerada la más antigua de México.

Todo lo que hay ahí presenta múltiples deterioros, desde piezas faltantes hasta fracturas, erosión, grafiti y repintes.

“Recuperarlos y ponerlos en valor es una virtud del proyecto”, considera Balandrano, quien asegura que debidamente restaurados estos elementos pertenecientes al acervo de la Ciudad de México pueden recobrar sus cualidades patrimoniales.

Ninguno de estos bienes se mantiene en su sitio original, puntualiza el arquitecto.

Obras para modificar la fisonomía de la urbe, como la construcción de Circuito Interior y la estación del Metro Chapultepec obligaron a trasladar la fuente, incluso sobre rieles de acero, pero siempre dentro del perímetro. Lo mismo ocurrió con los jarrones y las bancas.

El Cetram no solo requiere autorización del INAH porque la obra repercutirá en los monumentos históricos, sino también por los restos arqueológicos que puedan encontrarse en un área emblemática por sus caudales de agua, poblada en tiempos remotos por grupos de agricultores, considerada, además, sagrada: se creía en tiempos prehispánicos que en la parte baja de la ladera del cerro habitaba Tláloc, dios del agua.

La directora del Instituto, Teresa Franco, dijo el mes pasado que deberá establecerse un convenio con la empresa a cargo de las obras para realizar exploración arqueológica.

Hace una década, durante la remodelación del bosque, arqueólogos excavaron una zona aledaña y hallaron un cementerio católico de hace cinco siglos con 48 esqueletos humanos, de adultos, niños y bebés.

Escanea el código y disfruta de las tiras



Síguenos por:  
 f Simi TV  
 @DrSimiTV

### Simi-Tiras

"LA INMORTALIDAD."



# Xinachtin

Semillas

Areli Villalobos

## Icpiltizn

Luciérnaga

Ipan yohualpan, ihcuac tlalli cochi, nimitznonotza  
 Yehce ye ahmno tinemi ipan nopayotzin  
 Ipampa ticpaltzin otiyah ihuan titlahuilmacaz ompa otze tlaltzin  
 Ihuan nemichin oc ninemi itic motzin,  
 Ihuan nimitznamiqui in cehce ihluicatl tlen nemi in iacopechtli in atoyatl  
 Yehze, ma xipatlanqui huehca, icpiltizn, xiyauh  
 Ye ahmo xiitta  
 Tlen nimitzmatiz ipan nochtin itlhuan 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 miro  
 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 que gustan de hablar y escribir correctamente. Hoy, veremos algo sobre una expresión mal empleada.

Se trata de "en base a", que se considera incorrecta y, por tanto, debemos evitarla. Empecemos con un ejemplo de lo que no debemos decir ni escribir:

Rusia renovará sus tanques en base a la experiencia adquirida en Siria.

Es mejor:

Rusia renovará sus tanques con base en la experiencia adquirida en Siria.

Pero nuestro amplio y variado idioma, nos da otras opciones. También nos puede utilizar sobre la base de, o a partir de, o basándose en, o según.

Lo importante es que quede claro que no hay necesidad de emplear en base a. Cualquiera de las alternativas de arriba es preferible. Un consejo extra: cuanto más sencillo escribamos, mejor.

¡Hasta la próxima, amigos!

fegupe1949@yahoo.com.mx

**¡Que NO se piquen contigo!**

**Simipulsera**<sup>®</sup>  
repele a los mosquitos.



De venta exclusiva en  
**FARMACIAS SIMILARES**<sup>®</sup>  
"LO MISMO PERO MÁS BARATO" **15%**

Accede a Farmacias Similares<sup>®</sup> desde tu celular



Disponible en el **App Store**    DISPONIBLE EN **Google play**

f    YouTube    

 Descarga la APP

# MEDALLISTAS DEFENSORES MEXICANOS

Conoce el perfil de los seleccionados nacionales que en Brasil defenderán, con trabajo y orgullo, las preseas olímpicas que obtuvieron en la pasada justa deportiva de Londres 2012.



**TIRO CON ARCO**

**Aída Román**

**Plata**

La capitalina de 27 años es una de las aspirantes a estar en finales ante el bloque coreano. Tiene más de 10 oros, reflejo de su talento con las flechas.



**TAEKWONDO**

**María del Rosario Espinoza**

**Bronce**

Después de su oro en Beijing 2008 y bronce en Londres 2012, la sinaloense de 28 años busca una tercera presea olímpica en la división de más de 67 kilogramos.



**FUTBOL**

**Oribe Peralta**

**Oro**

El delantero de 32 años fue parte de la primera selección que ganó unos Olímpicos Ahora, el "Cepillo" ayudará a llevar a México al bicampeonato.



**CLAVADOS SINCRONIZADOS**

**Iván García y Germán Sánchez**

**Plata**

Con 13 medallas, una de ellas de oro, los "gemelos" de la plataforma buscarán el título en Río 2016. Ambos lograron pulir sus clavados para estar entre los mejores.



**CLAVADOS SINCRONIZADOS**

**Paola Espinosa y Alejandra Orozco**

**Plata**

El dúo tiene el reto de vencer al rival que ya les quitó el oro, China. Espinosa va por su tercera presea olímpica, mientras que Orozco va por la segunda.

## SABÍAS QUE...

Las grandes ausencias serán las de Mariana Avitia y Laura Sánchez; ambas bronce en Londres 2012. Avitia se alejó de la arquería para estudiar y no logró reponerse; la clavadora tuvo diferencias con la Federación Mexicana de Natación.



Fuente: NTX Deportes Investigación: Marisela Barrón Redacción: Julia Castillo Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría

# Aprueban disciplinas para Tokio 2020

El Comité Olímpico Internacional (COI) aprobó la adición de cinco deportes al programa para los Juegos Olímpicos de 2020, en Tokio, incluido el regreso del beisbol-softbol y la introducción de eventos orientados a los jóvenes como skateboarding y surfing.

El organismo dijo que el paquete representa un balance entre deportes tradicionales y los dirigidos a una audiencia más joven.

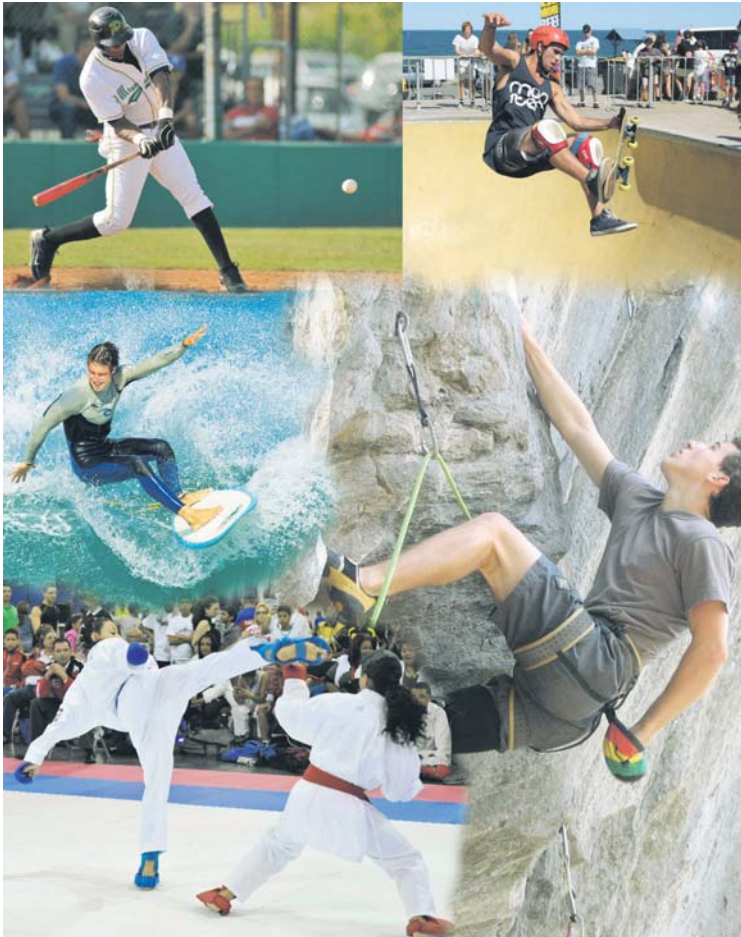
Tras la decisión, el vicepresidente del COI, John Coates, afirmó que "esto ayudará a que los Juegos sean unos de los más innovadores en nuestra historia".

El beisbol y softbol, ambos inmensamente populares en Japón, regresarán a

los Juegos tras una ausencia de 16 años, mientras que todos los demás tendrán su debut olímpico.

El skateboarding se disputará en modalidades callejera y de parque, y contará con 80 atletas, 40 hombres y 40 mujeres. La escalada tendrá 40 competidores, el karate 80 en hombres y mujeres, mientras que el surfing será de dos eventos de tabla corta para 40 competidores.

Los organizadores esperan que el skateboarding sea popular con la audiencia global, al igual que sucedió con el halfpipe en el snowboarding de los Juegos de Invierno.



## 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 Faríngeo

**\$ 232.00\***



### Paquete 2

Biometría Hemática  
Coproparasitoscópico (3)  
Exudado Faríngeo

**\$ 316.00\***



### Paquete 3

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

**\$ 361.00\***



\*Se aplican restricciones por zona geográfica. Consulte restricciones en [www.ssdrsimi.com.mx](http://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.

Consulte previamente a su médico.



[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)  
**SIMITEL 01 800 911 66 66**  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón  
Ced. Prof. 4451415-UNAM.

## ¡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".

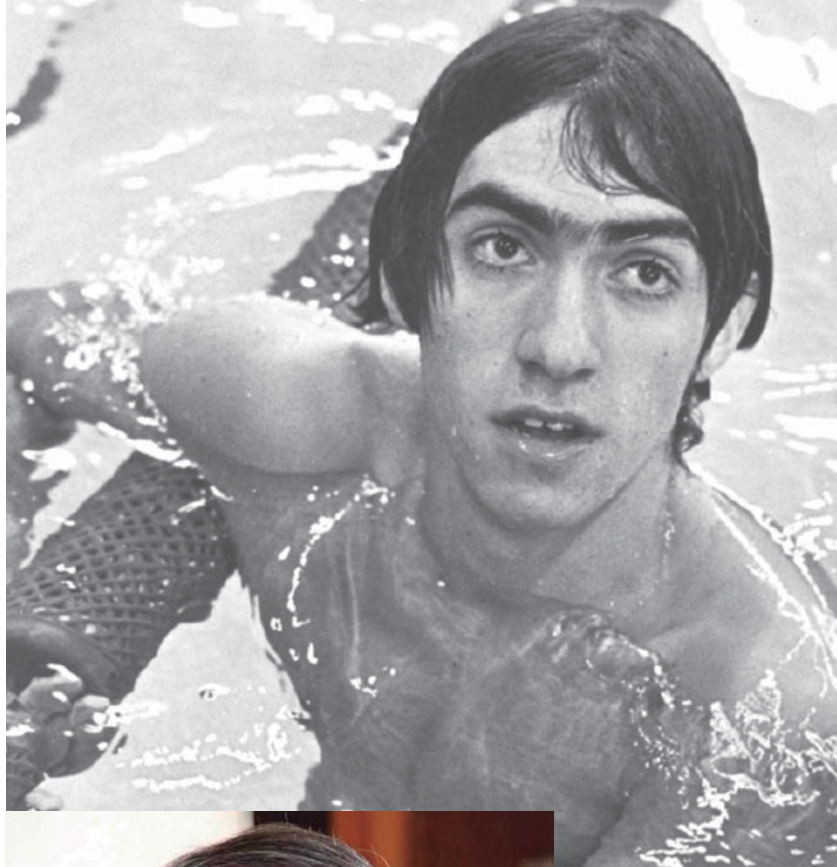
¿Qué opinan amigos y enemigos sobre este punto? No se trata de si se jugaba mejor o no. Solo de la exigencia que recaía sobre el jugador, y cómo se obligaba al compañero a que diera el máximo, a veces hasta con leperadas y, pese a todo, hasta éramos compadres. Se me ocurre en este momento recordar, por 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".

# Del Olimpo... a la quemazón

Fernando Gutiérrez



por TV la transmisión. Desde ese momento, Felipe Muñoz Kapamas se convirtió en leyenda. Es el único nadador mexicano con presea dorada en JO.

Admirador de Gustavo Díaz Ordaz ("Sin él, México se habría hundido en el caos"), el "Tibio" pronto supo sacarle provecho al triunfo deportivo y comenzó su camino en la política, que lo ha retribuido con diversos cargos.

Amable en su trato, inteligente, supo llegar a la meta política como funcionario en tres delegaciones, presidente de la Confederación Deportiva Mexicana, del Comité Olímpico Mexicano y dos veces diputado. "Tuve que tocar muchas puertas para abrirme paso".

Acerca de su apodo, el "Tibio", hay dos versiones. Una, que su mamá era de Río Frío y su papá de Aguascaliente. Otra, que se quejaba siempre de que el agua de la piscina estaba muy fría o muy caliente, y él la prefería tibia.

Un recuerdo imborrable para este personaje fue haber nadado ante el entonces presidente John F. Kennedy, quien vino a inaugurar la alberca de la Unidad Independencia, en los años 60.

Licenciado en comunicación, administración y publicidad, por la Universidad de Texas, casado con una estadounidense, padre de tres hijos, hoy, a sus 65 años, sigue adelante como diputado priista, con el impulso eterno que le dio la medalla dorada de unos Juegos maravillosos, los del 68, solo ensombrecidos por la matanza de estudiantes en Tlatelolco.

Fue la mayor hazaña mexicana en los Juegos Olímpicos de México. Un joven de apenas 17 años puso de cabeza a todo el país, aquella noche del 22 de octubre de 1968, al ganar la medalla de oro en los 200 metros nado de pecho, sobre los favoritos, el ruso Vladimir Kosinsky y el estadounidense Brian Job, en los últimos 25 metros. Terminó la prueba con un tiempo de 2 minutos 28 segundos y 7 centésimas de segundo.

Sus lágrimas, el himno, la bandera tricolor ondeando en la alberca olímpica Francisco Mázquez, estremecieron a toda la población que siguió

feupe1949@yahoo.com.mx

# Salvemos al jaguar mexicano

• La Simicarrera cumple 10 años y lo celebra 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.

Victor 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](http://www.simicarreras.com.mx)

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



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.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

## El "Titán" desconocido

A millares de aficionados del beisbol, Adrián "Titán" González de la actual campaña de las Grandes Ligas, de plano, nos resulta desconocido.

Desde la campaña de entrenamiento hasta un poco más de la actual temporada regular, al "Titán" se le ha visto disminuido de poder y falto de contacto. A diferencia de lo que sucedió en el pasado, Adrián no ha cargado a su equipo en sus espaldas y esta, sin duda, es una de las causas principales por la que los Dodgers de Los Angeles no han podido ser los líderes de su división.

Pero, a pesar de la baja de su bateo, alcanzó la cifra de 1885 hits, así como la de 1,107 carreras producidas, colocándose como el líder de los jugadores mexicanos, título que durante varios años estuvo en poder del oaxaqueño Vinicio Castilla.

Vale destacar que el récord de carreras producidas lo conquistó a lo grande, pues lo hizo el 24 de julio, fecha en la que atizó el quinto grand slam de su carrera, que sirvió para vencer a los siempre peleadores Cardenales de San Luis. Por otra parte, puede pronosticarse que, durante mucho tiempo, Adrián será el mejor bate mexicano de las Grandes Ligas, máxime cuando nuestro beisbol se caracteriza por producir y exportar más lanzadores que bateadores.

Para considerarlo así, basta con advertir que en los recientes años, el "Titán" ha figurado como el único bateador mexicano con destacada capacidad ofensiva y que, en cambio, son varios los lanzadores con altas calificaciones en el beisbol de la Gran Carpa.

Y para cerrar esta columna, digo que aún hay tiempo para que el "Titán" recupere el contacto y el poder que le sirvieron para ser, hasta ahora, el deportista mexicano mejor pagado de la historia. El regreso del Adrián que conocemos, sería clave para que los Dodgers lleguen a la serie final y se proclamen campeones.

**10ª SIMICARRERA**  
**CDMX 2016/10K**  
**11 DE SEPTIEMBRE**

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](http://www.simicarreras.com.mx)

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

**SIMITEL: 01 800 911 66 66**

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

Simi Carrera

@simicarreras

## 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.



# Viaja la CDMX a

**Alejandra Cervantes Neri**

¿Te gusta la historia y conocer el origen de la vida? ¿Volverías en el tiempo para ver cómo eran las especies que solo conocemos en los libros o películas? Ahora no es necesario regresar el reloj. Expo Dinosaurios Animatronix llegó al Estado de México para asombrarnos con sus especies y su historia.

Esta exposición ha sido visitada por más de 650 mil personas en distintos foros de la república mexicana, como Monterrey, Guadalajara, León, San Luis Potosí, Cuernavaca, Mazatlán, Querétaro, Veracruz y Hermosillo.

En una superficie de 2,100 metros cuadrados, el público podrá recorrer a pie las épocas de la prehistoria y conocer a detalle las características de las especies, la forma de vida y el tipo de alimentación de aquellos seres que habitaron nuestro planeta hace millones de años.

Son 24 las especies que son exhibidas en esta expo. Dinosaurios Animatronix son robots a escala real, los cuales cuentan con movimiento y sonidos. Los asistentes podrán apreciar desde un dinosaurio cuello largo, hasta el Tyrannosaurus Rex de



# Certificados Médicos\*

**Durante JULIO y AGOSTO**

Fundación

**BEST** a.c.



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

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

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al

**SIMITEL 01 800 911 6666**

\*Costo de certificado de acuerdo a la zona geográfica.

# la prehistoria



13 metros de largo y 6 de alto, el pterodáctilo, dientes de sable y el mamut.

Los más pequeños también podrán divertirse y disfrutar de las actividades que esta exhibición ofrece, como encontrar fósiles en un arenero, participar en talleres de pintura y dibujo, así como crear sus propios dinosaurios.

Expo Dinosaurios Animatronics estará abierta al público hasta el 21 de agosto y podrá ser visitada de lunes a domingo, de 10 a 20 horas, en el Parque Naucalli, en Naucalpan, Estado de México.

## 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.

Fíjese, 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

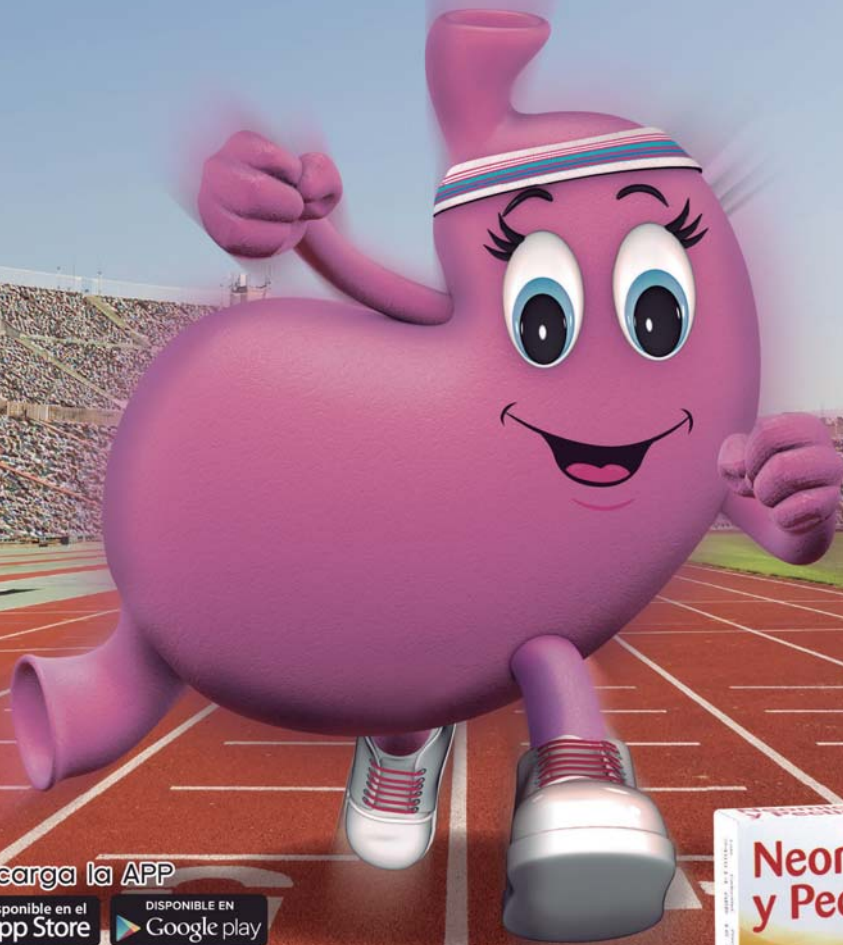
DE VENTA EN:  
**FARMACIAS  
SIMILARES**

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



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