


SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Septiembre 2016 / Núm. 413 / Ejemplar gratuito / Simitv  @DrSimiTV 



¿Quién protege
a nuestros
niños?

pp. 10 y 11

9 años rehabilitando vidas



p. 2

Apoyo a damnificados



p. 3



ETERNAL SECRET.
Desvanece líneas de expresión

BELLEZA ES SALUD
AVISO: 143300200026



De venta exclusiva
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Tampico: 9 años de rehabilitar vidas

En mi mente, soy libre. El único límite del espíritu humano es la ignorancia.
Stephen Hawking

Marilú Carrillo, enviada



Equipo del Centro de Rehabilitación de Tampico, Gerente y Directora de la Fundación del Dr. Simi en la "partida de pastel"

CIUDAD MADERO, Tamps. Sus piecitos hacen el primer contacto con el suelo. Unos zapatos especiales los protegen. A sus 7 años, caminar no es normal, es una proeza... ¿Discapacitada?... sí, de nacimiento, pero no por mucho tiempo.

Ella es América Salomé Florencia Pacheco, prematura; con lesión cerebral central tipo 3, cuya comorbilidad, desencadenó rigidez en músculos inferiores, desarticulación de cadera y nula flexibilidad.

"Durante el embarazo todo parecía normal, solo que se me adelantó, fue sietemesina, la pediatra la diagnosticó con lesión cerebral número 3, y que ese mal venía de algo que pude haber hecho durante su gestación, por eso a veces yo lloraba, me sentía culpable.", expresó Maribel Pacheco.

El padecimiento ha afectado su proceso cognitivo y el lenguaje. Pero solo el lenguaje verbal, porque en realidad, ha encontrado formas distintas de comunicarse...

América acude desde marzo del 2014 al Centro de Rehabilitación del Dr. Simi para Personas con Discapacidad, institución que ofrece terapias especializadas, sesiones psicológicas y talleres ocupacionales. Un modelo único en

su tipo, con la tecnología idónea, operada por un grupo de conocedores.

El centro, icónico en esta ciudad, celebró su 9.º aniversario; cual cumpleaños: invitados, números artísticos, pastel, cantos y regalos, pero con carácter institucional. Ahí se mostró evidencia de los logros alcanzados con un rally, donde los beneficiados mostraron la recuperación a partir de actividades deportivas adecuadas a su desarrollo.

En lo que va del año, se han otorgado 10 mil 300 servicios. Testimonios de agradecimiento lo avalan: "Mejorar la calidad de vida, a partir de una rehabilitación efectiva", parte de los objetivos del Plan 6 de Fundación del Dr. Simi.

Por ello, celebran también que la pequeña América, con 155 sesiones, ya pueda dar los primeros pasos con andador. Su terapeuta Adrián Roque, asegura: "Tiene grandes posibilidades de caminar, ha demostrado resistencia al dolor y ganas de caminar, su carácter le favorece".

Su abuelita, la señora Esther Muñoz, ha sido testigo de los avances. "Mi niña ha progresado mucho, desde la primera vez vimos resultados, es un trato muy humano. Todo nos da grandes esperanzas de que ella camine, corra y hasta brinque".

Y seguro que así será...



La pequeña América recibiendo rehabilitación en el CRT



Integrantes del Centro de Rehabilitación del Dr. Simi

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo
Astrid Espinoza Nieto

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

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: Agosto 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".

Cobija Dr. Simi a cientos de damnificados

Alejandra Cervantes Neri, enviada



Cientos de familias recibieron apoyo de Fundación del Dr. Simi en la sierra norte de Puebla

PUEBLA, Pue.- Es imposible estar ahí sin sentir un nudo en la garganta, sin percibir la desesperanza. Ahora que ha pasado la tormenta, apenas comienza a emerger la magnitud de la tragedia. Earl y sus 265 milímetros por metro cuadrado en un solo día, devastó tres entidades: Puebla, Veracruz e Hidalgo. Como siempre, los más afectados son los que menos tienen.

En cuestión de horas, el fenómeno meteorológico más mortífero de los últimos tres años, acabó con 350 casas de Chichahuaxtla, Puebla, convirtiéndola en una de las comunidades más afectadas.

Hoy deprime observar a los niños que juegan entre los despojos de lo que fue su precaria vivienda; perros hambrientos en busca de migajas en la tierra, bebés que llo-ran de calor, de hambre, sed y rozaduras. Los pies desnudos que se abren paso entre el lodo y las pésimas condiciones sanitarias que ofrece un pequeño baño en el único albergue habilitado por la Marina.

Mujeres embarazadas y ancianos hacen grandes filas para recibir el primer apoyo, debido a que sus casas fueron destruidas por el desbordamiento del río y el desgajamiento de los cerros.

Algunos mantienen la esperanza de hallar familiares y conocidos que han desaparecido y que, probablemente, se encuentren sumergidos entre el deslave, el lodo y los

escombros, de lo que hace menos de dos semanas era una comunidad sustentada por la siembra del maíz y la producción de café.

“Mi comadre estaba cuidando a los pollos cuando llegó el río y se lo llevó todo, también a ella. Su hermana no pudo salvarla, si hubiera intentado, también se hubiera ido en la corriente. Aún no la encontramos, tiene cuatro días que la vimos irse en el río”, señaló Basilia Baldonero, en Papatlatla, muy cerca de Huachinango, en Puebla.

“No quiero acercarme a Xaltepec, ese pueblo me duele mucho. A mi prima se le murió su hija con su bebé. Ella tenía una semana de haberse aliviado. Los encontraron muertos, a ella y al bebé en sus brazos. Apenas fue el velorio. No quiero ir. Me duele mucho.”

Historias como esta abundan en la localidad. Hijos desaparecidos, niños perdidos y familias enterradas vivas. Sin embargo, otros agradecen a Dios el solo haber perdido la casa.

Ante la tragedia que a su paso dejó Earl -más de 40 muertos, según Conagua y Protección Civil de la entidad-, el 10 de agosto, Fundación del Dr. Simi activó el Plan Simi III, que desde el 2004 brinda ayuda y asistencia a aquellas comunidades castigadas por fenómenos naturales.

La caravana se trasladó a zonas cercanas a Huachinango, y se integró por voluntarios



Dispensas, artículos de limpieza y pañales se repartieron en las comunidades más afectadas



La tormenta tropical Earl dejó miles de familias sin hogar, sin alimento y sin vestido



Plan Simi III estuvo presente en las comunidades más afectadas de Puebla y Veracruz

y colaboradores de Fundación del Dr. Simi, el Banco de Alimentos Móvil y el Club Rotario de Puebla, el cual facilitó las rutas de viaje para llegar a los más afectados.

El recorrido no fue fácil. Mientras el destino se acercaba, más difícil era el acceso. El paisaje, máquinas, trascavos y grúas abrían camino entre los escombros; lodo, árboles caídos y restos de vivienda que impedían el transporte de víveres. Puentes hechos de tablas, caminos angostos por el desgajamiento de cerros y automóviles destruidos por las tormentas.

La brigada médica asistencial se dio cita en la comunidad de Chichahuaxtla, donde familias de comunidades vecinas, como Tlaola, San Lorenzo e Iztahualoya se reunieron para recibir los apoyos de la Fundación del Dr. Simi.

Fueron beneficiadas 800 familias, con dispensas que contenían productos de primera necesidad: agua, artículos de limpieza, pañales y toallas sanitarias. Asimismo, se contó con la participación del área médica de Fundación Best, que dio consultas gratuitas a los afectados.

El Plan Simi III, a Papatlatla

“Fundación del Dr. Simi está presente en las comunidades donde la ayuda no llega por el difícil acceso. Sin embargo, como siempre, Víctor González Torres está preocupado por ayudar a los que más lo necesitan”, comentó Gabriela Murat, delegada poblana de Fundación del Dr. Simi.

Marcela Martínez, Guillermo Nicolás y Flora Garrido, provenientes de Tenango, fueron voluntarios que se unieron a la ayuda en Xaltepec, comunidad que también sufrió el embate de Earl. “Nos levantamos, hicimos comida y aquí estamos. Es muy triste ver cómo todo se vino abajo. No puede ser que nuestros hermanos estén pasando por esto. Solo le pido al señor de arriba que ayude a nuestros vecinos, ellos no merecen esto”, señaló entre lágrimas Marcela.

El trabajo no termina: De Puebla, la brigada se trasladó a comunidades de Veracruz: El Infiernillo, El Moralillo y Fernando Gutiérrez Barrios, donde se brindó asistencia médica que benefició a 225 familias, con el apoyo de Protección Civil de Tlaxiucoyan.

Otras de las localidades beneficiadas fueron las ubicadas a la orilla de río Jampa, que se desbordó el pasado 6 de agosto. Las familias de la comunidad Las Puertas, El Rincón y El Zapotal fueron auxiliadas por Fundación del Dr. Simi. Recibieron dispensas, artículos de limpieza y agua para un total de 275 familias.

Por su parte, la alcaldesa de Jamapa, Maribel Díaz, agradeció de manera personal el apoyo y reconoció la labor de Víctor González Torres.

Fundación del Dr. Simi y el Banco de Alimentos son parte de la misión que el Grupo Por Un País Mejor tiene: hacer el bien, brindar ayuda al prójimo y trabajar en equipo por un bien común.

Bien lo decía García Márquez, “Un hombre solo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse”.



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
"Porque no está, si 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

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



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Sobrepeso

El cuerpo humano es una máquina perfecta, sus funciones están coordinadas para generar vida; estas últimas presentan variaciones en tipos, forma y color. Lamentablemente, los códigos culturales van estableciendo "ideas" de cuerpos perfectos, bellos o imperfectos. ¿Con qué base se hace esta diferencia? Los acuerdos sociales establecen modelos a seguir, y ciertamente, en ninguna otra época se había pedido una delgadez extrema como la que impone la moda actualmente.

A pesar de esta obsesión por la imagen ideal, hay gran cantidad de hombres y mujeres que presentan sobrepeso, en la mayoría debido a una alimentación cargada de grasa y azúcares. Pero la obesidad puede tener diferentes funciones; por ejemplo, en muchas mujeres agredidas sexualmente, es una forma de protección. Para otros, la alimentación es la vía para expresar una emoción, sobre todo si existe una incapacidad para la expresión y reconocimiento del dolor o el enojo. La gordura también protege de tener una vida sexual activa, si existe la idea de sexo es igual a pecado. O de arma para agredir a la pareja. "No te gusto gordo, pues ahora me tendrás que aguantar".

Aprender a reconocer para qué sirve la gordura, qué función tiene en la vida de cada persona y emplear, a través de la psicoterapia, nuevas formas de dar solución a los conflictos, es lo que hará un verdadero cambio en este problema que cada día crece más.

No basta la dieta saludable y el ejercicio constante; conocer y reconocer el vínculo entre comida y emoción es iniciar la transición al cambio.

¿Por qué los niños hacen berrinche?

Verónica Correa G. *

Es frecuente que los papás se sientan angustiados, apenados, molestos y confundidos, cuando ven a su pequeño en un gran berrinche, y si a esto le sumamos que nos encontramos en la casa de una amiga, en el centro comercial o con la suegra, nuestros miedos y temores aumentan.

Mantener el control cuando un hijo se encuentra en plena pataleta es complicado, pero necesario, ya que por medio del ejemplo podemos ir enseñando a nuestro hijo cómo mantener la calma frente a una situación que nos frustra.

Una forma de mantener la ecuanimidad, como papá/mamá, es comprender ¿por qué son los berrinches? Los niños, entre el año y los cuatro años de edad, tienen un gran deseo de aprender, explorar, brincar y hacer mucho más cosas de las que pueden, y esto va creando frustración, y como tiene poco autocontrol y no pueden expresar su molestia, llega el momento en que explotan.

Otra de las causas del berrinche suele ser que los adultos no ponen atención en lo que está haciendo el niño; no observan sus intereses y, sin aviso previo, suelen llevarlo de la fiesta, el brincolín o apagar la televisión, etc. Ante esto, el niño explota en llanto, ya que no tiene la capacidad verbal para comunicar que esto le molesta. Si en lugar de llevarlo de forma repentina, la mamá le da varios avisos: "Oye, un ratito y se va la pelota". Si bien el niño, aun con avisos, puede llorar, lo cierto es que con constancia y, poco a poco, aprenderá a contenerse.

Una causa más por la cual el berrinche funciona, es porque le ayuda al niño a obtener lo que

desea; si un hijo logra la pelota más tiempo en el juego, o que le compren un dulce, aprenderá de forma rápida, que gritando, llorando o golpeándose, se puede lograr lo que desea.

Por eso es muy importante mantenerse firme cuando al niño se le ha dicho que "no", y en algunos casos, distraerlo antes de que estalle en llanto, puede ser buena opción.

¿Qué hacer durante el berrinche? Es importante entender que el niño ha perdido el control, por lo tanto, dar explicaciones en ese preciso momento es inútil. Tampoco se recomienda pegarle o regañarlo, es mejor contenerlo y decirle: "Cuando pase el berrinche, hablamos".

Más tarde, cuando ambos se sientan más tranquilos, puede decir: "Oye, te molestaste mucho cuando no te compré la pelota". Esto le ayudará a ir dando nombre a lo que siente y, poco a poco, sin necesidad del berrinche y conforme

hable mejor, podrá decir: "Eso me molesta, no me gusta", y el berrinche no será necesario para manifestar sus enojo y frustraciones.

Existen otras alternativas para ir manejando los berrinches; para ello los invitamos a llamar al Centro Nacional de Diagnóstico, donde ofrecemos orientación para una crianza de más calidad e informada. Por favor, comuníquese con nosotros al 01800 911 6666, opción 3, las 24 horas del día, durante todo el año.



* Psicóloga del CNDEE

Certificado médico



Existen situaciones que pueden afectar el desempeño escolar o laboral, pero que a veces, suelen pasar inadvertidas.

Ejemplos de la deficiencia visual son el del alumno que no logra leer lo que el profesor escribe en el pizarrón. También existe otra limitación, la del pie plano que disminuye el rendimiento en actividades deportivas y en la vida cotidiana.

Afortunadamente, estos y otros padecimientos pueden ser detectados oportunamente, gracias a la realización de un examen, conocido comúnmente como "certificado médico".

Se trata de una valoración que se realiza con un examen minucioso, consistente en una serie de preguntas para determinar antecedentes de salud importantes y un chequeo de "pies a cabeza", incluida una revisión bucal y, en algunos casos, estudios de laboratorio.

En Fundación Best ponemos al alcance de su mano más de 10,800 médicos, distribuidos en todo el país, capacitados para la realización de este certificado, además de estar respaldados por sus conocimientos y cédula profesional.

No deje pasar tiempo. Le invitamos a darse la oportunidad de conocer cómo está su salud y la de sus seres queridos, el día de hoy.

¡ADIÓS AMIBA!

¡ADIÓS LOMBRIZ!

ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA Dosis

Reg. No. 385M2006 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



Salud y sociedad

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

Falsedades sobre Venezuela

Hace unas semanas, el representante en Venezuela ante la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) declaró que este país no requiere ayuda humanitaria.

Sus palabras desmienten la imagen de una Venezuela en situación de caos por falta de alimentos para la población. Lo que en lenguaje diplomático dijo la FAO es que en aquel país no hay escasez de alimentos. O, dicho de modo más claro y categórico, que no hay hambruna ni señales objetivas de que pudiera haberla en lo futuro.

Las hambrunas, como bien se sabe, son fruto de una catástrofe natural, por ejemplo, una gran inundación o una severa y prolongada sequía. También pueden ser producto de una catástrofe social, digamos una guerra civil o una invasión militar extranjera. Y, como igualmente bien se sabe, en Venezuela no se han dado ni remotamente esos supuestos catastróficos. Pero si objetivamente, como reconoce la FAO, no existe hambruna en Venezuela ni, por consiguiente, la necesidad de ayuda humanitaria internacional por escasez de comida, de dónde sacan ciertos medios de comunicación esas ideas absurdas e insostenibles.

Pues sencillamente son producto de una estrategia de guerra mediática. Se pretende sembrar en la opinión pública internacional la imagen de la necesidad de una intervención extranjera que ponga fin al supuesto caos en Venezuela. Esta estrategia mediática tuvo su primera premisa en aquella reciente declaración del presidente estadounidense, Barack Obama, quien calificaba la situación interna venezolana como "una amenaza inusual y extraordinaria para la seguridad nacional de Estados Unidos".

De ahí lo duro y lo tupido de la campaña de mentiras, exageraciones, distorsiones y desvergonzadas invenciones sobre la situación económica venezolana. La creación de esa imagen de caos y de falta de alimentos serviría como pretexto para justificar una intervención militar extranjera con fachada de ayuda humanitaria, pero con el propósito de derrocamiento del gobierno bolivariano. Eso es todo, de eso se trata.



UNA PIEL PERFECTA, en solo 3 PASOS

Yasmín Avendaño Piña

El rostro es una de tus cartas más importantes de presentación; por tanto, debes cuidarlo al máximo para lucir siempre radiante. Por ello es importante tener buenos hábitos en su cuidado: limpiar, hidratar, proteger y minimizar las agresiones del medioambiente. Hay 3 pasos sencillos que puedes seguir para mejorar la calidad y aspecto de tu piel.

PASO 1.- REMUEVE IMPUREZAS

Para este hecho utilizaremos productos como: exfoliantes, jabón o gel -indicados específicamente para cada tipo de piel-, tónicos y desmaquillante, siempre cuidando que estos no sean agresivos o resequen tu piel.

Exfoliantes: Al exfoliar eliminamos células muertas que se acumulan en nuestra piel y dan la apariencia de resequeza, aspereza y color grisáceo, pero ¡cuidado! Su uso se recomienda una vez por semana para pieles secas y dos veces a la semana si tienes piel mixta o grasa.

Jabón o geles: El uso de jabón o geles de limpieza para rostro, ayuda a eliminar residuos de maquillaje o agresiones ambientales que se acumulan durante el día.

Tónicos: Un tónico es excelente, quita las impurezas más profundas ayudando a cerrar los poros, pues algunos son ligeramente astringentes; su importancia en el uso de la limpieza permite también preparar la piel para aplicar cremas de tratamiento.

Desmaquillante: Por las noches desmaquillante es esencial; recuerda que si no lo haces podrías acelerar el proceso de envejecimiento.



- Cierra los poros
- Proporciona frescura y luminosidad

PASO 2.- GUIDA Y CORRIGE

Es el turno de las cremas de tratamiento, cuyos ingredientes activos actúan a distintos niveles de la piel contribuyendo a reafirmar, reparar y proteger; así evitas la aparición de líneas de expresión, arruguitas, entre otros. Su presentación puede ser en geles, sueros, cremas ligeras, y cremas más untuosas.

Dependiendo del tipo de piel puedes elegir la adecuada para ti. Por ejemplo:

Piel mixta o grasas: Se recomiendan geles, sueros y cremas ligeras.

Piel seca: Se recomiendan cremas más untuosas, pues son más confortables para la piel.

PASO 3.- PROTECCIÓN

Por último y no menos importante es la protección de la radiación solar, uno de los factores que más perjudica a la piel; la envejece prematuramente y no solo eso, también puede ocasionar cáncer de piel, de ahí la importancia de aplicar un bloqueador o crema con factor 30 o 50.

Recuerda: Todos los días debes protegerte, incluso cuando no haya sol. Busca alguno que sea hipoalérgico y aquel que te haga sentir cómoda con una textura ligera, no grasa y no deje aspecto blanquecino. Protégete, cuidate, consiéntete con estos 3 sencillos pasos que mejorarán la calidad y salud de tu piel, sin olvidar que, además, lucirás radiante!



Suicidas, 25% de personas bipolares



El 25 por ciento de los depresivos bipolares no tratados mueren por suicidio, reveló el presidente de la Sociedad Internacional de Trastorno Bipolar (ISBD), Manuel Sánchez de Carmona.

“Es una cifra muy alta que nos habla de la razón por lo cual es importante que (los pacientes) estén medicados de por vida”, aseguró el especialista al presentar las cifras mundiales.

El médico mencionó que las personas con trastorno bipolar son diagnosticadas hasta 10 años después de las consultas, mientras que otro 40 por ciento jamás se detecta.

“No se diagnostican porque el médico no sabe que hay eso, porque tiene otro diagnóstico mal hecho. La mayor parte de los casos se tarda de ocho a 10 años en recibir el diagnóstico que debe de ser”.

“El trastorno bipolar debe su nombre a dos polos: manía y depresión. No piensen como feliz y triste, sino piensan como acelerado y desacelerado. Hay que verlo como un padecimiento de energía, de exceso de energía o falta de energía”, detalló.

Por su parte, el presidente de la Asociación Psiquiátrica Mexicana A.C., Enrique Chávez-León, refirió que en México 1.3 por ciento de la población vive con trastorno bipolar.

“Este no es un trastorno psicológico, no se debe a eventos que la gente viva durante su infancia o su niñez, sino que tienen una carga genética potente”, apuntó.

Chávez-León afirmó que las personas con esta condición mueren por infecciones pulmonares, lesiones accidentales, diabetes, cáncer y suicidio.

glenmark es una compañía farmacéutica líder, fundada en 1977 y forma parte de las 100 farmacéuticas más rentables en el mundo.

Salmeterol/Fluticasona
Aerosol 25/50 25/125 25/250 mcg
120 dosis

Budesonida
Aerosol 200 mcg
300 dosis

Beclometasona
Aerosol 250 mcg
200 dosis

Línea Respiratoria

Fluticasona
Suspensión 50 mcg
120 dosis

Montelukast, Levocetirizina
Tabletas 10 mg + 1 mg
14 y 28 Tabletas

Mometasona
Suspensión 50 mcg Nasal
60 y 120 dosis

Mometasona
Crema 0.1%

Mandikoz
Imiquimod
Crema 5%

Ciclopirox Olamina
Crema 1%

Ácido glicólico, Arbutina, Ácido Kójico
Crema 10%/5%/2%

Halobetasol
Crema 0.05%

Línea Dermatológica

Adapaleno/Cindamicina
Gel 0.1%/1%

AciPop

Mometasona Ácido salicílico
Unguento 0.1%/5.0%

Ácido Salicílico, Zinc PCA, Aloe Vera

Bractol

Adapaleno
Gel 0.1%

Tacrolimus
Unguento 0.1% y 0.03%


glenmark
A new way for a new world

Astaxantina, al rescate de tu piel



Muchas veces hemos escuchado que nuestra piel puede envejecer por daños ocasionados por la luz solar y otras radiaciones.

El fotoenvejecimiento es el causante de la mayoría de los cambios relacionados con la apariencia de nuestra piel, y causan la aparición prematura de líneas de expresión, arrugas y resequeidad, entre otros, factores visuales que revelan nuestra edad.

Además de las cremas de uso diario, las cuales ayudan a mantener nuestra piel sana y con mejor apariencia, tomar suplementos diariamente refuerza e incrementa los beneficios, ya que trabajan desde el interior hacia el exterior de la piel para beneficiarla y mantenerla sana.

Años de investigación y estudios clínicos han demostrado que la astaxantina tiene distintos beneficios en la piel tras su suplementación oral y administración tópica, debido a su gran capacidad antioxidante, de hasta 500 veces más que la vitamina E.

A diferencia de otros antioxidantes, la astaxantina, por su estructura única, cruza la membrana celular y la protege de la oxidación al interior, entre y al exterior de la misma, al fungir como agente dermo-reparador y protector de radicales libres, formados por la exposición al sol, contaminación, estrés, etc.

El colágeno hidrolizado, por su parte, ha demostrado que tiene efectos protectores sobre el envejecimiento cutáneo, pues ayuda a la reducción de la pérdida de humedad, al reparar el colágeno endógeno y la elasticidad de las fibras cutáneas.

No reveles tu edad y aprovecha los beneficios de estos activos. La suplementación de esta combinación perfecta mejora la apariencia de tu piel, ya que logran trabajar en conjunto para tener un efecto protector y reparador de los daños causados por los rayos UV, al lograr beneficios de anti-envejecimiento, mejorar la elasticidad, humectación y la integridad de la piel.



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



UNA DETECCIÓN OPORTUNA, PUEDE SALVAR VIDAS

El cáncer en sus **etapas tempranas**
no produce síntomas, la mejor arma
contra su lucha es **la prevención**.

PAQUETE MUJER FEMENINO

\$599.00*

• MASTOGRAFÍA
(4 PROYECCIONES)
• PAPANICOLAOU
EN BASE LÍQUIDA

PAQUETE MAMARIO FEMENINO

\$699.00*

• ULTRASONIDO GLÁNDULA
MAMARIA
• MASTOGRAFÍA
(4 PROYECCIONES)

10%

DE DESCUENTO

EN TODOS
LOS MARCADORES
TUMORALES
Y BIOPSIAS

*Se aplican restricciones por zona geográfica.



Consulte previamente a su médico.



www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-LINAM

Promoción válida durante septiembre y octubre de 2016.

Urge otra Constitución: Luis de la Hidalga

Juan Manuel Rentería



El escritor Luis de la Hidalga, jurista, catedrático universitario, doctor en Derecho Constitucional, diplomático y Premio Nacional de Periodismo, nació en la Ciudad de México, el 12 de diciembre de 1923.

Tiene 92 años de edad. Escribió varios libros, entre los que destacan *El violador de la rosa*, *La venganza de Lady Wilshire*, y la obra teatral *Inocente o culpable, usted es el jurado*. Fue autor del Proyecto de Constitución Política de los estados de Quintana Roo y Baja California Sur.

Impartió cátedra de Derecho Constitucional y de Teoría General del Estado en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es miembro fundador del Colegio de Profesores de Teoría General del Estado y miembro fundador y vicepresidente de la Academia de Derecho Constitucional de la Asociación Nacional de

Abogados. Fue integrante de la primera generación de abogados en Ciudad Universitaria, en 1955, y en entrevista nos comenta:

-¿Maestro, por qué su pasión por el Derecho Constitucional?- “Porque toda la ciencia jurídica parte del Derecho Constitucional, todo se deriva de ahí, además de las tres grandes revoluciones de México se han derivado las tres repúblicas y las tres grandes Constituciones .

La revolución de Independencia trajo como consecuencia jurídica la primera Constitución del México independiente, se llamó Constitución Federal de los Estados Unidos Mexicanos; la segunda República, que es la Revolución de Ayutla, tiene como consecuencia jurídica la Constitución de 1857, y la tercera Revolución es la de 1910, que

tiene como consecuencia la tercera República y con ella la Constitución vigente de 1917”.

-¿Siguen vigentes los principios constitucionales a casi un siglo de promulgarse?- “A sus 99 años, la constitución ya se avejentó, ya es obsoleta; ha sido tan reformada que de sus 160 artículos, solamente 27 quedan vivos”.

-¿Requerimos otra Constitución?- “Sí, pero hay un problema, no hay forma jurídica de convocar a un Congreso Constituyente porque no lo prevé la Constitución”.

-¿Es cierto que la Constitución de México sufre constantes violaciones?- “Sí, el derecho es una Constitución que nació para ser violada constantemente, cada vez que se comete un delito se está violando la Constitución.

“Un cambio de Constitución requiere fundamentalmente un cambio de sistema político, y cuando nosotros nos hicimos república, el presidencialismo era lo más novedoso, pero este ya envejeció”.

-Maestro, acaba de terminar un libro donde se plantean las bases para crear una nueva Constitución- “Vivimos ahora en la tercera república y necesitamos entrar a la cuarta con una nueva Constitución, y en mi libro presento ciertas opciones de lo que debe ser una reforma sustancial, pero no más chipotes”.

Como diplomático, Luis de la Hidalga logró el primer convenio cultural México-China. Ha recibido importantes reconocimientos internacionales, entre ellos, la medalla oficial de la conmemoración del Bicentenario de la Independencia de los Estados Unidos y la Medalla de Oro del gobierno de Bulgaria.

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotm.com
@carlosramirez



México, en la geopolítica de los EE.UU.

WASHINGTON, D.C.- Las elecciones presidenciales en los EE.UU. son el principal desafío para México. Pero no como erróneamente cree el gobierno federal: el problema no es de migrantes, sino que radica en la reconfiguración de la geopolítica del mundo después de la caída del muro de Berlín y el fin de la Unión Soviética.

Las candidaturas de Donald Trump y de Hillary Clinton responden a ciertas dinámicas domésticas, pero las dos dejan ver el regreso de los EE.UU. al poder imperial; lo mismo con las locuras de Trump que con las frialdades de Hillary. Los EE.UU. habían dejado pasar de lado los efectos del agotamiento del sistema comunista soviético: la frivolidad sexual de Bill Clinton distrajo de la necesidad de atender las burbujas de la crisis inmobiliaria; Bush Jr. llegó a disfrutar el poder pero los atentados terroristas del 9/11 lo llevaron a pivotar la guerra como atenuante contra la crisis, aunque a costa de desestabilizar el medio oriente; y Obama no supo qué hacer con el poder y disminuyó la vena imperial de Washington abandonando plazas geopolíticas aprovechadas ahora por China, Irán y Rusia.

La verdadera agenda de poder de Trump y Clinton es el reforzamiento del poderío estadounidense. El apoyo del *establishment* de seguridad nacional, inteligencia y militarismo alrededor de Hillary tiene que ver con las presiones estadounidenses sobre México en materia de corrupción, violencia criminal y derechos humanos.

En este contexto, México ha respondido con la reorganización del equipo de imagen pública en medios y con un programa consular de defensa de nacionales, pero sin entender que el problema serio es la subordinación de la soberanía nacional al escudo militar de seguridad nacional de Washington. Antes de que se conozca al ganador oficial de la contienda, México necesita regresar a su política exterior activa, progresista, de resistencia y de defensa de los intereses nacionales. Si no, seguirá siendo un peón de la geopolítica del imperio.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV
@DrSimiTV





El árnica de ayer en el envase de hoy

Arnica Baby Stick



NEBUCOR
Guardian de la Salud

BAUMANÓMETRO DIGITAL HL-888JA

\$534.01

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

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES

Roban a miles

Astrid Espinoza, enviada



TIJUANA, B.C.- La explotación sexual comercial infantil es un delito que abunda en México y marca la vida de 20 mil menores en el país, por lo que nuestra nación ocupa el quinto lugar dentro de este delito en América Latina.

Este es un problema añejo, que tomó auge hace una década. En el 2005, la Unicef estimaba que había 16 mil niños en esta condición, pero para 2015 la cantidad aumentó 25 %.

René Jiménez Ornelas, titular de la Unidad de Análisis sobre Violencia Social del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, alertó que el crecimiento en los últimos años se debe a la corrupción que impera en el territorio nacional y a las políticas que países de Europa y Asia implementaron para acabar con los explotadores de menores y, así, dificultar la operación del crimen organizado.

Su expansión, agrega el académico, no es casualidad. El llamado turismo sexual, el segundo negocio más rentable para la delincuencia organizada a escala mundial, genera ingresos por 32 mil millones de dólares anuales.

Diversos son los lugares donde hay mayor presencia de este delito, como Acapulco, Cancún, Cuernavaca, Veracruz y la Ciudad de México, entre otros.

Paraíso en la frontera norte

Esta ciudad constituye un foco rojo que llama la atención de académicos y organismos internacionales. Datos de la Unicef ubican a Tijuana en el tercer lugar mundial en materia de explotación sexual infantil.

“En una investigación que realizamos encontramos la presencia de enfermos provenientes de otros países, mayormente de Estados Unidos, que habían comprado paquetes vacacionales que ya incluyen al niño o niña de su preferencia”, dijo Jiménez Ornelas.

La situación es alarmante y las autoridades atienden la situación de manera reactiva y no preventiva. Por ello, se pronunció a favor de políticas integrales que ataquen el problema de fondo.

En medio de esta situación, las instituciones de la sociedad civil constituyen un pilar importante para rescatar a los menores que, por diversas circunstancias, son explotados sexualmente.

su infancia

En Baja California, hay dos organismos que ofrecen apoyo a este tipo de niños y adolescentes.

Casa Hogar La Promesa, ubicada en la zona de Playas de Tijuana, fundada por la estadounidense Constance Youngkin y su esposo, hace 16 años.

Las primeras veces que “Connie” viajó a Tijuana, lo hizo invitada por su congregación cristiana para realizar acciones de caridad. Estos viajes le permitieron darse cuenta cómo eran explotados sexualmente los niños en la zona norte de esta ciudad. Una vez jubilada de enfermera en un hospital de San Diego, regresó y puso en marcha su proyecto.

“Seguí lo que me dictaba el corazón, que está con todos estos niños que necesitan ayuda y una oportunidad en la vida. Es indignante que tengan que padecer algún tipo de abuso sexual. Aquí les ayudamos a superar lo que les ha tocado vivir y les damos las herramientas para que puedan luchar en la vida”.

Actualmente en La Promesa viven 55 niños y niñas, incluso jóvenes que cursan una licenciatura. Esta casa, que se encuentra al pie de la playa es su hogar, les brinda comida, vestido, educación e incluso actividades extracurriculares, como natación o “surfing”.

Otra de las instituciones es Red Binacional de Corazones, que nace en 2010, por iniciativa de Alma Tucker.

“Somos un grupo de voluntarios y profesionistas que hicimos una alianza para atacar el problema de la explotación sexual de niños y, en general, la trata de personas en esta entidad”, dijo.

Para ello, la institución ubicada en el municipio de Rosarito, trabaja desde la prevención y busca sensibilizar, así como educar a la sociedad sobre la problemática, pues es repudiable que personas se dediquen a secuestrar y comercializar a los infantes y jóvenes. Cuenta con dos albergues donde son atendidas las víctimas de alguno de estos delitos, para que puedan dejar atrás su pasado y comenzar de nuevo.

Acabar con las mafias que se dedican a explotar sexualmente a niños y jóvenes, es tarea y responsabilidad de la sociedad en su conjunto. El solo hecho de denunciar algún acto irregular, ya es un granito de arena, en esta guerra solo equiparable al narcotráfico.

Editorial

“Fracaso”... ¿y los apoyan?

La hipocresía es el homenaje que el vicio rinde a la virtud

Todavía con la mentada palabrita de “fracaso” en los labios, preguntamos: ¿Y realmente quién, cuándo y cómo apoyamos al deportista?

Estar en Juegos Olímpicos es un éxito. Es una competencia a la que todos aspiran, pero a la que pocos, contados, llegan.

Cada cuatro años se reúne la élite deportiva y ahí, a pesar de que en este país nos distraen con millonarios spots políticos, asiste un puñado de muchachos para dar la cara sin pretexto de falta de uniformes (olvídense de los remendados), escasez de foguero internacional, equipo técnico y, sobre todo, indiferencia.

Sabido es que Misael, ganador del bronce, debió subirse al transporte público para “botear” y costear su viaje al Mundial donde obtuvo su pase olímpico; la tozuda Guadalupe González tuvo que marchar –literalmente– en solitario para alcanzar su sueño plateado. ¿Alguien dio la cara por el pentatleta Ismael Hernández cuando lo marginaron por dar positivo en una prueba antidopaje?

Seamos serios: ¿es válido hablar de fracaso olímpico? De cuándo acá nos salen con esa oportuna cultura del deporte; de cuándo acá, insistimos, hacemos sesudos análisis donde determinamos que México está en la lona en cuanto a rendimiento deportivo.

Para hablar de bajo desempeño, lo mejor sería empezar por las “autoridades” (de uno y otro lado). A ese amigo *lunamielero* del presidente y a los flamantes federativos; los infaltables de pantalón largo, que lejos de trabajar, en plena justa olímpica sacaron trapitos al sol y solo evidenciaron, además de INEFICIENCIA, desvergüenza.

México, por supuesto, debe estar orgulloso de esa juventud que entre tanta mala noticia, nos demuestra que es posible aspirar a otro país.

No sabemos si la estulticia de los desfachatados politicastros solo da para amagar con comparecencias y *rendición de cuentas*, cuando al deporte solo lo utilizan como relleno en el discurso electorero.

No sabemos, si como acontece cada cuatro años, todos se convierten en expertos deportivos, para ocultar su propia frustración. Lo cierto es que vulnerables como somos, a nuestro país le urge una bocanada de optimismo, porque vamos como Usain Bolt hacia la confrontación. Si no, ahí están los plusmarquistas mundiales en estupidez que se regodean y señalan la mediocridad del deporte mexicano.

Somos un país que al caminar no ha hecho camino y, peor aún, marcha sembrando discordia, engañándose y pisoteando al más débil.

Hay un vacío de liderazgo y esto se demuestra en todos los rubros de la sociedad. Preferimos la simulación, porque es más fácil disfrazar las cifras que luchar contra corrupción, pobreza, desigualdad, impunidad y, sobre todo, el miedo.

Más allá de la insania mediática que habla de “fracasos”, enjuiciemos con el mismo rigor a las gavillas con fuero que piden medallas para colgarse de ellas. Lejos de distraernos con debates sobre las malas noticias “que nos inundan”, lo mejor es trabajar y reconocer –sí, reconocer– que aun sin apoyo en serio, sostenido y programado, hay jóvenes atletas que pueden presumir de estar entre los mejores 10 del mundo, en cada una de sus disciplinas.

Lejos de distraernos con sandeces, mejor que se combata la corrupción que –cifras maquilladas más, cifras disfrazadas menos–, hoy le cuesta a nuestro país cerca de 10 por ciento del producto interno bruto. Al margen de 5 medallas, hay esperanza de un mejor futuro en disciplinas que (merced a nuestra nula cultura deportiva) ni sabíamos tener competidores. Ahí está el lanzamiento de martillo.

Estos jóvenes, como pasa cada cuatro años, solo son noticia por sus esfuerzos personales. Triste, por eso, más seriedad.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Barrio de San Miguel

Hay barrios, como el de San Miguel, en el Centro Histórico de la Ciudad de México, que la gente cruza sus calles y no saben que es un sitio legendario.

Icono de ese barrio fue el salón de baile Smyrna, de rompe y rasga, en la calle San Jerónimo, para ser más exactos; estuvo en el antiguo convento, sí, allí donde habitó sor Juana Inés de la Cruz, y aunque no lo crea, en ese lugar se filmó la película Salón México.

En la siguiente calle, paralela a Izazaga, lo que ahora conocemos como fray Servando Teresa de Mier estuvo la célebre calle de Cuauhtemotzin. Ahí estaban, en sus cuartos, asomándose por una ventilla improvisada, las chicas del tacón dorado, ofreciendo sus encantos, como lo atestigua una célebre foto del fotógrafo Henri Cartier-Bresson. Ahí se marcaban los límites entre el barrio de San Lucas y su cine Colonial y el barrio de San Miguel. Comenzaba, para ser precisos, en la iglesia de san Miguel Arcángel, que está a la entrada del Metro Pino Suárez poniente. Por esta iglesia se le da el nombre al barrio y a la iglesia, que se construye en la época novohispana, porque en Europa había una creencia medieval: las ciudades a su entrada debían tener una iglesia o capilla dedicada al arcángel san Miguel para que este protegiera a la ciudad de las amenazas del exterior.

Calles, como San Jerónimo, Izazaga, Regina, Bolívar, Isabel la Católica, Mesones, etc., forman parte de este barrio de San Miguel, que es tema en algunos dibujos biográficos de José Luis Cuevas, quien de niño vivió en este barrio. Su papá aquí tenía su negocio y casa. Ahora se explicarán por qué Cuevas ha pintado a tantas suripantas, como las de la calle de Cuauhtemotzin.

En la calle de Bolívar, cruzando Izazaga, estuvo el famoso cabaret Savoy, que en un tiempo fue popof, ahí debutaron Pedro Vargas y Toña la Negra; con el tiempo el lugar devino en table dance.

También estuvo el café Esia, a donde llegaban los toreros, novilleros y los periodistas, para darle a esa calle un ambiente bohemio, por eso se explica que en Bolívar haya tantas casas de instrumentos musicales, digo, esto es una probadita de lo que fue el barrio de san Miguel, que sigue llamándose así pero ahora es diferente. "... ¡Ay, ojitos pajaritos!



Escanea el código y disfruta de las tiras

Síguenos por:

 Simi TV

 @DrSimiTV





Estimada es a los ojos de Jehová la muerte de sus santos.

Salmo 116:15



Por Un País Mejor.

Externa su más sentido pésame a la familia Gutiérrez Pérez, por el sensible fallecimiento de doña

OFELIA PÉREZ Y SAUCEDO

madre de nuestro compañero
Fernando Gutiérrez Pérez.

Fernando, estamos contigo y le pedimos al señor pronta resignación para descubrir en sus designios la fortaleza para seguir amándola como ella lo hizo siempre.

Que en paz descanse

Ciudad de México, agosto de 2016



ETERNAL SECRET®

Mantiene tu piel *Joven*



SALUD ES BELLEZA
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Historias armables

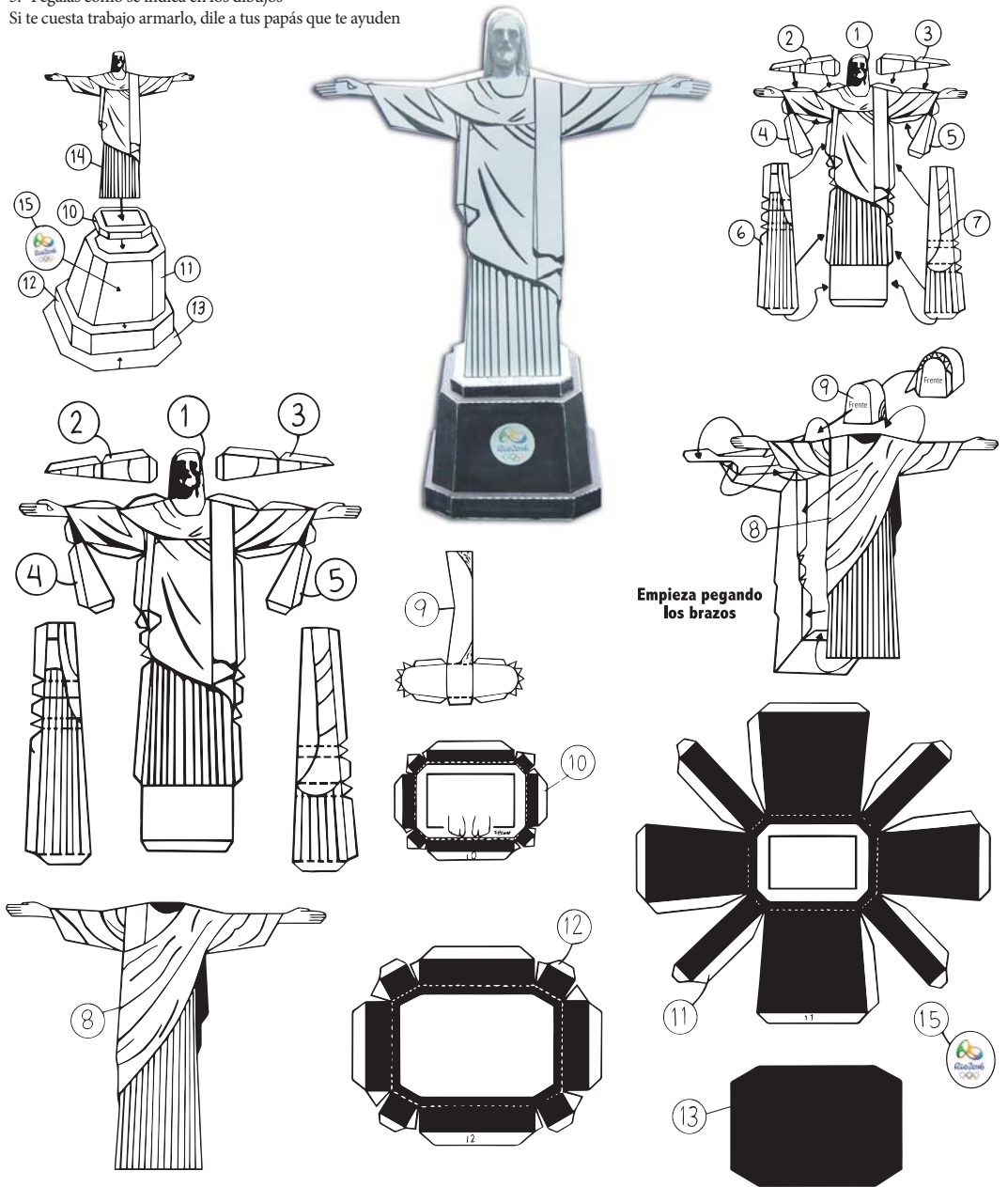
Arturo Martínez

El Cristo maravilla

¿Conoces el Cristo Redentor del cerro Corcovado? Seguro que lo has visto alguna vez. Quizá en un viaje, en fotos, en video o en la televisión, ahora que vimos los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro. Es más conocido como “Cristo Redentor”, o “Cristo del Corcovado”, porque está en la cima del cerro que lleva ese nombre, y desde allí, cuida a la ciudad de Río. Mide 38 metros de alto, pero desde el nivel del mar, tendrás que subir 710 metros. Pesa 1,200 toneladas, algo así como 240 automóviles. Al principio, la idea fue tener un punto de reunión para peregrinaciones y festejos religiosos, y aunque la idea comenzó a finales de los años 1800, empezó a construirse varios años después. Eligieron el cerro del Corcovado por ser el más alto, y quitaron el quiosco que había antes. El proyecto ganador fue el del ingeniero Heitor da Silva Costa, con diseño del artista plástico Carlos Oswald y por el arquitecto francés Paul Landowsky, quien viajó desde Europa solo para esta obra. En el proyecto, la imagen de Jesús sostenía una cruz en la mano izquierda y un globo terráqueo en la derecha, pero luego decidieron no ponerlos, porque la gente comenzó a decirle “el Cristo del fútbol”. Entonces pensaron que sería mejor, que desde lejos, se viera como una cruz gigantesca. La construcción total llevó 5 años y se inauguró el 12 de octubre de 1931. Para subir el cerro, hay un tren eléctrico, que cruza el Parque Nacional de Tijuca. Aunque después tendrás que subir escalones... o de plano en escalera eléctrica, para que al llegar, desde ahí, veas todo Río de Janeiro... y más allá. El Cristo del Corcovado, con más de 80 años de historia, representa la fe y la simpatía del pueblo carioca y es una de las siete maravillas del mundo moderno. Ahora, puedes construirlo con tus propias manos y ponerlo en alto para saludarlo, cada vez que quieras, a ritmo de samba.

¡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



Empieza pegando los brazos

¿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



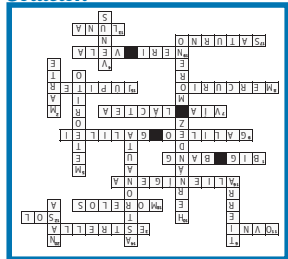
Horizontales

- Teoría del origen del universo
- Astro celeste que brilla con luz propia en el firmamento
- Galaxia en espiral donde se encuentra el sistema solar. Los niños lo interpretan como "camino de leche"
- Es el más cercano al sol, su nombre hace referencia al elemento químico Hg y a una banda juvenil de los años 90
- Astrónomo que en el siglo XVII descubrió que la Tierra gira alrededor del sol, autor de la frase "Sin embargo, se mueve".
- Son las siglas de Objeto Volador No Identificado. Algunos científicos e investigadores aseguran que se trata de un fenómeno real
- Es el eje central de nuestro sistema planetario considerado la máxima fuente de luz y energía
- Es el satélite natural de la Tierra, gira alrededor de ella y tiene un aspecto volcánico que carece de atmósfera
- Con un diámetro de 142 mil 900 kilómetros, es el planeta más grande del sistema solar representando 10 veces a la tierra
- Concepto que refiere a un ser extraterrestre inteligente
- El único con un sistema de anillos visible y considerado "el gigante gaseoso"
- Primer satélite mexicano lanzado en Cabo Cañaveral, en el transbordador espacial Discovery, de la NASA, en 1985
- Apellidos del primer astronauta mexicano en ir al espacio

Verticales

- Es conocido como planeta rojo. De este se deriva el gentilicio "marciano", sus características permiten la exploración robótica desde 1960
- Lleva el nombre de la diosa romana del amor y de la escultura femenina sin brazos más representativa de la cultura
- Fragmento de un cuerpo procedente del espacio exterior que entra en la atmósfera a gran velocidad y cae sobre la Tierra
- Su superficie está constituida en un 70 % por agua, y es el único con vida humana
- Apellidos de astronauta mexicano que intentó 11 veces entrar a la NASA
- Individuo capacitado para tripular una nave espacial. Viste un traje cerrado herméticamente que le protege de la nula presión atmosférica del espacio y un gran casco proveedor de oxígeno
- Siglas del organismo estadounidense destinado a la exploración espacial

Solución



Horóscopos



Aries (marzo 21 - abril 20)

Es importante tener ingresos adicionales. Trata de controlar los pensamientos negativos. No conviene seguir el camino de otros. Hay que ser prudente con la pareja e hijos. El amor se basa en un trato de reciprocidad y cariño, lo cual hay que manifestarlo.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Lléname de esperanza y emprende nuevas metas. Repite constantemente que tú eres una persona valiosa y con mucha energía para realizar lo que quieres. Posiblemente haya diferencias con la pareja por cuestiones de dinero a mitad del mes. Días fluidos 1, 6, 23, 27 y 30.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Trabaja con realismo por una seguridad futura. Las cosas llegan a su tiempo, hay que saber esperar. Podrás mejorar tu economía, ya sea por medio del trabajo o de un negocio. En el amor tienes que ser paciente porque tal vez no estés correspondido.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Las responsabilidades pueden abrumarte. Tu posición social continúa por buen camino, si ya lo estaba, o mejorará mediante remuneraciones provechosas. Descansa, salir al campo te ofrecerá una distracción favorable y logrará que tu mente se encuentre tranquila. Establece un vínculo con la naturaleza.

Leo (julio 23 - agosto 22)

No trates de ignorar un sentimiento de inseguridad eludiendo conflictos internos. Afróntalos, es la manera de resolverlos. El amor puede presentarse en el ambiente del trabajo e irá creciendo hasta llegar a dar sus primeros pasos hacia una relación de pareja.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Estás cerrando un ciclo y se acerca un tiempo de apertura hacia otro. Júpiter mejorará tus relaciones familiares y de pareja. Habrá que sacar el mejor provecho de lo que se te presente. Es momento de recoger lo que has sembrado en el pasado. Un viejo amor podrá aparecer.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Tendrás la oportunidad de recuperar el tiempo perdido con tu pareja manteniendo diálogos que disipen todas las dudas o aclarando malos entendidos. No te involucres en maniobras que no te ofrezcan solvencia y solidez, sea que estés iniciando un nuevo proyecto o trabajando con gente nueva.

Amira contigo

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Evita el pesimismo, y siempre que quieras lograr algo visualízalo en términos de realización. Piensa en ti como una persona triunfadora. El dinero puede ser un factor clave, de repente te puede llegar mucho, pero igual se va de la misma manera. El dinero no te ha rendido ¡Ahorra!

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Lo que parece un problema puede ser una bendición disfrazada. La luna llena hará que tu mente se muestre más aguda y con criterio para tomar decisiones. Saturno te brindará la estructura interna sobre la cual se incrementarán las bases para formar un hogar estable procediendo con orden.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Elimina resentimientos, ya que pueden convertirse en un obstáculo de lo que podría ser una relación sana, cicatriza las heridas del pasado para avanzar. Afirma: "Mi mente está ahora en paz y ahora sé que mis necesidades están siendo atendidas. Puedo descansar fácilmente, seguro de que todo está bien".

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Se puede aprender observando a las personas de éxito, fíjate en sus actitudes, sus acciones, sus hábitos y sigue su buen ejemplo. Los pasos para crear la paz mental incluyen ser honesto contigo mismo, vivir de acuerdo con tu guía interno siendo amable y ayudando a otros.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

En el plano emocional, serías dudas te hacen sentir confundido con tu pareja. Procura manejarte con una mente positiva. Puedes inclinarte al compromiso. La frase o afirmación curativa: "Me siento seguro en todo momento y soy capaz de confiar y amar todo lo que me rodea".

*Unidos en el corazón
¡Sean felices!*



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

El mérito que Ichiro no tiene

Me extraña que varios medios y profesionales del periodismo deportivo atribuyan a Ichiro Suzuki una marca o un récord que en realidad no tiene.

Entre ellos está el espacio televisivo de *Baseball Tonight*, donde se dijo que el pasado 7 de agosto, el veterano jardinero de los Marlins "llegó a los 3,000 hits en su carrera en Grandes Ligas" y que se convirtió en el segundo pelotero que consigue llegar a la marca con un triple, igualando así a Paul Molitor. Por alguna deliberada o involuntaria sinrazón, quienes coinciden en tal afirmación, caen en el error de contabilizar entre esos 3,000 hits, los 1,278 que, en 9 temporadas, los dio con el equipo de Orix, perteneciente a la Liga Japonesa del Pacífico.

Como de todo hay en la viña del Señor, algunos lo callan por ignorar el hecho, otros de mala fe, o porque piensan que tiene el mismo mérito lo logrado fuera de Grandes Ligas.

Lo cierto, sin embargo, es Juan Domínguez y, otra muy distinta, las torres de catedral.

Con lo dicho arriba, de ninguna manera pretendo negar la gran calidad y ejemplar trayectoria de Ichiro, pero insisto: entre Grandes Ligas y cualquier otro beisbol del mundo, hay mil años luz de diferencia.

Y si de méritos se trata, a los comentaristas mexicanos nos obliga destacar lo alcanzado por Adrián González, quien a pesar de lo difícil que le ha resultado la actual temporada, el 7 de agosto jugando contra los Medias Rojas de Boston, alcanzó la cifra de 300 jonrones.

Con ese cuadrangular, que de seguro le supo a miel, Adrián se estableció como uno de los 7 jugadores activos con 300 jonrones y 400 dobles.

Ahora, cuando muchos jugadores de la Gran Carpa parecen de cristal, mayor mérito tiene el hecho de que el primera base de los Dodgers, nunca ha estado en la lista de lesionados.

Por algo en el maravilloso mundo del beisbol, al mexicano también se le conoce como el "Titán".

Un ejemplo de la favela

Fernando Gutiérrez

Dicen, y con razón, que de los segundos y terceros lugares nadie se acuerda. Y es cierto, la memoria solo abarca a los ganadores de oro, a quienes entran en el Olimpo, pese a haber tenido todo en contra, durante toda la vida.

Tal es el caso de Rafaela Silva, una brasileña con cara de niña, pero que ya anda en los 24 años. Delgadita, pero dura como roble, una resistencia que le dio desde siempre la favela la Ciudad de Dios, la más grande y miserable de Río de Janeiro.

Allí, donde los niños no tienen nada que hacer más que aprender de la delincuencia, Rafaela luchó por hacer realidad un sueño: ser campeona mundial y olímpica de judo, en los 57 kilos.

Y lo logró con tenacidad y mucho trabajo. "Solo Dios sabe lo que he pasado para llegar a esto", dice un tatuaje en su bíceps.

Rafaela estuvo en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y sufrió el racismo de la mayoría: "Vete de aquí, el judo no es para monos. El lugar de los monos es una jaula".

En aquella ocasión, la joven fue eliminada por un golpe ilegal, una desilusión que la llevó a pensar en retirarse del judo, actividad que practica desde los cinco años.

Gracias a su entrenador y a una psicóloga, se animó a seguir. Se puso a entrenar horas y horas, hasta alcanzar un nivel que pocos logran. Pero, además, con un plus: coraje, ganas de figurar, de desmostrarle al mundo que ella es una atleta, no un mono.

Hoy, con su enorme sonrisa que contienen unos frenos para enderezarle los dientes, muestra su medalla de oro, como si fuera una lupa, colocada frente a su ojo derecho.

Rafaela es un símbolo. Una ganadora que no pone pretextos para crecer y colgarse el oro.



fegupe1949@yahoo.com.mx

Lo que Río se llevó...

Fernando Gutiérrez

¿Justifican 5 medallas el viaje de 126 deportistas mexicanos a los Juegos de Río? ¿Es fracaso o no? Dar una respuesta absoluta, es complejo. El problema tiene muchas causas. Pero, desde luego, nuestros atletas son los menos culpables, pues los mandan a la guerra, sin fusil.

Hay que señalar a los verdaderos responsables. Por ejemplo, la SEP que ha desdeñado la actividad física real en la niñez. Los “dirigentes” Alfredo Castillo (Conade) y Carlos Padilla (COM). Y hasta el presidente Peña Nieto por nombrar a un

chambista al frente del deporte de alto rendimiento.

Para entender el porqué somos eliminados o nos quedamos en la orilla, reconozcamos que en México no hay, ni nunca ha habido, una auténtica estructura científico-deportiva que busque y trabaje valores deportivos a partir de la niñez, como sucede en Estados Unidos, donde el caso de un Michael Phelps es producto de sus dones propios y del trabajo en equipo.

Aquí es lo opuesto. Nuestros esforzados deportistas se hacen a la buena de

Dios. Y encima les exigen medallas. Así que, por mucho que se hayan ganado preseas en boxeo, marcha femenil, clavados, taekwondo y pentatlón, queda un sabor a triunfo amargo.

Lo más grave es que así ha sido siempre. Un servidor ha sido cronista deportivo desde 1968, y nada ha cambiado.

¿Saben por qué? Simple: en un país gobernado por corruptos, no puede haber deporte de calidad.

Mientras, nuestros atletas lloran y soportan las críticas injustas de ignorantes.

fegupe1949@yahoo.com.mx



¡Carajo!

Antonio “Tota”
Carbajal



¿No hay talento?

Qué pena lo que está pasando al muy buen jugador Maxi Morález, quien no está 100 %, metido con el equipo León ¿Será que no ha sido constante en su juego? ¿Por qué no es titular? He leído en los medios que se quiere regresar a su país, aunque vaya a ganar menos de lo que se le paga aquí, pero dudo muchísimo que le den al León lo que le pagaron al club argentino por ese traspaso. Insisto, es muy raro que este jugador no se adapte al medio mexicano; mucho me llama la atención esta situación, pues nunca le pagarán en su tierra lo que percibe aquí. Claro, si su regreso es por una causa de fuerza mayor, lo entiendo. Siento que le molesta el no ser titular. ¿Tendrá razón? Lo más normal y lógico es que hable con el señor Tena, y allí tendrá la respuesta. ¿Qué le pasa a las Chivas? Se ha cacareado que México no tiene 25 jugadores de primer nivel y queda confirmado con sus resultados en tres juegos de Liga: perdió con Pumas, 1-0; ganó a Monterrey, 1-0 en la Copa; Chiapas solo le metió 4-1 en Liga; Tijuana lo volvió a golear, 4-1; y en amistoso, Chivas 1, Arsenal 3, lo que indica que en cinco partidos solo ha metido tres goles y ha recibido 12 en contra. Señor Almeyda: por favor, bájese de la nube y ponga a sus jugadores como lo merecen. Chivas, hasta ahora, no es lo que su dueño, el señor Jorge Vergara, menciona, y en lo personal, me parece increíble que en Guadalajara no haya más jugadores de calidad. Amigos y enemigos: ¿Creen ustedes que es un honor el representar a su país en una Copa del Mundo o en una Olimpiada? En lo personal, aseguro que es lo máximo. Siendo jugador, puedes aspirar a ser distinguido entre otros jugadores, y lo digo con conocimiento de causa, pues fui privilegiado con ese honor. ¡Carajo! No sé por qué el “Chicharo” no quiso estar en la selección olímpica para competir en Río ¿Será que es poco para él? Siempre he creído que nadie es indispensable, y ojalá que México se olvide de él y jamás lo vuelvan a invitar. Yo lo entendería si su inasistencia fuera por causa de fuerza mayor, pero si no, pues al carajo, ¿Está de acuerdo, Dr. Simi?



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivanacruzmejia@gmail.com

Fue el Estado...

Mirar morir sin pensar ni cuestionar,
sin actuar ni protestar...

Mirar morir sin decir ni gritar,
sin reclamar ni pelear...

Mirar morir, solo mirar morir.



Dos años sin respuesta.
Mirar morir (2015)

Refleja su alma en oro

Alejandra Cervantes Neri

Mostrar el alma, el corazón, plasmar ideas en papel y proyectarlas en música, es lo que la cantautora Mon Laferte pretende a cada paso que avanza.

La intérprete chilena, quien recibió un Disco de Oro por las altas ventas de su más reciente producción "Vol. 1", dijo estar sorprendida por este reconocimiento.

"Vengo del mundo independiente, donde la venta de los discos es mano en mano. Esto no estaba en mis planes. No me sorprende tanto la cantidad de discos vendidos, sino el número de vidas que hayan podido marcar estas canciones; eso es lo más bonito", aseguró.

Cada una de sus letras tiene una historia, afirmó. Son relatos de su vida, de sus amores, de aquello que la ha marcado con el paso del tiempo. "Cada vez que canto en un concierto termino muy agotada porque te tienes que subir al escenario y realmente contar una historia.

"Al cantar revivo todo lo que sentí al escribir esas canciones y me encanta hacerlo de esa manera. Siento que cada vez que estoy en el escenario doy el cien, el doscientos. Quiero que mi voz sea el reflejo de mi alma", relató en entrevista para *Siminota Musical*.

En la intimidad, Mon confesó sentirse muy agradecida con su abuela, quien además de estar plasmada con tintas de colores en su brazo, vive en su memoria. "Mi mamá no estaba de acuerdo con que yo me dedicara a esto, pero mi abuela siempre me apoyó. Ella era cantante de bolero, de tango, era mi inspiración".



Laferte dedicó una canción a su abuela, *El cristal*, sencillo que se desprende de su tercer álbum. "La compuse cuando mi abuela se fue al cielo. No alcancé a despedirme de ella, solo lo hice a través de un vidrio. Me traumé mucho y escribí para ella. No me pude despedir como yo quería", aseguró.

Al hablar acerca de uno de sus más exitosos temas, *Tu falta de querer*, Mon aseguró que gracias a este tema recuperó su voz, y sus ganas de cantar debido a una ruptura amorosa.

"Abandoné el proyecto de un disco que tenía, dejé todo lo que estaba haciendo

y me quedé sin voz. Estaba tan triste que hasta me dolía el cuerpo. Me fui de viaje y cuando regresé a casa pensé en hacer una canción que me ayudaría a sanar".

Al recordar su pasado, Mon se considera satisfecha del camino que ha recorrido. "He tenido que picar piedra, había querido tocar en lugares y lo veía muy lejano. No me puedo quejar, siempre he sido muy afortunada con todos los fans que me rodean. Antes todo era mucho más lento. Creo que estuvo bien: Tomar la ruta más larga pero la más segura fue el mejor camino".

El que paga, manda

Fundación
BEST[®]
A.C.



Más de 5,500 consultorios de medicina general y mas de 10,800 médicos en el país a su alcance, servicio y atención.

Horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **Simitel 01 800 911 6666**



Vive a todo lo alto

Alejandra Cervantes Neri

El poeta de la canción, José María Napoleón, siempre soñó en llegar a ser alguien en la vida. Décadas después, su Disco de Platino y otro de Oro, así como sus grandes éxitos, lo demuestran por sí mismos. Lo ha logrado, lo ha alcanzado y lo disfruta.

Su más reciente producción “Vive” significa para este cantautor mexicano el inicio de una historia. El disco, con inéditos duetos al lado de María José, Mon Laferte y Yuri, entre otros artistas, así como los arreglos que esta producción presenta, le da a las canciones un giro de 180 grados.

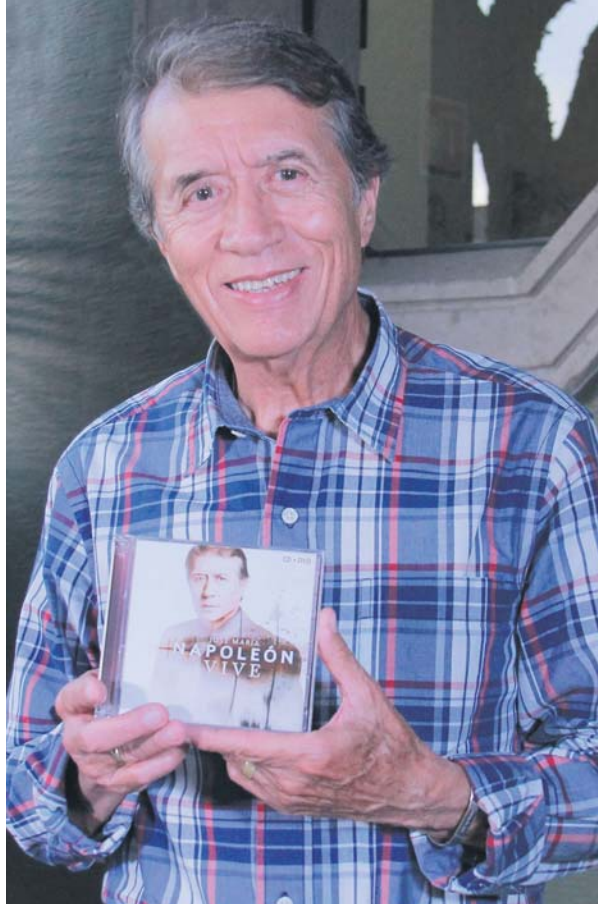
“Con los nuevos arreglos, las canciones adquieren un sentido diferente; un concepto distinto en el tiempo. Están vestidas realmente como deben estar... Es como yo hubiera querido cantarlas desde siempre”, afirmó el artista.

A pesar de su experiencia musical y su larga trayectoria como cantante, el poeta de la canción jamás imaginó recibir el doble disco de platino. “Nunca recibí ningún premio. Me dieron alguno, como la Diosa de Plata o di-

plomas, pero jamás un Disco de Oro. No me lo explico y tampoco me lo pregunto. Hoy lo tengo y siento mucha satisfacción”.

“Vive”, una de las canciones más trascendentes de la música en español, también tiene un gran significado para el compositor mexicano. “Tiene mucho valor para mí. Es el estandarte de mi existencia. Es la voz que te dice: ‘No declines, no te caigas, algún día lo lograrás’. Sin embargo, no tengo una canción favorita, todas las quiero; nacieron de momentos muy especiales en mi vida o por alguna historia de mis seres queridos. Las canciones te marcan, son vivencias, son parte de ti”, añadió Napoleón.

“Cómo no estar agradecido con Dios y con la vida, cómo no sentir todo lo que cantas”. El cantautor, quien expresó sentirse satisfecho y con muchos planes, abrió una nueva fecha para el próximo 11 de septiembre en el Auditorio Nacional, en la cual presentará y deleitará a su público con sus éxitos y estilo inigualable.



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



No creo en esos cambios

Hay muchos cambios en la televisión abierta privada nacional. Que si los noticiarios de Televisa, que si los programas de TV Azteca. En medio de todo este relajó, yo quisiera pedirle un favor: conserve la calma y quédese con quien le ofrezca más certeza, más confianza, más estabilidad.

¿Por qué? Porque, no sé usted, pero yo tengo la impresión de que muchos de estas modificaciones no tienen nada que ver con nosotros. Son el resultado de años y años de estar perdiendo credibilidad, ventas y audiencias, además de la llegada de nuevas plataformas digitales.

Vale más seguir viendo un programa que jamás se ha traicionado como “MasterChef” o “La rosa de Guadalupe”, que perder el tiempo con lo nuevo. Ojo, no estoy diciendo que esté en contra de los cambios. Estoy diciendo que la burra no era arisca...

¿Quién nos garantiza que esos noticiarios tan inteligentes y críticos no nos van a quedar mal, como los noticiarios que alguna vez fueron inteligentes y críticos, y que hace poco sacaron del aire?

¿Si entiende mi punto? Yo no estoy dispuesto a dejarme engañar por los que me quieren vender espejitos.

Le voy a dar mi fidelidad a quienes sí han estado a mi lado desde siempre. A ellos y nada más a ellos. ¿Usted no?

Emulsión Adevit
Vitaminas A y D, Calcio, Fósforo y Omega 3



37.00

Naturex®
Cuida Tu Salud

*Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Siracux
Oxeladina, Ambroxol



39.00

maver®
Con Ciencia por tu Salud

Reg. No. 246M2014 SSA VI
Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES®

Responsable de la publicación:
Laboratorios Maver de México
S.A. de C.V.



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® DF y zona metropolitana
- Deportes Martí DF y zona metropolitana
- Tiendas Pro Shop, dentro de los clubes Sport City DF y zona metropolitana.

INSCRIPCIÓN: \$200

www.simicarreras.com.mx

www.emociondeportiva.com

SIMITEL: 01 800 911 66 66

¡Quedan pocos
lugares!



Simi Carrera



@simicarreras

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