

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Octubre 2016 / Núm. 414D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Alerta microbiana



SIMIREC
30 cápsulas
\$219.00



pp. 10 y 11

¡Cumplimos!



p. 14

Romanticismo y sentimiento



p. 18

De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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



ETERNAL SECRET®

Recupera el tono natural de tu piel



SALUD ES BELLEZA
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

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 18
Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor



Redacción

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

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez
Marilú Carrillo
Astrid Espinoza Nieto

500,000 ejemplares

Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notimex
Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col.
Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México
Farmacias Similares, El Sol de México

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 Internacional, S.C. Fecha de impresión: Septiembre de 2016. Periodicidad catórcenal. 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".

¡Rumbo a la final nacional!

Premiación Nacional al Altruismo 2016

Felicidades a los ganadores estatales, en las categorías Unidos Para Ayudar y Por Un País Mejor, que compiten por el Premio Nacional al Altruismo 2016, evento a realizarse el próximo 16 de noviembre, en el World Trade Center de la Ciudad de México.

Estos son los hombres, mujeres e instituciones, que trabajan en bien de los más necesitados y que, con su entrega, construyen un México mejor.

¡Mucha suerte!

Del. Fundación del Dr. Simi

- AGUASCALIENTES
- BAJA CALIFORNIA SUR
- BC MEXICALI
- BC TIJUANA
- CAMPECHE
- CHIAPAS
- CHIHUAHUA
- CD. JUÁREZ
- COAHUILA
- COLIMA
- DF ZONA 1
- DF ZONA 2
- DF ZONA 3
- DURANGO
- ESTADO DE MÉXICO ZONA 1
- ESTADO DE MÉXICO ZONA 2
- ESTADO DE MÉXICO ZONA 3
- GUANAJUATO
- GUERRERO
- HIDALGO
- JALISCO 1
- JALISCO 2
- MICHOACÁN
- MORELOS
- NAYARIT
- NUEVO LEÓN
- OAXACA
- PUEBLA
- QUERÉTARO
- QUINTANA ROO
- SAN LUIS POTOSÍ
- SINALOA
- SONORA
- TABASCO
- TAMAULIPAS
- TLAXCALA
- TORREÓN
- VERACRUZ
- YUCATÁN
- ZACATECAS

POR UN PAÍS MEJOR

- Cesárea Delgadillo García
- Josué Armando Mendoza Ramos
- José Luis Aviña Sánchez
- Enedina Mejía Ferreyra
- Diego Andrés Cervera Balán
- María Francisca Oseguera Cruz
- Felizardo Loya Bustillos
- Soad Elena David Chávez
- Irma Aguiñaga Gómez
- Araceli García Muro
- Carlos Alejandro Vargas
- Margarita Flores Cabrera
- María del Carmen Rosales Olivares
- Daniel Cisneros Cháirez
- Rossana Soto Caballero
- Felipe Carrillo Márquez
- Arturo Santana Ramírez
- Martha Vargas López
- Florentina Ibarra Cortés
- Verónica Ortega Ramírez
- Irma Lorena Valadez Iglesias
- Amelia Guzmán Sánchez
- Angélica María Escalante Reséndiz
- Lidia Rodríguez Gómez
- María Ofelia Fregoso Lara
- Nieves Dolores Mogas Acosta
- Adolfo López
- Florentina Gaspar Reyes
- Felicitas Eustorgia Molina Jiménez
- Raúl Herrera y Moreno
- Mercedes Huipé Nava
- Dora Eugenia Iriarte Medina
- Afrodita Valencia Banda
- Amado Esteban Zacarías
- Beatriz Arteaga Martínez
- Elías Dávila Espinoza
- Javier Quintero Guridi
- Angel Octavio Jiménez Díaz
- Concepción del Pilar Ambrosio Zumárraga
- Gloria Corvera Márquez

UNIDOS PARA AYUDAR

- Cambiando una Vida, A.C.
- Patronato del Asilo de Ancianos San Vicente de Paúl de la Paz, Baja California Sur, A.C.
- Betesda Mexicali, A.C.
- Proyecto Salesiano Tijuana, A. C.
- La Voz del Buen Samaritano, I.A.P.
- Unidos Pro Down, A.C.
- Casas de Cuidado Diario Infantiles, A.C.
- Centro Comunitario del Espíritu Santo, A.C.
- Por Amor a Ti Fundación Saltillo, A.C.
- Caminemos Juntos con Amor Luz y Esperanza, A.C.
- Asociación Toca Compartir es Vivir, A.C.
- Fundación de Ayuda al Débil Mental, A.C.
- Angelitos de Cristal, I.A.P.
- Padres de Hijos Autistas de Durango, A.C.
- Fundación Pro Zona Mazahua, I.A.P.
- Comedor de la Caridad, A.C.
- Centro de Desarrollo Comunitario Juan Diego, I.A.P.
- Centro de Investigación y Promoción Educativa y Cultural, A.C.
- Grupo de Amigos con VIH, A.C.
- Buscando Sonrisas, A.C.
- Protección al Infante con Leucemia, A.C.
- Vida y Familia de Guadalajara, A.C.
- Amigos para Siempre Centro de Recuperación para Alcohólicos y Drogadictos, I.A.P.
- Pro Chavos, A.C.
- Estancia de Desarrollo Integral de Nayarit, A.C.
- Instituto Nuevo Amanecer, A.B.P.
- Puente a la Salud Comunitaria, A.C.
- Vínculos de Apoyo para Lograr la Recuperación Autista en Puebla, A.C.
- Proyecto de Vida, I.A.P.
- El Milagro del Siglo, I.A.P.
- Juntos una Experiencia Compartida, A.C.
- Casa Valentina para Niños con Cáncer, I.A.P.
- Canservir, A.C.
- Fraternidad para el Desarrollo Social, A.C.
- Ejército de Salvación, A.C.
- Niños de Cristal de Tlaxcala, A.C.
- Grupo Encendamos una Luz, A.C.
- Banco de Alimentos de Veracruz, A.C.
- Institución Asistencial, A.C. "Albergue de la Buena Voluntad"
- Club de Adultos Mayores Salud y Vida del Municipio de Calera Zacatecas, A.C.



Emociones y estaciones del año

Gabriela Jiménez V.

Poco se escucha hablar del significado del “trastorno afectivo estacional” y cuáles son sus signos o síntomas, para hacer un diagnóstico adecuado.

Se cree que, en los meses de invierno, la falta de luz solar tiene un impacto en los neurotransmisores. Estos cambios producen apatía, somnolencia, ansiedad y tristeza, que se relacionan con una depresión a menor escala, y que las personas afectadas muestran un gusto especial por los alimentos dulces, como el chocolate.

Este trastorno se presenta más en mujeres que en hombres, y en la mayoría de los casos remite a la época invernal. El verdadero problema surge cuando las personas, al no saber qué les pasa y que sus síntomas pueden ser pasajeros, se llegan a predisponer de tal manera a generar escenarios tan catastróficos, que, en efecto, se deprimen.

La mayoría de las personas están acostumbradas a creer que siempre se tiene que estar feliz, que cualquier signo de tristeza o ansiedad son

señales de una enfermedad, y eso no es así. La tristeza también forma parte de nuestra vida, es una emoción, y si los cambios sociales se presentan (pérdidas, separaciones, problemas de comunicación, económicos y celos), invariablemente habrá tristeza, ansiedad, llanto o miedo; pero son parte de un proceso por el que se atraviesa, no necesariamente significan enfermedad.

Los cambios que se generan en el organismo, debido a las estaciones del año, con sus respectivos cambios de luz, pueden ocasionar el trastorno afectivo estacional, pero no representan una depresión como tal, o una enfermedad. Tendríamos que empezar a desmitificar esas emociones y verlas como parte de nuestra vida, señales de cambios que vivimos, sociales, interpersonales o fisiológicos.

Desde la parte médica y psicológica, hay que hacer un adecuado diagnóstico para diferenciar un trastorno depresivo de un trance emocional, debido a las situaciones personales o cambios estacionales.



Protegiéndonos para el deporte

En los últimos años, se ha presentado un incremento considerable en la cantidad de mexicanos que se ejercitan. También hay un mayor número de eventos deportivos (cerca de 1,000 carreras al año en el territorio nacional), y más *gyms* para practicar el *spinning* y *crossfit*.

A pesar de ser una excelente noticia, estos deportes conllevan un esfuerzo y un movimiento repetitivo que, con el tiempo y la práctica constante, puede derivar en un exceso de presión sobre las articulaciones de la rodilla, sin dejar lugar a una rápida recuperación, lo que podría causar irritación, dolor e inflamación en aras de un mejor estilo de vida.

Por fortuna, actualmente existen productos con colágeno sin desnaturalizar tipo II, el cual cuenta con el respaldo científico de ensayos clínicos realizados en personas sanas; es decir, sin antecedentes de enfermedades artríticas o dolor articular, pero que han presentado molestias físicas en las articulaciones después del ejercicio. Todas ellas mostraron una mejoría significativa en las articulaciones de la rodilla y una rápida recuperación de las molestias posteriores a su actividad física.

Estudios como este hablan de la efectividad en la reducción del dolor en las articulaciones inducida por el ejercicio, así como la flexibilidad, movilidad y comodidad que puede lograrse complementando la nutrición del deportista con la ingesta de este tipo de colágeno.



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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @condemx

Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica
GRATUITA



AUTOEXAMEN DE SENOS

Detección temprana del cáncer de mama

Octubre se pinta de rosa en todo el mundo para luchar contra este mal y sensibilizar sobre la detección temprana, tratamientos y cuidados paliativos. Conoce los pasos de la autoexploración.



Acostada

Acuéstese boca arriba colocando el brazo derecho detrás de la cabeza.



Realice movimientos circulares en el tejido, utilizando diferentes niveles de presión.



Examine toda el área del seno yendo hacia abajo hasta sentir las costillas, y hacia arriba hasta llegar al cuello o la clavícula. Repita el examen con su seno izquierdo.



Observe los senos para detectar cualquier cambio en forma, tamaño, contorno o enrojecimiento.



Palpe el seno derecho con las yemas de los tres dedos de en medio de la mano izquierda.



Toque en un patrón arriba-abajo, con una línea imaginaria que pase por la axila, el seno y el medio del esternón.



De pie

Parada frente a un espejo, presione con sus manos firmemente sus caderas hacia abajo.



Examine la axila con su brazo ligeramente levantado. No lo levante completamente, ya que pondrá rígida la piel.



PONER ATENCIÓN EN:

- Coloración anormal
- Hundimientos
- Bolitas o bultitos que se muevan
- Salida de líquido de las mamas

NTX

Fuente: cancer.org, fucam.org.mx, who.int Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez Edición: Jennifer Rosado y Julia Castillo Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Deseo sexual

Cuando, en la terapia, se comienza a trabajar con una mujer que dice: “No tengo deseo sexual”, lo primero es explorar a qué se refiere con esto, ya que se corre el riesgo de referirla al ginecólogo para un chequeo general (que nunca está de más); pero, en realidad, lo que puede ocurrir es que, dentro de la educación que ha recibido, la sexualidad ha sido algo sin mucha importancia, o solo es recibida con la idea de ser madre. Al explorar con qué frecuencia se piensa en mantener una relación sexual, o con qué frecuencia existe el deseo, nos encontramos con que puede existir; pero se oculta bajo la cantidad de ocupaciones y preocupaciones cotidianas. Imaginarse una relación sexual, es algo que no se permiten muchas mujeres. ¿Por qué? Piensan que “no está bien”, “no es correcto”, “no es decente”, “da pena”, etcétera. Es necesario que haya una combinación entre la respuesta física del deseo y el proceso de imaginación. Si esto mismo lo exploramos en los hombres, (de hecho, por lo regular hay ideas preconcebidas al respecto) se dice que siempre piensan en sexo, y el otro porcentaje de su cerebro lo ocupan en el fútbol. Bueno, es un cliché feminista, pero en parte, es cierto. Es más fácil para ellos recurrir a la imaginación, y esto no genera pena. ¿Por qué? Es cosa de educación. Podemos aprender a pensar en sexo, y quitarle la carga moral.

HACE LO QUE OTROS DICEN QUE HACEN

\$64.00

Myfem®

SHAMPOO PARA HIGIENE ÍNTIMA EXTERNA DE USO DIARIO

HIPOALERGÉNICO

AYUDA A BALANCEAR EL PH

CONTIENE INGREDIENTES NATURALES EXTRAÍDOS DE LA LECHE

MI FEMINEIDAD
MI BELLEZA
LIRIO DE DÍA

CONT. NET. 200 mL

ESPECIALISTA EN PROTECCIÓN PARA TU ZONA ÍNTIMA

Confía el cuidado de tu zona íntima a un shampoo que la proteja y te haga sentir

Naturalmente Única

De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

www.myfem.com.mx

PRODUCTO COSMÉTICO. HIGIENE ES SALUD. AVISO COFEPRIS NÚM. 1233000EL951061

Pintan la esperanza

Astrid Espinoza



Las cifras son alarmantes: cada año, médicos diagnostican 20 mil casos nuevos de cáncer de mama, en México. Pero eso no es lo peor, datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) revelan que la incidencia va en aumento desde 2007, y que 2014 fue el año que registró el mayor incremento, con 28.75 casos por cada 100 mil mujeres, de 20 años y más.

“En nuestro país son más las mujeres que padecen esta enfermedad y a edades más tempranas, por lo que también aumenta el número de pacientes de escasos recursos que recurren a nuestra institución en busca de ayuda”, comentó Gabriela Echeverría, directora de la Fundación Salvati, Educar para Salvar.

Por ello, agradece y valora iniciativas como la de la pintora mexicana Mercedes Godoy, quien desde hace siete años puso en marcha el proyecto “Pintadita a tu Salud”, con el cual se recaudan fondos.

“Tuve la oportunidad de conocer el trabajo de la australiana Wendy Di Peel, me pareció muy interesante y busqué la manera de implementarlo en México. Desde entonces, cada octubre, mes dedicado a crear conciencia sobre el cáncer de mama, realizamos una subasta de pinturas hechas por mujeres sobrevivientes de esta enfermedad, y el dinero se dona a Salvati”, explicó la artista.

La también escultora detalló que los cuadros se trabajan a lo largo de un año. La particularidad es que las voluntarias los pintan con sus senos, y a través de esta actividad dejan fluir sus sentimientos para contar su historia, su sufrimiento, y se liberan de la carga emocional que llevan consigo, desde el momento en que les informan de la enfermedad, la cual cobra la vida de 15 mujeres cada día, según el Instituto Nacional de Cancerología.

El 80 % de las muertes por cáncer ocurren en países de ingresos bajos y medios; pero podrían evitarse con prevención, detección oportuna y tratamiento adecuado. De ahí que la labor de Salvati, fundada por Isabelle Aloï-Timeus, cobra relevancia, pues a la fecha han beneficiado a 2 mil pacientes, que han encontrado una segunda oportunidad de vida.

Doña Josefina Sánchez es una de ellas. En 2013, le diagnosticaron cáncer de mama, en etapa tres. Gracias a la atención médica, y al acompañamiento de Salvati, pudo vencerlo y hacerle frente a las secuelas, como el perder un seno.

“Cuando escuché la palabra ‘cáncer’, inmediatamente pensé que moriría. Al principio, para mí fue muy difícil, pero con tanto apoyo, salí adelante. Estoy muy agradecida

con esta institución, nos han enseñado a revalorarnos y a entender que pese a la falta de un seno y una cicatriz, sigo viva”, comentó.

Para Esther Baje, pintar un cuadro con un seno, e imprimir en el lienzo su cicatriz, fue una experiencia enriquecedora que le ayudó a liberarse de cualquier prejuicio, a aceptarse y, sobre todo, a valorar la vida.

En esta ocasión, se subastaron 45 cuadros, evento en el que también participaron personalidades, como Janet Arceo, quien desde hace 34 años conduce el programa radiofónico La mujer actual.

“La primera vez participé pintando, y acepté, porque quiero solidarizarme con aquellas mujeres que le dicen ‘sí’ a la vida, a pesar del padecimiento. Además, también por recalcar la importancia de la exploración para una detección oportuna”, dijo.





Asimismo, acudió la conductora y actriz Thaydalí Méndez, quien destacó el aprendizaje que tuvo de la voluntaria con quien le tocó pintar el cuadro, por su fortaleza y valentía, factores indispensables para salir adelante.

El dinero recaudado servirá para darle una mejor calidad de vida a varias pacientes, y para solventar los gastos de fisioterapia oncológica, nutrición, psicología, psiquiatría, mangas para prevenir el infedema y vendas, además de pagar el tratamiento de varias mujeres, el cual individualmente llega a costar entre un millón y millón y medio de pesos, detalló Alejandro Mohar Betancourt, ex director general del Instituto Nacional de Cancerología (Incan).

Entre las figuras famosas que este año apoyaron a pacientes con cáncer de mama destacan Lolita Ayala, Katia D' Artigues, Fernanda Tapia y el actor Diego de Erice, entre otros.

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



FÁRMACOS CONTINENTALES

ANTIPARASITARIO

Farmiver

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

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**

María Medina, 41 años d

Juan Manuel Rentería



María Medina, triunfadora en el mundo de la canción, teatro y televisión, nació en Mérida, Yucatán, el 19 de mayo de 1954. Virtuosa de la guitarra, instrumento que aprendió a tocar cuando tenía 4 años de edad.

Su carrera profesional arrancó en 1974, tras ser declarada

“La Voz del Heraldo”. Don Pedro Vargas, apadrinó la carrera artística de la talentosa jovencita. Sus primeras presentaciones se dieron en la televisión, como intérprete de temas para telenovelas y actriz. En ese mismo año grabó su primer disco de larga

duración, titulado “Simplemente te quiero”.

Sus presentaciones continuaron en los siguientes años. En 1978, debutó en el musical *Amor Sin Barreras*, personificando a María, con el que ganó el premio como Mejor

Actriz-Cantante del Año. En 1979, participó en el festival Yamaha, de Tokio, Japón, compitiendo con Elton John, entre muchos otros famosos intérpretes.

Ella nos recibe en su casa, en una tranquila población del estado de Morelos, lejos del bullicio de

la ciudad. Con hermosa vista panorámica, se inicia la entrevista. María abraza su guitarra y se dispone a responder las preguntas.

-¿Muchos elogios por el musical *Amor sin Barreras*?
-“Bueno, la Unión de Críticos me consideró la mejor actriz y cantante, por mi actuación”.

-¿Cómo te sentiste en aquel Festival Yamaha, compitiendo nada más que con Elton John?
-“Hubo grandísimas figuras, pero yo competía con una preciosa canción del maestro Armando Manzanero, y tuve el gusto de ganar un segundo lugar para México, con el tema “Corazón amigo”. Fue una experiencia extraordinaria”.

Posteriormente, dio su primer concierto en el Carnegie Hall, en Nueva York.

-¿Algún día soñaste con ese éxito? -“Es curioso, porque, primero canté en el Carnegie Hall que en el Teatro de la Ciudad de México. Así se dio”.

-¿A qué compositores admiras? -“A muchos, en México tenemos a los mejores compositores en todos los géneros, te puedo hablar de los más antiguos, como Guty Cárdenas, Palmerín, Pastor Cervera, Armando Manzanero, Fernando Leal, José Alfredo Jiménez, José Ángel Espinosa “Ferrusquilla”, Mario Ruiz Armengol, Agustín Lara, Consuelito Velázquez...”

“Yo creo que somos un país musical por excelencia, y también creo que la televisión en México necesita volver a hacer programas musicales, porque la gente los añora y porque con ellos la televisión mantenía muy unida a la familia”.

María Medina se presentó en diferentes programas haciendo dúo con Pedro Vargas, José José,

e éxito

María Dolores Pradera y con Raphael, entre muchos otros cantantes.

Al inicio de la década de los 80, encontró su gran escaparate en el Festival OTI. En 1982, obtuvo ahí el segundo lugar, con el tema "Víctima o ladrón", de la compositora Amparo Rubin, y al año siguiente ganó el primer sitio, con otro tema de la misma compositora, "Compás de espera". La Compañía Disney la invitó a cantar los temas en español de la película *Bernardo y Bianca*.

Ha ganado alrededor de 500 premios, entre ellos, La Medalla de la Paz, que le entregó el secretario general de la ONU, Kurt Waldheim. Cabe señalar que solamente dos personalidades la han recibido: María Medina y Steven Spielberg.

Más de 41 años de trayectoria artística avalan su indiscutible talento.

¿Y qué han sido para ti todos estos años de trayectoria? -"Yo soy católica, muy creyente, y agradezco al Señor que no tengo motivo alguno para no ser feliz, porque todo lo que yo he realizado en mi vida lo soñé cuando era niña".

-¿Cómo está tu salud? -"Bien, pero hace rato me regañó el doctor porque, se los confieso, soy fumadora, es mi único vicio. Pero no debería porque mi padre y tres hermanos murieron del corazón. Sin embargo, ¿sabes?, no tengo miedo, si mañana o ahorita me muero, ya estoy lista para irme".

-¿Cómo que estás lista? -"Sí, estoy en paz. La muerte no me da miedo, es un paso, y se ha ido mucha gente tan cercana a mí... Cuando sea mi momento, iré adonde tenga que ir".

Confiesa que tuvo dos decepciones amorosas cuando estuvo a punto de casarse.

-¿Aspiras a casarte? -"¡No, ya no! Vivo con alguien, pero no voy a casarme, no es necesario. De todas maneras, cuando yo muera, él heredará todo lo mío, y si no, pues yo heredaré lo de él. Bueno, eso espero".

Escanea el código y conoce la historia completa



Síguenos por:

- f Simi TV
- @DrSimiTV

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*

*Vigencia de la publicación al 31 de octubre de 2016.

De venta exclusiva en:



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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

Alerta microbiana

Areli Villalobos



México, al igual que otras naciones en el mundo, atraviesa por una crisis de resistencia antimicrobiana. Ello significa que microorganismos patógenos, para los que antes se tenía un fármaco, han mutado y ahora son resistentes a estos.

Desafortunadamente, el problema crece: a escala mundial, cada año se registran entre 10 y 15 millones de infecciones por esta causa, y se contabilizan 700 mil muertes.

La situación ha llegado a tal punto que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ya califica esto como un problema de salud pública en el orbe, por lo que investigadores pronostican que, en un futuro no muy lejano, enfermedades que antes se tenían controladas, podrían causarnos la muerte.

De acuerdo con Roberto Cabrera Contreras, jefe del laboratorio de patogenicidad bacteriana, del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, de la UNAM, la resistencia a los antimicrobianos es un mecanismo natural que las bacterias, virus, hongos y parásitos (microorganismos) desarrollan para evitar que sustancias químicas (medicamentos) actúen contra ellas. Estos procesos pueden expresarse en resistencia a una sola

sustancia o en multi-resistencia a varios grupos de fármacos.

Sin embargo, según el investigador, estos cambios, normales en los microorganismos, se han acelerado. En México, el número de casos de infecciones causadas por bacterias resistentes, de 2007 a 2012, es de 54 mil 448 pacientes, de acuerdo con la Red Hospitalaria de Vigilancia Epidemiológica (Rhove). Otros estudios también reportan que en el periodo comprendido entre 1997 a 2007, en Argentina y Estados Unidos, el fenómeno sufrió un incremento del 5 % al 10 %.

Ante la situación alarmante, organismos internacionales en materia de salud apuntan a un principal causante: el uso inadecuado e indiscriminado de los antibióticos. De acuerdo con un artículo de la Revista de Salud Pública de México, en los servicios primarios de salud del país, se recetan antibióticos al 60 % y 80 % de los pacientes, aun cuando su uso solo se justifica en el 10 % y 15 % de estos.

Con base en datos de la misma fuente, el uso de antimicrobianos en nuestro país representa un mercado de 960 millones de dólares anuales.

Roberto Cabrera, doctor por el Instituto Waksman de Microbiología, de la Universidad de Rutgers, en Estados Unidos, también subraya como causas de la resistencia antimicrobiana otros factores: "Sin duda, también influye la automedicación; la falta de preparación de los médicos; la insistencia y exigencia de los pacientes a que se les den estas sustancias; la presión de la industria farmacéutica; las prácticas de higiene deficientes en hospitales y consultorios; el uso desmedido de antibióticos en la ganadería, y la falta de investigación al respecto, principalmente en nuestro país".

Además, al proceso de incremento, se suma la mala adherencia de los pacientes a los tratamientos médicos, debido a que se estima que el 55 % de los mexicanos



no cumple al pie de la letra las prescripciones médicas. Ello se refiere a que los fármacos no se ingieren a las horas indicadas y se suspenden las tomas antes de que concluya el tiempo dictado por el especialista. “Cuando los pacientes ya se sienten bien, suspenden las sustancias”, explica el doctor.

Según la OMS, los principales microorganismos que han presentado resistencia en el mundo son la *Klebsiella pneumoniae*, la *Escherichia coli*, el *Staphylococcus aureus* y el *Acinetobacter baumannii*. Tal es el ritmo de crecimiento del fenómeno que el laboratorio de patogenicidad bacteriana, de la máxima casa de estudios, reportó en 2003, que de 371 cepas clínicas de *Staphylococcus aureus*, 168 ya mostraban resistencia a los antibióticos.



Ante este panorama, desde 1980 la OMS promueve la investigación y la atención al problema bacteriano. A partir de la iniciativa, otros organismos se han sumado a la causa, por ejemplo, en 1988, la Asamblea Mundial de la Salud (ASM), exhortó a los países miembros a desarrollar acciones para mejorar el uso de antibióticos. El 21 de septiembre de 2016, la Asamblea General de la ONU trató el tema, registrándolo como el primer problema médico en ser discutido por el organismo. Las recomendaciones de las instituciones mundiales versan sobre tres ejes: la información y educación sobre los medicamentos; la vigilancia en hospitales y comunidades; y la promoción de políticas farmacéuticas que restrinjan, registren y limiten el uso de medicamentos. A estas indicaciones, el también académico de tiempo completo en la UNAM, añade que es necesario fomentar una triple conciencia para detener la resistencia microbiana: los médicos, los pacientes y el sector salud, en general, deben participar juntos para actuar ante el fenómeno.

“Es un hecho que ya estamos en crisis; debemos hacer algo urgente. Si no actuamos llegará un momento en que tendremos una ventaja al 100 % de los microorganismos y no vamos a poder defendernos”.

EL BUEN LUNES

Ahora también
en **Análisis Clínicos**
del **Dr. Simi**

25%
de descuento*

En **ESTUDIOS CLÍNICOS**
TODOS LOS LUNES
de **OCTUBRE y NOVIEMBRE**



Análisis Clínicos
del Dr. Simi
“La calidad es lo primero”



* No se aplica en paquetes, perfiles u otras promociones o descuentos. * Válido al 30 de noviembre de 2016. Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Ced. Prof.: 4451415-UNAM

CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



Toma de presión **GRATIS** TODOS los MARTES de ESTE MES
En los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.
Y tú...¿ya te checaste?



glenmark

A new way for a new world

Presencia Global

-  Presencia en más de 80 países.
-  15 plantas de Manufactura y 6 centros de Investigación y Desarrollo.
-  Más de 12,000 empleados en todo el mundo de más de 50 nacionalidades.

Actualmente, en México, contamos con:

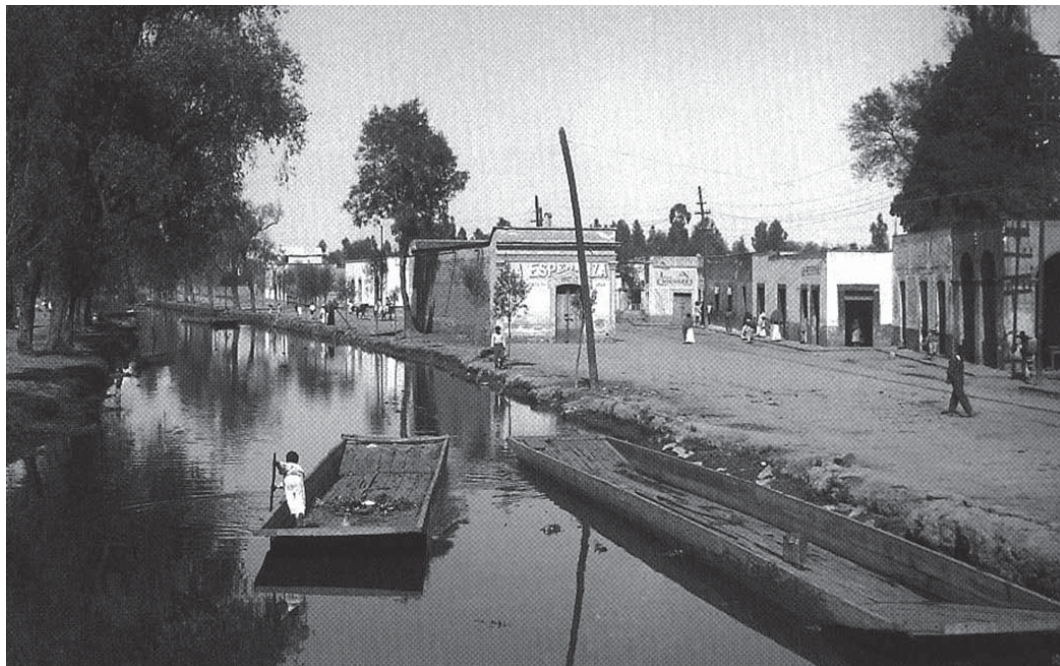
Línea **Oncológica**
Línea **Cardiometaabólica**
Línea **Respiratoria**
Línea **Dermatológica**

Es una **compañía farmacéutica líder**, fundada en 1977 y posicionada en las primeras 80 compañías farmacéuticas del mundo.



¿Y usted, ya le echó un ojito?

Pueblecito de sal



Entre las calles de la delegación Iztacalco, Ciudad de México, se esconde un peculiar barrio mágico, que con sus edificaciones de estilo barroco, nos cuenta la historia del pueblo de Iztacalco.

Cuando llegas a este lugar, puedes apreciar el típico asfalto que cubre todas las calles; sin embargo, debajo de este suelo se esconden antiguos ríos y lagos, ricos en minerales, que sirvieron para abastecer de sal a los pueblos prehispánicos, motivo por el que recibe el nombre de “La Casa de la Sal”, simbolismo inscrito en varios puntos de la localidad.

Además, cuando comienzas a ver los edificios, resalta a la vista la punta de un santuario religioso, el templo y antiguo convento de san Matías Apóstol. Es de fachada blanca, fue construido en 1564 por los evangelistas franciscanos, y es monumento histórico, desde 1933.

Dentro de sus calles se esconden múltiples ermitas, que se vuelven parte del atractivo turístico, como el caso de la ermita de la Asunción, rodeada de casas, la cual se distingue porque en su

fachada hay una hermosa Virgen María que remata el arco de la entrada.

Al seguir caminando sobre este pueblo, puedes ver la calzada de la Viga, antiguo canal mercantil que servía para transportar productos desde Mexicaltzingo hasta el embarcadero de Roldán, es decir, a partir de lo que actualmente es la calzada Ermita hasta la parte trasera de la Suprema Corte de Justicia.

Cabe recalcar que sobre este mismo canal se realizaban viajes en barco de vapor, como el que hizo Benito Juárez para colocar, en el mismo pueblo de Iztacalco, el busto de Miguel Hidalgo y Costilla.

¿Te gustaría conocer más acerca de este maravilloso lugar o de otros fascinantes sitios de la Ciudad de México? Pues sintoniza, a través del Siminoticiero, ¡Échale un ojito!, con el hijo ilustre del barrio de Tepito, Armando Ramírez, quien te cuenta la belleza e historia de la arquitectura de nuestra urbe, y si sabes de algún pueblecito mágico cerca de tu colonia y lo quieres compartir con nosotros, comunícate a través de la página de www.siminforma.com.mx

¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



Los tres grandes

Ángel Agustín María Carlos Fausto Mariano Alfonso del Sagrado Corazón de Jesús Lara y Aguirre del Pino. Así se llamó Agustín Lara, icono de nuestro cancionero popular en los años 30. Él llegó cuando la ciudad se comenzaba a bajar del caballo de la Revolución, y empezaba a ser urbana. Ahí, con Lara, se descubre a la mujer, su sensualidad, y a la pecadora: “Vende caro tu amor, aventurera”... “Señora tentación, de frívolo mirar, de boca deliciosa, ansiosa de besar”... “Cada noche, un amor, distinto amanecer...” Sí, en su estilo de componer estuvo su modo de vida, de María Félix a Rocío Durán, a quienes conquistó con su “dandismo”.

José Alfredo Jiménez nació en Dolores Hidalgo, Guanajuato, y se avecindó en la Ciudad de México, al principio, por la colonia Santa María la Rivera. Este compositor, a la mitad del siglo XX, le cantó al amor, aunque lo acusaron de ser machista, pero basta escuchar algunas de sus canciones para cerciorarnos de que amaba a la mujer y sabía perder: “Ojalá que te vaya bonito, ojalá que se acaben tus penas”... “Tómame esta botella conmigo y en el último trago nos vamos...” pero también pide: “Si nos dejan, nos vamos a querer toda la vida...”, aunque de un modo o de otro, no se dobla ni olvida la botella en esto de los amores: “Con dinero y sin dinero hago siempre lo que quiero y mi palabra es la ley. No tengo trono ni reina, ni nadie que me comprenda, pero sigo siendo el rey...”.

Los tiempos cambian, aparece Juan Gabriel. Antes que nada, le canta a la madre, ahí refleja su soledad, retrata de manera magistral esa nostalgia por la ausencia de su progenitora: “Tú eres la tristeza de mis ojos, que lloran en silencio por tu amor, me miro en el espejo y veo en mi rostro, el tiempo que he sufrido por tu adiós...” “Pero eso no obsta para ser veleidoso con su pareja cuando termina el amor: “Perdona si te hago llorar, perdona si te hago sufrir, pero es que no está en mis manos, me he enamorado...” Por supuesto que de otra persona y se lo dice de manera directa: “A ella la quiero y a ti, te he olvidado...” Pero es buena onda: “Si quieres seremos amigos”. Digo, son estos los tiempos y este tipo de relaciones. Lara refleja en sus canciones su tiempo, como José Alfredo el suyo y “Juanga” el de él, todos parecidos pero distintos... ¡Ay, ojitos pajaritos!

¡Que NO se piquen contigo!

Simipulsera
repele a los mosquitos.



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

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

Naturex
Cuida Tu Salud

37.00



DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES

Siracux
Oxeladina, Ambroxol

Maver
Con Ciencia por tu Salud

39.00



DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica
Reg. No. 248M2014 SSA VI
Responsable de la publicación:
Laboratorios Maver de México S.A. de C.V.

Una Simicarrera con causa

• Se entrega el donativo para preservar al jaguar mexicano



La 10.ª Simicarrera de Farmacias Similares en CDMX “Corre por la preservación del jaguar”, además de sensibilizar a los participantes sobre la importancia de los grandes felinos mexicanos, donó el 100 % de lo recaudado por concepto de inscripciones, a la fundación “Black Jaguar White Tiger”.

La entrega se realizó en el auditorio del corporativo de Farmacias Similares, donde el director de dicha fundación, Eduardo Serio, recibió el cheque simbólico de manos del ingeniero Óscar de la Sierra, vicepresidente de Grupo Por Un País Mejor, y el director adjunto comercial, Víctor González Herrera, quien felicitó a la fundación por los logros tangibles y el amor ambientalista que llevó a rescatar a los grandes felinos de circunstancias tristes, como circos y criaderos ilegales, proveyéndolos de casa, alimento, dignidad animal y atención médica.

“El tema ambientalista está en la agenda del Grupo Por Un País Mejor; es de suma importancia accionar a favor de especies en peligro de extinción y reconocer a instituciones cuya labor enaltece la

biodiversidad de nuestro país. Por ello, año tras año, reforestamos. Tenemos planes EcoSimi, centramos nuestra atención en reciclaje. Este donativo marca el inicio de los que se harán para fortalecer los planes de preservación de mamíferos y aves”.

Al respecto, el fundador de “Black Jaguar White Tiger”, aseguró: “Es un honor que Víctor González Herrera nos reconozca de esta manera. El dinero es importante, pero lo es aún más el hecho de que una empresa dirija la mirada hacia nosotros. El recurso se ocupará en el programa de reintroducción de aves a su hábitat natural y reproducción de felinos, como leopardos, lince, pumas y jaguares. Gracias por hacer realidad este sueño”.

Para el MVZ, Rafael Tinajero Ayala, la riqueza de fauna que tiene México es invaluable, por lo que invita a respetar a cada especie: “Es crucial atender a poblaciones vulnerables de mamíferos y aves; por ello, en ‘Black Jaguar White Tiger’ tenemos a 210 felinos con cuidados médicos y alimentación saludable; les ofrecemos un trato noble y vida saludable”.





GRANDES OFERTAS TODOS LOS DÍAS



Pravastatina*
10 mg 15 tabs.
\$110 precio normal

oferta***
3x \$169



Enalapril*
10 mg 30 tabs.
\$45 precio normal

oferta***
2x \$60



Sildenafil*
100 mg 4 tabs.
precio normal
\$149

oferta***
3x \$299



Losartán Potásico*
100 mg 15 tabs.
precio normal \$149

oferta***
3x \$169



Losartán Potásico*
50 mg 30 tabs.
precio normal \$149

oferta***
3x \$169

*Su venta requiere receta, consulte a su médico. *** No se aplica con otras promociones o descuentos. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar del producto final. Vigencia del 1 al 31 de octubre de 2016

De venta en
**FARMACIAS
SIMILARES®**



Cepillo
de dientes
**Oral B
complete
adulto**

\$15.00

Pasta dental
**Crest
complete**

\$16.90



Vigencia de la publicación al 31 de octubre de 2016.

“Chicharito” de oro

Fernando Gutiérrez



Su expresión es la de un niño travieso, a pesar de sus 28 años; pero no lo es. Al contrario, es formal, muy puntual y serio en su profesión. Su enorme sonrisa ha cautivado en México y Europa. Gana cerca de 5 millones de euros al año, domina el inglés a la perfección y es un ferviente católico que se persigna arrodillado antes de cada partido.

Exacto, es Javier Hernández Balcázar, el Chicharito, la tercera generación familiar de buenos jugadores: primero, su abuelo Tomás Balcázar, leyenda del Guadalajara; luego, su padre Javier Hernández Gutiérrez, apodado el Chicharo, por bajito y sus ojos verdes. Y, ahora, él.

No muy alto, apenas 1.75 de estatura, ha sabido acomodarse para ser uno de los mejores delanteros del mundo. Comenzó en su amado Guadalajara, después lo contrató el Manchester United, más tarde el Real Madrid, y actualmente es el ídolo del Bayer 04 Leverkusen, en Alemania.

Anotador de 100 goles en Europa y de 45 en la selección mexicana, está dispuesto a romper las marcas de Hugo Sánchez (313 en canchas europeas) y de Jared Borgetti (46) con la selección tricolor.

Por lo pronto, es el primer mexicano en coronarse en la liga inglesa, con el ManU, además de que, en 2010, la IFFHS lo nombró el tercer mejor delantero del planeta.

El Chicharito es un ejemplo de cuando se quiere, se puede, sin descartar que ello exige disciplina, trabajo, constancia y actitud.

Sume usted, otro factor clave: humildad. “No me siento mejor que nadie”, dice este tapatio que gusta de beber agua simple, comer plátanos y saborear los empanizados de res de su abuelita. ¡Mexicano ejemplar!

fegupe1949@yaho.com.mx

El "11 ideal" de América

A lo largo de la historia del equipo América han pasado muchos jugadores, de los cuales una cantidad importante han logrado destacar, pero solo 11 pueden formar parte del equipo ideal.

Héctor Miguel Zelada (ARG)

Su estilo espectacular y efectividad lo llevó a convertirse en un ídolo de la afición, además que es recordado por el penal que ataja en el partido de vuelta de la final de 1983-84 ante Guadalajara.

Alfredo Tena

El "Capitán Furia", surgido de las fuerzas básicas del club capitalino, fue campeón en 14 ocasiones con el América, seis de los cuales son títulos de liga, así como dos Copas Interamericanas y Campeón de Campeones de la Concacaf.

Rafael Garza "Récord"

No se puede dejar de lado a uno de los fundadores del América Rafael Garza Gutiérrez, apodado "Récord", quien fue defensa central y uno de los principales referentes del equipo en sus primeros 20 años de vida.

Miguel Ángel Cornero

El argentino forma parte de la mejor zaga de este equipo en su historia. "El Confesor" llegó a México procedente de Rosario Central y

desde su arribo destacó por su fortaleza física y calidad, así como por su liderazgo.

Mario Pérez

La defensa se complementa con el "Pichojo", uno de los mejores laterales del fútbol nacional en la década de los 70, lo que le valió para ser uno de los más destacados en América.

Cristóbal Ortega

Presume 14 títulos con las Águilas, además de ser uno de los máximos referentes en 100 años. Durante 18 años de carrera solo defendió los colores del América, que lo tienen como el futbolista con más juegos de liga disputados (608) con un solo equipo.

Carlos Reinoso (CHI)

Llegó a México en 1970 y de manera inmediata destacó por su técnica, además de dejar en claro su amor hacia estos colores. Fue campeón como jugador en 1970-71 y 1975-76, también como técnico en 1983-84.

Antonio Carlos Santos

Llegó al América en 1987 a la edad de 23 años y fue clave para los títulos de la temporada 1987-88 y 1988-89, así como para los de la Copa de Campeones de la Concacaf, 1987, 1990 y 1992, así como en la Copa Interamericana de 1991.

Cuauhtémoc Blanco

El último gran "ícono" de este equipo, surgido del llano, quien se encargó de representar al americanismo en su máxima expresión y aunque solo ganó un título, en 2005, es recordado como un gran ídolo.

Luis Roberto Alves "Zague"

El hijo del "Lobo Solitario" fue campeón en las temporadas 1978 y 1988-89, así como en la Copa de Campeones de Concacaf 1987, 1990 y 1992, y en la Copa Interamericana 1991.

Enrique Borja

Surgió en los Pumas de la UNAM, pero llegó a ser un referente del América al convertirse en su mejor delantero. Consiguió tres títulos de goleo consecutivos y los títulos de liga 1970-71, 1975-76, la Copa México 1973-74 y Campeón de Campeones 1975-76.

DT. José Antonio Roca

Declarado el "antichiva No. 1", el "Mister" será recordado por sus frases en contra de Guadalajara, como la de "los enanos no crecen", en referencia a la superioridad que, desde su perspectiva, tenía el América sobre el cuadro tapatío.

¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal



¿Tan malos somos?

Una vez más, veo con tristeza que, a excepción de las Chivas, hay muy pocos jugadores mexicanos de nacimiento en el dizque fútbol nacional. ¿Tan malos somos?

Por ejemplo, ¿qué ha pasado con los muchos jóvenes que lograron ser campeones mundiales juveniles? Los técnicos de los diferentes equipos, por cuidar su chamba, no les dan la oportunidad de debutar y ponen a extranjeros o naturalizados que, por desgracia, son petardos muy caros \$\$\$\$\$. Una vez más, digo que no estoy en contra de los jugadores importados. Siempre admiraré a futbolistas foráneos, como los compañeros que tuve en mi época de jugador (de eso, ya llovió mucho), eran excelentes; pero últimamente han traído puros bultos.

Aunque, en realidad, ellos no tienen la culpa, pues son sus representantes quienes, quizá con videos, periódicos o revistas, convencen al directivo y este se "come" el bla, bla, bla del promotor. Una vez más, carajo, si cacarean a las fuerzas básicas, pues denles la oportunidad a esos jóvenes; aunque debo reconocer que muchas veces los papás que quieren vivir del hijo, no los preparan como debe ser. Eso lo viví en mi época de técnico; incluso, hasta me decían que me daban la mitad de lo que pretendían \$\$\$\$\$, como comisión por recomendar a su hijo al equipo que en esa época entrenaba.

Estoy seguro de que si los directivos del León apoyan al nuevo técnico, Javier Torrente, saldrán adelante, pues ya es hora que el entrenador se imponga a los jugadores y no estos a él, sobre todo aquellos elementos que, quieras o no, mandan en el equipo, o que argumentan estar lesionados, enfermos, etc. Señores directivos: Fájense los pantalones, pues es mucho el dinero que ustedes exponen para que unos cuantos vivales se lo lleven. Denles oportunidad a los jóvenes, no importa si tienen 15, 16 o 17 años. Y ustedes, muchachos, aprovechen esa oportunidad. No se crean lo que no son.



Romanticismo y sentimiento, en primera fila

Alejandra Cervantes

Jorge “Coque” Muñiz, quien comenzó a cantar a los diez años en los coros de Armando Manzanero, presentó su nuevo material discográfico, titulado “Azulejos 2”.

Esta nueva producción, que compila éxitos de compositores como Alejandro Sanz, Ricardo Montaner, e intérpretes como Luis Miguel, fue grabada en la Casa de los Condes de Xala, Centro Histórico.

Coque afirmó que este material se realizó con el objetivo de que el público sea ese amigo sentado en una mesa, mientras es cómplice del espectáculo. “Este disco es para disfrutar en una fiesta, en una tarde, con las amigas, y para las mujeres”, añadió.

El hijo de Marco Antonio Muñiz afirmó que escoger los temas para este nuevo álbum fue una de las cosas más difíciles de su vida. “Se escogen de acuerdo con tu personalidad, deben tener el mismo sabor que las canciones que vienes grabando. Yo creo en los sentimientos, en la parte de amor a la pareja, a los amigos y a la vida. Si hay algo que nosotros po-

damos mover en el corazón de la gente, es lo mejor que podemos lograr”.

Este material, aseguró, no quita la esencia romántica de “Azulejos”, material que consiguiera disco de oro y doble platino. Es una continuidad pero con mejoras.

Dijo que el álbum cuenta con sorpresas, entre las que están dos duetos: uno, con Margarita la Diosa de la Cumbia, que lo acompaña con el tema “Madrigal”, y otro con Bustamante, en la canción “Verdad Amarga”. “Tenía temor de qué iba a decir la gente, pero también tenía la ilusión porque había hecho muchos discos, pero ninguno en DVD como Primera Fila”, señaló.

Para finalizar, no descartó la idea de componer temas y lanzar un álbum con material inédito, e hizo hincapié en su presentación el próximo 10 de diciembre, en el Auditorio Nacional, en la que compartirá escenario con Carlos Cuevas, como parte de la gira El Tiempo es Oro, y afirmó que, además, contarán con la participación de Estela Núñez y Manoella Torres.



HIGIENE ES SALUD

Producto Cosmético de uso externo

Arnica Baby Stick

Arnica Colapira No. 16330020202019

DE VENTA EN:
FARMACIAS
SIMILARES

Nebulizador
recomendado por:

ASOCIACIÓN MEXICANA DE PEDIATRÍA, A.C.
SOCIIDAD MEXICANA DE NEUMOLOGÍA Y CRIOLOGÍA DE TUBOS, A.C.

- Nebulizador de motor
- Diseño moderno
- Innovadora cavidad sujeta-ampolla
- Incluye mascarilla adulto y pediátrica
- Fabricado en México
- Exclusiva ampolla Hudson

Higiene es salud.

NEBULIZADOR COMPRESOR COMPACTO **Mod. P-103**



Amarraditos, como Espumas y Terciopelo

Alejandra Cervantes

“Amarraditos”, una canción interpretada por Germán Valdés Tin Tan, fue el origen del nombre de este dueto. Juegan a ser personas de otra época, igual que la pareja de ese viejo tema, donde una mujer y un hombre actúan como si vivieran en los años de sus abuelos.

Maricha Elizundía y Memo Andrés, conocidos en la escena musical como “Espumas y Terciopelo”, afirman que han hecho realidad sus sueños.

“Los dos empezamos tocando boleros en San Cristóbal de las Casas, Chiapas, y sentimos cierta similitud con la pareja de la canción”, señaló Maricha.

Su género lo definen como “pop folk mexicano”, y se consideran amantes de los boleros interpretados por artistas de la música mexicana, como Pedro Infante, Javier Solís, Tin Tan y Chavela Vargas.

“Nos conocimos hace 12 años. No ha sido complicado entendernos en la parte musical. Algunas veces, yo tengo una idea, se la enseño a Memo y juntos la terminamos, o viceversa. Pero siempre nos damos a la tarea de terminar todo lo que empezamos para después calificarlo. Creo que tenemos gustos en común y por eso ha sido muy fácil, musicalmente, ponernos de acuerdo”, afirmó Maricha.

“Vive despacito”, es el nombre de su más reciente producción, la cual contiene 12 temas, 10 canciones inéditas y las otras dos son covers, “Como te extraño” y “Si nos dejan”. “Las composiciones son canciones que cuentan nuestras anécdotas, tanto en la vida cotidiana como en la laboral, así como los miedos a los que nos hemos enfrentado”, indicó Memo.

“Se llama ‘Vive despacito’ porque siempre intentamos disfrutar lo que

estamos haciendo y recordar el porqué. Es importante mantener un equilibrio entre tus sueños, lo que quieres hacer con la música y las expectativas reales. Este equilibrio te da paz y algo de perspectiva para poder seguir”, finalizó.

El dueto, proveniente de la ciudad de Guadalajara, se presentará el próximo 23 de noviembre en el Lunario del Auditorio Nacional, en el que contarán con invitados especiales, para consentir a sus seguidores con canciones de este disco y del anterior.

“Hay muchas canciones que no hemos tocado en vivo porque los arreglos son para una banda más grande que, en esta ocasión, la tendremos. Es un *show* al que le estamos poniendo mucho cariño y es una producción muy importante para nosotros”, señaló el dueto mexicano.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



La rosa de Guadalupe

Estoy convencido de que *La rosa de Guadalupe* es el mejor programa de toda la televisión mexicana.

¿Por qué, si es uno de los títulos más atacados en las redes sociales?, se preguntarán.

Primero, porque es un concepto positivo, entrañable, maduro e inteligente.

Y, segundo, porque hay que saber leer los ataques en las redes sociales.

Muchas veces, la gente que se queja no lo hace porque realmente rechaza lo que está mirando. Lo hace porque le está “pegando”, le está “llegando”.

La rosa de Guadalupe es hoy como las telenovelas de Thalía en los años 90. ¿Se acuerdan?

Todo el mundo las hacía “garras”, dizque por chafas.

¿Y qué es lo que el público de 2016 más extraña en este momento? Las telenovelas de Thalía. ¿Entonces?

A pesar de su título, que invita a pensar que se trata de un *show* de divulgación religiosa, *La rosa de Guadalupe* es un teletatro didáctico. ¿Qué significa esto? Que con pocos recursos y un lenguaje sencillo, le ofrece alternativas al público para que reflexione más allá de la pantalla.

A lo mejor a usted no le ha tocado, pero en los últimos meses este concepto ha abordado algunos de los más delicados conflictos sociales de México y el mundo.

Estamos hablando de problemas que hasta a los noticieros les da miedo abordar: la legalización de la marihuana, los videojuegos y la trata de personas. Y, siempre con respeto, pluralidad y atendiendo las necesidades de información y entretenimiento de uno de los públicos más olvidados de nuestra nación: los preadolescentes y adolescentes.

¿Se da cuenta qué le estoy diciendo? *La rosa de Guadalupe* es una bendición dentro del contexto de la televisión abierta nacional de este año, tan llena de contenidos irresponsables, tan llena de basura.

Por favor, no se dejen llevar por prejuicios, aprecien la maravilla de programa unitario que tenemos en pantalla y véanlo.

Tengo la impresión de que, dentro de 20 o 30 años, lo vamos a estar añorando, tanto o más, como hoy a las telenovelas de Thalía.

¿Qué opina?



ETERNAL SECRET.®

Mantiene tu piel *Joven*



SALUD ES BELLEZA
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

