

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Noviembre 2016 / Núm. 415D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



México se seca...



pp. 10 y 11

SIMIREC

30 cápsulas

\$219.00



*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 30 de noviembre de 2016.

De venta exclusiva en:



Diabetes, problema de alto impacto



pp. 5 y 6

Muestra su dolor, en corto



p. 19

Cáncer no significa muerte

Astrid Espinoza

“Cuando me dieron la noticia, el miedo me invadió. Cáncer de seno fue el diagnóstico. Mi mente se puso en blanco, la piel se me erizó. De pronto, un montón de recuerdos se me juntaron, pero hubo uno en especial que me hizo perder ese pánico: mis hijas”, así lo recuerda Rina Gliter, a 10 años de distancia de ese difícil momento.

Rina, al igual que 1,600 mujeres que cada año son diagnosticadas con esta enfermedad, pensó en la muerte. Sin embargo, supo reponerse y encontrar en este mal una oportunidad de vida y de mejorar como persona.

“Desde un principio decidí que si Dios me iba a dar una segunda oportunidad de vida, la iba a aprovechar de la mejor manera”.

Gracias a su profesión de médica cirujana, con especialidad en medicina estética, Rina tenía una vida económicamente estable y sin preocupaciones, ajena a este mal, que cada año cobra la vida de 5,600 mujeres.

“Yo vivía en esa burbuja de color rosa, en donde piensas que a ti no te va a pasar, hasta que sucedió. A partir de ahí, mi vida ya no fue la misma, ni yo tampoco”.

Sus hijas, su familia y lo mucho que le hacía falta por hacer, fueron las tres razones que la ayudaron a ganarle la guerra al cáncer de mama, aunque para ello tuvo que someterse a una mastectomía.

Debido a su experiencia con esta enfermedad, tomó la decisión, en 2008, de crear la Fundación Alma, una vez que constató que la reconstrucción es una parte importante del tratamiento, sobre todo, para la autoestima de las mujeres.

Descubrió que no existía una sola institución dedicada cien por ciento a los tratamientos de reconstrucción de senos; por ello, luego de su operación, dio vida a la Fundación Alma, la única en nuestro país que destina la totalidad de sus recursos a este tipo de intervenciones.

Durante 8 años, ha logrado reconstruir los senos y la autoestima de 500 mujeres de escasos recursos que, debido a su condición de pobreza, jamás habrían podido acceder a este tipo de intervenciones, que tienen un costo cercano a los 200 mil pesos.

Actualmente, y por atípico que parezca, Rina agradece haber tenido cáncer de mama y es la mujer más feliz del planeta, ya que encontró su verdadera misión de vida. Dejó su consultorio privado para dedicarse a la medicina social.

El deporte, una alternativa

Terapias para enfrentar el cáncer de mama hay muchas, pero recientemente el deporte se ha posicionado como una opción real que coadyuva en el tratamiento contra esta enfermedad.

La poblana Mónica Sosa una prueba de ello. Asegura que



mantener una actitud positiva y, sobre todo, hacer ejercicio fueron factores determinantes para superar el cáncer de mama que le detectaron en 2011, un tipo raro y agresivo, que le llevó a ser sometida a una mastectomía, con solo 20 % de probabilidades de superar la enfermedad.

“Recibí 16 quimioterapias y, posteriormente, sesiones de radioterapia. Afortunadamente, a mí siempre me ha gustado hacer ejercicio y nunca lo dejé, a pesar de mi enfermedad. Hoy, estoy convencida de que ejercitar mi cuerpo fue una razón de peso que explica, por qué no sufrí, como muchos otros pacientes, las secuelas del tratamiento”.

De acuerdo con el oncólogo Carlos Alberto Lara, el deporte incrementa las posibilidades de

sanación. El ejercicio fortalece el sistema inmune y, mientras más fuerte, mejor será la respuesta del organismo.

“Mi terapia duró un año menos que la mayoría de los pacientes. El deporte me ayudó a vencer al cáncer sin tantas secuelas”.

Un estudio publicado por la revista médica *The Lancet*, en agosto de 2011, reveló que hacer ejercicio durante al menos 15 minutos diarios, reduce en 10 % las probabilidades de morir a causa de cáncer y aumenta las expectativas de vida en tres años.

El oncólogo Carlos Castro, director científico de la Liga Colombiana contra el Cáncer, asegura que el ejercicio “es un medicamento bueno, bonito y barato”. No hace falta correr maratones ni ser un deportista

de alto rendimiento, “una simple caminata, a buen ritmo, es suficiente”, dice.

En eso coincide el informe ‘A moverse más’, de la organización británica MacMillan Cancer Support. De acuerdo con los resultados del trabajo, el ejercicio podría ser “la mejor medicina” para tratar un mal crónico como el cáncer.

Detección oportuna

En ambas historias, existe un denominador común: la detección oportuna.

Por ello, es de vital importancia cumplir con las recomendaciones médicas sobre la autoexploración de manera mensual, que permita descubrir alguna anomalía en los senos, ya que actualmente solo 30 % de los tumores se detectan en etapas tempranas.

www.alma.org.mx



En estos **momentos difíciles**, el **Dr. Simi**[®] está, como **siempre**, *para ayudar a los que menos tienen.*



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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

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: Octubre 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".

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



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



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Violencia

Cada día hay más noticias de adolescentes víctimas de violación, chicas sobrevivientes de esos seres incapaces de respetar al prójimo.

El impacto que causa en ellas este tipo de agresión lleva a la mayoría a entrar en un *shock* de negación o evasión de la realidad, la forma que tiene el cerebro de protegerlas del trauma.

Es probable que necesiten un tratamiento psicoterapéutico que les ayude a entender y acomodar esa violencia, y a continuar con su vida. Pero aquí quiero resaltar un punto fundamental para este proceso emocional: la forma en la que responde la familia y amigos cuando se enteran de que su hija, prima, sobrina, amiga, etcétera, ha sido atacada.

La mayoría responde a partir de ideas preconcebidas y hacen comentarios como: "Qué terrible, ya te desgraciaron la vida", "Ya nada será igual para ti", "Qué vergüenza"... O bien, ver a la familia entrar en crisis, lleva a muchas chicas a reprimir sus emociones para no afectarla más.

Entiendo que nada de esto es fácil para nadie, pero informar a la población sobre cómo responder en estas situaciones, llevará a que las afectadas puedan reestructurar su vida.

Evitar comentarios es fundamental, no hacer aseveraciones de que la vida terminó a partir del hecho; abrazar y comentar que juntos van a enfrentar esta crisis es dar una esperanza. Hay que mantenerse respetuosos y no estar indagando qué pasó y cómo fue, pues eso lo hará la autoridad correspondiente.

Si la chica lo quiere comentar, debemos escuchar y empatizar con su miedo y dolor, nunca comentar: "Y por qué no hiciste tal o cual cosa", "Yo hubiera hecho esto o aquello...", "Te dije que presentaba algo malo".

El evento que han pasado ya es suficientemente traumático como para atormentarlas más. Lo importante es buscar apoyo psicológico.

Apoyo social y diabetes

Evelyn Cruz*



El 14 de noviembre se conmemoró el Día Mundial de la Diabetes, con la finalidad de crear conciencia sobre esta enfermedad, su creciente aumento, consecuencias y, sobre todo, para fortalecer las acciones pertinentes de su tratamiento y prevención.

La simple presencia de esta enfermedad crónica degenerativa en uno de los miembros de la familia significa cambios, y ello trae consigo miedos y angustia. Es difícil no solo para el paciente afrontar el diagnóstico, sino también para todos los que conviven con él. El medioambiente tiene

reacomodos y, por lo tanto, está sujeto a las adaptaciones que les permitan a todos una mejor calidad de vida.

Constantemente escuchamos la importancia del autocuidado y la mejora de nuestros hábitos cotidianos para evitar complicaciones en nuestra salud o en la de nuestros pacientes; pero en esta ocasión hablaremos de uno de los factores que pueden influir de manera determinante al momento de discutir sobre la adherencia al tratamiento de cualquier enfermedad crónica degenerativa: el apoyo social.

Hablar de “apoyo social” no significa dar una palmadita en la espalda y decirle a nuestro familiar que todo estará bien; implica un proceso de interacción y comunicación más amplio, en el que se proporciona ayuda emocional, instrumental o, incluso, económica.

Con “ayuda emocional” nos referimos a las demostraciones de amor, empatía, escucha activa, la disponibilidad de las personas para proporcionar esas emociones y la percepción del paciente ante esas manifestaciones de apoyo.

La ayuda instrumental supone el apoyo en las actividades básicas de la vida cotidiana; y la económica, como su nombre lo refiere, son los costos que la familia también deberá asumir en el proceso de recuperación de su paciente.

¿Cuáles podrían ser redes de apoyo social? Tenemos a las que se consideran de primer contacto o naturales, como la familia, amigos, compañeros de trabajo y vecinos. Las ventajas de estas redes es que precisamente se encuentran cercanas y, por lo tanto, pueden prestar ayuda inmediata.

También existen redes de apoyo externas u organizadas, como las instituciones de salud (seguridad social), organizaciones de ayuda al enfermo (donde también pueden haber grupos de apoyo), instituciones de acogida (albergues), grupos de voluntariado o religiosos, entre

otras. Estas redes externas son una opción excelente, sobre todo, cuando la persona no cuenta con redes de primer contacto fortalecidas, o definitivamente no las tiene.

Fortalecer estas redes de apoyo social es fundamental para que el paciente pueda seguir el tratamiento adecuadamente. Y se favorezca una mejor calidad de vida. Acérquese a su médico, exponga sus dudas, analice en qué sí puede ayudar y en qué no.

Si tiene dudas de este u otros temas, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, el servicio es gratuito y estamos las 24 horas del día. Nuestro número es 01 800 911 6666, opción 3. También vea nuestro “Chat de Sexualidad”, todos los martes y jueves, de 16:00 a 17:00 hrs., a través de www.siminforma.com.mx.

* Psicóloga del CNDEE



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
GRATUITA

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

DIABETES

Problema de salud pública mundial

La Organización Mundial de la Salud sostiene que la enfermedad se cuadruplicó en 34 años. Hoy es una de las prioridades de los líderes mundiales en materia sanitaria.

QUÉ ES

Es una enfermedad crónica que se origina cuando el páncreas no produce suficiente insulina* o cuando el organismo no utiliza de forma eficiente la que produce.

*Hormona que regula el nivel de azúcar en la sangre

TIPOS DE DIABETES

Tipo 1
se caracteriza por la baja producción de insulina

Tipo 2
el organismo no utiliza adecuadamente la insulina que produce

Gestacional
aparece durante el embarazo y se caracteriza por el aumento de azúcar en la sangre (hiperglucemia)

1.5 millones
de muertes
provocó esta enfermedad en 2012

422 millones
de personas
en el mundo tenían diabetes en 2014



314 millones
más
que en 1980

2014

1980

VIVIR BIEN CON DIABETES

El diagnóstico precoz

es un punto de partida para poder manejar adecuadamente la enfermedad.

Establecer sistemas de salud a nivel facultativo y de especialidad

para evaluaciones y tratamientos adecuados.

Acceso a tratamientos

que puedan mejorar los resultados, como el control de la glucemia junto con una dieta y actividad física.

Fuentes: Informe Mundial sobre Diabetes 2016, resumen de orientación, Organización Mundial de la Salud. Investigación y redacción: Jennifer Rosado Martínez. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.



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 al 30 de noviembre de 2016.



Salud y sociedad

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

Pensión universal

Según las más recientes cifras del Inegi (Instituto Nacional de Estadística y Geografía), casi el 60 por ciento de la población mexicana que trabaja a cambio de algún ingreso (salario, comisión, propinas) labora en la economía informal.

De modo que ese casi 60 por ciento de los trabajadores mexicanos no pertenece a ningún sistema de seguridad social, lo que significa que al final de su vida laboral no podrá disponer de una pensión de vejez o de retiro.

En consecuencia, ese casi 60 por ciento de la población laboral mexicana deberá resignarse a vivir de los hijos, vivir de la caridad pública o privada o a vivir hasta la muerte en el desamparo. También podría, desde luego, vivir de sus ahorros o de la venta o alquiler de una propiedad. Pero sin negar que exista esta posibilidad, sería muy ingenuo pensar que tales casos constituyan una proporción significativa de los ancianos que ya no trabajan.

Este es, sin duda, el núcleo del problema de las pensiones. Y una solución ya puesta en práctica exitosamente en muchos países es la llamada "pensión universal". Un estipendio mensual que se otorga sin contraprestación alguna a personas que han llegado a determinada edad. En la Ciudad de México esta pensión universal existe desde los tiempos del gobierno de López Obrador. Y se llama "universal" porque se entrega sin distinción a cualquier persona que la solicite, que haya cumplido 68 años y que radique en la Ciudad de México. La única censura que podría hacerse a esta prestación social es su exíguo monto: apenas rebasa los mil pesos mensuales. Y es que, según la ONU, atender las necesidades de un anciano requiere de un mínimo de 300 dólares mensuales, es decir, de aproximadamente seis mil pesos al mes.

¿Esto es posible? Por supuesto. El problema, como a todos nos consta, no es de falta de recursos sino de una honesta, sensata y jerarquizada asignación.

Pega cáncer a esposas de fumadores



El tabaquismo pasivo es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de pulmón, y entre los sectores más afectados se encuentran las esposas de los fumadores, alertó la especialista en neumología, Renata Báez.

"Hay estudios que demuestran que es más carcinógeno que el tabaco de primera mano, y se ha observado que esposas de fumadores tienen dos a tres veces más riesgo de cáncer de pulmón, comparado con aquellas esposas de hombres que no fuman", apuntó.

La Jefa del Servicio Clínico de Neumología Oncológica del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (INER) recordó que es el tabaquismo el principal factor de riesgo para la enfermedad, sin embargo, resaltó que el fumador pasivo también posee un porcentaje considerable.

"A nivel global se sabe que casi 90 por ciento de los casos que tiene cáncer de pulmón está asociado con el tabaquismo. El tabaquismo pasivo explica más o menos 25 por ciento de los casos", mencionó.

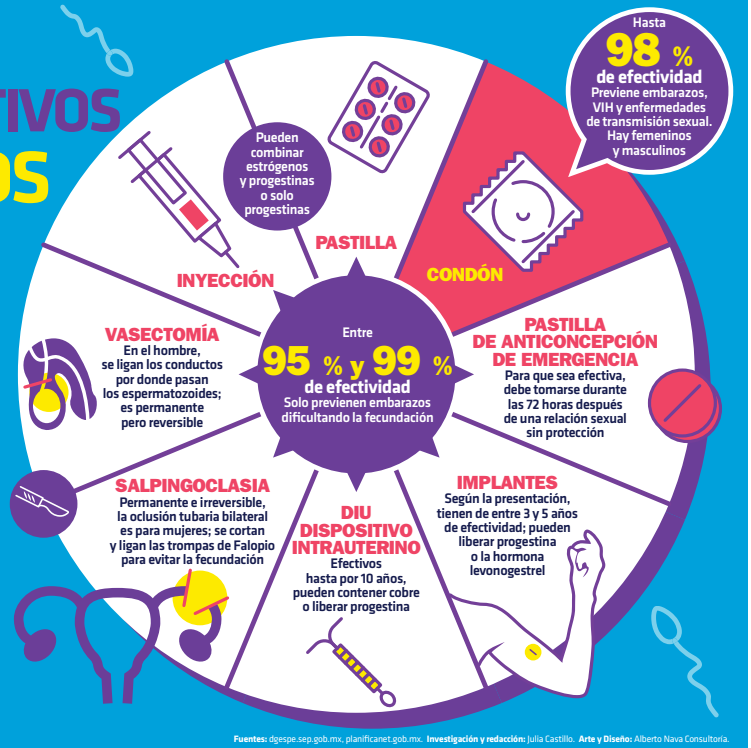
Báez también explicó que la exposición al asbesto, el humo de leña, la contaminación ambiental y la predisposición genética son otros factores de riesgo.

Además, dijo que, aunque se trata del cáncer más mortal en México y el mundo, reconoció que aún no existe un estudio que muestre el perfil de riesgo de los mexicanos para desarrollar esta enfermedad.

Por ello, anunció que el INER, en conjunto con el Instituto Nacional de Cancerología (INC), realizarán un estudio de tamizaje que podría tener lugar entre diciembre o enero.

Conoce la efectividad de LOS ANTICONCEPTIVOS MÁS USADOS

Estar informado sobre los métodos para evitar el embarazo, el contagio de VIH y enfermedades de transmisión sexual, permite tomar decisiones de manera libre y responsable. Te presentamos un glosario.



Fuentes: dgsipa.sep.gob.mx, planificanet.gob.mx. Investigación y redacción: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

El BUEN LUNES

Ahora también en Análisis Clínicos del Dr. Simi®

25% de descuento*

En ESTUDIOS CLÍNICOS TODOS LOS LUNES de 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

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez



Gobernadores, como califas

La caída política del gobernador Javier Duarte de Ochoa evidenció uno de los problemas más graves de la democracia electoral conquistada: la inexistencia de una república federal y la configuración de una balcanización armada con califatos.

Luego de dos y medio años de conflictos, irregularidades, denuncias, descomposición de la gobernabilidad y, sobre todo, la agudización de la inseguridad a nivel de ciudadanos, finalmente, Duarte solicitó licencia para separarse del cargo. El problema fue que dejó un estado sumido en el desorden y, lo más grave, con los tejidos social y económico rotos.

Como México no es una verdadera república federal, porque los estados carecen de autonomía financiera, económica y productiva, y viven de las participaciones federales de un centralismo fiscal, entonces los presidentes de la república siguen teniendo el poder federal sobre ellos. Solo que no todos los mandatarios se preocupan por la cohesión nacional.

El presidente Enrique Peña Nieto se hubiera evitado dolores de cabeza de haber tomado la decisión, como jefe político del priismo, de separar a Duarte del cargo. La tardanza llevó a una situación gravísima de inseguridad, a una plaza entregada al PAN y a un político en el umbral de la cárcel.

Mientras México no sea una verdadera república federal, las instituciones deben ocupar los vacíos de fortaleza política. La falta de decisión presidencial tiene al país en manos del crimen organizado y a gobernadores operando como verdaderos califas, señores de horca y cuchillo, despachándose de corrupción sin contrapesos.

México ingresó a la democracia electoral con espacios cada vez más consolidados de respeto al voto, pero la modernización política tiene en lo electoral apenas uno de sus elementos. El verdadero problema de México es que no ha podido consolidar una república formal, de instituciones y leyes y de controles ciudadanos.

Veracruz nos ha recordado que el binomio ciudadanía-república se conforma por sí mismo o dependerá de voluntarismos personales de los titulares de los grandes poderes. El costo, como en Veracruz, siempre es mayor cuando las decisiones tardan en llegar.

ETERNAL SECRET

Recupera el tono natural de tu piel

ETERNAL SECRET
CREMA BLANQUEADORA Y DESMANCHADORA PARA ROSTRO

Con células madre vegetales

Cont. Net.:

SALUD ES BELLEZA
AVISO: 143300202D0226

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

HASTA 75% DE AHORRO

México se s

Areli Villalobos



Existe un elemento sin el cual es imposible la vida: el agua. Sin embargo, este oro líquido, inodoro, incoloro e insípido corre el riesgo de acabarse. En México, según la Comisión Nacional del Agua (Conagua), de los 600 mantos acuíferos que satisfacen la demanda de la población, 101 ya están sobreexplotados y el resto se acerca al mismo patrón.

El problema no resulta sencillo. El Instituto Nacional de Ecología (Inecc) asegura que el principal dilema es la redistribución, es decir, el reparto geográfico del agua no corresponde con la organización de los asentamientos humanos.

Esta falta de coordinación entre el elemento natural y los poblados deriva en un hecho innegable: un complejo rompecabezas de la situación del agua en el país, que presenta tres caras principales:

Infraestructura para unos cuantos: CDMX

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), la Ciudad de México

es la entidad con mayor densidad poblacional del país al registrar 5 mil 967 habitantes por kilómetro cuadrado. Esta población, según la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), es la que exige mayor demanda en todo el mundo: 314 litros por habitante.

El problema también radica en sus características geográficas. La CDMX, situada a 2 mil 400 m por encima del nivel del mar y está rodeada casi en su totalidad de montañas. Suministrar el elemento constituye una de las más "grandes hazañas mundiales" en ingeniería hidráulica, así como "el mayor reto" en América Latina, asegura el Sistema de Aguas de la Ciudad de México (Sacmex), ya que, para ello, el líquido debe ser bombeado del subsuelo o traído a una distancia superior a los 100 km, del Sistema Cutzamala.

Pese a ello, los beneficios no llegan a todos los ciudadanos. Sacmex reporta que 70 % de la ciudad tiene menos de 12 horas diarias de agua disponible

seca...



por día y que existen zonas de escasez, como la delegación Iztapalapa, en la que 18 % de la población debe esperar varios días para contar con un abastecimiento deficiente de 2 horas.

Además, la red de 11 mil kilómetros de tuberías resulta insuficiente para captar la precipitación anual de 682 mil 800 m³, así como para contener las aguas residuales de la entidad, por eso, sacar el agua sucia del territorio resulta otra proeza.

Chiapas: el exceso y la pobreza

En contraste, en la zona sur del país, en donde se asienta 23 % de la población mexicana, se localiza el 68 % del total del agua de todo México. Chiapas, pertenece a esta región.

De acuerdo con el Instituto Estatal del Agua, los problemas en el estado son, principalmente, por la vulnerabilidad de la región ante los fenómenos hidrometeorológicos, la baja cobertura en los servicios y la contaminación de los cuerpos de agua.

La Conagua apunta que en este territorio, que concentra dos de las regiones hidrológicas más importantes del país (la Costa y el Grijalva-Usumacinta), se suman las fuertes lluvias que se registran en el estado; según el mismo organismo, el promedio de precipitación de Chiapas es de 1 mil 768 mm, mientras que la nacional, es de 760 mm. La cifra se traduce en constantes inundaciones.

Otra característica del estado es la situación de su población. Indicadores de pobreza del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), revelan que 44.4 % de los chiapanecos vive en pobreza moderada; este porcentaje es el mismo que no tiene acceso al agua potable, ni a su saneamiento; por ello, la contaminación también es determinante.

NL, el desierto clama agua

El norte del país muestra una diferencia significativa. En Nuevo León, la zona conurbada de Monterrey es abastecida por dos vías principales: 40 % del subsuelo y 60 % de las presas Cerro Prieto, el Cuchillo y La Boca.

La también llamada “Capital Industrial de México” está localizada en una zona semiárida, cuyas temperaturas alcanzan los 40 grados en verano, y en donde la lluvia y las fuentes acuíferas naturales escasean.

El servicio de Agua y Drenaje de Monterrey (SADM) reporta que los periodos de sequía son “prolongados” y ocasionan afectaciones constantes a los habitantes de la novena ciudad más poblada de México.

Tan solo en 2013, el estado sufrió una sequía de 32 meses. En el proceso, se reportaron pérdidas de más de 100 mil cabezas de ganado y la ocupación de las presas por un mínimo del 22 % de su capacidad total.

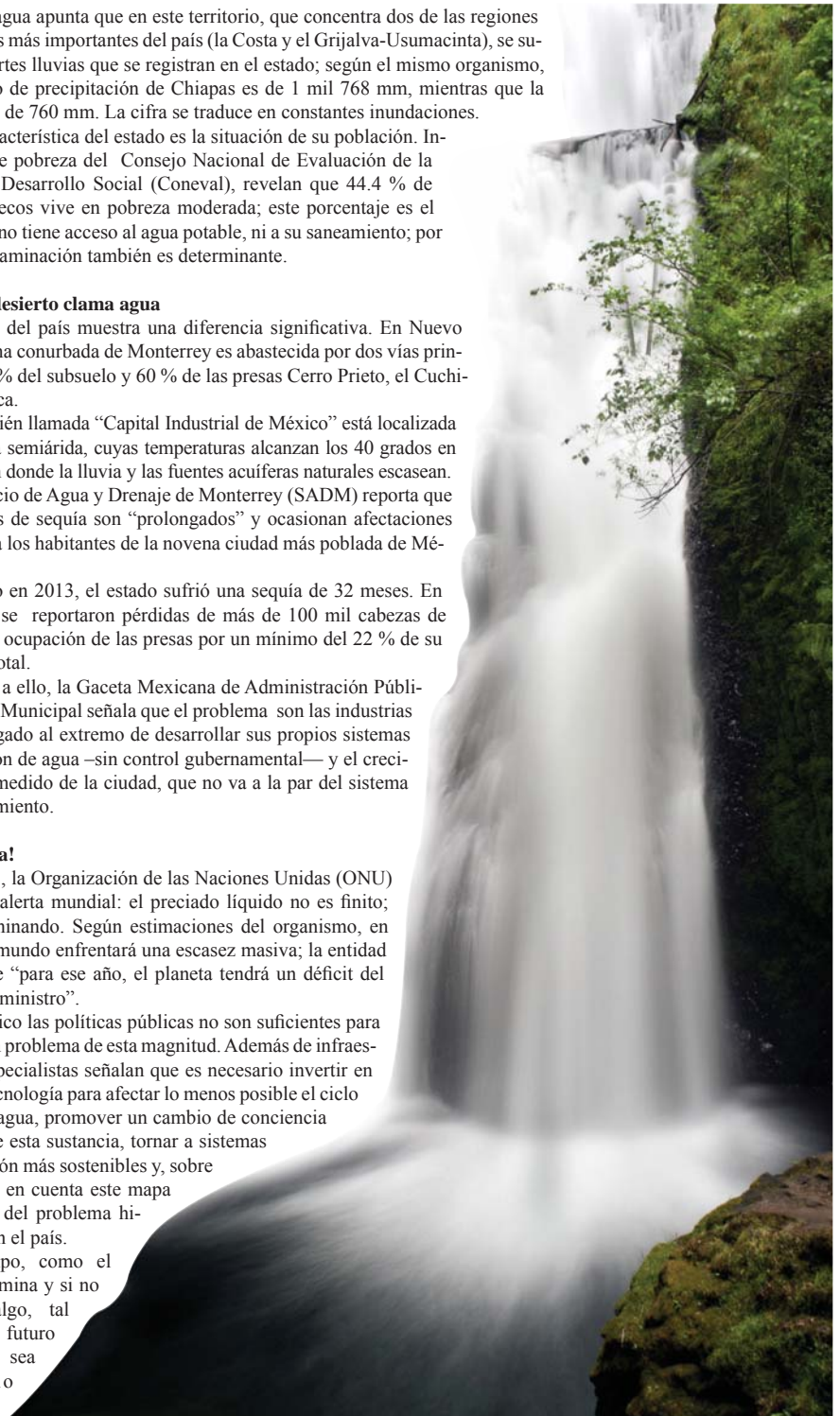
Aunado a ello, la Gaceta Mexicana de Administración Pública Estatal y Municipal señala que el problema son las industrias que han llegado al extremo de desarrollar sus propios sistemas de extracción de agua —sin control gubernamental— y el crecimiento desmedido de la ciudad, que no va a la par del sistema de abastecimiento.

¡Cuidala!

En 2015, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) emitió una alerta mundial: el preciado líquido no es finito; se está terminando. Según estimaciones del organismo, en el 2030, el mundo enfrentará una escasez masiva; la entidad advirtió que “para ese año, el planeta tendrá un déficit del 40 % del suministro”.

En México las políticas públicas no son suficientes para enfrentar un problema de esta magnitud. Además de infraestructura, especialistas señalan que es necesario invertir en ciencia y tecnología para afectar lo menos posible el ciclo natural del agua, promover un cambio de conciencia en el uso de esta sustancia, tornar a sistemas de producción más sostenibles y, sobre todo, tomar en cuenta este mapa tan diverso del problema hidrológico en el país.

El tiempo, como el agua, se termina y si no hacemos algo, tal vez en el futuro inmediato sea demasiado tarde.



2016, año más caliente desde 1961

Las actividades humanas están fuertemente ligadas al aumento de las temperaturas globales, lo que ha contribuido a su vez a frecuentes fenómenos extremos, en particular olas de calor en los últimos cinco años, señaló un nuevo reporte climático.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM) en su informe sobre el clima global 2011-2015, indica que la temperatura en el mundo entre 2011 y 2015 ha sido lo más cálida de la historia, pues fue 0.57 grados centígrados por arriba de la media a largo plazo; aunque se estima que el 2016 podría romper el récord como el año más caluroso.

De acuerdo con los datos de la OMM, los años de 2011 a 2015 han sido los más calurosos de la historia (contada a partir de 1961), debido a las sequías y olas de intenso calor registradas en todos los continentes, excepto en África.

Durante estos años, las temperaturas fueron más de un grado centígrado por encima del promedio a largo plazo en la mayor parte de Europa, la región asiática de Rusia, la mayor parte del Sahara y las regiones árabes, en el sur de África y Estados Unidos, y Brasil.

En este lapso, el 2015 obtuvo el título



individual del más caluroso, destaca el informe, el cual precisa que el aumento de las temperaturas está vinculado directamente al incremento de los niveles de gases de efecto invernadero en la atmósfera.

También señala que las concentraciones medias anuales de dióxido de carbono (CO2) estaban en el nivel de importancia simbólica de 400 partes por millón (ppm), habiendo registrado un aumento

de entre el 1.9 ppm y 2.99 ppm entre 2011 y 2015.

A modo de referencia, la OMM cita varios ejemplos que demuestran la relevancia de los fenómenos climáticos como el intenso calor que afectó el año pasado a India y Pakistán, donde murieron más de cuatro mil 100 personas.

Petteri Taalas, secretario general de la OMM, sostiene que los efectos del

cambio climático han sido visibles en escala mundial desde la década de 1980 con el aumento de la temperatura global, en tierra y océanos; aumento del nivel del mar; y el deshielo generalizado.

Con la actividad humana ha aumentado el calentamiento global y con este ha crecido “el riesgo de eventos extremos como olas de calor, sequías, precipitaciones e inundaciones perjudiciales”, añadió.

Nuestra lengua, multiplicadora de la economía



De acuerdo con el investigador ibérico José Luis García Delgado, la lengua española es un bien que tiene efectos multiplicadores en las actividades comerciales de los países que son de habla hispana y de aquellos que empiezan a incluirla.

Al presentar las conclusiones de la investigación “El valor económico del español”, el coordinador del proyecto subrayó que el español es una lengua con gran relevancia porque es hablada por 550 millones de personas en el mundo y mantiene un constante crecimiento en países de Europa y América.

El experto comentó que el español logró expandirse geográficamente no solo en países donde había una ma-

yoría de hablantes, sino en Europa y en Estados Unidos, nación que camina hacia un bilingüismo.

Los resultados del estudio revelaron que esta lengua tiene implícito un factor multiplicador en diversas actividades comerciales, las cuales son cuatro veces mayores en los países que tienen el español de base. También señaló que los flujos financieros entre las fronteras tienden a multiplicar hasta por siete veces.

Resaltó que México es considerada la capital del español porque tiene 25 por ciento de los 550 millones hablantes, y expuso que entre 15 y 17 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB) es atribuible a su lengua.

“Si el español es un producto valioso debe hacer un producto prioritario en atención a todos sus efectos, al aplicar políticas para tener más fuerza en las economías internacionales”, concluyó García Delgado.



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Cómo se crearon los alebrijes

Todos alguna vez hemos tenido pesadillas en las que aparecen monstruos inconcebibles en la realidad; solo de acordarnos, nos sonreímos. Y si contáramos la pesadilla a un amigo: "Fíjate que veía un hombre huevo, un gallo con cara de burro o un buey con patas de ganso y sonrisa de hipopótamo", seguramente que exclamaría: "¿De cuál fumaste?".

Ahora, si usted quisiera materializar esos sueños, pensaría en un artesano de la cartonería, de aquellos que hacen judas, calaveras, calacas, diablitos, gorros de soldado o máscaras. Y si un día se pone a darle forma a sus pesadillas, entonces creará figuras extrañas, con formas que parecen van a volar, saltar, con garras y con colores intensos, como un rojo infernal o un azul claro brillante, un verde botella o un guinda pitahaya.

Entonces, usted dirá: "Eso es arte". Son figuras maravillosas, salidas de los peores sueños de un artista, llamados "alebrijes!". Eso le pasó al grandísimo artesano don Pedro Linares, quien vivió y falleció en la colonia Merced Balbuena, donde se encuentra el mercado Sonora, atrás de ese célebre lugar que alberga conocimientos herbolarios, creencias y tradiciones desde la época prehispánica.

Don Pedro Linares pasó muchos años haciendo figuras con el cartón y el engrudo, como los judas, las calaveras... hasta que un día, por sus excesos, enfermó de gravedad y comenzó a tener pesadillas; al convalecer, les platicó a sus hijos las figuras que veía en sus pesadillas y les dijo: "Voy a hacerlas en cartón", y las creó. Un día llegó a su casa el director del Museo de Artes Indígenas, el antecedente del Fonart, para encargarle algunas figuras de cartón, pero al ver una de ellas, se maravilló y la compró; sí, compró un alebrije para ese museo.

Lo demás es historia, ahora ya hacen alebrijes los artesanos de Oaxaca, artistas de reconocido prestigio internacional, bueno... hasta los chinos. Y habría que señalar la influencia que ha tenido en las películas de alienígenas de Hollywood, en las que muchos de esos monstruos tienen un enorme parecido con los alebrijes de don Pedro Linares. La familia Linares, descendientes de don Pedro, sigue viviendo atrás del mercado Sonora.

Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos del buen decir. Hoy veremos algo muy importante. Es sobre los **nombres de las enfermedades que deben escribirse en minúscula**, salvo los nombres propios que formen parte de ellos.

En las noticias no es raro que aparezcan escritos de modo inapropiado los nombres de algunas enfermedades. Ejemplos: «La Fibrosis Pulmonar Idiopática, un mal de origen desconocido», «El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad afecta a casi el tres por ciento de los niños mexicanos» o «Detectaron dos casos de Gripe A en Chiapas».

La Ortografía académica explica, en el apartado sobre las enfermedades, que sus nombres se escriben en **minúscula**. En cam-

bio, si se inician **con mayúscula** los nombres propios que siguen a expresiones como **síndrome de, mal de, enfermedad de** o similar (*enfermedad de Creutzfeldt-Jakob, síndrome de Korsakoff, síndrome de Down, virus del Zika...*).

En algunos casos, **el nombre propio** puede funcionar como una **denominación informal de la enfermedad**, en cuyo caso se considera lexicalizado y se escribe también en **minúscula y adaptado** al español; así, se escribe *párkinson*, pero *mal de Parkinson*; *alzhéimer*, pero *mal de Alzheimer*. Nota las diferencias.

La mayúscula se está usando más en las **enfermedades menos frecuentes** o en las que **tienen una sigla**, pero no por ello dejan

de ser nombres comunes en los que lo adecuado es la minúscula. Es decir, de igual modo que se escribe *alergia, asma, cáncer, hernia o resfriado*, lo recomendable es *esclerosis lateral amiotrófica, insensibilidad congénita al dolor, fibrosis quística o degeneración hepatolenticular*.

En consecuencia, en los ejemplos anteriores habría sido más apropiado «La fibrosis pulmonar idiopática, un mal de origen desconocido», «El trastorno por déficit de atención e hiperactividad afecta a casi el tres por ciento de los niños mexicanos» y «Detectaron dos casos de gripe A en Chiapas».

¡Hasta la próxima, amigos!

fgutierrezp@gmail.com

Xinachtin Semillas

Areli Villalobos

In cahuitl El tiempo

In cahuitl

In cahuitl mixcoatl tlen tlachia toixtelolopan, tlen techmana tlahuilli ohtlipan tlen yalhua ocatcah tilitic, ihuan nemichihua ica zehze imanton, zehze inamiquiliztli. Yehze, noyuhqui, quitatlatia cocoyolitic ihuan tlayoltinemi ixoxomatiliztli tlacayotli, ipamapa ce tlalocuilin tlen tlaqua nemiliztli, tlen quitlalli paquiliztli, ixayomeh ihuan nochtin tonalpan ihuan ica misma chichahuiliztli quimiquiltia xochimeh

El tiempo

El tiempo es una serpiente de nube que espera en nuestros ojos, que nos ofrenda la luz sobre los caminos que ayer fueron oscuros, y hace la vida a cada segundo, a cada recuerdo. Pero, también, hace quemar a los corazones enfermos, y con su andar lastima el sentir inmaduro de la humanidad, porque es un gusano de tierra que se alimenta de la vida, que pone las alegrías, las lágrimas y todo en un día, y con la misma fuerza hace morir a las flores.



Simitiras, con Ángel Mora Suárez

Síguenos por: [f Simi TV](#) [@DrSimiTV](#)

¡EMBARAZOS NO DESEADOS!

TRATARÉ AHORA ALGO QUE NO POR SER NATURAL DEJA DE SER UN PROBLEMA...

ES EL AUMENTO DE EMBARAZOS NO DESEADOS ENTRE ADOLESCENTES. ¡ESTO ES ALGO QUE REQUIERE GRAN ATENCIÓN...

PORQUE TRATAR DE SOLUCIONARLO FUERA DE TIEMPO, CONLLEVA RIESGOS PELIGROSOS...

ESTOS RIESGOS PUEDEN EVITARSE SI PENSAMOS A TIEMPO EN CONSECUENCIAS.

NO CORRAN RIESGOS, ¡HAY PRECAUCIONES!

VEAN NUESTRO PROGRAMA DIARIAMENTE, A LAS CINCO DE LA MAÑANA POR LA T.V. ¡AHÍ ENCONTRARÁN SIEMPRE BUENAS ENSEÑANZAS!

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Victor González Torres



Horóscopos

Amira contigo



Aries (marzo 21 - abril 20)

La luna nueva indica que puedes obtener ganancias a través de las ventas; cuidate en el trabajo. Tiempo propicio para remodelar tu casa. El tránsito de Urano en tu signo, casi te volverá loco, pero al mismo tiempo brindará una nueva apertura en tu conocimiento y una filosofía de vida que te hará más independiente.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Ha llegado el momento de empezar a cuidarte, no te desvelés ni comas en exceso, tómate un tiempo para la meditación. La timidez te rebasa como buen cancerino; puedes sentir dificultades para expresar tus sentimientos, aunque con hechos te entregas.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Tendrás una vida social muy relevante, lo que te permitirá establecer interesantes relaciones que capitalizarás. Júpiter indica que los esfuerzos positivos son la siembra a futuro que te generará beneficios económicos. Evita la ansiedad e inquietud que sientes por la relación con tu pareja.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Los dilemas deberán ser discernidos desde el corazón. Puedes atravesar una etapa muy sentimental y hasta melancólica. Los astros dicen tener tolerancia contigo mismo y con los otros. Hoy estás más preocupado por la familia y quizá ocuparán tu tiempo las luchas en el trabajo.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Venus y Marte intensifican tus relaciones amorosas, las vuelve tormentosas y pasionales; evita discusiones. Pide y os será dado. Escribir tu petición puede ayudarte a liberar tus miedos y resistencias, y a la vez, obtener lo deseado.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Hay que darse cuenta y utilizar las posibilidades que tienes para comenzar empresas. Repite en voz alta: "Estoy abierto a una solución amorosa, aquí y ahora, con mi pareja". Tus contactos amorosos, quizá no estén funcionando, no obstante, vienen cambios que serán favorables.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Si actúas sin pensar, correrás riesgos en todos los ámbitos, tómallo en cuenta y controla tu fuerte temperamento; la luna llena afecta tus emociones. Habrá que ser más paciente, hay una gran carga de actividad. Te recontrarás con un amor que te mueve el tapete y que no frecuentas.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Marte hará que entres en gran actividad y trabajos demasiado. Positivo firmar contratos, solicitar empleo y lograr aumentos de sueldo en este mes. Practica la respiración profunda inhalando y exhalando para disolver cualquier energía que te esté congestionando.

Geminis (mayo 22 - junio 21)

Procura terminar lo que has empezado y no disperses tu energía. Sé paciente hasta lograr tus metas. Evita evadirte de las situaciones. Practica disciplinas espirituales que puedan ayudarte, como el yoga o el tai chi, que unen y equilibran la estimulación en tu cuerpo y mente.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Evita problemas familiares y de pareja, controla tus impulsos de manera estoica; tienes voluntad de cambiar. Deseas ser mejor en todos los aspectos. Mente positiva y sin excesos te ayudarán a aligerar la carga de responsabilidades que te agobian; confronta puntos de vista y malos entendidos.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Debes tener claridad en lo que deseas, ya que tu mente pudiera estar un poco desordenada. Saturno indica aplicar más esfuerzo, pese a los contratiempos. Refuerza la confianza en ti mismo, hay posibles retrasos y contrariedades en el trabajo que podrás superar.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Buscas soluciones a malestares que son de origen mental. Existe cierta inestabilidad emocional y cambios sorpresivos que no aceptas. Las situaciones por las que atraveses pueden ser un tanto suavizadas. Coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero. Recibirás bendiciones.

Unidos en el corazón ¡Sean felices!

amiradelser@yahoo.com.mx consultas y cursos

Galaver
MAGALDRATO, DIMETICONA

\$49



Reg. No. 194M2014 SSA VI

Valtrover G
MONTELUKAST

\$119



Reg. No. 102M2012 SSA IV



maver

Con Ciencia por tu Salud

DE VENTA EN:
**FARMACIAS
SIMILARES**

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica

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



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Los pericos que volaron alto

En este 2016, hubo unos pericos que volaron tan alto como los cóndores y las águilas.

Me refiero a los Pericos de Puebla, que lograron su tercer campeonato en la Liga Mexicana de Beisbol, tras vencer en seis aguerridos juegos a los Toros de Tijuana, que cayeron de cara al sol y dando una gran pelea.

También puede decirse que conquistaron su quinta corona, pues en 1979 jugaron con el nombre de Ángeles de Puebla y, en 1986, con el de Ángeles Negros, pero todo mundo sabe que se trató de los Pericos, aunque disfrazados. Un factor clave del éxito poblano, fue el licenciado Gerardo Benavides, propietario del club, quien armó un gran trabuco y consiguió la anhelada corona del beisbol mexicano, en apenas su tercera campaña.

Por otra parte, justo es decir que en la temporada del 2011, el mal ampayeo impidió a los emplumados la posibilidad de ser los dueños de otro campeonato, pues en el sexto juego de la final en la Zona Sur, el ampayer marcó como buena una atrapada de Daniel Fernández, pero que, en realidad, se trató de un hit con el que los Pericos debieron coronarse.

Por otra parte, vale el comentario de que los ahora campeones de la Liga Mexicana de Beisbol merecen que los aficionados poblanos asistan al parque no solo durante los *playoffs*, sino también durante la campaña regular. Lo mismo se vale pedir a la afición de todos los equipos de la Liga Mexicana, máxime cuando está probado su profesionalismo y calidad; que ofrezcan un buen espectáculo.

Por ese profesionalismo y calidad, hay un buen número de peloteros aztecas en los equipos de Grandes Ligas.

No hay que olvidar que los estadios del Rey de los Deportes son un espacio a donde la familia puede asistir con toda la tranquilidad del mundo, pues en ellos no hay el peligro de la violencia que, por desgracia, se registra en otros deportes.

Salón de la Fama

El campeón descalzo

Fernando Gutiérrez

Abebe Bikila es más que una leyenda. Es un ejemplo de vida, no solo por emerger, estoicamente, de los llanos etíopes para convertirse en el primer africano que se trepó al podio olímpico, en dos ocasiones, sino por ser el primer hombre en ganar descalzo los agobiantes 42, 195 metros del maratón.

Delgado, casi en los huesos, Bikila era un roble, fibroso, resistente, endurecido bajo el inclemente sol africano. Miembro de la Guardia Imperial de Haile Selassie, empezó a correr a los 17 años y, al poco tiempo, fue descubierto por el sueco Onni Niskanen, quien lo llevó a ganar dos preseas de oro, primero, en los Juegos Olímpicos de Roma (1960) y luego, en los de Tokio (1964).

Lo destacado fue que el maratón romano lo corrió descalzo. Sus pies, un cuero curtido por entrenarse a diario en los calcinantes campos etíopes, correteando mamíferos a lo largo de más de 42 kilómetros.

Para los Juegos Olímpicos de Tokio 1964, Bikila estaba mermado, pues seis semanas antes lo habían operado de apendicitis. Con todo, conquistó la dura prueba, que esta vez ejecutó con tenis, a petición de los organizadores.

Cuatro años más tarde, Bikila vino a los Juegos Olímpicos de México (1968), pero abandonó la prueba en el kilómetro 17. El africano ya no era el mismo. Estaba fatigado. Su cuerpo le cobraba la factura del sobreesfuerzo a lo largo de muchos años.

El destino lo alcanzó en 1969, cuando sufrió un grave accidente de autos, cerca de Adís Abeba, en Etiopía. El atleta quedó parapléjico. Bikila nunca pudo reponerse y pasó el resto de su vida en una silla de ruedas. Falleció apenas a los 41 años.

Acerca de este terrible accidente, una vez declaró, con entereza: **“Los hombres de éxito conocen la tragedia. Fue la voluntad de Dios que ganase en los Juegos Olímpicos, y fue la voluntad de Dios que tuviera mi accidente. Acepto esas victorias y acepto esta tragedia. Tengo que aceptar ambas circunstancias como hechos de la vida, y vivir feliz”**.

Bikila murió el 25 de octubre de 1973 a causa de una hemorragia cerebral; pero, su recuerdo y sus hazañas perdurarán por siempre.

fegupe1949@yahoo.com.mx



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 30 de noviembre 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.

¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal



Más nivel y menos "moleros"

Me alegro de que Javier "Chicharito" Hernández tenga la ilusión de ser un mejor jugador, y seguro que lo va a lograr, pues es perseverante. Ojalá hubiera muchos futbolistas con su mentalidad.

En contraste, a la Federación Mexicana de Fútbol lo que menos le interesa es el fútbol de altura, y la prueba son los partidos "moleros" que consigue para la selección mexicana.

Siento decir esto porque puede sonar despectivo para los rivales, y la verdad es que ellos no tienen la culpa de que se les contrate solo para llevar agua al molino de la selección, o será que tienen miedo de que encueren otra vez al Tri, como ya lo hizo Chile en la Copa América Centenario.

Para que el fútbol mexicano mejore, se debe jugar contra selecciones grandes como Argentina, Uruguay, Chile, etc. Además, debe hacerlo en sus respectivos países, aunque lo dudo, pues en sedes extranjeras, seguro que no llevarían público a los partidos y mucho menos si cobran "por jugar".

Por otro lado, ¿qué va a hacer México para poder ir la Copa Libertadores?

La situación la veo muy difícil, pues se empalma con el campeonato local, y con esta situación no queda otra que seguir siendo los "reyes de la Concacaf"; pero ojo, porque cada vez cuesta más trabajo ser los mejores de Centroamérica y el Caribe. Qué bien les cayó a algunos equipos mexicanos la interrupción en el torneo local, equipos como el León, interesado por los paisanos que trabajan en la Unión Americana, llevan allá al equipo, la directiva se trae una 'lanita', los jugadores se traen "fayuca", aprovechan para practicar su inglés y salen un poco del medio.

Sin embargo, estos juegos en Estados Unidos son atractivos para los jugadores, pero no benefician en nada al fútbol mexicano, excepto que le entran buenos dólares a la Federación.

Finalmente, la mayoría de los medios han estado en contra del técnico Osorio, pero ¿saben o no, que es la Federación Mexicana de Fútbol la que designa al técnico nacional? La pregunta es: ¿A quién designarían ustedes, amables lectores? Ahora, vean el currículo de su elegido y evalúen cuantos años tiene dirigiendo y cuántos campeonatos ha ganado.

Pongo como ejemplo a Tomás Boy, quien lleva ya 27 años dirigiendo en el fútbol mexicano a varios equipos y nunca ha sido campeón. ¿Entonces?



Cine+

Ivan Cruz Mejía
ivanacruzmejia@gmail.com

¿Revolución?

“Cambio profundo, generalmente violento, en las estructuras políticas y socioeconómicas de una comunidad nacional”. Esta es la definición de la palabra “revolución”. En nuestro país recordamos, a más de 100 años, ese movimiento que marcó el inicio de nuestra nación, como ahora la conocemos. Actualmente, se emplea esta palabra con un espectro más amplio de las acciones y los escenarios donde se pretende generar un cambio significativo. Temas importantes como el cambio climático, la globalización o la economía logran generar movimientos masivos que, armados con las redes sociales, intentan revolucionar el mundo.

El ejemplo más claro y actual de ello, en nuestro país, es el del pueblo de Cherán, Michoacán. En 2011, hartos del saqueo forestal y de la violencia, decidieron alzar la voz y tomar acciones en contra de los culpables de esta situación, incluido el gobierno municipal. La unión del pueblo y su decisión de poner fin a los abusos lograron un cambio profundo en su realidad actual. De entrada, sacaron a los talamontes y, con ellos, la violencia que los aquejaba. Ya entrados en mejoras, iniciaron un proceso legal para echar de su municipio a partidos políticos y, un año después, obtuvieron la autorización del congreso michoacano para ser autónomos y poderse gobernar bajo el sistema de usos y costumbres.

En YouTube podemos encontrar material audiovisual de este acontecimiento que nos demuestra la importancia de la palabra en cuestión. Un término que nos puede brindar desde nuevas tendencias culturales hasta una nueva y mejor realidad social. Por ejemplo, ¿quién no se ha imaginado una vida sin partidos políticos?

FAMOSOS QUE HAN FALLECIDO EN 2016

EN EL MUNDO



DAVID BOWIE
Cantautor británico e icono estético

Murió el 11 de enero después de luchar 18 meses contra el cáncer; dos días antes había publicado Blackstar, el disco 25 de su prolífica carrera.



PRINCE
Cantautor y multiinstrumentista estadounidense

Falleció el 21 de abril por una sobredosis accidental de opiáceos sintéticos más fuertes que la heroína. Dejó un legado de más de 30 discos.



DARIO FO
Dramaturgo y actor italiano

Premio Nobel de Literatura 1997, el crítico de los poderes político y eclesiástico se fue el 13 de octubre por un problema pulmonar. Publicó más de 100 obras.



Leonard Cohen
Poeta, novelista, dibujante y cantautor canadiense

Falleció el 10 de noviembre. Con 50 años de carrera, dejó un legado de más de 26 álbumes, 12 libros, más de 50 dibujos.



IGNACIO PADILLA
Novelista, cuentista, ensayista y cronista capitalino

En 1996, al lado de otros escritores, lanzó el Manifiesto del Crack para renovar la literatura. El autor de cerca de 30 libros murió en un accidente el 20 de agosto.



JUAN GABRIEL
Cantautor michoacano

“El divo de Juárez” compuso unas 1,800 canciones que lo llevaron a la opulencia luego de una infancia de penurias. Lo derrumbó un infarto el 28 de agosto.



EVITA MUÑOZ “CHACHITA”
Actriz

La veracruzana, que triunfó en la Época de Oro del cine nacional, sufrió un paro respiratorio el 23 de agosto. Participó en 58 películas y 26 telenovelas.

EN MÉXICO

NTX

Fuentes: NTX Cultura, Espectáculos, Internacional. Investigación y redacción: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

En la casa, la oficina y la farmacia... SimiRadio es nuestra nueva sustancia

¡Conéctate!

Dos estaciones para todos los gustos y un programa en VIVO con el Dr. Simi



Simi Hits o Simi Banda Mix

Ingresar a www.siminforma.com.mx

NEBUCOR
Guardián de la Salud

BAUMANÓMETRO DIGITAL HL-888JA

\$534.00

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

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES

Muestra su dolor, en corto

Alejandra Cervantes

Un rompimiento, una ilusión abandonada o un sueño roto llevan al corazón a los más tristes sentimientos. Pensamientos de soledad, mezclados con ansiedad y melancolía inundan las ideas. Solo se espera el regreso del ser amado, ese que llene los días de felicidad y de alegría.

El cantante y compositor Alexander Acha lanza su nuevo sencillo *No separarnos más*, y se sumerge en todos esos profundos deseos del amor.

Sin embargo, ¿por qué es necesario cantarle al amor de esta manera? ¿Por qué no vivir para siempre en el enamoramiento y en la pasión? Ante esto, explicó, en entrevista con *Siminota Musical*, que se trata de reflejar una faceta de la vida con la que cualquier ser humano se ha enfrentado.

“El público me había pedido que mostrara mi lado frágil y vulnerable. Todos hemos pasado por un rompimiento de alguna u otra forma, ya sea con la pareja o con la familia.

“Mi mujer es la dueña de esa canción. Contiene todo lo que vivimos durante una racha dura de la relación. A lo largo de la semana que me separé de ella, valoré muchas cosas y puse en perspectiva otras más. En el amor se celebra, se disfruta, pero también se aguanta. Si no estás dispuesto a eso, no puedes amar, no puedes tener una pareja, ni un compromiso”.

El hijo de Emmanuel dijo sentirse más conectado y auténtico en su carrera musical. La calidez, lo sencillo y el contacto directo con el público le han abierto una ventana muy singular.

“Todo es más real, sencillo y auténtico. Ya no le echo tantas ganas a proyectar algo que no soy, a ser una figura o una imagen. Lo que ven, es lo que es, y este soy yo. También me fue importante aceptar que no con todos haces clic, y no a todos les gusta lo que haces. Quiero compartir todos mis lados, mis facetas y que me conozcan como soy”.

Alexander Acha en corto es el show que el cantante ofrece a su público, en el cual garantiza más interacción con aquellos que han seguido sus pasos. Con un espectáculo renovado, el grupo Madison será telonero en las presentaciones que dan pie al regreso del “dinner show”. Asimismo, contará con la presencia del comediante Jesús Guzmán, para el toque humorístico.

“Al artista se le conoce en el escenario. El evento en vivo es lo más poderoso para lo emocional. El espectador tiene proyección y uno como artista tiene reciprocidad, recibes los aplausos de la gente, te dan solo la verdad”.

El cantautor, emocionado por esta nueva faceta en su carrera, iniciará sus presentaciones en el “Voi-là Acoustic”, donde apostará a un ambiente más sencillo, con menos producción, más música, pero más interacción.



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



Los nuevos canales

Yo sí estoy muy emocionado con el nacimiento de los canales Imagen Televisión y Azteca 7 porque, aunque tengan tantos enemigos, representan algo bueno.

¿No se supone que lo que queríamos eran más opciones y más competencia? Estas dos señales lo son y representan muchas cosas hermosas.

Desde más y mejores oportunidades de trabajo para decenas de personas, hasta la creación de más y mejores contenidos en la plataforma más polémica y más castigada de toda la industria: la de la televisión abierta nacional.

Por favor, no se deje llevar por la epidemia de odio que estamos padeciendo y no le haga el caldo gordo a los “opinólogos” que, o gozan destruyéndolo todo, o actúan bajo los intereses de una sola marca. Esto es hermoso y va a dar la posibilidad de informar, formar y entretener a más a millones de personas en todo el país.

A lo mejor a usted le gusta más un estilo que otro. ¡Perfecto! ¡Se vale!

A lo mejor, no. ¡Excelente! ¡Está usted en su derecho!

De eso se trata este negocio, de poder elegir y no de inventar el hilo negro o de convertir a la televisión abierta nacional en una sucursal de Netflix o de HBO.

Eso no se puede. Son dos plataformas diferentes, dos lenguajes distintos.

Hágame y hágase un favor: navegue por todas las producciones que pueda tanto en Imagen Televisión como en Azteca 7, véalas completas y fórmese su propia opinión.

Es muy probable que se enamore del programa que menos se imagina o que descubra a una nueva comunicadora o a un nuevo comunicador que se convertirá en su aliado, en su amigo.

Pero hágalo porque ambas señales han trabajado intensamente desde hace muchísimo tiempo para usted, y sería muy injusto que ni siquiera les concediéramos el beneficio de la duda.

Este es un momento de oro para la historia de la televisión mexicana.

Vivámoslo, gocémoslo. Nos ha costado mucho llegar hasta aquí y nos lo merecemos.

¡Bienvenidos, Imagen Televisión y Azteca 7 a la industria de verdad! ¡Bienvenido, usted, a más y mejores opciones!

¿A poco no?



ETERNAL SECRET®

Mantiene tu piel *Joven*



SALUD ES BELLEZA
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®