

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

www.siminforma.com.mx / Marzo 2017 / Núm. 419D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Más vale paso que dure



SIMIREC

30 cápsulas
Precio máximo al público \$876.00

\$219.00



pp. 10 y 11

Agua y bosques, conexión vital



p. 3

Rompe fronteras



p. 19

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**¡HASTA 75%
DE DESCUENTO!**

*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien los usa. Vigencia de la publicación al 31 de marzo de 2017.

Dar de comer al hambriento

Marilú Carrillo, enviada

SALTILLO, Coah.- “Señor, tú que has iluminado la mente de médicos y científicos, ilumina también el corazón de la sociedad para que se apiaden del hambriento... Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre...”

Con esta plegaria y un padrenuestro, la señora Irma Aguiñaga comienza el día. Después se dirige a la Central de Abasto, de esta ciudad, para surtir y preparar el menú de “El refugio de los necesitados”, comedor comunitario, fundado por ella, y donde, desde hace más de tres décadas, ofrece alimento a personas de bajos recursos.

“Hace muchos años, estaba dentro de un grupo de devotas del Señor de la Misericordia. Un buen día decidí que quería hacer algo más que rezar y, entonces, brindé apoyo a la Casa del Migrante, de Saltillo. Impulsamos la fundación de una casa para jóvenes y adolescentes embarazadas, en la diócesis, y así, hasta que iniciamos el comedor. Ahora servimos 200 platos diarios”.

—200 platos al día, siete días de la semana, ¿de dónde salen los recursos?

—Pues, Dios me socorre: la Fundación del Dr. Simi nos apoya con alimentos, cada mes. Nos llegan unos donativos, y algunos vecinos nos apoyan con frijol o azúcar, mis hijos también me ayudan. Va saliendo, Dios no nos suelta...

Así lo asegura Irma mientras acaricia el escapulario que cuelga de su cuello. En tanto, siguen llegando los comensales a la calle Múzquiz N°. 447, colonia Centro, en esta ciudad.

“Aquí, como mis frijolitos, mi guiado. La doñita nos quiere, nos abraza y hasta repetimos plato. Fuera, a veces,



Sra. Irma Aguiñaga, fundadora del comedor El Refugio de los necesitados

solo comemos una vez al día. El hambre es muy fea”, comenta uno de los visitantes.

La casa tiene también un par de habitaciones, pues Irma también da “posada” a familias sin hogar.

“La doña me ha dado un techo donde pueden dormir mis tres hijitos. Aquí comemos y dormimos calentitos, porque en la calle, donde antes nos quedábamos, se nos helaban los pies”, cuenta una beneficiaria.

Par Irma, ni sus 60 años, ni su dolor de piernas, son pretextos para suspender su labor social por los grupos vulnerables. De ahí que la Fundación del Dr. Simi la reconoció con una medalla, en la categoría Por Un País Mejor, durante la 14.ª Premiación al Altruismo 2016.

“Para mí, este apoyo significa mu-



Se sirven a diario 200 platos



Comensales agradecen el trato digno



Gracias a la doña, mis hijos tienen un techo, dice una beneficiaria

cho, me hace saber que la buena voluntad también viene de las empresas. Mientras Dios lo quiera, seguiré ofreciendo un plato de comida a mis niños de la calle, a las mamás solteras, vagabundos y todos los que quieran llegar al comedor. Los trataré con el amor que se merecen, rescatando la dignidad perdida por no tener nada en la barriga”.

Y, usted, apreciable lector, ¿ha sentido

hambre?... Irma le pide que no desperdicie comida; que, si le sobra, la regale a los trabajadores informales de los semáforos o a los niños, que le piden dinero; que lo ofrezca de corazón y con humildad, pensando en que, quizá, algún día, algún ser amado podría tener esa necesidad.

Si usted desea apoyar, en especie o como voluntariado, llame al 844 135 8684.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Fabián Montes

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

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

500,000 ejemplares

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Marzo de 2017. Periodicidad catorcena. 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*.

Agua y bosques, conexión vital

Marilú Carrillo, enviada

ZITÁCUARO, Mich.- El agua es esencial para el desarrollo saludable y la seguridad alimentaria de una nación. Tanto el equilibrio hídrico como la conservación de reservas mundiales dependen totalmente de los bosques. Su función restablece las capas acuíferas, evita la erosión del suelo, reduce la sedimentación de depósitos y disminuye el peligro de deslaves e inundaciones. Por si fuera poco, algunos albergan en sus copas, aves e insectos emblemáticos.

Esos árboles robustos algún día fueron plántulas, y requirieron hidratación especial durante su primer año de vida para formar un sano sistema radicular. Por ello, hablamos de un eterno vínculo entre bosques y agua. Con esta reflexión, *SimInforma* le presenta una historia de éxito que vincula voluntad política, conocimiento indígena ancestral, interés de las ONG y empresas con amor ambientalista.

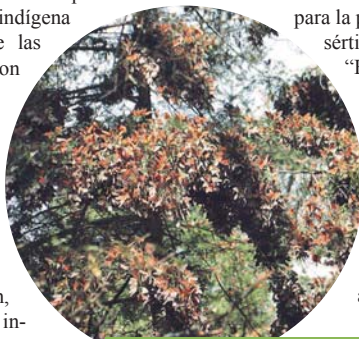
Problemática. De acuerdo con el Instituto de Geografía de la UNAM, México pierde 500 mil hectáreas verdes cada año. En Michoacán, en los años 70, un incendio arrasó con cerros completos de oyamel; posteriormente, las lluvias los deslizaron, y el suelo quedó infértil, (por lo que lo nombraron "Cerro Pelón"). Esto impactó severamente al **fenómeno migratorio de la mariposa monarca**, uno de los más extraordinarios por el amplio recorrido de más de 5 mil km, realizado por un insecto que pesa menos de un gramo.

Intentos. Durante 25 años, la comunidad indígena de Nicolás Romero, en Zitácuaro, procuró reforestar el Cerro Pelón; sin embargo, con los métodos tradicionales, la sobrevivencia era del 3 %, debido a la escasez de agua.

Alianza. Land Life Company (empresa ambientalista, de origen holandés), implementa en Zitácuaro, una tecnología



Bosques de Oyamel, Michoacán, México



Racimo de monarca en zona núcleo

para la plantación en áreas desérticas, llamada Cocoon. "Hablamos de una especie de invernadero portátil, en forma de dona, que funge como incubadora para planta, y permite que esta crezca en condiciones áridas, proporciona agua y estimula su desarrollo; contiene sustrato orgánico y es 10 veces más ecológico que una técnica natural", aseguró para *SimInforma*, Octavio López, director en México.

Esta tecnología es manufacturada por GMPM, empresa mexicana comprometida con el medioambiente, dedicada al diseño de productos para empaque de pulpa de papel moldeada.

Por su parte, Natividad Ordóñez, comunero, expresó: "Entre todos participamos en la plantación, aprendimos la técnica y después se la enseñamos a otros. Lo complicado era el traslado porque el área se encuentra a tres o cuatro horas del poblado más cercano, caminando; solo así salvaremos tanto nuestros bosques como a la mariposa".



Octavio López, director regional México, Land Life Company



Cocoon "capullo", de 8 meses en zona indígena Nicolás Romero, México

Resultados. Land Life Company, Conafor, WWF, Conanp, Profepa y la comunidad lograron plantar exitosamente, en 8 meses, más de 7 mil 500 árboles de oyamel, con una supervivencia de 93 por ciento. Dichos resultados favorecen al fenómeno migratorio de la mariposa, ya que este árbol es el único al que llega el segundo insecto más importante en la polinización e indicador de la salud ecosistémica.

**DIOSMINA
CON
HESPERIDINA**



a \$188
Precio máximo al público \$ 420.00

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación al 31 de marzo de 2017.

farmaciasimilares.com

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**



Salud y sociedad

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

Trump, de la proeza a los dislates

La salida de los Estados Unidos del Tratado Transpacífico (TTP) constituyó un verdadero terremoto en el ámbito de las relaciones comerciales internacionales de los últimos 40 años.

El autor de la “hazaña” fue Donald Trump. Y tal “proeza” hizo pensar que el magnate-presidente seguiría en ese camino de desmontaje del tupido entramado globalizador de la economía planetaria.

Pero las primeras señales, luego del TTP, no van por ese camino. Las decisiones de Trump, post-TTP, son un abigarrado conjunto de disparates, riñas y yerros que no pueden concitar ni la simpatía ni el respaldo de las fuerzas progresistas y antineoconservadoras.

Es el caso, por ejemplo, del retiro de los fondos federales a las localidades estadounidenses que sean o se declaren “ciudades santuario”, para proteger a los migrantes perseguidos. O el caso de la invalidación o negación de las visas para ciudadanos de varios países de mayoría poblacional musulmana.

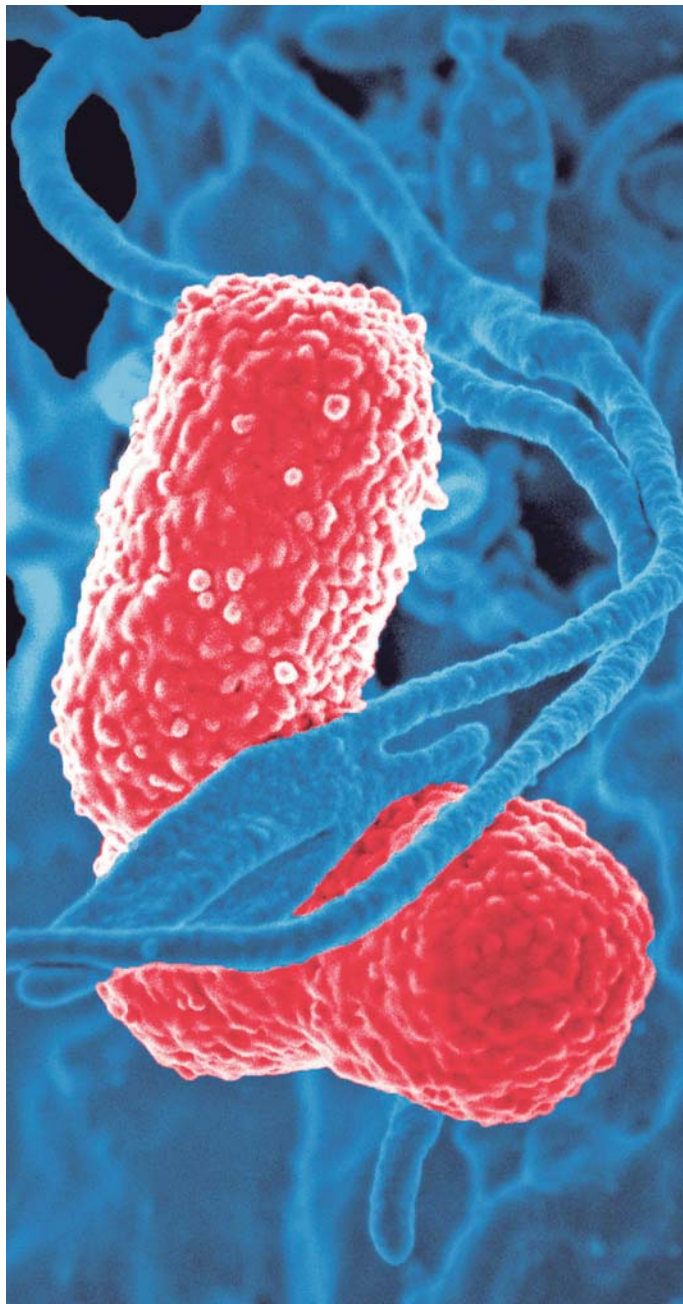
O, igualmente, el caso del retiro de fondos federales para entidades privadas que promuevan, faciliten o apoyen de cualquier modo la realización de interrupciones del embarazo.

Y ahí está, asimismo, el asunto del muro en la frontera con México. Pensado como una barrera infranqueable para el paso de migrantes y de estupefacientes, la experiencia histórica, milenaria y reciente, enseña que las vallas son inútiles para impedir el paso de lo que sea y de quien sea cuando existe la voluntad o la necesidad de ese tránsito.

El resultado neto de ambas conductas será de mayores sufrimientos y costos para los migrantes y mayores precios y más criminalidad en el consumo de enervantes.

El maltrato y humillaciones al gobierno mexicano son otra muestra del afán de riña y del deseo manifiesto de tratar como inferiores a sus vecinos del sur. Tal conducta solamente puede generar antipatías y disgusto hasta en los sectores más o menos proestadounidenses de la sociedad mexicana.

Alertan por resistencia de bacterias a antibióticos



La Organización Mundial de la Salud publicó su primera lista de patógenos prioritarios, resistentes a los antibióticos, en la que incluye las 12 familias de bacterias más peligrosas para la salud humana.

La lista fue elaborada para tratar de guiar y promover la investigación y desarrollo (I+D) de nuevos antibióticos, como parte de las actividades de la OMS para combatir el creciente problema mundial de la resistencia a los antimicrobianos.

En la lista resalta la amenaza que suponen las “bacterias gramnegativas” resistentes a múltiples antibióticos, las cuales tienen la capacidad innata de encontrar nuevas formas de resistir a los tratamientos y pueden transmitir material genético, lo que permite a otras bacterias hacerse farmacorreistentes.

“Esta lista es una nueva herramienta para garantizar que la I+D responda a necesidades urgentes de salud pública”, afirmó la subdirectora general de la OMS para Sistemas de Salud e Innovación, Marie-Paule Kieny.

La experta destacó que la resistencia a los antibióticos va en aumento y que se están agotando las opciones terapéuticas, por lo que pidió medidas urgentes para hacer frente a la problemática.

“Si dejamos el problema a merced de las fuerzas de mercado exclusivamente, los nuevos antibióticos que con mayor urgencia necesitamos no estarán listos a tiempo”, exclamó Kieny.

La lista de la OMS se divide en tres categorías con base en la urgencia en que se necesitan los nuevos antibióticos: prioridad crítica, alta o media.

El grupo de prioridad crítica incluye las bacterias multirresistentes que son especialmente peligrosas en hospitales, residencias de ancianos y entre los pacientes que necesitan ser atendidos con dispositivos como ventiladores y catéteres intravenosos.

Entre tales bacterias se incluye: *Acinetobacter*, *Pseudomonas* y varias enterobacteriáceas como *Klebsiella*, *E. coli*, *Serratia* y *Proteus*, bacterias que pueden provocar infecciones graves y a menudo letales, como infecciones de la corriente sanguínea y neumonías.

La OMS destacó que estas bacterias han adquirido resistencia a un elevado número de antibióticos, como los carbapenémicos y las cefalosporinas de tercera generación (los mejores antibióticos disponibles para tratar las bacterias multirresistentes).

Medidas para no transmitir enfermedades en un beso



El beso dado entre una pareja es uno de los actos más placenteros e íntimos que contribuyen al desarrollo de la confianza entre sus integrantes y generan beneficios a la salud.

“Sin embargo, cuidar la higiene bucal, seguir un tratamiento médico y mantener un periodo de abstinencia en caso de enfermedades como la gripe y el herpes labial, harán ese vínculo más disfrutable”.

Así lo explicó el coordinador delegacional de servicios de Estomatología y Cirugía Bucal y Maxilofacial del IMSS en Jalisco, Jorge Alejandro Ávalos Rodríguez, al recomendar varias medidas para evitar enfermedades transmitidas por el beso.

Besar desencadena una serie de reacciones químicas impulsoras del bienestar, como la liberación de dopamina, serotonina y endorfinas, además quema de calorías, pero es necesario evitar el contacto en caso de que se presente una afección viral o bacteriana en fase aguda.

Ávalos Rodríguez dijo que en el rubro

de las patologías ocasionadas por un virus, destaca el resfriado común y la mononucleosis, mejor conocida como ‘enfermedad del beso’, cuyos síntomas se parecen, pero son más intensos en el segundo caso: fatiga, dolor de cabeza y fiebre.

“Aunque parezcan cuadros clínicos sencillos es mejor buscar asesoría médica para una cura eficaz”, dijo.

Detalló que la parotiditis o paperas es problema común entre los niños porque se contagia por la aspiración de las gotitas de saliva emitidas al hablar, toser o estornudar de un enfermo, pero si el virus está latente en un adulto puede transmitirlo con mucha facilidad a la persona que besa, lo mismo que la varicela y la hepatitis B.

Precisó que dentro de la categoría viral está también el ‘fuego labial’ ocasionado por la herpes simple, fácilmente transmisible no solo de boca a boca sino de mano a genitales.

El especialista aconsejó acudir al médico ante cualquier malestar, para proteger la salud propia y de la pareja.



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



CAMPAÑA DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER CERVICO-UTERINO

• Exudado Vaginal

desde \$199.00

• Colposcopia

desde \$253.00

• Papanicolaou

Convencional y Base líquida

desde \$550.00

• Marcadores Tumorales

desde \$185.00

Recuerda que el cáncer se puede prevenir si es detectado a tiempo.



Fundación **BEST** A.C.

Consulte previamente a su médico.



www.ssdrsimi.com.mx
SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Ced. Prof.: 4451415-UNAM

Vigencia de la publicación al 31 de marzo de 2017.



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) no siempre se convierten en una enfermedad, por la falta de síntomas.

Y esto es lo más riesgoso. Por ejemplo, las personas que portan virus del papiloma, no muestran indicios, en la mayoría de los casos, y esto les da la sensación de estar sanos y continúan con su vida sexual, sin las debidas precauciones.

Es curioso, pero las personas piensan en cuidarse, esto

Infecciones de transmisión sexual

es, usar condón, cuando saben que tienen o han tenido una infección. Lo ideal sería usarlo siempre, sobre todo, si no se tiene una pareja estable.

Ahora bien, si la enfermedad ya está presente y diagnosticada, es importante avisar a tu pareja o parejas. Esto ayudará a que no se siga propagando la infección.

Hay varias enfermedades que se curan con un tratamiento; existen otras que permanecen en el cuerpo, y es necesario mantener un chequeo constante, emplear

medicamentos y hacer cambios en el estilo de vida para evitar que las defensas bajen y vuelvan a presentarse. Dentro de estas, el VPH y VIH.

Si has tenido relaciones riesgosas, es decir, eventuales, en las cuales no conoces bien a la persona en cuestión, o tienes varias parejas sexuales, es importante que te cheques con el médico y mediante estudios clínicos. Recuerda que la falta de síntomas no significa que no pueda haber alguna infección.

El conflicto invisible en la pareja

Kalinka Díaz*

En la relación de pareja existen conflictos esperados, que son parte de nuestro desarrollo humano. Por ejemplo, cuando se inicia un noviazgo, te casas, durante el embarazo y nacimiento de los hijos, también en su etapa escolar o el día en que estos se independizan, la menopausia, etcétera.

Según Jonh Gottman, uno de los teóricos de la pareja más reconocidos de nuestros tiempos, aquellas uniones que tengan actitudes reparatorias frente a los conflictos, son las que pueden gozar de mayor felicidad. Casi es una fórmula mágica, los que reconocen sus errores e intentan enmendarlos son las parejas que más fácilmente llegar a ser felices.

Por otro lado, hay algunos conflictos que provocan desconcierto, incomodidad y vergüenza, nada fáciles de explicar para quienes los viven, ya que se vuelven invisibles. Es normal, por ejemplo, que algunas veces las personas no reconozcan sus errores, debido a que no tienen la visión completa de lo ocurrido. Sin embargo, cuando en una relación de pareja no se reconocen los errores y constantemente se busca culpar al otro, al punto de hacerlo dudar de su propia vivencia, la infelicidad está garantizada. Esta dinámica convierte en invisible el verdadero problema.

No reconocer los errores y culpar al otro, es una forma de interacción llamada "abuso emocional" o "gaslighting". Consiste en convencer a la pareja de que lo que ve, recuerda o capta, es producto de su imaginación.

Según el Dr. Alfredo Whaley, el "gaslighting" causa síndrome de estrés postraumático en las víctimas. La persona que es presa de esta forma de abuso presentará dificultades para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad o ataques de ira, problemas para concentrarse, miedos intensos,



respuestas exageradas de sobresalto y aislamiento. A menudo sentirá confusión, debido a que desde los primeros conflictos se le convence de que lo que siente no es real, sentirá frustración, sensación de rechazo, abandono y que sus esfuerzos no tienen mérito.

El abuso psicológico contra sus familiares muy cercanos o parejas, es más utilizado por personas narcisistas, sociópatas y adictas a sustancias.

Lee las siguientes conductas e identifica si tu pareja las tiene:

- No reconoce sus errores, aunque tengas pruebas
- Menciona que solo sabes quejarte, cada vez que expresas que algo no te gusta
- No siente empatía; es decir, no sabe ponerse en el lugar de los demás
- Aun cuando te haya gritado u ofendido te tacha de loca o de que perdiste la razón, y de que lo que percibes no es real
- No cumple acuerdos en pareja y, a la vez, te culpa de lo ocurrido
- Miente constantemente, aunque ello se evidencie
- Te intenta convencer de que lo que percibes no es real
- Critica tus creencias y te descalifica constantemente
- Ataca lo que más te gusta
- Convence a las personas de tu círculo de que estás perdiendo la razón

Es difícil darse cuenta de que tú no eres el problema. Si identificaste algunas conductas en tu pareja, busca ayuda psicológica de inmediato.

Tu vida emocional puede estar en riesgo.

Tienes derecho a vivir feliz.

* 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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO

farmaciassimilares.com

¡Quítate un peso de encima!

ORLISTAT 60mg

- › **Combate el sobrepeso**
- › **Elimina parte de la grasa que consumes**



Aviso: 16330020183365 Consulta a tu médico. Consulta a tu especialista de salud o nutrición. Haz ejercicio y come sano. Contraindicado en embarazadas, lactantes, menores de 16 años, hipersensibilidad a la fórmula, colestasis. El producto debe acompañarse con dieta y ejercicio.



EL BUEN LUNES



25% de descuento
farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO

Se aplica hasta \$1.500, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada. Promoción válida de las 6 a.m. hasta la medianoche del lunes.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmai.com
@carlosramirez

Negociar, no rogar

Van a ser cuatro años de sobresaltos, sorpresas y, sobre todo, fricciones. Pero con la movilización nacionalista provocada por la agresiva decisión del presidente Donald Trump, de construir un muro en la frontera, el verdadero dilema de México será de dos estilos: o negociamos como república soberana o le rogamos al emperador de la Casa Blanca. En realidad, Trump no trae nada nuevo que no hayan usado contra México otros presidentes, especialmente desde Richard Nixon. Primero fue la posición estratégica de México como frontera geopolítica hacia América Latina y el Caribe. Luego se introdujo el apetito por el petróleo mexicano. Más tarde el problema del tráfico de drogas por la frontera bilateral y, finalmente, por el tratado comercial que ha producido pérdidas en el comercio exterior estadounidense.

La mejor negociación de México con el imperio es la que se basa en el hecho de que ellos tienen más que perder que nosotros, ya sea en los problemas como en el comercio. El nacionalismo mexicano pareció olvidar, por el tratado salinista, que la relación bilateral podía soslayar el conflicto histórico del siglo XIX; pero no olvidarlo para siempre. Una cosa es ver hacia adelante, sin olvidar el pasado, y otro, de plano, borrar de la memoria histórica la pérdida de la mitad del territorio nacional.

Como parecía imposible, el acoso de Trump provocó un fortalecimiento de la posición del presidente de México en la negociación con la Casa Blanca; pero a condición de defender los intereses nacionales en los temas del muro, el tratado y la deportación de migrantes mexicanos. Sin embargo, el mandatario mexicano debe dar mayores muestras de nacionalismo, porque hasta ahora ha carecido de firmeza ante el trato de Trump.

Como se vienen cuatro u ocho años de trumpismo en la Casa Blanca, México está obligado a reconstruir sus opciones nacionalistas en materia de desarrollo y geopolítica. El consenso nacional contra Trump es un detonador de la reconstrucción del modelo de desarrollo que no dependa de los caprichos estadounidenses.

Por eso, hay que negociar, no rogar.

Un Suárez con medio s

Juan Manuel Rentería



Héctor Suárez, talentoso actor y comediante mexicano, nació el 21 de octubre de 1938. Este año cumplirá 79 de edad. Durante más de medio siglo de exitosa trayectoria, ha incursionado en el teatro, cine y televisión. Se inició en 1960, bajo la tutela del inolvidable actor Carlos Ancira, en el llamado "teatro de tesis", al lado de Alejandro Jodorowsky, Alfonso Arau, Susana Alexander y Héctor Bonilla.

Cuenta que un día acudió -contra su voluntad- a la clase sobre actuación que impartía Carlos Ancira. Sin tener estudios teatrales pidió permiso para subir al escenario y ya no pudo bajarse jamás, por lo que decidió dejar sus estudios profesionales en la Escuela Superior de Ingeniería y Arquitectura, del Instituto Politécnico Nacional.

En sus inicios participó en obras como *Kafka*, *Ionesco* y *Strindberg*. Tomó

clases de pantomima con el famoso mimo Marcel Marceau. Su trayectoria en el cine mexicano se inició en 1964.

Reconocido por su humor con denuncia social, nos recibe en su domicilio, de la Ciudad de México.

—Héctor Suárez, casi 60 años de regalar talento y buen humor. —También de reflexión, ¿no?

—A través de la comedia podemos decir cosas importantes, cosas que no podrían decirse en serio porque la gente está harta y, entonces, hay que dárselo en otros géneros del humor”.

—¿Cuándo te nace la vena humorística?

—A los 9 y 10 años de estar haciendo teatro clásico.

Recuerda a Rosa María, una mujer que estudiaba actuación y que llegó a su casa para visitar a su hermano enfermo. “Me estuvo fastidiando cerca de dos meses y

medio para que yo fuera a la clase que daba Carlos Ancira, y para que ya no estuviera molestando le dije: ‘Vamos ya, órale’.

—Cuando me senté frente a Carlos Ancira, algo pasó y le pedí pasar al escenario. Él les dijo a sus alumnos: ‘A ver, compañeros, aquí el señor acaba de llegar de oyente y ya quiere pasar al escenario’, y todos, para burlarse, dijeron: ‘Sí, sí, sí’.

Y como si estuviera viviendo aquella etapa de su vida, continúa su relato:

—Ancira me puso los ejercicios de actuación que estaba enseñándoles, y acabaron aplaudiéndome, bajé bañado en sudor, como si me hubieran cambiado la sangre, algo me pasó.

—Ancira me preguntó: —‘Usted ¿quién es?’ —Pues soy Héctor, le dije. —¿Qué hace? —Estudio arquitectura. Y me invitó a tomar un café en la esquina de Álvaro

siglo de risa y denuncia

Obregón y Orizaba. Al día siguiente dejé la arquitectura y me enfrasqué en esta profesión, ¡con toda mi pasión! ¡con toda mi alma! ¡con todo el amor y con todo el respeto!”.

—¿Qué han sido para ti los escenarios teatrales? —“¡Mi vida, mi estado normal!, el espacio donde necesito estar. No puedo, no podría vivir sin estar en el espacio escénico de cualquier teatro, de cualquier foro, donde a todos los personajes que hago les doy la misma pasión”.

—¿Todavía sientes pánico escénico? —No, pánico no, pero sí nervios. Cuando entro a cualquier teatro medito media hora antes de la función y al espíritu de ese teatro le pido su venia, le pido permiso para que me permita generar la magia, el asombro, la alegría, la felicidad; siempre ahí hay energía y espíritu.

—¿Cómo das el salto del teatro a la televisión? —Después de hacer casi 9 años de teatro clásico, me fui a formar a la cola, me conoce Antonio Jalife y me recomienda con Chucho Salinas y Héctor Lechuga. Tenían un programa que se llamaba *Chucherías*. Ahí fueron mis inicios en la televisión.

—¿Cuáles fueron los programas que más éxitos te dieron en la televisión?

“*Chucherías*, *Domingos Herdez*, donde hago pareja con el extraordinario Fernando Luján, y luego, muchas telenovelas”.

Recuerda Héctor Suárez que se sentaba en los pasillos de Televisión, con su cajita de maquillaje por si faltaba algún actor, él entraba a suplirlo, le apodaban el matador porque le entraba a todos los toros que le ponían. Los productores decían: “¡Allá está el matador, llámenlo!”.

—¿Cómo podías pasar de un estudio a otro haciendo un personaje cómico y actuando en una telenovela? —Son las facultades que te dan prestadas de allá arriba.

—¿Cómo nace ese humorismo diferente, con sentido de crítica social? —Yo vengo del barrio, soy raza, soy pueblo, soy de la colonia Obrera, del barrio de Xocongo, con todas las carencias que te puedas imaginar, soy “fiere” venido a más, y eso no se te quita nunca, son tus raíces, puedes depurar muchas cosas, pero lo que traes

adentro, eso no se olvida nunca. “Entonces a mis valedores, a mis hermanos, quiero enseñarles sus derechos, pero también sus obligaciones, a través de la comedia, y eso es lo que he hecho, protestar porque somos un país, esto es muy doloroso, un país sin cultura, de reclamo, nadie reclama nada. ¡Yo sí la hago de tos!”

Fue en la televisión donde Héctor Suárez plasmó un estilo de crítica social y donde logró del público una respuesta de reflexión con humor. Llevó a la pantalla chica numerosos personajes populares que representaban la idiosincrasia de los mexicanos.

Recordamos al “Flánagan”, con su clásico reclamo de “Queremos rooock”; a “doña Zoyla”, una madre dominante y manipuladora; “El no hay”, un dependiente de tienda que no le interesaba atender bien a los clientes; y el burócrata, el clásico empleado del gobierno que pone más obstáculos que soluciones para realizar algún trámite.

—Fueron muy severas las críticas al gobierno en tu programa *¿Qué nos pasa?* —Sí, y así lo pagué y lo sigo pagando.

—¿Por qué? —Porque después de ese programa se me empezó a señalar como subversivo. —¿Y no lo eres? —Pues sí decir la verdad y protestar, y exigir mis derechos, es ser subversivo, pues voy a seguir siendo subversivo y actor problema.

—¿Te censuraron? —Cómo que me censuraron, me siguen censurando hasta la fecha, tengo las puertas cerradas en todos lados; tengo que irme al extranjero a ganarme el dinero para darle de comer a mis hijos. Es muy doloroso que no pueda en mi país hacer lo que yo quiera para trabajar.

—¿El público cree lo que dice Héctor Suárez? —Sí, y eso es muy peligroso, cada vez que abra la boca debo tener mucho cuidado con lo que digo, hay veces que meto la pata y digo burradas, pero sí, la gente me cree.

Héctor Suárez recuerda la crisis emocional que le hizo buscar y encontrar a Dios. —¿Caíste en excesos? —Sí, algunas veces me llevaron a otros países. Un día desperté en El Cairo, Egipto, con un camello y tres días de lagunas mentales.

Confiesa que estuvo en AA. —¿Te sirvió? —Pero cómo no, Dios bendiga a doble A.

—¿Lloraste? —Lloré mucho, claro, sigo llorando, soy muy llorón, es muy bueno llorar, es muy bueno, es muy sano llorar.

Héctor Suárez también incursionó en el cine. Participó en películas como *El asalto*, *Despedida de soltera*, *La mujer de a seis litros*, *La alegría de vivir*, *Trampas de amor*, *El Ángel*, *Siempre hay una primera vez*, *Doña Macabra*, *Mecánica nacional*, *De qué color es el viento*, *Las fuerzas vivas*, *México*, *México ra ra ra*, *En la cuerda del hambre* y *La grilla*, entre otras.

Quién no lo recuerda en otros filmes taquilleros, como *El ministro y yo*, *Picardía mexicana*, *Lagunilla mi barrio*, *El milusos*, *Murieron a mitad del río* y *Suave patria*.

También participó en muchos otros programas de televisión como *Varietades del mediodía*, *La cosquilla*, *Sábado loco*, *loco* y *La cosa*. Fue actor de telenovelas, como *Juan Bosco*, *Las gemelas*, *El carruaje*, *El derecho de nacer*, *Velo de novia*, *Tierra de pasiones* y *Mujeres asesinas*.

Recientemente inició el espectáculo cómico musical *Estoy loco*, donde rinde homenaje a Carlos Ancira, el actor que le contagió su amor por la actuación y que le dio pleno apoyo. También destaca su admiración al inolvidable y talentoso Jesús Martínez, “Palillo”, a quien reconoce como el rey de la carpa.

—¿Te dolería dejar los escenarios? —No los voy a dejar, no tengo por qué dejarlos, voy a seguir.

—¿Tienes miedo a la muerte? —No, estoy preparado para eso, me da miedo solo un poquito porque tengo una nenita de 5 años. Fíjate, es lo único que pido: ‘Dame vida, Señor, para formar a esta nenita, ayúdame a formar a esta nenita y después llévame’.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV
@DrSimiTV



Precio máximo al público \$796.00
Precio Farmacias Similares®
\$214.00
30 cápsulas

De venta exclusiva
FARMACIAS SIMILARES
“LO MISMO PERO MAS BARATO”
75% OFF



Miguel Ángel Sánchez

Los pies sostienen la totalidad de nuestro peso corporal, nos permiten trasladarnos, subir y bajar escaleras, hacer deportes y hasta divertirnos cuando bailamos; sin embargo, pese a su relevancia física, les damos poca importancia.

“Solo dos de cada 10 mexicanos los cuidan”, revela la podóloga Ana Olivia Gómez, y advierte: “Es lamentable que esto suceda, ya que no atenderlos llega a desencadenar otros males que, incluso, podrían costarnos la vida”.

Tal vez por ser la parte menos visible de nuestro cuerpo, por estar siempre cubierta por un calzado, esas extremidades pasan inadvertidas, pero su trabajo es enorme.

Se estima que un mexicano promedio, que llega a vivir 75 años, puede dar más de 95 millones de pasos, lo que implica que los pies son la parte del engranaje humano que más está en movimiento.

Los pies son una obra de ingeniería que reúne una red de músculos, tendones y ligamentos. En un solo

paso pone en movimiento 26 huesos y 9 músculos coordinados, lo que exige darle constante mantenimiento.

“Se debe tener total asepsia, limpiarlos adecuadamente, ponerles crema, masajearlos y, lo más recomendable, asistir al podólogo una vez al mes para revisarlos, cortar las uñas y consentirlos”, resalta la podóloga Ana Olivia.

Los pies, agrega la especialista, sufren comúnmente

de callos, durezas u hongos, pero esto es corregible con cremas. No obstante, hay factores que deben cuidarse para evitar contraer enfermedades.

¿Sabías que...

10 mil pasos al día es lo que una persona debe caminar para estar saludable?



El podólogo José Antonio Barrios asegura que no hay edad para acudir con un especialista, niños de 6 meses hasta adultos de 99 años pueden ser tratados

El calzado

Se sabe que 80 % de los problemas de los pies son causados por los zapatos. “Elegirlos muy apretados ocasiona que no haya oxigenación en esa zona, lo que acaba por causar ampollas e, incluso, malformaciones”, indica el podólogo José Antonio Barrios.

Debemos saber que a través de la sudoración de nuestros pies perdemos cerca de un litro de agua al día



Cuidar de nuestros pies ya no implica un fuerte gasto. Ir con un especialista cuesta alrededor de 150 a 200 pesos

—explica—, y que, si el calzado no está diseñado convenientemente para permitir la oxigenación y la transpiración, estos pueden convertirse en un caldo de cultivo, algo tan dañino en personas sanas como en quienes tiene otro tipo de males.

Pie diabético

Para quienes tienen diabetes mellitus el cuidado de los pies es fundamental. Se estima que en México hay 7 millones de personas que padecen este mal, lo que implica una mayor atención en ellos.

No usar calzado adecuado puede generar deformidades y alteraciones, como helomas, onicopatías, espolón calcáneo, talalgias, dedos en garra, dedos en martillo, infraposición de dedos, superposición y cabalgamiento.

Los pies de un diabético son delicados, y en ellos se debe poner especial atención al cortarse las uñas.

“Después de bañarse, es el mejor momento para cortarlas. Deben estar rectas o cuadradas, de tal manera que no se podrán enterrar en los dedos. El mal corte y cuidado de las uñas, en muchas ocasiones, es el inicio de las lesiones en el pie y, a veces, eso termina con una amputación o corte del dedo, o hasta del pie”, expresa José Antonio Barrios.

Si no se hace, las consecuencias pueden ser fatales. Para tener una dimensión de ello, al año son amputadas en sus extremidades inferiores más de 75 mil personas, de acuerdo con datos del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Otro cuidado extra es que “un diabético debe usar agua tibia, porque la sensibilidad se altera y puede no darse cuenta de la temperatura y estar muy caliente. Esto produce lesiones o quemaduras en la piel que pueden infectarse y descontrolar a la diabetes”.

Así que más vale prevenir que lamentar, y por ello, las siguientes recomendaciones generales:

- Lavarlos a diario
- Secarlos perfectamente
- Mantenerlos hidratados
- Concentrarse en el talón
- Masajear desde el empeine hacia los dedos
- Utilizar calcetines de algodón y evitar las fibras sintéticas
- Cortar las uñas regularmente
- Prestar atención al calzado

¿Sabías que... lo que caminamos en nuestra vida equivale a dar tres vueltas a la tierra?

Editorial

El enemigo no es de casa

El primer muro a ser derribado no está —ni estará— al norte del país. Bloque a bloque, de manera persistente, lo hemos elevado a tal altura que hoy somos incapaces de mirar más allá de nuestro propio egoísmo.

Ese muro es tan fuerte que ni las amenazas de un imbécil monumental lo hacen cimbrar y la explicación es simple: antes que cualquier empresario de medio pelo, devenido en presidente, el mexicano se ha convertido en el peor enemigo del mexicano.

Prueba de ello lo obsequiamos al mundo cuando demostramos que ni para marchar con una sola consigna, somos capaces. Llámeme oportunismo, apatía o desencanto, lo triste es que lo único vibrante en México es la corrupción, la impunidad, la desigualdad y su cauda de millones de pobres.

Algunos intentaron llamarle una marcha contra Trump, pero lo cierto es que las corrientes enfrentadas, la mezquindad de unos y la ruindad de otros, envió un mensaje al mequetrefe que habita en la Casa Blanca: la fractura de la sociedad mexicana es de tal magnitud que da lo mismo repudiar el muro que arremeter contra un gobierno carente de apoyo popular, ineficaz y podridamente corrupto.

Hoy, que los infaltables agoreros se solazan por la cizaña sembrada y la manera en que acallaron a los que pedían que la marcha solo fuera anti-Trump, sería oportuno recordarles que en Estados Unidos la cacería contra nuestros paisanos es una realidad; que muy pronto hablaremos del impuesto a las remesas y, desde luego, que el TLCAN tiene los días contados.

Cierto es que ninguna sociedad en el mundo puede presumir de armonía y unidad totales; las discrepancias, en el fondo, son signos de vitalidad. Sin embargo, en nuestro caso, hemos pasado del disenso a la ofensa y de las diferencias al odio. Ese es el verdadero riesgo, porque la violencia volcada contra nosotros mismos ha terminado, históricamente, por pasarnos factura.

La marcha por la unidad no se dio (aunque algunos festejan con cifras que ni siquiera llenarían el estadio Azteca) y tan fácil que era dejar en claro una cosa: como ciudadanos libres ejercemos nuestro derecho a protestar contra un patán racista, sin que ello nos haga olvidar que para apoyar a un gobierno amoral, este debe trabajar en poner el ejemplo y, para empezar, encarcelar a los corruptos que hicieron de la democracia patente de curso.

Triste, pero hoy arremetemos contra todos, y acaso sin advertirlo, al final, fuimos presa de la mezquindad de unos y la ruindad de otros.

¿Hasta cuándo aprenderemos del pasado y entenderemos que en la división siempre perdemos todos?

Disenso, sí; odio, no. Resiliencia y solidaridad deben marcar el camino, porque el enemigo no está en casa. Entendámoslo.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Viejos cines de la CdMx

Digo, todos tenemos nostalgia por alguno de esos viejos cines que han ido desapareciendo en la Ciudad de México. Aquellos cines enormes, muchos de ellos con más de cuatro mil localidades, y cualquier otro con mil.

Las salas de ahora parecen portátiles, para unos pocos cientos de personas. Eso sí, con servicios muy cómodos y lujosos, como la 3D, servicio de bar, etc.

Antes, eran una inmensidad, era como estar atrapado en una película de blanco y negro. ¡Uuuy!, cuántas vivencias. Cualquiera podría contar, porque muchas horas se pasaban en esos cines, cuándo se estaba tentaleando la vida, es decir, la adolescencia.

Habrán muchos que recuerden con tristeza el cine Lido, que luego se llamó "Bella Época", y hoy es la librería Rosario Castellanos, aquel viejo edificio de *art déco*, lleno de recuerdos para habitantes de la colonia Condesa, en los años 60, 70 y 80.

O aquellos que vivían por los rumbos de la Ribera de San Cosme e iban al cine Cosmos, recordarán sus matinés, o los domingos, con la novia, al ver el edificio de ese cine, que ahora dizque están convirtiéndolo en un Centro Cultural, pero que no sabe cuándo lo terminarán.

Y qué decir del cine Roble, el de la vanguardia cultural en la Zona Rosa, donde se exhibían las famosas muestras internacionales. Ahí se daban cita intelectuales, como Carlos Monsiváis, el cineasta Gabriel Retes o Arturo Ripstein; pintores como José Luis Cuevas y, con ellos, todos aquellos que se sentían intelectuales o artistas en ciernes. Ahora, en ese lugar, hay un edificio que sigue siendo una fábrica de sueños guajiros, el edificio del Senado.

¿Y qué tal el Latino? Actualmente, ni sus luces, ante el apabullante edificio que ocupa ese terreno, en la esquina de Reforma y Génova, Zona Rosa.

¿O se acuerdan del Mariscal? No se vale llorar. Aquellos domingos de hace años, cuando no había perdido la ingenuidad e iba encantado a los estrenos de las películas de los hermanos Almada o de Aguilar.

¿Y cómo olvidar el Variedades, en avenida Juárez?... Y ya no le sigo porque voy a llorar por el Bahía, en Tepito, o el Florida.

¿Y usted, por cuál siente nostalgia?

¡Ay, ojitos pajaritos!

Corazón guerrero

Fabián Montes



La Ciudad de México es una de las metrópolis más grandes del mundo, con una población de casi 9 millones de personas. Su principal reto: abastecer de alimento a la gran urbe.

Para cumplir dicha meta, día con día, 90 mil trabajadores llenan de vida las 327 hectáreas de la Central de Abasto, y movilizan, aproximadamente, 120 mil toneladas de productos que tienen como destino la mesa de los mexicanos.

El inagotable esfuerzo de esas personas y el conjunto de tradiciones que reflejan los pasillos multicolores del megamercado ciudadano, fueron fuente de inspiración para Jonathan Klip, quien decidió exaltarlos por medio de la fotografía.

Con ese motivo realizó la exposición "Entre Guerreros", en la galería Acuario, de las rejas de Chapultepec. La muestra

es como un viaje a través de 82 fotografías que retratan la gran diversidad de ese importante sitio. "Fue difícil escoger las fotografías; elegí a hombres, a mujeres, todo tipo de oficios, a fin de mostrar las más representativas.

"Este trabajo es un honor, porque muestra lo que somos, lo que nos hace fuertes y únicos; nuestra gente nos permite trascender como país", comenta el fotógrafo de un proyecto que duró más de un año.

"Íbamos seguido, eran jornadas de días completos, noches completas; pero nunca tuve prisa, quise sentir a la gente, estar con ellos, conocer su corazón y su vida para sacar lo mejor de ellos.

"La gente de la Central de Abasto no está acostumbrada a que se enorgullezcan de ella; en un principio, me costó mucho



trabajo, porque llevan una vida muy rápida. Sin embargo, poco a poco, me fueron conociendo, entendí cómo viven, cómo se esfuerzan. Buscaba estar con ellos, sin estorbarles en su trabajo, ni en su ritmo de vida. Después, vino la fotografía".

"Entre Guerreros" es una exposición de sentir humano. "Me quedo con el corazón de las personas, por su trabajo, bondad, por ser serviciales a más no poder. Son un corazón latino. Porque hay que estar orgullosos de nosotros, los mexicanos y de lo que somos como país", finaliza Jonathan.



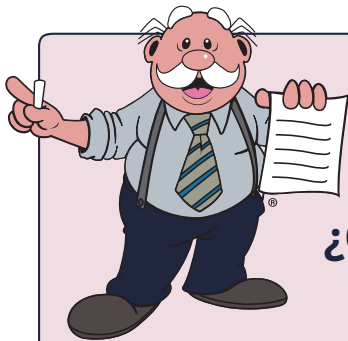
Leer por contagio

Alejandro Portilla

Lectura en voz alta

Existen muchas formas de disfrutar el proceso de la lectura, y una de las menos valoradas, pero más importantes, es leer en voz alta. Una práctica que nos beneficia en muchos sentidos, como lectores y personas. Hacerlo nos permite escucharnos a nosotros mismos y genera confianza en lo que pensamos y decimos. Esta confianza se ve remarcada en nuestra forma de interactuar. También nos ayuda a valorar nuestra voz, lo que queremos decir y a expresar mejor nuestros sentimientos y emociones. Abrir un espacio de lectura en voz alta también cumple otra parte esencial de la vida cotidiana: escuchar. Cuando alguien

lee en voz alta, nos da la oportunidad de aprender a escuchar al otro y, a la vez, desarrolla nuestra imaginación, para resolver problemas diariamente. Es disfrutable realizarlo en familia o con personas cercanas, pues crea vínculos afectivos más estrechos. Por si fuera poco, aumenta nuestra concentración y atención, lo cual sabemos que cada vez es más complicado por toda la información que nos rodea en medios, como el internet o la televisión. Además, fomenta que cada persona lea por sí misma, encontrándose a gusto con los espacios de lectura y con uno mismo frente a ellos.



¿Qué tanto sabes de español?

Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos. Las respuestas están al final de las preguntas.

1. ¿Cuándo se pone tilde a *este, ese, aquel*?
2. ¿La conjunción *o* entre dos números debe llevar tilde?
3. ¿Cuándo se escribe *solo* con tilde?
4. ¿Las siglas llevan tilde?
5. ¿Las abreviaturas llevan tilde?

Respuestas:

1. En ningún caso. Los demostrativos *este, ese y aquel*, así como sus variantes en género y número, ya no llevan tilde. 2. La nueva regla ya no lo acepta porque es un monosílabo y número, ya no se admite en ningún caso. Cuando haya ambigüedad, se recomienda utilizar *solamente* o cambiar la redacción. 4. No, nunca. Sus letras se escriben todas en mayúscula. 5. Sí, cuando la palabra completa tiene una vocal con tilde. Ejemplo: *Admón.* por *Administración*, *pág.* por *página*, *núm.* por *número*, etc.

fegutierrezp@gmail.com

Esomeprazol



Precio máximo al público \$729.00

\$365.00

Precio FARMACIAS SIMILARES®

El BUEN LUNES \$273.75

40 mg 14 tabletas



Precio máximo al público \$456.00

\$186.00

Precio FARMACIAS SIMILARES®

El BUEN LUNES \$139.50

40 mg 7 tabletas

Pregunta a tu médico o gastroenterólogo por él



De venta en:

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

farmaciasimilares.com

Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia de la publicación al 31 de marzo de 2017.

Protege Dallas a estudiantes indocumentados

El Distrito Escolar Independiente de Dallas, (DISD), uno de los más grandes de Texas y de Estados Unidos, aprobó por unanimidad una resolución tendiente a tranquilizar a las familias de estudiantes indocumentados, al comprometerse a hacer de sus planteles “espacios seguros” para los inmigrantes.

La junta de gobierno del DISD votó nueve contra cero para designar a sus 227 escuelas como campus “hospitalarios y protectores en toda la extensión de la ley”. En una resolución de dos páginas, la junta escolar abrazó “la diversidad de nuestros estudiantes y sus familias y el rico idioma y los bienes culturales que brindan”.

El documento destaca recientes casos de estudiantes que “expresaban ansiedad y temor de que ellos o sus familiares fueran deportados”, como la razón para aprobar y emitir la resolución.



La resolución se compromete a “proveer un ambiente de aprendizaje que facilite la seguridad física y el bienestar emocional de todos los estudiantes”, sin importar “el estatus migratorio, origen étnico, origen nacional, idioma, raza, religión, orientación sexual, género, o estatus socioeconómico”.

La resolución también exhorta al superintendente del DISD Dallas, Michael Hinojosa, procurar que el distrito se asegure de que “estos estudiantes conozcan oportunidades para obtener acceso a la universidad, matrícula en el estado, ayuda financiera, becas y pasantías, sin importar su estatus migratorio”.

El DISD, es el segundo distrito escolar más grande de Texas y el número 14 más grande del país, con unos 160 mil estudiantes, 70 por ciento de los cuales son de origen hispano.

Camino a la santidad, sacerdote mexicano



El Papa Francisco reconoció formalmente las “virtudes heroicas” del sacerdote mexicano Antonio Repiso Martínez, fundador de la Congregación de las Hermanas del Divino Pastor, y lo declaró como “venerable” de la Iglesia católica.

Con la firma de un decreto eclesialístico, Francisco certificó un paso más del clérigo de la Compañía de Jesús, nacido el 8 de febrero de 1856 en Venta de Córdoba, Estado de México, y fallecido el 27 de julio de 1929 en León, Guanajuato.

Hasta ahora Martínez era “siervo de Dios”, el primero de los cuatro escalones que tiene el camino a la santidad; los otros son “venerable”, “beato” y “santo”.

Para su reconocimiento como “beato”, el próximo paso es el reconocimiento de un milagro, una curación inexplicable a través de la ciencia que se verifique

tras la intercesión del sacerdote. Otro milagro es necesario para su declaratoria como santo.

Según la biografía del nuevo “venerable”, a los 12 años quedó huérfano de madre y dos años después él se inscribió en el seminario, incluso contra la voluntad de su padre. Fue ordenado sacerdote el 20 de marzo de 1881.

Decidió ingresar a la Compañía de Jesús, los “jesuitas”, el 2 de agosto de 1893, tras 12 años de sacerdocio. Más tarde fue enviado a Oaxaca, donde fundó la Congregación de las Hermanas del Divino Pastor, el 14 de enero de 1900.

Sufrió durante 27 años una llaga cancerosa en la espalda. Se trasladó a Nonovia, Chihuahua, donde trabajó por otros 15 años, de ahí se trasladó a León, Guanajuato, lugar en el que permaneció hasta su muerte.



¿Quieres ser parte de nosotros?

*Si eres médico titulado, con vocación de servicio,
júnete a este gran equipo!*

al que ya pertenecemos más de 11,000 médicos en todo el país.



Fundación
BEST
A.C.

Síguenos por:  

fundacionbest.org.mx

¡Llámanos!
01 800 508 35 80, (01 55) 5422 4620
Ext. 4594, 4607, 4630

Horóscopos

Aries (marzo 21 - abril 20)

Las circunstancias serán favorables, te darán el coraje y la voluntad necesarias para trascender obstáculos que frenan tu desarrollo. Marte es propicio para resolver asuntos familiares y médicos. Los caminos se abrirán a tu paso. ¡Siente que lo mereces! La primavera arranca en tu signo, el 20 de marzo.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Las situaciones de amor, familia y trabajo que no has resuelto cambiarán favorablemente. Venus y Neptuno te sensibilizan al máximo. Las vueltas que da la vida, solo son para templar. Los astros dicen que pueden surgir golpes de suerte. Los esfuerzos se materializan.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Los astros aconsejan, con serenidad, hacer nuevos planteamientos de trabajo. Es importante tener presente que las cosas no son como parecen. Son buenas tus relaciones, pero a menudo puedes tener dificultades con la familia. Como padre y madre puedes ser de contrastes.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

La entrada de la primavera será el 20 de marzo, a las 4:29, tiempo del centro. Repite este decreto para mejorar tu vida: "Merezco lo mejor de mi ser interior, y desarrollo mi propia riqueza y madurez. Tengo que dar amor y mis deseos se realizan". Dale la bienvenida y da gracias a Dios.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Eres el creador de tu propio camino, responsable de lo que haces, no culpes a nadie de tus errores, solo transfórmalos en oportunidades. Leo, tiendes a unirte en pareja en este tiempo. Los astros marcarán acercamientos con más sentido, aunque eres muy independiente.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Inicias proyectos muy favorables que rendirán frutos. La entrada de la primavera, el 20 de marzo, indica que puedes obtener dinero a partir de nuevos contactos. Virgo, tiendes a simplificar y a trabajar con metas establecidas, modesto y pudoroso. Has desarrollado tu mente. Tu mensaje clave: "Yo analizo".

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Es un día para formalidades. Marte está transitando el signo de Aries; puede desestabilizar tu energía. Evita malos entendidos con la familia, pueden ser desgastantes. Todos anhelamos encontrar el alma gemela, pero los libra, desde pequeños, buscan una pareja donde exista la comunión de almas.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Marte habla de posibles conflictos por la manera de responder. Recibirás dinero. Tu extremada tenacidad, te llevará al logro de metas. La visualización es el fundamento del éxito. Para obtener lo que deseas en este nuevo ciclo de primavera, repite: "Afirmo que en mi mente hay claridad, y logro mis propósitos".

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

El pago de las deudas es un requisito para prosperar. Si se utiliza mal el crédito, pueden rebasar te los desequilibrios económicos. La libertad e independencia que tanto te gusta, la encontrarás en tu interior. Ganando tus espacios en tu trabajo, evitarás tensión. En el amor habrá sorpresas e imprevistos.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Querida cabra, sientes la necesidad de tener todo bajo control. No seas duro contigo. Aprende a perdonar y olvidar, para aligerar tu vida. Solo por hoy, no te irrites, ni te preocupes, es importante que evites los excesos de cualquier tipo y, sobre todo, que cambies tu mente en positivo.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Saturno estimulará tu voluntad y sentido del deber, para lograr estabilidad como buen acuario te sentirás inclinado a laborar por tu cuenta. Actividad en el trabajo. En el ámbito del amor deberás ser firme y constante. Deja que las fuerzas espirituales te orienten a tu favor, escucha a tu voz interior.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Tiempo propicio para tomar decisiones importantes con la pareja. En los negocios, asimila los hechos, y en el trabajo tómalos como se presenten. Así como un nadador no pelea contra el mar, sino que trata de mantenerse a flote, así debes actuar y dejar ir lo inútil.

Amira contigo



¡ADIÓS AMIBA! ¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO
Farmiver
Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis



Ideal para cada integrante de la Familia

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años



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

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu Salud y la de tu Familia



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Papás, cuiden a sus hijos

A medida que pasa el tiempo, cada vez son más los niños que caen en el grave problema de las drogas, y me pregunto: ¿Papá, mamá, no se dan cuenta lo que sucede en su casa?

Y lo digo porque estoy enterado de esta desastrosa situación, pues León es la principal ciudad del país en la que los jóvenes son tentados por la droga, con cerca del 15.1 por ciento de un millón 700 mil menores, de 3 a 14 años.

Por eso, de lunes a viernes acudo al Centro de Rehabilitación "La Búsqueda", donde se ayuda a salir de este problema a los chicos adictos, y en el que no se cobra ni un solo centavo por darles desayuno, comida y cena, baño diario y alojamiento, mínimo, durante tres meses; pero si quieren quedarse más tiempo, con gusto los aceptamos.

A la fecha, tenemos un grupo de 15 muchachos que están en la escuela y, según testimonios de los maestros que nos ayudan, son buenos estudiantes. Desgraciadamente, no todo en la vida es dulzura, ya que les cuesta trabajo llevar la disciplina que se les exige.

Suelo platicar con ellos, sobre todo porque están resentidos, debido a que sus papás los dejan ahí. Con charlas les hago ver que si son adictos, les va a servir que convivan con el grupo.

Con amor y entrega, se les dan pláticas de apoyo, de cómo salir adelante, ya que las personas que están al frente de este organismo tienen mucha experiencia acerca de cómo debe tratarseles.

En el grupo que colaboro tenemos más o menos entre 80-90 chamacos; sin embargo, también hay mujeres y adultos. Obviamente, cada grupo está separado y con su personal aparte. Lo triste del caso es que los papás los olvidan sin saber que son buenos muchachos, que ayudan a salir adelante a sus demás compañeros.

La obligación principal es que hagan deporte, "mente sana en cuerpo sano", y asistan a sus pláticas motivacionales. Tenemos jóvenes que han estado ahí mucho tiempo, años... y son los que ayudan a otros a convencerlos de dejar las drogas, pues ellos bien saben cómo entraron y cómo han salido de este problema.

Por favor, papás y mamás, platiquen con sus hijos (as), cuiden que sus amigos sean personas de bien y que, de preferencia, estudien. Denles buenos consejos, interésense con quién o quiénes andan y, sobre todo, ámenlos.

"Labor de grupo"

Fernando Gutiérrez

Brady está hecho para superar adversidades. Dos muestras: el problema de los balones desinflados, que llegó hasta la Corte, y la histórica remontada en el Super Bowl 51. En realidad, desde niño, ha mostrado malhumor por perder un juego. Es, simplemente, un ganador.

Su musa, desde 2006, es Gisele Bündchen, la supermodelo brasileña mejor pagada del mundo, con quien tiene dos hijos. Poseen una mansión de 14 mil m2 en Los Ángeles, valuada en 40 mdd, y un departamento de 15 mdd en Nueva York. Tienen hasta gallinero para comer huevos frescos. Antes, Brady había procreado un hijo con la actriz Bridget Moynahan.

Su nombre completo es Thomas Edward Patrick Brady Jr. Le apodan el Mago. Tiene 39 años. Mide 1.93 y pesa 102 kilos. Es uno de los 10 atletas mejor pagados del planeta.

Está en la NFL desde el 2000, y le bastaron 17 años para romper con todo lo imaginable. Última muestra: en el Super-tazón 51, Atlanta ganaba 21-3, y el último cuarto quedó 28-28, para terminar 34-28, a favor de Patriots. Histórica remontada en tiempo extra. Jamás visto. Brady fue el artífice. "No fue mi trabajo, ha sido labor de un grupo", precisó.

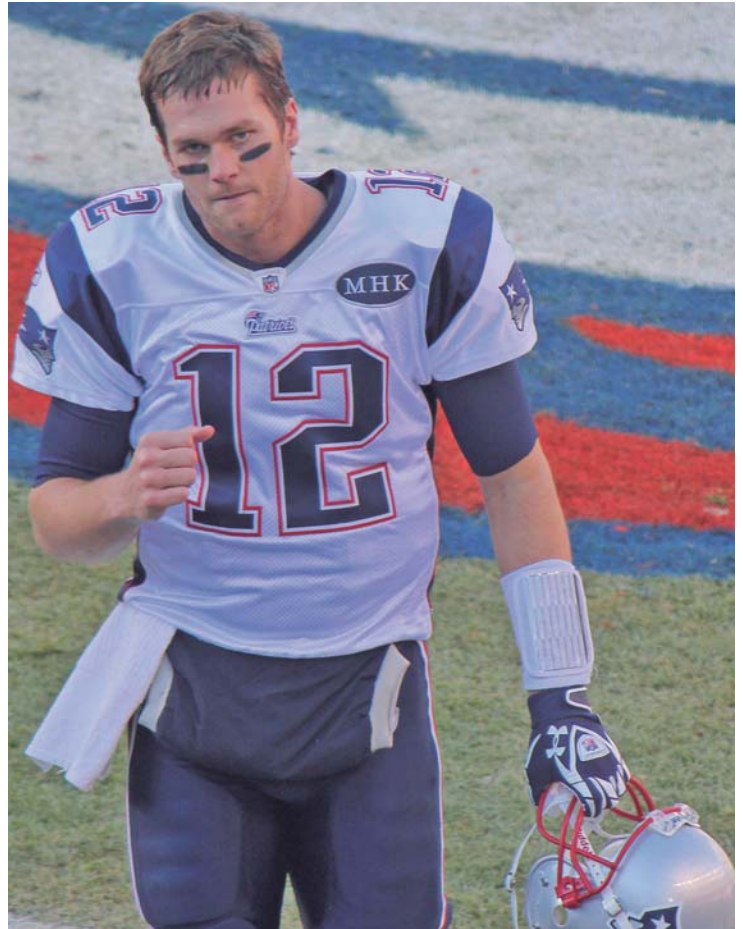
Brady se convirtió en el mariscal de campo con mayor cantidad de anillos. Acumula cinco. Iguala a Charles Haley como el segundo jugador con cinco anillos de Super Tazón, y es el primero en conseguirlo con un solo equipo.

A los 39 años, dejó atrás a leyendas como Joe Montana y Terry Bradshaw, otros mariscales icónicos que lo acompañaban, con cuatro anillos.

Además, también se convirtió en el único en ser elegido cuatro veces como el jugador más valioso de una final.

Brady pintó de cuerpo entero su personalidad cuando alzó y agitó el trofeo Vince Lombardi. Exultaba pasión, entrega, coraje, alegría, llanto de emoción. "Esto es de todos", gritó con humildad ante una multitud que lo aclamaba en el estadio de Houston.

Este quarterback cerró su campaña 17 con 61 mil 582 yardas para 456 anotaciones, así como 207 victorias, con



las que se convierte en el mariscal con más triunfos en la historia de la NFL de la temporada regular. Totalizó con 466 yardas, dos pases de touchdown y una intercepción.

Cuando tenía cuatro años presencié una jugada que marcaría su vida para siempre, se trató del épico pase de Joe Montana a Dwight Clark, el llamado "The Catch", el 10 de enero en contra de Dallas Cowboys, que les valió ganar el partido de campeonato de la NFC y acceder al partido de campeonato. A partir de ese momento decidí que se convertiría en jugador del fútbol americano en la NFL para emular a Montana.

Su educación fue católica, muy estricta: nada de melenas ni aretes. Desde la prepa comenzó a destacar en el americano, pero el camino no fue fácil. Tuvo muchas decepciones y hasta requirió la ayuda psicológica para superar su depresión. Comenzó en la Universidad de Michigan, y en 2000 fue seleccionado por New England Patriots, en la sexta ronda del draft.

Es amigable, generoso y muy cariñoso. Le encanta el puré de garbanzo y la barbacoa. Solo bebe agua de coco. Además, es experto surfista. ¿Se puede pedir más?

fegutierrezp@gmail.com



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Valenzuela: un equipo salvado

Fernando Valenzuela fue un abridor verdaderamente singular e indiscutiblemente impactante; tanto, que dio vida al fenómeno deportivo y social que se le bautizó como la “Fernandomanía”.

De vez en cuando, se le ordenó subir a la loma de los disparos a salvar juegos, pero ahora lo hizo para defender un equipo amenazado, que se iría a la tumba junto con su larga historia de triunfos y derrotas, de amargas lágrimas y deliciosas hazañas y victorias.

Como seguramente todos los aficionados a la pelota caliente lo sabemos, ese equipo es el Tigres, que debiera ser de la capital de la república, así como lo quiso su fundador don Alejo Peralta, quien llegó a decir que los quería tanto como a sus hijos.

Y claro que me encanta el relevo de Fernando Valenzuela por Carlos Peralta, pues al segundo se le cansó el corazón, y creo que no amó ni ama al beisbol como fue el caso de su padre.

¡Gracias, Fernando, por haber subido a esa loma para poner ahora en tus extraordinarios “numeritos” un equipo salvado!

Y, desde luego, el agradecimiento expresado al Toro de Etchohuaquila, también va para el grupo de empresarios que lo respaldaron, a fin de que los Tigres sigan haciendo y ensanchando los emocionantes caminos del beisbol.

Fernando ha dicho que esta es su primera experiencia como principal accionista de un club, pero que tiene confianza en que el equipo que nació campeón se mantenga como uno de los más ganadores y carismáticos.

Nosotros los aficionados y, particularmente los tigristas, estamos seguros de que así será, pues se trata de un hombre inteligente, conocedor a fondo de la Liga Mexicana y, sobre todo, de alguien que desde todas las posiciones ha demostrado su altísima estima hacia al bien llamado Rey de los Deportes.

Así entonces, a todo pulmón se seguirán gritando en los estadios las porras a los Bengalíes, cuyas banderas seguirán adornando los graderíos.




Dr. SONRISAS

f Simi Carrera
@simicarreras
#10Km10Sueños

Corriendo Por Un Sueño

10ª SIMICARRERA

GDL - 10K

2 ABRIL 2017 7:00 am

CIRCUITO CON SALIDA Y META:

PRESIDENCIA MUNICIPAL DE ZAPOPAN

Av. Hidalgo, frente a “Plaza Caudillos” en Zapopan, Jalisco.



GANADOR ABSOLUTO VARONIL-FEMENIL

PREMIO \$10.000

PARA TODAS LAS CATEGORÍAS Y RAMAS 1.º LUGAR \$6.000, 2.º LUGAR \$4.000, 3.º LUGAR \$2.000


















BBVA Bancomer

GELpharma
Naturamente Soluble

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

#20AñosDe  

MIGRACIÓN EN EL CINE

Cinco películas imperdibles

El fenómeno migratorio hacia EUA ha sido una constante desde hace décadas, prueba de ello son los filmes que retratan los retos y obstáculos que viven las personas para alcanzar el "sueño americano".



Espaldas mojadas
Alejandro Galindo, 1955

Para evadir la justicia, el protagonista atraviesa la frontera con ayuda de un maleado "pollero". Pero allá también luchará contra diversos altibajos.



Un día sin mexicanos
Alfonso Arau, 2004

Trata de la hipotética situación que enfrentaría el condado de California si de la noche a la mañana desaparecieran todos los migrantes mexicanos.



Padre Nuestro (Sangre de mi sangre)
Christopher Zalla, 2007

El protagonista huye de la justicia en un camión que transporta a inmigrantes indocumentados a Nueva York. Melodrama policiaco con grandes actuaciones.



Al otro lado
Gustavo Loza, 2004

Tres historias de niños que buscan a sus padres migrantes. Una de ellas es la de un chico michoacano que se siente inconforme con las responsabilidades familiares.



La misma luna
Patricia Riggen, 2007

Cuenta la vida de una indocumentada mexicana cuyo hijo de nueve años cruza la frontera para buscarla.

Fuentes: NTX Cultura
Investigación y redacción: Julia Castillo y Mariana Miranda.
Arte y Diseño: Alberto Navá Consultora.



Revive su fuerza musical

Alejandra Cervantes

Originario de Guasave, Sinaloa, Remmy Valenzuela comenzó a tocar la guitarra y batería a los 12 años de edad. Desde pequeño mostró gran capacidad para componer y crear su propia música, talento innato que lo ha llevado por el camino del éxito.

Con menos de 20 años, el intérprete ya formaba parte de un grupo de jóvenes llamados Los Estudiantes y, en 2008, lanzó su disco debut *15 corridos de alto nivel*.

Te olvidaré, tema con el que saltó a la fama, se colocó como uno de los hits más escuchados en México y tuvo gran impacto en Estados Unidos, Centro y Sudamérica.

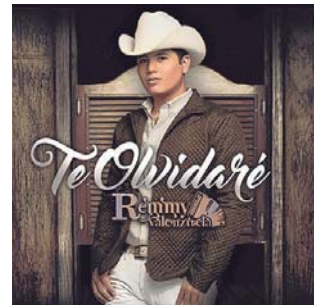
Sin embargo, este episodio de su vida se vio interrumpido por un accidente que casi le cuesta la vida. Fue víctima de una herida de bala en un fuego cruzado entre policías y sicarios, después de un concierto, en Nayarit.

Pero este incidente no impidió que continuara con su carrera musical. En 2014, retomó con más fuerza la música regional mexicana, y su primer sencillo, bajo la disquera Fonovisa, titulado *Te tocó perder*, se colocó en los primeros puestos de iTunes y en las listas Regional Mexicano, de Billboard.

Ahora, lanza su nuevo álbum *Te olvidaré*, en el que reúne varios éxitos de los inicios de su carrera.

Este disco, producido por el mismo Remmy, está integrado por 17 canciones, como *Cuando te vi*, *Me va a gustar*, *Adiós mi chaparrilla*, *Tristes recuerdos*, *No volveré*, *Te olvidaré*, y *Que me lleve el diablo*, entre otras.

Actualmente, su más reciente video *Mi princesa* rebasó las 200 millones de vistas en YouTube, y ha dejado en claro que Remmy forma parte de la nueva generación de jó-



venes que han logrado trascender en el género regional mexicano.

Valenzuela es considerado, a su corta edad, un multinstrumentista, compositor y productor musical.

Activo en redes sociales y muy cerca de sus seguidores, Valenzuela se sube a los escenarios para que coreen sus canciones, y ahí deja en alto sus raíces, la música regional, y a su amado Sinaloa.

Rompe fronteras con su música

Alejandra Cervantes



Con más de 30 millones de discos vendidos, El Potrillo regresa a la escena musical para presentarnos su más reciente producción, *Rompiendo fronteras*.

Guadalajara, Jalisco, atestiguó el nuevo lanzamiento, el cual promete tener varias sorpresas y, como siempre, deleitar a su público.

En la cervecería Fortuna, el intérprete compartió con medios de comunicación su nuevo material discográfico, y narró su experiencia al trabajar de la mano con los compositores para esta creación.

“Siempre trato de evolucionar y, por eso, con este disco me arriesgué a hacer cosas diferentes”.

A menos de un mes del lanzamiento de *Rompiendo fronteras*, este llegó a

disco de platino, mientras que el sencillo *Quiero que vuelva* también logró la misma distinción en México, y disco de oro en Colombia, Ecuador, Perú, Honduras, Guatemala, Costa Rica y Panamá.

El heredero musical de Vicente Fernández aprovechó la presentación de su disco para anunciar el lanzamiento de *Afortunada*, una cerveza artesanal de la que parte de las ganancias serán dirigidas a la Fundación Alejandro Fernández (FAF).

Esta fundación nació en 2016, con el fin de apoyar, en lo particular, a jóvenes indígenas de Jalisco, y de México, en general, para que se desarrollen y sobresalgan en todos los ámbitos, especialmente en el arte y la cultura.

Por su parte, Alejandro remarcó la

importancia de reconocer a los jóvenes indígenas como los preservadores de la verdadera mexicanidad, así como evitar relegarlos y marginarlos, ya que “ellos luchan todos los días por mantener viva su cultura. Necesitamos aprender de ellos para poder reconocer el pasado y, junto a ellos, construir un nuevo futuro”.

A propósito de fronteras, quien es embajador turístico del estado de Jalisco, dio su punto de vista respecto de las políticas contra los migrantes, impuestas por el presidente Donald Trump.

“Somos un país capaz, inteligente. Tenemos los elementos suficientes para no depender de nadie. Hay que trabajar muy unidos, con valores, y saldremos adelante”, concluyó.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



La fiscal de hierro

Me encanta que la competencia entre Las Estrellas y Azteca 13 se esté poniendo tan sabrosa, porque eso significa que usted y yo vamos a poder contar con mejores propuestas.

Hoy, la balanza se inclina hacia TV Azteca con *La fiscal de hierro*.

¿Por qué? Porque después de haber triunfado con *Rosario Tijeras*, estos señores rectificaron sobre el tema de la protagonista polémica, delincuente, y se fueron hacia el lado de la ley.

La fiscal de hierro es como *Rosario Tijeras*, pero en positivo, con un personaje principal que, sin dejar de ser atractivo, representa cosas buenas.

¿Como cuáles? Como la búsqueda de la justicia, el combate a la corrupción y, todo esto, sin dejar de pensar en el amor y la familia.

Si es un asunto que debemos celebrar porque, ante la epidemia de odio que el mundo está padeciendo, las audiencias tienden a irse más con los personajes “malos”, a identificarse con ellos, a desahogarse con lo que hacen.

Construir personajes “buenos” que sean tan atractivos como los “malos” y que, a la vez, sean una “válvula de escape”, no es cualquier cosa.

Por si esto no fuera suficiente, *La fiscal de hierro* está muy bien producida y cuenta con un reparto que, lo mismo incluye a auténticas celebridades del espectáculo nacional, como Alejandro Camacho que, a jóvenes de indiscutible talento, como Ruy Senderos.

Mención aparte merece Iliana Fox, la gran protagonista de esta telenovela. La señora está espléndida.

¿Y qué me dice de Raúl Méndez? Ese hombre es de lo mejor que ha dado este país en los últimos años.

Si usted, como yo, quería un cambio, festeje las transmisiones de *La fiscal de hierro*, y sigala todas las noches, por Azteca 13.

Y si no le gusta, perfecto, Televisa también está haciendo lo suyo.

Aquí el tema es que, por fin, ambas televisoras se pusieron las pilas, y ahora sí tenemos un marco de competencia por contenidos en la televisión abierta privada nacional.

Elegir es un privilegio. Hagámoslo con sabiduría y no dejemos de apoyar lo hecho en México. ¿O usted qué opina?

¿Conoces los riesgos de tener unos **kilos** de más?

- **Diabetes**
- **Hipertensión**
- **Colesterol elevado**
- **Enfermedades del corazón**

Acude **todos** los **martes** de este mes a los consultorios de **Fundación Best** y el médico te medirá

GRATIS:

peso, talla, circunferencia abdominal e índice de masa corporal



Fundación

BEST[®]
a.c.

Responsable Sanitario: Dr. Mauricio Cruz Mendoza
Médico Cirujano, Ced. Prof. 8785409 U. T. N.

Síguenos por:

