

# SIM NFORMA

Por Un País Mejor<sup>®</sup>

siminforma.com / Abril 2017 / Núm. 420-D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



**Nuestra  
nueva  
imagen**



# Reforestan el futuro

## Alejandra Cervantes

La Fundación del Dr. Simi tiene una prioridad: cuidar de todos los seres vivos de México, y en verdad lo hace. Un ejemplo es el programa de reforestación que realiza en el Parque Estatal Sierra de Guadalupe, pulmón verde que está en riesgo de desaparecer.

Esta zona natural, que abarca cuatro municipios del Estado de México: Coacalco, Ecatepec, Tlalnepantla y Tultitlán, así como parte de la delegación Gustavo A. Madero de la capital del país, ha sufrido de tala inmoderada, asentamientos irregulares, contaminación y olvido. Por ello, desde 2013, el brazo asistencial del Grupo Por País Mejor trabaja de la mano de sus habitantes y autoridades locales para devolverle su esplendor.

La Sierra de Guadalupe cuenta con 6 mil 503 hectáreas, que captan agua, sirven como reserva para una importante diversidad biológica y son filtro natural contra muchos de los contaminantes que generan numerosos vehículos e industrias; no obstante, en los últimos 40 años ha perdido el 6 % de su flora y fauna original.



El brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor llevará el programa de cuidado ambiental a sus 40 delegaciones



De ahí que el Dr. Simi, con la fuerza de más de 5 mil voluntarios que se han sumado durante este tiempo, ha logrado reforestar este lugar con alrededor de 6 mil árboles de pino, cedro y encino. Su trabajo se ve reflejado en el mejoramiento de la zona, que alguna vez sirvió de inspiración para los cuadros del pintor mexicano José María Velasco.

### Programa de mantenimiento

“Hace cuatro años empezamos en Tlalnepantla, luego pasamos a Ecatepec y ahora deseamos abarcar otras áreas de la Sierra de Guadalupe. Lo que estamos haciendo aquí favorece a todo México y también al mundo, porque esto ataca el calentamiento global, genera una educación y conciencia ecológica en la gente, además de que ayudamos a preservar el agua”, comentó Astrid

### Flora

El 10 % de su superficie cuenta con bosque de encino, 29 % con pastizal secundario, 24 % xerófito, 17 % bosque cultivado, 10 % nopalera, 1 % matorral de encino, y alrededor del 9 % se destina a agricultura o es zona erosionada.

### Fauna

Hay cerca de 150 especies en este lugar. Sobresalen sapos y ranitas, lagartijas, serpientes cincuate y cascabel; aves como cernícalo americano, correcaminos, carpinteros, gorriones y golondrinas, además de mamíferos como el tlacuache, coyote, zorro, zorrillo, comadreja, y gato montés.

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

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



#### 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

#### 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 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".

García, directora de Fundación del Dr. Simi, durante las actividades de mantenimiento en la zona.

Así, el pasado 8 de abril, cerca de 250 voluntarios se adhirieron a los trabajos de cuidado ambiental promovidos por el Dr. Simi, ocasión en la que cuidaron de los últimos mil 200 árboles que trasplantaron en julio de 2016. Su trabajo consistió en rehidratarlos, retirar las hojas muertas, nutrirlos y hacerles una zanja para que puedan recabar más agua, sobre todo, cuando se acerca la temporada de lluvias.

Este lugar, que el 10 de agosto de 1976 fue convertido, por decreto presidencial, en parque estatal, recibió durante cuatro horas a quienes hoy buscan regenerar una naturaleza que será el legado para sus hijos.

“Cada vez más gente toma conciencia del valor ambiental y de lo importante que es cuidar de los árboles, plantas y animales. Por eso, vamos a empezar a dar talleres a los voluntarios, con el fin de promover esa educación ecológica que tanto nos hace falta”, resaltó Astrid García.

Los resultados obtenidos en la Sierra de Guadalupe, han hecho que ahora el Dr. Simi se fije otros objetivos, ya que también tiene en mente llevar su trabajo ecologista a la Sierra Gorda de Querétaro y al municipio mexiquense de Tepotztlán, además de impulsarlo en las 40 delegaciones con que cuenta en todo el país.



Desde hace cuatro años, Fundación del Dr. Simi trabaja en la reforestación de la Sierra de Guadalupe, en la que ha trasplantado más de 6 mil árboles.

## Unidos por un mejor planeta



Por el trabajo de reforestación que lleva a cabo en el Parque Estatal Sierra de Guadalupe, y su compromiso con el medioambiente, Fundación del Dr. Simi recibió un reconocimiento de las autoridades del Estado de México.

A esta ceremonia, que se llevó a cabo en el Parque Ambiental Bicentenario, ubicado en el municipio de Metepec, también fueron convocadas instituciones, empresas, ejidos y organizaciones que colaboran en favor del planeta.

“Ustedes son los mejores aliados de la sociedad y del gobierno del estado, porque gracias a su trabajo hemos visto grandes logros en las áreas naturales. Estos reconocimientos son para ustedes, y deseamos que los motiven a que su labor siga siendo impecable, como hasta hoy”, expresó el secretario de Medio Ambiente del Estado de México, Raúl Vargas Herrera.

En el evento, efectuado en el auditorio Salvador Sánchez Colín, Víctor Manuel Cendejas Orozco,

presidente de la Fraternidad Naturista Ecologista de la Sierra de Guadalupe, agradeció a Fundación del Dr. Simi su labor en estas tierras, que ha dado frutos tangibles. Además, invitó a los voluntarios a unirse a estas acciones. “Necesitamos un mayor esfuerzo para hacer más por la ecología. Requerimos mucho trabajo y seguir haciendo conciencia”.

El reconocimiento lo recibió la directora de Fundación del Dr. Simi, Astrid García Gallegos, quien agradeció la entrega del galardón y resaltó la importancia que tienen estas acciones por el medioambiente.

“Nos sentimos emocionados. Ya son cuatro años consecutivos de reforestación y de sumar esfuerzos con el Estado de México para rescatar estas áreas verdes. También estamos satisfechos, porque hemos concluido con las hectáreas que nos habíamos propuesto al inicio de este proyecto”, finalizó.

# SIMI REC

30 cápsulas  
Precio máximo al público \$876.00

**\$219.00**



De venta exclusiva en



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



\*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2017.

## Tebegan



Precio máximo  
al público: \$261.00

**\$130.00**



Precio máximo  
al público: \$170.95

**\$75.00**



De venta en  
**FARMACIAS SIMILARES\***

Vigencia al 30 de abril de 2017.  
Consulte a su médico.



# ¿Cómo mejorar mi relación de pareja?

**Claudia Herrera**

Todos necesitamos sentir que pertenecemos a un núcleo para formar y mantener relaciones afectivas, que nos permitan establecer lazos estrechos con otras personas. En el fondo deseamos ser comprendidos, aceptados y valorados, porque debe quedarnos claro que las personas funcionan mejor en una relación de pareja estable, ya que en ella generamos una mayor resistencia al estrés y menores dificultades psicológicas.

Estos beneficios se deben, en gran parte, a que el amor tiene un importante papel en la vida social, pues cuando nos esforzamos por formar relaciones basadas en la equidad, nuestros patrones de interacción son más satisfactorios.

En diversas ocasiones podemos enfrentar muchas dificultades con nuestra pareja y, generalmente, la culpamos de lo malo que sucede. En estas confrontaciones sabemos muy bien qué es lo que debe hacer la otra persona para hacernos sentir mejor; pero cuando nos preguntamos: ¿qué hago yo para que esto funcione?

La mayoría de nuestros problemas son parte de las relaciones, y por ello deberíamos olvidar la idea tan difundida de la pareja y la relación perfecta. Solo así podríamos dejar de sufrir porque las cosas no son como las queremos y dedicarnos a disfrutar lo que tenemos.

Pongamos especial cuidado en nuestras expectativas sobre el otro, no es bueno pensar que va a venir a hacerme feliz, a resolver mis problemas, a liberarme de la familia y a darme sentido a mi vida. Si buscamos pareja con estas intenciones, estamos en un terrible error, ya que si el otro no cumple con ellas, lo odiamos y terminaremos con esa relación. Iniciaremos, nuevamente, nuestra búsqueda basada en los mismos fines y, de esa manera, solo cambiaremos continuamente de persona sin poder tener una relación afectiva, cálida y satisfactoria.

Finalmente, la única persona que puede resolvernos la vida somos nosotros mismos, las parejas son una importante fuente de apoyo y cariño, pero no podemos esperar que arreglen los problemas que minan nuestra existencia.

Cuando seamos seres completos, independientes y felices, seguramente llegará a nuestra vida una persona igual con la que podamos compartir y crecer juntos.

Así pues, cuando dos personas deciden estar juntas, si existe apoyo y abundan el cuidado y agrado mutuo, esto resultará en una relación emocionalmente satisfactoria que propicia personas felices.

Si piensas que tu relación podría no estar funcionando, en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, podemos ayudarte.

¡Llámanos!  
Estamos las 24 horas, todo el año.



Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"¡Pasa de más a lo menos!"

**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](http://www.siminforma.com.mx)


Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cnedemx

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



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**  
"La calidad es lo primero"






NASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Si usted es **diabético**  
tenemos **promoción**  
para su diagnóstico  
completo.

# DIABETES


■	<b>Hemoglobina Glucosilada</b>	<b>\$199.00</b>
■	<b>Paquete Diabetes III</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucosa</li> <li>• Hemoglobina Glucosilada</li> </ul> <b>\$245.00</b>
■	<b>Paquete Diabetes II</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen general de orina</li> <li>• Química sanguínea (6 elementos)</li> </ul> <b>\$315.00</b>
■	<b>Paquete Diabético</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examen general de orina</li> <li>• Hemoglobina Glucosilada</li> <li>• Química sanguínea (6 elementos)</li> </ul> <b>\$469.00</b>



www.ssdrsimi.com.mx

**SIMITEL 01 800 911 66 66**  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón  
 Ced. Prof.: 4451415-UNAM  
 Promoción válida durante 2017.

**\*Promoción válida durante mayo y junio de 2017.**  
 Se aplican restricciones por zona geográfica.  
 Ubica la unidad más cercana en SIMITEL.





# Batalla adolescente

La piel es el órgano más extenso de nuestro cuerpo; es nuestra carta de presentación ante los demás y una muralla de protección frente a posibles agresiones del entorno, como el acné. Esta enfermedad afecta a más de 90 % de la población juvenil, y por lo general se localiza en la cara, aunque puede aparecer en otras partes del cuerpo.

### ¿Qué lo causa?

El acné se presenta especialmente en los adolescentes como consecuencia de cambios hormonales que generan grandes transformaciones en su desarrollo corporal.

La acción de las hormonas se da sobre una estructura de la piel, llamada folículo pilosebáceo, que tiene la responsabilidad de producir grasa, para que la piel se mantenga tersa y no se reseque, y de expulsarla regularmente a través de los poros.

Cuando las hormonas estimulan excesivamente a las glándulas sebáceas, estas aumentan de tamaño y empiezan a producir más grasa de lo normal, obstruyendo los poros y provocando infecciones dentro del folículo como granos, espinillas y puntos negros o blancos.

### ¿Qué lo cura?

En todos los casos, lo aconsejable es que la persona con acné consulte a un dermatólogo, profesional indicado para tratar esta enfermedad.

En la actualidad existen tratamientos muy eficaces para el acné; de acuerdo con la severidad y localización de las lesiones pueden usarse cremas, pastillas, retinoides o incluso antibióticos.

Mantener la piel en buen estado es fundamental para tener un buen aspecto y para que nuestro organismo tenga buena salud.





### Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.

## Tú cuerpo, mi cuerpo, nuestro cuerpo

Conforme crecemos vamos integrando nuestro cuerpo, reconocemos sus funciones y también aprendemos su importancia para vivir y convivir, su utilidad y valor de desarrollar algunas de sus partes.

Por ejemplo, la estimulación temprana para el desarrollo de nuevas conexiones cerebrales, y el ejercicio para fortalecer los músculos de piernas, espalda y brazos, lo que nos permite defendernos, trabajar, jugar y movernos por nuestro mundo.

Pero hay partes del cuerpo que se nos enseña que "no son nuestras". Nos dicen que son "privadas" y que nadie debe tocarlas, incluso, ni nosotros mismos, sobre todo, si somos mujeres. También, y de forma contradictoria, se nos dice que nuestro cuerpo es de la pareja y de los hijos, no nuestro.

Se inculca que esas "partes privadas", deben ser ocultadas y no exhibidas, ya que pueden despertar el deseo de los demás y, entonces, sería nuestra culpa ser objeto de agresión.

En suma, el cuerpo ¿es nuestro o no?, ¿puedo decidir o no sobre él?

A los hombres se les dice, en parte, lo mismo, pero ellos tienen más libertad de tocarse y explorarse, ya que se considera válido. Sin embargo, hay momentos en donde esa parte íntima de su cuerpo pasa a ser parte del grupo de amigos, del padre, tíos o primos. Ellos deciden cuándo deben iniciar a usarla y, en ocasiones, con quién hacerlo.

Los varones también pierden el derecho sobre su sexualidad. Esta tiene que estar en uso constante para demostrar a los demás que se tiene valía, que está a disposición de cualquiera, ya que si se lanza el reto de "se me hace que no puedes", "para eso me gustabas", "te ves tan hombre y resulta que te asustas", deben demostrar que son dignos de pertenecer a ese clan que domina el mundo.

¿Somos dueños de nuestro cuerpo?

Sí, siempre y cuando se cumpla la expectativa social, machista o feminista de lo que se supone "debe ser". Pero hay un paso, un nivel más elevado en donde se pierde el miedo a no cumplir la demanda.

¿Te atreves a retomar tu cuerpo y decidir libremente sobre él?

# ¿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**<sup>®</sup>  
a.c.

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

Síguenos por:



# Unidos contra el cáncer

Moisés Sánchez



Fundación Best, la segunda fuerza de consulta externa en el país, y el Centro Oncológico Internacional (COI), con presencia en la Ciudad de México, Guadalajara y Tijuana, ampliaron su convenio de colaboración para que médicos comodatarios puedan canalizar a pacientes con cáncer colorrectal y de próstata a esta institución.

El COI ofrece atención especializada a personas de escasos recursos, a través del Seguro Popular, lo que garantiza su tratamiento gratuito y el seguimiento, por cinco años. Hoy, una atención integral contra el cáncer puede alcanzar el millón y medio de pesos.

Actualmente, la institución atiende cada año a mil pacientes con algún tipo de cáncer, procedentes del interior de la república, lo que representa 40 % de su capacidad.

María del Carmen Villafaña Peralta, vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor, reconoció la rapidez y eficacia con que el COI atendió a las mujeres con cáncer de mama, canalizadas por Fundación Best y que culminaron con éxito su tratamiento.

El COI cuenta con tecnología de punta, que permite certificar mediante un código de barras que el medicamento administrado para la quimioterapia es original y evitar con ello, falsos tratamientos.

Con la firma de este convenio se acordó también la participación de oncólogos del COI en los distintos foros que organiza Fundación Best para la actualización de sus más de 11 mil médicos.

Para José Antonio Pérez Ruiz, director de Relaciones Institucionales y de Desarrollo del COI, esta alianza permitirá brindar atención médica a los pacientes que así lo requieran.

Informó que, de acuerdo con la demanda, están en posibilidad de aumentar su plantilla de médicos, enfermeras, personal de soporte y especialistas para atender a una población de 3 mil pacientes anualmente.

Pérez Ruiz reiteró que el cáncer no es sinónimo de muerte y que, en comparación con otros hospitales, el COI ofrece todos los servicios en el mismo techo, lo que beneficia al paciente.

Para finalizar, la doctora Villafaña y el licenciado Pérez Ruiz coincidieron en que la prevención y un diagnóstico adecuado son esenciales para evitar que el cáncer siga cobrando la vida de miles de personas. Y esto lo saben bien los médicos de la fundación, que al mes ofrecen más de 6.5 millones de consultas.

## Clindamicina

## Peróxido de Benzoílo

30g



Precio FARMACIAS SIMILARES®

# \$329.00

Precio máximo al público \$658.00



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"  
farmaciasimilares.com

# Ángel Mora y Chanoc

**Juan Manuel Rentería**

José Ángel Mora Suárez, reconocido dibujante de historietas, con más de siete décadas de trayectoria profesional, nació en el municipio de Frontera, Tabasco, el 14 de abril de 1925. Tiene 92 años de edad.

Desde su niñez afloró su habilidad por el dibujo, y esto lo llevó a trabajar en diversas publicaciones de la llamada “época dorada” de la historieta popular mexicana. Una de ellas fue *Chanoc*, que surge en 1959, con renombre mundial, debido a su tiraje semanal: un millón 200 ejemplares, un verdadero fenómeno de circulación.

—¿Qué tan seguros estaban de que Chanoc sería un éxito? —“Bueno, el éxito depende del público y a este nunca se le llega a conocer de fondo, pero nos animó la idea de que era algo nuevo, porque casi todas las revistas que habían eran de temas románticos”.

Las aventuras de este personaje, parecido a Tarzán, se desarrollaban en el pequeño Ixtac, a orillas del golfo de México, un pueblo ficticio, pero que gracias a la famosa historieta se convirtió en realidad. Chanoc, de oficio, era pescador de perlas, pero aventurero de vocación.

Siempre estaba acompa-

ñado de su inseparable padrino, Tzekub Baloyán, quien gustaba de beber “cañabar”, además de ser excéntrico fumador de pipa.

—Las expresiones de los dos personajes, Chanoc y Tzekub, eran muy impactantes, ¿qué quería usted que expresaran? —“Bueno, creo que mucho del éxito de un personaje, como Tsekub o Chanoc, dependía de su forma de expresión. El dibujante debe ser un apoyo para quien escribe, si la situación es triste o viceversa, la imagen debe corresponderle. Un personaje deprimido lo vamos a ver desde arriba para que incline la cabeza, y uno victorioso tiene que ser desde abajo para que simule fuerza, poder”.

Maley, otro de los personajes de la multivendida revista, era la novia de Chanoc, quien siempre huía al matrimonio.

La historieta Chanoc apareció por primera vez en los puestos de periódicos el 15 de octubre de 1959. Costaba un peso el ejemplar y tenía 32 páginas impresas a todo color, más la portada.

Inicialmente Tzekub era un viejo con sabiduría que enseñaba a Chanoc cómo comportarse, pero después el personaje dio un drástico cambio: “Empecé a dibujar un Tzekub alocado, borrachín, fumador, mentiroso, pero muy simpático, como todos los sinvergüenzas. Entonces, se le dio esa personalidad y pegó mucho, fue una labor de escritor y dibujante”.

—¿Cuál fue su relación con Martín Lucenay, el escritor de la historieta? —“Fue el primer argumentista, era una persona mayor, y no duró ni quince números. Murió de manera trágica. Se sintió mal, tomó un avión para atenderse en México y, en pleno vuelo, se le reventó el apéndice y falleció”. Cuenta José Ángel Mora que, posteriormente, se integró como argumentista un joven buzo que estaba familiarizado con temas marinos, pero también murió a los ocho años de participar.

—¿O sea, que usted es el único sobreviviente de Chanoc? —“Así es, después de los dos argumentistas muertos, siguió



**muelsh**  
babies  
**muelsh**  
Atropine belladonna / Colours carbonica  
Menthae chamomilla  
solución  
Auxiliar en el tratamiento  
y disminución de la inflamación,  
comezón y molestias  
derivadas de la dentición infantil.  
Gotas  
Cada  
gotita  
tiene  
30 mL  
Medicamento homeopático

Precio Máximo al Público \$120.00  
PRECIO Farmacias Similares \$69.00

La medicina para tu bienestar®  
Naturalmente Nartex  
@nartexlabs  
nartexlabs  
www.nartexlabs.com

# Chanoc, dos irrepetibles



mi propia hija Martha, que conocía la historia desde que era niña, y también, pobrecita, hace dos años falleció”.

Durante más de 20 años, Chanoc logró un éxito inesperado y rompió récords de ventas. En 1967, se estrenó la película *Chanoc*, personificado por Andrés García. Chano Urueta fue Tzekub Baloyán.

Después se hicieron otras cintas cinematográficas con los personajes de la historieta; pero nunca, todas las películas juntas, lograron el éxito de la publicación semanal.

Ángel Mora Suárez dice que la revis-

ta decayó porque los editores “mataron a la gallina de los huevos de oro”, pues cuando empezaron a ganar mucho dinero, metieron temas pornográficos en la historieta. Perdió, entonces, sus objetivos de entretenimiento y diversión.

—¿Se encariñó con sus personajes? —“Desde luego que sí”.

—¿Cuál fue su consentimiento? —“El viejo Tzekub”.

—¿Cómo le gustaría que lo recordaran, don Ángel? —“Con una lápida que dijera: ‘Fue un hombre que cayó, siempre luchando’”.

Ángel Mora Suárez colaboró en otras historietas como *El Payo*, *Kalimán* y *Hermelinda Linda*, pero, sin duda, *Chanoc* fue su mayor éxito.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

t @DrSimiTV



## Expedientes del poder

Carlos Ramírez

carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez



## Oposición ayuda al PRI

Justo en una de las coyunturas en las que la política requiere mayor participación opositora para ampliar los márgenes de la democracia, el PAN, el PRD y Morena se encuentran enfrascados en conflictos internos que le dejan mayores espacios al PRI.

El detonador de los problemas en los partidos opositores ha sido la nominación de candidatos presidenciales para el 2018. En el PAN hay una dura pelea —no competencia— entre el dirigente Ricardo Anaya, la aspirante Margarita Zavala de Calderón, y el exgobernador poblano Rafael Moreno Valle. Lo malo para el PAN es que los grupos están atacándose entre sí. Al grado de que ya contaminaron la elección de gobernador en el Estado de México, una plaza que le urge ganar al PAN.

En el espacio neopopulista del PRD y Morena, la lucha ha fragmentado al perredismo en el Senado. Lo trágico es que hasta ahora los dos partidos se disputan 20 % de tendencia electoral del PRD. En las elecciones legislativas del 2015, el voto perredista se dividió: 11 puntos al PRD y 8.5 a Morena. Para ganar las presidenciales, este segmento político necesitaría 30 % de los votos. Y hasta ahora, los dos no llegan a 20 %.

El PAN anda en las mismas: en las federales de 2015 apenas pudo llegar a 21 %, contra 30 % del PRI. Y en las presidenciales del 2012, cayó al tercer lugar con 25 % de los votos, después de haber ostentado el poder presidencial en 2000 y 2006. Las victorias en gubernaturas, en el 2016, respondieron a una lógica de alianzas con el PRD y a conflictos con los gobernadores salientes.

Si la oposición no se fortalece internamente y si no logra acuerdos entre ella, las posibilidades de ganar la presidencia estarán muy distantes. Hasta ahora se tienen datos que señalan que no basta solo el deterioro de la popularidad del presidente Peña Nieto, sino que se requiere, primero, de unidad interna y luego de candidatos que ofrezcan novedades a los electores.

Lo malo es que las pugnas dentro del PAN y en el PRD-Morena no tienen solución negociada y las disputas van a romper la unidad interna, lo que deja indicios de que el PRI tendría una ventaja en 2018. Pero la culpa no será del PRI, sino de la oposición.

# Fuera de juego

Miguel Ángel Sánchez

A la distancia, Ramiro ve jugar fútbol a un grupo de niños. Su deseo es poder ir con ellos, correr, saltar y gritar al unísono del equipo; sin embargo, no lo puede hacer porque a sus escasos ocho años tiene la obligación de ayudar en el negocio familiar.

Su historia retrata la situación que, de acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), viven 2.5 millones de niños en México, de entre 5 y 17 años,

quienes dejan a un lado los juegos para cumplir responsabilidades que, a la larga, afectan su desarrollo.

La psicóloga Ana Martínez, especialista en el desarrollo emocional de los menores, explica que evitar que un niño juegue “limita sus oportunidades de desarrollo integral y, con ello, sus derechos a una vida libre de violencia y explotación, al sano crecimiento, salud, educación y deporte”.

Los ratos de esparcimiento, detalla Ana, estimulan la imaginación y son medios de socialización primarios que los pequeños encuentran para empezar a relacionarse con el ambiente que los rodea. Al jugar los niños aprenden acerca de su mundo, y al hacerlo establecen los primeros lazos de confianza, seguridad y amistad con su entorno.

“Así como se necesita una buena alimentación para apuntalar el crecimiento,

así debemos proporcionar espacios y momentos de juego para el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños.

“Aquellos niños que juegan con frecuencia interiorizan valores como la cooperación, la solidaridad, el reconocimiento del otro y el trabajo en equipo. Aprenden a respetar las normas, a resolver problemas y a afrontar nuevos retos por sí mismos, lo cual les da las habilidades que necesitarán en la vida adulta”, explica la psicóloga.

El juego es un elemento tan importante en el entorno de los menores que, según la Organización Mundial de la Salud, muchas escuelas educativas ven en él a su mejor herramienta de aprendizaje.

Porque un niño que juega, detalla el organismo, no solo fortalece su parte emocional sino también su cuerpo y crecimiento; al moverse con cada actividad, también aprende a controlar y coordinar sus movimientos, su equilibrio y fuerza muscular.

## Los que no juegan

La OIT señala que de los 2.5 menores que laboran en México, 7.2 % no acude a la escuela y 46 % no recibe ingreso alguno por su actividad. Súmele que 61 % de las personas que emplean a un niño, son sus propios familiares.

El reporte también revela que la razón de que los niños desempeñen una actividad de este tipo, es porque deben ayudar a la economía familiar y también para pagar sus gastos escolares, además de cubrir sus necesidades de calzado o ropa.

“Un niño, por naturaleza, va a ser creativo, espontáneo con una gran capacidad para explorar el mundo; tiene esa alegría de vivir y experimentar, pero si le cortamos esa parte va a saltarse una etapa importante y se verá afectado su desarrollo”, advierte la especialista.

En la edad adulta, puntualiza Ana Martínez, ese ser humano no va a ser un individuo sano porque va a regresar a etapas de su niñez incompletas. Ante los demás reflejará inseguridad, será antisocial,



ansioso y tendrá poca tolerancia a la frustración, porque en su niñez le dieron un rol que no le correspondía, equiparable al de un proveedor, de una pareja, que le ocasionaba mucha autoexigencia.

En lo físico, se verá afectado, porque la presión de esta responsabilidad repercutirá en su cuerpo, al ocasionarle gastritis, colitis, dolor de cabeza, problemas de espalda y riñón.

De ahí que la psicóloga asegure que, para evitar estos problemas, los padres deben entender que sí son importantes las responsabilidades, pero que estas deben ir siempre de acuerdo con el desarrollo del niño y su edad.

“No es correcto que la familia herede responsabilidades a sus hijos a temprana edad y les prohíba jugar o estudiar. Si en una familia todos son carniceros y el niño no quiere serlo, sino que desea estudiar y tener una profesión o dedicarse a otra cosa, debe respetarse, sobre todo, porque ser niño es divertirse”.



# Esomeprazol



Precio máximo al público \$729.00

**\$365.00**

Precio FARMACIAS SIMILARES\*



**\$273.75**

40 mg 14 tabletas



Precio máximo al público \$456.00

**\$186.00**

Precio FARMACIAS SIMILARES\*



**\$139.50**

40 mg 7 tabletas

**Pregunta a tu médico  
o gastroenterólogo por él**

De venta en



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



[farmaciasimilares.com](http://farmaciasimilares.com)

Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2017.



**¡Ay, ojitos pajaritos!**

Armando Ramirez

**La Romita**

Hubo un tiempo en que un pueblo se llamó Aztacalco, que en náhuatl significa “en la casa de las garzas”. Estaba en una pequeña isla, en los días de la gran Tenochtitlán. Cuando Hernán Cortés llegó, permitió a los indígenas seguirla habitando, y mandó construir una ermita. Con el tiempo esta fue sustituida por una nueva iglesia, la de Santa María de la Natividad Aztacalco. En el siglo XVII, la Nueva España creció y este pueblo se convierte en el camino para llegar a Chapultepec. Fue cuando uno de aquellos viajeros cosmopolitas, al admirar esa ruta arbolada exclamó que se parecía al que llevaba a Roma. Entonces, lo bautizó como “La Romita”.

La iglesia también cambio de nombre, la llamaron San Cristóbal, del verbo encarnado. En nuestros días es la de San Francisco Xavier. En el pequeño jardín que está enfrente, en uno de sus árboles, colgaban a los rateros. De ahí viene la tradición donde se realiza un ritual lleno de picardía para honrar al Señor de Buen ahorcado, con una danza que se celebra hasta nuestros días.

Y bueno, a principios del siglo XX, unos hermanos de origen americano que tenían como socio al dueño del afamado Circo Orrín, fraccionaron los terrenos del potrero que estaba en los alrededores del pueblito de La Romita, y así nació la colonia Roma, donde construyen casas estilo afrancesado. Eran los tiempos de don Porfirio Díaz. El pueblito de La Romita queda atrapado por la colonia Roma y es fuente de desconfianza. De ahí salen mitos, como el de los robachicos, terror de los infantes, como se narra en la novela de José Emilio Pacheco, Las batallas en el desierto.

Ahora, si usted llega a ir a este lugar, se admirará de cómo conserva ese sabor de pueblo. En las mañanas, mientras las viejitas van a misa, los jóvenes desayunan en los puestos que ofrecen sus quesadillas, tlacoyos, atole, café, y las señoras barren el frente de su casa. Se oyen el trinar de los pajaritos y la fuente arroja un chorro de agua fresca... ¡Ay, ojitos pajaritos!

**¿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. ¿Se escribe *agusto* o *a gusto*?
2. ¿Qué diferencias hay entre *así mismo*, *a sí mismo* y *asimismo*?
3. ¿*Ex marido* o *exmarido*?
4. ¿Cuándo se escribe *a donde* y cuándo *adonde*?
5. ¿*Dondequiera que* o *donde quiera que*?



fegutierrezp@gmail.com

**Respuestas:**

1. La forma correcta es *a gusto*, en dos palabras. Ejemplo: “En tu casa, me siento muy a gusto”.
2. *Así mismo* significa “de la misma forma”. *A sí mismo*, es una preposición, pronombre reflexivo y el adjetivo mismo. Ejemplo: “Es tan egocéntrico que se dedicó el libro a sí mismo”. Y *asimismo*, sin tilde, significa también.
3. La Ortografía, desde 2010, recomienda escribir los prefijos soldados a la palabra que acompañan: *exmarido*, *exnovia*, *exlíder*...
4. Las dos formas son equivalentes y pueden usarse en forma indistinta. Igual será cuando sean interrogativas o exclamativas.
5. Si usamos esta secuencia para referirnos a un lugar indeterminado, lo correcto es *dondequiera que*... Ejemplo: “Dondequiera que te escondas, te encontraré”.

De venta exclusiva en

**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA 75% DE AHORRO®

¿Problemas de ACNÉ?

IDEAL PARA CHICOS y CHICAS

**¡Fuera inseguridad!**

**SIMISEPTIC®**  
Gel tópico

Auxiliar en el manejo del acné

Precio FARMACIAS SIMILARES®  
**\$45.00**  
Precio máximo al público \$ 90.00

Presentación con 20g

Vigencia de la publicación al 30 de abril de 2017

## Y ahora... ¡médicos a domicilio!



Las aplicaciones y los dispositivos móviles ya no son un lujo para la sociedad; estos representan un estilo de vida, sobre todo, en las generaciones más jóvenes.

Desde alimentación, transporte, viajes y ropa, a todo se puede acceder con un clic, sin dejar de mencionar la importancia del sector salud en nuestro país.

Y ante estas circunstancias, Farmacias Similares siempre ha trabajado por mantenerse a la vanguardia, al buscar la renovación de sus servicios.

Primero, surgió la colaboración con "Rappi", la cual facilita el pedido de medicamentos a la puerta de todos los hogares, a través de una sencilla aplicación para dispositivos móviles. Hoy, el servicio y atención médica también se vuelve digital.

Dr. Go es la nueva aplicación que Fundación Best lanzará al público este año. Consiste en una plataforma descargable para teléfonos celulares, con la cual el usuario podrá ingresar para hacer una cita médica a domicilio.

¿Cómo se logrará esto? Los médicos de Fundación Best podrán descargar la aplicación y, de esta manera, ver a los pacientes que solicitan consultas y acudir a brindar el servicio a su casa.

"Es darle la oportunidad a los médicos de Fundación Best para que, en sus tiempos libres y en el horario que ellos decidan, aumenten sus ingresos. El monto por estas consultas irá íntegro a los bolsillos del doctor. En este proyecto no hay

un fin de lucro", señaló Víctor González Herrera, director adjunto comercial de Farmacias Similares, durante la presentación del proyecto Dr. Go, en las oficinas de Google México.

En la presentación del demo, la doctora María del Carmen Villafañá Peralta, vicepresidenta de Salud del Grupo Por Un País Mejor, narró cómo se enteró de esta idea. "Desde que Víctor González Herrera me hizo la propuesta, lo único que dije fue 'adelante'. Me pareció espectacular, creativa, y que lleva todo el propósito que tiene este grupo, acercar la salud a cada vez más personas".

"Este es un gran proyecto. La app que, está en la fase final de su desarrollo, estará lista en semanas. Primero, trabajaremos con algunas colonias para realizar pruebas piloto, y después, por qué no, a escala nacional y también con doctores de especialidad", dijo Iván Alejandro Hernández Sánchez, desarrollador senior de Farmacias Similares.

Otra característica de esta aplicación es su funcionalidad, no solo para los doctores de Fundación Best, sino para aquellos egresados de escuelas de medicina, quienes podrán unirse a esta plataforma para empezar a dar consulta médica.

"Farmacias Similares apuesta por la tecnología y a todos los canales que la gente usa. Así nos mantenemos a la vanguardia y dando el mejor servicio, con la calidad que nos caracteriza", finalizó Víctor González Herrera.

### ¿Hasvistoa..?

#### Oscar Vanegas Henao

**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 61 años  
**Estatura:** 1.65  
**Tez:** Morena oscura  
**Ojos:** Medianos, café oscuro  
**Cabello:** Ondulado, castaño oscuro  
**Fecha de nacimiento:** 17/05/55  
**Señas particulares:** Mancha oscura en el contorno de la cara (sien).

**Circunstancia:** Desapareció entre Avenida Insurgentes y Reforma, Ciudad de México, el 29 de noviembre de 2014.

Registro: 46/05/2017

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



hasvistoa@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr

### ¿Hasvistoa..?

#### Horacio Alain Castillo Alfaro

**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 20 años  
**Estatura:** 1.67  
**Tez:** Morena clara  
**Ojos:** Medianos, café oscuro  
**Cabello:** Lacio, castaño oscuro  
**Fecha de nacimiento:** 02/12/96  
**Señas particulares:** Lunar tipo mancha en brazo y perforación en oreja, ambos del lado izquierdo.

**Circunstancia:** Desapareció en la Col. Vicente Guerrero, Municipio de Nicolás Romero, Estado de México, el 25 de febrero de 2015.

Registro: 58/05/2017

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



hasvistoa@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr

### ¿Hasvistoa..?

#### Marco Antonio Álvarez Gómez

**Sexo:** Masculino  
**Edad actual:** 34 años  
**Estatura:** 1.70  
**Tez:** Blanca  
**Ojos:** Grandes, café claro  
**Cabello:** Ondulado, castaño oscuro  
**Fecha de nacimiento:** 17/04/82  
**Señas particulares:** Lunar café a la altura del pectoral izquierdo y cicatrices queloides en ambos codos.

**Circunstancia:** Desapareció en el trayecto de Reforma al centro de Tlalpan, Ciudad de México, el 24 de enero de 2017.

Registro: 43/05/2017

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



hasvistoa@pgr.gob.mx  
 www.gob.mx/pgr

Espacio donado por el Dr. Simi

La fiesta de las Simicarreras convoca a 3 mil atletas en Guadalajara

# Con final de fotografía

Vicente Monroy, enviado

**ZAPOPAN, Jalisco.-** En un final de fotografía, echando corazón por delante, la tlaxcalteca Mitzari Lozano se adjudicó, por décimas de segundo, el primer lugar de los 10 kilómetros de la Simicarrera, que este año celebró diez años de organizarse en el occidente.

En un cierre de alarido, Mitzari se impulsó a la keniana Risper Biyaki y se llevó los 10 mil pesos de la prueba, que este año donó el monto total de las inscripciones para cumplir el sueño de 10 niños enfermos de cáncer.

Sobre los últimos 300 metros, Mitzari comenzó el esprint final y, apenas por unas décimas de segundo, se coronó en un tiempo de 35 minutos y 42 segundos. Risper Biyaki, quien punteó la prueba desde el kilómetro cuatro, se quedó sin aliento, y ni metiendo el cuerpo pudo impedir la reacción de la menudita mexicana.

El tercer puesto fue para la atleta local Úrsula Patricia Sánchez, quien cruzó la meta en 36 minutos y 13 segundos.

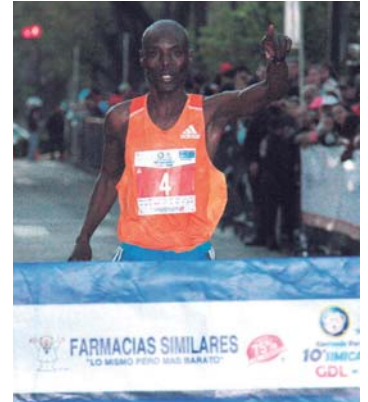
Todavía no despuntaba el alba cuando tres mil corredores en cinco categorías salieron para recorrer 10 kilómetros por el centro del municipio conurbado de Zapopan.

Tras entonarse el himno nacional, el Dr. Simi dio el disparo de salida y familias enteras se sumaron al llamado de apoyo a una noble causa: donar el monto de las inscripciones para que la Fundación Dr. Sonrisas haga realidad el sueño de 10 menores de edad que, en estos momentos, luchan contra el cáncer.

Dr. Sonrisas, asociación civil que nació en 2003, busca ayudar a niños cuyas enfermedades ponen en riesgo su vida, de ahí que Farmacias Similares decidiera este año dedicar su prueba a 10 pequeños.

Para recordarlo, kilómetro a kilómetro, con una gran fotografía de los menores, se impulsaba a los corredores a no ceder en el esfuerzo y continuar hasta la meta.

Todos pudieron verlos y llenarse de esa adrenalina, excepto una persona: el keniano Geoffrey Kenisi, quien con un paso menor a los tres minutos por kilómetro, se llevó



el sitio de honor en la rama varonil, en un tiempo de 29 minutos y 52 segundos.

De hecho, no habían transcurrido dos mil metros de la prueba y ni el sol asomaba, cuando en un tirón mortal, Geoffrey dejó al resto del contingente y así marchó hasta la meta instalada frente el palacio municipal de Zapopan. En segunda posición entró Miguel Ángel Hernández Rubio, quien superó por escasos 100 metros al etiope Hunde Gezahegn. El atleta zacatecano

registró 30 minutos, 12 segundos, por 30:20 del africano.

“Para el trabajo que realizamos siempre es importante recibir el apoyo de empresas socialmente responsables, cuya misión es ayudar. Farmacias Similares nos distinguió con este donativo y estamos orgullosos de la respuesta de la gente. Aquí se reunieron tres mil personas, que demuestran su compromiso con la niñez”, dijo Andrés Martínez, presidente de la Fundación Dr. Sonrisas.

Victor González Herrera, director adjunto comercial del Grupo Por Un País Mejor, anunció que entregará a la fundación 600 mil pesos monto total de lo recaudado, por concepto de inscripciones, que servirá para cumplir el sueño de pequeños que hoy desean conocer el mar, ir a Disneylandia, subir a un globo aerostático, contar con una habitación más

confortable, tener una fiesta temática o, bien, pilotar un auto Ferrari.

“Con una prueba tan bien organizada como esta, el Dr. Simi nos demuestra la enorme convocatoria que posee, también, en el ámbito deportivo. Realmente nos sorprendió ver el número de competidores que se inscribieron y hoy pintaron de azul nuestra mañana. Agradecemos a todos, porque queda claro que México es un país solidario”, remató Andrés Martínez.

Debe destacarse que la Simicarrera, en su décimo aniversario en el occidente del país, también contó con pruebas especiales para niños entre 5 y 14 años, así como de la presencia de un personaje que ya se ha vuelto una gran demostración de coraje: el atleta poblano Sergio Jiménez Cancino, quien enfundado en una botarga del Dr. Simi recorre los 10 kilómetros de la prueba, ¡y en menos de 50 minutos!

¡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](http://www.farmiver.com.mx)

Contacto Comercial:

[info@farmacoscontinentales.com.mx](mailto: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

**Desde la loma  
de los disparos**



Baltazar Ignacio Valadez

**Estados Unidos,  
merecida corona**

Tras vencer por blanqueada a los invictos Japón y Puerto Rico, el equipo de Estados Unidos se coronó en el Clásico Mundial de Beisbol 2017, evento en el que, otra vez, los aficionados no pudimos gozar el beisbol de muchas estrellas porque se negaron a representar a su país, o porque no contaron con el permiso de sus respectivos patrones de las Grandes Ligas. En este Clásico se demostró que se puede lograr el interés de los medios de comunicación y, desde luego, de los muchísimos aficionados con los que cuenta el beisbol en diferentes latitudes del mundo.

Los que amamos al Deporte Rey, anhelamos que logre conquistar el gusto y el interés de los jóvenes, no solo de Estados Unidos y algunos países latinoamericanos, sino de los cinco continentes.

Ese fue uno de los principales propósitos por los que se dio vida al evento y, ciertamente, no es poco lo que ha logrado. Ahí están equipos como los de Irlanda e Israel, cuyo avance quedó de manifiesto.

Como ya lo he comentado, para que este torneo le abra nuevos horizontes al Rey de los Deportes, se necesitan dos cosas: que, por obligación reglamentaria, no les pongan trabas a los jugadores que sean solicitados por las selecciones de sus respectivos países; y que los propios jugadores tengan la voluntad y el orgullo de ser convocados.

Cierto que pueden lastimarse, y de hecho sucedió con Salvador Pérez, de los Reales de Kansas, y con Gregorius, de los Yanquis de Nueva York. Sin embargo, vale la pena jugársela en aras de un mejor futuro para nuestro querido deporte.

Independientemente de lo arriba dicho, comento el caso del seleccionado mexicano, aunque sea al estilo telegrama: las causas de su fracaso fueron el partido que le sacaron de la bolsa los italianos, así como la aberrante resolución a la hora de hacer cuentas y decir que la novena entrada de ese juego no valió porque México no logró ni un out.

Si ese episodio no contó, entonces ganaron los mexicanos por tener la pizarra a su favor en la octava.





# Cepillazo letal

Marilú Carrillo

Usted debe conocerlo: es uno de los centros delanteros más destacados del mundo, seleccionado nacional y el primer jugador mexicano en ser distinguido por la Concacaf, como Futbolista del Año, 2013.

De origen humilde, como lo reconoce con mucho orgullo, este hombre nació en 1984 y desde los 13 años comenzó un camino en busca de su sueño: jugar al fútbol.

Recuerda que no fue fácil, pero hoy, a la distancia, lo mira como un proceso que tuvo que vivir para disfrutar lo que ha conquistado: el reconocimiento y cariño no solo de sus paisanos coahuilenses, sino de todo el país.

Si aún no lo reconoce, le diremos que llegó a las Chivas... pero no entró en los planes del nuevo dueño (Jorge Vergara); así, comenzó un largo periplo, donde hubo de todo: penurias económicas, mudanzas, regresos a Primera "A". Mucho empezar de cero, como él dice.

Hoy lo encontramos en una cancha del barrio, donde lo abordamos.

"Así, con este terrenal, me siento como en mi pueblo, en La Partida, Coahuila, donde empecé todo".

—Y en La Partida, ¿qué tan seguido estabas en las canchas?

—“Todo el tiempo que podía. Desde pequeño me apasiona este deporte y siempre perseguí el balón, porque mi sueño era jugar en Primera División”.

—¿Quiénes apoyaron ese sueño?

—“Mi familia; mi mamá es ama de casa y siempre me animó a dar el máximo esfuerzo, mientras que mi padre, quien trabajaba en una fábrica de metal doblando varilla, me enseñó la disciplina. Así, combinado con mi carácter, he logrado desempeñarme y en la cancha ser una mejor versión de mí mismo”.

Cuando llegó al club Morelia y debutó en 2003, estaba a “prueba” y sin goce de sueldo; entonces, sus papás juntaban dinero para enviarle 200 o 300 pesos semanales para que comprara “lo que pudiera”.

En agradecimiento a ese apoyo incondicional, tras firmar su primer contrato como profesional, envió a casa su primer sueldo (10,000 pesos), para la operación de uno de sus hermanos, que se había fracturado la nariz.

El hombre del que hablamos también

vistió la casaca nacional, para conseguir lo que nadie. Como si fuera ayer, aún tiene presente el 11 de agosto de 2012. Aparecía en la alineación del Tri y ¡estaba en la final!

A los 28 segundos, consiguió el gol más rápido en la historia de los Juegos Olímpicos; al minuto 75, con rotundo cabezazo decretó el segundo gol con que México conquistó la medalla de oro (la primera en su historia, en esta disciplina), en el mismísimo estadio de Wembley y superando a Brasil.

—Coronaste a México en los Juegos Olímpicos de Londres 2012. Eres el noveno lugar mundial en la lista de goleadores, y estás considerado como un delantero letal. ¿Qué precio has pagado para esos logros?

—“Estar lejos de mi familia. Quisiera estar con mi esposa e hijos, pero las concentraciones son muy intensas. Trato de dar tiempo de calidad en casa, por ejemplo, a mi primer hijo lo conocí 15 días después de haber nacido. Hoy, trato de darles lo que yo no tuve”.

—La carencia ya no es parte de tu vida...

—“Solo hago lo que me apasiona, vengo desde abajo y trato de dar el máximo esfuerzo en cada partido, juego en equipo, me entrego totalmente a mi club, la ganancia es secundaria... es como ustedes en Farmacias Similares, hacen lo que les gusta: ayudar a la gente con medicamentos de calidad, a un bajo costo y, como consecuencia, está su expansión”.

—¿Qué tan importante es vitaminarte?

—“Totalmente importante, nuestro cuerpo necesita estar al 100 por ciento para ofrecer siempre el mejor desempeño. Los multivitamínicos son siempre una opción, si tienen una alimentación balanceada y practican algún deporte, su salud siempre será óptima. Por eso, hoy quiero invitar a que todos lo hagamos. Digo: Vitamina tu vida”.

Con esfuerzo y dedicación, ha cosechado éxitos importantes en su carrera, pero él sabe que esto no es el fin del partido.

¿Usted sabe de quién se trata? Él será imagen de la próxima campaña de Farmacias Similares. Solo le diremos que en la cancha puede ser un “Cepillo letal”.

¡Bienvenido, Oribe Peralta!

f Simi Carrera

@simicarreras

#10Km10Sueños



**21 mayo 2017**  
**7:00 a.m.**

**CIRCUITO CON SALIDA Y META:**  
**ZÓCALO DE LA CIUDAD DE PUEBLA**

*Un paso tuyo,  
un plato para ellos*

**INSCRIPCIÓN: \$200**  
**CUPO LIMITADO: 3,000 CORREDORES**  
**SIMITEL: 01 800 911 66 66**  
**simicarreras.com.mx**

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



**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**



#20AñosDe



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



# Éxito que persiste

Alejandra Cervantes



Cómo olvidar los discos de vinil o los casetes que escuchábamos y dábamos vuelta para colocar el lado B; o la pluma y el lápiz que usábamos para rebobinarlos.

En la actualidad, solo basta un clic u oprimir algún botón en el dispositivo móvil para tener acceso al más reciente éxito de nuestro artista favorito y, así, no esperar horas a que pase en la radio.

En un abrir y cerrar de ojos, géneros musicales, artistas y álbumes desfilaron, pero solo pocos artistas permanecen en el tiempo y en el gusto del público.

En este contexto digital, la mejor manera de felicitar el talento de los intérpretes es otorgar un certificado por sus altas ventas discográficas. Estos reconocimientos son dados de acuerdo con las cifras obtenidas. Por ejemplo, un Disco de Oro equivale a 30 mil copias vendidas; uno de Platino, a 60 mil copias, y uno de Diamante, a 300 mil.

Este es el caso de La Sonora Dinamita, agrupación que después de 53 años se mantiene en el *soundtrack* de las fiestas familiares, donde pone a bailar a niños, jóvenes y adultos.

*Juntos por la Sonora*, es el álbum que compila sus éxitos y los renueva con colaboraciones de diversos artistas, y precisamente por sus altas ventas es que este CD recibió un Disco de Platino a escasos 5 meses de salir a la venta.

Daniela Pérez, hija de Lucho Argain, fundador de la sonora, agradeció la lealtad del público y el premio, que recibió en manos de la actriz Mariana Seoane.

## Juanes también sobresale

Otro artista que ha roto fronteras con su música y tiene una carrera musical de más de 15 años, es Juanes.

El colombiano, quien lanzó *Mis planes son amanecer*, también recibió un Disco de Platino durante su presentación en El Plaza Condesa. Esta vez se lo entregó la chilena Mon Laferte.

El cantautor, quien también rindió un homenaje a Juan Gabriel, al interpretar *Querida*, comprobó que temas como *A dios le pido*, *La camisa negra* o *Fotografía*, son temas muy coreados por el público, no solo en Latinoamérica, sino en otras latitudes.

Algunos consideran que los álbumes digitales son una antigüedad; otros, dicen que representan el profesionalismo del artista. Pero para los cantantes, son reflejo de esfuerzo y trabajo, de venta exponencial, sinónimo de la autenticidad y cariño de su público.



# Conquista Platino al triple

Alejandra Cervantes



Los latinos siempre se han distinguido por su carisma, ritmos y sentimientos a flor de piel. Sebastián Yatra es un claro ejemplo de ello.

Este cantautor colombiano, quien incursionó en la música desde los 12 años, ha arrasado en las fiestas y clubes con su sencillo *Traicionera*.

La canción, que ha logrado casi 200 millones de vistas en YouTube y más de 130 millones de reproducciones en Spotify, ha superado las expectativas del mismo Yatra.

“*Traicionera* me ha cambiado la vida. Es un tema que le ha llegado a mucha gente, y eso, al final, es lo más importante para mí. Quiero hacer que las personas sientan algo con mi música a través de mis canciones”, expresó en entrevista para *Siminota Musical*.

Sin embargo, su esencia humana no solo la refleja en su música, sino en su forma de ser. “Disfruto cada día. Me encanta conocer personas increíbles y compartir con ellos. Uno puede aprender mucho de esta carrera. No solo como músico o artista, sino como ser humano. Mi meta es dar un buen ejemplo y lograr hacer las cosas a través del amor, la perseverancia y el buen trato con los demás”.

Durante su más reciente visita al país, recibió un triple Disco de Platino más Oro, por sus 210 mil unidades digitales vendidas de este sencillo. “México siempre me trata increíble, me hace sentir como en casa, estoy muy agradecido”.

Ante la sorpresa que causó su más reciente éxito, aseguró que el público podrá esperar su nuevo álbum a finales de 2017, que contendrá baladas, reggaetón y sorpresas para sus fans. “No me cierro a ningún género. Hago lo que siento y lo que quiero en



ese momento. Esto es el pop del 2020, todo enfocado a transmitir buenos mensajes a través de la música”.

Sebastián Yatra también aprovechó la oportunidad para anunciar su nuevo sencillo, que lleva por nombre *Alguien robó*, tema que cuenta con la colaboración de Wisin y de Nacho, y que ya suma más de 50 millones de reproducciones, a menos de un mes de su lanzamiento.

El artista se presentará el 17 de junio en El Plaza Condesa, junto a Cali y el Dandee, show en el que dará a conocer nuevas canciones. También realizará presentaciones en 11 países, entre los que destacan Ecuador, México y Argentina, así como de un extensivo tour por España y Portugal.

Cine +

Ivan Cruz Mejía

ivancruzmejia@gmail.com



## ¡Y la ganadora, es...!

Ya sé lo que están pensando: “Ese chiste es viejo”. Y, sí, tienen razón. Aquel error histórico en la entrega del Oscar, ya pasó. Pero justo en estos días, después de pláticas y discusiones con amigos, me surgió la curiosidad de analizar y entender la razón de otorgar el reconocimiento de mejor película a *Luz de luna* (2016), y no a *La La Land* (2016), como la mayoría imaginaba. Evidentemente, estos dos largometrajes son totalmente diferentes, atienden necesidades y compromisos particulares. Las dos son excelentes, su calidad es innegable, la manufactura es de primera. Simplemente, sus contenidos buscan generar emociones diferentes en el público. Y es ahí donde se genera mi curiosidad: ¿por qué seleccionar una sobre la otra?

*La La Land* surge de la mente de su director Damien Chazelle, un cineasta muy ligado a la música. Recordemos que su proyecto previo fue la también galardonada *Whiplash* (2014), y ahora se metió de lleno con la combinación de estas dos expresiones artísticas, el cine musical. En *Luz de luna*, coescrita por su director Barry Jenkins, se presenta la vida de un niño hasta convertirse en adulto, en un barrio complicado de Miami.

La fortuna, suerte o ventaja que, en mi opinión, tuvo *Luz de luna* es el momento sociopolítico que vivimos en el mundo. Contó con la capacidad de resumir muchos de los rasgos y características sociales que están generando conflictos, movilizaciones y odio. Retratar grupos de la sociedad segregados, como los latinos y negros, con casos ligados a la comunidad homosexual, resultó en una historia con un mensaje poderoso, que ataca directamente los nuevos procesos y políticas de Estados Unidos y su flamante presidente.

Además de la calidad del guion, la fotografía o la dirección de esta película, me parece que fue la triste y desesperante realidad social que vivimos, la que dio el voto final para que *Luz de luna* (2016) fuera premiada como la mejor película de 2016.

# Vitamina tu VIDA



**¡Aumenta**  
tu capacidad  
**física y mental!**



Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Precio máximo al público \$396.00  
Precio Farmacias Similares® \$99.00  
Reg. N°. 022P2015 SSA VI

[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)

**#20AñosDe**



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO