



SIM NFORMA

Por Un País Mejor[®]

siminforma.com / Julio 2017 / Núm. 423D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Un vistazo a la generación "Z"



pp.10y11

Dr. Simi, apoyo a la comunidad

Miguel Ángel Sánchez

Chimalhuacán, uno de los 125 municipios del Estado de México, es el ayuntamiento urbano con mayor marginación del país. Según datos de la Federación, cerca del 60 % de sus 679,811 habitantes viven en pobreza, y más del 15 % en pobreza extrema, sin oportunidades de desarrollo.

Da ahí que el Dr. Simi haya decidido abrir en la colonia Barrio Tejedores, de esta jurisdicción, su tercer Centro Comunitario, un proyecto de participación social que busca elevar la calidad de vida de la población a la que se dirige.

Luego de hacer realidad su primer Centro Comunitario en Iztapalapa, en 2007, y de inaugurar el segundo, en 2011, en esa misma demarcación, la Fundación del Dr. Simi hizo posible que Chimalhuacán cuente con un apoyo de este tipo.

“Estamos muy contentos de ver cristalizado este proyecto, porque Víctor González Torres siempre se ha preocupado por hacer que la sociedad participe para lograr un mejor futuro.

“Queremos agradecerle a este empresario mexicano por donar dichos espacios y a todas las áreas del Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), que él dirige, por haber contribuido para hacer posible este Centro Comunitario”, afirmó María Teresa Hernández de Mancilla, vicepre-

sidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario del GPUPM.

Este lugar, explicó, contribuirá a que la población de Chimalhuacán, compuesta principalmente por grupos étnicos originarios de Oaxaca, Puebla, Veracruz, Hidalgo y Tlaxcala, cambie hábitos y costumbres, para promover entre ellos valores como el respeto, el compromiso y la responsabilidad.

Astrid García, directora de la Fundación del Dr. Simi, también comentó que se trabajará en la zona para erradicar problemas de salud, como anemia, parasitosis, enfermedades respiratorias y gastrointestinales.

“Queremos un cambio social, que motive a la gente de Chimalhuacán a trabajar por un bienestar grupal e individual, que aleje a los niños de los vicios y ayude a los grandes a aspirar a mejores cosas, con los talleres de capacitación que les enseñarán nuevas actividades laborales”, dijo.

El Centro Comunitario del Dr. Simi iniciará con siete talleres: estimulación temprana, computación, lectura, cultura de belleza, yoga, zumba y educación para los adultos, a través del INEA, actividades que serán brindadas gratuitamente por los mismos habitantes de este municipio.

Se estima que durante las primeras semanas de trabajo se lleguen a otorgar más de 100 servicios diarios, además de aten-



ciones a la comunidad infantil con el Simiverano, curso en el que cerca de 100 niños podrán realizar actividades y salidas a sitios de entretenimiento y culturales, durante las vacaciones escolares, como un apoyo a los papás que trabajan.

“Buscamos que el Centro Comunitario 3 se posicione rá-

pidamente como una opción de entretenimiento sano y capacitación al alcance de la comunidad, con los logros que hoy tienen los centros de Iztapalapa, y pienso que así será porque los proyectos de Víctor González Torres, que apoyan el bien común, siempre tienen ese éxito”, comentó Hernández de Mancilla.



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

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



Vitamina tu VIDA



Oribe Peralta
Futbolista



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

#20AñosDe



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
mentorferrer@gmail.com

Drogas y prohibicionismo

La antigüedad de la producción y consumo de bebidas alcohólicas, es milenaria. Fácilmente, ocho mil años. Digamos que dos mil menos que el descubrimiento-invencción de la agricultura. El vino, producto del cultivo de la vid, y la cerveza, fruto de la siembra de los cereales son, en consecuencia, viejos acompañantes de la humanidad. Y también lo son la embriaguez y el gusto por la estupefacción. De modo que el vino y la cerveza se encuentran entre los primeros tóxicos conocidos y consumidos gozosamente por las sociedades humanas.

De una antigüedad semejante es el hachís, una variante, como la marihuana, de la cannabis, celebérrimos narcóticos que, sin embargo, no poseen el prestigio social del vino y la cerveza. Más aún: son productos satanizados y perseguidos, lo mismo que sus productores, comercializadores y consumidores.

De esta inexplicable satanización proceden las políticas prohibicionistas del hachís, marihuana y otros estupefacientes como, por ejemplo, la cocaína, morfina y heroína. Su absoluto fracaso se encuentra bien documentado en la historia reciente y en todo el planeta.

Más allá de su evidente y universal fracaso, las prácticas prohibicionistas han generado un subproducto indeseable e indeseado, trágico y sangriento: la aparición de un sistema criminal que crece y se fortifica de manera incontenible. Tan ingente como la demanda y el consumo de sustancias prohibidas.

Pero si demanda, producción, consumo y aparato criminal son asuntos objetivos, la satanización-prohibicionismo es una típica cuestión ideológica. Un puro juicio de valor creado, alimentado, fortalecido y enraizado por los grandes productores y reproductores de ideología: prensa, radio, televisión, cine y, a últimas fechas, los sitios más retrógrados, superficiales y malamente interesados de internet.

Tan enraizada se encuentra la satanización de los estupefacientes ilegales en la conciencia social, que ni siquiera el evidente fracaso en todo el mundo de las políticas prohibicionistas lleva a esa misma conciencia social a considerar, reflexiva y seriamente, el abandono del prohibicionismo.



Dime cómo te estresas y te diré lo que tu corazón padece

Aun cuando no se ha demostrado cuál es la relación que existe entre el estrés y el riesgo cardiovascular, especialistas coinciden en que experimentar momentos de demasiada tensión puede aumentar los factores de riesgo para sufrir un infarto.

Al respecto el Instituto del Corazón de Texas detalla que hay varias razones por las cuales el estrés llega a afectar el corazón.

Las situaciones estresantes incrementan la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que eleva la necesidad de oxígeno en el corazón.

En los momentos en que hay ansiedad, el cuerpo libera más hormonas, principalmente

adrenalina, que incrementa la presión arterial, lo cual puede dañar la capa interior de las arterias.

Al cicatrizar las paredes de las arterias, estas pueden endurecerse o aumentar en grosor, lo que facilita la acumulación de grasas que las tapan.

El estrés también eleva la concentración de factores de coagulación en la sangre, lo que aumenta el riesgo de que se forme un coágulo.

Cuando una persona se estresa suele hacer cosas que son malas para su corazón, como fumar, beber demasiado o comer alimentos ricos en grasas, azúcar y sal.

El problema es que el

cuerpo reacciona de la misma manera a todos los tipos de estrés, incluso cuando el individuo no está en peligro y con el tiempo esto puede afectar su salud.

De acuerdo con la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, hay diversos tipos de estrés y los peores para el corazón son: el estrés crónico, la impotencia, la soledad, la ira y el estrés agudo.

El crónico puede ejemplificarse cuando una persona tiene en su centro de trabajo un mal jefe o la tristeza, generada por una mala relación pueden ejercer presión constante sobre el corazón.

En el caso de la impotencia, el estrés crónico es incluso

más perjudicial cuando la persona se siente incapaz de hacer algo al respecto.

La soledad, la situación empeora si no se tiene familiares y amigos que ayuden a hacerle frente.

La ira perjudica al corazón si la persona es de las que estallan en cólera, tiene mayor riesgo de ataque cardíaco y accidente cardiovascular.

En el caso del estrés agudo, son aquellos casos raros, las noticias muy malas que llegan a provocar síntomas de ataque al corazón. Esto se denomina síndrome del corazón roto. No es lo mismo que un ataque al corazón, y la mayoría de las personas se recuperan completamente.



Tecnología para vivir más

Entre 2029 y 2045 los humanos serán “superlongevos y superinteligentes” gracias a la singularidad tecnológica, una corriente basada en los avances que producirá la inteligencia artificial, aseguró el profesor de la Singularity University de Estados Unidos, José Luis Cordeiro.

Según este experto, que estudió en el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), hacia 2045 la muerte incluso podría llegar a ser opcional, y subrayó que el desarrollo científico actual no es lineal, sino exponencial y esto hará que la tecnología de los próximos años parezca “magia”.

Cordeiro participó en la conferencia Tecnologías que alargan la vida, organizada por Eurecat, centro tecnológico de Cataluña, y la Singularity University, iniciativa educativa creada por Google, la NASA y tecnólogos de Silicon Valley, dedicada a la investigación y desarrollo de nuevas tecnologías.

El profesor e ingeniero se mostró confiado en que en 30 años será más joven de lo que es ahora, en lugar de más viejo, aunque reconoció que durante los próximos 20 años seguiremos muriendo y con dolor.

Por ello, apostó por lo que él ve como la única solución, pese a no estar comprobada su eficacia: la criogenización, consistente en mantener un cuerpo a bajísimas temperaturas con la esperanza de ser reanimado cuando la ciencia lo permita.

“Vamos a controlar el proceso del envejecimiento”, afirmó Cordeiro, quien puso como ejemplo los avances científicos que alargan la vida de los ratones hasta tres veces, la de los mosquitos cuatro y la de los gusanos, seis, aunque aseguró que el reto será democratizar la tecnología.

El profesor también dijo que la tecnología genética se podría utilizar para diseñar a nuestros hijos antes de que nazcan, algo que se podrá hacer en un minuto y por 10 dólares en 2025.

Cordeiro aseguró que estamos viviendo la mejor era de la humanidad y que en los próximos años se lograrán más avances médicos que en los últimos dos milenios, por lo que tecnologías como la radioterapia podrían desaparecer en los próximos diez años.

Por su parte, el cocreador de SENS, una fundación que investiga las terapias médicas regenerativas, Aubrey de Grey, afirmó que la lucha por la longevidad no trata de mantener a las personas vivas el máximo tiempo posible pero en malas condiciones, sino que busca acabar con las enfermedades que les afectan.

De Grey apuntó que el cáncer es la patología más compleja de curar e indicó que, pese a que ya se conoce cómo reparar el daño de la mayoría de enfermedades, aún no se puede hacer porque no se dispone de las herramientas adecuadas.

Precio Farmacias Similares®
\$49.00

Precio Farmacias Similares®
\$23.90

Precio Farmacias Similares®
\$14.00

Precio Farmacias Similares®
\$16.90

Crest complete
 LIMPIEZA PROFUNDA

Higiene es salud. Vigencia al 31 de julio de 2017.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

Cambios

Si repasamos la historia, veremos que en los últimos treinta años la difusión sobre la sexualidad ha crecido exponencialmente. Se pasó de las revistas “pornográficas”, que se vendían en los puestos de periódicos y solo podían adquirir los adultos, a la era del internet en la que al escribir la palabra “sexo” surgen miles de páginas, de todo el mundo, con escenas explícitas, lugares de encuentro, juguetes eróticos y diversidad de datos sobre el tema.

Hace años, las orientaciones sexuales se tenían que esconder, pensar en una persona transexual o transgénero, era algo inimaginable. “¿Cómo alguien va a cambiar de sexo?”, “¿Cómo un hombre podía vestirse de mujer sin ser agredido en la calle?”. El miedo a lo que no se entiende siempre lleva a la violencia.

El mundo de la sexualidad o sexualidades, gustos, cambios, etcétera, ha llegado a la sociedad como un tsunami. Los cambios son necesarios, pero es entendible que hay una población que vivió y creció con una serie de ideas fijas, sobre lo que se supone debe ser el mundo. Y, a su vez, estas personas han educado a sus hijos bajo el mismo concepto.

Toda transición requiere tiempo y, en ese sentido, pelear con quienes no entienden aquello que sale de su esquema de “correcto” o “incorrecto”, es imponerles una visión de vida que no checa con su aprendizaje; es como aceptar la imposición de que todo regrese a lo que se conocía como, “estable” y “decente”.

No se trata de imponer ni de pelear, sino de apegarse al cambio y al tiempo que se requiere para ello. Si pedimos respeto, es fundamental respetar, pues no es fácil despegarse de un modelo de vida; ello trae miedo, enojo y rechazo ante la sensación de amenaza. Pero pese a todo, NO se justifica la violencia, y esta no debe permitirse, aunque también es válido reflexionar que un cambio de visión no es fácil. Todos podemos contribuir a ese cambio, dándonos el tiempo para ayudar a aquellos más renuentes en nuestro círculo familiar o de amigos, a fin de que entiendan que las creencias y verdades no son inamovibles.

¿Metas a mitad de año?

Nidia Gorjón*



¡Mitad de año!, eso representa una buena oportunidad para detenernos un momento y evaluar los propósitos que nos establecimos, con la intención de conocer en qué estado se encuentran y retroalimentarnos de todo aquello que hemos hecho o dejado de hacer.

Podríamos comenzar por una revisión objetiva para, posteriormente, preguntarnos si los fijamos de acuerdo con nuestra realidad o, por lo contrario, están basados en la fantasía, moda, o bien, fueron resultado de la influencia de otras personas y circunstancias. Esto servirá para, si se requiere, redefinirlos y adecuarlos a nuestras genuinas necesidades.

El siguiente paso es hacer un inventario de las actividades que hemos llevado a cabo y que han servido para alcanzar nuestros propósitos. Del mismo modo, también sería de utilidad identificar cuáles son las que no han ayudado a materializarlos o si han constituido un obstáculo.

De acuerdo con la depuración de propósitos y con los resultados obtenidos del inventario, lo que continúa es hacer un plan de acción que nos permita acercarnos al esperado logro.

Para facilitararlo, podemos escribir en una hoja el propósito con el cual se trabajará. Debajo de este, haremos 5 columnas. En la primera escribiremos las actividades que necesitamos hacer. En la

segunda apuntaremos los recursos con los que contamos y que nos permitirán llevar a cabo dichas actividades. La tercera se refiere al cómo vamos a utilizar y administrar esos recursos para el fin buscado. En la cuarta haremos una retroalimentación respecto a si lo hecho en las anteriores ha sido suficiente y eficaz. Si no ha sido así, generamos una quinta columna en la que escribiremos otras opciones que reajustarán la segunda y tercera.

Actividad	Recursos	¿Cómo?	Retroalimentación	Más opciones

La finalidad de esta actividad es enfocarnos en realizar acciones eficaces y precisas (en tiempo y forma) y, de esta manera, evitar la culpa o justificación (hechos que no contribuyen a lograr la meta).

En el CNDEE contamos con la orientación que puede sumar a la realización de este ejercicio. Llámamos.

*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.serviziisepuede.com.mx
¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Altera ambiente sistema inmunológico

Las enfermedades autoinmunes han aumentado de manera alarmante en los últimos 100 años por factores medioambientales que juegan un papel fundamental en los genes, advirtió el científico estadounidense Eric S. Lander.

“Creemos que hemos limpiado tanto el ambiente, que las personas que viven en entornos donde no hay bacterias y patógenos desarrollan enfermedades autoinmunes”, afirmó.

Vivir en ciudades sin tener contacto con formas de vida externas ha predispuesto al ser humano a este tipo de males, puntualizó el genetista.



El espacio de tus sueños



Gabriela Bretón

Culpabilidad vs responsabilidad

Actualmente, tendemos a rehuir nuestras responsabilidades mediante algo que se genera en las emociones, y nos lleva a una sensación de autodevaluación. Esto es LA CULPA, que nos califica negativamente como personas, y hace que nos sintamos mal con nosotros mismos porque fallamos. Sin embargo, no nos lleva necesariamente a cambiar nuestra conducta o enmendarla. Al contrario, nos deja inmóviles en el pasado. Nos hemos convertido en juzgadores seriales. Los pecados y los errores me hacen sentir culpable, y genero el sentimiento de que merezco ser castigado. Hoy tenemos una fuerte adicción a la culpabilidad, y es mucho más fuerte que la del alcohol o las drogas. Así que de lo que se trata es de aceptar nuestros actos, ya sea que hayan generado algo positivo o negativo. Y si sucedió esto último, hacemos responsables de enmendar las situaciones, hasta donde sea posible. Hay una gran diferencia entre sentirme culpable o responsable.

La culpa me hace sentir mal conmigo y me devalúa. Hacerme responsable me hace sentir mal hacia LA CONDUCTA; pero me siento bien conmigo, sobre todo porque entonces tengo control sobre lo que haré de frente a esa situación, aceptando que cometí un error.

Sin embargo, eso no me devalúa, no pierdo valor, ni tampoco mi dignidad como persona. La responsabilidad es una actitud hacia el presente y el futuro. La culpa mira al pasado. Nada de lo que sucede es tu culpa, incluso si tú lo ocasionaste; pero es tu responsabilidad elegir unas opciones u otras, el afrontar o no una situación.

La responsabilidad es la habilidad de responder, y cada situación en la vida nos ofrece la oportunidad de hacerlo. Esto determina cómo nos sentimos y lo que atraemos hacia nosotros.

Así que, ¿prefieres sentirte culpable sin asumir las consecuencias de tu conducta, o ser responsable y tener el control de la manera en cómo responderás ante lo que hayas hecho? Tú tienes la decisión.

¡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.

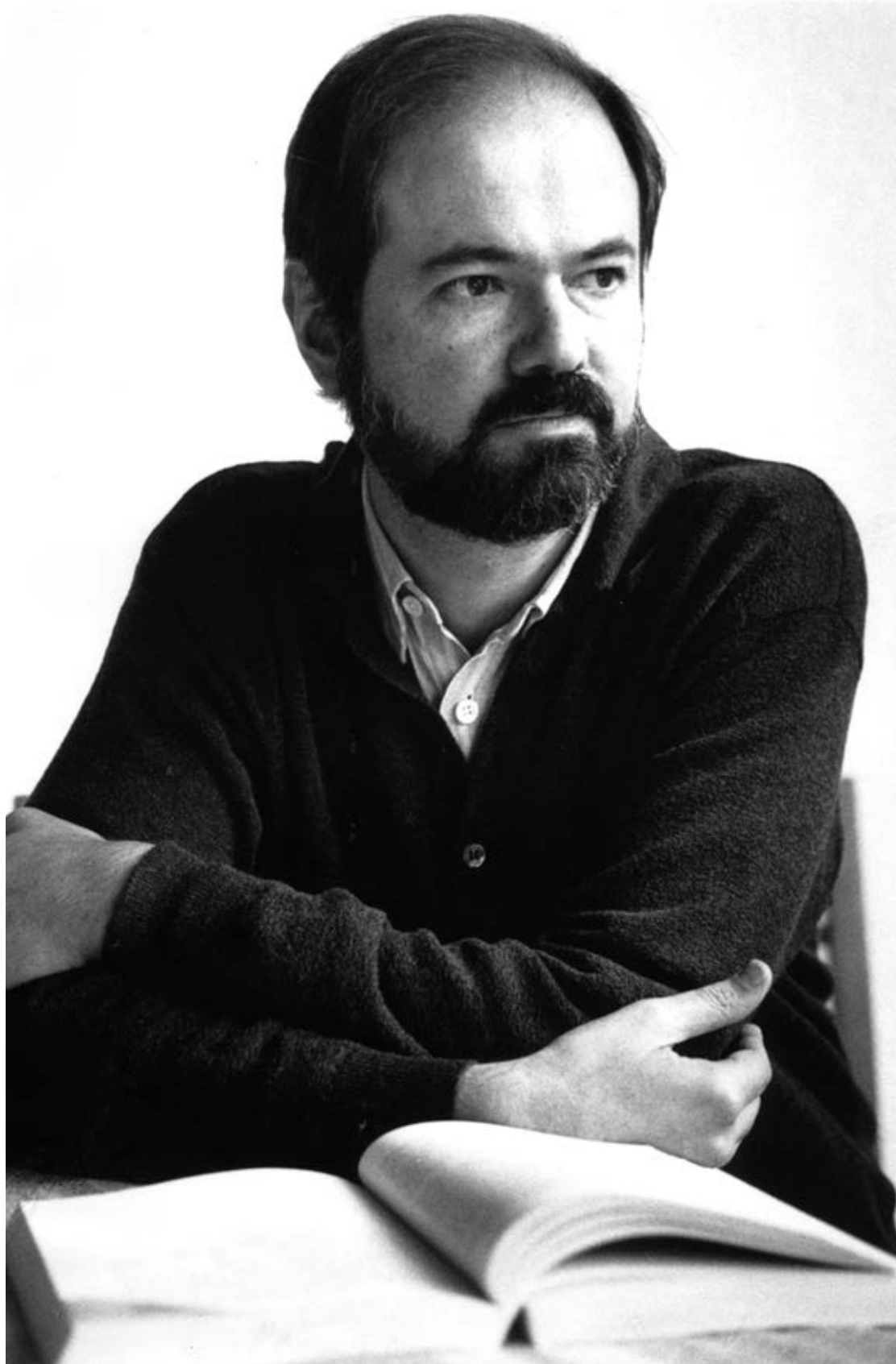
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu Salud y la de tu Familia

Villoro... en la civilización

Juan Manuel Rentería



Juan Villoro Ruiz nació en la Ciudad de México, el 24 de septiembre de 1956. Tiene 60 años y es un reconocido escritor y periodista. Apasionado del fútbol, ha escrito novelas, cuentos, crónicas, ensayos y artículos de fondo sobre los más diversos temas: deporte, literatura, música en general, y rock, en particular. También es guionista de cine y teatro. Además, miembro de El Colegio Nacional.

Amable, nos da la bienvenida en su casa para iniciar la entrevista.

-¿Cómo logras conjugar tantas facetas en tu vida? -“Creo que tiene que ver con la personalidad, soy una persona que se interesa por muchas cosas, al mismo tiempo. Me suelo entusiasmar muy pronto por algo, pero también me aburro bastante rápido. Entonces tengo un umbral de atención que me hace cambiar de una cosa a otra”.

-Como escritor prefieres la prosa, ¿tienes algo contra la poesía? -“¡Nada!, al contrario, fíjate que me parece una cumbre inaccesible, admiro muchísimo a los poetas. Mi novela *El testigo* tiene que ver con la figura de Ramón López Velarde, mi poeta favorito. Desde la prosa he celebrado la poesía, me gusta mucho, he tratado de beneficiarme de ella, recuperando algunos de sus recursos en la novela, en el cuento e incluso en la crónica, pero soy incapaz de ejercerla”.

-¿Aficionado al fútbol desde muy pequeño! -“Bueno, eso me salvó bastante, porque el fútbol me dio una sensación de pertenencia que no me la daba ni la familia, ni la escuela. Me gustó mucho ser de un equipo o apoyar a otro, que yo asociaba con la calle donde vivía”.

-¿Sigues siendo necaxista de hueso colorado? -“Pues, mira, en la vida se puede cambiar de todo, menos de equipo de fútbol. Puedes ser de izquierda y luego conservador, o de derecha, o de ultraderecha, o cambiar de religión, cambiar de pareja sentimental, hasta cambiar de sexo con una operación, pero cambiar de equipo es como querer cambiar la infancia”.

-¿Cuál fue la frase célebre que le dedicaste al Necaxa? -“Yo dije alguna vez que el Necaxa era como la literatura, para minorías ilustradas”.

-¿Tus primeros logros en la literatura? -“Creo que el primero de todos fue ser admitido en un taller literario. Tenía 15 años, llegué al décimo piso de la torre de Rectoría, en la UNAM, donde se celebraba el taller de cuento, junto con la revista *Punto de Partida*, ahí me recibió un escritor ecuatoriano, y a pesar de ser un adolescente un poco irresponsable, él me consideró un escritor potencial a esa edad”.

Su primera novela fue *El disparo de Argón*, en la que hizo un reportaje previo sobre la actividad de una clínica para ojos. La literatura de Juan Villoro se caracteriza por las interpretaciones que hace tanto de la realidad como de la ficción. Tiene una prosa clara y fluida para hacer sus comentarios con agudeza y un fino sentido del humor. Su novela *El disparo de Argón* fue muy exitosa, pero sin duda la más premiada es *El testigo*, con la que obtuvo el Premio Herralde, de la editorial Anagrama.

-¿Cómo has logrado hermanar la crónica de lo real con la ficción de lo irreal? -“Cuando empecé a escribir cuentos, sentí la enorme satisfacción de entrar a los mundos imaginarios que te permite la ficción, pero también me desesperó un poco el alejamiento de

del equívoco

la realidad. La labor del escritor es de aislamiento. Alguna vez García Márquez dijo que se trataba del oficio más solitario del mundo”.

-¿En qué crees más, en lo real o en lo ficticio? -“Pues yo creo que son complementarios, porque pienso que la ficción es también una forma de la realidad, o sea, creo que *El Quijote* pertenece a nuestra vida tanto como a personas que hemos conocido y, en ocasiones, un personaje de novela o de una película nos resulta más próximo que un vecino”.

-Tus satisfacciones más grandes -“Una de las más grandes fue haber conocido al ídolo de mi infancia, Ángel Fernández, un extraordinario locutor. Antes de que yo me dedicara a leer y a escribir, tenía una fascinación por las palabras, a través de las narraciones de Ángel Fernández. Ese cronista rebautizaba a los equipos e immortalizaba a los jugadores.

A los cementeros del Cruz Azul, le puso la “Máquina Celeste”, al estadio Azteca lo nombró “El Coloso de Santa Úrsula”, al mismo juego lo rebautizó como “El juego del hombre”, a Enrique Borja le puso “El gran Cyrano”, por su tremenda nariz. Entonces, para mí, fue una gran ilusión conocer a Ángel Fernández, y es algo que me impulsó a escribir crónica. Le hablé a su casa, con voz entrecortada, y él me contestó con esa voz metálica que había alimentado mis sueños de infancia. Me dijo: ‘¿A qué se dedica tu padre?’, y yo le contesté: ‘Es profesor de filosofía’. Dijo: ‘Ah, es amigo de Kant’. Luego fui muy amigo de Ángel Fernández, hasta su muerte”.

Juan Villoro ganó los premios Xavier Villaurrutia y Mazatlán. Es un acérrimo crítico de los medios digitales, de los que, dice, han dado pie a una civilización del equívoco, donde no hay identidad a salvo y donde cualquiera

puede suplantar a cualquiera. “Es un tema muy complicado, porque somos los bárbaros de una nueva era, apenas estamos aprendiendo a usarlas, es como si hubiéramos descubierto el cuchillo y lo primero que hacemos es encajárselo al prójimo”.

-¿En cada una de tus obras, qué tan difícil es un buen final? -“Es difícilísimo, yo creo que es lo más complejo porque no sabes a dónde vas a llegar”.

Juan Villoro es sociólogo y ha impartido cátedra en la UNAM. Fue profesor invitado en las universidades de Yale, Boston, Pompeu, Fabra de Barcelona y Princeton.

Ha colaborado en innumerables medios escritos como *Vuelta*, *Nexos*, *Proceso*, *Cambio*, *Unomásuno*, *Reforma* y *La Jornada*. Su obra literaria ha sido premiada en México y en el extranjero. Destacan también títulos como *Los Culpables*, *Arrecife o Apocalipsis*, *El Mariscal de campo*, *La noche navegable*, *El Cielo inferior*, *La alcoba dormida*, *Autopista sanguijuela*, *La casa pierde* y *Los once de la tribu*.

Su pasión por el fútbol es inagotable. Ha sido cronista deportivo en copas mundiales, como Italia 90, Francia 98, Alemania 2006 y Sudáfrica 2010.

-Como periodista, intelectual y escritor, ¿cuál es tu pronóstico para el 2018? -“Va a ser algo difícil, nadie puede pronosticar exactamente lo que ocurrirá, el PRI parece ir en caída libre; el PAN ha recuperado terreno, pero si su candidata es Margarita Zavala, creo que jugarán una carta equivocada por el lastre que representa la nefasta presidencia de Felipe Calderón; la izquierda está dividida y polarizada; entonces, realmente, yo tengo muy pocas ilusiones en esta contienda”.

-¿Vislumbras a la izquierda en Los Pinos? -“Es muy difícil decirlo, tenemos una izquierda burocrática y bastante corrompida en el PRD, luego tenemos una izquierda populista y no muy moderna con López Obrador, pero hay algunos proyectos mucho más interesantes como el de las comunidades indígenas zapatistas, que prefiguran otro país, otras formas de democracia y de justicia”.

Sigamos por:

infartos y derrames cerebrales ocupan las principales causas de muerte y cada vez son más frecuentes en gente joven

Factores de riesgo:

- ● Obesidad
- ● Tabaquismo
- ● Presión arterial alta
- ● Colesterol elevado

¿Conoces cuál es tu riesgo de sufrir un infarto o derrame cerebral?

Todos los martes de este mes

GRATIS

te decimos qué riesgo tienes de padecer un infarto o un derrame cerebral

Búsqúenos junto a FARMACIAS SIMILARES®

Escanea el código y conoce la historia completa



Síguenos por:

Simi TV

@DrSimiTV

Tecnología y juventud: un vistazo

Luz Galeana

Atrás quedó la época de las muñecas y las figuras de acción. Mucho más lejano el tiempo de las canicas, baleros y trompos. Y ni que decir de juegos como las escondidillas, las atrapadas, las estatuas de marfil, brincar la cuerda o el resorte, por mencionar algunos.

El mundo ha experimentado un cambio vertiginoso de finales del siglo pasado a la fecha, ya que en dos décadas, millones de personas han atestiguado el tránsito de Tamagochis y Tetris a sofisticados *smartphones*.

Testigos de ello son los “millennials”. Mucho se ha dicho de ellos, pero ¿qué se conoce de la generación subsecuente? Nos referimos a la llamada “Gen-Z”, hija pródiga de la tecnología, pues, a diferencia de su predecesora, prácticamente nació o creció con una tableta en la mano.

En el cuadro siguiente, las características de sus integrantes:

Generación “millennial”	Generación “Z”
Nacieron entre 1975 y 1995	Nacieron entre 1995 y 2015
Empezaron la tendencia de multipantalla: control de dos pantallas, cuyo mix más común es celular-computadora	Controlan cinco pantallas a la vez
Se comunican mejor con texto	Se comunican mejor con imágenes
Comparten contenidos	Crean contenidos
Se enfocan en el presente	Se enfocan en el futuro
Son soñadores	Son realistas
Trabajan para ser tomados en cuenta y sobresalir	Trabajan para obtener éxito personal

Fuente: Entrepreneur / Cuadro: elaboración propia

Según un artículo de Kathryn Dill en la revista *Forbes*, la “Gen Z” está integrada por jóvenes impetuosos que, como nueva fuerza laboral, representan un desafío para los empleadores.

En esta misma línea, Universum, firma global de investigación y asesoría, encuestó a 49,000 miembros de la “Gen Z”, en 47 países de América, Europa, Asia,

América del Sur y Medio Oriente, para explorar sus planes académicos y laborales, y conocer más sobre lo que esperan lograr en sus carreras. Lo que concluyó fue que las compañías tendrían que reformular lo que creen que saben sobre sus futuros empleados.

Universum señala que esta generación es 100 % nativa digital y creció en tiempos de incertidumbre, hechos que resultaron determinantes para la conformación de su visión. Los hijos de la generación “X” también son la “primera generación verdaderamente global”, y están a punto de empezar a trabajar.

Aquí, siete rasgos de cómo la “Gen Z” ve la educación, el trabajo y el mundo, según Universum:

- Sus padres tienen una gran influencia en la toma de decisiones académicas y profesionales.
- La curiosidad es el motivador más fuerte para la elección de una carrera
- Están interesados en ingresar a la fuerza laboral sin educación superior
 - Son muy emprendedores
 - El equilibrio entre la vida, su carrera y la seguridad laboral son los dos objetivos profesionales más importantes



En este **Verano**
CUIDA TU PIEL

PRECIO FARMACIAS SIMILARES*

\$84

PRECIO FARMACIAS SIMILARES*

\$65



ETERNAL SECRET
AGUA MICELAR 5 en 1

Agua micelar 5 en 1

Lo nuevo en limpieza facial

PRECIO MÁXIMO AL PÚBLICO \$168



ETERNAL SECRET
FPS
PROTECTOR SOLAR
MUY ALTO
RESISTENTE

a la generación “Z”

- Quieren mucha información
- Pueden ser menos optimistas que los “millennials” sobre sus oportunidades de trabajo.

Asimismo, las consultorías Atrevia y la Deusto Business School presentaron un informe, en 2016, titulado “Generación Z: el último salto generacional”, el cual dio a conocer cómo podrían influir sus diferencias en la sociedad.

Iñaki Ortega, director de la Deusto Business School, en Madrid, explica que en la “Gen Z”, “la diversidad es consustancial, no es una pose”, en referencia a revoluciones socioculturales vividas, como la llegada del primer hombre negro al poder en EE.UU. o el matrimonio entre personas del mismo sexo.

Para ellos, todos los cambios que han conseguido y a los que han tenido que acostumbrarse las

generaciones anteriores suponen algo natural. “Esa aproximación multicultural, muy inclusiva y liberal en el sentido social, es algo que los lleva a aproximarse a la realidad de otro modo muy diferente a las generaciones anteriores”, concluye Ortega.

Sin embargo, no todo es miel sobre hojuelas. Ahora el contacto con la realidad está mediado por la tecnología, y si bien esta brinda múltiples canales de información alternativa a los medios tradicionales, también estar sometido a su exclusiva exposición lleva a perder contacto con la realidad.

Los jóvenes y los próximos jóvenes en México y el mundo requerirán, más que el dominio de la tecnología como nativos digitales, elementos para desarrollar una postura crítica, y así discernir entre lo cierto y lo falso, antes de perderse en la vorágine informativa del mundo de hoy.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

carlosramirez@hotm.com
@carlosramirez



No quieren ganar, sino arrebatar

Lo que más extrañó de los procesos electorales del 4 de junio, fue el hecho de que la oposición ha tenido el control del diseño de las instituciones electorales, desde 1992, y es la hora en que pierden y gritan “fraude”.

Desde las protestas estudiantiles de 1968 –se cumplirá medio siglo el próximo 2018 presidencial–, el PRI ha estado cediendo a la oposición reformas políticas y electorales; pero al momento de las votaciones, la oposición se queja de irregularidades para anular las elecciones.

Y parece ser que así será por los siglos de los siglos...

Lo peor de todo es que nunca el PRI ha andado tan bajo en votos, en credibilidad y en presencia electoral; sin embargo, sigue ganando elecciones. Si esas votaciones fueron manipuladas por fraudes, entonces no hay que criticar al PRI, que hace lo único que puede hacer, sino debe señalarse el fracaso de la oposición.

Lo malo es el escándalo. Para ocultar su fracaso, Andrés Manuel López Obrador, Morena y el PAN gritan que hubo fraude y salen a manifestarse en contra, aunque la lógica más elemental diría que la oposición al PRI está preparada para protestar, pero no para llevar a las urnas a los que se inconforman.

No obstante, la política, a veces, es más simple: si el PAN y el PRD le ganaron siete gubernaturas al PRI, el año pasado, entonces, habrá que pensar que el problema electoral no es de fraude, sino de escasa competitividad. Las victorias opositoras del año pasado revelan que no todo es fraude y que se gana con presencia en las urnas y en las casillas.

Se suponía que 2016 era el principio –ahora sí– del fin del PRI, pero las victorias legales en el Estado de México y Coahuila revelaron que el tricolor logró reconstruirse y, entonces, dará la pelea en la presidencial de 2018. Fue una enorme ingenuidad –y torpeza– de la oposición suponer que el PRI se iba a declarar totalmente derrotado, después del 2016. Luego del domingo 4 de junio, el PRI dio claves de que va a pelear la presidencia.

Además de llorar su derrota y lamentar su incapacidad, la oposición debiera de darle una lectura estratégica a las elecciones en el Estado de México y Coahuila. El PRI no irá al 2018 con las manos atadas en la espalda. Se lucha por el poder, no por una medalla al mérito.

Protector solar

Ligero, sin fragancia y sin color

PRECIO FARMACIAS SIMILARES*

\$85

Contorno de ojos

Hidratación y suavidad

PRECIO MÁXIMO AL PÚBLICO \$170

ETERNAL SECRET

DE VENTA EXCLUSIVA EN

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

BELLEZA ES SALUD. AVISO N.º: 14330020200226



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

La Guerrero tiene prosapia

Hubo un tiempo en que una parte del barrio de la Guerrero fue de lujo, y más durante los gobiernos de Porfirio Díaz. Me refiero a la parte sur, que en el siglo XIX se llamó barrio de San Fernando. A la del oriente la designaron Santa María la Redonda, y a la zona norte, el barrio de Los Ángeles, de ahí el nombre del célebre salón de baile.

En el área sur está el panteón y la iglesia de San Fernando, y enfrente tiene un jardín muy bonito; en el centro hay una estatua de Vicente Guerrero, en su honor esta colonia lleva su apellido.

El museo panteón de San Fernando fue parte del convento ya desaparecido, y solo queda la iglesia; pero si camina hacia avenida Hidalgo, y luego hacia la Alameda, encontrará la iglesia de San Hipólito, en la esquina con el Paseo de la Reforma.

En ese lugar, el soldado Juan Garrido, en honor a los caídos en la batalla de la Noche Triste, construyó una capilla, que hoy es la iglesia de San Hipólito, santo patrón de la ciudad capital de la Nueva España.

Por cierto, la mayoría de la gente no conoce este templo por su nombre oficial, sino por el de la creencia popular, la iglesia de San Juditas Tadeo.

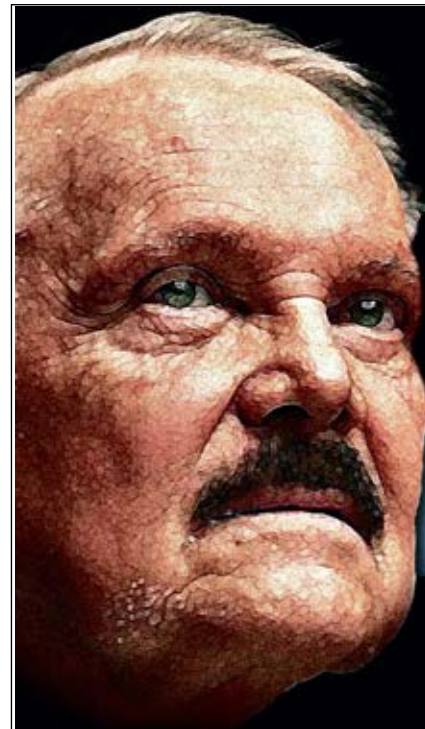
Sobre Hidalgo, si cruza el Paseo de la Reforma, encontrará el hotel de Cortés, que no fue otra cosa que un hostel, donde pernoctaban los novicios que llegaban a la Nueva España. En el siglo XX fue una vecindad y ahí vivió Germán Valdez, Tin Tan.

Más adelante, encontrará el templo de San Juan de Dios. Su convento ahora es el museo Franz Mayer, y ahí mismo está la iglesia de la Santa Veracruz. En lo que fue su sacristía, hoy es el museo de la Estampa.

Las dos iglesias forman una plaza o jardín donde, a la mitad del siglo XX, vendían coronas para muertos. Allí se filmó una escena de la película *Los Caifanes*, cuando los personajes juegan con una corona.

También se puede avanzar hacia la calle del 2 de abril, la estación del Metro y el Teatro Hidalgo. Sergio Magaña se inspiró en estos rumbos para su obra de teatro *Los signos del zodiaco*.

Les digo, esta parte de la Guerrero tiene historia... y pensar que está frente a la Alameda y la Guerrero.



CUEVAS

Adiós al pilar de la "Generación de la Ruptura"

Autodidacta, disruptivo y provocador, Cuevas también fue uno de los artistas plásticos más reconocidos a nivel internacional. Conoce parte de la vida y obra del neofigurativista.

José Luis Cuevas

Dibujante, pintor, grabador, escultor, ilustrador, escritor.

Nació

26 de febrero de 1931 en la Ciudad de México.

Murió

03 de julio de 2017 en la Ciudad de México.

FECHAS CLAVE

1944 Ingresó a la Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda", pero la abandonó por una fiebre reumática que lo mantuvo en cama dos años dibujando y leyendo.

1947 Realizó sus primeros grabados bajo la asesoría de Lola Cueto.

1953 Expuso por primera vez de manera individual en la galería Prisse.

1957 Viajó a EUA para ilustrar la obra de Franz Kafka.

1958 Publicó en "Novedades" un texto en el que se refirió a la "cultura del nopal" para criticar al muralismo y el nacionalismo pictórico.

1960 Luego de una exposición en NY, fue comparado con Picasso.

1992 Se inauguró el museo que lleva su nombre.

ALGUNAS OBRAS RELEVANTES



Autorretrato durante la relectura de *La Metamorfosis* de Kafka (2)(1982)



Autorretrato (1990)



Figura Obscena (2001)



Orgía (2004)



La gigante (s/f)

GALARDONES DESTACADOS

- Primer Premio Internacional de Dibujo, V Bial de Sao Paulo, 1959.
- Orden de Caballero de las Artes y de las Letras de Francia, 1991.
- Creador Emérito en el Sistema Nacional de Creadores, 1993.

SABÍAS QUE...

Solía decir que vivía su erotismo con absoluta intensidad, y que tuvo relaciones sexuales con unas 650 mujeres.



Fuente: NTX Cultura, cultura.elpais.com, pnca.sep.gob.mx, joseluiscuevas.com.mx. Investigación y redacción: Julia Castillo. Diseño: Alberto Nava Consultoría



¿Qué tanto sabes de español?

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

1. ¿Se puede cortar una sigla si no cabe en el renglón?
2. ¿Años '70, años 70 o años 70's?
3. ¿Undécimo o decimoprimeros?
4. ¿Está bien escrito "Compra ½ pollo"?
5. ¿Cómo se forma el plural de una abreviatura?

fegutierrezp@gmail.com

1. No, las siglas no se pueden cortar, al igual que las abreviaturas, las expresiones numéricas expresadas en cifras y las palabras separadas con barra.
2. Lo correcto es años 70, sin apóstrofo. También podemos suprimir la palabra años y escribir solamente los 70.
3. Ambas formas son válidas.
4. No. Fuera de los contextos matemáticos o técnicos, es preferible escribir los números fraccionarios con letras, de modo que lo correcto es "Compra medio pollo".
5. Hay dos formas: si la abreviatura tiene una sola letra, la repetiremos y colocaremos punto final: SS.MM. los Reyes Magos trajeron sus regalos. Si la abreviatura tiene más de una letra, hay que añadir una -s (o -es, y a veces, -as) antes del punto y nunca después: Las págs. 25 y 26 están mal impresas. Sres. y Sras.

Durante
JULIO y
AGOSTO

Certificados Médicos

- Escolares
- Deportivos
- Laborales
- Para cursos de verano
- Prenupciales

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano legalmente autorizado para ejercer su profesión,

Certifica

Que habiendo practicado reconocimiento médico a:

de _____ años de edad, de sexo _____

T.A.: _____ P.C.: _____ F.R.: _____

TEMP.: _____ PESO: _____ TALLA: _____

U.M.C.: _____ kg/m²

Se encuentra: _____

Se extiende el presente certificado para los fines que el interesado convenga, en la ciudad de _____ a los _____ de _____ de _____

Dr.: _____
Céd. Prof.: _____
Universidad Egres.: _____

*Costo de certificado de acuerdo a la zona geográfica.

Recuerde, el certificado médico lo puede solicitar en cualquiera de los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al

SIMITEL 01 800 911 6666

Fundación

BEST[®]
a.c.

Leer por
contagio

Alejandro Portilla



Lectura y democracia

Se dice mucho que la lectura es un puente importante entre la sociedad y uno mismo, pero ¿en qué momento realmente pasa? La respuesta es tan sencilla como complicada: todo el tiempo. Hemos dicho que la lectura y la escritura están vinculados desde casa, a la escuela, al trabajo e incluso en las paredes graffiteadas por las que caminamos diariamente. Sin embargo, no hay que recordar que la lectura del mundo es una actividad, una actitud, que nos permite analizar la vida que transitamos todo el tiempo. Es una actividad realizada por aquellos que han tenido la oportunidad de aprender las letras, pero también de todos aquellos que no tuvieron la posibilidad.

La lectura va más allá de las palabras, va a entender el mundo y nombrarlo con un lenguaje que para todos es distinto, propio, pero que nos permite comunicarnos. Este lenguaje mediante el cual podemos articular tanto un hermoso amanecer, como señalar la más terrible de las injusticias, nos permite hacerle frente a la vida en forma de comunidades.

Y es así como la lectura puede ser la lente para entender lo que ocurre a nuestro alrededor y el lenguaje el megáfono que nos permite juntarnos y gritar tanto nuestras felicidades como nuestros descontentos y gritarlos en conjunto con los de los demás.

Y es por esto que la lectura no se remite a las letras y el lenguaje a los "que hablan bien". La lengua y la lectura son de todos y son los momentos de ruptura y de cambio en que no hay que olvidarlo. Porque olvidarlo es pensar que estamos solos y que el pueblo no tiene poder ni personalidad cuando es el pueblo el que le da forma al mundo en el que vivimos.

Confían más en la prensa que en Trump



Las incesantes acusaciones de deshonestidad del presidente Donald Trump contra la prensa no parecen haber afectado la credibilidad de los medios, los cuales son vistos por los estadounidenses con más confianza que el mismo mandatario, de acuerdo con una nueva encuesta.

La encuesta, conducida por la firma Monkey Survey para el portal de noticias Axios, mostró que 50 % de los estadounidenses confía más en la cadena televisiva CNN, en tanto que 43 % confía en Trump.

Los resultados fueron determinados por la filiación partidista, ya que más de 80 % de quienes dijeron confiar en el mandatario son republicanos, en tanto que una mayoría de demócratas e independientes le dieron su voto de confianza a la televisora.

La difusión de la encuesta se produjo luego que Trump avivó la abierta confrontación con CNN al colocar en su cuenta de Twitter un video que muestra un combate de la empresa de lucha libre WWE con imágenes editadas

para simular al mandatario golpeando a un hombre con un logotipo de CNN en su cara.

Jon Cohen, analista con SurveyMonkey, dijo que los resultados de la encuesta han evidenciado que la lucha entre la Casa Blanca y algunos de los principales medios de comunicación se ha convertido en un tema definido por las líneas partidista como el de la reforma de salud.

La confianza de los estadounidenses es mayor aún en el caso de la prensa escrita, particularmente los diarios The Washington Post y The New York Times, que superaron por nueve puntos al mandatario.

En el caso de las televisoras ABC, CBS, NBC, el nivel de confianza de los estadounidenses superó por 11 puntos al que registró el republicano.

Según la encuesta, 64 % de los estadounidenses desaprobó el uso de Trump de las redes sociales, 47 % calificó de indignos sus mensajes en Twitter, 34 % dijo que eran despreciables y solo 26 % los calificó de entretenidos.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Y su presidente,
Víctor González Torres,
lamentan la pérdida del artista plástico,
pintor, dibujante y escritor mexicano



José Luis Cuevas

Oramos y pedimos por la pronta resignación
de familiares y amigos.

Ciudad de México, 3 de julio 2017

EMOJIS UN LENGUAJE UNIVERSAL

Lanzan nuevos íconos

A propósito de la celebración del Día Internacional del Emoji, el 17 de julio, conoce los nuevos modelos y cómo surgió esta peculiar forma de comunicación, sobre todo de los millennials, a través de la mensajería instantánea.

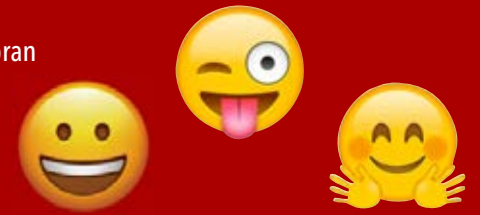
HISTORIA

Su creador es el japonés **Shigetaka Kurita**, quien trabajó para la empresa que inventó el símbolo del "corazón" en 1995, para sus dispositivos. Luego se le ocurrió diseñar 176 íconos que abarcaran las emociones humanas; usó el manga y el kanji como inspiración. Se popularizaron hasta 2011 por la actualización del sistema iOS 5.



Del japonés "emoji",

término con el que se nombran los caracteres e ideogramas usados en internet.



MÁS USADOS

En el mundo



En México



México, Colombia, Chile y Argentina, más propensos a usar emojis negativos

Existen **2,623** emojis

Se añadirán **137** nuevos

a partir del **30 de junio de 2017**

Caras, personajes, deportes, comida, banderas y animales, entre lo nuevo.

DESTACAN



Personas de **21 a 24** años, quienes más los usan.



Fuentes: emojiopedia.org, ns.umich.edu, twitter.com, unicode.org, elpais.com, theyerve.com
 Investigación y redacción: Juan Luis Hernández
 *Edición: Juha Castillor
 Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría

SIMI FX UCII

Suplemento alimenticio

a base de Colágeno No Desnaturalizado Tipo II
(colágeno que no pierde su estructura química y por tanto su función)

Precio FARMACIAS SIMILARES*

\$219.00

Precio máximo al público 5 904^{ms}

Contiene **UC-II**

*Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2017.

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.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Dos novatos increíbles

Jugores como Cody Bellinger, de los Dodgers de Los Ángeles, y Aaron Judge, de los Yanquis de Nueva York, no se dan en maceta.

Son como los brillantes y hermosos cometas que se ven desde la tierra de vez en cuando, pero, dos juntos, nunca. Cierto: hecho por demás extraordinario y quizá único, es que las dos luminarias surgieron en esta, la temporada regular 2017, de modo que al verlos al menos por televisión, resultamos aficionados benditos de Dios y verdaderos privilegiados.

Con la anterior afirmación no exagero ni caigo en el abuso de los adjetivos. Los clásicos “numeritos” de uno y del otro así lo demuestran.

Respecto al caso de Cody Bellinger basta con mencionar que es el primer novato que en la era moderna conecta 10 cuadrangulares en diez partidos.

Otra de sus hazañas, es que se convirtió en el primer jugador de la historia que logra conectar 22 bambinazos en 52 juegos.

Sin embargo, queda por ver si el muchacho, de apenas 21 años, no se desploma como Joc Pederson y Yasiel Puig, también de los Dodgers de Los Ángeles.

Aaron Judge, de los Yanquis de Nueva York, de ninguna manera se queda atrás.

Es un jugador de contacto y de inmenso poder, tanto que puede convertirse en el primer novato que logre la triple corona de bateo.

Independientemente de tal posibilidad, está el hecho de que ya dejó su nombre grabado en el libro de las marcas, al conectar 13 jonrones en apenas 26 encuentros, hazaña que solo había logrado el mítico Willie Mays, jugando para los Gigantes de San Francisco. Y si de teorizar se trata, para nada es descartable que, además de enfrentarse en el Juego de Estrellas, también lo hagan en el próximo Clásico de Octubre.

¿Qué le parece si le encendemos una veladora a la Virgen de Guadalupe y otra al Sagrado Corazón, rogándoles que el sueño beisbolero se convierta en una tangible realidad?

muelshn

Auxiliar en el tratamiento y disminución de la inflamación, comezón y molestias derivadas de la dentición infantil.

Precio Máximo al Público
\$120.00

PRECIO Farmacias Similares
\$69.00

NARTEX LABS
babes
muelshn
Atropa belladonna / Calcio carbonato / Hídroxido cloruro
solución
Auxiliar en el tratamiento y disminución de la inflamación, comezón y molestias derivadas de la dentición infantil.
Medicamento homeopático
Gotas
Caja con frasco con 30 ml.

NARTEX LABS
La medicina para tu bienestar®
Naturalmente Nártex @nartexlabs nartexlabs
www.nartexlabs.com
Vigencia al 31 de julio de 2017.



Dr. Simi y “Coronel” Martínez, camino a la cima

Luz Galeana



La imagen de nuestra línea de suplementos alimenticios y vitamínicos, Enrique “Coronel” Martínez, conquistó una de sus metas rumbo al Mr. México 2017.

Durante seis meses hemos sido testigos en su canal de YouTube #TeamCoronel de su transformación física.

La disciplina en el entrenamiento de fuerza y en la alimentación, apoyada por los suplementos de Farmacias Similares, fueron la clave para que se adjudicara dos títulos.

“Coronel” Martínez no pertenece a ninguna unidad militar; sin embargo, su porte erguido, semblante adusto y fuerte físico impactan a cualquiera.

Martínez Bravo es un fisicoculturista de élite, con más de 15 años de arduo trabajo en el gimnasio. Representó al Estado de México en el reciente Campeonato Nacional Selectivo de Fisiococonstructivismo y Fitness 2017, avalado por la International Federation of Bodybuilding and Fitness (IFBB), la Federación

Mexicana de Fisiococonstructivismo y Fitness (FMFF) y la Comisión Nacional del Deporte (Conade).

Celebrado cada año, en distintas sedes, el Campeonato Nacional se realizó esta vez en el gimnasio olímpico Juan de la Barrera, de la Ciudad de México, donde el “Coronel” consiguió el primer lugar en la categoría “Veteranos 40-49 años, más de 80 kg”, entre un total de 11 atletas. También obtuvo el tercer puesto, entre 25 competidores, en la categoría “Físico Varonil, hasta 90 kg”.

El triunfo del “Coronel” le permitirá representar a México en el Ben Weider Caribbean Classic 2017, en Palm Beach, Aruba, del 4 al 6 de agosto.

Finalmente, “Coronel” Martínez, Mr. México 2013, agradeció a su familia, amigos y gente cercana, así como a Farmacias Similares, quien lo patrocina y respalda en su carrera deportiva, cuya siguiente parada es la disputa por el título absoluto en el Clásico 65 Mr. México el próximo 25, 26 y 27 de agosto en la sala de armas de la Magdalena, Mixhuca.

Clindamicina
Peróxido de Benzoílo
30g



Precio FARMACIAS SIMILARES®
\$329.00
Precio máximo al público \$658.00

Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2017.

FARMACIAS SIMILARES®
“LO MISMO PERO MAS BARATO”
farmaciasimilares.com

Espiral de Cosmovisiones

Fabián Montes

Ruge Comisario Pantera y llega con nuevo material discográfico, *Cosmovisiones*. En exclusiva para *Siminota Musical* esta agrupación, nos dice cómo concibió el nombre de este trabajo, el cual incluye 11 temas de rock alternativo.

“Escogimos *Cosmovisiones* porque somos cuatro los que trabajamos en el disco; siempre, cada individuo, cada grupo, cada sociedad piensa de manera distinta y es lo que tratamos de reflejar, no imponer nuestra ideología, solo expresarla mediante el arte musical”, comentó Darío Vital, vocalista de la banda.

Este grupo, que mensualmente tiene más de dos mil reproducciones en Spotify, trabajó con los productores Sebastián Kryz, Pablo Romero (grupo Árbol), y Juan de Dios Martín.

En esta nueva entrega, dejaron que su música se transformara, entraron al estudio y se pusieron a componer.

“Cambiar nuestro sonido fue un reto, de un estilo muy orgánico a algo más contemporáneo; comprendimos que ya no son los sesenta, y debíamos aprovechar los estéreos de alta definición; al final, fue un resultado increíble que dejó contentos a nuestros fans”.

Orgullosos de su música y de sus videoclips, promocionan su sencillo *Cuarto Oscuro*, que, junto a los otros 10 temas, ya está a la venta en formato físico y en plataformas digitales.

“Grabamos *Cuarto Oscuro* en una casa embrujada y es la secuela del asesi-



no de la canción *Isabel*, del álbum *Club Rodante*; estamos muy satisfechos con el trabajo, me atrevo a confesar que nos visitó el fantasma de la música”, contó Darío.

Como buen gesto a su público, esta agrupación regaló el disco de *Cosmovisiones* a todos los fans que compraron el

boleto para el concierto del pasado 7 de julio en El Plaza Condesa de la Ciudad de México.

“Nos pareció una buena idea, ya que tú puedes compartir el disco sin ninguna restricción. Este detalle es muestra del aprecio y reconocimiento hacia nuestros seguidores, quienes pueden llegar a su

casa, poner su disco y buscar la canción que les encantó durante el concierto”.

Comisario Pantera reitera su compromiso de continuar creciendo en el mundo de la música.

“Vamos a seguir con el goce de tocar, presentarnos en más festivales, más lugares, repetirlo y llegar más lejos”.

Dracaena
del Dr. Simi[®]
Ungüento

**NUEVA FÓRMULA
DRACAENA + ÁRNICA**

**de venta exclusiva
en Farmacias Similares**

EL BUEN LUNES

25% de descuento

farmaciassimilares.com

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Se aplica hasta \$1,100, siempre y cuando solicite su ticket al venderlo. 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.

Luces, cámara y... Uyuyuyuyui

Fabián Montes



La tierra mazatleca vibra de emoción con la nueva producción discográfica de Los Sebastianes, *Luces, Cámara y Acción*. Un trabajo completísimo que incluye 22 temas con los géneros de balada, ranchero, corrido, alterada, bachata, salsa y balada rítmica. Por ello, no quisimos desaprovechar la oportunidad y los entrevistamos en exclusiva para que nos contaran sobre este nuevo material.

“Nos costó trabajo porque siempre buscamos superarnos, requiere de esfuerzo y constancia lograr más que nuestro disco anterior; además, quisimos hacerles un honor a las mujeres, pues esta discografía está pensada en ellas”, argumentó Armando Celis Ceja, vocalista de la agrupación.

Con un Disco de Oro, por vender 30 mil copias de su álbum *Indeleble*, se integra Andrés Padilla al grupo.

“Es emocionante estar con Los Sebastianes, me han tratado muy bien; no considero que sea algo pesado, porque me gusta, y cuando pasa eso, lo hago con gusto”, comentó el joven de 17 años.

Esta banda, que en junio cumplió un

lustro en el mundo musical, está promocionando su sencillo *Dentro de tu corazón*, que ya tiene cerca de tres millones de visitas en YouTube

“Es una balada dedicada al amor, a las parejas y a todos los enamorados e ilusionados. En la canción, el muchacho le expresa todo lo que siente a la muchacha, es algo muy bonito; por ello, les decimos que deben escucharlo, ver el video, el cual se realizó en Nueva York”.

Esta banda, que ha disfrutado del Top 10 de la radio en México, sueña con convertir a la música del norte como un género mundial, sin perder su toque que los distingue de otras agrupaciones.

“Nosotros procuramos a nuestro público, lo escuchamos, nos tomamos fotos con él y, sobre todo, creamos canciones que hablen sobre sus vivencias, acerca de acontecimientos que estén pasando en su entorno”.

La banda reveló que ya están preparando su siguiente discográfico.

“Tendrá 15 temas, el nombre no está decidido, sin embargo, nos juntaremos en una mesa redonda para debatirlo”.



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

“La calidad es lo primero”



¿Sabía que...

...CUANDO HAY MUCHO COLESTEROL EN LA SANGRE, ESTE SE ACUMULA EN LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS Y AUMENTA EL RIESGO DE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD DEL CORAZÓN, ATEROSCLEROSIS, OBESIDAD Y DIABETES, ENTRE OTROS MALES?

**¡CONSULTE SU NIVEL DE
COLESTEROL!**

PAQUETE
CARDIOVASCULAR:

\$89.00 PESOS

•COLESTEROL
•LIPOPROTEÍNAS DE ALTA
DENSIDAD (H.D.L.)

ELECTROCARDIOGRAMA

\$99.00 PESOS



www.ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Ced. Prof.: 4451415-UNAM.

*Vigencia al 31 de julio de 2017

COMPRA
REGISTRA



iGANA!



Oribe Peralta
Futbolista

Titular: Farmacias de Similares, S.A. de C.V. con domicilio en Alemania número 10, Col. Independencia, Benito Juárez, Ciudad de México. Por cada compra de algún producto participante en "Farmacias Similares" dentro de la República Mexicana, se tendrá una oportunidad de participar y ganar 1 de los 20 automóviles Nissan March 2017 transmisión manual con aire acondicionado, o 1 de las 20 Motos MB Motos, modelo Retro 150 CC, o 1 de las 200 pantallas planas Sony de 40 pulgadas, Modelo KDL-40W650D. Solo participarán tickets de compra emitidos entre los días 01 de agosto de 2017 y 30 de septiembre de 2017; no participan productos clasificados como medicamentos y/o agua embotellada en todas sus presentaciones, ni tickets de compra mayores de \$1,499.99 M.N. Los tickets deberán registrarse en la App "Farmacias Similares" o en www.farmaciasimilares.com o llamando al SIMITEL: 018009116666, proporcionando: Nombre(s), apellidos, teléfono, e-mail (obligatorio para el registro en App), domicilio, código participante de ticket y el monto del mismo. Fecha límite para el registro de tickets: 06 de octubre de 2017 a las 23:59 horas (tiempo del centro). Fecha de sorteo: 20 de octubre de 2017 a las 12:00 hrs. (tiempo del centro) en el domicilio citado. Información, aclaraciones, bases, mecánica, reclamo de premios, otras restricciones y aviso de privacidad en www.farmaciasimilares.com y/o en SIMITEL. Publicación de resultados: 20 de octubre de 2017 en los medios citados para el registro de tickets y el 23 de octubre de 2017 en los periódicos "El Universal" y "Reforma". Permiso SEGOB: 20170293PS08 con vigencia: del 01 de agosto al 20 de octubre de 2017; Total de premios: 240 con valor de premio mayor de \$144,900.00 M.N. I.V.A. incluido; fianza número: 2277-02539-9 Afianzadora Insurgentes, S.A. de C.V. G.F. Aserta.