

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Octubre 2017 / Núm. 426 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Ayudamos en la adversidad



pp. 6 y 7



El sismo que unió a los “Millennials”

pp. 10 y 11



20 años después...

pp. 8 y 9

500.000 ejemplares

Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

Redacción México: 54 22 01 18 Comutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

Reporteros

Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios BaezaRedacción
Director Vicente Monroy YáñezCaricaturistas 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 MéxicoDerechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03620, México. D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-03251250400-101. 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. 10302006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd Internacional, S.C. Fecha de impresión: Septiembre de 2017. Periodicidad catorenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez.
* Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Esta prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito.

El BUEN LUNES

25% de descuento*

Ahora también en
Análisis Clínicos del Dr. Simi®

TODOS LOS LUNES
durante octubre

*No se aplica en paquetes, perfiles u otras promociones.
*Se aplica todos los lunes de octubre de 2017.

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

Editorial

Puño en alto; hay esperanza

En el último libro del nuevo testamento -en la religión católica- se habla de las grandes calamidades que azotarán a la humanidad, pero en ningún momento se asienta que aun en las peores circunstancias, sale a flote, resurge impetuosa, la solidaridad propia de un pueblo forjado en el crisol de la adversidad.

Dos horas después de rememorar el terremoto de 1985, el remecimiento abrupto de la tierra nos remontó 32 años atrás; echó la memoria y el pánico atrás.

Muchos no habían nacido o eran muy pequeños, pero igual que entonces, la fuerza de la voluntad pasó por encima de las autoridades. Ocioso hablar de cuál de los sismos ha sido más devastador; lo mejor es que en medio de la adversidad, puño en alto, en señal de fuerza, México se levanta.

Mi México que se crece al castigo y sea en forma de una cadena humana hombro a hombro, portando tortas y sándwiches, organizado el tránsito o anotando el nombre de los desaparecidos, rescata lo mejor de nosotros mismos.

Llevando agua y orando. Dando un masaje... "Aquí hay un baño y agua caliente".

"Siéntate un momento y come"... para seguir la ingente tarea.

"Llevo víveres, ayuda para descargarlos" y de inmediato se organizan; "en las motocicletas es más fácil llegar", instantes después legiones de motores rugen con medicamentos hacia las zonas más afectadas.

El caos está en la mente de los que quieren controlar la esperanza-dora ola humana que se desborda por todos los rincones de la ciudad y aquellas entidades afectadas, donde -incluso- se llega antes que las cámaras.

Que los medios abyectos de siempre sigan inventando sus historias y busquen convertir a pseudocomunicadores en "héroes"; seres egoístas que hablan en primera persona, cuando en mi México todos hablan en plural y hay un héroe en el voluntario, en el rescatista, en todos y cada uno de los que entonan el glorioso himno nacional que nos arenga a luchar con valor. "Somos uno y todos, mano a mano, vamos por ellos, por los que nos faltan".

Allá las historias fantásticas y las transmisiones centradas en sus propias mentiras.

México está en pie, puño en alto y listo para moverse hasta el lugar donde hace falta la ayuda.

Allá aquellos y su conciencia que medran y ofrecen consultas gratuitas... pero solo a damnificados.

En esta urgencia, todos somos México y para nosotros no hay distinción, porque estés en el norte, en el sureste, en Chiapas y Oaxaca; en Puebla, Morelos, Guerrero o la Ciudad de México, ahí hay ese rostro que rescata y hace emerger lo mejor de nosotros mismos; ese carácter del que es capaz de conmoverse, erizar la piel, limpiar el llanto y continuar.

¿Qué diferencia encontramos entre el sismo de 1985 y su regreso inimaginado ni en cuento de terror, 32 años después?

Salvo la inmediatez con que la comunicación fluye y permite responder con prontitud a través de las redes sociales, lo cierto es que mi México se crece al castigo y está de pie, porque ni esta ni mil réplicas más nos derrumban.

Somos uno, tenemos carácter, nos conmovemos, limpiamos el llanto y a lo que sigue. Hay vida; la vemos renacer de entre los escombros; hay esperanza, brota en cada uno de los que tomaron las calles.



Precio Farmacias Similares®
\$299.00
10 cápsulas 200 mg

Precio máximo al público \$ 501.00

Precio Farmacias Similares®
\$142.00
14 cápsulas 75 mg

Precio máximo al público \$ 406.67



Precio Farmacias Similares®
\$169.00
28 cápsulas 150 mg

Precio máximo al público \$ 670.00

De venta exclusiva



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
Vigencia de la publicación al 31 de octubre de 2017

Apoyo psicológico ante un desastre

Kalinka Díaz*

La Ciudad de México, Morelos y Puebla viven tiempos difíciles por el terremoto de 7.1, del 19 de septiembre. Debido a ello, posiblemente, sufres de estrés o ansiedad. Sin embargo, es normal sentir miedo intenso después de un sismo de tal magnitud, que deja pérdidas materiales y humanas.

Durante el fenómeno, tu cuerpo produjo sustancias para mantenerte alerta. No te preocupes si la primera noche no pudiste dormir. Lo esperado es que así sea por la adrenalina liberada en tu organismo. No obstante, hay cosas que podemos hacer para permanecer alertas, sin entrar en pánico.

Así que, si te quedaste asustado después del temblor, te recomiendo lo siguiente:

-Platica tu experiencia con alguien; es necesario que lo hagas varias veces. Tómalo tu tiempo.

-Abraza a tu familia para que te sientas protegido, y ellos también. (Dicen los neurólogos que un abrazo de 20 segundos produce sustancias en el cerebro, las cuales combaten el estrés).

-Cambia tu enfoque; concéntrate en el presente.

-No hagas caso a rumores, elige cuánto tiempo escucharás noticias sobre los efectos del sismo y recurre a medios oficiales para no entrar en pánico.

No es posible dejar de pensar; por ello, debes estar al tanto de tus pensamientos, que se pueden encadenar uno tras otro y llevarte a un futuro inexistente.

Eso sería muy desgastante, muchas personas piensan que



vendrá otro sismo más fuerte y que perderemos la vida; pero estos fenómenos son impredecibles.

Concéntrate en el presente; hoy, estás vivo. Percibe en qué posición está tu cuerpo en este momento: hombros, brazos, cuello, piernas y hasta de los dedos de tus pies.

Escucha tu respiración cómo es, normalmente por la nariz; evita respirar por la boca, pues eso te hará sentir hiperventilado y más ansioso.

No podemos predecir los sismos, pero sí entrenarnos para protegernos lo más posible. No pienses en un futuro inexistente. Concéntrate en el presente.

Recomendaciones para manejar a los niños:

-Valida sus sentimientos; explícale que es normal sentir miedo.

-Elogia su valor ante lo vivido.

-Confírmale, cuantas veces

sea necesario, que ahora está a salvo.

-Involúcralo en las actividades de equipo en familia.

-Dile que te relate su vivencia.

-Que dibuje lo sucedido.

-Que juegue libremente.

-Que cante o baile, junto contigo.

-Permanece calmado y él te imitará.

-Procura que los menores de 10 años no estén expuestos a tantas noticias sobre el sismo.

-Involúcralo en actividades de solidaridad con los demás, para fomentar sus valores.

“Que todos se levanten, que nadie se quede atrás, que no seamos uno ni dos de nosotros, sino todos”: fragmento del Popol Vuh.

¿Tienes un familiar asustado?, ¿necesitas hablar con alguien?, ¿sientes ansiedad?

Llama al 01800 911 66 66, opción 3 Ayuda psicológica gratuita, 24 hrs.

* Psicóloga del CNDEE



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser feliz, sí se puede"
GRATUITA

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

QUÉ HACER EN CASO DE SISMO

Tras escuchar la alerta sísmica solo se cuenta con 50 segundos para tomar una acción de prevención y reacción para salvar la vida. Conoce diferentes recomendaciones sobre cómo conducirse ante esta situación.



PREVENCIÓN

- Revisar la estructura de la vivienda
- Identificar los lugares seguros
- Fijar a la pared muebles pesados
- Elaborar un plan familiar y vecinal para dividir acciones
- Tener a la mano: números de emergencia, radio, lámpara con pilas, agua para tres días, alimentos enlatados y botiquín de primeros auxilios



DURANTE EL SISMO

- Mantener la calma, evacuar solo si es posible
- Replegarse en los puntos seguros
- Alejarse de ventanas u objetos que puedan caer
- Se recomienda no desalojar el inmueble durante el movimiento telúrico



DESPUÉS DEL SISMO

- Checar las instalaciones (casa o edificios públicos)
- Reportar los daños a Protección Civil local
- No encender cerillos ni encendedores
- En caso de requerirlo, hablar al número de atención de emergencias
- Mantenerse informado

Ampigrin
Ampicilina

Precio máximo al público \$363.00
\$78.00



De venta en:
FARMACIAS SIMILARES

Vigencia al 31 de Octubre de 2017.

Reg. No. 74558 SSA IV

Consulte a su médico.



Ranchugubiña guíaá ~~(lugar del hambre)~~ Ranchunandxó guindizacabe ~~(lugar de gente poderosa que se levanta otra vez)~~

Marilú Carrillo



Más de 6 toneladas de alimentos fueron entregados a zapotecos

Unión Hidalgo, Oaxaca.- Es hora de la siesta, doña Teresa extiende una cobija sobre la banqueta y acuesta a sus nietos. A espaldas de Ricarda, la cocina, la herencia de platos de barro, se despedazó en la séptima generación. Seferino se resiste al albergue, aunque sabe que su patrimonio está a una réplica del colapso.

Ellos son parte del 70 % de damnificados en este municipio que, hasta 1982, era conocido como *Ranchugubiña guíaá*,

“lugar del hambre”, en zapoteco, nombre dado por la primera expansión juchiteca. Este sitio se hizo presente 35 años después, cuando “El estero” (puente que comunica al municipio y 5 comunidades más con la zona centro de Juchitán), se dañó fuertemente e impidió el acceso vehicular y la entrega de víveres.

Aun en esa adversidad, Fundación del Dr. Simi llevó el Plan Simi III, fase de Provisión y Salud. En las canchas

deportivas de la colonia Pescadores instaló la brigada médica de la Fundación Best. Ofreció consultas y medicamentos gratuitos. Niños y adultos fueron atendidos con cariño, y los ancianos escuchados con paciencia. La población presentó deshidratación, enfermedades respiratorias y dolores musculares.

Las abuelitas zapotecas mostraron su agradecimiento por la llegada del Banco de Alimentos, el cual entregó más de

mil despensas y 600 garrafones de agua purificada. Mientras, los niños daban la mano al Dr. Simi, sonreían y volvían a su resguardo provisional.

“Las cubetas y los productos de limpieza nos hacían mucha falta. Ahora, con las colchonetas y cobijas, por lo menos, nuestros hijos ya no dormirán en el piso”, exclama Anquilina Bautista, mientras se escucha el paso de una camioneta: “¡Atole, hermanitos!, hay



tamales, coman un tamalito, algo para el hambre, no hay pena. ¡Un atolito!?”

Otro municipio

A 30 kilómetros de distancia y bajo 32 grados a la sombra, está Ixtaltepec. Un grupo de adolescentes explora la zona y señala aparatos entre los escombros; otro más se aproxima a una guitarra olvidada. El ruido del camión del Banco de Alimentos, de Fundación del Dr. Simi, interrumpe. Quienes están resguardados bajo los árboles, se acercan, sonríen. “¡Son de Farmacias Similares!”, dicen.

Una joven, con un bebé en brazos, inicia la fila; los dolientes se forman. Había llegado el Plan Simi III al municipio, donde solo 30 % de los inmuebles están habitables.

“La encomienda del contador Víctor González Torres fue llegar a la gente más afectada en los municipios más pobres, aquellos con mayor necesidad, y se logró dar más de 6 toneladas en alimentos no perecederos: latas, conservas, cereales, y el agua potable, una necesidad básica”, comenta José Luis Molina, gerente de Acción Social y Desarrollo Comunitario de Fundación del Dr. Simi.

“Mi gordito Simi llegó con la ayuda, yo tenía la esperanza en mi Dios que nos iba a mandar las camionetas de Similares, porque yo ya lo había visto en la tele. ¡Y sí, vino!, ahí está el que nos da alegría en las farmacias porque baila y baila. Hoy nos trajo alegría acá con las despensitas, las colchonetas”, dice doña Reinalda Santeliz.

El delegado de Fundación del Dr. Simi en la región istmeña, Isaac Canalizo, indica: “Nos informamos con Protección Civil, supimos por compañeros que estaban prácticamente abandonados... Lo logramos, aquí se hizo efectivo el donativo, porque se dio mano a mano, sin intermediarios”.

El Plan Simi III, que desde 2002 opera de manera eficiente, tiene un lema: “Ante el embate de la naturaleza,

acción y solidaridad”, para que este poblado transite de *Ranchugubiña guiaá* (lugar del hambre) a *Ranchunandxó guindizacabe* (lugar de gente poderosa, que se levanta otra vez).



Don Seferino se rehúsa a irse a un albergue



Brigadas médicas ofrecieron consulta y medicamento gratuito



“La encomienda de don Víctor se cumplió, la entrega fue mano a mano”



Juchitecos agradecieron los alimentos y el agua potable.



70 por ciento de inmuebles afectados.

20 años des

Vicente Monroy

¿Medicamentos genéricos?... Sí, a mí me curan, pero “como tienen menos sustancia, hay que tomar más pastillas”.

Usted recuerda el argumento. Formó parte de la cruenta y bien estructurada campaña de la industria trasnacional contra la amenaza que representaba la apertura de la primera farmacia donde se ofertaban medicamentos hasta 75 por ciento más económicos.

¿Era posible?

Veinte años después, la respuesta proviene desde un edificio corporativo, próximo a la populosa colonia Portales,

donde se abrió el primer local de las Farmacias Similares.

En dos décadas, afirma Óscar de la Sierra, vicepresidente de la compañía líder en la venta de medicamentos genéricos, los números están ahí para demostrar lo que el Dr. Simi representa en materia de salud en nuestro país.

“Siete millones de pacientes que mensualmente reciben atención en los consultorios adyacentes a las más de seis mil farmacias con que ya contamos. Eso representa el Dr. Simi, un modelo en

el que nadie creía, y hoy se ha convertido en el mejor aliado de las instituciones de salud, que sin nuestra presencia estarían desbordadas.”

En el auditorio de la empresa se han dado cita directivos, socios franquiciatarios e invitados especiales. El Dr. Simi, en un impecable frac es el anfitrión y da paso a la ceremonia oficial con motivo del vigésimo aniversario de las farmacias más conocidas de México.

Presenta a las autoridades del servicio postal e, invita a Víctor González Herrera, director adjunto comercial, a cancelar el sello que conmemora los 20 años de la farmacia que revolucionó el sistema de salud en México.

“Parece mentira; pocos apostaban a nuestro desarrollo y hoy, además de las seis mil farmacias en México, tenemos presencia en Chile, con 237 unidades; en Guatemala, con 85, y 4 en Perú”, señala De la Sierra Arámburo, uno de los fundadores que ha vivido el furor de los años previos.

Aquellos días, dice al tiempo de esbozar una sonrisa, en que “casualmente” nos enviaban inspecciones simultáneas para clausurar todas las farmacias de un estado. Los días en que lo mismo se hacía trabajo administrativo, que se llevaba el medicamento a las contadas farmacias.

-Han cambiado las cosas...

“¡Y vaya de qué manera!, este año nos trazamos la meta de inaugurar 500 nuevas farmacias y llevamos 350. El año entrante iremos por 400 más; tenemos mucho en que mantenernos divertidos”.

-A 20 años de distancia, posicionada como la líder en la venta de genéricos, ¿hay alguien que no crea en el Dr. Simi?

Salud es belleza



Vigencia de la publicación al 31 de octubre 2017

De venta exclusiva

FARMACIAS SIMILARES

“LO MISMO PERO MAS BARATO”

75% OFF

pués...



Salud y sociedad

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



Los números de la hazaña

Cada día, 38 mexicanos acuden a un consultorio médico de Farmacias Similares. Y al cabo de unas horas, comienzan a sanar, a sentirse mejor y a recuperar lo más valioso de la vida: la salud.

Cualquier consultorio médico, en cualquier parte del mundo, que logra sanar diariamente a 38 enfermos, puede ufanarse de haber realizado, ese día, 38 hazañas. Esa cifra, sin duda, mueve al orgullo y a la justa satisfacción del deber cumplido.

Pero cuando se sabe que en México existen seis mil consultorios médicos del celeberrimo Dr. Simi, puede justipreciarse mejor esa proeza cotidiana. Basta multiplicar a esos 38 pacientes por 6000, para conocer que, cada día, recuperan la salud casi 230 mil enfermos.

Y si en vez de calcular el número de enfermos por día, se hace por mes, se puede saber que la suma es de siete millones. Estos son los números de la hazaña permanente de Víctor González Torres, nuestro entrañable Dr. Simi. La proeza, sin embargo, no se agota en la historia personal de cada uno de esos siete millones de enfermos que cada mes recuperan la salud. Esa cifra también representa un inmenso apuntalamiento a los servicios de salud proporcionados por el Estado, con el Seguro Social, Issste, Secretaría de Salud, Seguro Popular, los servicios médicos del Ejército, la Marina y otras instituciones, como Petróleos Mexicanos.

Bien lo dijo Óscar de la Sierra, vicepresidente de la compañía líder en la venta de medicamentos genéricos, el modelo creado por Dr. Simi “se ha convertido en el mejor aliado de las instituciones de salud del Estado, las cuales estarían desbordadas, sin nuestra presencia”.

Una hazaña tras otra. Esta es, en resumidas cuentas, la biografía de Víctor González Torres, el igualmente afamado y querido Dr. Simi.

“Creemos que hay mucho por hacer, no solo en México, sino en Latinoamérica, y en eso estamos enfocados”, agrega Víctor González Herrera.

Hoy, dos décadas después, nadie puede objetar que más de seis mil farmacias ofrezcan servicios sin calidad; “los genéricos que ofrecemos, de los laboratorios nacionales e internacionales más prestigiosos, se encuentran avalados por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). El tiempo nos ha dado la razón, pero aún hay mucho por hacer”, explica Óscar de la Sierra, uno de los invitados más emocionados.

-¿Ha valido la pena?

“Estar del lado correcto; del lado de los hombres que no se contentan con soñar, sino que luchan para alcanzar sus metas y ayudar a la gente, es algo que se lleva en las venas. Víctor González Torres es un enamorado de México. Así, con hechos, luchamos a diario, con su liderazgo, por un país mejor”.

Víctor González Herrera había estampado el sello conmemorativo en la estampilla postal de la “Farmacia Mexicana”; levantaba la carpeta y mostraba con orgullo el documento oficial.

Así, como todos los días, en el austero recinto se seguía trabajando, porque como lo señala Víctor González Torres, mientras haya desigualdad y mexicanos que no tengan acceso a una atención digna y a medicamentos, nadie en este país puede sentirse satisfecho. Es un acto elemental de justicia.

¿No le mueve a risa que haya quien crea, en estos tiempos, que existen medicamentos “similares”?

El sismo que unió

Moisés Sánchez

Pasaron 32 años para que de nueva cuenta aflorara la solidaridad de miles de mexicanos, sobre todo de jóvenes, quienes se sumaron a las tareas de rescate, luego del sismo de 7.1 que sacudió la zona centro de nuestro país.

Ya sea llevando víveres, como voluntarios en centros de acopio, o sacando escombros en cubetas de plástico, cerca de 30 mil jóvenes, junto con elementos de la Cruz Roja, el Ejército Mexicano y la Marina actuaron con un solo propósito: rescatar con vida a los atrapados en los escombros.

Habían transcurrido un par de horas del simulacro para conmemorar a los fallecidos del terremoto de 1985, cuando la tierra se empezó a mover de manera violenta.

El Sistema Sismológico Nacional reportó un movimiento telúrico con intensidad de 7.1 grados en la escala de Richter, con epicentro en Morelos y Puebla, a 120 kilómetros de la capital y con un movimiento trepidatorio y oscilatorio.

En unos instantes, las redes sociales daban cuenta de los 38 edificios colapsados. Las sirenas de los vehículos de emergencia anunciaban que la Ciudad de México se encontraba herida nuevamente.



Las delegaciones Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc, Tlalpan, Xochimilco e Iztapalapa se quedaron sin energía eléctrica y agua potable, y algunas colonias presentaban fugas de gas.

De inmediato, el gobierno federal activó el Plan MX, que desplegó a miles de efectivos del Ejército y Marina, además de 2 mil elementos de la Policía Federal de la Ciudad de México, quienes se desplazaron a las construcciones derrumbadas para realizar labores de rescate.

La demarcación más afectada fue la Benito Juárez, con 40 edificios dañados en su estructura; seguida de la Cuauhtémoc, con 28; Xochimilco, 20 y, al menos, 5 en Coyoacán.

Durante días el corredor Roma, Condesa, Nuevo León, Álvaro Obregón, Narvarte y Del Valle ha contado con la

Recuento del sismo:

- 6 mil viviendas colapsadas
- 5 mil escuelas dañadas

presencia de jóvenes de diversas instituciones de educación superior, así como de los Scouts de México, sumados a las tareas de apoyo.

La tragedia alcanzó al colegio Enrique Rébsamen, en el sur de la ciudad, donde se rescataron a 11 personas con vida, murieron 19 niños y 6 adultos.

La esperanza es más fuerte que el cansancio y se integraron a este esfuerzo las brigadas internacionales de Ecuador, Chile, España, Estados Unidos, Israel y Japón.

a los “Millennials”



días, más de tres toneladas de medicamento básico en las zonas devastadas de las colonias Del Valle, Condesa y Roma.

“A mí me cayó un pedazo de concreto, o algo así, en el pie; aquí me curaron, con el Dr. Simi. Qué bueno que esté aquí, pues no han mandado médicos de otro lugar”, dijo María Elena Rodríguez, damnificada.

Medicamento básico (analgésicos, desinflamatorios, de curación y sueros), botiquín de primeros auxilios y agua, también fueron distribuidos en las calles de Manzanillo, Jalapa, Monclova y Baja California, entre otras, donde más de 2 mil afectados clamaban por ayuda.



Jojutla, devastado

La fuerza del terremoto, ocurrido a las 13:14 horas, del 19 de septiembre, no solo destruyó el Centro Histórico de Jojutla, Morelos, sino causó daños en el palacio municipal, planteles educativos y comercios.

Hasta este lugar, cerca de 350 alumnos de la UAEM, llegaron con material de curación y agua potable para ayudar a los damnificados. Después de organizarse en cuadrillas, recorrieron diversas colonias para ofrecer ayuda casa por casa.

Alfonso de Jesús Sotelo, presiden-

te municipal de Jojutla, estima que en la zona existen 2 mil viviendas dañadas y más de mil damnificados. Informó que, una vez pasada la emergencia, los tres niveles de gobierno comenzarán el levantamiento del censo para la reconstrucción de los inmuebles.

Por lo pronto, la autoridad municipal ha instalado cinco albergues donde se brinda alimentación y consulta médica gratuita.

En uno de ellos, ubicado en el deportivo Perseverancia,

Fundación de Dr. Simi ofreció consulta médica sin costo y entregó kits de primeros auxilios.

Para María Teresa Hernández de Mancilla, vicepresidenta de Acción Social y Desarrollo Comunitario de Grupo Por Un País Mejor, fue primordial que la ayuda haya sido de manera inteligente, pues se alcanzó a un número mayor de beneficiados. Destacó la presencia que ha tenido la fundación en Chiapas, Oaxaca, Morelos y Ciudad de México.

Llega Dr. Simi a zonas afectadas

Con el objetivo de atenuar los impactos a la salud, derivados del sismo, Fundación del Dr. Simi montó una brigada de salud en el jardín Alexander Pushkin, entre las avenidas Álvaro Obregón y Cuauhtémoc.

Apojada por Fundación Best, que instaló un consultorio móvil para consultas gratuitas, el brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor distribuyó, durante

Fundación Dr. Simi y Farmacias Similares

- Entregaron 9 toneladas de material de curación
- Consultas gratis

• Herminia Pasantes, pilar de la neuroquímica en nuestro país “Se ama con el cerebro, no con el corazón”

Juan Manuel Rentería

Herminia Pasantes Ordóñez nació en la Ciudad de México, el 18 de diciembre de 1936. Tiene 80 años. Es bióloga, catedrática, académica e investigadora emérita de la Universidad Nacional Autónoma de México. También es doctora en ciencias por la Universidad de Estrasburgo, Francia. Desde hace más de 50 años ha realizado investigación y docencia en neurobiología.

-¿Por qué su apasionada entrega al estudio del cerebro?

“Porque es el órgano más importante del cuerpo humano, lo que nos hace seres humanos y nos distingue de los animales”.

-¿Qué tanto sabemos de nuestro cerebro?

“Poco, aunque hemos conocido muchísimo en las últimas décadas”.

-¿Lo utilizamos al cien por ciento?

“Lo podemos utilizar tanto como lo necesitamos. El cerebro tiene una cualidad maravillosa, la neuroplasticidad. Entonces, entre más lo usemos, más trabaja. No hay, hasta ahora, un límite. Se va adaptando a nuestros deseos. Su uso es infinito”.

-¿El amor se siente o se piensa?

“El corazón es una bomba aburrida, lo único que hace es contracción-relajación para mandar sangre a todos lados, especialmente, al cerebro; no hace nada más. El que manda es el cerebro. Entonces, sentimos, procesamos y respondemos al amor con el cerebro, aunque el corazón late más rápido cuando estamos enamorados”.

-Entonces, ¿hemos vivido engañados por canciones y poesías que dicen “te amo con el corazón”?

“Por supuesto, como digo, el corazón nada más manda sangre, es lo único que sabe hacer. El enamoramiento está en una zona antigua del cerebro, un poco animal. El amor se siente en el circuito de las emociones: tristeza, felicidad, satisfacción por la comida, satisfacción por



un atardecer... Claro, la corteza no manda mucho, porque uno se enamora, generalmente, del peor, y lo sabemos, pero no podemos salirnos de ese enamoramiento porque es un circuito muy fuerte”.

-¿En qué consisten sus estudios sobre el edema cerebral?

“El edema cerebral es un grave problema clínico; todos los días mueren muchas personas por esa causa, como resultado de un golpe muy fuerte en la cabeza. Por ejemplo, quienes se caen de las motos, los que chocan en su automóvil... Cualquier golpe fuerte en la cabeza induce edema cerebral. Entonces, hay que reducirlo de inmediato, como se pueda, ya sea abriendo el cerebro o el cráneo para sacar el agua. Es un problema de alto riesgo, puede causarle la muerte al individuo muy rápidamente.

-¿Qué es la muerte cerebral?

“Es cuando las neuronas ya no funcionan, ya no se conectan, y entonces solo funciona la parte del cuerpo que corresponde al sistema periférico vegetativo, encargado de regular el corazón, intesti-

nos y músculos, pero las funciones intelectual y emocional, ya desaparecieron”.

La doctora Pasantes es pionera en la investigación de la neuroquímica en México, junto con los doctores Guillermo Massieu y Ricardo Tapia. Forma parte del grupo de investigadores fundadores del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM. Ha recibido innumerables reconocimientos, entre ellos, el Premio UNAM en Investigación en Ciencias Naturales, y el Nacional de Ciencias y Artes. Es miembro de la Academia Mexicana de Ciencias y del Seminario de Cultura Mexicana.

Ha realizado importantes investigaciones sobre los mecanismos que generan y modulan las emociones en el cerebro, los efectos de las drogas psicoactivas, el cerebro y la orientación sexual, la enfermedad y la muerte del cerebro, entre otras. Ha sido conferencista invitada en más de 30 reuniones internacionales, realizadas en una decena de países. Es autora del libro *De neuronas, emociones y motivaciones*.

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

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75%**

¡CUIDA TU PANCHITA!


Oribe Peralta
Futbolista



Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Precio máximo al público \$135.00 - Precio Farmacias Similares* \$49.00
Reg. N.º 194M/2014 SSA/1
AVISO: 173.500.20182181

#20AñosDe

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Leer por
contagio

Alejandro Portilla

Por una lectura 24/7

Solemos olvidar que leer nos rodea, envuelve y acompaña cuando andamos por la calle. A la hora de viajar en el Metro, un pesero o Metrobús; al ver carteles y anuncios en la televisión; los nombres de las calles o nuestras identificaciones personales.

Esto no es algo aislado del mundo que aprendemos de niños o de grandes y no volvemos a usar. Es parte de nosotros todo el tiempo y, por ello, es importante saber las variadas formas de lectura.

Ello incluye conocer las distintas rutas para movernos, los documentos para un trámite o cómo resolver un problema de compras. Son habilidades que quizá los niños no utilizan, pero las desarrollarán a lo largo de su vida. Por eso, hay que estar despiertos a todo este aprendizaje y llevarlo a cabo de manera conjunta y adecuada. Recordemos: leer las etiquetas de los alimentos en el súper, revisar su caducidad, los componentes químicos de algún medicamento, nos puede salvar de un apuro. Leer nos rodea y es una habilidad vital en la sociedad de hoy.

• ¡Ay, ojitos pajaritos!

Mercados, patrimonio cultural

Armando Ramírez

El 24 de septiembre de 1957 se inauguró el mercado público de la Merced, icónico ejemplo de estos sitios, y que ahora el gobierno capitalino, así como la Asamblea Legislativa reconocen como patrimonio cultural intangible de la Ciudad de México.

Los mercados públicos son el estómago, el corazón y la nostalgia de los barrios populares, como la Merced, Jamaica, la Guerrero, la Lagunilla, Tepito, la Candalaria de los Patos, Tacuba, etc.

Entre 1956 y 1964 se construyeron 88 en la ciudad, un cambio radical en el rostro de los barrios. Pasamos del tianguis o mercado en decadencia a los diseñados por grandes arquitectos, como Enrique del Moral, Ramírez Vázquez, Félix Candela, etc.

Hoy, esos mercados están cumpliendo, en general, 60 años de existencia y son un rasgo importante de los barrios. ¿Quién puede olvidar el de Tepito, el de los zapatos, o la nave menor de la Merced y su oferta para el arte culinario, el de Sonora y su preservación del conocimiento herbolario y sus creencias? ¿O el de Jamaica y su tradición que



viene desde la época prehispánica, la venta de flores, el arte de la belleza en ramos o adornos florales?

Cuántas anécdotas tenemos los habitantes de la Ciudad de México que crecimos en los barrios y fuimos por los mandados de las mamás al mercado de San Cosme, al Martínez de la Torre o al de la Romero Rubio.

En su nostalgia, ¿cuál es su personaje favorito de este patrimonio cultural intangible? ¿El carnicero, el que vende frutas o legumbres, el de los licuados, las yerbas, la cocinera de la fonda, la muchacha de la cremería, el pescadero o de las vísceras? Todos tenemos recuerdos de los mercados que marcaron nuestras vidas.

Lamentablemente, están en crisis; pero muchos locatarios con creatividad e imaginación evolucionan. Por ejemplo, en el de Cartagena los locales han abierto peluquerías y salones de belleza del barrio, otros dan servicio de plomería, cerrajería, costura y hay fondas con sus comidas corridas y sus cocineras del diez... Digo, ¡ay ojitos pajaritos!

El pasado 18 de julio falleció don Ángel Mora, el último gran historietista mexicano del siglo XX, creador del cómic Chanoc y colaborador del Siminforma, periódico en el que también plasmó su arte. Estos, sin duda, son los trabajos de un personaje que pasó a la historia y que hoy reconocemos por su gran legado.



Sepia

Itraconazol, Secnidazol
Cápsulas
33.3 mg/ 166.6 mg

NUEVA IMAGEN



\$134.00



Su venta requiere receta médica



DE VENTA EN
**FARMACIAS
SIMILARES®**

\$255.00 precio máximo al público.

Vigencia al 31 de octubre de 2017.



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Podemos hacer más

Fue un gran gesto del fútbol mexicano dedicar un minuto de silencio por las víctimas del terremoto de 8.2 grados, que azotó a Oaxaca, Chiapas y a la Ciudad de México. Sin embargo, más allá de solo mostrar esa solidaridad, lo ideal sería contar también con el apoyo económico de los jugadores de Primera División, quienes cobran sumas estratosféricas.

A lo más que se ha llegado es que el América donó la taquilla del clásico contra las Chivas, y una televisora regaló la reconstrucción de casas en Juchitán, Oaxaca, a cambio de los goles marcados en la jornada 10. Sinceramente, creo que podemos hacer más. En otras cosas del fútbol, es de festejar que León volvió a ganar. Lo hizo en la jornada 8, tras el debut del timonel uruguayo Gustavo Díaz. El cambio, le vino bien a los Panzas Verdes, porque venció al Querétaro, 2-1. Esto debe destacarse, pues León no ganaba en el Corregidora, desde el Apertura 2014. Otro punto a considerar es que nuevamente los jugadores extranjeros se convierten en la clave de estos triunfos. En el caso del León, el argentino naturalizado mexicano, Mauro Boselli, dio la victoria al cuadro guanajuatense, por cierto, su gol 99 en la liga. Los equipos dejan de lado a los canteranos mexicanos y no dan lugar a su desarrollo. Un ejemplo, son los Xolos de Tijuana que, en la misma jornada 8, en su cuadro titular contra Pumas, solo hubo un jugador nacido en México, Gibran Lajud. El resto fueron futbolistas naturalizados o extranjeros. Para pensarse, ¿no?

Mexicanos conquistan la 11.ª Simi

Vicente Monroy



Gabriela Eleno Hernández y José Rafael Bañales Chimal 1^{er} lugar 10K



Malena Coclame Molina 1^{er} lugar 5K



Salvador Pedro Ángel Pérez 1^{er} lugar 5K

El capitalino José Rafael Bañales Chimal se adjudicó la 11.ª Simicarrera de la Ciudad de México, que el pasado 3 de septiembre se corrió en las distancias de 5 y 10 kilómetros, sobre Paseo de la Reforma.

En un tiempo de 31 minutos y 21 segundos, Bañales Chimal se hizo de la punta apenas rebasados los tres mil metros y marchó en solitario hasta coronar la prueba; mientras que, en la rama femenina, la mexiquense Gabriela Eleno Hernández hizo lo propio en 36 minutos y 38 segundos, en una carrera que este año donó el monto total de las inscripciones para rehabilitar el hospital Misión Tarahumara de Guachochi, Chihuahua, y poner celdas solares que darán energía eléctrica a la comunidad de Chikué, en la sierra Tarahumara.

Esa mañana, más de 10 mil corredores en cinco categorías tomaron la salida de la prueba que este año, además de sus tradicionales 10 kilómetros, ofreció a los capitalinos una distancia de 5 kilómetros, conquistada por Salvador Pedro Ángel Pérez y Malena Coclame Molina. Es decir, una Simicarrera para mexicanos.

“En Farmacias Similares tenemos la convicción de que el deporte es herramienta de cambio; con esta prueba, demostramos que hoy no solo nos ocupa fomentar la salud física, sino que como lo hacemos desde hace 10 años, buscamos que los atletas se involucren en un proyecto de alto impacto social”, dijo Óscar de la Sierra Arámburo, vicepresidente

de Farmacias Similares, empresa organizadora de la competencia que a lo largo del año realiza en diferentes ciudades del país.

En septiembre, mes en el que el Dr. Simi celebra 20 años de la apertura de su negocio insignia, una competencia atlética abarrotada marcó el inicio de los festejos.

Para cerrar con broche de oro, alrededor de las 9:00 horas, más de 500 niños, entre 3 y 14 años, protagonizaron la llamada Simi-Kids, prueba con la que las Simicarreras finalizaron su loable labor este año.

Homenaje al Simi Corredor

Luego de entregarse el reconocimiento y el cheque por 10 mil pesos a los ganadores absolutos, a petición de miles de corredores que tomaron parte en el pasado maratón de la Ciudad de México, se dio paso a una ceremonia especial.



Resultados oficiales 10K

Campeones absolutos:

José Bañales Chimal, 31:21.

Gabriela Eleno Hernández, 36:38.

Libre:

1° Fernando Maya Estrada, 31:37.

1ª Angélica Espinoza Velasco, 36:45.

Resultados oficiales 5K

Libre:

1° Salvador Pedro Ángel Pérez, 16:50.

1ª Malena Coclame Molina, 20:19.

Tras la indignación que se hizo viral en las redes sociales, donde se exigía una disculpa pública por parte del comité organizador y la entrega de la medalla al Dr. Simi corredor, desde Querétaro salió una iniciativa de una atleta de nombre Imelda. Ella decidió donar su medalla al atleta Sergio Jiménez Cancino, quien desde hace cinco años corre (y termina) todos los maratones de la capital dentro de la botarga del Dr. Simi.

Ante la ovación de la comunidad atlética, el encargado de entregar la presea fue el joven maratonista Carlos Juárez, quien propuso organizar una marcha para exigir que el Instituto del Deporte de la Ciudad de México diera su presea al atleta máster poblano, quien en su época de corredor en la categoría libre, conquistó maratones como el de San Francisco y Chicago.



micarrera



CONOCE LOS FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER



El 80 % de los casos de cáncer son curables si se detectan en forma temprana

En mayores de 20 años, los de mayor frecuencia en México, son:
• Mama • Cervicouterino • Próstata

Acude a consulta con los médicos de

Fundación **BEST** a.c.

para mayor información

Síguenos por:  



Fundación **BEST** a.c.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



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



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

DE VENTA EN **FARMACIAS SIMILARES**

Gillette Prestobarba Ultragrip 3

\$33.90
2 piezas

Vigencia de la publicación al 31 de octubre de 2017.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

ADULTO

Collifrin

\$25.00

Collifrin
Oximetazolina Solución
Descongestivo Nasal
Extra Humectante con Glicerina

Literatura exclusiva para profesionales de la salud. Consulte a su médico. Reg. No. 492M2004SSA VIU8

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
Vigencia al 31 de Octubre de 2017. Consulte a su médico.

Horóscopos

Amira contigo



Aries (marzo 21 - abril 20)

Urano, el planeta de lo imprevisto, seguirá impactándote con cambios. En lo económico y laboral, es propicio iniciar proyectos. Venus habla del hábito de la cooperación creativa con los demás. Es el principio para aumentar la potencia de tus esfuerzos.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Tu dinero te rendirá. Deja el pasado y lo que ya no te sirve. Es un período para llevar a cabo proyectos profesionales, los cuales están en un tiempo de expansión. Habrás de viajar. Los astros predicen la llegada de una nueva pareja a tu vida.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

"Los pies en la tierra, la cabeza en el cielo". Júpiter y Saturno ayudarán a reforzar las nuevas actividades laborales. Repite: "Afirmo que mi mente mantiene claridad y logro todos mis propósitos". ¡Hecho está!

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Los astros te inclinan a realizar negocios y acuerdos de trabajo. Dedícale tiempo a la actividad física y espiritual. Hacer ejercicio, orar o meditar te ayudarán a mejorar tu calidad de vida. Recuerda: somos cuerpo, pero también alma.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Cuidado con la prisa que caracteriza tu temperamento, no eches por la borda tus esfuerzos, todavía es tiempo de recoger los frutos de tu trabajo. El principio de la renovación es el aprendizaje continuo del progreso y la mejora. Cárgate de energía.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Octubre es propicio para firmar contratos. Los logros en el trabajo pueden estar más a la mano de lo que tú crees, define tus propósitos. Tu descontento con la vida empieza a diluirse y encuentras dentro de ti la armonía y esperanza que te llevará por mejores caminos.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

No es bueno confiar demasiado. Marte y Mercurio en tu signo indican que quizá te veas enfrentado con lo nuevo. El desafío puede existir entre tu pasado y el presente, elimina lo que no te sirva. Evita aferrarte con la pareja por la inestabilidad que presenta.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

El ingreso de Júpiter en el signo marca prosperidad, de una u otra forma, para ti. Hay clima propicio para la abundancia. La realización de tus anhelos durará casi todo 2018. Coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero. Recibirás bendiciones.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Saturno en tu signo indica estabilidad y mucho trabajo, pero también discusiones con jefes o autoridades que puedes evitar. Te responsabilizarás de tu situación material y espiritual. La sabiduría y la fortuna equilibrarán tu vida, mediante la voluntad y el esfuerzo.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Marte en Libra plantea retos en el trabajo. La luna del 9 indica que en el amor tendrás oportunidad de construir un período favorable. Da gracias por lo recibido. Cuida tus emociones. Quizá haya sorpresas no tan agradables. Calma y prudencia.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

La luna del 19 es indicio de nuevas experiencias amorosas. En el trabajo obtendrás reconocimiento. Controla tu dieta y hábitos para evitar posibles trastornos. Descansa lo suficiente, no te desveles demasiado con los amigos. La prudencia deberá guiar tus acciones.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Así como un nadador no pelea contra el mar, sino que trata de mantenerse a flote, así debes actuar y dejar ir lo inútil. La luna nueva indica que puedes obtener ganancias mediante las ventas. Cuidate en el trabajo, tiempo propicio para remodelar tu casa.

¡No te pierdas tu programa radiofónico!

Amira contigo

Escúchanos a través de siminforma.com.mx por SimiRadio o con la App Tuneln

Todos los viernes 6. P.M. Con el lucero de la tarde.

"Después de escucharnos, tu vida no será la misma".

Consultas: amiradelsers@yahoo.com.mx

Amante de los éxitos

Fabián Montes



Maroon 5 no se duerme en sus laureles; ejemplo de ello, es el estreno de su nuevo sencillo *What Lovers Do*, el cual resuenó en redes sociales, y en su primera semana de lanzamiento atrajo la atención de más de 7 millones de cibernautas en YouTube.

Para esta canción, la banda, tres veces ganadora del Grammy, realizó una colaboración con la cantante estadounidense Solána Imani Rowe, mejor conocida como SZA, quien a sus 26 años ya sa-

boreó el tercer lugar de la lista Billboard, con su álbum *Ctrl*.

Este trabajo fue hecho bajo la producción de Jason Evigan, quien ha trabajado con Madonna, Demi Lovato y David Guetta. Por esa razón, *What Lovers Do* es un sencillo que podría influir en los playlist de música electrónica, tomando en cuenta sus antecedentes: *Don't Wanna Know* con Kendrick Lamar, Top 10 en 15 países, y más de 322 millones de reproducciones del video oficial, así

como *Cold*, en colaboración con Future, con más de 236 millones de *streams* en plataformas digitales y más de 105 millones de visitas en VEVO.

Pero no hay que comer ansias, aún falta el estreno del *videoclip* de *What Lovers Do*. Aunque no hay fecha, la disquera de la banda, *Universal Music*, lo consideran una “prometedora aventura cinematográfica”.

Aprovecha y navega en tu reproductor favorito para escuchar el último sencillo de Maroon 5.

Vibraciones de optimismo

Fabián Montes

Con gafas negras, camisa floreada y un estilo despreocupado, el músico mexicano Caloncho transmite energía positiva a través de los 13 temas musicales de *Bálsamo*, su más reciente material discográfico, primer lugar en iTunes, líder de ventas en formato físico.

“Personalmente, nunca tuve la expectativa de lograr algo tan grande, pero ir al festival Vive Latino cambió mi realidad, me di cuenta de que mucha gente me seguía, fue todo un *hit*”.

“Ha sido un proceso gigantesco, hay muchas cosas que estoy aprendiendo, incluso veo errores que tenía y sé que en el futuro me pasará lo mismo con lo que hago ahora”, enfatizó el músico sonoreño.

El disco tuvo su presentación oficial en México, el 26 de agosto, en El Plaza Condesa, con un concierto especial de



su gira *Bálsamo*, la cual ya cosechó buenos frutos con *sold out*, en Barcelona y Madrid. Su recorrido en el país concluirá el 15 de diciembre, en el Teatro Diana, de Guadalajara.

Bálsamo se divide en diez canciones y trece interludios en el que se explora el “valor sanador de la música”, por medio de un pasaje de amor en diversos niveles: animal, fraternal y romántico.

“Hay canciones que salen cursis en esta plenitud romántica que, a veces, uno tiene. En definitiva, me encanta la música, soy afortunado al tener este espacio y mis expectativas son poder hacerlo el tiempo que pueda”.

Así, pues, disfrute de este “masaje” musical en todas las plataformas físicas y digitales. Llénese de buena vibra con *Bálsamo*, de Caloncho.

Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com



Volver al MasterChef

En estos tiempos tan complicados, no hay nada mejor que regresar a casa, al origen, y ver en la televisión algo que va a gustar, divertir sanamente y nos va a dejar algo bueno.

Como *MasterChef* México 2017, cuya más reciente temporada está triunfando en Azteca 13.

¡Qué cosa tan más hermosa! A pesar de ser un concepto muy conocido, siempre nos sorprende e involucra.

Y algo que yo jamás les dejaré de agradecer, es su espíritu familiar.

A diferencia de lo que sucede con otras emisiones de la televisión abierta, ya no se diga de los cables o de las plataformas como Netflix, este “reality show” se puede ver con los hijos y con los abuelos.

¡Es como un milagro! ¡Como la legendaria televisión de antes!

¡Y qué rico estar todos juntos frente a la pantalla! ¡Qué precioso poder hacerlo sobre algo tan positivo como la comida! Cuando hablamos de ella, lo hacemos de cultura, de geografía, tradiciones, valores, recuerdos...

No sé usted, pero yo prefiero mil veces disfrutar de esto, que perder mi tiempo con historias de narcotraficantes, asesinos y políticos corruptos.

Además, esta temporada de *MasterChef* México viene corregida y aumentada, los capítulos fluyen a una velocidad alucinante, la producción se ve mucho más bonita y el reparto es una gloria.

Hay hombres y mujeres de todas las edades, de todos los niveles socioeconómicos, de todas las regiones. No hay manera de que usted vea eso y no se identifique con alguien o no quiera copiar alguna receta para hacerla en casa.

Porque esa es otra cosa, mirando este programa dominical de TV Azteca, uno aprende desde la importancia de los “emplatados” hasta cualquier cantidad de secretos para cocinar más sabroso. ¿O me equivoco?

En estos tiempos tan complicados, no hay nada mejor que regresar a casa y ver *MasterChef* México 2017.

Por favor, búsquelo, gócelo, vívalo. Le va a encantar. Se lo garantizo.



Calidad *al*
mejor precio

    /drsimi_oficial

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO