



SIMINFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Noviembre 2017 / Núm. 427D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Agitación fugaz

pp. 10 y 11

Reconstruyen su futuro

Alejandra Cervantes

A cuatro meses de la entrega del donativo recaudado en la décima Simicarrera de la ciudad de Puebla, las familias de la sierra Norte de ese estado comienzan a vivir diferente.

Un total de 29 hogares ya fueron beneficiados con ampliaciones, techos y paredes firmes para hacer frente al clima extremo de ese lugar y, así, proteger la salud de quienes viven ahí, sobre todo, de los más pequeños.

Cada una de estas viviendas representa una meta alcanzada por Farmacias Similares y los 3 mil 400 corredores, que se unieron a esta prueba atlética de 10 kilómetros para ganar salud y, a la vez, brindar apoyo a sus hermanos desprotegidos.

Con los más de 600 mil pesos entregados al Programa de Apoyo Nutricional A.C. (Proan), se adquirió varilla, arena, cemento, grava, cal, blocks, láminas galvanizadas y alambre para levantar varios hogares.

Desde octubre de 1996, Proan, A.C., trabaja con mujeres indígenas de 38 localidades de la sierra Norte de Puebla, municipio de Cuetzalan. El objetivo es que estas familias tengan una vivienda digna, y mejores condiciones de alimentación, también para estudiar, crecer y progresar, con miras al sano desarrollo de sus nuevas generaciones.

“Para las mujeres de estas comunidades, lo principal es cuidar a sus hijos. Gracias a los corredores y a su entusiasmo por esta carrera. Han hecho que un niño pobre de nuestra sierra, ahora pueda acceder a una casa con piso firme, una casa segura, donde pueda crecer y evitar enfermedades respiratorias”, señaló María de los Ángeles Bordas, representante legal de Proan, A.C.

El ciclo se cierra, y esto que hoy se ha logrado refleja que, con unidad, todo es posible. ¡Gracias a nuestros hermanos poblanos por este esfuerzo; su constancia ha dado fruto!



*“Lo importante no es el número de acciones que hacemos, sino la intensidad del amor que ponemos en cada acción”:
Madre Teresa de Calcuta.*



Calidad, Servicio y Precio

Calidad al mejor precio

/drsimi_oficial
farmaciassimilares.com

FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

siminforma.com.mx simi_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 18
Comunador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez
Moisés Sánchez
Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez
Marilú Carrillo
Fabián Montes

500,000 ejemplares

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Noviembre de 2017. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

No me haces sentir

En diversos escenarios, lo más frecuente es responsabilizar al otro de lo que nos pasa. Y en la vida sexual, esto no es la excepción: “no me haces sentir”, “no me motivas lo suficiente”, “no alcanzo el orgasmo por tu culpa”, o la más común, “por ti, no tengo erecciones”.

Si juntamos la falta de educación sexual y de valores, tenemos el conjunto perfecto para tomar a la pareja como el recipiente donde depositamos la frustración y la responsabilidad de nuestros actos. Si no tienes erecciones por una enfermedad, atiéndete; si tus dudas o miedos a la sexualidad evitan que puedas disfrutarla, infórmate; o si tienes problemas laborales por tu falta de asertividad o de comunicación y te generan estrés, busca apoyo; pero, en ningún caso, culpes a tu pareja.

Si empiezas por reconocer tus problemas, indecisiones, miedos, cansancio o enfermedades que te impiden disfrutar de tu sexualidad, estarás dando el primer paso para mantener una buena relación de pareja y fortalecer el valor de la responsabilidad.

Dejar afuera la responsabilidad de tu gozo sexual, no te hará disfrutarlo más. Como dice el doctor Álvarez-Gayou, el orgasmo es de quien lo trabaja. Al igual que la relación de pareja, escuchar, respetar, no interpretar y no dejar culpas, es tarea diaria.

Seguramente, has escuchado que la vida es como un bumerán: lo que lanzas, regresa, y si a tu pareja la culpas de lo que te pasa, ella te responsabilizará también.

Ve nuestro chat de sexualidad, todos los martes y jueves, de 16:00 a 17:00 hrs., a través de www.siminforma.com.mx

Enfermedades mentales y discriminación

Verónica Correa*

Es común que las personas con alguna enfermedad crónica sigan las indicaciones de su médico. Su tratamiento puede incluir medicamentos por periodos largos, hacer ejercicio y llevar una dieta adecuada, entre otras cosas, y a menudo, estos pacientes reciben el apoyo y consideración de su familia y amigos.

Sin embargo, algo muy diferente sucede cuando se trata de alguna enfermedad mental. Muchos se niegan a iniciar o continuar su tratamiento, ya sea para depresión, ansiedad, esquizofrenia o cualquier otro trastorno.

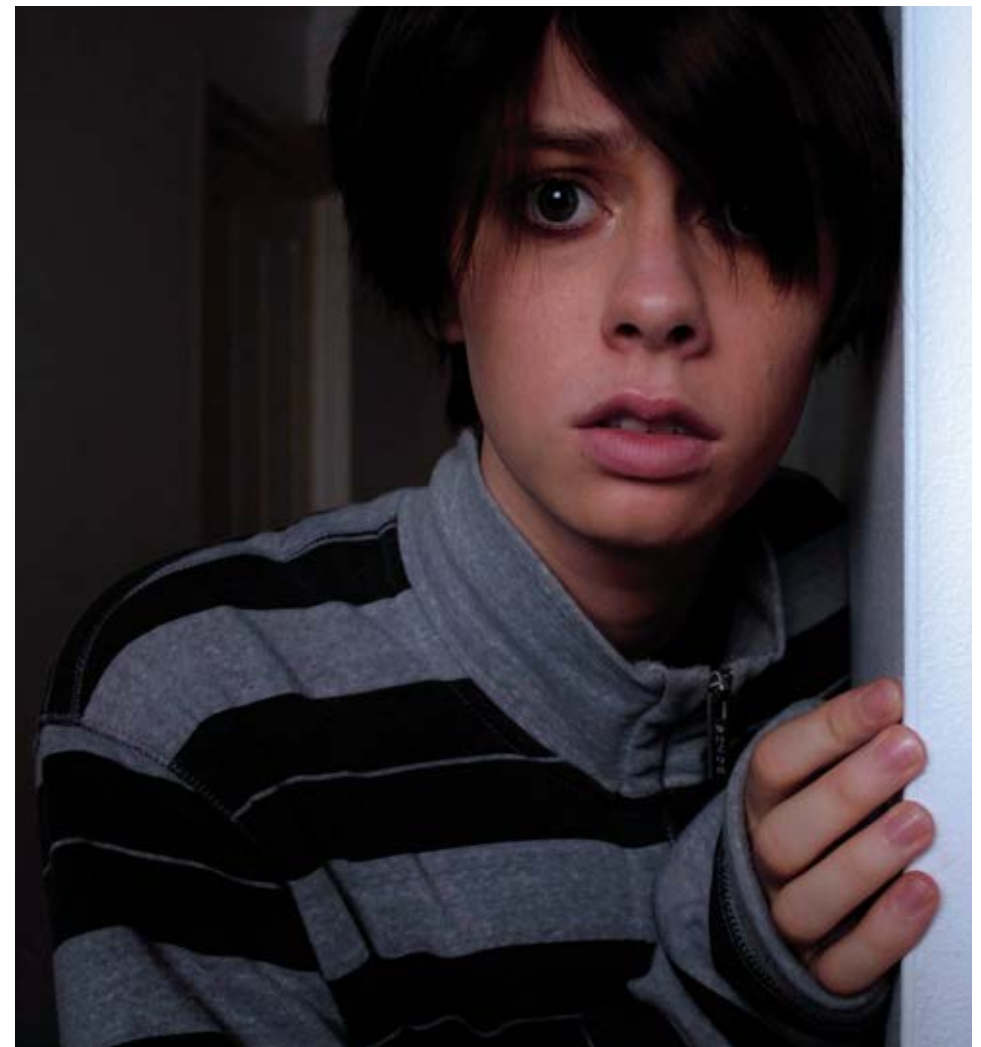
Las principales causas son la falta de información, prejuicios sobre los medicamentos y, sobre todo, el miedo a ser rechazados por compañeros de trabajo, amigos y familiares, al asociarlos con una posible locura, debilidad o incapacidad para tomar decisiones.

Esto aleja a los afectados de sus médicos y personal capacitado. Entonces, su enfermedad irremediamente avanza, colocándolos en una vida dolorosa y difícil.

La familia, a menudo, responsabiliza al afectado de su mal, diciéndole frases como “tu problema son puros nervios”, “esos medicamentos te van hacer adicto”.

Se pasa por alto que los trastornos mentales requieren un tratamiento, como cualquier otra enfermedad. Juzgar y descalificar a las personas por presentar una condición diferente, puede causar en ellos culpa, tristeza y que se alejen de una vida social plena.

Es importante tener información sobre las enfermedades mentales, para dejar a un lado prejuicios, mitos y malos entendidos. Ello puede ayudar a las personas a sentirse menos temerosas, y a aceptar o continuar su tratamiento.



Todos tenemos derecho a una mejor calidad de vida, por lo que cuando se tiene una enfermedad de este tipo, el camino se facilita si se cuenta con apoyo y comprensión de los seres queridos.

Si usted o un familiar presenta algún

trastorno mental, o tiene dudas sobre el tema, comuníquese con nosotros al 01800 911 6666, opción 3, las 24 horas, todo el año. Psicólogos profesionales lo orientarán gratuitamente.

* 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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

Un producto de **GEL**
pharma

Vuelve a ser tú



Que no te detenga la **inflamación**, el **dolor abdominal** y el **estreñimiento**, causados por el estrés y malos hábitos alimenticios.

Prueba la **triple acción** en cápsula blanda contra los síntomas del Síndrome de intestino irritable y colitis.

- Antiespasmódico
- Regulador de tránsito intestinal
- Supresor de gases



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES*



nesajar

www.nesajar.com

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1733002TIB0045

Si la vida no para, tú tampoco.



Ampigrin
Ampicilina

Precio máximo al público \$152.00
\$78.00

Ampigrin
Ampicilina
Solución
800 mg
Adulto
Inyectable

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
Vigencia al 30 de Noviembre de 2017.
Consulte a su médico.

Co Sim



Gillette
Prestobarba Ultragrip 3

\$33.90
2 piezas

Vigencia al 30 de noviembre de 2017.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75%



Autoexplórese antes de los 30

Ante el incremento de casos de mujeres menores de 30 años con cáncer de mama -dos de cada 10 en México-, la campaña #GraciasPorCuidarte exhortó a este sector de la población a acudir con especialistas y, en caso de requerirlo, someterse a estudios de ultrasonido.

Al recordar que la mastografía está recomendada para mujeres arriba de 40 años, la presidenta del consejo y fundadora de la Fundación Salvati, Isabelle Aloï Timeus, dijo que el número de mujeres con este tipo de problemas crece por diversos factores ambientales y por la falta de cuidado en la detección.

"El problema grande de las mujeres jóvenes, es que piensan que por ser jóvenes no pueden tener cáncer, y lo malo es que lo detectan, pero ya en etapas muy avanzadas".

Isabelle dijo que las mujeres menores de 30 años deben realizarse la autoexploración de la mama, y ante la primera señal de algo anormal, acudir con el especialista.

"Nunca duden de que una bolita no puede ser mala. Entonces, cualquier chava, de los 18 años en adelante, que toque algo anormal, debe ir al médico especialista, ginecólogo especializado en mama, y hacerse un chequeo por ultrasonido".

Aloï Timeus aseguró que esta campaña informativa, además de una motivacional, será permanente en las redes sociales.

"Invito a que todos felicitemos a nuestras madres, hijas, hermanas y amigas que se practican la autoexploración y que acuden a realizarse la mastografía cada año; debemos aplaudir y motivar a esas mujeres que se cuidan", destacó.

6 CONSEJOS

CONTRA EL ESTRÉS LABORAL

Según la OMS*, el estrés laboral puede dañar la salud física y psicológica, además de afectar a las entidades empleadoras, pues resulta en bajo rendimiento y productividad, ausentismo y accidentes. Por ello, es importante actuar.



* Organización Mundial de la Salud.

1 Observa si recurrentemente padeces síntomas del estrés, como dolor de cabeza, presión alta, males digestivos o ansiedad, y combátelos a tiempo.

2 Haz actividades que te den energía en tus días de descanso, desconéctate del trabajo o fija horarios para ver correos urgentes.

3 Toma descansos durante la jornada laboral, al menos 15 minutos por cada hora de trabajo: descansa la vista, estira el cuerpo o toma aire fresco.

4 Equilibra el tiempo que pasas en la oficina con alguna actividad física, como salir, caminar o correr al aire libre; o ejercítate antes de llegar al trabajo.

5 Date tiempo para reuniones con amigos: ayuda a liberar la presión en el trabajo, reafirma la identidad personal y de grupo.

6 Administra correctamente el tiempo para concluir puntualmente tu trabajo y que tengas oportunidad para actividades personales.

¡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

Redacción: Marisela Miranda.
Edición: Julia Castillo.
Fuentes: who.int, sofamatch.com
Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.



Disfruto la vida sin miedo a la muerte: Benito Taibo

Juan Manuel Rentería

Benito Taibo nació en la Ciudad de México, el 31 de mayo de 1960. Desde muy joven se apasionó por la lectura, la poesía, la historia y la cultura.

-¿En qué momento surge tu pasión por las letras?

“Desde niño, tiene que ver inevitablemente con el ambiente en el que me crié y en el que viví, siempre rodeado de libros. Teníamos una enorme biblioteca heredada de mi abuelo. Era el lugar que nos cobijaba a todos”.

-¿Cómo logras combinar la historia con la literatura?

“Van acompañadas desde que Herodoto escribe los nueve libros de la historia. Siempre digo que sin literatura no puede haber historia. La manera de transmitir el conocimiento, de divulgarlo, de contar aquello que nos determina, es, sin duda, por la literatura”.

-¿Por qué se magnifica tanto a nuestros héroes?

“Tiene que ver con la creación de los Estados nacionales, que generan leyendas, mitos, héroes, para dar sustento a ciertas fórmulas de nacionalismo; pero yo creo mucho más en otro tipo de nacionalismo que pasa por la verdadera identificación de esos que hicieron esa Historia, con mayúscula, llenos de pequeñas historias, en minúscula”.

A los 14 años escribió *Siete primeros poemas*.

-¿Te identificaste desde tus primeros años con la poesía?

“Sin duda, en mi casa estábamos rodeados de poetas. Mi padre tenía un montón de amigos poetas, se leía poesía en voz alta, y decidí escribir poesía porque consideraba que había demasiados Taibos en el terreno de la narrativa, pero, al final, acabé cayendo en el embrujo de la narrativa”.

-¿Y en tu interior, qué te satisface más, la narrativa o la poesía?

-“¡Híjole!, esa es una pregunta curiosa, sigo escribiendo poesía; sin embargo, la narrativa me ha dado un montón de satisfacciones, a partir de que me atreví a

dar este salto al vacío, pero esencialmente ni periodista, ni poeta, ni narrador, soy un lector y me acepto como tal. Si hubiera actas de nacimiento de lector, la mía la mostraría muy orgullosamente ante la cámara, la tengo aquí dentro de la cabeza, pero no se las puedo enseñar”.

-¿Cómo ha sido tu producción literaria?
“Escribí ocho libros de poesía”.

Posteriormente, escribió *Vivos y suicidas*, *Recetas para el desastre* y *De la función social de las gitanas*. Su primera novela fue *Polvo*, y ha sido una de las más leídas. Siguió con otras: *Persona normal*, *Querido escorpión* y *Desde mi muro*, elogiadas por la crítica. Benito Taibo también es periodista e incansable promotor de la lectura. Se le considera un escritor divertido, apasionado, irreverente, entregado y obsesivo.

-¿Por qué tu libro *Polvo* causó tanto revuelo?
“Decidí que era un muy buen marco contar una historia que tuviera que ver no solo con la guerra cristera, sino también con la antropología criminal y con el niño Fidencio, que curaba en el pueblo de Espinazo, Nuevo León, y se contaba que Plutarco Elías Calles llegó en febrero de 1928 para ponerse en sus manos, contra toda lógica, porque era el enemigo número uno de la Iglesia y, sin embargo, fue a curarse con la palabra de Dios. A partir de ahí, surge mi novela.

-¿Tú, realmente creíste en los milagros del niño Fidencio?

“Yo no creo en los milagros, sino en la ciencia, y este hombre tenía una enorme facultad de poder hacer las cosas. Por ejemplo, a las personas que llegaban con taras mentales o locura, las balanceaba en un columpio y caían violentamente; muchas veces, esos golpes, y esto se sabe desde las neurociencias, hacían que reaccionaran, algo muy curioso, pero no, no creo en milagros”.

Comenta Benito Taibo que era verdaderamente espectacular ese enorme colectivo en su afán por estar sanos. En algún momento, el campamento de



Espinazo del Diablo reunió a 100 mil personas que buscaban ser curadas.

El trabajo de Taibo transita entre la poesía, el cómic, la televisión y la publicidad. Afirma que el libro es vital para la existencia, un escudo contra las flechas de la estupidez. Dice que el libro es almohada de plumas para tener mejores sueños, es refugio y tabla para el naufragio, y ladrillo que construye universos. Asegura que los libros son la llave del universo, el mapa de la isla del Tesoro.

-¿Por qué dicen que eres un escritor irreverente?

“Porque creo en el sentido del humor como fórmula para crear conciencia, estoy convencido de que quien no es capaz de reírse de sí mismo, será sin duda incapaz de reírse de lo demás, de su entorno. Creo en la risa porque, como decían en la revista *Selecciones*, ‘es un remedio infalible’ para muchos de nuestros males. Como mexicanos, hemos perfeccionado los chistes, en ocasiones, crueles, pero ayudan a suavizar la presión de nuestros terribles tiempos. Soy irreverente porque no me creo nada, o sea no me creo más de lo que soy, no voy por la vida apantallando a nadie, solamente soy un lector que se atrevió a dar el salto al vacío y plasmar en letras aquello que tengo dentro de la cabeza, divertido, de alguna manera”.

-¿Cuál sería el balance de tu obra literaria?
“Pues, yo estoy muy contento, no sé si eso sirva como un balance, pero creo que

estoy muy feliz, sobre todo, a partir de después de *Polvo*, la obra que más trabajo me costó escribir”.

Benito Taibo se ha desempeñado en distintos ámbitos de la publicidad, el periodismo cultural escrito y en la realización de guiones para radio y televisión. Se desempeñó como coordinador de difusión del Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Actualmente es director general de Radio UNAM. Ha sido colaborador de *El Universal* y *Uno más Uno* y la revista *Siempre!* Conduce una emisión de radio y ha colaborado en innumerables programas de televisión.

-Tienes muchos corazones que adornan tu oficina, ¿muy enamorado?

“No, no, eso tiene que ver con una broma. Yo tuve un par de pequeños infartos, y esos corazones los tengo de repuesto, si algún día me vuelve a dar un infarto, agarro uno de estos y me lo cuelgo para que no pase nada”.

-¿Temes a la muerte?

“No, dejé de tenérselo, estoy demasiado ocupado viviendo y disfrutando”.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

f Simi TV

@DrSimiTV





COMPRA y REGISTRA y ¡GANA!



GANADORES de 1 de los 20 autos

Nissan March 2017 transmisión manual con aire acondicionado

CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE	CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE
FC00330827140001	ALBERTO PEREZ PACHECO	0005051018498001	LUIS GUILLERMO GARCIA BARRO
0000080512537115	ALEJANDRO LOPEZ CHAVEZ	FC08690453086002	MA CANDELARIA TRUJILLO RAMIREZ
00017823936350027	DANIEL IVAN GUTIERREZ ROMERO	00072704266607001	MA MAGDALENA OBREGON LIZCANO
0012150644872001	DULCE MARIA CEBAMANOS DE NEGRETE	0079590510455025	MARIA CRISTINA CATALINA CARMONA
FC22730338121016	EBERLEMMUEL COLLI CATZIM	0007520407003001	MIGUEL ANGEL GUTIERREZ ESCALONA
0714780143785002	ENRIQUE JUAREZ ROBLES	0010880748168001	RAMON MACIAS OCHOA
0721040102950002	ERENDIDA BAUTIZTA OJEDA	0007490523642003	REYNA MONROY ORTIZ
0071381244489001	IRMA FLORES MENDOZA	0006410791311002	RUDTH RAMOS RUIZ
072740005523001	LINDA ESTHER AIDA CULEBRO MARTINEZ	0016740008091005	VICENTE MARTINEZ GRACIA
0016840013763002	LUIS FRANCISCO SALCIDO OLIVAS	FC14320348707002	YOLANDA BOCANEGRA ORTEGON

GANADORES de 1 de las 20 motocicletas

MB Motos, modelo Retro 150 CC

CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE	CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE
0071701024761003	AMPARO DIAZ	0719210110963001	JORGE ADOLFO SALAS ARAIZA
0070210663880001	BRENDA GARCIA	FC22480312413002	JOSE JESUS ARIAS GAMEZ
FC15290389629001	CELIO GONZALEZ SANCHEZ	0715410239461001	LUCIA NORIEGA MARTINEZ
0710090474333001	EPIFANIO MARTINEZ Y MARTINEZ	0000293073029002	MARIA LIDIA PEREZ HERNANDEZ
0014080173025002	ERICK DE JESUS MORALES LEY	0720030106271001	ODILON GONZALEZ JIMENEZ
FC23080194608001	FELIPE DE JESUS DEINGADO MARQUEZ	0001111094624009	OMAR BORJAS DOMINGUEZ
0006930608415001	GLORIA LUCIO DE LEON	0011530561533002	RAFAEL CRUZ ESCOBAR
FC24880282003001	GRIEGLDA NAVARRO GONZALEZ	0002431216781001	SANDRA CECILIA MEDRANO OCAÑA
FC04480123318010	GUSTAVO ADOLFO REYES SILVA	0734430011211001	SERAFIN FERRER MARQUEZ
0079720258230006	INDELZITA MEZA OLETA	0726570145413001	SOFIA MINA RUIZ



GANADORES de 1 pantalla

Pantalla plana Sony de 40 pulgadas, Modelo KDL-40W650D

CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE	CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE	CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE	CÓDIGO DE REGISTRO	NOMBRE
0002911892982026	A JUAREZ ARMENDARIZ	0007730411466003	EDNA AREMI BECERRIL MARTINEZ	FC04300677140001	JUAN MARIN	0721410146607001	NOE CARBAJAL SANTANA
0711650318632002	ABEL BICHAO AGUILAR	072960064614005	ELIDA MICHUA CEDILLO	0014650119126001	JUAN RUIZ NIÑES	0076190158716031	NOHEMI DE LEON MAYORAL
FC17600190740001	ALEJANDRA UGALDE HERNANDEZ	0072470994221003	ELIDA VERÓNICA LARIOS ALAVARADO	FC01170856903001	JUANA JULIANA REYES	0004751221514001	ODYNN MARTINEZ GALLEGOS
0002641200369002	ALEJANDRO GARCIA DIEGO	FC04880392188006	ELISA DIAZ TORRES	0726640048242002	JUSTINA REYES SALAS	0072001589555001	ORLANDO RAMOS LUIGO
0005810521340009	ALEXANDRA ROMERO REYES	0728250032840006	ELVIRA CALLEGOS VASQUEZ	FC01060311347001	KEVIN PANTALEON	FC03640384748001	ORLANDO MIGUEL SOBERANO PECH
0732030024361001	ALONDRA RUBI ACERO HERNANDEZ	FC10220230664014	EMIR ARMIN BOTE MARTIN	0002571510083001	LEON VICTOR MANUEL VALDOVINOS NA	0013500207464022	OTYURI ELIZABETH JIMENEZ RIVERA
FC2320353456018	ANA BALVANERA GOMEZ BARRERAS	0004561463498001	ERICK TROLLE CADENA	FC05920512017001	LEONARDO RAMSES SILVA ESCOBAR	0717030119915002	PASCUALA ZAVALA JUAREZ
0004080282380002	ANA GABRIELA LEON MARTINEZ	0715930407037003	ERICK AUGUSTO ARRIETA SANCHEZ	FC05920512017001	LETICIA SANDATE ROSALES	0016720032360001	PATRICIA MARGARITA LINARES RAMOS
0712710687785002	ANA LAURA ROSALES MACHORO	0727980070558005	ERIKA NAVA CHINA	0000590885950001	LEZLI LILIANA BARRAJAS VILLA	FC22810312155001	PAVEL ARTURO ROBLEDO GALVAN
FC12680409918003	ANA LILIA SANDEZ PARRA	0071390643014001	ERIKA OLGUIN	0073200167540004	LIBETH MARISCAL MARTINEZ	FC1190163044001	PERLA ALEJANDRO MOTRALES CASTILLO
0070461723175003	ANDREA CARRIZALES FLORES	0012360287293001	ERIK RUBISEL RAMOS CALVO	FC24630371453005	LUCERO ALBERTO DE LA CRUZ	0007080679874001	PERLA HERNANDEZ MARTINEZ
0004640585531002	ANGELA VISCARRA VERNAL	FC02080380047008	FABIOLA DIANEY TLACUILO GARCIA	0002191439836001	LUDOVINA MAR CRUZ	0732180032829002	PERLA HERNANDEZ MARTINEZ
0012440270828020	ANGELICA BERNAL MACIAS	FC12130199384002	FELIPA MORALES MARTINEZ	0728810036794001	LUIS BERNARDO NABARRETE RAMOS	FC04670512207011	PERLA JANETH OCHOA VALDEZ
0070980940332001	ANTONIO GONZA GONZA	0001132300753002	FRANCISCA CATALINA CAMPILLO REAL	0733280013850001	LUIS CARLOS SOTO GONZALEZ	0014270252726005	RAFAEL HERRERA GARCIA
FH00830376949008	ANTONIO NIETO RODRIGUEZ	0010420445067001	FRANCISCA PAEZ	0002082340491004	LUIS ENRIQUE IBARRA CASTELLANOS	0001721879604001	RAFAELA SALAZAR
001675009900001	ARNOLDO HERNANDEZ ORTIZ	0075470310215001	GABRIEL CARBON VELAZQUEZ	0721670146994001	MA ELENA HERNANDEZ ALONZO	0073520633710001	RAMON FRANCISCO CARDONA
0072920454355001	ARTURO DIAZ ALVAREZ	FC06609312872002	GABRIELA CARRON ESPINOSA	0002441566328005	MA MARGARITA ELIZABETH TOLEDO GARCIA	0001440986670001	RAMON YERA MARTINEZ
0719760140347002	ASSURIM LOPEZ ORTIZ	0711730518336001	GABRIELA DEL CARMEN SANCHEZ LAZARO	0071791047762004	MANUEL CANO	FC04390250950001	RAMON AYALA
0001191419963001	ASUNICKION ZAPATA HERNANDEZ	00773150670814004	GENOVEVA GARCIA	FC10130599630001	MARCO FLORES	0010190670570029	RAMON LOPEZ PEREZ
FC06720458061001	AUREA VANESSA RUIZ MENDIZABAL	0015840031661001	GONZALO ELI MEDINA MANRIQUEZ	0002032581516001	MARIA VALLEJO RUBALCABA	FC08170484217011	RAMONA MARTINEZ VALBUENA
000660559441010	AURORA HUERTA LOPEZ	0077310801432003	GUADALUPE OSUNA MARTINEZ	0072590479933003	MARIA VALLEJO RUBALCABA	0717050214546002	RAUL LOYA VILLEGAS
0000113706059001	BEATRIZ GOMEZ RUIZ	00704601374679001	GUADALUPE SANCHEZ SANCHEZ	0002971405373011	MARIA DE LOS ANGELES RODRIGUEZ SOLIS	0000202022842003	REMEDIOS MARTINEZ SEGUNDO
FC05260507320001	BEATRIZ REYES BUSTOS	FH00500383693001	GUADALUPE CRISTINA SAINZ RODRIGUEZ	0719550160920001	MARIA DEL PILAR PADILLA CRUZ	0008690613354038	RICARDO VILCHIS TOMÁS
FC17530371225004	BELEN CHAPARRO TORRES	0070281397798005	GUADALUPE SANJUANA GARZA BERMUDEZ	FC03000287428007	MARIA DEL REFUGIO MERAZ GONZALES	0003731255484001	RIGOBERTO MIRANDA SANTIAGO
0076300312338002	BLANCA ELSA DOMINGUEZ CARDENAS	0015950034326002	GUSTAVO OLIVAS OLIVAS	FC16850464608001	MARIA DOLORES SOTO ESQUIVEL	0017050011986017	ROBERTO ARMANDO GALVAN COBOS
FC00720933960005	BRAULIA DZIB PECH	0008810845790002	HECTOR ANTONIO MONTIEL RUIZ	0729920019589003	MARIA ESTHER DE JESUS LUCAS	0715370294172001	ROCIO RIOS RAMIREZ
0000792249060001	CALOS RAUL GOMEZ RAMOS	0713990145015001	HERIBERTO GARCIA GARCIA	0731780028560005	MARIA IABEL DE LA CRUZ TRUJILLO	FC22070136550001	ROSA MARTHA RAMIREZ JUNGO
0011070358283001	CARLA GUADALUPE MONDRAGON VICENCIO	0003241096475001	IDA CARMONA EDDY	0001002904582002	MARIA JUANA LEON BERRELLEZA	0713990142610005	ROSELIA TORRES MORALES
0012110375486005	CARLA JANETH GUTIERREZ CABRERA	FC13400431010002	IMELDA BORBON ZAMORA	0000861660336001	MARIA LETICIA MENDEZ ROJAS	FC08200464282003	ROSENDO PORTILLO LOPEZ
FC05600637770007	CARLOS ESQUIVEL MEJIA	FC15810225213001	IRENE PEREZ SANDOVAL	0005401527894009	MARIA SILVIA VAZQUEZ	FC06390622860002	RUBEN LARIN SANCHEZ
FC19560186886003	CATARINO NIÑO AGUILAR	0711770430917002	IRMA GARCIA GONZALEZ	0711670294454002	MARIANO RUIZ MUÑOZ	0008910410307001	SAN JUANA SANCHEZ DE HOLLOS
0003620850363002	CELSA RAMOS MUÑOZ	0013580329269016	IVAN FLORES	0712000426193001	MARISELA HUERTADO GONZALEZ	FC01050346733001	SANDAR ABRIL RIVERA MARTINEZ
FC01170862310001	CESAR ROMO	FC01170857909001	IVETTE CARRERÓN DIRCIO	0014320225392001	MARITZA LEAL SARTI	0014780291980001	SANDRA TORRES VALDEZ
0073240234719024	CLAUDIA CARAM CASTRO	0721200191547001	IVONNE VEL AZQUEZ FONSECA	0003880836931002	MARTIN ALBERTO ROMERO HERNANDEZ	0007520407717003	SANDRAS ESTELA GONZALEZ DIA
00082403101366002	CLAUDIA IVETE NAVA CASANOVA	0074540909255001	J APOLINAR ROSALES VALDEZ	FC14290373333001	MIGUEL ANGEL MARTINEZ VERGAR	000208235421002	SERGIO AREVALO PEREZ
0013010064150001	CLAUDIA LOZADA HERNANDEZ	FC03380287615005	JANET MUÑOZ MARTINEZ	00144550106309003	MIGUEL ANGEL GODINEZ DIAZ	0006410800336023	SHERBA SANCHEZ GARCIA
0013560071889001	CLAUDIA LOZANO	0073651126766002	JESUS CANDELARIA MEDRANO	0014060143774019	MIGUEL ANGEL TOPETE HUEZO	0000073087566001	SONIA TEPALINGO SOLAR
0006410797195001	CLAUDIA MORENO	0006800591865001	JESUS HERMINIO LOPEZ AGUADO	0013400432520001	MIGUEL CAMACHO	07321000117171001	SUSANA CRISTINA GONZALEZ SOLER
0077050482840001	CLEMENTE MARTINEZ CASTRO	0004160964055002	JOSUE HERNANDEZ LOPEZ AGUADO	0011360262303001	MINERVA CELIA DE ALBA GALINDO	FC04277045904013	VERAMAR ROSALIA JAIRQUIN RIO
0005061010024001	CRISTINA BUJURETA PINTO	0015400638393001	JOSUE JESUS MAGAÑA OHRSTROM	0724410114454001	MIRIAM YEPEZ VIÑUEZA	0007570754258001	VICTOR LUIS VELAZQUEZ RAMIREZ
0003890835805001	CRISTINA MORALES CERRILLA	0013210334930003	JOSE CARLOS HOLGUIN FAVELA	0076180259069001	MONICA GARCIA MUÑOZ	FC03120869498001	W HERNANDEZ ESTRADA
0001640598547001	DANIEL HERNANDEZ	0715190185603002	JOSUE ARTURO PEREZ CAÑAS	0004512046458001	MONICA MAYELA ESTEVANO	0013860379523001	WILFREDO LOPEZ DIAZ
0004931153317010	DAVID ALEJANDRO GOINZALEZ CORTEZ	0071100878660002	JOSE CARLOS HOLGUIN FAVELA	0011260725568012	NANCY DELGADO BALDERAS	0004980670134001	YADIRA AMALIA BAUTISTA PEREZ
072968042202001	DENISS MARTINEZ GUZMAN	0073350410946028	JOSE FRNA ZAMORA TORRES	0075980321512001	NANCY JOSE HERRERA	0002931158880002	YADIRA YANETTE GARCIA
0002461862670016	DIANA CUELLAR ALONSO	FC09530526870002	JOSE IGNACIO SANCHEZ ARAUZA	0014930120315001	NANCY ORALIA RODRIGUEZ SALAZAR	0004620789262001	YENIFFER NAVA REYES
0074400705018003	DIANA LORENA ACEVES GUERRERO	0070230832217008	JOSE JESUS MAGAÑA OHRSTROM	001192052385002	NATALY DE JESUS JIMENEZ LOPEZ	FC17100183867001	ZORAIDA NAVEJA GARCIA LUINA
0071591637784002	DOLORES BERTHAIN FERNANDEZ	0734750004712001	JOSE LUIS MOLINA ALCARAS	0014200208278001	NATALIA MARTINES RAMOS	0717890158663001	ZUEMY KARINA CH SUAREZ
0078510424368001	DORLI GONZALEZ MORALES	0003181547881002	JOSE MANUEL VALDEZ RENDON	0011760343534001	NEPTALI ERNESTO OLVERA RAMIREZ		
FC12470193320001	EDGAR DANIEL GONZALEZ ZAMORA	0729220019300002	JOSUE GUTIERREZ TIRADO	0715490258373001	NELSY NOEMI IRIABEN AVILES		
0721720116949001	EDGAR OMAR SANCHEZ SANTANA	0008640554559010	JUAN FRANCISCO RICO FLORES	0723320151445002	NEREYDA GUADALUPE NAGERA RIVERA		
0005111099554001	EDITH DE LA CRUZ LOPEZ	FC06780283323001	JUAN MANUEL ROJAS RODRIGUEZ	0074080641412005	NICOLAS MARIO CECENA ZUÑIGA		



¡MUCHAS FELICIDADES!

Titular: Farmacias de Similares, S.A. de C.V. con domicilio en Alemania número 10, Col. Independencia, Benito Juárez, Ciudad de México. Información, aclaraciones, bases, mecánica, reclamo de premios, otras restricciones y aviso de privacidad en www.farmaciasimilares.com y/o en SIMV. 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. Total de premios: 240 con valor de premio mayor de \$144,900.00 M.N. I.V.A. incluido; fanza número: 2277-02539-9 Afianzadora Insurgentes, S.A. de C.V. G.F. Aserta.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotm.com
@carlosramirez

El factor sorpresa

Aunque hay la percepción de que los mexicanos son de memoria corta, de todos modos hay eventos que mandan señales desde el subconsciente. El estado de ánimo solidario que apareció a minutos de los terremotos de septiembre pasado puede convertirse en conducta social durante los procesos electorales.

Lo de menos es que ahora la autoridad haya aparecido también con rapidez, contra su tardanza después de los terremotos de 1985. La diferencia es otra: la corrupción detectada en construcción de inmuebles fue hoy mayor a la de hace 32 años, y en ambos casos fue responsabilidad de funcionarios capitalinos.

En 1985, como en 2017, el sector social que sorprendió por su activismo solidario fue el de los jóvenes, pero lamentablemente solo en situación de solidaridad y no de organización política y social. Su dinamismo se apagó a la semana de los terremotos, cuando ya no había personas que rescatar. Y como en 1985, no se ven en el escenario organizaciones políticas que canalicen su energía en actividades sociales con efectos políticos.

Los terremotos sacudieron el cuerpo político y dejaron al descubierto datos negativos; uno de ellos tendrá efectos políticos: la responsabilidad directa de gobernantes perredistas y morenistas (Tlalpan y Cuauhtémoc), en la Ciudad de México y Morelos, por la corrupción existente en las construcciones desplomadas.

No falta mucho para saber si la sociedad en esas zonas manifestará su repudio en el relevo de gobernador perredista en Morelos y en las candidaturas capitalinas de los delegados de Tlalpan y Cuauhtémoc. De ser así, el PAN y el PRI tendrían posibilidades de reposicionarse en esas plazas.

Pero lo más importante estará en ver si la sociedad aprende de sus propias desgracias, si es capaz de organizarse para exigir mayor responsabilidad a los funcionarios y denunciar casos de corrupción antes de que se conviertan en nuevas tragedias.

Agitación fugaz

Fabián Montes

Será por moda, por un estatus o simplemente porque los hace sentirse bien, pero las bebidas energizantes se posicionan en el mercado mexicano, sobre todo entre los jóvenes: 43 % las consumen diariamente, de acuerdo con un estudio de la Universidad Autónoma de Puebla.

“Yo las bebía porque antes iba al gimnasio. Cuando me sentía cansado me ayudaban a continuar con el ejercicio. Me decían que si consumía Monster o Boost me iba a despertar”, contó Erick Javier, de 24 años.

Euromonitor, empresa inglesa de marketing, asegura que estas sustancias han tenido un “boom” impresionante: incrementaron sus ventas de 50.6 millones de litros, en 2010, a 95.8 millones, en 2015, y se estima que para 2020 crezcan a 188.1 millones de litros, debido a su fácil acceso al no ser bebidas controladas por su carencia de alcohol.

Sin embargo, en los últimos años ha salido a relucir que su consumo excesivo puede generar graves problemas a la salud, a corto y largo plazos.

“Cuando las tomaba, me provocaban ansiedad y, en algunas ocasiones, hacían que me doliera el estómago”, reveló Ilse Herrera, estudiante de 24 años.

Según especialistas, estas pueden confundirse con bebidas isotónicas, que son todas aquellas que recuperan los minerales perdidos al sudar; en cambio, las energizantes, debido a sus altos niveles de cafeína, además de taurina, ginseng, guaraná, ginko biloba, yerba mate, carnitina y creatina, estimulan en exceso el organismo.

La nutrióloga Pamela García, especialista en el área deportiva y en el control de peso, advierte:

“El problema es que la mezcla de todos estos compuestos en una sola bebida tiene efectos negativos. La gente no conoce bien las consecuencias para su organismo, pese a los diversos estudios realizados”.

Investigaciones sostienen que, consumir más de tres latas al día, puede

ocasionar problemas cardiovasculares, neurológicos y psicológicos, gastrointestinales y metabólicos, renales y dentales.

“Cuando tomas una bebida energizante, aumenta tu presión arterial y ritmo cardíaco, esto se debe, principalmente, a la cafeína. Si consumes más de 200 miligramos de ella, puedes tener otras consecuencias: taquicardia, incluso, arritmia.

“Además, con los problemas neurológicos y psicológicos se pueden empezar a detectar efectos de intoxicación en el cuerpo, por ejemplo, ansiedad, irritabilidad, dolor de cabeza y de estómago”, explicó la nutrióloga.

En cuanto a las consecuencias gastrointestinales y metabólicas, agregó la especialista, estas bebidas tienen alto contenido de azúcar y cuando una persona ingiere grandes cantidades de esta, corre el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, además de que se ve alterada la microbiota intestinal.



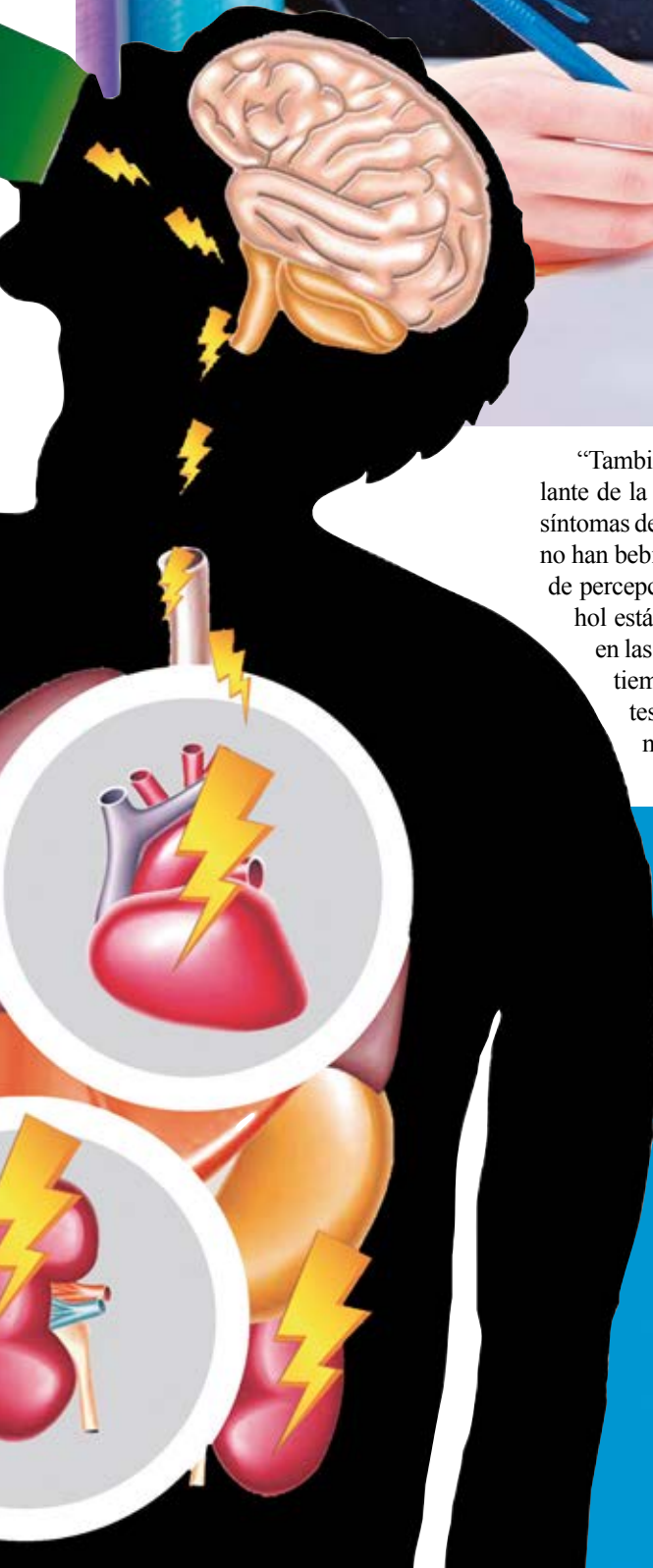
Pamela García, nutrióloga, especialista en el área deportiva y control de peso

Respecto de las afectaciones renales, debe saberse que la cafeína es un diurético y provoca trabajo extra en los riñones, por tanto, puede ocasionarles infecciones o cálculos renales. Además, si se consumen mientras se suda, generan una rápida deshidratación, aunado a que sus altos niveles de azúcar producen deterioro en las cavidades dentales: caries y gingivitis.

Pero el principal peligro de las bebidas energizantes es cuando se mezclan con alcohol en cocteles, como el *Perla Negra*, *Fuego Sagrado*, *Fritz Evolution*, *Paraíso* e *Hysteria*, entre otros.

“Al combinarlas, se potencian sus efectos negativos, ya que, por una parte, están las consecuencias negativas de las bebidas energizantes y, por otra, las del alcohol, como daños en el hígado y problemas en las células cerebrales.





“También sucede que el efecto estimulante de la cafeína, enmascara un poco los síntomas del alcohol, las personas creen que no han bebido mucho; pero es una cuestión de percepción porque la cantidad de alcohol está en la sangre, las consecuencias en las funciones psicomotoras y en los tiempos de respuesta siguen presentes, lo cual influye en las decisiones que los jóvenes puedan tomar”, comentó la profesionista.

Por ello, en 2012, el Senado prohibió la venta de esta mezcla en bares y antros, con el fin de disminuir riesgos para la salud, accidentes automovilísticos, primera causa de muerte en jóvenes, 60 % de ellos relacionados con el consumo de alcohol.

Finalmente, la especialista recomendó que si una persona decide consumir bebidas energizantes, lo haga esporádicamente y sin combinarlas con alcohol.



Regala

ETERNAL SECRET

ETERNAL SECRET

SERUM

DERMO RENOVADOR
Con Colágeno Hidrolizado

PRECIO MÁXIMO AL PÚBLICO \$314
PRECIO FARMACIAS SIMILARES*

\$209

Salud es belleza. Vigencia al 30 de noviembre de 2017.
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75%

Higiene es salud. Vigencia al 30 de noviembre de 2017.

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



¿Qué tanto sabes de español?

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

1. ¿Cuál es el plural de sed?
2. ¿Cuál es el singular de viveres?
3. ¿Nariz o narices?
4. ¿Efeméride o efemérides?
5. ¿Temas clave o temas claves?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Esta palabra solo se usa en singular, por tanto, es incorrecto decir "sedes"; pues ese es el plural de sede. Hay muchas otras palabras que no se pluralizan. Ejemplos: norte, oeste, este, sur, salud, relax, zodiaco.

2. Viveres forma parte del grupo de sustantivos que no se forman en singular. Ejemplos: greñas, trizas, cosquillas, enseres, atueras.

3. Ambas son correctas. Los sustantivos que se componen de dos partes simétricas admiten plural y singular. Ejemplos: gafa o gafas, tijera o tijeras, pantalon o pantalones, alicate o alicates, bigote o bigotes.

4. Las dos son válidas para el singular. Es el mismo caso de metrópoli y metrópolis. Ejemplo: Nueva York es una gran metrópolis o metrópoli. (Ello obedece a razones etimológicas).

5. Son válidas ambas palabras porque los sustantivos compuestos siguen dos modelos para el plural. A) Si el segundo elemento modifica al núcleo, solo tiene uso como sustantivo: años luz, hombres rana. B) Si el segundo elemento puede usarse como adjetivo, los dos pueden pluralizarse: Estos temas son claves (o temas clave), estas copias son piratas (o copias pirata). Algunas empresas son líderes (o empresas líder), las ciudades son dormitorio (o ciudades dormitorio).

Fin de los "autos sucios"

Europa lidera la lucha contra los "autos sucios", los cuales utilizan diésel o gasolina, para acelerar su fin mediante estrictas normas ambientales. Desde 1992, la Unión Europea cuenta con un sistema de clasificación llamado "Euro", que permite controlar las emisiones de los automóviles, basado en su año de registro.

Los vehículos más nuevos operan bajo el estándar ambiental Euro 6, pero desde hace algunos años ciudades de Alemania, Francia e Inglaterra han restringido la circulación a coches menores a Euro 4.

Como parte del Acuerdo de París, los gobiernos francés y británico se han comprometido a eliminar de sus calles los coches con motor diésel y de gasolina para el 2040.

Por su parte, Noruega ha puesto como año límite el 2025 para que se dejen de vender "autos sucios" en su territorio.

Sin embargo, la ciudad británica de Oxford es quizá la más avanzada en el tema, ya que para el 2020 prohibirá en el centro la circulación de todos los coches que no sean eléctricos, lo que la posicionará

como la primera zona mundial libre de emisiones.

Paul Nieuwenhuis, codirector del Centro de Investigación para la Industria Automotriz de la Universidad de Cardiff, indicó que para lograr un cambio integral será necesario que toda la red de transporte se renueve y cambie a combustibles limpios.

"El siguiente paso debería ser remplazar el transporte público a energías limpias. Hasta el momento, casi todos los camiones de la ciudad utilizan diésel, así que contaminan igual que un coche. Esto

no soluciona el problema", enfatizó Nieuwenhuis.

París, por su parte, tiene planeado lanzar una flota de nuevos camiones eléctricos, en el 2020.

Estas iniciativas llegan en un momento en que varias ciudades europeas atraviesan por una crisis de salud pública provocada por el exceso de contaminación atmosférica.

Tan solo en Gran Bretaña se han reportado más de 40 mil muertes en el último año relacionadas con la contaminación causada, principalmente, por el exceso de automóviles.



Sepia

Itraconazol, Secnidazol
Cápsulas
33.3 mg/ 166.6 mg

NUEVA IMAGEN

\$134.00



Reg. No. 037M2005 SSA IV

Su venta requiere receta médica

\$255.00 precio máximo al público.



DE VENTA EN
FARMACIAS
SIMILARES®

Vigencia al 30 de noviembre de 2017.



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

Monumento a la Revolución

La neta de la trompeta, a don Porfirio Díaz le gustaba echar la casa por la ventana cuando se trataba de celebrar fiestas, como la del Centenario de la Independencia. La Ciudad de México perdería muchos de sus mejores rasgos si no fuera por esos días tan fastuosos.

Un ejemplo es lo que quiso hacer para forjar el palacio legislativo, sede para diputados y senadores. Para ello, lanzó un concurso, y el ganón fue el arquitecto Pietro Paolli Quagli. Pero se lo llevó la tilica y, entonces, la obra fue consignada al renombrado arquitecto Emile Bernard. Sin embargo, la de malas: llega la Revolución, y ¡sopas perico!, apenas habían construido lo que se iba a llamar el “Salón de los pasos perdidos”.

Este es un espacio, con un simbolismo masónico, un lugar donde se camina y se puede platicar antes de ir al salón principal. Por cierto, así se titula una de las novelas más importantes del escritor cubano Alejo Carpentier.

Decíamos que llegó “la bola”, y puso todo patas arriba. Al terminar, la gente del nuevo poder no sabía qué hacer con la obra,

hasta 1936, cuando el arquitecto Carlos Santacilia Obregón presentó el proyecto del monumento a la Revolución Mexicana, teniendo como base lo que iba a ser el “Salón de los pasos perdidos”.

Y sanseacabó el problema, el palacio legislativo de Porfirio terminó siendo un símbolo de la Revolución e icono de la nueva Ciudad de México. Se construyó con una mezcla de estilos, los puristas dirían “eclectico”, osea, de chile, dulce y manteca. Lo que domina es el “art decó” nacionalista, con evocaciones prehispánicas, muy propias de Santacilia Obregón.

Ese nacionalismo de los pintores muralistas Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros y José Clemente Orozco, o de la música con Carlos Chávez y Silvestre Revueltas, o en la literatura, con la llamada “novela de la Revolución”.

Este monumento también es museo, mirador y lugar donde reposan los restos de los héroes revolucionarios.

¡Ay, ojitos pajaritos, cómo todo tiene que ver con todo!



Honran a Fuentes en París



La embajada de México en Francia develó una placa en honor al escritor Carlos Fuentes, quien fue representante diplomático en ese país, donde se encuentra enterrado.

La lámina conmemorativa fue develada por la viuda del autor, la periodista Silvia Lemus, en compañía del embajador mexicano Juan Manuel Gómez Robledo, autoridades francesas e intelectuales, amigos de la pareja.

“Carlos Fuentes (1928-2012). Escritor y embajador de México en Francia, vivió en esta casa entre 1975 y 1977. La última patria de un latinoamericano es Francia”, es el texto inscrito en la placa, colocada en

la entrada de la residencia del embajador, en el número 20 de la

avenida del presidente Wilson de la Ciudad Luz.

Durante la develación, se hizo un homenaje al autor, cuya tumba se encuentra en el cementerio parisino de Montparnasse, y tuvo como punto culminante una conferencia en el Instituto Cervantes de París, sobre sus facetas como escritor, diplomático y pensador político.

En el evento, se contó con la participación del escritor y académico francés Jean d’Ormesson; la catedrática de la Universidad de La Sorbona, Florence Olivier; el periodista y escritor Alan Riding y el subsecretario mexicano de Relaciones Exteriores, Carlos de Icaza.

“Carlos Fuentes fue uno de los principales y más destacados embajadores culturales de México en Francia, y de Francia en México. Representó con excelencia la cultura nacional en el exterior y contribuyó a definir el carácter de las letras mexicanas y latinoamericanas, otorgándoles una gran resonancia internacional”, señaló De Icaza.

“Fue un animal político”, comentó el amigo del escritor, el periodista y escritor estadounidense Alan Riding.

Fuentes está muy relacionado con Francia y, sobre todo, con su capital; recibió la gran medalla Vermeille de París, la mayor condecoración que otorga la capital francesa. Fuentes tiene más de 40 obras traducidas al francés.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS



Primeras molestias:

- Esgurrimiento nasal
- Tos con o sin flemas
- Fiebre
- Dolor en garganta y oídos
- Ronquera

Evita complicaciones y acude a los consultorios de Fundación Best, si padeces estos síntomas.

Recuerda NO automedicarte



Síguenos por:



¿Sabías que...

las enfermedades respiratorias son más frecuentes en invierno y están producidas por bacterias o virus?

¡Cuida tu salud!

PAQUETE

INVIERNO PLUS

\$378.00

- Antiestreptolisinas
- Biometría hemática
- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

PAQUETE

RESPIRATORIO I

\$264.00

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

Vigencia al 30 de noviembre de 2017.

farmaciassimilares.com

Se aplica hasta \$1,500, siempre y cuando solicite su ticket al vendedor. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada. Promoción válida de las 6 a.m. hasta la medianoche del lunes.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE DESCUENTO



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Merecida Serie Mundial

A reserva de comentar los resultados del Clásico de Octubre 2017, que por cierto nos dio mucha tela de donde cortar, responderé algunos señalamientos que se hacen respecto del mayor acontecimiento del año, en el maravilloso mundo del béisbol.

Unos por no conocer el 'abc' del Rey de los Deportes, y otros, de plano, por mala fe, dicen, hasta en tono de mofa, que ningún merecimiento tiene el referido Clásico de Octubre, para que también se le llame "Serie Mundial". Sí, hay una gran diferencia entre la Copa Mundial de futbol y la Serie Mundial de béisbol.

En el primer caso, hay un largo proceso en el que participan todos los países donde se practica ese deporte a nivel profesional; mientras que, en el segundo, su cobertura se limita a la competencia entre los respectivos campeones de las ligas Nacional y Americana, de Estados Unidos. De cualquier modo, resulta incuestionable que esa competencia es entre los dos mejores equipos del planeta, hecho por el que resulta justificado el nombre de "Serie Mundial".

En otras palabras, vale afirmar que fuera de Estados Unidos, ningún equipo de cualquier país, podría derrotar a los Dodgers de Los Ángeles o los Astros de Houston, dignos protagonistas del Clásico de Octubre 2017.

Está claro, por otra parte, que la Serie Mundial es eminentemente mediática, pues no son pocos los países en los que se transmite por televisión, lo que demuestra que no es un evento pueblerino, sino de interés mundial. Millones la disfrutaron desde sus asientos del estadio de Houston y el de Los Ángeles, pero también por esa maravilla que se llama "televisión", lo que no sucedería si el evento careciera de rentabilidad a escala multinacional. A propósito del asunto, me permito felicitar a Toño de Valdés, Pepillo Cegarra y Enrique Burak, los tradicionales y espléndidos cronistas mexicanos del Clásico de Octubre.

George Weah, un lugar en la historia

Fernando Gutiérrez

Este espacio está reservado para los héroes deportivos, ejemplo de vida. George Weah es uno de ellos. Quizá el nombre no tenga tanta popularidad como el de Pacquiao, Valenzuela, "Pelé", Messi... pero, créanlo, nuestro personaje es digno de admiración. Este africano nació y creció en la pobreza extrema, sin embargo, llegó a ingresar a la élite de los mejores jugadores en la historia. Ahora es senador y, probablemente, llegue a ser presidente de Liberia. Casi nada, ¿no?

Su nombre completo es George Tawlon Manneh Opong Ousman Weah, nacido en Monrovia, Liberia, hace 51 años. Fue un delantero poderoso. Jugó, entre otros clubes, para el Mónaco, París Saint Germain, Milán, Chelsea, Manchester, Marsella y Al-Jazira. Y tiene el privilegio de haber sido premiado como uno de los tres mejores históricos del futbol mundial, al lado de "Pelé" y Cruyff. Nada más y nada menos.

Pero lo más admirable es que George Weah, por la pobreza que lo avasalló en su niñez y parte de su juventud, no tuvo la oportunidad de estudiar durante esas etapas. Hasta cumplir exitosamente con su trayectoria de futbolista cursó administración de empresas en Estados Unidos. De ahí en adelante optó por ingresar a la política de su país.

Después de comenzar su carrera en Liberia, pasó 14 años jugando para clubes en Francia, Italia e Inglaterra. A nivel internacional, representó a Liberia en la Copa Africana de Naciones Unidas, en dos ocasiones. En 1995, la FIFA lo nombró Jugador Mundial del Año, y ganó el Balón de Oro, el primer jugador africano en conseguirlo. En 1989, 1994 y 1995, fue el Futbolista Africano del Año, y en 1996, Jugador Africano del Siglo.

Además de sus logros deportivos, supo soportar los insultos y burlas raciales en las canchas europeas, no solo desde las tribunas, sino de jugadores rivales. Se retiró a los 37 años luego de jugar en la Liga Árabe, en 2003.



Junto con los grandes de todos los tiempos en el futbol, como Alfredo Di Stéfano y George Best, es considerado como uno de los mejores jugadores que nunca tuvieron la oportunidad de jugar en un Mundial. Fue creativo, hábil, técnico y de envidiable físico.

Y más: Weah es un devoto humanitario para su país, devastado por la guerra. Fue embajador de buena voluntad de la Unicef. Ha tratado de usar el futbol como una manera de dar felicidad y promover la educación para los niños en Liberia. Algo parecido a lo que Mandela hizo en Sudáfrica.

Tras el final de la Segunda Guerra Civil Liberiana, anunció su intención de

postularse para la presidencia de su país, en las elecciones de 2005; pero perdió por no tener una preparación profesional. Entonces estudió administración de empresas en la Universidad DeVry, en Miami, y el panorama cambió. Logró ser el primer atleta internacional liberiano elegido para representar a un condado en la legislatura. Y actualmente se perfila como candidato al máximo cargo de esa nación africana.

Una historia que parece de cuento, ¿no? Sin duda, un ejemplo de vida. Demuestra que el destino del hombre está en sus manos. Cada quien cosecha lo que siembra.

fegutierrezp@gmail.com



Lo logramos, ¡matétera!

Alejandra Cervantes

El sueño se hizo realidad: gracias a las inscripciones recaudadas en la 11.ª Simicarrera de la Ciudad de México se entregó un donativo por \$1,831,556 pesos a la Asociación Pro Indígena y al Hospital Misión Tarahumara, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de nuestros hermanos en la sierra chihuahuense.

“No tengo palabras para expresar mi gratitud. Muchísimas gracias a todos los que formaron parte de esta carrera. Para la comunidad tarahumara este donativo es una bendición”, expresó el doctor Michael Berkeley, director del hospital.

La XI Simicarrera se consagró como un éxito con doble propósito. Por un lado, se fomentó el deporte y la convivencia; por otro, ayudará al equipamiento del Hospital Misión Tarahumara, que hasta la fecha ha atendido gratuitamente a 25 mil indígenas de las comunidades de Guachochi, Batopilas y Urique, entre otras.

Víctor González Herrera, director adjunto comercial del Grupo Por Un País Mejor, felicitó al doctor Berkeley por su compromiso, misión y trabajo en la sierra, e invitó a los mexicanos a unirse por el bien

común: “Nuestras Simicarreras siempre han tenido un propósito social y no hay mejor manera de ayudar que unirnos por una causa. Todos somos una misma comunidad. Todos somos un mismo país”.

El mejoramiento de las condiciones de salud del pueblo rarámuri, no serán las únicas prioridades de este donativo, ya que también se instalarán celdas solares en la comunidad de Chikué, municipio de Guachochi, con el objetivo de llevar electricidad a esta comunidad y hacer funcionar los pozos de agua, y disminuir la mortalidad de sus habitantes.

“Poder iluminar estas comunidades tarahumaras es un hecho impactante, y esto va de acuerdo con nuestro propósito: mejorar la vida de las personas. La idea siempre es ayudar”, reiteró Víctor González Herrera.

Las Simicarreras, fiestas de alegría, salud y compromiso social, continuarán su labor el próximo año, para ayudar a los que menos tienen. Así que prepárese porque pronto estarán de vuelta en Guadalajara, Puebla y la Ciudad de México, no solo para incentivar la práctica del deporte, sino para invitarlo a vivir la experiencia de ayudar.



La actriz chilena Vanesa Borghi, conductora del programa *Vivir Mejor*, entregó el cheque a la Asociación Pro Indígena



Gracias a los corredores de la XI Simicarrera de la Ciudad de México, indígenas de la comunidad de Chikué iluminarán sus hogares



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Tres familias

No nos podemos quejar, en las últimas semanas las diferentes pantallas que integran la industria de la televisión nos han sorprendido con cualquier cantidad de estrenos.

Desde “reality shows” extremos, como *Exatlón*, hasta las nuevas telenovelas cómicas de Televisa, tipo *Papá a toda madre*, pasando por las series de Canal Once, como *Noctámbulos*, los lanzamientos de los cables y las antenas directas al hogar, más las novedades en YouTube.

Pero hay un título que me tiene particularmente emocionado y no puedo dejar de recomendársela: *Tres familias*.

¿Por qué? Porque, en estos momentos tan oscuros, verla es una invitación a la esperanza, a la diversión, a volver al origen de la gran comedia popular mexicana y latinoamericana.

Tres familias es la nueva telenovela cómica, que se transmite en Azteca 13, después de *Enamorándonos*.

Como su nombre lo indica, narra las aventuras de tres grupos familiares.

¿Y? ¿Qué tiene eso de atractivo? Que cada una de esas familias representa un estrato social distinto: rica, pobre y clase media.

A ver, a ver. ¿Y eso es atractivo? Sí, porque después de ver cómo son, cómo viven, cómo gozan y cómo sufren, la conclusión es que todos somos iguales. Por si esto no fuera lo suficientemente hermoso, hoy, que existe tanto odio en el ambiente, ¿puede haber un mensaje más precioso que el de la familia como único remedio para todos nuestros males?

¿Ahora entiende? *Tres familias* le está dando al clavo a nuestras necesidades emocionales, y es muy chistosa.

Su reparto está integrado lo mismo por inmensas figuras de la comedia nacional, como Carlos Espejel y Amaranta Ruiz, que por estrellas del más alto calibre, como la señorona Sylvia Pasquel.

Si usted se quiere carcajear, olvidar de sus problemas y ser feliz, busque ya *Tres familias*, en Azteca 13.

Desde los tiempos de *Los Sánchez*, TV Azteca no nos regalaba una producción cómica tan afortunada, y eso se agradece. ¿O usted, qué opina?

Pedro... cien años

Pedro Infante es un icono de la Época de Oro del cine mexicano, y lo es porque fue un personaje que destacó por sus dotes actorales; pero, principalmente, por interpretar grandes éxitos, como *Paloma Querida*, *Cien Años* y, claro, *Amorcito Corazón*, que canta en la película *Nosotros los Pobres* (1948), dirigida por Ismael Rodríguez.

Es así que, el 18 de noviembre, a un siglo de su nacimiento, Universal Music decidió homenajear al mazatleco con un álbum tributo, titulado: *Pedro Infante... 100 años*.

Esta producción contará con 12 temas, dedicados a las nuevas generaciones con las voces de Pancho Barraza, Chuy Lizárraga, José Manuel Figueroa, Alicia Villarreal, Emir Pabón, José María Napoleón y El Dasa, entre otros. *Historia de un amor* es el primer sencillo del álbum.

Con esta entrega se inicia un año de celebración para el histrión, que apareció en más de 60 filmes; además, el 17 de noviembre la Lotería Nacional emitirán sus billetes con la imagen del ídolo mexicano.

Pedro Infante... 100 años ya está en formato físico de CD+DVD, así como en las diversas plataformas digitales.



Al son del mariachi



A casi un año de estar fuera de los escenarios por padecer tinnitus, Luis Miguel está de regreso con su nuevo sencillo, *La fiesta del mariachi*.

En esta entrega, el “Sol” participó con el mariachi Vargas de Tecalitlán, el cual, desde 1898, ha puesto en alto el nombre del folclore mexicano, con la interpretación de clásicos regionales al lado de cantantes inolvidables, como Pedro Infante y Jorge Negrete.

Por ello, el ganador de cinco premios Grammy y cuatro Grammy Latinos, mezcló el ritmo de nuestra tierra con trompetas y guitarras del mariachi, para darle vida a este tema que invita a bailar.

La fiesta del Mariachi ya está disponible en todas las plataformas digitales, y tan solo en un día rebasó las 100 mil reproducciones en YouTube.

Después de siete años de su último álbum de estudio, este es el primer chispazo de Luis Miguel para la entrega de su siguiente material discográfico, el cual tendrá su lanzamiento este 24 de noviembre.

Vuelve 'Un mundo raro'

Fabián Montes

La música regional mexicana cada vez tiene más adeptos gracias a representantes como Christian Nodal, Remy Valenzuela y la banda Los Recoditos; sin embargo, sus antecesores siguen vigentes en las *playlists* actuales, como el cantautor guanajuatense José Alfredo Jiménez.

Es por eso que la productora Warner Music México prepara el lanzamiento de *Un mundo raro, las canciones de José Alfredo Jiménez*, un material discográfico que conmemorará los 70 años de que el compositor inició su vida artística, en 1947.

“Era el momento de hacer un álbum nuevo, un proyecto fresco e invitar a los jóvenes y a las nuevas generaciones a redescubrir las grandes canciones de mi padre”, afirmó José Alfredo Jiménez Jr.

Esta entrega fue producida por Camilo Lara, coproducida y arreglada por Sergio Mendoza, además de contar con la participación de un elenco de talla internacional: Enrique Bunbury, Andrés Calamaro, Lila Downs, Julieta Venegas, Celso Piña, Beto Cuevas, Jarabe de Palo, Ximena Sariñana y Carla Morrison.

“Es un proyecto que cruza fronteras. Un homenaje hecho por exponentes de la música contemporánea, pero con interpretaciones que mantienen la esencia de José Alfredo Jiménez”, señaló Camilo Lara.

Con grabaciones en la Ciudad de México, Monterrey, Los Ángeles, Buenos Aires, Barcelona, Madrid y Texas, Warner Music México incorporó la participación especial del Calexico, grupo estadounidense de *folk indie*, con el cual pretende darle un sonido fresco y moderno a este álbum tributo.

Así que, afine su voz para entonar sus penas amorosas con *Un mundo raro, las canciones de José Alfredo Jiménez*, disponible a partir de febrero próximo, en todas las plataformas digitales.



¡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°: 194M2014 SSA VI
AVISO: 173300201B2181

#20AñosDe

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO