

¿CONOCES LA REALIDAD AUMENTADA?

Descarga la app, **APUNTA** y  
**SORPRÉNDETE**



Consulta aviso de privacidad y aviso legal en la app. La descarga o utilización de la aplicación acepta automáticamente los términos y condiciones de uso. Verifica compatibilidad. El proveedor de servicios podrá aplicar cargos por los datos consumidos durante la conexión al descargar o acceder a la aplicación.



# SIM NFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Mayo 2018 / Núm. 433 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Ser trabajadora... y mamá

pp. 10 y 11

### El Dr. Simi, a Rusia

El Dr. Simi tiene listas las maletas, porque viaja a Rusia y a partir del 16 de mayo, junto a un gran equipo de comentaristas deportivos, te traerá lo que no se verá —pero sí se escuchará— de la justa mundialista.

A través de la señal de SimiRadio, el excapitán de la Selección Nacional, Miguel España, así como Alejandro Ortega, Vicente Monroy y Fernando Gutiérrez, analizarán los pormenores del máximo evento del balompié mundial. Además, a partir del inicio de la competencia, el periodista Jesús Joel Fuentes, reportará directamente desde tierras zaristas.

A partir del 16 de mayo, puedes escuchar La Rusia de España, por **Simi Hits**. Consulta horarios en **siminforma.com.mx**

Se hace del conocimiento al público en general que FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. de C.V., es titular de los registros de marca 1441152, 634747, 1529516, 905643, 934113, 931825 y 1433442.

Amparando en la clase 35, 42 y 44 internacional, los siguientes servicios:

Publicidad para la comercialización de productos farmacéuticos, suplementos alimenticios, material de curación, productos de belleza, productos ópticos y de optometría.

Compra y venta de todo tipo de medicamentos y productos farmacéuticos.

Servicios médicos; servicios veterinarios; cuidados de higiene y de belleza para personas y animales; servicios de agricultura; horticultura y silvicultura.

Publicidad; gestión de negocios comerciales; administración comercial; trabajos de oficina.

Todos ellos registrados ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, como a continuación se reproducen:



Clase 35 y 44 Internacional.

FARMACIAS SIMILARES®

Clase 42 Internacional.



Clase 35 Internacional.



Clase 35 y 44 Internacional.

SIMI®

Clase 35 Internacional.

Por lo anterior, cualquier uso de dichas marcas registradas sin la autorización previa de FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. de C.V., implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.

# Entre todos sí podemos

Fabián Montes

Hace once años, Yolanda Ramos supo que abrirían un Centro Comunitario que ofrecería servicios gratuitos a la población de Iztapalapa. Nunca imaginó que aquel suceso cambiaría su vida de manera positiva.

“En ocasiones, caía en depresión, así que me aconsejaron hacer una actividad. Entonces, fui al nuevo lugar para tomar clases de zumba.

“Actualmente, me siento renovada, con más energía, y... ¡vea! Aún sigo en el centro, tomando diferentes talleres”, comentó la señora, de 62 años, al festejarse los aniversarios 11 y 7 de los Centros Comunitarios 1 y 2, de Fundación del Dr. Simi.

Estos establecimientos, creados a iniciativa de Víctor González Torres, impulsan un cambio mediante la acción de los propios colonos de esta delegación, la de mayor tasa de desocupados en la Ciudad de México, según la Secretaría de Desarrollo Económico.

“Los Centros Comunitarios cumplen una doble función: preparar a la gente que viene a los talleres, y luego que ellos donen su tiempo y talento para el desarrollo de otros”, indicó Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi.

Ese fue el caso de Adriana Hernández, de 43 años, quien llegó al centro para favorecer su condición durante su embarazo.

“Fui al taller de yoga, por indicaciones del médico; me gustó mucho el ambiente y la convivencia del lugar.

“Hace cuatro años empecé a dar clases de zumba en el Centro Comunitario 1. Hasta el momento, no me arrepiento de esa decisión porque me hace feliz compartir lo que sé con la gente”.

Durante la celebración, fueron aplaudidos los más de 442 mil servicios otorgados en la comunidad de Iztapalapa, a lo que Irma García Sarandingua, encargada del Centro Comunitario 2, precisó:

“El impacto de nuestra labor es darle a los asistentes una opción real para tener un sostén económico, que también les ayude a aprender algo más, o bien, para que se distraigan y tengan una



mejor calidad de vida. Al final, está es su segunda casa.”

En los Centros Comunitarios se imparten talleres de matemáticas, tejido, zumba, ajedrez, corte y confección, estimulación temprana y clases de cocina, entre otras, además de educación formal del INEA, para concluir la primaria y secundaria, como el caso de Paola Naomi, de 15 años, que ya obtuvo la certificación de estos estudios.

“Me parece muy atinada la labor que se hace aquí; me siento feliz porque, ahora, podré estudiar la preparatoria”.

Como el impulso de estos beneficios va en crecimiento, Fundación del Dr. Simi donó bocinas, utensilios de cocina y herramientas didácticas infantiles para fortalecer el desarrollo en los centros.

“Cada mejora en estos servicios es de gran apoyo porque aquí viene mucha gente a desarrollarse física, emocional y espiritualmente. Los talleres son para

todo tipo de persona que quiera aprender, distraerse y también, enseñar”, indicó Lucía González Hernández, encargada del Centro Comunitario 1.

## Sin descuidar la salud

Gracias a la atención médica oportuna, en el Centro Comunitario 1, en marzo del 2017, se salvó la vida de Román Josafar Arena Flores, de 10 años.

“Un médico del Dr. Simi me indicó que lo llevara a urgencias; fuimos y lo retuvieron porque ya no podía respirar; gracias a eso, sigue con nosotros”, comentó Ana Fabiola Flores Castro, madre del niño.

Actualmente, Fabiola está agradecida con la fundación, por lo que es profesora de baile en el Centro Comunitario 2.

“Me siento orgullosa de poder brindar algo de lo que he recibido, lo hago por gusto y en agradecimiento. Sin dudarlo, continuaré con esta labor”.

# Pide tu demostración **GRATIS** en farmacia



**ASTAXANTINA**  
**\$209.<sup>00</sup>**



**BLOQUEADOR**  
**\$65.<sup>00</sup>**

De venta exclusiva en

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



Salud es belleza  
Aviso N°. 143300202D0226  
Vigencia al 31 de mayo de 2018.

# PIE DE ATLETA

## Alerta en temporada de calor

### ¿QUE ES?

Infección causada por hongos dermatofitos que afectan los pies ocasionando enrojecimiento, llagas y mal olor. Estos hongos se desarrollan en lugares cálidos, húmedos y con poca luz.

### CAUSAS

- Contacto directo con piel infectada.
- Caminar descalzo en suelos de baños públicos, alfombras, áreas de albercas y vestidores.
- Utilizar calcetines o calzado de otra persona.
- Uso de zapatos cerrados y de material sintético.
- Pies sudorosos.
- No secarse o secarse mal los pies.
- Pequeñas lesiones en la piel.
- Defensa inmunológica debilitada.

### PREVENCIÓN

- Mantener secos los espacios entre los dedos de los pies.
- No usar zapatos ajustados y sintéticos.
- No utilizar calcetines sintéticos.
- Usar sandalias en lugares públicos como piscinas y saunas.

### IMPORTANTE

Las personas con mayor predisposición son los deportistas, diabéticos, fumadores y los que tienen trastornos en los sistemas inmune y nervioso periférico.

Según la Fundación Mexicana para la Dermatología, la tiña de los pies o "pie de atleta" es uno de los diez padecimientos más comunes entre la población, es más frecuente entre los deportistas y en climas tropicales húmedos calientes; sin embargo, puede prevenirse.

### TIPOS



El más común, "tinea pedis", infecta los pliegues entre los dedos de los pies, causando escamas, sensación de ardor y comezón.



El hongo "trichophyton mentagrophyte" desarrolla repentinamente ampollas con líquido en la parte inferior del pie.



El hongo "trichophyton rubrum" comienza con dolor de pies, la planta del pie se engrosa y se descarpela. Puede pasarse a las uñas.

# Una caries puede acabar con tu vida

De no tratarse a tiempo, la caries puede comprometer la vida del paciente, advirtió la coordinadora auxiliar de Estomatología en el IMSS Puebla, María del Carmen Pérez Chalini.

La especialista expresó que la caries aparece cuando no se tiene una higiene adecuada de los dientes, así como la acumulación de sarro, ello propicia la pérdida de los tejidos de sostén y en consecuencia aparece la enfermedad bucal.

"Puede ser desde un punto pequeño hasta la pérdida del órgano dentario, además la

infección puede atravesar el torrente sanguíneo y así las bacterias se pueden acumular en el corazón, riñón, hígado, páncreas o se pueden acumular donde ellas tengan la mejor manera de alimentarse, lo que después puede provocar otro tipo de daños al organismo", explicó.

En las revisiones que se han hecho, detalló, sobre todo en la población de 3 a 6 años de edad, el 90 por ciento de los menores presentan caries, y eso habla del descuido absoluto de los padres de familia o tutores al momento de enseñarles cómo deben de cepillarse los dientes.

Por lo anterior, recomendó a los papás que pongan atención a sus hijos y les enseñen cómo mantener una adecuada higiene bucal. Hay que recordar que los niños aprenden con el ejemplo y de pequeños imitan lo que hacen los papás, de manera que aquellos que no están acostumbrados a limpiarse los dientes, difícilmente los hijos lo harán.



Fuente: onmeda.es, definicionabc.com, genommalab.mx, nlm.nih.gov, .aofas.org, oothhealthfacts.org, webconsultas.com, podiatrists.org.  
Actualización: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría.

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

500,000 ejemplares

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

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

siminforma.com.mx simi\_informa@porunpaismejor.com.mx

Redacción México: 54 22 01 18

Conmutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

# Chía contra la hipertensión



Científicos de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) mostraron, a través de una investigación, los efectos positivos de la chía como insumo de prevención y tratamiento contra la hipertensión, sin los efectos secundarios de los medicamentos clínicos.

El estudio fue hecho por el doctor en ciencias biológicas, Jesús Vázquez Rodríguez, quien aseguró que han obtenido resultados positivos en los extractos de polifenoles.

El científico explicó que encontraron en esta semilla efectos similares a los producidos por los medicamentos que actúan contra la hipertensión.



Una investigación realizada en la misma universidad demuestra que los efectos son por la composición, donde los hidratos de carbono engloban entre 35 y 40 por ciento de su peso final, sin que en ellos se encuentren azúcares, monosacáridos y disacáridos.

Vázquez Rodríguez refirió que una de las ventajas de la chía sobre los hipertensivos, radica en los resultados sin deterioros posteriores en su consumo.

“Los hipertensivos son recomendados por los médicos, pero cuentan con ciertos efectos secundarios, como tos crónica, proceso de inflamación, dolor de cabeza, mientras que en la chía no se encuentra eso”, apuntó.

Explicó que la chía entera ayuda a un buen funcionamiento del cuerpo, mejora la digestión y el sistema circulatorio; esto favorece la movilidad de lípidos y aminora la presión arterial.

Agregó que este producto también puede contribuir a disminuir el peso y la grasa corporal, porque contiene grasas monoinsaturadas y polinsaturadas, conocidas como “grasa buena”.

Conoce los beneficios que **Devlyn** tiene para ti

**15%** desc.  
Productos  
Ópticos



- 1.- Ingresa a [www.devlyn.com.mx/virtual](http://www.devlyn.com.mx/virtual)
- 2.- Registra tus datos correctamente.
- 3.- Disfruta de \$300.00 de obsequio en Ópticas Devlyn.



ÚNICA ÓPTICA CON TANTOS BENEFICIOS



MONEDERO DEVLYN



PROTECCIÓN PLUS



GARANTÍAS



CRÉDITO DEVLYN



**DEVLYN**

Se aplican restricciones.

Se hace del conocimiento al público en general que SISTEMAS DE SALUD DEL DR. SIMI, S.A. de C.V., es la titular del registro de marca 1062837.

Amparando en la clase 42 internacional, el servicio de ANÁLISIS CLÍNICOS.

Mismo que se encuentra registrado ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial, como a continuación se reproducen:

**Análisis Clínicos del Dr. Simi**

Clase 42 Internacional.

Por lo anterior, cualquier uso de dicha marca registrada sin la autorización previa de SISTEMAS DE SALUD DEL DR. SIMI, S.A. de C.V., implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.

# Duelo:

## ¿cuándo debo buscar ayuda?

Evelyn Cruz\*

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas que deberían hacer que acuda a un profesional: médicos, guías espirituales, responsables de grupos de apoyo o psicólogos.

Esta decisión es libre, y la persona debe plantearse, seriamente, buscar ayuda sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- **Intensos sentimientos de culpa**, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser amado

- **Pensamientos de suicidio**, que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto” o de poder reunirse con su ser querido

- **Desesperación extrema**, la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida

- **Inquietud o depresión prolongadas**, la sensación de estar “atrapado” o “ralentizado”, mantenida a lo largo de varios meses

- **Síntomas físicos**, como la sensación de tener un cuchillo clavado en el pecho, o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico

- **Ira incontrolada**, causante de que sus amigos y seres queridos se distancien, o le lleve “a planear venganza” de su pérdida

- **Dificultades continuadas de funcionamiento**, manifestada en la incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas cotidianas

- **Abuso de sustancias**, cuando trata de desterrar el dolor mediante las drogas o el alcohol

Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica del proceso normal del duelo, su presencia continua debe ser causa de preocupación, y merece la atención de una persona que vaya más allá de las figuras de apoyo informal.

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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

## Migrantes

El discurso antinmigrante, la militarización de la frontera México-Estados Unidos, la extensión del muro ya existente y el propósito de su total ampliación, las redadas de indocumentados, las deportaciones de estos y la zozobra permanente en que viven los trabajadores sin papeles, indudablemente tienen efectos disuasivos en el fenómeno migratorio. Pero no tantos ni tan poderosos como para eliminarlo o reducirlo significativamente. Todo esto, obviamente, lo sabe el gobierno de EE.UU., y concretamente Donald Trump. Es necesario, entonces, buscar la

verdadera razón que anima el último exabrupto del mandatario estadounidense: el envío de la Guardia Nacional a la línea fronteriza con México. La hipótesis más plausible es que esa medida tenga esencialmente el propósito de Trump de quedar bien con su base social y electoral de notorios rasgos antinmigrante, xenófoba, supremacista, ultrarreaccionaria e ignorante. Si la hipótesis va bien encaminada, no hay duda de que Trump se anotará otro éxito en sus afanes por afianzarse en el poder y conseguir un segundo mandato presidencial.

Al mismo tiempo, Trump habrá logrado elevar significativamente el costo en sufrimientos y muertes en las personas que aspiran a sumarse al gran mercado laboral estadounidense. Pero elevar estos costos no significa conseguir una disminución en el flujo migratorio. Porque, como bien se sabe desde hace siglos, la pura expectativa de obtener un mejor nivel de vida es razón más que suficiente para animar a millones de personas a emprender la aventura del éxodo a la tierra prometida. Frente a esta situación de continuidad

## Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

[www.miguelangelferrer-mentor.com.mx](http://www.miguelangelferrer-mentor.com.mx)



de la emigración hacia EE.UU., es muy poco, por no decir nada, lo que puede hacer el gobierno mexicano. Salvo lo que ya está haciendo: lloriquear, no hacer enojar al energúmeno rubio y esperar a que la medida no pase a mayores. Es decir que, como siempre, la realidad económica se imponga y que con altas y bajas el fenómeno migratorio continúe más o menos inalterado.

ANTIPARASITARIO

# Farmiver

Quinfamida - Albendazol

**UNA SOLA Dosis**

**Tratamiento de amebiasis intestinal...**

**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

Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

**Ideal para cada Integrante de la Familia**

Por tu **Salud** y la de tu **Familia**

[info@farmacoscontinentales.com.mx](mailto:info@farmacoscontinentales.com.mx)  
[www.farmiver.com.mx](http://www.farmiver.com.mx)  
**Fármacos Continentales, S.A. de C.V.**  
**SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO**  
**Permiso COFEPRIS 173300201B0101**

contáctanos

Fármacos Continentales

**La marca más usada por odontólogos en el mundo**

**\$15.90**

**\$29.90**

**\$14.00**

**\$23.90**

**\$49.00**

**\$16.90**

Higiene es salud.

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2018.

De venta en

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



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotm.com  
@carlosramirez

## Los dilemas del voto

La intensidad de las campañas electorales, el papel detonador de las redes sociales y la falta de controles oficiales presentan a las elecciones presidenciales, legislativas y locales en nueve estados como una verdadera guerra política sin límites. El votante mexicano aparece atrapado entre dos fuegos: el de la estabilidad que requiere una economía deficiente en lo social, pero estable en lo económico, y el del resentimiento contra el PRI y contra el presidente Peña Nieto. Al comenzar las campañas en abril, parecía mantenerse la segunda opción; pero conforme se acerca la fecha de comicios, la diferencia entre ambas se va a acortar.

La clave de las elecciones será el estado de ánimo de los votantes. López Obrador acapara el voto del resentimiento, en tanto que Ricardo Anaya sufre una ofensiva judicial amañada para sacarlo de la jugada y permitir el posicionamiento en segundo sitio de quien al comenzar las campañas estaba en tercero: el priista-no priista, José Antonio Meade.

El tema de los estados de ánimo comienza a posicionarse como un factor de incentivo político para votar, no hacerlo o emitirlo en contra. Al comenzar las campañas, ninguno de los tres principales candidatos de partidos y los dos independientes ha podido ofertar una propuesta de la dimensión de la crisis social: marginación, concentración de la riqueza y PIB promedio de 2.2 %. La impresión que queda es que ninguno de los cinco sabe qué hacer con la crisis socioeconómica.

Lo único que queda claro al comenzar las campañas es lo siguiente:

1. El ganador tendrá un tercio de los votos.
2. La primera minoría en el congreso tendría el 30 %-35 % de las bancadas.
3. El PRI tendría que hacer la chica –apuesta como volado– para mantener la presidencia.

De acuerdo con expertos, la decisión del voto de los indecisos –40 % del electorado que sí votará– se resolverá en la urna, no antes. Y la lucha por los votos estará en el control de las urnas en las más de 150 mil casillas.

Por ahora, todo está en el aire.



# Dr. Antonio Martínez Ríos, puro corazón

## Juan Manuel Rentería

Marco Antonio Martínez Ríos nació en la Ciudad de México, el 31 de agosto de 1937. Se tituló de médico cirujano, el 1.º de agosto de 1961, con mención honorífica. Hizo la especialización en cardiología.

Ha realizado importantes investigaciones sobre la aplicación del cateterismo para evitar infartos por obstrucción arterial.

Muy joven recibió el Premio al Mejor Residente, en el Centro Médico La Raza. También fue jefe de residentes, en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez, del que es director general, desde 2009.

En el Instituto Nacional de Cardiología también fue director médico e investigador titular, además de investigador de los sistemas nacionales de salud. Estudió un posgrado sobre cateterismo, en el St. Joseph's Hospital Syracuse University, de Nueva York. Cursó el posgrado de profesor titular de cardiología y el de profesor asociado del curso de cardiología, en la Universidad Nacional Autónoma de México. Es miembro titular de la Academia Nacional de Medicina de México y doctor emérito de la Academia Mexicana de Cirugía.

- ¿Doctor, que ha sido para usted ejercer la medicina durante casi 60 años?

- Mire, la verdad, es que no se da uno cuenta que pasa el tiempo tan rápido, se me hace como si hubiera sido un segundo porque hago con gusto mi labor.

- ¿Qué tan grave es en México la proliferación de enfermedades cardíacas?

- Con los éxitos de la medicina se han ido venciendo las enfermedades crónicas degenerativas, las cardíacas, la hipertensión, la diabetes y las del corazón, como los aneurismas y la arterioesclerosis coronaria.

Este médico es autor y coautor de 160 artículos publicados en revistas especializadas. Presidió la Sociedad Mexicana de Cardiología, el Consejo Mexicano de Cardiología, y es miembro de varias sociedades de cardiología, en diversos países. Fundó y presidió la Sociedad Latinoamericana de Cardiología Intervencionista. Presidió, de 2006 a 2008, la Sociedad Interamericana de Cardiología. Es considerado uno de los cardiólogos más reconocidos en México y el extranjero.

- ¿En qué nivel está México en materia de cardiología?

- Es una pregunta complicada porque soy

el director del Instituto Nacional de Cardiología, pero este es el Hospital Escuela de Cardiología en México y Latinoamérica. Tenemos egresados de China, Japón, India, de Europa, más de 200 cardiólogos españoles, que aquí se hicieron catedráticos, y 400 colombianos. Esta es la cuna de enseñanza de la cardiología, desde el maestro Ignacio Chávez. Como Institución estamos por cumplir 75 años.

Explicó que en el Instituto Nacional de Cardiología, cada año, se forman más de mil especialistas en cardiología, nefrología y reumatología; se dan más de 120 mil consultas anualmente y se atienden más de 15 mil emergencias, todas ellas, graves.

Al doctor Martínez Ríos le faltan dos años para dejar la Dirección del Instituto Nacional de Cardiología. Dice que no le preocupa la edad y que cuando ya no sea director seguirá en la trinchera, como cardiólogo.

- ¿Qué le pediría a la vida, o a Dios, en su caso?

- Que cuando me toque, me recoja con un infarto, es una muerte maravillosa, es súbita, porque no hay cosa peor que la muerte crónica.



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



# CHEQUEO EXPRES

# \$199.00

**Glucosa, Colesterol,  
Triglicéridos, Creatinina**



**Examen general de orina**



**Electrocardiograma**



Consulta la dirección de nuestras unidades  
y tus resultados en

[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)

SIMITEL 01 800 911 66 66

D.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Vigencia al 31 de mayo de 2018.



¿Conoces  
los riesgos de tener

# Kilos de más? MEDICIÓN GRATIS

de peso, talla, circunferencia abdominal  
e índice de masa corporal



**Todos  
los martes  
de este mes**



Responsable sanitario: Dr. Ángel Gracia Ramírez Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2018.

Síguenos por:  

Este 10 de mayo **regala** algo diferente

ETERNAL SECRET®

De venta exclusiva en

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

HASTA 75% DE AHORRO®

Salud es belleza  
Aviso N°. 143300202D0226  
Vigencia al 31 de mayo de 2018.

# Ser trabajadora... y mamá

## Los mejores empleos para lograrlo

**Miguel Ángel Sánchez**

Cada vez el número de mujeres que trabajan fuera del hogar es mayor. En los últimos años, su tasa de participación en el mercado laboral ha pasado de 17 %, en 1970, a 43.5 % de la Población Económicamente Activa, en 2016, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Actualmente, hay 30 millones de mamás; de ellas, 43 % trabajan, es decir, cerca de 13 millones. Las principales razones para hacerlo son la satisfacción de realizarse profesionalmente y, principalmente, la necesidad de llevar dinero a la casa.

“Sin embargo, lograr un equilibrio entre estas dos tareas no es sencillo. Las mujeres se enfrentan a un clima hostil. Por un lado, tienen menos oportunidades de destacar laboralmente y, por el otro, pocas empresas ofrecen alicientes para aquellas que son mamás”, detalló la reclutadora independiente Marisela García.

Lo ideal, explicó, es que estas mamás se desempeñen en labores que les permitan cuidar a sus hijos y desarrollarse en el trabajo. Empleos en los cuales paguen sus impuestos para poder acceder a servicios de salud,

cotizar para un préstamo hipotecario y tener sistema de pensiones.

### Las opciones desde casa

Para las mamás que desean estar al cuidado de sus hijos y realizar alguna actividad laboral sin tener nada que ver con alguna empresa, estas son las opciones que destacan algunos especialistas:

**Chef y repostera.** Si le gusta preparar guisados o la repostería, puede intentar este negocio.

**Estancia infantil.** Cuidar a otros niños mientras atiende al suyo, puede ser otra opción. Solo basta destinar un área en su casa para tenerlos e introducir los servicios necesarios.

**Entrenadora personal.** En su hogar puede organizar a un pequeño grupo de mujeres para realizar ejercicio, acondicionamiento físico o bailar.

**Cosméticos y servicios de belleza.** La belleza femenina siempre será un buen negocio. Cortes de cabello, tintes y la venta de cosméticos son una opción que se puede manejar desde casa.

**Community manager.** Muchas empresas han hecho de las redes sociales sus nichos de mercado, por lo que



**POLVO FPS 50**  
Precio máximo al público \$254.00  
Precio Farmacias Similares®  
**\$129.00**

**BLOQUEADOR SOLAR**  
**\$65.00**

**AGUA MICELAR**  
Precio máximo al público \$108.00  
Precio Farmacias Similares®  
**\$89.00**

**ASTAXANTINA**  
**\$209.00**

**SERUM**  
**\$219.00**

**ETERNAL SECRET**  
FPS 50+  
PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA  
RESISTENTE AL AGUA

**ETERNAL SECRET**  
AGUA MICELAR 5 en 1

**ETERNAL SECRET**  
Dermo Reparador Antioxidante con Astaxantina

**ETERNAL SECRET**  
SERUM



necesitan de alguna persona específica para atender sus cuentas y reputación.

**Masajista.** Los spa caseros son muy favorecidos; en estos servicios también se pueden ofrecer depilaciones, tratamientos holísticos y los de bienestar, en general.

**Maestra particular.** Muchas madres buscan clases de regularización para sus hijos, ya sea de inglés o matemáticas, en su casa o muy cerca de ella.

**Oficina y secretaria virtual.** Hay profesionistas que necesitan dar una imagen corporativa o empresarial, y contratan a alguien que haga o reciba llamadas, y mande correos desde casa.

**Hay 30 millones de mamás en México; el 43 % de ellas trabajan, pero la mayoría carece de empleos que les permitan cuidar a sus hijos**

#### Mejores empresas para la mujer en México

Para quienes deciden no autoemplearse y optar por trabajar en una compañía que les brinde prestaciones, deben considerar que estas no solo les ofrezcan puestos bien remunerados, sino también beneficios que faciliten su faceta de mamás.

La organización Great Place to Work hizo el siguiente ranking de empresas que se adaptan a las ne-

cesidades de la mujer en México y fomentan la equidad de género:

**Bank of America.** Ofrece 12 semanas para la maternidad con sueldo íntegro, un seguro de salud familiar a aquellos que son padres y 20 horas semanales para invertir las en familia.

**Bain & Company.** Da 12 semanas de maternidad con salario íntegro, cuenta con horarios flexibles y home office. Las mujeres pueden reducir sus horas laborales hasta 40 %.

**Arnold & Porter.** Esta firma de abogados permite llevar a sus hijos a la oficina. Tiene una política de horarios flexibles y cuenta con apoyos para madres que también son amas de casa.

**AON.** Cuenta con la Universidad AON, que les permite preparar y desarrollar su carrera profesional, sin salir de la oficina o de su casa.

**AOL.** Maneja flexibilidad de horario ante las tareas de las madres con sus hijos. Da 16 semanas para cuidados maternos luego del parto, seis de ellas con salario íntegro.

**American Express.** Tiene programas para ayudar a sus empleadas durante el embarazo. Las mamás son apoyadas para bajar de peso, detectar anomalías, y reducción de estrés.

**Accenture.** Ofrece horario flexible o trabajar desde casa, da hasta ocho semanas libres luego de dar a luz, además de 40 horas anuales, por si necesitan tiempo con sus hijos.

En fin, ser mamá no es fácil; pero con un mejor empleo puede ser menor el esfuerzo. Elija la mejor opción.



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

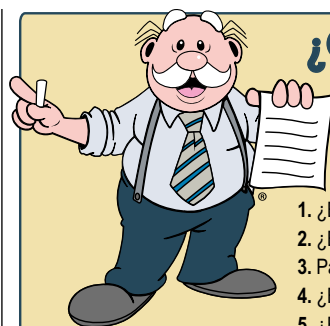
## El origen de la colonia Doctores

En la época de la Nueva España, la traza de la ciudad hacia el sur poniente llegaba hasta la fuente del Salto del Agua, después estaba el panteón Campo Florido, y más hacia lo que es Balderas, la iglesia y el convento de Belén, del que solo queda el templo. Actualmente allí está la Escuela Libre de Derecho, y donde se levantaba la famosa cárcel de Belén, es hoy la escuela Revolución. Enfrente, la entrada al Metro Balderas, lado oriente.

Toda esa parte que iba del Salto del Agua, hasta la hoy calle de Balderas, se le conocía como las Atarazanas nuevas; lo demás hacia el sur eran terrenos de una indígena llamada Clara María, quien donó los predios del convento de Belén. Lo más probable es que haya sido una noble. Esos terrenos, con el tiempo, se llamarían de la Indianilla, en alusión a Clara María.

A finales del siglo XIX ahí se instalaron los talleres de los tranvías que anunciaban el progreso porfirista. A su alrededor surgirían negocios para alimentar a los trabajadores tranviarios, quienes laboraban día y noche. En la misma zona había casas non sanctas, como la de Madame Rassimi, que ofrecía burlesque y era el escándalo de la época, convertida en una zona que ahora llamaríamos "roja". Los desvelados iban en la madrugada a comer caldos de gallina, acompañados con té de hojas. Una de las señoras que vendía ese té se llamaba Petra, de ahí el origen de la expresión "hojas Petra", y de que surgieran los famosas caldos de Indianilla.

En 1899, se fraccionaron estos terrenos y surgió la colonia Hidalgo, pero este nombre solo duró seis años porque en 1906 se inauguró el Hospital General, y a partir de ahí las calles recibieron nombres de doctores famosos: Andrade, Vértiz, Lucio, Liceaga... Y la gente le dio en llamarla la colonia Doctores. El mercado todavía lleva el nombre antiguo de la colonia, Hidalgo. Ahora hay vecinos escandalizados porque a su colonia la llaman la de los Hoteles, por la abundancia de ellos en sus calles: Ahí se encuentra la llamada "Ciudad Judicial". Sus cines han desaparecido: el Edén, Maya, México, Titán... igual que los cabarets: el Balalaika, el Tranvía... pero sobrevive la arena México. ¿Cómo la beisbol?



## ¿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. ¿Está bien dicho *ambos dos*?
2. ¿Es correcto decir Esa fue su *primer película*?
3. Para escribir un número aproximado, ¿se escribe *treinta y pico* o *treintaipico*?
4. ¿Está bien usada la expresión *primero que todo*?
5. ¿Es correcto decir *Los siete grupos tocaron sendas canciones*?

Respuestas:

fegutierrezp@gmail.com

1. Hace mucho era una expresión válida. Hoy, es arcaica, ya que ambos significa dos.
2. No es correcta. Los ordinales *primero* y *tercero* se emplean solo ante sustantivos masculinos, no con femeninos. Lo adecuado en este caso es *primera* y *pico*.
3. La forma recomendada es *treinta y pico*.
4. Si, esta combinación es perfectamente válida.
5. La frase está perfectamente construida. *Sendas* no significa grandes, sino 'uno cada uno'.

## SUDOKU

			5			6		
				3		2	8	
4	6				9	5	7	
6	9		2	1				
1	3		7	9	8			
7						1		
					4	9		6
			9	7			2	1
			3			8		

Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas, contengan del 1 al 9, sin repetirse

### Solución

7	4	8	2	3	5	6	1	9
1	2	3	6	7	8	9	5	4
6	5	9	4	8	1	7	2	3
2	7	8	1	9	4	3	6	5
8	9	4	3	1	6	5	7	2
3	8	7	5	2	1	9	4	6
9	6	1	8	2	9	5	7	3
4	8	1	9	7	5	2	3	6
5	7	9	6	3	1	2	8	4
2	3	8	5	4	7	6	1	9

# Horóscopos

**Aries** (marzo 21 - abril 20)

Toman en cuenta tu esfuerzo y recoges los frutos. Los astros marcan un tiempo propicio para hablar con jefes y autoridades. Tus relaciones amorosas pueden atravesar un periodo de inestabilidad. Dirígete al ángel de la gratitud. Agradece al creador todo lo que te regala día tras día. Buen momento para comenzar proyectos.

**Tauro** (abril 21 - mayo 21)

Hay que estar preparados para los imprevistos en las cuestiones amorosas, especialmente los días 27 y 31; la solución es la tolerancia. Te verás precisado a propiciar transformaciones y a darle un mayor empuje a la energía constructiva. Comparte tus sueños con los seres que te rodean. Buenas ganancias en este mes.

**Géminis** (mayo 22 - junio 21)

La llama de la esperanza será una fuerza positiva para eliminar las cargas que has acumulado por conflictos de familia y de trabajo. Es tiempo propicio para lograr tus propósitos. Tu naturaleza es comunicativa y versátil. Tu mensaje clave es "yo pienso"; tu símbolo, los gemelos. Tu astro regente es Mercurio que te otorga una buena inteligencia.

**Cáncer** (junio 22 - julio 22)

Puede haber problemas de salud, si no cuidas las comidas. Procura que los sentimientos pesimistas no influyan en tus pensamientos. Integra mente y corazón. Venus y Plutón, el 20, con la luna creciente propicia viajes de placer y trabajo. Saturno indica que has tenido problemas de comunicación con jefes.

**Leo** (julio 23 - agosto 22)

Estás emotivo y extremista, debido al tránsito de Marte en el signo de Acuario, el 17 de mayo. Las relaciones de amor pueden tornarse conflictivas. Época de encuentros inesperados y de emociones profundas. Recibirás dinero. Tu tenacidad te llevará al logro de todos tus objetivos.

¡No te pierdas tu prog  
Escúchanos a través de siminforma  
Después de escucharnos, tu vid

# Amira contigo

## Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

En el amor, es momento de realizar actividades fuera de lo rutinario. Controla la inestabilidad de carácter; puede inclinarte al conflicto. Para armonizar tu hogar y mejorar el ambiente, adorna tu casa o lugar de trabajo con flores y plantas. La flor de mejor vibra para ti es la rosa, y de plantas, la violeta.

## Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Perteneces al elemento aire, utilizas más la razón que las emociones. Te dispersas como el aire, abarcas mucho y poco aprietas. Marte en Capricornio puede no ser tan favorable; evita enojarte o irritarte por cosas pequeñas, mi querido libra. "Prudente como la serpiente y sencillo como la paloma".

## Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Tu salud física y emocional puede verse amenazada si somatizas tus problemas. Habrá que analizar tus emociones para cambiar estos mecanismos destructivos. Con la pareja, los astros anuncian sorpresas e imprevistos que pueden resultar a tu favor.

## Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Eres una persona franca y aunque tanta verdad puede molestar a algunos, generas confianza; tu ánimo y fuerza gustan a la mayoría. Hay que renovar ilusiones y autoestima. La fuerza de voluntad debe estar presente. Tienes necesidad de aclarar falsedades en el trabajo y amores.



## Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Marte en tu signo indica que se abren nuevos caminos en lo económico; será necesario encontrar estabilidad en el empleo. Posibles viajes de trabajo. Es periodo favorable para el dinero y el amor; cuidate del estrés y rivalidades. Venus, en este periodo, puede traerte algunas ventajas en el amor.

## Acuario (enero 21 - febrero 19)

Los astros cambian con pasos graduales, pero firmes. Marte ingresará a tu domicilio, el 17 de mayo. Puedes avanzar profesionalmente. En lo económico se verán alternativas con caminos más despejados. Tienes que enderezar las situaciones que se encuentran en desequilibrio tanto en lo personal como en lo laboral.

## Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Debes ir menos con la opinión de otros y mejor seguir tus acertadas intuiciones. En el ámbito del amor, deberás ser firme y constante. Deja que las fuerzas espirituales te orienten a tu favor. Será bueno abrir negocios, dinero y trabajo, los días 17, 18 y 21. Podrás gozar de una buena influencia en los aspectos económicos.

# Unidos en el corazón

## Amira contigo

Programa radiofónico! [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx) por SimiRadio o con la app Tuneln **Todos los viernes, 6. p.m.**

La noche no será la misma. **Consultas: [amiraescorpion@yahoo.com.mx](mailto:amiraescorpion@yahoo.com.mx)**

# Mamá, este mes llévate un glucómetro...

## ONE TOUCH® ULTRA MINI\*



¡A un precio ESPECIAL!

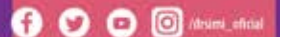
+2 cajas de 50 tiras reactivas\*\*

\$998.00

Consulte estados participantes 01 800 911 6666 [farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)

Vigencia al 31 de mayo de 2018 o hasta agotar 10,000 piezas. Las imágenes mostradas en este cartel, son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final. Prevención es salud.

\*Léase instructivo anexo  
\*\*Usar solamente una vez



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

HASTA 75% DE AHORRO



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

## Lo negro y lo blanco del futbol

Hago mención al sobresaliente desempeño de Hernán Cristante, excelente exarquero, quien ha demostrado su gran capacidad como técnico al tener al Toluca en primer lugar de la tabla general, con 71 % de efectividad en puntos obtenidos.

Punto aparte es el mal torneo de Lobos BUAP, equipo que apenas ascendió y que, tristemente regresó a la liga de descenso. Sin embargo, en un futbol tan mediocre como se puede ver en la Liga Mexicana todo puede suceder, pues cerca se encontraba el Veracruz que pelea cada partido por la salvación. Pasando al tema del ascenso, recientemente se ha hecho polémico el tema de que la gran mayoría de los equipos de la liga no pueden subir a primera división, debido a que sus estadios no cumplen con el cupo necesario en sus gradas, con pocas excepciones como el Atlante, Leones Negros, Atlético San Luis, etc. En caso de que un equipo logre ese cometido y no puede ascender, porque no cumple con dichos estatutos, seguramente el descendido o alguna otra escuadra del ascenso que sí los cumpla, comprará al equipo ascendido y así se mantendrá o logrará subir, como sucedió hace algunos años con el Querétaro y La Piedad.

### En otros temas

Dando ahora nuestra atención al tema Concachampions, quiero felicitar al equipo de las Chivas por el logro obtenido en este torneo, en donde ha demostrado la gran capacidad que tiene, pero ¿por qué no demuestra lo mismo en la Liga MX? ¿Será que le dan más importancia a este torneo, o acaso el nivel futbolístico en la Concacaf es malo? Esto prueba, una vez más, la irregularidad que existe en el futbol de México, desgraciadamente.

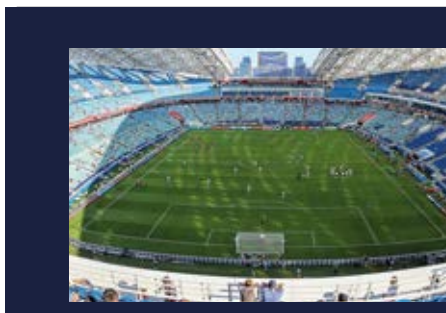
Cierro con el futbol europeo, la Roma demostró un increíble esfuerzo y entrega en su partido contra el Barcelona para lograr rescatar un marcador 4 a 1 en contra y avanzar a semifinales, por primera vez en más de 30 años, algo en verdad digno de reconocer. Espero podamos seguir disfrutando de este tipo de encuentros que resultan muy agradables.

A los jóvenes y niños, les pido no olviden llevar a cabo una disciplina en sus actividades diarias, hagan deporte; esto les ayudará a estar sanos.

Aprovecho este espacio también para pedirle a los padres inculquen a sus hijos la disciplina del deporte; porque en estos tiempos de tanta tecnología, hace falta.

# CASAS DEL MUNDIAL

De aquí a que termine el Mundial, le estaremos recetando dosis de información que le permitirá conocer a detalle todo lo que ocurra en la fiesta mundialista ¡No se lo pierda!



### Estadio Fisht

Localizado en Sochi, este estadio toma su nombre de una montaña de la cordillera del Cáucaso, que significa "cabeza blanca". Fue inaugurado hace 5 años y fue diseñado sobre la base de una concha de mar para recordar la gloria del arte Fabergé, tiene capacidad para 48 mil espectadores, y en él se realizarán 6 partidos.

### Construcción: 2013

**Partidos:** Portugal vs España (15 de junio), Bélgica vs Panamá (18 de junio), Alemania vs Suecia (23 de junio), Australia vs Perú (26 de junio), octavos de final A1 vs B2 (30 de junio), cuartos de final J51 vs J52 (7 de julio)



### Arena Mordovia

El recinto se levanta en el centro de la ciudad, a orillas del río Insar. Su diseño tiene forma oval, en la que un intenso colorido (naranja, rojo y blanco) rinde tributo a la distintiva paleta cromática de la artesanía de Mordovia. Después de Rusia 2018 se demolerán algunas de sus estructuras para reducir su capacidad de 44 mil espectadores a 25 mil. En sus instalaciones se llevarán a cabo 4 partidos.

### Arena Ekaterimburgo

Este recinto de 61 años de antigüedad es la casa del equipo FC Ural, y cuenta con capacidad para 42 mil espectadores. En los primeros años después de su apertura, el estadio se convirtió en uno de los escenarios más importantes del mundo de patinaje de velocidad, pero fue remodelado para la Copa Mundial, en la que concentrará 4 partidos.

### Construcción: 1957

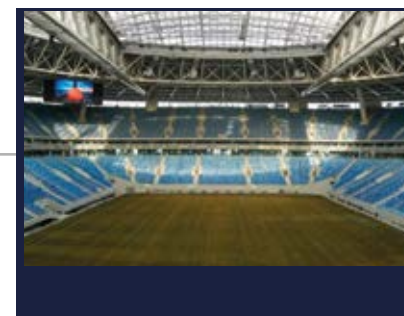
### Remodelación: 2017

**Partidos:** Egipto vs Uruguay (15 de junio), Francia vs Perú (21 de junio), Japón vs Senegal (24 de junio), México vs Suecia (27 de junio)



### Construcción: 2010

**Partidos:** Perú vs Dinamarca (16 de junio), Colombia vs Japón (19 de junio), Irán vs Portugal (25 de junio), Panamá vs Túnez (28 de junio)



### Estadio de San Petersburgo

El estadio Krestovski está ubicado en la ciudad de San Petersburgo, y aquí juega el FC Zenit. Fue construido en la Isla Krestovsky, a la que debe su nombre, lugar en el cual se encontraba el antiguo Estadio S.M. Kirov, demolido en 2006. Sus 67 mil butacas servirán para deleitar a los hinchas durante 7 partidos. Es el estadio más caro del mundo, pues costó más de mil millones de dólares.

### Construcción: 2007

**Partidos:** Marruecos vs Irán (15 de junio), Rusia vs Egipto (19 de junio), Brasil vs Costa Rica (22 de junio), Nigeria vs Argentina (26 de junio), octavos de final F1 vs E2 (3 de julio), semifinal J57 vs J58 (10 de julio), juego por el tercer lugar J61 vs J62 (14 de julio)

### Arena Samara

El estadio tiene capacidad para 63 mil personas. La ciudad de Samara es famosa por su industria aeroespacial, por lo que la construcción se inspiró en las características de la zona. Inicialmente, este recinto iba a ser construido en una isla al sur de la ciudad, pero al no contar con la infraestructura necesaria, se trasladó a su ubicación actual, donde se llevarán a cabo 6 partidos.

### Construcción: 2017

**Partidos:** Costa Rica vs Serbia (17 de junio), Dinamarca vs Australia (21 de junio), Rusia vs Uruguay (25 de junio), Senegal vs Colombia (28 de junio), octavos de final E1 vs F2 (2 de julio), cuartos de final J55 vs J56 (7 de julio)

**Estadio Luzhnikí**

El gran estadio deportivo del Complejo Olímpico Luzhnikí, conocido durante la Unión Soviética como estadio Central Lenin, es un coloso multiusos ubicado en Moscú. Su capacidad total es de 81 mil asientos, todos ellos cubiertos, y en él se llevarán a cabo 7 partidos, entre ellos el partido inaugural, la final, y el Alemania vs México.



**Construcción:** 1956  
**Remodelación:** 2014

**Partidos:** Rusia vs Arabia Saudita (14 de junio), Alemania vs México (17 de junio), Portugal vs Marruecos (20 de junio), Dinamarca vs Francia (26 de junio), octavos de final B1 vs A2 (1 de julio), semifinal J59 vs J60 (11 de julio), final J61 vs J62 (15 de julio)

**Estadio del Spartak**

Conocido como Otkrytie Arena, el recinto cuenta con 45 mil butacas para beneplácito de los hinchas del Spartak. Su campo de fino pasto también ha servido para varios enfrentamientos de la selección rusa, y otras veces para eventos musicales de artistas como Red Hot Chili Peppers, Muse o Lana del Rey. En esta ocasión concentrará 5 partidos.

**Construcción:** 2010

**Partidos:** Argentina vs Islandia (16 de junio), Polonia vs Senegal (19 de junio), Bélgica vs Túnez (23 de junio), Serbia vs Brasil (27 de junio), octavos de final H1 vs G2 (3 de julio)



**Estadio de Nizhni Nóvgorod**

Construido en uno de los parajes más pintorescos de la ciudad de Nizhni Nóvgorod, este estadio se ubica en la confluencia de los ríos Volga y Oka, cerca de la catedral de Alexander Nevsky, líder ruso y santo de la Iglesia Ortodoxa. A 45 mil espectadores, durante 6 partidos, les ofrecerá impresionantes vistas del Kremlin de Nizhni Nóvgorod, situado en la otra orilla del Oka.

**Construcción:** 2015

**Partidos:** Suecia vs Corea del Sur (18 de junio), Argentina vs Croacia (21 de junio), Inglaterra vs Panamá (24 de junio), Suiza vs Costa Rica (27 de junio), octavos de final D1 vs C2 (1 de julio), cuartos de final J49 vs J50 (6 de julio)



**Estadio de Kaliningrado**

Ubicado a 45 kilómetros de la frontera con Polonia, este estadio se encuentra a las orillas del río Pregolya de Kaliningrado. Aunque ahora cuenta con 35 mil butacas para los 4 partidos que se jugarán ahí, estas deberán reducirse a 25 mil una vez terminado el Mundial, para que siga siendo útil a la población del lugar, relativamente pequeña.

**Construcción:** 2014

**Partidos:** Croacia vs Nigeria (16 de junio), Serbia vs Suiza (22 de junio), España vs Marruecos (25 de junio), Inglaterra vs Bélgica (28 de junio)



**Arena Volgograd**

El recinto se construyó en el sitio en el que se erigía el antiguo Estadio Central en el que jugaba sus partidos como local el Rotor Volgograd. Con capacidad para 45 mil espectadores, la principal distinción arquitectónica del Volgograd Arena es el tejado atirantado más grande de Rusia, en la que los aficionados disfrutarán 4 encuentros.

**Construcción:** 2018

**Partidos:** Túnez vs Inglaterra (18 de junio), Nigeria vs Islandia (22 de junio), Arabia Saudita vs Egipto (25 de junio), Japón vs Polonia (28 de junio)



**Arena Kazán**

La Arena Kazán es utilizada por el Rubin Kazán, el club de fútbol de la ciudad, para disputar sus partidos como local. Se trata de un estadio para 45 mil personas, que además de servir para juegos de balompié también se utiliza para espectáculos, conciertos y actos culturales. Aquí se jugarán 6 partidos de la Copa del Mundo.

**Construcción:** 2010

**Partidos:** Francia vs Australia (16 de junio), Irán vs España (20 de junio), Polonia vs Colombia (24 de junio), Corea del Sur vs Alemania (27 de junio), octavos de final C1 vs D2 (30 de junio), cuartos de final J53 vs J54 (6 de julio)



**Arena Rostov**

Es un estadio nuevo que se construyó para el Mundial en un majestuoso paisaje a orillas del río Don. Después del torneo pasará a ser la cancha del equipo local Rostov, que compite en la primera división rusa. Aquí se jugarán cuatro partidos de la fase de grupos y un encuentro de octavos de final, para deleite de 45 mil espectadores.

**Construcción:** 2018

**Partidos:** Brasil vs Suiza (17 de junio), Uruguay vs Arabia Saudita (20 de junio), Corea del Sur vs México (23 de junio), Islandia vs Croacia (26 de junio), octavos de final G1 vs H2 (2 de julio)

**COMFORT 3 SENSITIVE** BLISTER 1 PZ.

**COMFORT 3 NORMAL** BLISTER 1 PZ.

**COMFORT 3 WOMEN** BLISTER 1 PZ.

Higiene es salud.  
Vigencia al 31 de mayo de 2018.

DE VENTA EN  
**FARMACIAS  
SIMILARES**



**Desde la loma  
de los disparos**

Baltazar Ignacio Valadez

## El Pájaro Ibarra, un tizón inapagable

A propósito del reciente fallecimiento de José Luis “Pájaro” Ibarra, evoco el cantar de Alberto Cortez: *Cuando un amigo se va, queda un tizón encendido que no se puede apagar ni con las aguas de un río...*

El “bat boy” de los Tigres y de los Tomateros de Culiacán, es para millares de personas, especialmente del mundo del beisbol, uno de esos tizones inapagables que se mantendrán al rojo vivo, trascendiendo tiempo y espacio. Cuando era adolescente y jugaba pelota en el llano, creía que se sacaba la lotería quien trabajaba profesionalmente de “bat boy”; soñaba ser uno de ellos para convivir con las estrellas del Deporte Rey; para ver muchos juegos, para ser dueño de un buen guante, para viajar y pisar el mayor número posible de estadios, incluidos los de Grandes Ligas. Pero ya mayor, conocí al famoso Pájaro Ibarra y tuve la fortuna de ser uno de sus amigos, de manera que con él y por primera vez, después de un juego, pude ingresar al vestidor de los Tigres en el añorado parque del Seguro Social.

Fue en esa ocasión cuando se desbarató el sueño de adolescente, pues me di cuenta de que la ocupación no era sencilla, sino al contrario, se veía pesada y por demás sacrificada. Para entender eso, me hubiera bastado ver la montaña de uniformes sucios que dejaban los jugadores y que José Luis tenía que lavar y dejar limpios, listos para el especialísimo mañana del beisbol.

Esa tarea y muchísimas más fueron las que desempeñó el Pájaro, durante casi medio siglo que figuró como “bat boy” de los Tigres y de los Tomateros de Culiacán. Aunque resulte un lugar común, no puedo dejar de decir que se necesita mucha tinta y mucho espacio para hablar de los galardones que conquistó el hombre que amó al beisbol como pocos, al grado de que media vida, o quizá más, la pasó bajo los techos de los parques beisboleros.

Tampoco puedo dejar de comentar con legítima satisfacción, que ese ícono, esa leyenda, me regaló una de sus camisolas, la número 35 que, por cierto, es de los pocos que han retirado los Tigres, ayer capitalinos, hoy de Quintana Roo.

# Se adjudican mexicanos Simicarrera

## Ganan salud y dan ayuda en Jalisco

**ZAPOPAN, Jalisco.-** Con un paso arrasador y liderando la prueba desde el kilómetro 3, el atleta jalisciense José Luis Santana Marín se llevó los honores de la 11.ª Simicarrera 10K, que este año se corrió a beneficio de niños con deficiencia visual y afecciones neurológicas derivadas.

En un tiempo de 29 minutos y 58 segundos, el más reciente ganador del medio maratón de este municipio (en marzo pasado), cruzó la meta por delante del guajuatense Daniel de Jesús Vargas, quien paró los cronómetros en 30:06.

En la rama femenina, la internacional Dulce María Rodríguez de la Cruz coronó la distancia de los 10 kilómetros, en un tiempo de 36 minutos y 17 segundos.

Con tres Juegos Olímpicos a cuestas (Sidney 2000, Atenas 2004 y Beijing 2008), la originaria del Estado de México hizo una carrera inteligente; se mantuvo en el bloque puntero desde la salida y ahí marchó hasta el kilómetro 4, cuando inició su ataque a las lomas de este municipio.

Por su triunfo, tanto José Luis Santana, como Dulce María, se llevaron un cheque de 10 mil pesos, así como premios en especie.

Este año, como una manera de incentivar la práctica deportiva, el Dr. Simi abrió la prueba de 5 kilómetros, generando una gran respuesta de la comunidad atlética.

En esta distancia, con un gran ritmo Saúl Alonso Melano Martínez conquistó la competencia en un tiempo de 17:25, mientras que entre las damas, la juvenil Leticia Calderón fue la reina de la prueba, en un tiempo de 23 minutos y dos segundos.



Luego de entonarse el Himno Mexicano, en punto de las 7:10 de la mañana, tres mil atletas en cinco categorías salieron para recorrer 5 y 10 kilómetros, saturando el panorama matinal con el rojo de las playeras donde se leía: “Corro para verlos sonreír”.

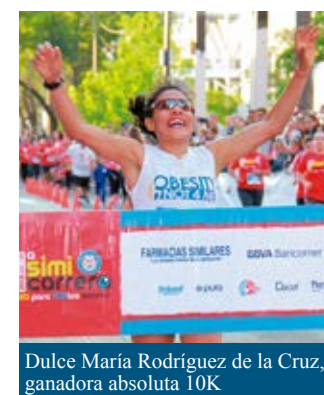
De nueva cuenta, el atleta poblano Sergio Jiménez Cancino, se enfundó en su botarga y bajo una verdadera ovación, tomó la salida de una prueba que se ha convertido en su test, previo a correr grandes distancias

Un momento emotivo se vivió cuando pequeños invidentes, acompañados por sus profesores y padres, corrieron la distancia de los 5 kilómetros y al entrar a la meta agradecieron la asistencia de todos los atletas, para que ellos puedan “seguir creciendo sin temor y con armas para hacer realidad sus sueños”.

A 11 años de impulsar el deporte en tierras jaliscienses, la Simicarrera se ha posicionado como una de las pruebas más demandadas por la comunidad atlética del occidente. La víspera se habían agotado los lugares y ante la demanda en las carreras infantiles (SimiKids, para competidores entre 5 y 14 años) se entregaron cédulas adicionales.



José Luis Santana Marín, ganador absoluto 10K



Dulce María Rodríguez de la Cruz, ganadora absoluta 10K



Leticia Calderón, ganadora absoluta 5K



Saúl Alonso Melano Martínez, ganador absoluto 5K



- 1.- Saca copias para tus amigos
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
- 3.- Con ayuda de un adulto, recorta las piezas según el orden de los dibujos
- 4.- Dobra en línea punteada
- 5.- Arma tu modelo siguiendo la numeración en los dibujos

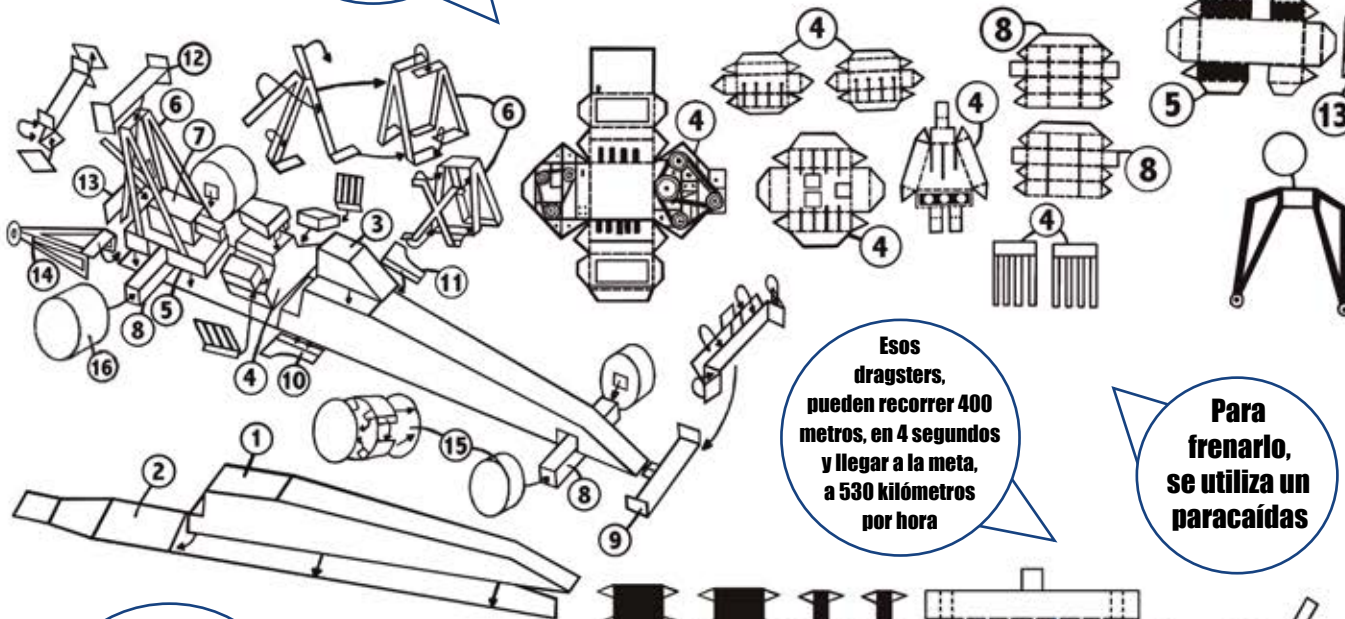
## ¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!



A esos bólicos, también les dicen "dragsters" y compiten en carreras, uno contra uno, o en pruebas de aceleración

Para ser tan veloz, necesita un motor muy poderoso y mucho combustible

Tiene 44 bujías que lanzan chispas poderosas, como de un soldador y solo sirven para una aceleración



Esos dragsters, pueden recorrer 400 metros, en 4 segundos y llegar a la meta, a 530 kilómetros por hora

Para frenarlo, se utiliza un paracaídas

No usa gasolina, sino una mezcla de nitrometano, que cuando se quema por la aceleración, lanza llamas

Un dragster Top Fuel, de los más rápidos, acelera de 0 a 500 kilómetros por hora, en aproximadamente el mismo tiempo, que tardas en leer esta frase



Edmundo Javier Olmos Vargas

¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

# Collifrin

Oximetazolina Infantil Solución nasal  
Precio máximo: \$24.00  
Precio Farmacias Similares\*  
**\$24.00**

Oximetazolina Adulto Solución nasal  
Precio máximo: \$27.00  
Precio Farmacias Similares\*  
**\$27.00**

De venta en **FARMACIAS SIMILARES\***  
Consulte a su médico.

Reg. No. 492M2004 SSA VI  
Vigencia al 31 de mayo de 2018.

## 3 HOJAS para 7 afeitadas suaves

**\$33.90**  
2 piezas

**Gillette Prestobarba Ultragrip 3**

NUEVO NOVO

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2018.

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

En la casa, la oficina y la farmacia... SimiRadio es nuestra nueva sustancia

# ¡Conéctate!

**Simi Radio**

Para todos los gustos  
y un programa en VIVO con el Dr. Simi



Ingresa a  
[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



Cine +

Ivan Cruz Mejía  
[ivancruzmejia@gmail.com](mailto:ivancruzmejia@gmail.com)

## Ni un paso atrás...

*Una mujer fantástica* (2017) logró el reconocimiento en la pasada entrega del Oscar, como mejor película extranjera. *Llámame por tu nombre* (2017) fue nominada a mejor película y se llevó la estatuilla al mejor guion adaptado. Hace menos de un mes se estrenó *Yo soy Simón* (2018), con gran aceptación y éxito en taquilla, y este abril llegó a las pantallas *Anything* (2017). ¿Cuál es la relevancia de estos filmes?, ¿qué conexión existe entre ellos?

Una historia de amor libre. Dos personas se entregan a un sentimiento y viven de manera espontánea lo que sus emociones e impulsos les dictan. Con estas características deberíamos tener una pista para entender estos largometrajes y poder meterlos en alguno de los géneros cinematográficos establecidos: comedia, drama, romance, o algún subgénero como la comedia romántica, el más popular en la actualidad. Pero, curiosamente, no es así; de hecho, parte del reconocimiento del gremio y la popularidad otorgada por el público, es por la abierta exposición de relaciones que pertenecen al universo de la comunidad LGBTTTI+.

Si bien es un logro que estas historias tengan impacto social y éxito comercial, me parece que no siempre es por las razones deseadas. El morbo y una supuesta apertura a la diversidad que, en ocasiones, está subordinada a intereses políticos o comerciales, dan una falsa perspectiva de la realidad social que vivimos cuando hablamos de estos temas. Incluso el hecho de etiquetar estos filmes como "cine gay", nos habla de una exclusión, como si no fueran parte de los géneros establecidos, como pasa constantemente en la sociedad.

Recientemente se pronunció la comunidad LGBTTTI+, tras cumplir 40 años de lucha, pidiendo ser tomados en cuenta en la agenda política del nuevo presidente de México. Sus necesidades son claras: todas las personas, todas las familias, todas las identidades, todos los derechos.

#NiUnPasoAtrás.

# Fue en un cabaret...

Alejandra Cervantes

No hay boda, fiesta o reunión sin la música de la Sonora Santanera. Es más, nos damos cuenta de que, independiente de la generación a la que pertenecemos, conocemos las letras y las cantamos, tal como lo hacían nuestros abuelos y padres.

Esta agrupación, formada en 1955 por Carlos Colorado, ha dejado más de 800 canciones y 27 discos de oro que, a la fecha, la convierten en uno de los conjuntos más emblemáticos de la música tropical mexicana. Y aunque los años no pasan en balde y varios integrantes han abandonado el barco, esta leyenda musical regresa con nuevos aires.

"Sonora Santanera y María Fernanda-Mariachi, voces y cuerdas" es el nuevo material discográfico de este grupo, que unió sus más grandes éxitos a voces con el sonido del mariachi y una orquesta de cámara.

"Estamos muy contentos y agradecidos por el apoyo del



público que ha seguido a la Sonora todo este tiempo. Grabar en vivo implica mucha producción, arreglos, pero todo nos dio un resultado satisfactorio y muy grato", dijo María Fernanda, quien tiene 6 años en la agrupación.

*Perfume de gardenias, La boa, Luces de Nueva York, Los aretes de la luna* son algunas de las canciones que este CD+DVD conjunta para consentir a sus seguidores. Selección que no fue nada fácil, ya que la agrupación afirma que su público es uno de los más exigentes.

"Esperamos que la gente pueda disfrutar este disco. Lo hicimos con todo el cariño, como siempre, porque nuestro público se merece todo nuestro amor y respeto", señaló don Andrés Terrones, conocido como el Chaparrito de Oro, el integrante con más tiempo en la agrupación.

Con una rica producción audiovisual, un *ballet* y una amplia selección de vestuarios, la Sonora Santanera cerrará su gira el 3 de junio del presente año, en el Auditorio Nacional, de la Ciudad de México.

No se pierda los característicos ritmos de las trompetas, las armonías del piano, y esas melodías que, además de recordar buenos tiempos, lo pondrán a bailar en este *show*.



**TAMPAX®**

**Tampón N°1 del mundo en ventas\***

Fuente: Euromonitor International Ltd. Basado en el valor de ventas al por menor de tampones en el 2015.

**PRECIO \$42.90**

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2018.

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

75% de descuento

# Viaje de notas musicales

Luego de tres lustros en los escenarios, Il Divo se lanza a un viaje musical. El grupo formado en Inglaterra, en 2003, estrenó su *Timeless Tour*, en el Auditorio Nacional, de la Ciudad de México.

“Decidimos empezar aquí porque México nos trae suerte; aquí sentimos un apoyo enorme y los fans son increíbles”.

La agrupación, integrada por el español Carlos Marín, el suizo Urs Bühler, el francés Sebastien Izambard y el estadounidense David Miller, pisará el Auditorio Metropolitano de Puebla, el Centro de Espectáculos Querétaro, y el Coliseo Yucatán, entre otros.

“Nuestra última presentación en México será en Puebla, pero la gira continuará otros ocho meses; estaremos en Europa, Asia, Sudáfrica, Australia, Latinoamérica y Estados Unidos.

“En el concierto nuestros fanáticos podrán ver a 40 músicos en escena, espectáculos aéreos y acrobacia; sin duda, es un *show* que no se pueden perder”.

Il Divo planea presentar 120 conciertos, los cuales tienen como meta promocionar su nuevo material discográfico *Timeless*.

“Es un trabajo que reúne canciones de amor y romance de todos los tiempos que se han reproducido en películas y bandas sonoras desde los 30

hasta fechas actuales, como la canción *Smile*, basada en un tema instrumental utilizada en la película de Charlie Chaplin en 1936”.

En esta gira, se incluye el tema *Hello*, cuya dirección estuvo a cargo del tenor David Miller, con grabaciones en los interiores y exteriores del Sr. Tango, en Buenos Aires.

“Próximamente saldrá el videoclip de esta canción, es fascinante porque nosotros somos quienes creamos todo, la dirección, la producción, los arreglos musicales, es difícil pero interesante. Reúne nuestras experiencias, influencias, culturas y países”.

Con motivo de sus quince años, la agrupación comenta que sí han encontrado trabas en su relación, sobre todo, en la cuestión lingüística, pues aunque se comunican todos en inglés, en algunas ocasiones se malinterpreta lo que se dice.

“La mayor enseñanza como agrupación es la paciencia, porque aunque tengamos una perspectiva diferente de la vida, una forma distinta de pensar, hemos logrado crear una hermandad y una familia”.

Si le gusta Il Divo, no se pierda la oportunidad de ir al *Timeless Tour*, o formar parte de sus más de un millón de seguidores en Facebook.



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com



## Los spots de las campañas

Guste o no, moleste o no, estamos en campañas electorales, y la gran nota en materia de televisión tiene que ver con los *spots* de los candidatos.

Le voy a pedir varios favores. Primero, sea paciente con la avalancha de “anuncios” que hay al aire.

¿Por qué? Porque son el resultado de una lucha del Instituto Nacional Electoral para que todos nos podamos informar.

Ya si los partidos o los independientes los aprovechan o no, es otra cosa. Pero de que esto es importante, lo es. Segundo, analice con detenimiento los mensajes a los que se está exponiendo.

¿Le sirven para tomar una decisión? ¿Para conocer a los candidatos? ¿Para recibir propuestas? ¿Para cambiar su intención de voto?

Tercero, no se deje llevar ni por las pasiones de algunos contenidos ni por la espectacularidad de algunas producciones.

Siempre que vaya a observar o a escuchar estos *spots*, enfríe su cabeza.

¿Los candidatos están leyendo lo que dicen o lo hacen de manera espontánea? ¿De qué manera están vestidos? ¿De qué colores? ¿Qué nos comunica su imagen?

¿Con quién están? ¿En dónde están? ¿En verdad están haciendo un trabajo electoral o se trata de un “comercial” como el de cualquier producto o servicio?

Y cuarto, reflexione sobre la parte de los contenidos. No es lo mismo un candidato que se presenta y propone, a otro que acepta ser idolatrado por las multitudes y que trabaja en función de lo que hacen los demás.

E igual, no es lo mismo un candidato que se da por ganador a otro que necesita del apoyo de otros políticos para construir algo parecido al prestigio.

Ojo: yo no estoy ni a favor ni en contra de nadie, ni trato de apoyar o de perjudicar alguna propuesta.

Mi labor como crítico de televisión es invitarlo a ver esto con seriedad para que tome la mejor decisión el 1 de julio. Las elecciones no son la final de un campeonato de fútbol, de una telenovela o de un “reality show”, son un evento que amerita una posición especial de las audiencias. ¿O usted qué opina?

# ¡CUIDA TU

# PANCHITA!

  
Oribe Peralta  
Futbolista



  
MÉXICO



Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Precio máximo al público \$320.00.

Precio Farmacias Similares®

**\$189.00**

Reg. N° 125M2016 SSA VI

Vigencia de la publicación al 31 de mayo de 2018.

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



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO