

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Junio 2018 / Núm. 434 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Perros callejeros, un problema de educación

pp.10 y 11



## Corremos y ayudamos



p. 17

¿CONOCES LA REALIDAD AUMENTADA?

Descarga la app, **APUNTA** y  
**SORPRENDETE**



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.

# Simicarrera: misión cumplida

## • En Guadalajara, logramos verlos sonreír

### Fabián Montes

La promesa de ayudar se hizo realidad. En las oficinas centrales de Farmacias Similares, la Escuela Helen Keller, institución que da educación integral a niños y niñas con deficiencia visual en Guadalajara, Jalisco, recibió el donativo que le brindó la 11.a Simicarrera.

Lo recaudado por concepto de inscripciones de los 3,400 corredores que participaron el pasado 22 de abril, hizo posible que a este organismo de asistencia social se le otorgara un donativo que permitirá brindar un mejor futuro a sus alumnos.

La entrega del donativo fue encabezada por Víctor González Herrera, director adjunto comercial del Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), quien aplaudió el esfuerzo de los atletas que se unieron a esta causa, bajo el lema “Corro para verlos sonreír”.



A la ceremonia asistieron también María del Carmen Villafaña Peralta, vicepresidenta de Salud del grupo; Elvia Guerra Jiménez, directora académica de Helen Keller, y Rocío Acero Reyes, procuradora de Fondos de la asociación.



El Dr. Simi destacó la labor de la institución, que se ha convertido en una pieza clave dentro de la tarea de incorporar a estos alumnos a escuelas regulares.

“Es un orgullo que unamos a los mexicanos para una causa como esta; fomentamos el deporte, la salud y ayudamos a Helen Keller para que alcance sus objetivos, y a la par seguiremos apoyando mediante las Simicarreras a otras instituciones que necesiten de estos recursos”, dijo González Herrera.

Elvia Guerra, quien recibió el cheque destacó: “Es un apoyo importantísimo y no debemos olvidar que somos más cuando nos damos la mano.”

“La labor de las Simicarreras es de gran apoyo para nosotros. En primer lugar, porque nos reconocen como parte de la

sociedad al dar a conocer nuestra situación y necesidades; en segunda, porque con este donativo vamos a poder comprar máquinas Perkins y una impresora digital en Braille, herramientas necesarias para la educación de nuestros alumnos”.



Leticia Ramírez, madre de una niña con ceguera, expresó su alegría por este donativo, mientras que su hija Regina Salcedo Ramírez, alumna de sexto grado de Helen Keller, comentó:

“Muchas gracias al Dr. Simi por la invitación ya que para mí fue un honor venir hasta acá en representación de toda mi escuela, porque para nosotros, este donativo es muy importante.”

“Gracias a todos los corredores por apoyarnos; con su esfuerzo hacen que nuestra escuela siga su labor y al mismo tiempo nos ayudan a tener una mejor educación. Es una tarea muy noble que agradezco con todo mi corazón”.

### Sigamos ayudando

Desde hace 11 años, las Simicarreras han destacado dentro del atletismo como pruebas con causa, al cambiar la vida de quienes corren y los que reciben la ayuda.

La siguiente meta será beneficiar a la asociación Hábitat para la Humanidad que apoyará a los afectados por el sismo del 19 de septiembre. Súmese a la duodécima Simicarrera de la Ciudad de México el próximo 30 de septiembre y sea parte de esta labor humanitaria.

**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

Caricaturista Jorge Aviña Servicio  
Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito

# Y en Puebla, pasos que construyen

Nada detiene al Dr. Simi cuando de ayudar a los demás se trata y en esta ocasión, gracias al apoyo de más de tres mil corredores en la 11.a Simicarrera 5 y 10K Puebla 2018, entregó a Hábitat para la Humanidad un donativo superior a los 500 mil pesos, que será destinado íntegramente a damnificados del sismo del 19-S.

Gracias a la participación de más de 3 mil 400 atletas, entre niños, jóvenes y adultos, Hábitat para la Humanidad México, con casi 30 años de experiencia y presencia en 70 países, podrá continuar con su programa que ahora es esperanza: #LevantemosMéxico



Farmacias Similares y, claro, a los participantes en la Simicarrera de Puebla, la consecución de esta alianza que les permitirá acelerar la construcción de estas viviendas y cumplir con la meta de entregarlas antes de que se cumpla un año de la tragedia.

Recordó que a nueve meses del sismo, miles de familias aún no tienen un techo, por lo que exhortó a continuar el apoyo a instituciones como Fundación del Dr. Simi, que trabajan por la sociedad.

Si usted no pudo ayudar a los damnificados de Puebla, le recordamos que el circuito anual de Simicarreras ahora se traslada a la Ciudad de México, para entregar todo lo que se recaude por inscripciones al apoyo de habitantes de Xochimilco.

La prueba de la Ciudad de México, la 12.a Simicarrera 5 y 10K, se correrá el próximo 30 de septiembre y cerrará el año en Monterrey, en noviembre próximo.

No lo olvide. Ahí nos vemos para sumarnos a la ayuda de quien lo necesita.

A través de este plan y con apoyo de organizaciones públicas y privadas se construyen 450 viviendas de 45 a 57 metros cuadrados, de dos y tres recamaras, en 11 municipios de Puebla. Este modelo de casa semilla, como se le conoce, permite al usuario construir a futuro un segundo piso.

De acuerdo con el censo realizado por Hábitat para la Humanidad, el sismo del 19 de septiembre destruyó más de mil 250 viviendas en 11 municipios, solo en Puebla

María de Lourdes Díaz Ochoa, directora de Desarrollo de Recursos de Hábitat para la Humanidad, agradeció a

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

de Agencia Notimex Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40  
Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: mayo de 2018. Periodicidad salvo autorización previa y por escrito".

## Papá, este mes llévate un glucómetro...



¡A un precio ESPECIAL!

+ 2 cajas de 50 tiras reactivas\*\*

\$998.00

Vigencia del 1 al 30 de Junio 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.

Consulte estados participantes 01 800 911 6666  
farmaciasimilares.com



FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

# Curable, la hepatitis C



México es el segundo país de América Latina con mayor número de afectados por el virus de la hepatitis C, así lo aseguró Enrique Wolpert Barraza, presidente del Comité Científico de la Fundación Mexicana para la Salud Hepática (FundHepa)

Actualmente, existen entre 400 mil y 600 mil mexicanos con la enfermedad, debido a que es un padecimiento viral que por lo general no presenta síntomas, pero que daña al hígado con consecuencias fatales si no se diagnostica y se trata de manera oportuna, a través de una sencilla muestra de sangre.

“En la mayoría de casos, el paciente no tiene molestias durante muchos años. Existen diversas formas de contagio como, por ejemplo, las personas que se hayan realizado tatuajes o perforado la piel en lugares antihigiénicos, por mencionar las más importantes”, dijo.

En México existe una prevalencia del 0.5 por ciento del virus, por lo que el especialista hizo un llamado a la población a

realizarse la prueba de hepatitis C y a las instituciones de salud a trabajar en conjunto.

“Si un paciente es diagnosticado a tiempo, tiene altas probabilidades de cura gracias a la incorporación de medicamentos innovadores en los sistemas de salud. Incluso, existen tratamientos efectivos en grupos vulnerables; 95 por ciento de los enfermos se curan”, apuntó Wolpert.

Resaltó que México podría llegar a las metas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que buscan reducir en 90 por ciento el número de casos nuevos de hepatitis C para el año 2030; no obstante, es necesario trabajo de la sociedad y las instituciones de salud.

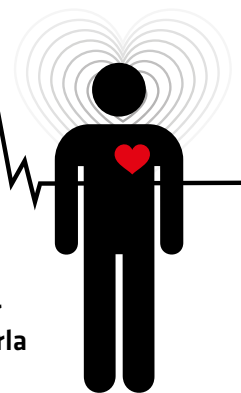
“Todos trabajamos juntos sobre la Hepatitis C, cómo tratarla y prevenirla, así como qué factores en materia de salud pública debieran de llevarse a cabo para enfrentar la enfermedad”, aseveró.

Con información de Notimex

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL

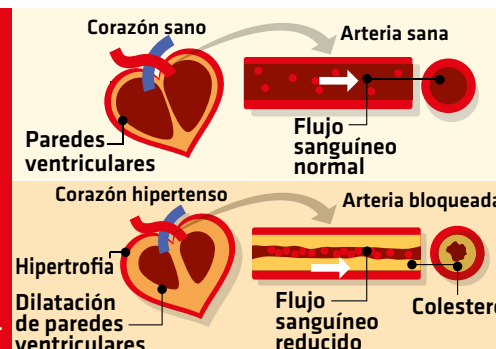
## Riesgos y consecuencias

Esta enfermedad conocida como el asesino silencioso, suele presentar síntomas hasta que está muy avanzada. Conoce qué es, cómo prevenirla y sus números en el mundo.



### ¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

Ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua tensión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. Mientras más alta sea la tensión, más esfuerzo hace el corazón para bombear



### TENSIÓN ARTERIAL NORMAL

Sistólica 120 mm HG  
Diastólica 80 mm HG

### HIPERTENSIÓN

Sistólica: = 0 + 140 mm HG  
Diastólica = 0 + 90 mm HG



### FACTORES QUE LA DESECADENAN

- Hereditarios
- Obesidad
- Estrés
- Dieta rica en grasas y carbohidratos
- Exceso de consumo de sal y alcohol

Las enfermedades orgánicas u hormonales solo provocan el 5% de los casos.

1 de cada 3 adultos en el mundo la padecen

### LAS GRAVES CONSECUENCIAS

si no se controla a tiempo:

- Infarto al miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Aneurismas en vasos sanguíneos
- Accidentes cardiovasculares
- Insuficiencia renal
- Ceguera



### SÍNTOMAS

No hay en algunos casos, pero se puede presentar:

- Dolor de cabeza
- Dificultad respiratoria
- Vértigos
- Dolor torácico
- Palpitaciones del corazón
- Hemorragias nasales

9.4 millones de muertes por hipertensión

40% desconoce que la tiene

### FORMAS DE PREVENCIÓN

- Medir la tensión arterial
- Abandonar el consumo de tabaco
- Llevar una dieta saludable
- Hacer ejercicio
- Evitar el uso nocivo de alcohol
- Reducir la ingesta de sal

25.5% de los mexicanos tiene hipertensión

13% del 40% que recibe tratamiento logra controlar la enfermedad

### ¿SABÍAS QUE...

las personas con presión arterial alta deben evitar las comidas procesadas pues contienen grandes cantidades de sal?



Fuentes: NTX Salud y Ciencia, facmed.unam.mx, who.int.  
Actualización: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría



Precio Farmacias Similares®  
**\$266.00**  
CELECOXIB 200 mg  
10 cápsulas  
Precio máximo  
al público \$ 501,38



Precio Farmacias Similares®  
**\$89.00**  
PRAZOSINA 1 mg  
30 cápsulas  
Precio máximo  
al público \$ 180,82



Precio Farmacias Similares®  
**\$142.00**  
PREGABALINA 75 mg  
14 cápsulas  
Precio máximo  
al público \$ 406,67



Precio Farmacias Similares®  
**\$169.00**  
PREGABALINA 150 mg  
28 cápsulas  
Precio máximo  
al público \$ 670,39

CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.  
Vigencia de la publicación al 30 de junio de 2018.



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



## Los que se fueron, los que se quedan y los que vendrán

Luis Conrado \*

Se han preguntado ¿Por qué se dificulta tanto dejar acontecimientos y personas del pasado? ¿Por qué el pasado no permite que algunas personas vivan de mejor manera su presente y dimensionen mejor su futuro?

La idea de lo eterno es lo que evita contemplar la posibilidad de una pérdida, ¿Cuántas veces no juró o le juraron amor eterno? Y ahora ese amor eterno solo vive en sus recuerdos, o peor aún, vive en sus sufrimientos. Hablar de la muerte es un tema que “no se dice porque la vayamos a llamar” ni siquiera podemos pensar en que alguien cercano pueda morir, cuando desde niños en la escuela le han enseñado que todo organismo vivo: nace, se reproduce y sí, se muere.

Pero también mueren los sueños, las fantasías, el amor, los proyectos, las etapas de vida etc. ¿suena trágico verdad?, pero en realidad no lo es, porque es parte de la vida. Incluso son temas que grandes filósofos han tocado desde hace siglos, Platón en “el banquete” decía que el amor es el deseo de lo que no se tiene, como el amor no puede ser eterno, se desea la eternidad.

El problema es que al querer creer en lo perpetuo no se está preparado para la pérdida, y cuando alguien muere, se va de nuestras vidas, o suceden acontecimientos que le dan un giro al existir, se busca como una forma de protección emocional, el aferrarse al pasado para permanecer en los lugares o con las personas que dan o dieron seguridad.

Por lo tanto, hay que cambiar la mentalidad de lo eterno, pero esto no significa que viva con miedo porque en algún momento todo va a terminar, significa que viva sin autoengaños, libre del estrés que significa la pérdida. Pero, sobre todo, hay que cambiar la idea de “pérdida” por la de “AGRADECIMIENTO”, una herramienta muy poderosa para liberarse del pasado y vivir con plenitud el presente.

Es difícil, pero no sufra por el tiempo que las personas permanecieron en su vida, agradezca el motivo por el que llegaron. No lamente más que lo desagradable que vivió, pregúntese ¿Qué tengo que aprender de esta situación? Y agradezca por el aprendizaje.

Es poder decir:

“Doy gracias porque estuviste en mi vida no importa el tiempo, agradezco por lo que me enseñó tu presencia y agradezco la oportunidad que tengo para seguir adelante” y eso, solo depende de ti...

Si tiene un problema similar o desea apoyo psicológico ante cualquier problemática emocional, comuníquese con nosotros al 01 800 911 66 66, opción 3, en donde psicólogos profesionales lo atenderán con mucho gusto.

\* Psicólogo 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)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

## Girón, Saigón y Damasco

Desde tiempos inmemoriales, la conquista y colonización de un pueblo ha implicado la ocupación militar del territorio en el que se encuentra asentado. Desde el punto de vista del conquistador, el sitio, los bombardeos y los bloqueos encuentran su razón de ser si se consuma la ocupación militar. Es el caso, por ejemplo, de Afganistán e Irak, ocupados por tropas de Estados Unidos y de otros países imperialistas. En Libia y en Siria se repitió más o menos el esquema clásico. La diferencia consistió en que el ejército invasor no

provenía formalmente de los países imperialistas. Se trató de soldados mercenarios de diverso origen al servicio del imperialismo estadounidense y de los aliados de este. En el caso libio, el ejército invasor mercenario consiguió ocupar el terreno, derrocar al gobierno nativo e imponer un régimen colonial. Pero en Siria no se repitió la experiencia. La tenaz resistencia del presidente Bashar al Assad y el auxilio diplomático y militar ruso, incluso con tropas en el terreno, impidieron la caída del régimen y una nueva

colonización de Siria. Esa resistencia y ese auxilio diplomático y militar ruso fueron factores determinantes en la derrota del ejército invasor. Fracasada la reconquista y la recolonización de Siria por la vía de un ejército mercenario, lograr esos objetivos implicaría la participación directa de Estados Unidos y de sus aliados. Pero parece que no existen ni las condiciones mínimas para tal empresa. Y no solo no existen para una culminación exitosa, sino ni siquiera para intentarlo. Y menos ahora que la

### Salud y sociedad

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



presencia y el auxilio rusos respaldan la estabilidad del régimen a Al Assad. En Siria se ha dado la primera gran derrota del imperialismo yanqui desde la guerra de Vietnam, consumada en abril de 1975, hace ahora 43 años. Y la segunda si consideramos la victoria cubana sobre el ejército mercenario invasor al servicio de EU en Playa Girón, también en abril, pero de 1961, hace ya 57 años.

¡ADIÓS AMIBA!  
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO

**Farmiver**

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA  
**Dosis**



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

**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

Ideal para cada  
integrante  
de la Familia

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



**3 HOJAS para  
7 afeitadas suaves**



**\$33.90**  
**2 piezas**

Vigencia de la publicación al 30 de junio de 2018.

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



### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez

## Aún no se acaba

Yogui Berra, el gran jugador de beisbol, fue famoso también por su genialidad con las frases ingeniosas. Una de ellas dice: “esto no se acaba hasta que se acaba”, y sirve para ilustrar cómo va la competencia presidencial mexicana en la primera mitad oficial.

Las encuestas son un instrumento de análisis, no un pronóstico. Solo a manera de referencia, y sin que se quiera imponer como forzosa en México, las encuestas del *The New York Times* daban por ganadora, en 2016, a Hillary Clinton a media mañana del día de las elecciones... y al final perdió.

Las tendencias mexicanas deben servir como sondeo, al margen que al final sean las definitivas. Si las de hoy son las mismas del día de la elección, entonces solo habrá que registrar dos hechos: el elector fue firme en sus adelantos y los candidatos-partidos hicieron nada para revertirlos.

De las encuestas hacia finales de mayo podemos sacar algunas referencias:

1. López Obrador demostró ser el político más hábil para marcar el ritmo de la campaña.
2. Meade Kuribreña se tardó en encontrar el ritmo y al final ha tenido que cargar con la marca negativa de Peña y el PRI.
3. Y Anaya centró su campaña en sí mismo, desaprovechando dos temas vitales: la alianza PAN-PRD y la propuesta de cambio de régimen-gobierno de coalición.

Lo malo de esta campaña es que se ha centrado en los candidatos y sus pugnas y no en las necesidades del país: ninguno de los ahora cuatro presidenciales ha ofrecido una propuesta para sacar al país de los tres hoyos: el estancamiento, la pobreza y disfuncionalidad del sistema/régimen/Estado. Por tanto, llegue quien llegue, el país seguirá hundido en la crisis de la mediocridad.

Los debates presidenciales sirvieron para chocar entre los candidatos y rehuir el diagnóstico de la gran crisis nacional. Y si ninguno sabe o no quiere reconocer la profundidad de la crisis y ante ello hablar de otras cosas malas de sus adversarios, entonces queda en el ánimo nacional la percepción de que ninguno está a la altura del desafío nacional.

Así de simple.

# Se extingue la música ranc

Juan Manuel Rentería



Julia Palma nació un 1 de mayo, en Sabinas, Coahuila. Estudió modelaje, historia del arte y actuación en la escuela de Emilia Carranza. Desde que era niña afloró su talento para interpretar canciones mexicanas. En 1981 se iniciaron los innumerables reconocimientos a su trayectoria artística.

Ganó el premio Revelación Ranchera, Medalla de Oro Lucha Reyes; el de mejor cantante ranchera, del Círculo Nacional de Periodistas, y en 1983 fue nominada mejor intérprete femenina, en el Festival de la Canción Ranchera, del Programa *Siempre en Domingo*.

Rompió récord de ventas en México y Estados Unidos con grabaciones discográficas de canciones como *Por tu culpa*, *Perdóname si lloro*, *Cuando abras los ojos*, *Invierno triste*, *Quiero que sepas*, *Una página más*, *La novia*, *Mi destino fue*

*quererte*, *Que me vean llorando* y *Osito de felpa*.

-Julia, 40 años cantando y defendiendo la canción ranchera

-Con mucho orgullo, muy honrada de cargar esa bandera, con mucha dignidad, con mucho amor, con mucha fe.

-¿Difícil?

-Muy difícil, todo inicio lo es; pero estar en la canción ranchera es tres veces más difícil porque, tristemente, no hay oportunidades.

-¿No es negocio?

-Para algunos medios no es comercial, no es lo más actual, suena a viejo, no es negocio para la radio, entonces, casi no se toca música ranchera, no se promueve nuestra música. Me da mucha tristeza porque si perdemos nuestra cultura, y la música ranchera es cultura, qué va a pasar con nosotros, los mexicanos; si

algo tenemos es orgullo hacia nuestras tradiciones.

-¿Cómo nació tu gusto por la canción ranchera?

-En casa siempre se escuchaba a Lola Beltrán, Lucha Villa, Jorge Negrete, Pedro Infante, Javier Solís..., era la música de consumo en mi familia; yo crecí con esa música y cantaba en las fiestas que organizaba mi papá, quien era locutor y muy pachanguero, igual que mi mamá.

El talento de Julia Palma pronto le abrió puertas en el ambiente artístico. Trabajó cuatro años en el Consejo Nacional de Turismo, para promover la música mexicana en varios países.

-Entraste con el pie derecho al ambiente artístico porque hasta la inolvidable Lola Beltrán te amadrinó.

-Así es, participé en el Festival de la Canción Ranchera que organizó Raúl

# Chera: Julia Palma

Velasco, en su programa *Siempre en Domingo*, y ganó la medalla de oro Lucha Reyes, como revelación femenina, y me la entregó Lola Beltrán.

Julia Palma dice que su participación en el citado programa fue su “ábrete sésamo”. Surgieron los contratos, las giras por toda la república y varios países más.

Se presentó exitosamente en escenarios de México, Europa, el Caribe, Centro y Sudamérica ante mandatarios y ferias internacionales. Se hizo acreedora a muchos otros premios, como el Calendario Azteca, Las Palmas de Oro y el nombramiento de la Nueva Embajadora de la Canción Ranchera, otorgado por las fundaciones Miguel Alemán y Plaza Galerias. En la Ciudad de México fueron muy exitosas sus presentaciones en los teatros de la Ciudad, el Blanquita, el Jorge Negrete, la Plaza de Toros México, el torero de Cuatro Caminos, el estadio Azteca, el Auditorio Nacional y en el Zócalo capitalino, entre otros.

Julia Palma dice que recuerda con especial cariño y agradecimiento a la inolvidable Lola Beltrán, quien fue un

gran apoyo en su carrera artística y con quien compartió escenarios.

-¿Alguna vez tuviste temor al rechazo del público?

-Sí, claro que sí, por eso valoro mucho sus aplausos.

-¿El momento más triste?

-Cuando tuve que cantar y mi madre había fallecido, para mí fue muy difícil, porque ella era mi doctora, mi representante, mi promotora, mi abogada, era todo para mí.

-¿Lograste superar ya esa ausencia?

-No, la muerte de mi madre nunca la voy a poder superar, he tenido que aprender a vivir sin ella, me acostumbré a vivir con ese dolor; nunca la podré olvidar.

-¿Satisfecha plenamente?


-No. Satisfecha al 100 por ciento, no; voy bien, pero me falta mucho por hacer como cantante y defensora de nuestra música.

Actualmente conduce y canta en uno de los muy escasos programas de televisión dedicado a impulsar la música ranchera.





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





Si usted es **diabético** tenemos una **promoción** para un diagnóstico completo.

## DIABETES

\*Promoción válida al 30 junio de 2018. Se aplican restricciones por zona geográfica.

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









[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)  
SIMITEL 01 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponise Mondragón  
Céd. Prof.: 4451415-UNAM



Casa hogar de Por los que no Tienen Voz



Campañas de Adóptame México

# Perros callejeros

## una plaga producto de nuestra f

Fabián Montes

Según una encuesta de la Universidad del Valle de México, 94 por ciento de los mexicanos prefieren a los perros como animales de compañía; sin embargo, la realidad es otra: 16 millones de ellos vagan en las calles, con los subsecuentes riesgos para el medioambiente y la salud.

“Hay dos causas principales: el abandono y la falta de esterilización. Un ejemplo es cuando se regalan los cachorros como juguetes en Navidad; pero al crecer los echan a la calle”, indicó Georgina Huerta, encargada del Refugio San Gregorio.

La mayoría de estos animales, afirmó Alfonso Flores, voluntario de Por los que no Tienen Voz, son olvidados por enfermedad, mal comportamiento, aburrimiento o por considerarlos un objeto.

Pero este calvario no lo es todo, el problema aumenta conforme pasa el tiempo. Animal Héroes, asociación civil en la protección de los animales, estima que de la cantidad de perros abandonados 11 millones andan sin ser esterilizados, lo que los convierte en una plaga que podría agravarse, debido a que un perro puede llegar a tener un centenar de crías durante su vida.

Por ello, la Asociación Mexicana de Médicos Veterinarios Especialistas en Pequeñas Especies advierte que, de seguir con las mismas prácticas,

para el 2020 habrá cerca de 25 millones de perros callejeros.

### Un problema de salud

El veterinario Fernando Martínez Galindo, de la Fundación Antonio Hagenbeck y de la Lama, explicó que, debido a las condiciones ambientales y la carencia de medicina preventiva, los canes están expuestos a enfermedades virales, problemas gastroentéricos y de la piel; los cuales, se tornan en un foco de infecciones no solo para ellos sino también para las personas.

A lo anterior se suma la cantidad de heces fecales que esta cantidad de animales arrojan al aire, datos de la UNAM revelan que, tan solo en la Ciudad de México, 696 toneladas de este material son perjudiciales para la salud, ya que contienen hasta 53 enfermedades caninas, entre bacterias, virus, parásitos y hongos, las cuales son transmisibles a los humanos.

### Por una solución

Algunas organizaciones buscan reducir esta problemática, como la Fundación Antonio Hagenbeck y de la Lama, Por los que no Tienen Voz, Adóptame México y la Pensión Canina San Gregorio.

“Cuando una persona reporta a un perro callejero, mal herido o en condiciones de peligro, les pedimos que nos acompañen y nos apoyen con gastos simbólicos de atención médica. Al cierre del 2017, rescatamos a 930 animales y curamos a 300 que necesitaban atención médica urgente”, comentó Alejandro Ruiz, director

general de Desarrollo Institucional de la Fundación Antonio Hagenbeck y de la Lama.

Mientras, el veterinario de la asociación agregó:

“Nosotros, hacemos una evaluación física general y, con base en los resultados, se le aplica algún antibiótico, desparasitante o mejoramos su alimentación. Cuando ya está clínicamente sano, se esteriliza”.

Sin embargo, la meta es encontrar un lugar apto para el cachorro mediante la adopción; de esta manera, evitar el sacrificio de los canes, pues solo entre 2007 y 2016, unos 77 mil tuvieron ese destino, de acuerdo con la Secretaría de Salud.

Por eso, Virginia Núñez, fundadora de Adóptame México, aseveró que al adoptar se debe evaluar si en la familia todos están de acuerdo y se van a comprometer.

Manuel Estrada, voluntario de Por los que no Tienen Voz, reforzó el tema:

“Buscamos familias que se acoplen a las necesidades del perro, no al revés. Revisamos las condiciones de su nuevo hogar, los cuidados que le ofrecen y damos seguimiento a sus condiciones médicas y de atención”.



# ejeros, alta de educación

Adoptar un cachorro tiene beneficios para la salud; según la revista *Muy interesante*, convivir con animales disminuye la depresión y el estrés.

“Ayudar a los perros me han cambiado la vida, soy más responsable y soy más positiva”, confirma Zaida Angélica Montoya Durán, adoptante y rescatista independiente

### Unamos nuestras manos

Los esfuerzos aún son limitados, de los 930 perros rescatados de la Fundación Antonio Hagenbeck y de la Lama en 2017, solo 474 fueron adoptados, lo cual significa que aún hay mucho que hacer.

“Es una problemática que nos compete a todos y siempre hay maneras en las que podemos ayudar para que ellos encuentren un lugar digno”, aseveró Alejandro Ruiz.

Tomemos, pues, conciencia de esta problemática; seamos parte de la solución: apoyemos con voluntariado, donativos en especie, financiamiento o compartiendo esta información. Todos tenemos algo que aportar.



Zaida Angélica Montoya Durán, adoptante y rescatista independiente



Alejandro Ruiz, director general de Desarrollo Institucional de la Fundación Antonio Hagenbeck y de la Lama

Pide tu demostración  
**GRATIS** en farmacia

ETERNAL SECRET

BLOQUEADOR  
**\$65.00**



Crema Facial

- Disminuye y previene las líneas de expresión.
- Tonifica, nutre e hidrata la piel.
- Neutraliza los daños causados por el medio ambiente.

Cont. Neto: 50 g

ASTAXANTINA  
**\$209.00**

Salud es belleza  
Aviso N°. 143300202D0226  
Vigencia al 30 de junio de 2018.

De venta exclusiva en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Ya contamos con  
**BENZOCAÍNA**  
Solución bucal con aplicador  
10 mL 200 mg / 1 mL



**Alivia el dolor**  
Forma una película protectora para las úlceras en la boca:

- aftas
- abrasiones por dentaduras
- irritación por frenos

Precio máximo al público \$190.00  
Precio Farmacias Similares\*  
**\$117.00**

Reg. N.º 232M01735A VI

\*Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Vigencia al 30 de junio de 2018.

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

**TAMPAX®**



**PRECIO \$42.90**

**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.

Vigencia de la publicación al 30 de junio de 2018.

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

# Horóscopos

## Amira contigo



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

Con la pareja, los astros anuncian sorpresas e imprevistos que pueden resultar a tu favor. Podrás ir lento en el trabajo, pero progresando. Es buen momento para comenzar proyectos, realizar y superar nuevos desafíos en el empleo.

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

Para que te vaya mejor, visualiza lo que deseas; atraerás mejor energía. Prácticalo tres veces al mes. Úsalo para pedir tus deseos y da gracias por lo ya obtenido. Urano, en tu signo, te ha traído cambios.

**Géminis** (mayo 22 - junio 21)

Urano, planeta de cambios en Tauro, te genera renovación económica porque "no la ves llegar". Requieres un reto saludable y competitivo para obtener lo que te has propuesto. Es importante que trabajes por objetivos.

**Cáncer** (junio 22 - julio 22)

No te gusta vivir solo, pero quieres que te dejen en soledad. En ocasiones, esta actitud puede causarte problemas en tus relaciones. Manéjate con transparencia ante tus superiores, no debes dejar nada a la duda. Propicio cobrar dinero el fin de mes.

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

Durante este tiempo, tu misión no se refiere únicamente a tu desarrollo, sino que incluye la tarea de extender la comprensión a tu pareja y ayudar a otras personas. Puede haber conflictos en el trabajo.

**Virgo** (agosto 23 - septiembre 22)

Tiempo propicio para realizar actividades fuera de lo cotidiano. Controla la inestabilidad de carácter; puede inclinarte al conflicto. Para armonizar tu hogar y mejorar ambiente, adorna con flores y plantas tu casa o lugar de trabajo.

**Libra** (septiembre 23 - octubre 22)

Querido libra, las metas se logran a través del trabajo continuo. Algunas cosas tendrán que sacrificarse para alcanzar un bienestar mayor. Hay que renovar ilusiones y autoestima en el amor. La fuerza de voluntad debe estar presente.

**Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22)

Por tus ideas sobresales en el trabajo. Júpiter te traerá prosperidad. No es conveniente gastar en exceso la energía en cosas inútiles. Trabaja con mayor ahínco. No prometas lo que no puedes cumplir, ni presumas lo que no tienes.

**Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21)

Contradicciones tanto en los negocios como en el amor. Busca nuevas actividades profesionales que te satisfagan y que, al mismo tiempo, seas remunerado económicamente. El trabajo estará sujeto a cambios.

**Capricornio** (diciembre 22 - enero 20)

Marte te otorgará mucha actividad, pero también puede traerte confrontaciones por intereses. Júpiter, en el signo de Escorpión, inaugura una nueva etapa de acción. Mejora tu situación económica.

**Acuario** (enero 21 - febrero 19)

Te ofrecen buenos negocios y viajes. Fortalece tus defensas haciendo ejercicio y tomando vitaminas. Hay que estar preparados para los imprevistos en el amor. Tu voluntad de triunfo irá en aumento.

**Piscis** (febrero 20 - marzo 20)

Te verás precisado a propiciar transformaciones y a darle un mayor empuje a la energía constructiva en tu trabajo. Marte te presentará emociones muy intensas, algunas positivas y otras negativas; guarda la calma.

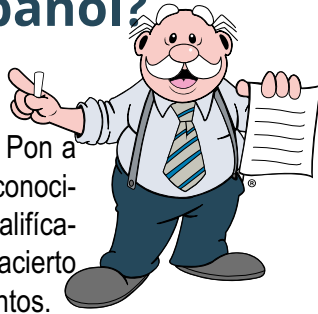
## Unidos en el corazón

¡No te pierdas tu programa radiofónico! **Amira contigo**

Escúchanos a través de [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx) por SimiRadio o con la App TuneIn **Todos los viernes, 13 horas (centro)**

Después de escucharnos, tu vida no será la misma. **Consultas: [amiraescorpion@yahoo.com.mx](mailto:amiraescorpion@yahoo.com.mx)**

## ¿Qué tanto sabes de español?



Actualízate. Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos.

1. Si se usan varios adverbios seguidos terminados en *-mente*, ¿cómo deben escribirse?
2. ¿Es aceptable decir *Igual nos toca la lotería este año?*
3. ¿*El día después* o *el día de después?*
4. ¿Cuál es la forma correcta: *Salió después de ti* o *Salió después que tú?*
5. ¿Es correcto decir *Capaz que viene esta noche?*

### Respuestas:

1. Se suprime el sufijo en el primero y solo se mantiene en el que cierra la secuencia. Ejemplo: Me lo dijo franca, clara y llanamente.
2. No, es un estilo descuidado. El adverbio *igual* se usa para expresar duda y coincide con *a lo mejor*. En este caso es mejor usar *quizá* o *tal vez*. Ejemplo: Quizá (tal vez) nos toque la lotería este año.
3. Lo correcto es *el día después*, sin la preposición.
4. Las dos son válidas, pero pueden tener significados diferentes: la primera para señalar que la salida de uno y otro se produjeron de manera sucesiva; la segunda, que la salida de uno se produjo en un momento posterior a la del otro.
5. Sí, es habitual en el español de América. Ejemplos: Si me contesta mal, capaz le respondo yo peor. Con tanta presión, capaz que se estropea el motor.

fegutierrezp@gmail.com

# DIABETES

En México, **12 millones de personas** entre los **20 y 79 años** padecen diabetes, lo que nos coloca en el **5.º lugar mundial** en esta enfermedad.

Consecuencias de una **diabetes** fuera de control:

- Ceguera
- Daño y amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)



**Todos los martes de este mes hazte la prueba gratuita en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.**

¡Con un **diagnóstico oportuno**, un tratamiento y el control adecuados, puedes evitar **complicaciones** y mejorar tu calidad de vida!

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



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez



### Origen de algunas calles de la Ciudad de México

A veces los encargados de la nomenclatura de la Ciudad de México, no tuvieron más remedio que nombrarlas de acuerdo con la tradición y la voz popular. ¿Por qué la calle de Parroquia se llama así? Se debe a que en el siglo XIX había un camino que comunicaba a la parroquia de Santa Cruz Atoyac con la iglesia de Santo Domingo, en Mixcoac. La gente la comenzó a nombrar así y, al final, se le quedó. La calle de Pilares es otro caso. Ahí estuvieron los límites de una hacienda y para señalar la entrada había unos pilares, que dieron el nombre a esa vía. En la Narvarte hay una calle muy conocida, La Morena. ¿Qué creen?, ese camino comunicaba hasta Tacubaya y ahí había una casa donde habitaban muchachas de la vida galante. Era conocida como la Casa de la Morena, y de ahí la bautizaron. Y la de Barranca del Muerto, muy sencillo. Por eso rumbos había una barranca, donde un día apareció un cadáver. Otras versiones aseguran que ahí se dejó ver no solo un muerto, sino varios, en diferentes ocasiones. En el Salado, al oriente de la Ciudad y en los límites con el Estado de México, cuentan que en los años 50 aquellos terrenos fueron colonizados por gente de escasos recursos y para irse a trabajar, tenía que caminar hasta la calzada de Zaragoza. En el trayecto los atracaban y siempre era el mismo lugar, entonces la gente decía, no te vayas por ese lugar que está salado y así se le quedó el nombre. En el Centro, entre el Eje Central y la calle de López, hay una callecita: Puente de Peredo. Antes, el Eje era una vía de agua por donde transitaban canoas, y la gente utilizaba puentes para cruzar de un lado a otro. Del lado de López había una casa de un español apellidado Peredo, que le dio su nombre.

Ya contamos con  
**MINOXIDIL\***

Caja con frasco atomizador  
de 60 ml de solución al 5%

Precio máximo al público \$996.00  
Precio Farmacias Similares®

**\$249.00**



Fórmula:

Cada 100 ml contiene: Minoxidil 5%  
Etil Alcohol 10%

Caja con frasco con 60 ml

Reg. N.º: 328M2017 SSA VI



Vigencia al 30 de junio de 2018.

\*Consulte a su médico.

De venta en



# Artilleros mundialistas

*Ciudad de México, donde se demuelen sedes deportivas para levantar centros comerciales. Ya cayeron el parque Delta y el Toreo. Y sigue el estadio Azul...*

## Fernando Gutiérrez

Para los goleadores famosos en sus equipos, jugar un Mundial es muy diferente. No es fácil anotar a pesar de ser un *crack*. Allí están los casos de Messi y Cristiano Ronaldo, muy productivos en sus clubes y poco en las copas del mundo. Ello depende de muchas cosas. Pero eso que lo analicen los expertos. Por lo pronto, aquí están los máximos artilleros en estos certámenes que nacieron en 1930.

En primer lugar está el francés-marroquí Just Fontaine. Le bastaron seis partidos, durante la Copa Mundial de Suecia 1958, para establecer una marca de 13 goles que parece imbatible. Aún hoy, nadie lo ha logrado. Han transcurrido 14 mundiales desde entonces, y si hay quienes lo superan, pero en dos torneos: Miroslav Klose, Ronaldo “Fenómeno” Nazario y el “Bombardero” alemán Gerd Müller, con 16, 15 y 14 dianas, respectivamente.

Otros que estuvieron cerca de la marca, en un torneo, fueron Sándor Kocsis, en 1954 (11), Gerd Müller, en 1970 (10) y Eusébio, en 1966 (9).

El máximo goleador, en una competición inaugural, es el argentino Guillermo Stábile, con ocho goles (Uruguay 1930). Desde entonces, solo 22 han marcado más goles en todos los partidos jugados en la Copa del Mundo.

El primero fue el húngaro Sándor Kocsis, con once goles a favor, en 1954. Gerd Müller anotó 10 para Alemania Occidental, en 1970, y rompió el récord general cuando marcó su décimo cuarto gol en la final de 1974. Su récord se mantuvo durante más de tres décadas, hasta que el brasileño Ronaldo anidó 15, entre 1998 y 2006. El alemán Miroslav Klose rompió el récord, con 16 tantos en cuatro torneos consecutivos, entre 2002 y 2014.

Solo otros dos jugadores han anotado más de 10 goles en la Copa Mundial: Pelé (12), entre 1958 y 1970, y Jürgen Klinsmann (11), entre 1990 y 1998.

El argentino Diego Armando Maradona marcó 9, jugó tres mundiales, 19 partidos en total.

Cristiano Ronaldo, portugués de 33 años, ha participado en tres mundiales y solo ha podido anotar un gol en cada justa.

Lionel Messi, argentino de 30 años, tampoco ha asomado como demasiado brillante en mundiales. La Pulga jugó 15 partidos, fue titular en 13 y lleva 5 tantos, uno de ellos marcado en 2006 y cuatro en 2014.

En la era actual, merece párrafo aparte Miroslav Klose, quien nació hace 36 años en Polonia. Su familia se trasladó a Alemania cuando él tenía 8 años y apenas hablaba dos palabras de alemán.

Sus números en las competiciones de clubes no son espectaculares y probablemente por eso llame más la atención que su desempeño en la selección alemana lo haya encumbrado hasta codearse con los mejores y aparecer en listados al lado de Ronaldo y Pelé. Mucho ojo con él, pues está en el equipo superfavorito para alzar la Copa 2018.

Por México, los máximos artilleros mundialistas han sido Luis “Matador” Hernández (4) Cuauhtémoc Blanco, Javier “Chicharito” Hernández, Rafael Márquez, (3) y Jared Borgetti (2), muy lejos de las cifras históricas.

¿Cómo nos irá en Rusia? Pronto se descorrerá el velo del misterio. Mientras, que la TV nos siga envolviendo en sus cantos de las sirenas.



fegutierrezp@gmail.com

# Brillarán en Rusia 2018

A escasos días de que se inicie la Copa del Mundo, los ídolos y las nuevas promesas de balompié están listos para la competencia.

Algunos ya son jugadores consolidados que a su temprana edad dan cátedra cada vez que pisan una cancha, mientras que otros están a punto de forjarse como estrellas; sin embargo, todos estarán bajo los reflectores.

**Ellos son:**

## Hirving "Chucky" Lozano

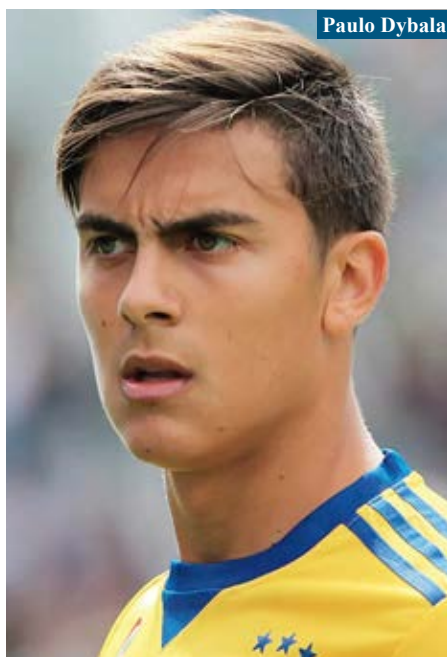
Extremo, de 22 años, es el mexicano que más ha destacado en Europa, en el 2018. Forjado en las fuerzas básicas del Pachuca e Integrante del PSV Eindhoven de Holanda, ya sabe lo que es ser campeón tanto en México como en el Viejo Continente, además de convertirse en el goleador en ambas escuadras. En el esquema de Juan Carlos Osorio es imprescindible en el ataque tricolor, por lo que su gran nivel podría quedar de manifiesto en Rusia 2018.



Chucky Lozano

## Paulo Dybala (Argentina)

Llamado a ser el sucesor natural de Lionel Messi, este delantero de la Juventus de Italia es un crack al momento de marcar goles, tanto es así que ha llevado a la escuadra azzurra a ganar siete campeonatos seguidos. Esta joya argentina, de 24 años, tendrá en esta Copa del Mundo la gran oportunidad de mostrar su verdadero nivel, ya que se encuentra en el mejor momento de su carrera, con gran forma física y ha superado todas sus lesiones; sin duda, un elemento a seguir en la justa mundialista.



Paulo Dybala

## Kylian Mbappé (Francia)

De ascendencia africana, Kylian es uno de los jugadores más jóvenes que asistirán a la Copa del Mundo. Su calidad como delantero ha sido probada en el Mónaco, donde debutó a los 16 años, y el París Saint Germain, en el que es estrella. Su carrera ha sido meteórica, pues con solo 18 años hizo su primera aparición con la selección de Francia, y es uno de los fichajes más caros de la historia, luego de que el Mónaco lo vendió al París Saint Germain por 180 millones de euros, tras ser considerado uno de los futbolistas con mayor proyección del continente.



Kylian Mbappé

## Marcus Rashford (Inglaterra)

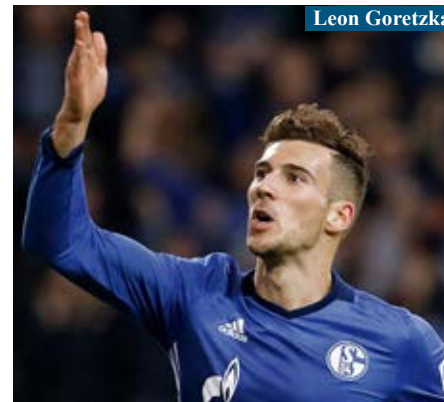
De imponente presencia física, con 1.85 metros de estatura, este delantero inglés del Manchester United está llamado a ser figura en la Copa del Mundo. Marcus debutó bajo las órdenes de Louis van Gaal en un partido de Europa League, anotando su primer gol como profesional. Es un atacante de 20 años que con majestuosos dribles y goles busca regresar el protagonismo al equipo inglés en los mundiales.



Marcus Rashford

## Leon Goretzka (Alemania)

Un talentoso mediocampista germano, de 23 años, que ya tiene en su haber una amplia experiencia en selección mayor. Por su forma de juego, este grandulón de 1.89 metros de estatura, ha sido considerado por Joachim Löw desde el proceso mundialista pasado, donde dio grandes resultados. Fue medallista de oro en los Juegos Olímpicos de Brasil 2014, y campeón de la Copa Confederaciones, en Rusia 2017. La Copa del Mundo en Rusia será un buen escenario para demostrar aún más su calidad, donde seguramente podrá consolidarse como futbolista de élite.



Leon Goretzka

¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal



## Estrategia mata cartera

No todo lo que brilla es oro, y eso aplica muy bien en el fútbol, porque equipos con una nómina tan grande, como la de Tigres y Monterrey, que a pesar de tener cuadros excelentemente equipados, en esta liguilla no fueron capaces de superar a equipos con ingresos no tan elevados, como Tijuana y Santos.

Pero en el fútbol no hay nada escrito, eso me queda claro. Lo único que pesa en cada juego es la estrategia y no la cartera, porque aunque siempre tener mejores jugadores es un aliciente para pensar que se puede llegar más lejos, ello no es garantía al momento de mover la pelota. Ejemplo de lo anterior son Toluca y Santos; el primero venció a Tijuana con un marcador global 5-3, aunque en el primer partido los Xolos habían tomado ventaja 2-1. Los choriceros apostaron por la estrategia y les funcionó, tanto que en el juego de vuelta lograron un contundente 4-1.

El caso de Santos es igual de destacable. En el primer partido venció a un América que venía de golear a los Pumas. Por su jerarquía, los de Coapa eran los favoritos pero se toparon con unos laguneros capaces de eclipsar su ataque y asestarles un marcador de 4-1.

La vuelta fue casi casi lo mismo, un América envalentonado que sucumbió al buen juego de los Santos. Aunque el partido terminó 2-2, los de Coahuila demostraron que una buena estrategia acaba con jugadores de renombre que solo vieron perder su oportunidad de ser campeones. En cuanto a nuestra Selección Mexicana, que pronto habrá de partir rumbo al Mundial de Rusia, el director técnico Juan Carlos Osorio reveló lo que sería su lista preliminar de convocados.

Todos podemos opinar sobre a quiénes convocaríamos a la selección, pero la decisión final es de la del técnico, a lo que concluyo que las características de los rivales son las que pueden influir, pues estoy seguro debe buscar a los jugadores con las cualidades para suprimir las capacidades de sus adversarios, en este caso Suecia, Alemania y Corea del Sur. Lo destacable de esta lista es la inclusión de Rafael Márquez, un futbolista que, como yo, entraría a la historia por jugar 5 mundiales. Bienvenido al club Rafa, porque ahora seremos dos los bendecidos con tal distinción, un reconocimiento a tu excelente carrera en el deporte de las patadas.



## Historias armables

Arturo Martínez

### El pequeño goleador

Para promocionar grandes eventos, muchas veces se elige una mascota. Y los mundiales de fútbol diseñan una distinta, según el país donde se han realizado, desde 1966... ¡Uh, tus abuelos eran niños!

Y bueno, el próximo Mundial de Rusia eligió la suya, de una manera que nadie lo había hecho antes. Primero, mediante una encuesta por internet, preguntaron a niños de primaria qué mascota les gustaría. La mayoría decidió que fuera un lobo. Aunque otros habían escogido un tigre, un gato, el ave fénix, un leopardo siberiano, un oso, un robot, un cosmonauta y hasta un extraterrestre. Pero ganó el lobo. Y no es raro que lo hayan elegido porque es uno de los personajes más populares en los cuentos infantiles rusos, desde hace cientos de años. Además, es el protagonista de una serie muy famosa en ese país.

Con la idea de qué personaje sería, estudiantes universitarios se inspiraron para realizar los diseños. Y luego de que estuvieron listos, el público eligió a su personaje favorito entre los tres preseleccionados. Toda esta votación se hizo en la página web de la Federación Internacional de Fútbol Asociación, Facebook y VKontakte, la red social rusa más visitada.

Al final, la mascota ganadora resultó ser Zabivaka, que significa "pequeño goleador".

Ekaterina Bocharova, de 23 años, es la estudiante que la diseñó y la describe así: "Un lobo encantador, sociable y divertido, un jugador de fútbol nato que respeta a sus contendientes y que, como buen hijo de la generación millennial, ama tomarse selfies. Es el jugador más joven de su equipo, pero es tan competitivo como el más experimentado".

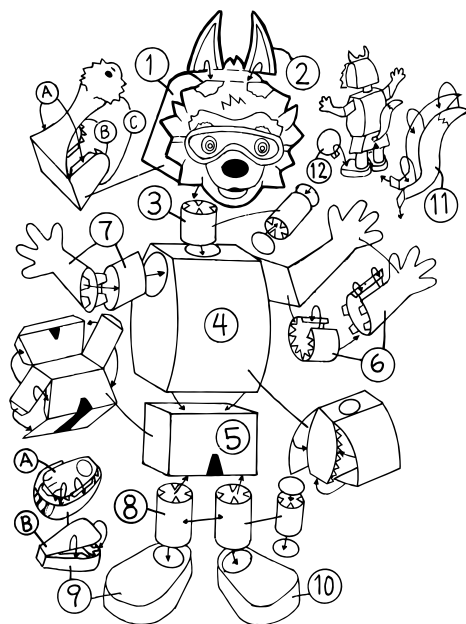
Por el diseño le dieron 500 dólares, que no se comparan con otras que han costado más de 10,000. Pero ella está feliz y espera algún día trabajar para la empresa Disney.

Y ahora, ¿listos?... ¡A armar a Zabivaka! Hasta puede acompañarte a ver los partidos de la Copa Mundial. ¿A quién le vas?



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

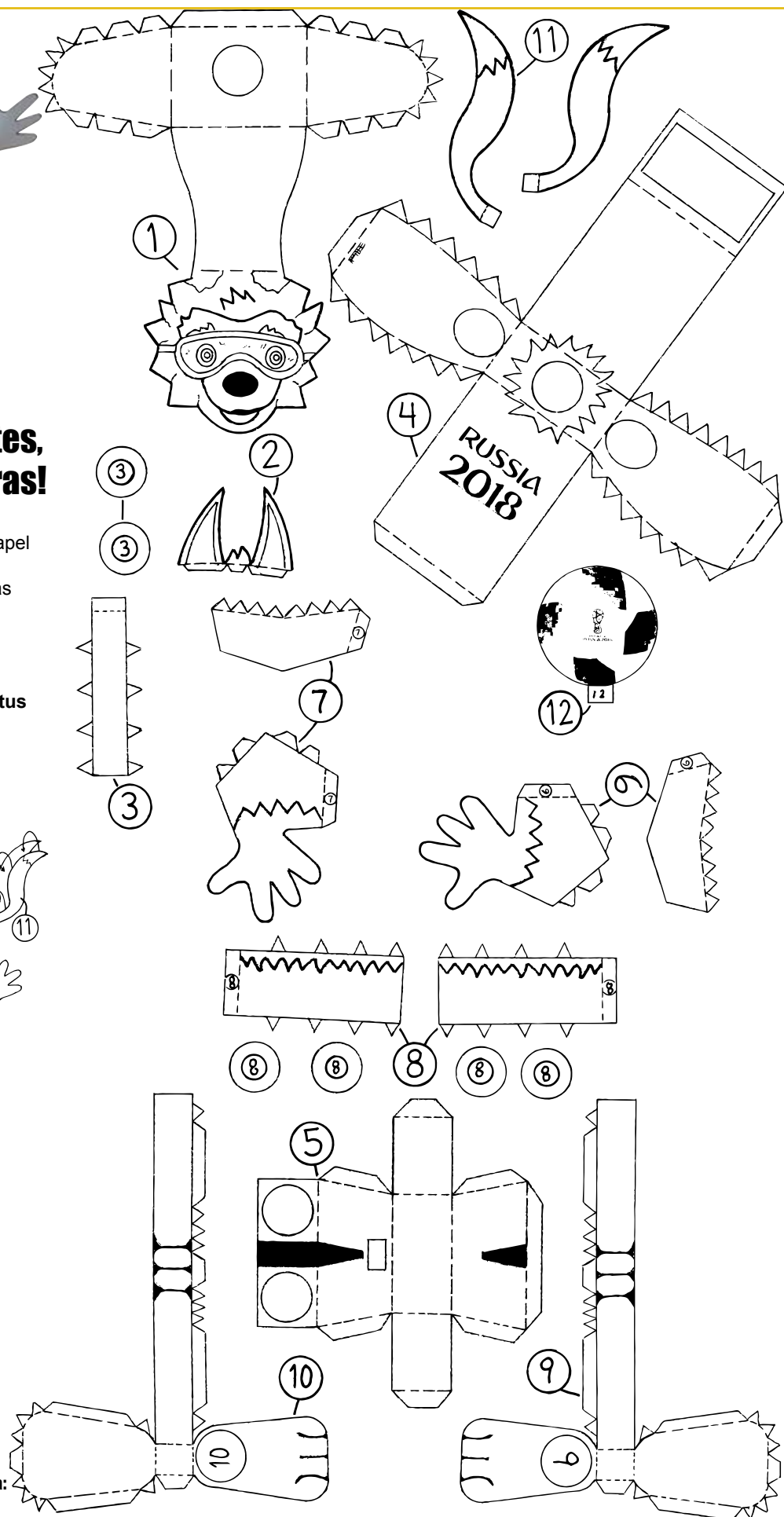
- 1.- Saca copias para tus amigos
  - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
  - 3.- Con ayuda de un adulto, recorta las piezas, según el orden de los dibujos
  - 4.- Dobra en línea punteada
  - 5.- Arma tu modelo siguiendo la numeración en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden**



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)



# Por el orgullo de ayudar

**PUEBLA, Puebla.**— A 11 años de celebrarse en la capital poblana, la Simicarrera es calificada por la comunidad runner como la mejor organizada y alegre de la entidad.

Y nos es para menos; durante toda la ruta, el Dr. Simi no para de animar a los más de 3 mil atletas que en esta ocasión corrieron cinco y 10 kilómetros pintando de naranja el Centro Histórico y el fuerte de Loreto.

Fuera empujando la carriola, al lado de la pareja, acompañado por la mascota o en grupo, la Simicarrera es una prueba familiar que, además, se convierte en esperanza, toda vez que lo recaudado por inscripciones se destina a una obra social.



Mayra Sánchez Vidal y Omar Salvador Pérez, ganadores de la 11.ª Simicarrera poblana

Este año, el comité organizador eligió entregar el total de las inscripciones a la asociación civil Hábitat para la Humanidad, que en su capítulo México hoy encabeza un proyecto de reconstrucción de vivienda a las personas que perdieron su hogar en diferentes municipios de Puebla, por el sismo del 19 de septiembre de 2017.

“La meta es entregar 450 viviendas antes que se cumpla un año del sismo y la alianza con el Dr. Simi fortalece esta misión. Estamos profundamente agradecidos porque una empresa con tal prestigio

social nos ayuda y avala que nuestro trabajo es transparente y enfocado a ofrecer a la gente un nuevo comienzo.

“Es muy triste ver la devastación en diferentes municipios, sobre todo porque se trata de personas que viven del campo y, por consiguiente, no cuentan con los recursos para reconstruir.

“Ahora, solo nos queda invitar a toda la familia runner para que también se sume a esta causa en la Ciudad de México, porque la Simicarrera donará las inscripciones para la reconstrucción de vivienda en la zona de Xochimilco”,

dijo la actriz Martha Fernanda, vocera oficial de Hábitat para la Humanidad, A.C.

## Conquistán mexicanos la Simicarrera

Respecto de la fiesta deportiva que representó la 11.ª Simicarrera en la capital poblana, Omar Salvador Pérez—originario de Tlaxcala— se adjudicó el primer lugar de los 10K en un tiempo de 31 minutos y 17 segundos, mientras que la mexiquense Mayra Sánchez Vidal, competidora de talla internacional, se llevó los honores en un tiempo de 36 minutos y dos segundos.

Mayra, quien el pasado mes de marzo representó a nuestro país en el Mundial de Media Maratón, en Valencia, España, hizo una carrera inteligente y consiguió el triunfo que se le había negado en la Simicarrera poblana.

Por su triunfo, ambos ganadores se llevaron 10 mil pesos.

¡Gracias Puebla!.. y ahora nos vemos en la Ciudad de México, el próximo mes de septiembre. Sumémonos a una buena causa y también digamos: es un orgullo correr por mi salud y por mis compatriotas.



**Desde la loma de los disparos**

Baltazar Ignacio Valadez

## ¡Porra a don Pepe!

Para quienes no lo saben, vale decir que a don José Sebastián Maiz García todo mundo le dice “don Pepe”, y que es un campeón de pies a cabeza, tanto por lo ejemplar de su vida privada como por lo muchísimo que ha hecho en y por el beisbol mexicano.

La última de sus hazañas fue que, gracias a él y tras 19 años de ausencia, el beisbol de las Grandes Ligas regresó a la mexicanísima ciudad de Monterrey, Nuevo León. Ahí, del 4 al 6 de mayo, se celebró la serie de temporada regular entre los Padres de San Diego y los Dodgers de Los Ángeles.

Lo anterior se dice y se escribe fácil, pero se necesita una poca de gracia y otra cosita para lograrlo, pues para salir de Estados Unidos y Canadá, la MLB exige que los anfitriones cumplan una larga lista de condiciones; entre ellas, contar con un estadio que se parezca a los de las Grandes Ligas.

Para dar una idea de lo que eso significa, basta decir que se invirtieron alrededor de 700 millones de pesos para remodelar el parque, ahora llamado “Palacio Sultán”.

Don Pepe, de seguro, está contento, pues la serie venció a la lluvia y resultó todo un éxito en lo económico y deportivo.

Como parte de eso, por primera vez fuera de Estados Unidos y Canadá, se tuvo un juego sin hit ni carrera, a cargo de los lanzadores de los Dodgers que se combinaron para ganar el primer juego a los Padres de San Diego, con un marcador de 4 a 0.

Entre los factores que explican el éxito de la serie en el ahora Palacio Sultán, se enlista la participación de Christian Villanueva, joven jugador tapatío que cubre la tercera base de los Padres y que se mantiene como un candidato al título de novato del año.

Don Pepe formó parte de los Pequeños Gigantes de Monterrey, de esos chavalos que ganaron el Campeonato Mundial de la Ligas Pequeñas, en 1957, cuando el beisbol era el deporte nacional y todo mundo desayunaba, comía y cenaba beisbol.

Por eso, y mucho más, ¡porra a nuestro gran campeón!



## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Maestros olvidados

Cuando la gente habla de la televisión mexicana casi siempre lo hace de Televisa o de TV Azteca.

Pero la verdad es que la televisión de este país es enorme y está llena de propuestas como la de los canales públicos y culturales que, como usted sabe, dependen de diferentes instancias de gobierno o de las mejores instituciones educativas.

El canal público más famoso de México es Canal Once, pero la oferta es inmensa y hay una señal que es particularmente importante en esta historia: la del Canal 14 (antes *Una Voz Con Todos*).

¿Por qué? Porque se trata de un canal nacional y porque depende del Sistema Público de Radiodifusión del Estado Mexicano, el organismo más grande cuando hablamos de este tipo de televisión.

¿En dónde podemos sentir esa grandeza? En que gracias al poder de estos señores, muchos canales públicos regionales, como 22, de la Ciudad de México, firman convenios y pueden llegar a más estados de la república poniendo al alcance de más personas sus magníficos contenidos.

Yo le quiero rogar que sintonice el Canal 14 y conozca sus producciones.

Hay de todo, desde emisiones para personas de la tercera edad hasta programas para diabéticos, noticias, entretenimiento y más, mucho más.

Pero el producto más hermoso de Canal 14 es una serie titulada *Maestros olvidados*.

¿Sabe de qué trata? De nuestros "maestros", de esos hombres y mujeres que tenemos en todo el país que se dedican a oficios que ya no reciben reconocimiento.

Desde el sastre, el talabartero, el panadero y el heladero hasta el mariachi, el taxidermista, el señor que toca el toloche y el pajarero.

No sabe usted qué serie tan más hermosa porque cada uno de sus capítulos construye un retrato diferente, completo, complejo y porque cada uno de sus episodios está hecho con lo último en cuanto a técnicas cinematográficas. ¡Se la recomiendo!

¿Ahora entiende la importancia de nuestros canales públicos y culturales? Esta clase de contenidos jamás la va a encontrar en otros lados y son fundamentales para nuestro país. ¿O usted qué opina?

# Cómplices musicales

## Fabián Montes

Lucero sigue dando de qué hablar en el ámbito musical, muestra de ello fue la presentación de su álbum número 24, titulado *Más enamorada con banda*, el cual reúne 13 temas musicales, entre canciones inéditas y covers.

"Al llevar a cabo el volumen dos de *Enamorada con banda*, no quisimos hacer algo idéntico, por eso me arriesgué e introduje temas inéditos", dijo la cantante.

En esta ocasión, la producción tuvo la participación de Luciano Luna, quien ha colaborado con la Banda El Recodo, el Bebeto, América Sierra, entre otros.

"Gracias a Luciano, este disco cuenta con arreglos musicales ciento por ciento de banda, los cuales son diferentes al álbum anterior".

Y el éxito de esta selección no se hizo esperar pues, al tratarse de un género que está entre los preferidos de la gente, el tema *Hasta que amanezca* superó las seis millones de visitas en Youtube, solo en tres días.

"Este disco tiene de todos los géneros, incluso adaptaciones de salsa para el estilo de la banda sinaloense".

*Más enamorada con banda* está disponible en las plataformas digitales y en formato físico, este último, con DVD.

"Yo creo que incluir los videos es estar más cerca del público, porque es una forma en la cual la gente interactúa con las canciones al sentirse parte del espectáculo, y se contagian de la vibra del momento".

Lucero grabó este álbum en el Estudio 19, ubicado en la Ciudad de México, trabajo que requirió de una entrega total por parte de Lucero.

"Cuando uno trabaja, lo más importante es tener la garganta descansada. En mi caso, trato de dormir más de ocho horas, no ir a fiestas, no llegar tan temprano al estudio y evitar tener alguna gripa, porque cualquier cambio altera el producto final y sobre todo en un proyecto que queda grabado para siempre".

Paralelo al lanzamiento de *Más enamorada con banda*, Lucero anunció que se prepara para su concierto del 6 de julio en el Auditorio Nacional, el cual contará con sorpresas que no quiso revelar.

"Es una presentación que ansío, porque cuando estás en el escenario, la gente se vuelve tu cómplice, se vuelve parte del ambiente, canta contigo y si cometes alguna breve equivocación, te ayuda a sobrellevarlo".



# “Love” al Mundial

**Alejandra Cervantes**

James Rodríguez, Yerry Mina, Radamel Falcao, Santiago Arias y Daniel Alves, fueron los futbolistas invitados a participar en el nuevo video “Love”, interpretado por Sebastián Yatra y Gianluca Vacchi.

El cantante colombiano y el millonario italiano, ahora DJ, fusionaron su talento y crearon una canción con la intención de acompañar en esta temporada a los aficionados del futbol con un toque de reguetón y pop latino.

El video de la canción, que fue grabado en Madrid, traslada al público a escenarios llenos de amigos, arte y el clásico balompié, mientras salen a imagen diversas tomas de ciudades como Cartagena de Indias, Nueva York, Madrid, Medellín y Londres.

“Solo necesitamos un poco de amor. Nos unió el amor, y esa es la bandera que siempre seguiré”, es el mensaje que este sencillo plantea para disfrutar de uno de los eventos más emblemáticos del deporte.

A escasas semanas de su lanzamiento, el video ya cuenta con más de 78 millones de reproducciones en la plataforma YouTube, y continúa generando reacciones en los amantes de la música urbana.



Sin embargo, esto no es de extrañarse, ya que el socialité italiano cuenta con más de 11 millones de seguidores, tan solo en Instagram, carrera que le ha dado paso a expandir sus fronteras, conformar su carrera musical y ser un ícono de la moda en redes sociales.

Por su parte, Sebastián Yatra forma parte de uno de los clanes musicales más competidos en América Latina.

Junto a Maluma, Nicky Jam y J Balvin, Yatra ha trazado su propio camino, siendo el video del tema “Traicionera” uno de los más reproducidos, con más de 351 millones de visualizaciones.

El soundtrack pambolero empieza a recaudar las canciones para la Copa del Mundo en Rusia. Temas que seguro podremos disfrutar en la radio, televisión, y las butacas con cada gol.

Y usted ¿ya armó su playlist para este Mundial?

## Arranca La Rusia de España



Para acercar a la gente al Mundial de futbol, el programa radiofónico La Rusia de España inició transmisiones a través de la frecuencia SimiRadio.

La emisión tiene como conductores a Miguel España, excapitán de la selección

mexicana, en 1986; Alejandro Ortega, Vicente Monroy y, desde tierras zaristas, Jesús Joel Fuentes el *Figura*.

El primer programa tuvo como padrino a Víctor González Herrera, director Adjunto Comercial de Farmacias

Similares, quien deseó buena suerte a los conductores, y agregó: “Queremos darle alegría a nuestra audiencia, porque vamos a seguir a la selección paso a paso y soñar, por qué no, que México será campeón.

“Vienen tiempos difíciles para el país, y hoy más que nunca debemos estar unidos a través del futbol, porque el deporte es salud y queremos dar salud y felicidad a todos”.

Miguel España coincidió con González Herrera y expresó: “El futbol une porque tiene valores, y un corazón fraterno que a todos hace vibrar. Con el Dr. Simi lograremos dar felicidad y salud a nuestros aficionados, además de seguir la ruta de Rusia”.

Ya lo sabe. Escuche La Rusia de España, todos los miércoles y domingos de 13:00 a 15:00 horas por SimiRadio, en siminforma.com.mx y también por la plataforma TuneIn.

# Fazolin

Nafazolina

Nafazolina Solución  
 Precio máximo al público: \$78.<sup>00</sup>  
 Precio Farmacias Similares®  
\$30.00



PARA EL  
 Alivio y descanso  
 DE LOS OJOS  
 IRRITADOS

De venta en

## FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

No se recomienda su uso por períodos mayores a 5 días, en niños menores de 12 años, ni en ancianos. No se recomienda su administración con el uso simultáneo de lentes de contacto. Consulte a su médico.  
 Vigencia al 30 de junio del 2018.  
 Reg. No. 653M2004 SSA V



# ¡CUIDA TU PANCHITA!

Oribe Peralta  
Futbolista



DESCARGA  
LA APP



REALIDAD  
AUMENTADA



MÉXICO

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



Si persisten las molestias, consulte a su médico.

Reg. N°: 125M2016 SSA VI

Precio Farmacias Similares®

**\$189.00**

Precio máximo al público \$320.00.

Vigencia al 30 de junio de 2018.



Dr. Simi

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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO®