

SIMINFORMA

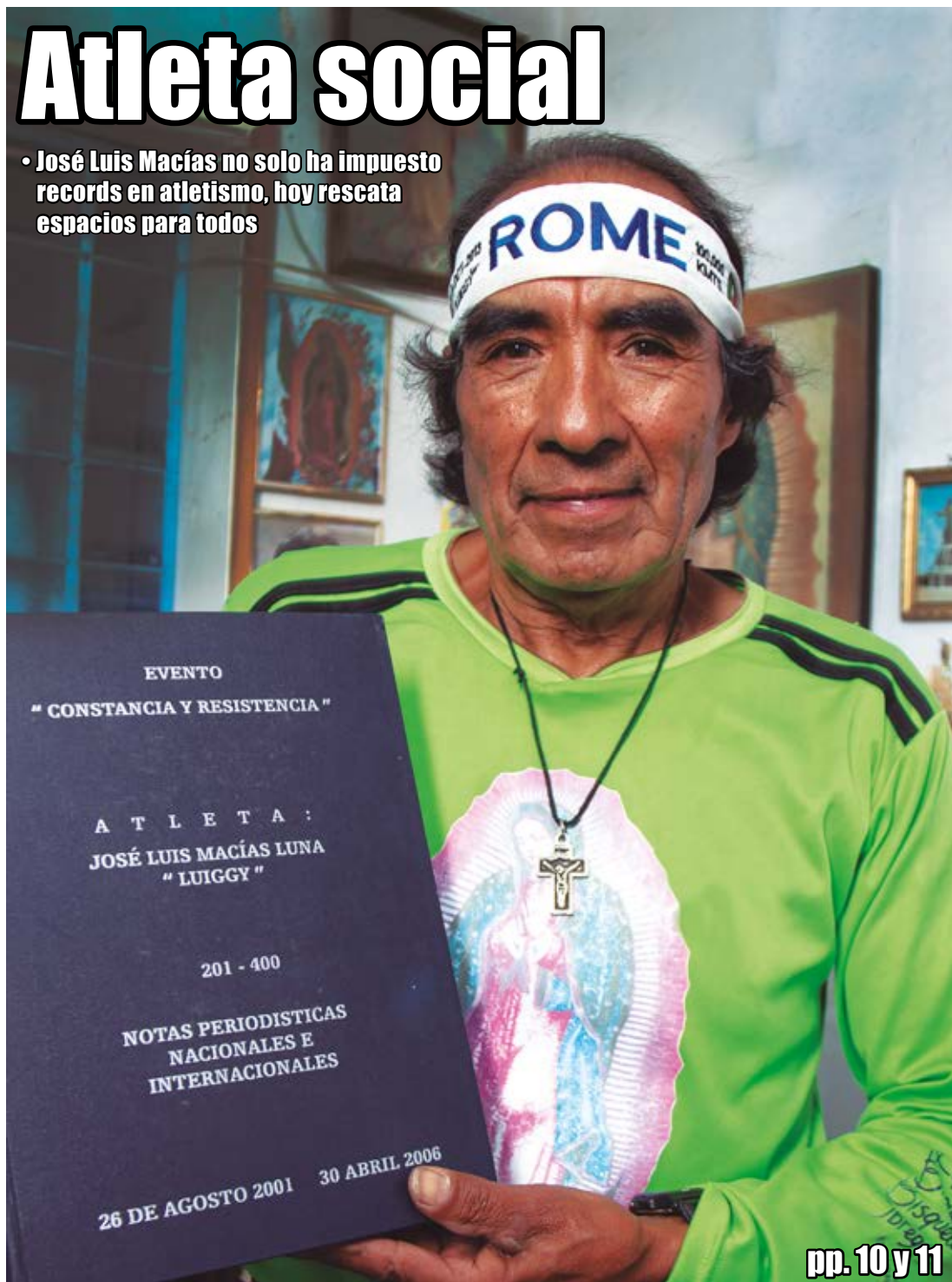
Por Un País Mejor®

siminforma.com / Julio 2018 / Núm. 435 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Atleta social

• José Luis Macías no solo ha impuesto records en atletismo, hoy rescata espacios para todos



pp. 10 y 11



¡Gracias México!

p. 3

Moderatto y su fusión rock - reguetón



p. 18

Donan amor y salud

Miguel Ángel Sánchez

En cualquier instante, una quemadura puede cambiar la vida de un niño; procurar que recupere su salud es una tarea que requiere el apoyo de todos.

Por ello, Fundación del Dr. Simi hizo entrega de equipo médico al Hospital Pediátrico Tacubaya, de la Ciudad de México, para mejorar la atención que brinda anualmente a cerca de 550 menores que llegan a él de todas partes de la república.

“A nombre de Víctor González Torres, presidente de Fundación del Dr. Simi, les hacemos entrega de este equipo que servirá para mejorar la salud de los menores que sufren alguna quemadura.

“Nuestro deseo es que los niños que pasan por una situación así se recuperen y puedan vivir con calidad de vida, algo que podrán obtener con un servicio médico de primer nivel, como el que reciben aquí”, expresó Astrid García, directora de la fundación.

En respuesta a este donativo, Ramiro García, coordinador de la Unidad de Quemados de este hospital, con más de 50 años de servicio, dijo: “Es un donativo muy valioso. Le agradecemos a Fundación del Dr. Simi; será muy útil para la atención de los niños quemados que recibimos a lo largo del año. Esta es una evidencia clara de lo que podemos hacer trabajando de manera conjunta”.

Esta entrega de Fundación del Dr. Simi incluyó un colchón de espuma de poliuretano, báscula con estadímetro, mesa de exploración, banco giratorio de metal, portajeringas, torundas, lámpara de inspección, una para rayos X y biombo azul, entre otros aditamentos.

El equipo ayudará al Hospital Pediá-



trico, una de las 18 unidades especializadas de quemados que hay en el país, a que sus gastos sean menores, pues a la fecha eroga alrededor de 20 mil pesos diarios por la atención de un menor.

Posteriormente, Carlos Javier Arnáiz Toledo, director del hospital, y Astrid

García, develaron una placa conmemorativa.

En tanto, el Dr. Simi recorrió las diferentes áreas para alegrar la estancia de los menores, a quienes les entregó regalos. Lo que comprueba, una vez más, que la unión hace la fuerza.



SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Fabián Montes

Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

500,000 ejemplares

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

¡Gracias México!



Gracias por hacernos

CREER

SOÑAR y

REFRENDAR

*que, a pesar de la adversidad,
estamos hechos para construir
grandes cosas.*



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

empresa orgullosamente mexicana

PROBIÓTICOS

Bacterias protectoras del intestino

En el cuerpo humano habitan hasta 100 billones de bacterias y no todas tienen un efecto adverso; al contrario, algunas de ellas, como los probióticos, son necesarias para mantener una buena salud y protegernos de organismos dañinos. Conoce los beneficios y dónde se encuentran.

¿QUÉ SON?

Bacterias que proporcionan beneficios a la salud intestinal y, al mismo tiempo, fortalecen el sistema inmunológico que, en un **60 %**, reside en el intestino.



Lactobacillus*
y **Bifidobacterium****
son comúnmente usadas
como probióticos.

*Actúan como agentes
para la fermentación de alimentos.
**Previene la diarrea en los bebés
y en los niños.

¿QUÉ HACEN?
Ayudan a estimular el
crecimiento de los
microorganismos benéficos para
el organismo y son
indispensables para el bienestar
de la flora intestinal.

Toma al día
10 mil millones
de probióticos; por ejemplo,
en **240 gramos** de yogur.



**Búlgaros, verduras con fibra,
ajo, cebolla y plátano**
contienen estas bacterias.

BENEFICIOS

- Ayudan a disminuir la acumulación de grasa en el hígado
- Disminuyen el riesgo de desarrollar úlceras y gastritis
- Evitan la diarrea causada por el uso de antibióticos
- Regulan el tránsito del intestino
- Reducen la inflamación intestinal, gases, ruidos y malestares digestivos

¿SABÍAS QUE...
el pulque, por ser
una bebida hecha a base
de fermentación del jugo
de maguey, contiene
microorganismos con
capacidades probióticas?

Invento térmico contra el cáncer

Fabián Montes

La prevención y detección oportuna de las enfermedades es la mejor arma contra ellas, sobre todo, el cáncer de mama que, de acuerdo con el Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, cada dos horas, mata a una mujer.

Ante ello, nació Thermym MDI, herramienta auxiliar en la detección del cáncer, por medio de una cámara para escanear la temperatura térmica del tejido mamario.

Este proyecto, surgido en 2015 y constituido como empresa en 2016, fue una iniciativa de Kevin Hernández, Pedro Sánchez, Ricardo Niño de Rivera, Enrique Hernández y Andréi Merino, cinco ingenieros biotécnicos, del Instituto Politécnico Nacional.

“Notamos la necesidad de encontrar un aparato que fuera accesible y oportuno en la lucha contra el cáncer; por eso decidimos aplicar nuestros conocimientos en buscar esta solución”.

Thermym no busca sustituir la mastografía, pero sí complementar los sesgos que este estudio tiene, ya que la termografía no se limitaría a mujeres de 40 a 65 años, sino que sería para personas de cualquier edad.

“Con esta tecnología ofrecemos a la paciente un procedimiento no invasivo e indoloro, porque se usa a medio metro de distancia del paciente, además de que es seguro al no aplicar radiación.

“De la misma manera, trabaja con inteligencia y visión artificial, lo que hace que tengamos un resultado más preciso y rápido; tras la revisión, el software da inmediatamente la conclusión en la computadora”.

Los ingenieros aseguraron que el costo máximo de este proceso sería de 300 pesos, además de que la portabilidad permitiría llegar a zonas que actualmente son desatendidas.

“En México, contamos con menos de 700 mastógrafos en instituciones de salud pública, los cuales están concentrados en la Ciudad de México y Monterrey;

entonces, con Thermym podemos hacer una detección en cualquier zona, debido a que no se necesita un cuarto especial o grandes aditamentos”.

Este método tiene como asesor médico al Dr.

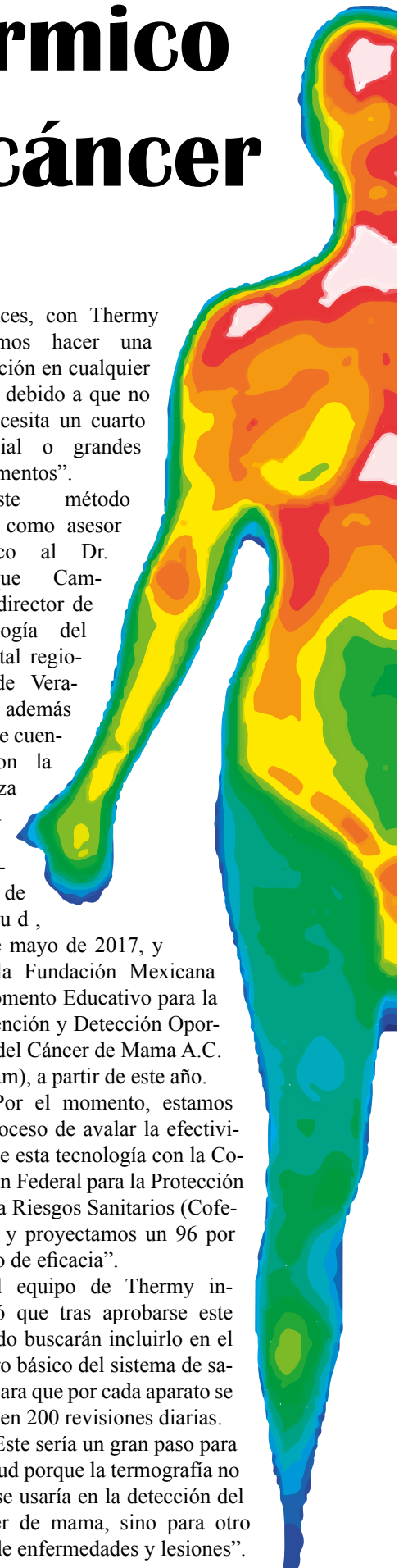
Enrique Campos, director de oncología del hospital regional de Veracruz, además de que cuenta con la alianza de la Secretaría de Salud,

desde mayo de 2017, y con la Fundación Mexicana de Fomento Educativo para la Prevención y Detección Oportuna del Cáncer de Mama A.C. (Fucam), a partir de este año.

“Por el momento, estamos en proceso de avalar la efectividad de esta tecnología con la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), y proyectamos un 96 por ciento de eficacia”.

El equipo de Thermym informó que tras aprobarse este método buscarán incluirlo en el cuadro básico del sistema de salud, para que por cada aparato se realicen 200 revisiones diarias.

“Este sería un gran paso para la salud porque la termografía no solo se usaría en la detección del cáncer de mama, sino para otro tipo de enfermedades y lesiones”.



Shampoo Restauración Pantene \$15.00

Shampoo Control de caspa Head & Shoulders \$15.00

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

Higiene es salud. Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.

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 5g, Vehículo aq. 100.0 ml.

Caja con frasco con 60 ml.

Reg. N.º: 328M2017 SSA VI

Vigencia al 31 de julio de 2018. *Si persisten las molestias, consulte a su médico.

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

Salud y sociedad



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

Conducta indigna

No hay exageración alguna si se afirma que Donald Trump es la figura planetaria más censurada y odiada. Y la menos simpática. Tiene en su contra a medio Estados Unidos, a la Unión Europea, a los pueblos de América Latina, a las naciones árabes y musulmanas, a China, a Rusia, a la comunidad homosexual y a otras minorías de todo el mundo. Incluso los más fervientes admiradores estadounidenses guardan distancia con respecto al antipático magnate. Ciertamente, una cosa son los pueblos, las comunidades y los individuos, y otra, los gobiernos. Y debe reconocerse que entre los gobiernos Trump tiene amigos, aliados, cómplices y sirvientes. Entre todos estos puede citarse a los del llamado Grupo de Lima, a Israel, Arabia Saudita y Japón. Un ejemplo de esta distancia entre pueblos y gobiernos, es México. Por lo que toca al sentimiento popular, y salvo prueba en contrario, nadie en este país muestra simpatía, admiración o respeto por el mandatario yanqui. Pero es muy distinto desde el punto de vista del gobierno. En México, a pesar de los maltratos, los insultos, las humillaciones y los desprecios de que ha sido víctima el gobierno de Enrique Peña Nieto, nada parece minar la buena relación entre ambos Estados. Unos vínculos no propiamente de amistad. Y ni siquiera de complicidad, sino solo de franca y abyecta servidumbre. El magnate ordena agredir a Venezuela, y el gobierno mexicano cumple veloz y eficazmente la instrucción recibida. Qué importa que Trump haya llamado a los mexicanos animales, ladrones, narcotraficantes y violadores. Hay que aguantar todo. Las órdenes no se discuten. Tampoco importa que al acatarlas se violen las leyes del país y las normas jurídicas internacionales. Y que se violente de modo flagrante y cínico la sana y sabia política de no inmiscuirse en los asuntos internos de otros países. ¿Cómo explicar esta conducta de sumisión a Estados Unidos? ¿Qué razón oculta obliga al gobierno mexicano a comportarse tan indignamente?

Confirmado: celulares dañan la vista

Leer más de 20 minutos en un celular genera visión borrosa, fatiga visual y dificulta el enfoque de distancia, asegura un estudio realizado por científicos españoles.

Los especialistas de la Universidad Complutense, de Madrid (UCM), analizaron los efectos que causa a la salud ocular una lectura prolongada en estos dispositivos electrónicos, y valoraron el aumento de los síntomas en la oscuridad.

Beatriz Antona, investigadora del Departamento de Optometría y Visión de la UCM, y una de las autoras del artículo, señaló que la lectura prolongada en “smartphone” puede causar

más problemas visuales que la lectura en papel, en las mismas condiciones de tamaño de letra, distancia de lectura, o iluminación ambiente.

Evaluaron algunos síntomas, como visión borrosa, durante y después de la lectura; dificultad de enfoque de distancias; ojos irritados, secos o cansados; fatiga visual; sensibilidad al brillo de la luz; incomodidad ocular y dolor de cabeza. Todos, salvo el último, empeoraron tras el experimento al leer en “smartphone”.

Explicó que el reducido tamaño de la pantalla y de la letra en un móvil, propicia que los usuarios sujeten el teléfono a una distancia de lectura menor y esto da lugar a forzar el sistema visual para lograr enfocar correctamente el texto.

Antona sugirió que para reducir estos problemas visuales, además de restringir el uso del celular, se debe evitar usarlo en sitios muy oscuros o, de lo contrario, bajar el brillo de la pantalla al mínimo.

Salud emocional en la niñez

Gustavo Ramírez*



En el pasado, la educación de los niños estaba más orientada a un estilo autoritario, en el que los padres no daban ninguna explicación. Por eso las abuelas decían: “Más vale una nalgada a tiempo”.

Cuando los hijos preguntaban la razón de un golpe o del regaño, o querían saber por qué era incorrecto lo que hicieron, recibían de sus progenitores un tajante “Porque yo lo digo”.

Dicho sea de paso, una de las prerrogativas más importantes de la niñez es el derecho a la educación y a la salud emocional y psicológica.

Un niño sano, emocionalmente hablando, es activo, corre, brinca, juega, habla mucho, pregunta, sonríe, etcétera. Pero, casi siempre,

los padres quieren que sus hijos estén sentaditos y sin hacer ruido, porque a la vista de los demás son “bien portados”. Sin embargo, cuando un pequeño permanece inactivo, es señal de que algo no está bien.

Los niños que no tienen cierta libertad, con límites acordes a su edad, pierden muchas habilidades sociales, las que posteriormente les ayudan a formar estrategias necesarias para hacer frente a los problemas en las diferentes etapas de su desarrollo.

Entonces, no basta con darles juguetes, dulces, paseos, y ahora hasta celulares o tabletas electrónicas. También es importante considerar regalarles tiempo, atenciones, apoyo, cariño, cuidados y protección, ya que se encuentran en una etapa muy vulnerable y están expuestos a

muchos riegos en cualquier contexto.

Además, si pensamos con mayor detenimiento, mientras mejor trabajo hagamos con nuestros niños, si cubrimos adecuadamente sus necesidades, más fácil será el trabajo con ellos cuando estén en la adolescencia, una etapa de crisis, del desarrollo trascendental en todas las personas.

Recuerden: no eduquen a un niño para que obedezca, sino para que piense, razone sus acciones y consecuencias, que aprenda a defenderse, pero también a respetar los derechos y el espacio de los demás.

La educación de los hijos es también un aprendizaje para los padres y un cambio y cuestionamiento de su propia educación.

*Psicólogo del CNDEE



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
“Porque ser feliz, si se puede”
GRATUITA

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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

TAMPAX®

Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.



PRECIO **\$42.90**

Contenido 8 Absorbentes Internos/Absorbentes Internos

aplicador de plástico

SUPER Nivel de absorción

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.

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

¡Que NO se piquen contigo!

Simipulsera®

repele a los mosquitos.



Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.

De venta exclusiva en: **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **HASTA 75% DE AHORRO**

\$16.00 c/u

Collicort

Hidrocortisona

Hidrocortisona Crema 1.0 %
Precio máximo al público: \$177.00
Precio Farmacias Similares® **\$69.00**



Vigencia al 31 de julio del 2018. Reg. No. 11M2001 SSA IV

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

La marca más usada por odontólogos en el mundo



PRECIO **\$49.00**

PRECIO **\$23.90**

PRECIO **\$14.00**

PRECIO **\$15.90**

PRECIO **\$29.90**

\$16.90

Crest complete

Limpiador con un sistema de cerdas y una limpieza profunda.

Higiene es salud.

Vigencia de la publicación al 31 julio de 2018.

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

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



Para antes de conciliar el sueño.

Deliciosa sensación al percibir su despejante aroma.

Mezcla de aceites esenciales de Pasiflora, Melisa, Lavanda y Mandarina.
Precio máximo: \$130.00
Precio Farmacias Similares® **\$88.00**

Mezcla de aceites esenciales de Eucalipto, Pino, Tomillo y Lavanda.
Precio máximo: \$134.00
Precio Farmacias Similares® **\$88.00**

Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.

**DURANTE
JULIO Y
AGOSTO**

**CERTIFICADOS
MÉDICOS**

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



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

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

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

SIMITEL 01 800 911 6666

Fundación
BEST
S.A. de C.V.

Ni la infertilidad ni la esterilidad

Dr. Luis Ernesto Gallardo

Juan Manuel Rentería



Luis Ernesto Gallardo Valencia nació en la Ciudad de México, el 30 de enero de 1962. Tiene 56 años. Estudió la carrera de médico cirujano, en la Universidad Nacional Autónoma de México. Se especializó en ginecología y obstetricia. -¿Por qué decidió estudiar medicina? -Fue desde muy pequeño. Hijo de médico, conocí el ámbito donde se desarrollaba mi padre, y empecé con ese entusiasmo, ese deseo de querer ayudar, de sanar a la gente, y por eso tomé esa decisión.

-¿Y por qué ginecología y obstetricia?

-¡Ah, bueno, eso es muy especial!, porque es grato ayudar a la mujer, es hermoso asistir para que llegue la vida al mundo, en fin, es una especialidad que satisface mucho.

-¿Cómo fue su primera intervención quirúrgica?

-Apasionante, fue un parto, ver llegar a un ser humano al mundo es una experiencia muy emotiva. Estuve en contacto por primera vez con un evento natural que

depende de la ayuda del médico, y el momento en que respira por primera vez un ser humano, es impresionante, te llena de mucha energía, de mucha satisfacción. -¿Ha sentido el temor de cometer un error que puede ser fatal en la intervención quirúrgica?

-Sí, claro, y es algo que vivimos sobre todo los cirujanos, porque es la gran responsabilidad sobre la vida, y sabemos que somos seres humanos, y que tenemos también la posibilidad de errar, ¿no?

ad son irreversibles:

Debemos tener una gran capacidad de concentración para dar lo mejor de nosotros mismos y ayudar, aunque no en todos los casos podemos. Hay veces en que no es salvable el caso, en situaciones de enfermedad que ya no tiene solución, pero nosotros debemos dar nuestro máximo esfuerzo.

-¿Qué siente cuando una situación no es salvable?

-En esos casos debemos acompañar al enfermo, a la familia, para aceptar esa transición que también es natural, la muerte es un proceso natural, igual que la vida.

El doctor Luis Ernesto Gallardo Valencia ha realizado importantes investigaciones sobre esterilidad, infertilidad y cirugía endoscópica en el Instituto Nacional de Perinatología, donde fue director.

Fundó y dirigió también la Clínica de Endometriosis y Cirugía Laparoscópica, donde se han atendido exitosamente más de 3 mil casos de mujeres con diferentes padecimientos ginecológicos. Sus aportaciones médicas sobre endometriosis han permitido reducir considerablemente el número de abortos en las mujeres que padecen este tipo de enfermedad caracterizada por severas inflamaciones internas.

-¿Qué siente usted cuando tiene el bisturí en la mano?

-Es un momento de mucha tensión, tenemos que enfocar toda nuestra atención, pero también llevamos una emoción, porque es la posibilidad de poder corregir una situación que está afectando la salud de una paciente, en este caso, porque soy ginecólogo.

-¿Qué tanto ha avanzado en México la medicina ginecológica y obstétrica?

-Realmente estamos a la par mundial, tenemos estándares muy altos. En cirugía endoscópica estamos exactamente igual que en Estados Unidos y probablemente que Europa, aunque no en todo; hay grandes médicos mexicanos reconocidos a escala mundial, además contamos ya

con toda la tecnología, incluida la cirugía robótica, algo muy nuevo y que ya se está utilizando en nuestro país.

Cabe mencionar que el doctor Gallardo Valencia es pionero en México de la cirugía robótica.

-¿Qué tan graves son en México los índices de infertilidad y esterilidad?

-Son altos porque afectan, al menos, a 15 por ciento de nuestra población, es una cifra elevada porque no todo mundo busca asistencia médica.

-¿O sea que la infertilidad no es irreversible?

-En la gran mayoría de los casos no es irreversible, puede haber alguna acción médica que permita corregirla, hoy es raro que alguna pareja se quede sin tener hijos.

-¿Y en el hombre se puede lograr algo?

-Es un poco más difícil porque es compleja la espermatogénesis, el desarrollo de los espermias, sin embargo, se puede llegar a corregir o solventar algún defecto en su posibilidad de traslado para que pueda lograr fertilizar un óvulo.

-¿Qué tan aceptada es en México la inseminación artificial?

-Cada día es más aceptada, aunque en el caso del varón es difícil que acepte usar semen de un donador.

-¿Machismo?

-Puede ser, pero además no es solamente aceptar la donación de un varón, también puede ser donación de óvulos, hay mujeres que ya se les retiraron los ovarios y pueden recibir donación de óvulos, y pudieran pensar “no es mi hijo”, sin embargo, les da la posibilidad de poder lograr el milagro de la vida.

El doctor Gallardo Valencia imparte la cátedra de Especialidad en Medicina de la Reproducción y el Curso de Alta Especialidad en Cirugía Endoscópica y Ginecológica, en la UNAM. Ha sido un gran promotor de las técnicas quirúrgicas con procedimientos de mínima invasión en las pacientes. Ha presentado innumerables ponencias en diversos congresos de medicina, realizados en México y en otros países.

Fundación **BEST** A.C.

Síguenos por:

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

Factores de riesgo:

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

Conoce cuál es tu riesgo de sufrir un infarto o derrame cerebral

Todos los martes de este mes **GRATIS** te decimos qué riesgo tienes de padecer un **infarto o un derrame cerebral**

Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.

Análisis Clínicos del Dr. Simi

“La calidad es lo primero”

¿Sabía que... el **colesterol** y los **triglicéridos elevados** en la sangre; aumentan el riesgo de **infartos, aterosclerosis** y otras enfermedades como **obesidad y diabetes?**

Valore su riesgo cardiovascular

PAQUETE RIESGO CARDIOVASCULAR

- **Colesterol**
- **Glucosa**
- **Triglicéridos**
- **HDL (colesterol bueno)**
- **LDL (colesterol malo)**

\$345.00*

PERFIL RIESGO CARDIOVASCULAR

- **Biometría hemática**
- **Examen general de orina**
- **Química sanguínea de 24 elementos**
- **Electrocardiograma**
- **Tele de tórax (una proyección)**

\$611.00*

Revise su nivel de COLESTEROL

*Vigencia durante julio y agosto de 2018. Se aplican restricciones por zona geográfica.

Dos vueltas a la Tierra

Marilú Carrillo



El fondista mexicano ha establecido 254 marcas personales

Cinco de la mañana, su reloj biológico lo invita a levantarse de la cama para darse un baño. Como siempre, elige ropa deportiva, se coloca una banda en la cabeza e inicia el día con un padrenuestro. Una vez bendecido –así lo asegura–, se dirige al camellón de Eduardo Molina para continuar la carrera de su vida.

“Soy José Luis Macías, pero todos me conocen como ‘Luiggy’, para servirle a Dios y a ustedes. Inicié mi trayectoria deportiva en 1987, cuando era chofer de microbús; pesaba casi 100 kilos y tenía problemas con el alcohol... decidí que ya no quería más de eso y comencé a enfocarme en el ejercicio”.

Se planteó una meta: correr todos los días de su existencia; así que se acercó a un entrenador. El primer día hizo quince minutos de ejercicio, al segundo duplicó el tiempo; para el décimo día ya había corrido

dos kilómetros sin parar y en el vigésimo logró cuatro kilómetros de trote. Todo parecía ir *in crescendo*.

“Pero fallé en el día ochenta y seis, porque me fui con los cuates; me dio coraje... lo intenté otra vez y, por sobreentrenamiento, caí de nuevo”.

No se rindió, corrió la quinta maratón de la Ciudad de México, en cuatro horas y trece minutos.

Reanudó su intento el primero de mayo de 1989 y, desde entonces, corre 11 kilómetros diarios. Actualmente, cuenta 29 años corriendo y ha acumulado 116 mil 536 kilómetros, equivalente a dos veces la circunferencia de nuestro planeta.

¿Quiere apoyar a Luiggy? En las inmediaciones de la estación de Metrobús Talismán, sobre el camellón de Eduardo Molina, entre Río de los Remedios y Río Consulado, se ubica el deportivo. Luiggy llega a las cinco de la mañana, todos los días, y acaba su faena a las una de la tarde

“He corrido en los treinta y un estados de la república, en los estadios o plazas más representativas; lo hice por orden alfabético y concluí con Zacatecas, en 2004”.

Luiggy es poseedor del récord Guinness “Constancia y Resistencia”, que se refiere a la periodicidad con la que un atleta se desenvuelve en su deporte.

“Para comprobar mi récord llevo un registro detallado, porque diario anoto el horario preciso en el que corrí, el tipo de entrenamiento, el kilometraje exacto, el número de vueltas y mi peso; si en este momento me hicieran una auditoría, sin chistar mostraría cada registro”.

Este fondista mexicano, de 65 kilos y 65 años de edad, asegura que cada bitácora lleva escritos los retos y las glorias que construyen su biografía por las pistas.

“Cuando se cansa el cuerpo, entra la mente; y cuando se cansa la mente, entra el espíritu, que es tan intenso como el fuego del hachón olímpico. Mi motivación diaria es mi propia gente, el barrio”.

Lo hago por la juventud

“En julio de 1993, llevé a unos niños a unas instalaciones deportivas a jugar, pero nos corrieron, nos dijeron que necesitábamos una credencial y me dio mucho sentimiento; terminamos casi llorando. Desde ahí me prometí hacer un deportivo para toda la juventud de la colonia”.

Entonces inició en el mismo camellón de la transitada avenida de Eduardo Molina (al oriente de la Ciudad de México), con sus propios recursos y manos, la construcción de la primera pista, tramitó la instalación de un gimnasio al aire libre, que gestó a tres campeones



mundiales del boxeo mexicano: Edgar Sosa, Ana María Torres y Jhonny González.

“Le pedí a la delegación que me ayudara con algo y, todavía sigo esperando; me prometieron que tendría una oficina dentro del deportivo, pero se dieron raros manejos y nada ocurrió. Después decidí hacerme a un lado y comenzar en otro tramo”.

Rehabilitación de espacios

Desde entonces ha dedicado su tiempo y esfuerzo a rehabilitar otro espacio en el mismo camellón de Eduardo Molina, entre Río de los Remedios y Río Consulado.

“Aquí, a la altura de la estación del Metrobús Talismán, estoy todos los días; llego a las cinco de la mañana, entreno y después me dedico a barrer, a acomodar los adoquines, a regar los árboles, todo lo que se necesite y acabo a la una de la tarde”.

¡Es cierto!, lo hace él solo, y lo que anteriormente era considerado como un basurero, hoy es un oasis que salvaguarda a los usuarios del transporte público, promueve el desarrollo de actividades físicas al aire libre, eleva el nivel de vida de la población transeúnte, mejora la imagen urbana, genera un impacto positivo en las colonias beneficiadas, facilita la movilidad y deja un legado verde: Un pulmón para la urbe.

¿Los recursos?... son propinas; en su carretilla se lee: “Cooperación Voluntaria”.

Momento de petición

“Amo correr, amo mi colonia y gracias a Dios que ahora aquí hay jóvenes ejercitándose, yo pido apoyo económico para mandar a hacer más bancas, comprar pintura, también donativos en especie”.

Pero, como sabe, la pasión de este fondista, está en las pistas...

“Con el récord que llevo quiero poner en alto a México y correr en las principales ciudades con

Luigy ha corrido en 80 pistas, algunas de ellas, sede olímpica en países como España, Canadá, Australia, Francia, Inglaterra y Corea, entre otras

sede olímpica, para eso pido un patrocinador, una empresa, un grupo, una institución o una marca que apoye al deporte, que se interese por los ciudadanos, o bien, apoyos económicos para costear mi sueño, y que algún día se escriba algo sobre la historia del país y de mi récord Guinness, no fallaré a mis paisanos”.

En el deporte se manifiesta el espíritu humano de formas asombrosas, compañerismo, solidaridad, pasión, voluntad y perseverancia. Luigy es un ejemplo de espíritu indomable.



Pide tu demostración **GRATIS** en farmacia

ETERNAL SECRET

ETERNAL SECRET

FPS 50+ PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA RESISTENTE AL AGUA

BLOQUEADOR \$65.00

CREMA FACIAL PARA PIEL SENSIBLE & MIXTA

Protección efectiva sin sensación pegajosa

LUVB LVA

Cont. Net. 60 g

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

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES "LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE DESCUENTO

Arnica
Montana Nártex
TU ALIADO EN TODO MOMENTO

ARN
Globulinas
Precio máximo al público \$68.00
Precio Farmacias Similares \$36.00*

ARN
Globulinas
Precio máximo al público \$82.50
Precio Farmacias Similares \$43.00*

*Vigencia al 31 de julio 2018.

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

muelsh
Precio máximo al público \$120.00
Precio Farmacias Similares \$74.00*

La medicina para tu bienestar*
CONSULTE A SU MÉDICO
Responsable de la publicación: Nartex Lab
*Vigencia al 31 de julio 2018.

Horóscopos Amira contigo

Aries (marzo 21 - abril 20)

Aclara las confusiones con la pareja siendo más sincero contigo mismo; no debes temer a la verdad. Saturno te sugiere ser cauto en asuntos laborales. Conveniente tomar con más seriedad las palabras. No obstante, evita confrontaciones.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

La Luna en tu domicilio, este mes, indica confrontaciones profesionales y en el amor. Se activarán las negociaciones y es posible que te den cargos de mayor responsabilidad. Tu salud es importante. Urano indica que es importante renovar tu vida.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Se podrá ir en el trabajo a paso lento, pero seguro. Sé agradecido para continuar con buena suerte y asegurar tu éxito en el trabajo. En el terreno amoroso, nuevas experiencias, prepárate para disfrutarlas; la Luna favorece tus negocios.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Emociones fuertes, debido a tantos aspectos astrales. El destino se puede estar ordenando sobre una base más firme que antes. En el trabajo tendrás reconocimientos. Deja el pasado y lo que ya no te sirve. Evita discusiones y problemas familiares. ¡Feliz cumpleaños a todos los "cangrejitos"!

Leo (julio 23 - agosto 22)

Será recomendable hacer un examen de conciencia; cambia lo que tengas que cambiar. La entrada del solsticio de verano te traerá cambios. Muéstrate abierto cuando la suerte se presente, no dejes ir el momento, tú eres hábil.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Tienes tanto trabajo en estos días que te estás convirtiendo en un adicto a él. Para mejorar tu buena vibración y atraer mejores cosas en tu vida, lleva un cristal de cuarzo contigo; fortalecerá tu campo áurico y te protegerá.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Plutón y Marte exaltan agresividad. Debes ser prudente, no solo en decisiones de trabajo, sino también en los gastos. Inicias una etapa romántica. Cuida que tu energía no se disperse. Los astros marcan un aumento en tu vida social lo que te permitirá establecer relaciones interesantes.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

En lo familiar toma en cuenta los sentimientos de los otros. Con la pareja sigue el camino del corazón para no equivocarte. Querido escorpio, este tiempo es bueno para viajar y hacer cambios de domicilio. Tomas medidas que implican protección y seguridad.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Usa tu realismo en los negocios, es un día bueno para iniciar relaciones. La Luna en Géminis, y Marte en Acuario, te mantendrán activo. Es buen tiempo para firmar contratos, cobrar dinero o pedir un aumento. Mejora tu calidad de vida.



Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Las relaciones sociales deben cuidarse, ya que son clave para lograr dinero; puede haber grandes oportunidades para la compra de propiedades. Júpiter, desde el signo de Escorpión, favorece el incremento de tu actividad profesional.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Puedes llevar por nuevos rumbos el amor y entregarte a los sentimientos. Si decides emprender viajes, estos serán buenos al igual que los contactos en el extranjero. Marte te dará gran actividad y puedes trabajar demasiado. Tendrás visión para los negocios y el dinero.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Riesgo de caer en excesos o depresión. Evita preocuparte y mejora tu nutrición. La paciencia es una virtud, cultívala. Mercurio ingresa al signo de Leo; indica manejar adecuadamente las situaciones familiares. Habrá proyectos y viajes de negocios.

¡Feliz cumpleaños, cancerianos!

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

El Maracanán de Tepito

En el mero centro del barrio de Tepito, hay una iglesia, la de san Francisco de Asís; también, un mercado de alimentos: carne, abarrotes, verduras, frutas y fondas. Ese centro es, en realidad, una plaza, la de fray Bartolomé de las Casas. Ojo, no lo confunda con la calle, del mismo nombre. En el centro de tal plaza, existe un campo

de fútbol conocido como el “Maracanán de Tepito”; está alambrado, tiene pasto artificial, gradas para el público, vestidores y regaderas, que comparten con los que entrenan en el gimnasio de box.

Hace años, famosos boxeadores, hoy ya retirados, daban clases a jovencitos, entre ellos José Medel, el Huitlacoche, campeón nacional y retador al campeonato mundial de peso gallo. Pero se le atravesaron el brasileño Eder Jofre y un japonés de apellido Harada, y perdió las dos veces. Sin embargo, siempre fue admirado por su técnica tan depurada. Rodolfo Martínez fue otros de los maestros de este gimnasio. Campeón mundial gallo,

venció a los mejores del mundo, como al michoacano Rafael Herrera, a quien le decían el Mudo, pues era de pocas palabras; pero fue un impresionante boxeador y un gran maestro con los chiquillos del barrio. En el campo de fútbol jugó muchas veces Bernardo Hernández, el Manolete, campeón goleador a principios de los años 70, en la Liga Mexicana. Jugaba en el Atlante, como el Chale Silva, lateral derecho de ese equipo; el Chivo Cázares, mediocampista del Guadalajara; y del primer Pachuca, el Bobo Madrigal; del Cruz Azul, Beltrán Plata y Juan Manuel Medina. Ellos patearon la pelota en ese campo. Cuauhtémoc Blanco jugaba ahí,

pero en una canchita de fútbol rápido. En esos años, alrededor del campo, no había puestos de comerciantes; ahora está oculto por el comercio. Antes la gente del barrio laboraba como obreros, trabajaban en fábricas, como la Clemente Jacques, la Consolidada, chocolatera La Azteca, etcétera. Esas empresas estaban alrededor del barrio, pero se fueron por la crisis económica de los años ochenta. En el “Maracanán de Tepito” había fiesta en las tardes: se jugaba fútbol, se practicaba box y se platicaba en las esquinas. Ahora, casi no tiene actividad y los jovencitos juegan a otra cosa, como a imitar personajes de las películas de Bruce Willis.

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
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

3 HOJAS para 7 afeitadas suaves

\$33.90
2 piezas

\$54.00
175g

Vigencia de la publicación al 31 de julio de 2018.

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

Jugadores récord

En Rusia participaron 736 futbolistas, y se registraron algunos records curiosos que queremos presentarle.

El más alto

Este fue el croata Lovre Kalinic, quien defiende la portería del KAA Gent de Bélgica. Mide 2,01 metros. Un gigante de las canchas.

El más bajo

Para sorpresa de muchos, tres jugadores se destacaron por su baja estatura: Xherdan Shaqiri, de la selección suiza, y quien juega en el Stoke City, de la Liga Inglesa; mide 1,65 metros. De igual talla son Yahya Al-Shehri, de Arabia Saudita, y el panameño Alberto Quintero.

Clubes que aportaron más jugadores

Uno de los equipos que dio más futbolistas al Mundial fue el Manchester City, con 16 elementos, cifra récord en la historia de los mundiales. Los integrantes

del cuadro inglés pertenecen a ocho países: Argentina, Bélgica, Brasil, Inglaterra, Francia, Portugal, España y Alemania.

El Cinco Copas

Rafael Márquez jugó en Rusia su quinto mundial. El defensa central se unió así al también mexicano Antonio Carbajal (1950 – 1954 – 1958 – 1962 – 1966), el alemán Lothar Matthaus (1982 – 1986 – 1990 – 1994 – 1998) y el italiano Gianluigi Buffon (1998 – 2002 – 2006 – 2010 – 2014).

El más viejo

El portero egipcio Essam El-Hadary, con 45 años y cinco meses, lo que le dio la categoría del más viejo en una justa continental, desplazando al colombiano Faryd Mondragón, quien en 2014 participó en Brasil, con 43 años.

El más joven

El centrocampista australiano Daniel Arzani, nacido en enero de 1999, llegó a Rusia con 19 años y 5 meses. Aunque fue el más joven del certamen, Arzani no rompió el récord del norislandés Norman Whiteside, en España 1982, quien entonces tenía 17 años, el más joven en la historia de los Mundiales.

El más liviano

Un total de tres jugadores llegaron con un peso de 59 kilos: Mbark Boussoufa, de Marruecos; Javier Aquino, de México; y Takashi Inui, de Japón.

El más pesado

El panameño Román Torres, quien juega en el Seattle Sounders FC (Estados Unidos), mide 1,88 metros y pesa 99 kilos, según el registro de la FIFA.



Invierten en la Copa



Durante los 32 días que dura el Mundial de Rusia 2018, la gente la Ciudad de México gasta a lo grande.

Comidas y bebidas en restaurantes, bares o hasta en la casa, playeras de la selección y *souvenirs* de la selección, generan una derrama económica estimada en más de dos mil 500 millones de pesos, de acuerdo con datos de la Cámara de Comercio, Servicios y Turismo en Pequeño (Canacope Servytur).

A lo largo del Mundial, cada mexicano consumirá, en promedio, 48 latas de cerveza, 34 porciones de pizza; 13 bolsas de botanas y 24 latas de refresco, en su domicilio y en más de 100 mil establecimientos, en la capital del país, según un estudio de Tiendeo, catálogo de negocios de la Ciudad de México.

El organismo detalló que se tiene previsto que cada persona gaste 297 pesos en comida por partido y mil pesos en *souvenirs*, como playeras y banderas.

Los mayores gastos -explicó Tiendeo-, son a la hora de los partidos, con mayor incidencia de las 09:00 a las 13:00 horas, tiempo en el que aumenta el consumo interno.



Un día de locura

Fernando Gutiérrez



Perdón, amables lectores, por escribir en primera persona, pero en 50 años que tengo de cronista deportivo, jamás había experimentado la emoción y alegría del domingo 17 de junio. Y no por el Día del Padre, sino porque fue un día muy padre, o mejor dicho, “a toda madre”, como decimos cuando las cosas salen a la perfección.

Fue como un sueño: la selección mexicana se impuso 1-0 sobre Alemania, campeón mundial, en el estadio Luzhniki, de Moscú. Fue el juego que vio medio mundo, literalmente, en infinidad de países. Y sucedió lo impensable para mí. Yo estaba pesimista, como muchos que censuraban el trabajo del técnico Juan Carlos Osorio, quien hasta ese momento guardó sus armas.

“Nos van a golear 3-0 o 4-0, si bien nos va. Alemania ganará con los ojos cerrados. No tenemos ningún chance”, eran algunos de mis pensamientos.

Pero fue diferente. Simplemente, nos tapó la boca a muchos que no creíamos en una hazaña de tal magnitud.

Qué alegría. No exagero: se me erizó la piel y me estremecí, emocionado, hasta soltar unas lágrimas. Fue comparable solo a aquel martes 22 de octubre de 1968



cuando Felipe “Tibio” Muñoz ganó la medalla de oro olímpica. Simplemente, enloquecimos. Y nos lanzamos a gritarlo en las calles. Parecíamos ser ya los campeones del mundo.

¿Y saben por qué? Porque en un país sometido por la violencia del crimen organizado y por gobiernos corruptos que nos han llenado de miedo y desilusión, un triunfo como el conseguido sobre Alemania, nos devolvió el ánimo y nos inyectó esperanza.

La selección mexicana hizo historia. Gracias, seleccionados. Gracias, Chuky Lozano por tu gol. Por horas hiciste que México fuera tendencia mundial. Gracias por demostrar que con trabajo, mentalidad y actitud, se puede ser el mejor. Gracias por contagiarnos y convencernos de sus posibilidades.

Esa es la fuerza del deporte. Ojalá el próximo gobierno esté a la altura de estos seleccionados, que nos regalaron un Día del Padre a toda madre.

¡Vamos, muchachos!

fegutierrezp@gmail.com



¿CONOCES LA REALIDAD AUMENTADA?

Descarga la app, APUNTA y SORPRÉNDETE

REALIDAD AUMENTADA

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.

FARMACIAS SIMILARES

Disponible en el **App Store**

DISPONIBLE EN **Google play**



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Trabajar la mentalidad

Amigos y enemigos, después del gran inicio de México en el Mundial de Rusia 2018, al vencer 1-0 a los alemanes y 2-1 a Corea del Sur, queda de manifiesto que en el fútbol no hay invencibles. Nuestro país tiene excelentes jugadores, profesionales de calidad, capaces de doblegar al campeón del mundo, solo hace falta creerlo para lograrlo. La mentalidad es básica en este tipo de competiciones y esta apareció en el momento justo, luego de que los integrantes del Tri vivieron momentos difíciles antes del torneo.

Los jugadores de la selección mexicana dejaron atrás esos desagradables episodios, entre ellos la dichosa fiesta, y se concentraron en el aspecto futbolístico, obligados a dar su mejor esfuerzo y lograr buenos resultados.

Nuestros seleccionados, además de lo físico, deben seguir trabajando en una mentalidad ganadora, aspecto del cual a veces se olvidan hasta las grandes potencias del fútbol. Ahí están los casos de Argentina y Brasil, que no supieron ganar en el inicio del certamen a sus respectivos contrincantes pese a contar con verdaderos talentos del fútbol.

Hoy, figuran muchos equipos catalogados como "favoritos", entre ellos, Francia, que ganó 2-1 Australia y 1-0 a Perú, con estrellas como Griezmann, Pogba y Mbappé. Sin embargo, no hay reglas escritas en este deporte y todo puede suceder porque cada vez se acorta más la brecha con las llamadas "selecciones menores".

Cabe hacer mención especial de la selección de Bélgica, que a pesar de no ir a muchos mundiales, ha dado muestra de gran poder. En la Copa del Mundo empezó ganándole a Panamá 3-0 y luego 5-2 a Túnez, triunfos que se suman a su racha previa de 19 partidos sin perder, 64 goles a favor y tan solo 15 en contra.

De vuelta al caso de México, aunque tuvo una preparación con resultados incipientes, el hecho de que muchos seleccionados nacionales se encuentran jugando en Europa, es un plus en esta edición mundial.

El fogueo en el Viejo Mundo les ha dado experiencia para jugar ante diferentes niveles futbolísticos, a pesar de que no militan en equipos tan grandes como en los que estuvieron Rafa Márquez o Hugo Sánchez, pero, reitero, la experiencia les ha servido para enfrentar a sus rivales. Para concluir, me siento feliz de que México, junto a Estados Unidos y Canadá, haya conseguido la sede de la Copa del Mundo de 2026. Nuestro país se convertirá en la primera nación en ser anfitriona de tres justas mundialistas. Y aunque solo será sede de 10 de los 80 partidos, incluida la inauguración, ingresa a la historia. Enhorabuena a los dirigentes de la Federación Mexicana de Fútbol, por este logro.



Desfiguros mundialistas

Fernando Gutiérrez

Máscaras de luchadores, banderas, cornetas, tambores, sombreros de charro y hasta disfraces del Chapulín Colorado, es la sal y pimienta que ponen los aficionados mexicanos cuando viajan a un Mundial de fútbol. Por desgracia, no todo queda en folclor. La afición tricolor ha sido protagonista de hechos bochornosos en esos torneos.

Repasemos los episodios más vergonzosos realizados por compatriotas:

En el Mundial de Francia 1998, la Flama Eterna, ubicada en el Arco del Triunfo, de París, tenía 75 años resplandeciendo de manera continua hasta que Rodrigo Rafael Ortega, un mexicano ebrio, la apagó orinando sobre ella.

En Corea-Japón 2002, otro mexicano detuvo la marcha del tren bala. El aficionado accionó la palanca de emer-

gencia, solo como mera puntada, cuando se corría a más de 250 kilómetros por hora... ¡Hágame usted el favor!

En Sudáfrica 2010, otro fanático ebrio puso un sombrero de charro sobre una estatua de Nelson Mandela, una figura por demás respetada. Fue detenido y el acto fue calificado por el gobierno sudafricano como un "insulto nacional". El hecho obligó a que México ofreciera una disculpa diplomática.

En Brasil 2014, un grupo de mexicanos, encabezado por el entonces director del Fondo Nacional de Fomento al Turismo, Miguel Gómez Mont, fue detenido por bronca de borrachos en plena calle. Obviamente, esto le costó el cargo al funcionario.

Días antes de ese torneo, se registró un hecho lamentable: en estado de

ebriedad, Jorge López Amores, hijo del entonces procurador de Chiapas, se lanzó del piso 15 del cruceiro donde viajaba y que seguía a la Selección Mexicana. La tripulación detuvo el navío y comenzó una búsqueda inútil. Jamás lo encontraron. El tema se convirtió en tendencia mundial.

En el mismo certamen, y durante el encuentro México-Camerún, varios aficionados mexicanos fueron exhibidos en diversos videos que circularon en las redes sociales cuando robaban cervezas en el estadio Dunas de Natal.

Y para rematar, en días previos al Mundial de Rusia, un mexicano fue detenido por bailar desnudo el cancan en el aeropuerto moscovita...

Sobran los comentarios...

fegutierrezp@gmail.com

Otro 5 Copas



El fútbol mexicano tiene algo más que festejar: Rafael Márquez entró al selecto grupo de los Cinco Copas.

Y créanlo no es nada fácil: cinco mundiales son 20 años de trabajo profesional al más alto nivel.

El espigado jugador, de 39 años, ingresó a los 73 minutos en sustitución de Andrés Guardado para convertirse en el cuarto futbolista -el segundo de México- de un selecto club.

Márquez igualó el récord de otras tres leyendas: el portero mexicano Antonio "Tota" Carbajal (Brasil 1950, Suiza 1954, Suecia 1958, Chile 1962 e Inglaterra 1966), el mediocampista alemán Lothar Matthäus (España 1982, México 1986, Italia 1990, Estados Unidos 1994 y Francia 1998) y el portero italiano Gianluigi Buffon (1998, 2002, 2006, 2010 y 2014).

Márquez, quien en agosto de 2017 fue ligado por la DEA a negocios del narcotraficante Raúl Flores Hernández (acusación que no se

ha comprobado), debutó con el Tri en febrero de 1997, en un partido amistoso que México ganó 3-1 ante Ecuador.

A nivel de clubes puso fin a su carrera el pasado 28 de abril en la última jornada del torneo de Clausura, donde su equipo Atlas empató sin goles ante Pachuca.

Márquez ha tenido una carrera espléndida. Junto con Hugo Sánchez, está considerado el mejor futbolista en la historia de nuestro país.

Se inició en 1996 con el Atlas. En Europa jugó para Mónaco de Francia y Barcelona, de España, con el que ganó la liga local en cuatro ocasiones y la Liga de Campeones de Europa, en 2006 y 2009. También militó en Estados Unidos con el New York Red Bulls de 2010 a 2012.

En México fue campeón con León en los torneos Apertura 2013 y Clausura 2014.

Un grande, entre los grandes.

 Simi Carrera
 @simicarreras



12ª SIMI CARRERA
CDMX 5, 10 K

Hábitat para la Humanidad México, A.C.

7:00 A.M.
30 DE SEPTIEMBRE
CIRCUITO REFORMA

GANADOR ABSOLUTO 10K VARONIL - FEMENIL

PREMIO \$10,000

Para todas las categorías y ramas 1.º LUGAR \$6,000, 2.º LUGAR \$4,000, 3.º LUGAR \$2,000

simicarreras.com.mx
SIMITEL: 01 800 911 66 66

Consulta términos, condiciones, restricciones, costos, entrega de paquetes y premios por categoría en simicarreras.com.mx (apartado convocatoria)
Consulta aviso de privacidad en simicarreras.com.mx (apartado aviso de privacidad)
Fecha límite para inscripción, 29 de septiembre de 2018



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" HASTA 75% DE DESCUENTO

9ª SIMI CARRERA CDMX KIDS

29 DE SEPTIEMBRE
1:00 P.M.
CUPO: 500 NIÑOS
Centro Deportivo "Benito Juárez"

Consulta términos, condiciones, restricciones, costos y entrega de paquetes en simicarreras.com.mx (apartado convocatoria)
Consulta aviso de privacidad en simicarreras.com.mx (apartado aviso de privacidad)
Fecha límite para inscripción, 29 de septiembre de 2018



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Milagros de unidad

Durante el rito de abanderamiento de la selección mexicana de fútbol, de cara al Mundial de Rusia 2018, el presidente Peña Nieto les dijo a sus integrantes que tienen la virtud y la capacidad de unir a priistas, panistas, perredistas y, en fin, a los simpatizantes y militantes de los diversos partidos políticos que, a veces, parecen irreconciliables entre sí.

Con toda razón, se dice que la selección nacional es "el equipo de todos".

Pero ni modo, el deporte que más me gusta y apasiona es el beisbol, de modo que cuando vi y escuché eso, pensé en nuestro Fernando Valenzuela, el Toro de la ranchería de Etchohuaquila, en Navojoa, Sonora, quien de manera unipersonal también pudo hacer el milagro de unir y conciliar a pintos y colorados. A quienes los años blanquean nuestra cabeza, recordamos una y otra vez aquellos días en que Valenzuela prácticamente paralizaba al país.

A propósito de esto, vale citar a Mauricio Sulaimán, el nuevo cacique del Consejo Mundial de Boxeo, quien durante una entrevista que concedió al programa *Perfiles* del cronista beisbolero Alberto Jerez, confesó que cuando lanzaba Valenzuela nada ni nadie podía impedir que viera su juego por televisión.

Antes como ahora, las puertas de la televisión abierta en México han estado cerradas para el beisbol, pero Valenzuela las abrió con la fuerza de su popularidad y del fenómeno bien llamado la "Fernandomanía".

Otra anécdota interesante y sabrosa fue la que se produjo cuando el PRI le pagó al Toro diez mil dólares por acompañar en Sonora a Miguel de la Madrid, su candidato presidencial, causa por la que un reportero le preguntó a Valenzuela si era del PRI, a lo que contestó: "No, soy de Los Dodgers"...

Lo cierto, sin embargo, es que el milagro de la unidad lo hace el deporte más que los deportistas. Pero su opinión será la mejor.



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Mundial en casa

Estamos en pleno Mundial de fútbol, y el gusto nos va a durar hasta el 15 de julio. Por favor, gócelo. Disfrútelo.

No importa si usted es fanático de Televisa, TV Azteca, Imagen Televisión, FOX Sports, ESPN, Marca Claro o de los otros canales.

Esto va más allá del fútbol, es una fiesta global y nuestras televisoras están haciendo un esfuerzo extraordinario por llevarnos hasta allá, por hacernos vivir Rusia 2018.

Desde nuestras frecuencias más culturales (Canal 22), hasta nuestros sistemas noticiosos más famosos (Milenio Televisión), ¡todos están participando!, ¡todos están haciendo algo!

¿Sabe usted lo que cuesta transmitir esos partidos? ¿Sabe usted lo que implica mover a tantísimas personas hasta un lugar tan lejano? ¿Sabe usted lo que se batalla para producir en semejantes condiciones?

¿En verdad, usted cree que toda esa fortuna se recupere? ¿Honestamente, usted piensa que esto es un magnífico negocio?

No, señor. No, señora. Los ingresos de la televisión mexicana ya no son lo que eran antes, y como ahora hay tantas opciones, de tantos tipos, en tantas plataformas, los niveles de audiencia, incluso de nuestras señales más importantes se han atomizado, se han dividido.

Lo que estamos viendo es un acto de heroísmo, de vocación, la más clara demostración de que nuestra industria está viva, de que quiere seguir viva y de que atrás de ella hay gente que genuinamente ama su trabajo, que lo que quiere, de corazón, y nos lleva a la fiesta deportiva más importante de todo el planeta.

Usted sabrá si es fan del ambientazo de los señores de Azteca Deportes, del derroche de Televisa Deportes, del equipo comandado por José Ramón Fernández, en ESPN, o del profesionalismo de FOX Sports.

Pero aprecie lo que está sucediendo ahí, en EXTV, ClaroSports, Canal Once, ForoTV, ADN40, TV UNAM, El Financiero-Bloomberg. ¡Bueno, hasta en Cartoon Network, con su famosa “Copa Toon”!

Sería un pecado que con tantos esfuerzos, usted no estuviera viendo nada, que nos quedáramos a nivel queja. ¿A poco no?

Sin miedo, fusionan el *rock* con reguetón

Fabián Montes

Las críticas de Aleks Syntek y de Miguel Mateos acerca de que el reguetón es el asesino del *rock and roll*, difieren de los conceptos de Moderatto, quien busca reducir esa brecha de géneros con la presentación de *Caballero*.

Este sencillo, en colaboración con Karol G, fusiona al *rock* con el reguetón, para presentar un producto que combina los sonidos de la guitarra eléctrica con el ritmo y baile del género urbano.

Ante ello, los intérpretes de *Muriendo lento*, comentaron:

“Siempre buscamos experimentar con diferentes géneros. Nos rodeamos de artistas de otros estilos como el *trap*, *folk* o *country*, así que no temíamos intentar algo nuevo.

“Respecto de nuestro rit-

mo, creo que ya tenemos un sonido propio que la gente reconoce, el cual podrán apreciar en esta nueva canción, en colaboración con una de las pocas mujeres que son exponentes de este género urbano”.

En *Caballero*, Moderatto dejó un poco su estilo musical, pues los arreglos que pertenecían al *rock* los interpretó Karol G, mientras que aquellos con el toque de reguetón fueron cantados por el grupo encabezado por Jay de la Cueva.

“La química que generamos como dueto fue positiva. Francamente, antes de trabajar juntos, los veía de una manera distinta, pero después de este sencillo, mi perspectiva hacia ellos cambió totalmente, lo mismo que Moderatto conmigo”, comentó la cantante colombiana.

El lanzamiento de *Caballero* abre las puertas para un género que algunos usuarios de internet han denominado como *rockatrón*.

“Quizás sea parte del ego, pero hemos marcado una trayectoria que ha resultado ser una influencia para otros músicos. Este es un estilo que, aunque a la gente le parezca algo extraño, nosotros, como músicos, estamos acostumbrados a reinventar los sonidos”, argumentó De la Cueva.

El sencillo, grabado en Los Ángeles, Miami y México, suma ya más de millón y medio de visitas en YouTube y cerca de cuatro mil comentarios.

“Consideramos que Karol G fue la mejor opción para realizar este trabajo, porque es una artista versátil, quien

se acopló a la dinámica. Además, nos fijamos en la capacidad vocal que tenía”, señaló Moderatto.

La dupla concordó en que su prioridad es darle difusión al proyecto, el cual, aseguran, será un éxito.

“Por el momento, no tenemos planes para presentarlo en alguna gira, pero vamos a enfocarnos en su promoción. Así que los invito a que lo escuchen antes de juzgarlo, porque es una mezcla diferente a lo que se ha presentado”, aseveró Karol G, nombre artístico de Carolina Giraldo Navarro.

Si aún no ha escuchado este tema y quiere saber cómo se oye el *rock* con reguetón, puede encontrar a *Caballero* en las plataformas digitales.



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 31 de julio de 2018.



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



¡CUIDA TU PANCHITA!

Oribe Peralta
Futbolista



DESCARGA
LA APP



REALIDAD
AUMENTADA



FUTBOL
MÉXICO



Aviso: 18330020180919
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 31 de julio de 2018.

farmaciassimilares.com



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO