



# Un año de dolor





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



**CAMPAÑA DE LUCHA  
CONTRA EL *cáncer***

**10%**  
**de descuento**

En todos los marcadores  
tumoraes y biopsias



[www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)  
SIMITEL 01 800 911 6666

Promoción válida durante septiembre y octubre de 2018.  
Se aplican restricciones por zona geográfica.

**Paquete femenino 2**

- Examen general de orina
- Exudado vaginal
- Papanicolaou
- Electrocardiograma

**\$463.00**

**Paquete mujer responsable**

- Examen general de orina
- Exudado vaginal
- Papanicolaou
- Ultrasonido glándula mamaria
- Ultrasonido ginecológico (Útero y ovario)

**\$598.00**

Responsable sanitario: Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Acuda a consulta con los médicos de



Fundación  
**BEST**  
a.c.

Siganos por



CONOZCA LOS FACTORES  
DE RIESGO DEL

**CÁNCER**



**El 80 %  
de los casos  
son curables  
si se detectan a tiempo**

Los de mayor frecuencia en México,  
en mayores de 20 años, son:

- Mama
- Cervicouterino
- Próstata
- Colorrectal
- Pulmonar



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

Para mayor información [www.fundacionbest.org.mx](http://www.fundacionbest.org.mx)

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor Víctor González Torres

**500,000 ejemplares**

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Fabián Montes

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

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx) [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

Redacción México: 54 22 01 18

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: septiembre de 2018. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

# Te proponemos ~~plástico~~ + vida

Marilú Carrillo

La humanidad genera 280 millones de toneladas de plástico anualmente, material que tarda de 800 a mil años en desintegrarse, casi un milenio de estancia en el planeta con impactos irreversibles al ecosistema. Su vida no le alcanzará para ver la desaparición de las bolsas que utilizó en su última visita al supermercado. Quienes aún no nacieron pagarán las consecuencias de este irracional uso...

De acuerdo con el estudio "The New Plastics Economy: Rethinking the future of plastics provides", de la Fundación Ellen MacArthur, el plástico es el primer material sintético creado por el hombre; su uso está registrado desde la civilización egipcia y tuvo auge tras la Segunda Guerra Mundial.

En 1957, Estados Unidos creó la primera bolsa de polietileno para sándwich, un producto innovador que simpatizó con estudiantes y amas de casa; más tarde, a finales de los 60, surgió un modelo para basura. La creatividad seducía al consumidor, y en los 70, las tiendas departamentales aprovecharon para imprimir sus marcas, y en 1982, los supermercados las incluyeron para desplazar la tradicional bolsa de mandado.

Así, la practicidad se mezcló con la insensatez... La vida citadina, en constante innovación, la modalidad restaurantera de "para llevar" y el boom del consumo de agua embotellada, han provocado catástrofes y muertes, a partir del desecho plástico.

En 1988, en Bangladesh, las consecuencias del tornado Daulatpur-Saturia se agudizaron por la obstrucción plástica en 90 % de canales, tuberías y coladeras. El ministerio de rescate aseguró que, de haber existido conciencia sobre el manejo de este tipo de desechos, se habría evitado el deceso de

más de mil personas ahogadas en su intento por destapar los conductos.

Autoridades chiapanecas de la Comisión Nacional de Áreas Protegidas, en 2001, extrajeron del Cañón del Sumidero unas 13 mil 726 bolsas arrastradas por el río Grijalva, que ponían en riesgo la fauna.

Sin embargo, ese mismo año, la Agen-

cia de Protección Ambiental de EE.UU., encontró en el círculo polar Ártico una foca estrangulada con una bolsa de plástico.

A las orillas de las playas, las tortugas mueren ahorcadas con los arillos plásticos de los "six-pack", por fragmentos incrustados en la nariz o por haber tragado una bolsa que comprimió su intestino.

Las investigaciones de la economista y científica Ellen MacArthur revelan que, de continuar así, en 2050, habrá una tonelada de plástico por cada 3 toneladas de peces, animales que, de acuerdo con una reciente publicación de la Universidad de Uppsala, Suecia, se están volviendo "adictos al plástico". Una vez que lo prueban, continúan el consumo sustituyendo al plancton y, adivine qué, seguramente muchos de ellos forman parte de nuestra cadena alimenticia.

Prueba de ello es la llamada "sopa de plástico", un conjunto flotante de desechos, resinas y nylon, de 1.400 km<sup>2</sup>. Se ubica en el Pacífico Norte a 100 km de Hawái, descubierta accidentalmente por un oceanógrafo, en 1997.

Algunos aseguran que, el plástico "llegó para quedarse"; lo verdaderamente urgente es transitar al uso responsable y a la toma de decisiones ecológicamente conscientes en la vida diaria, como rechazar las bolsas plásticas o sustituirlas por las de tela.

Por ello, Farmacias Similares ha lanzado una iniciativa para erradicar el uso indiscriminado de las bolsas plásticas.

Bajo el lema: "Menos plástico, más vida", Farmacias Similares lanza SíMIplaneta, campaña de sensibilización ambiental.

Cuando visite nuestras sucursales, el vendedor le preguntará si quiere bolsa, recuerde decir: "Sin bolsa, por favor".

Hasta diciembre de 2019, por cada bolsa que los clientes no se lleven, Farmacias Similares donará el equivalente a una fundación que coadyuve en la preservación de especies, saneamiento de mares y conservación de ecosistemas mexicanos.

SíMIplaneta:  
menos plástico,  
más vida.



## Algoritmo pronostica aneurisma



Un nuevo algoritmo capaz de predecir el riesgo de padecer aneurisma aórtico abdominal, enfermedad cardiovascular que requiere diagnóstico y atención oportuna, fue desarrollado por investigadores de la Universidad de Stanford.

El avance fue posible al combinar la información de la secuencia del genoma y los registros de salud de diferentes personas. El método de los especialistas de la Facultad de Medicina de esa institución utiliza una forma de inteligencia artificial, llamada “aprendizaje automático”.

El algoritmo solo se ha utilizado para predecir la probabilidad del aneurisma aórtico abdominal; pero al descifrar matices moleculares, podría ser usado para pronosticar cualquier enfermedad genética compleja.

Científicos y proveedores de atención médica usan pruebas genéticas para buscar secuencias de ADN correspondientes a un mayor riesgo de padecimientos.

El método de los investigadores, coordinados por Michael Snyder, profesor y director de genética en la Universidad de Stanford, busca una serie de patrones mutacionales complejos para analizar cómo esos errores genéticos afectan la salud y el riesgo de enfermedades.

No es frecuente que uno, dos, o incluso un puñado de genes, sean los únicos responsables de una afección; es probable que se trate de varios. El nuevo algoritmo puede identificarlos.

El método desarrollado se basa en un algoritmo al que denominan “estimación jerárquica del aprendizaje agnóstico”, obtenido a partir del análisis de datos genómicos de 268 pacientes con aneurisma aórtico abdominal, e información de los genes mutados en la población.

El algoritmo identificó 60 genes hipermutados en los pacientes con dicho padecimiento; algunos desempeñaron un papel en la función de los vasos sanguíneos y otros se asociaron con la función inmune, lo que significa que es una enfermedad compleja.

# ENVEJECE CON SALUD

En México, la esperanza de vida es de 75.3 años, y se estima que esta cifra irá en aumento. Pero enfermedades como las no transmisibles o crónicas, como la diabetes, siguen siendo un gran reto; aquí algunos consejos para evitarlas y envejecer de manera saludable.



### Realiza actividad física.

Haz ejercicio de manera habitual, según tus capacidades físicas. Se recomienda 30 minutos diarios de ejercicio, mínimo



### Aliméntate, según tu ritmo de vida.

El consumo de calorías y las características de los alimentos deben ser acordes al gasto energético de cada persona



### Erradica hábitos tóxicos: alcohol, tabaco y drogas



### Cuida tus huesos.

La ingesta de calcio diaria recomendada es de 1,000 mg; puedes encontrarla en el salmón, almendras y legumbres



### Revisiones médicas periódicas,

principalmente para el control de tensión arterial, colesterol, triglicéridos y glucemia



### Usa protector solar

en cara, cuello y brazos para evitar daños por radiación en la piel: se recomienda 20 minutos antes de exponerse al sol



### Come de forma “limpia”.

Evita los conservadores, productos procesados y azúcares; frena el consumo de sal, disminuye los carbohidratos e incrementa el de antioxidantes.



### Vida sexual activa

satisfactoria contribuye a mejorar la autoestima y la calidad de vida. Con el paso del tiempo, algunas enfermedades pueden afectar el desempeño sexual, pero en personas sanas generalmente solo un tema social puede inhibir este deseo



### Toma suplementos

con supervisión médica y que contengan vitaminas y antioxidantes, según la necesidad de cada edad y momento de la vida



### Evita la vida sedentaria.

Levántate del sillón y realiza alguna actividad que te motive y puedas disfrutar. Son muy importantes la diversión y las relaciones con los demás

# Sin ejercicio, aumentan males crónicos



Las enfermedades crónico-degenerativas corren el riesgo de aumentar en todo el mundo, debido a la falta de actividad física en los seres humanos.

“El sedentarismo ocasiona una mala salud en las personas, incluidas las enfermedades cardiovasculares, varios tipos de cáncer, diabetes y afecciones mentales”, alertó la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La máxima instancia sanitaria global destacó que en el mundo aproximadamente una de cada tres mujeres y casi uno de cada cuatro hombres no hacen suficiente ejercicio.

La investigación, publicada en la revista *The Lancet Global*

*Health*, sostiene que 1,400 millones de personas en el planeta están físicamente inactivos.

El documento, escrito por cuatro expertos de la OMS, actualiza las estimaciones de 2008 sobre los niveles de actividad e informa que la inactividad en adultos permanece prácticamente sin cambios desde 2001.

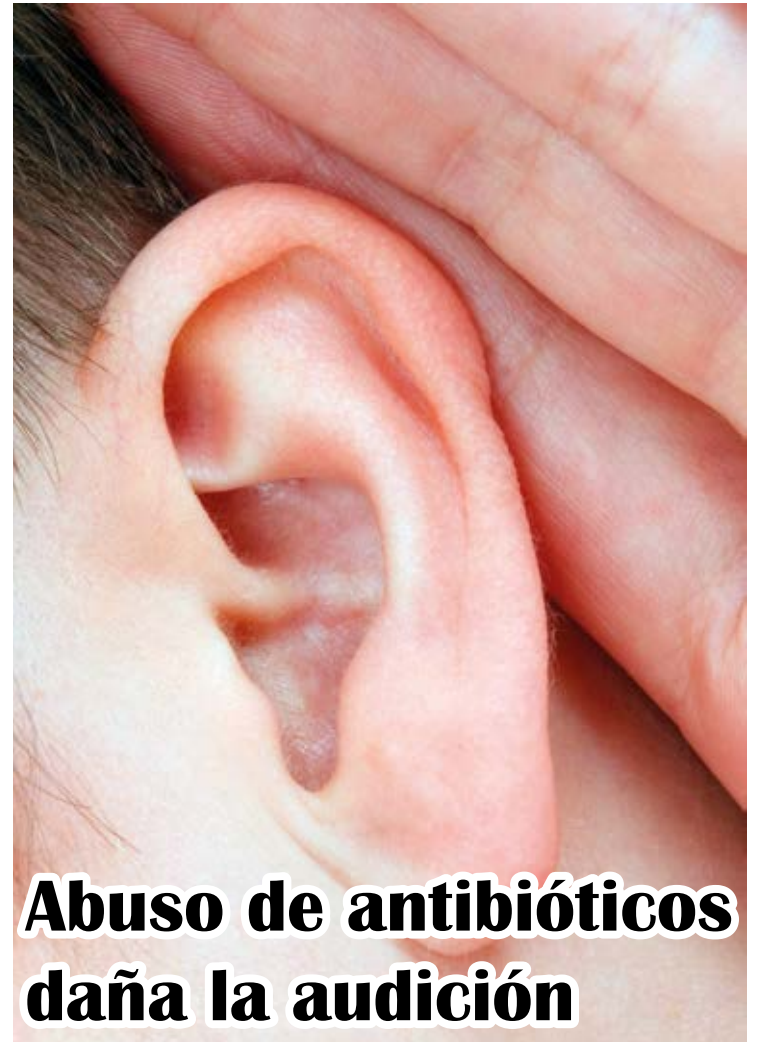
Las mujeres son menos activas que los hombres, con una diferencia de más del 8 por ciento mundial, es decir, 32 por ciento en hombres, frente al 23 por ciento de las mujeres.

Según la OMS, el nivel recomendado de actividad física para los adultos es de, al menos, 150 minutos de intensidad moderada

o 75 minutos de intensidad vigorosa, cada semana, por lo que las personas que no cumplen con ello tienen un riesgo mayor de desarrollar males en su organismo.

La investigación reveló que los países de altos ingresos son más inactivos, con un 37 por ciento, en comparación con las naciones de ingresos medianos y bajos, que ubican la inactividad en 26 y 16 por ciento, respectivamente.

De acuerdo con la OMS, América Latina y el Caribe, así como los países occidentales de altos ingresos, son regiones con mayores niveles de inactividad y con tendencias a seguir en aumento.



## Abuso de antibióticos daña la audición

Consumir en demasía antibióticos y otros medicamentos, incluidos algunos analgésicos, considerados ototóxicos, puede causar severos daños a la audición, alertó el experto en otorrinolaringología del IMSS, en Jalisco, Roberto Fierro Rizo.

El especialista resaltó que, a la par de procesos infecciosos o virales en el sistema respiratorio, pueden generarse daños a los oídos, si este tipo de enfermedades no son tratadas de manera adecuada.

“Las infecciones pueden llegar al conducto auditivo y afectarlo, por lo que no debemos caer en la automedicación, sino acudir al médico para evitar secuelas”, subrayó.

Mantener una adecuada higiene auditiva -dijo-, es indispensable, y también deben evitarse lugares en donde el ruido es muy alto, ya que sobrepasa los decibeles tolerables.

De igual manera, el nivel del sonido que se escucha con audífonos en los equipos portátiles debe controlarse para evitar la sordera.

En cuanto a la limpieza, enfatizó la importancia de no utilizar cotonetes, y mucho menos introducir otro tipo de objetos al oído, pues este se depura de manera “automática” sin requerir ningún otro método o lavado adicional.

“La propia cerilla lubrica al oído, y forma una capa que, a la par de las vellosidades, tiene como finalidad arrastrar impurezas del oído hacia el exterior y prevenir infecciones”.

Otra recomendación es utilizar taponos cuando se ingresa al agua, con el fin de proteger al oído de humedades y de albergar exceso de líquido, que puedan ocasionar sordera temporal o propiciar la otitis.



CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.  
Vigencia de la publicación del 16 al 30 de septiembre de 2018.

**Pfizer**



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO®

# La responsabilidad

Gabriela Jiménez\*

Hace unos días, vi un mensaje en las redes sociales. Una enfermera se quejaba del maltrato, la paga injusta, los horarios y días de trabajo, en la empresa que la contrató. Expresaba que, por un cliente, había sido despedida.

Ante esta historia muchas personas la apoyaban y decían: “Qué mala empresa”. Si nos quedamos con una visión superficial, efectivamente puede quedar esa idea como cierta; pero veámoslo en detalle.

Una profesional de la salud decide entrar a una empresa, y ella es informada de las condiciones del empleo. Primera pregunta: ¿por qué lo aceptó?

El tiempo pasa y cada día está más enojada por las condiciones del trabajo, los horarios, las guardias, los días festivos que debe laborar, en fin, va acumulando frustración. Segunda pregunta: ¿por qué decide seguir?

Esa frustración aflora y se expresa con el maltrato o poca tolerancia a los pacientes. Cuando estos se quejan de ello, es innegable que la empresa tomará cartas en el asunto, y si el trato no mejora, entonces será despedida.

¿Y cuál es la reacción de esta persona ante ello? Comienza a quejarse de la clínica, por malos tratos, de todo lo que no le proporcionaron y de cómo se sintió usada, humillada y poco reconocida como profesional.

¿Cuesta tanto aceptar la responsabilidad de los actos?

Primero, aceptó las condiciones desde el principio. Con el tiempo ve otras situaciones que tampoco le agradan, pero decide seguir. Luego empieza a tratar mal a los pacientes, y cuando viene el cese, entonces, los responsables son los otros. ¿Cómo?

El psiquiatra austriaco Viktor Frankl lo dijo así: “Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Es decir, cuando nos hacemos responsables de nuestros actos, el mundo cambia.

\*Psicóloga del CNDEE



**Sexo, sin lágrimas y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## A mi amiga (I)

Hace unos días, una amiga, me decía que aún no perdía la esperanza de encontrar el amor. Esto me recordó a las mujeres y hombres que llaman a la línea de ayuda psicológica para expresar el dolor y el miedo a las traiciones amorosas; pero también la ilusión de conservar o vivir “el verdadero amor”.

El problema de esto es el concepto que se tiene del “verdadero amor”. ¿Cómo surge?, ¿de qué se alimenta?, ¿cómo lo mantiene “intacto”? ¿se puede acabar o es eterno?, y si hay traición, entonces, ¿nunca existió? ¿El amor implica adivinar el pensamiento del otro?, ¿cubrir necesidades afectivas?, ¿soportar lo que sea?

Lo que aquí expongo es mi opinión basada en más de 17 años de experiencia profesional y 13 de relación de pareja. Y como es un tema extenso, lo haré en varias entregas.

Iniciemos con el concepto “amor”.

¿Qué viene a su mente?

Es inevitable imaginar a un hombre o mujer, guapos, inteligentes, buenas personas, sinceras, siempre al pendiente de la pareja, para escuchar, reír, sexualizar con pasión (siempre y cuando sea con amor y respeto). Alguien con un compromiso constante a la fidelidad y que se lleve de maravilla con la familia. Así se construye la imagen de ese “alguien” para tener una relación mágica. Es como rentar un departamento y que te lo entreguen amueblado, con todos los servicios pagados, el resto de la vida, incluida la despensa.

Esta postura de “yo estoy aquí, qué me vas a ofrecer”, es igual para hombres y mujeres. Se supone que en la pareja hay que dar, porque lo ofrecido es amor y esto bastaría para que el otro satisfaga sus necesidades. ¿Cuáles? Las que brotan del concepto aprendido del “amor”, y ambos están esperando algo: que la pareja otorgue, adivine y trabaje constantemente en el vínculo formado para ser felices.

Recuerda: si quieres hablar del tema, llama al 01800 911 66 66, opción 3. La atención es sin costo.

(Continuará).



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.serfelicisepuede.com.mx](http://www.serfelicisepuede.com.mx)  
**¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!**



## Los aliados en casa



**\$16.90**

**Pasta Dental  
Crest Complete**

100 mL



**\$42.90**

**Tampax**  
8 piezas



**\$15.00**

**Shampoo  
Restauración**

100 mL



**\$54.00**

**Cera  
Fijación Firme**  
75 g



**\$15.00**

**Shampoo  
Anticaída**  
90 mL



**\$29.90**

**Cepillo dental  
limpieza  
profunda**

2 piezas



**\$14.00**

**Cepillo dental  
infantil**

1 pieza



**\$15.90**

**Cepillo Dental  
Viaje Pro-Compac**

1 pieza



**\$11.90**

**Toalla  
sanitaria  
nocturna  
flujo  
abundante**

5 piezas



**\$54.00**

**Espuma  
Gillete  
Sensitive**

175g / 179 mL



**\$49.00**

**Hilo dental  
sabor menta**

25 m



**\$31.90**

**Pasta dental  
niños Oral B**

75 mL / 100 g



**\$33.90**

**Rastrillo  
triple hoja  
para  
caballero**

2 piezas

Higiene es salud

Vigencia al 30 de septiembre de 2018

De venta en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

# Rafael Puente, un amor: el futbol

Juan Manuel Rentería



Rafael Puente Suárez nació el 5 de febrero de 1950 en la Ciudad de México. Apodado el “Wama”, se inició profesionalmente en el futbol en 1968 como jugador del Atlante. Pronto se convirtió en un ídolo al destacar como portero.

En 1974, fue transferido al Club América, donde jugó hasta 1976.

-¿Qué ha sido el futbol para ti?

-Ha sido parte fundamental de mi vida, es algo que practiqué desde que tuve uso de razón.

-¿Algún día te imaginaste que ibas a ser una figura del futbol?

-Pues, la verdad, nunca. No fue algo que yo tuviera en mente, que fuera uno de mis propósitos, mis sueños, mis ilusiones. Solo me interesaba jugar futbol.

Vivíamos en la colonia Del Valle, lo recuerdo perfectamente, en la banqueta había un espacio de

pasto, y ahí mi hermano y mi primo se ponían a tirarme el balón, y yo a atajarlo, después jugué en las canchas, y también me encantó la portería.

-¿Solo jugaste de guardameta?

-A mí me encantaba jugar, sí me ponían a jugar de extremo izquierdo o de defensa central, pero prácticamente toda mi vida fue de portero.

-¿Te enfurecías en la cancha?

-Pues sí, me calentaba, la verdad, porque hay jugadas fuera de lo deportivo; me hacían perder la cabeza, y a lo mejor reaccionaba a los golpes, ¡y me expulsaban con bastante frecuencia!

-¿Cómo recuerdas tu primer partido con el Atlante?

-Bueno, tuve dos primeros partidos, el primero en la reserva, contra Nuevo León, en el Tec. de Monterrey; pero en la Primera División, después de haber jugado 8 partidos en la reserva, me dijo el técnico Dagoberto

Moll, uruguayo-español, que no iba a jugar el preliminar, sino el estelar en el Jalisco. Fue maravilloso, ganamos 2-1 al Atlas y tuve una buena actuación.

En la temporada 74-75 Puente fue nombrado el mejor portero mexicano del campeonato. Con sus atajadas dio muchos triunfos y puntos a la escuadra americanista. Fue campeón de liga 75-76, y seleccionado nacional en más de 50 partidos.

Muy comentada fue su participación en una gira por Europa, donde detuvo un sinnúmero de tiros en un partido contra Italia, en el que México perdió 2 a 0, pero que pudo haber sido una histórica goleada.

-¿El portero se siente culpable cuando pierde el equipo?  
-No te sientes culpable, aquí no te puedes engañar, tú sabes cuándo fallaste, cuándo dudaste en una salida, hay infinidad de cosas que pasan en un partido, que ni un comentarista, ni un aficionado se dan realmente cuenta.

-¿Cómo resumirías tu paso por el Atlante?

-Pues me encantó, a pesar de las carencias, de todo lo que se sufría con ese equipo. Económicamente no se ganaba mal, pero no como hoy se cobra. En esa época era mucho más romántico el juego, de entrega.

-Puente salió del Atlante porque fue vendido al América.

“Yo estuve de 1968 a 74 en el Atlante, pero me despedí el día que decidieron venderme, o sea, yo no dejé al Atlante, este simplemente decidió que me fuera, y me dolió en el alma. De verdad, lloraba de la tristeza por dejarlo, pero, bueno, el futbol ha cambiado muchísimo, antes la propiedad del jugador era plenamente del club”.

Rafa Puente fue vendido al América. “Fui campeón en 1975, cuando llegó al equipo Raúl Cárdenas y salió José Antonio Roca”.

-¿Cuál fue tu secreto?

-Pues yo creo que el amor que le tuve a la profesión, la entrega, sin haber dejado de cometer errores, porque, por supuesto que cometí muchos.

Puente se tuvo que retirar prematuramente de las canchas en 1977 por una lesión que sufrió en una rodilla. A partir de 1989 fungió como coentrenador en la dirección técnica del Atlante, al lado de Ricardo La Volpe. Fue entrenador de los clubes Pachuca y Tecos de la Universidad Autónoma del Guadalajara. Posteriormente, se inició en el periodismo deportivo como comentarista en el programa *Polémica Mundial*, que conducía don Fernando Marcos.

De la radio siguió como comentarista deportivo en Televisión Azteca, en los programas *Los Protagonistas* y *DeportTV*. Actualmente, trabaja en el canal ESPN, donde ingresó en el 2007. Un ídolo muy querido por la afición del futbol.

# Un año de dolor

## Miguel Sánchez

Y fue en septiembre. Y fue, cual broma macabra, un día 19. Eran las 13 horas con 14 minutos, cuando la tierra comenzó a cimbrarse. El epicentro de 7.1 grados tuvo lugar a 12 kilómetros al sureste de Aoxchiapan, Morelos, pero su impacto golpeó fuertemente a Guerrero, Oaxaca, Puebla, Michoacán, Estado de México, Chiapas, Tlaxcala, Veracruz y la Ciudad de México.

Irónicamente, el destino quiso que ese día, en que se conmemoraban 32 años del terremoto de 1985, se volviera a registrar un fenómeno de ese tipo. En esta ocasión dejó 369 muertos, más de 3 mil heridos y 12 millones de afectados.

Como aquella vez, la emergencia movilizó a la sociedad civil para ayudar en la desgracia. Su labor fue fundamental para rescatar de los escombros a 102 personas y atender las necesidades básicas de una población sin hogar, ropa, calzado y alimentos.

Hoy, a un año de esa tragedia, se ha avanzado, pero falta mucho apoyo. En varias colonias de los diferentes estados afectados todavía hay inmuebles dañados, en espera de ser derribados o rehabilitados, así como personas en campamentos con la esperanza de recuperar su hogar.

## Multifamiliar de Tlalpan

Un caso de tantos, muestra fiel de cómo la ayuda todavía se requiere, es el multifamiliar de Tlalpan, en la Ciudad de México.

Este conglomerado de 10 edificios, creado hace 60 años, vivió uno de los episodios más fuertes de la devastación de la naturaleza. El inmueble 1C, con 40 departamentos, se vino abajo. Alrededor de 22 personas, entre niños, jóvenes y adultos fallecieron, y la mayoría de las 500 familias afectadas todavía tienen que

vivir con algún familiar o en albergues, ilusionados con recuperar su hogar.

Irma Escamilla Hernández, pedagoga y madre de tres hijos, vive ahora en un parque al lado de los edificios donde estuvo su hogar durante 20 años. En una casa de madera, sin fotos, ni música, ni televisión, solo lo básico, lucha por recuperar su patrimonio, sobre todo, por volver a una vida digna.

“Somos muy afortunados por tener este lugar, porque antes estábamos en una carpa y pasábamos mucho frío, además de que con las lluvias se mojaba todo. También fuimos víctimas de la delincuencia, un día se llevaron mi catre, cobijas y lo poco que tenía; hoy, por lo menos, ya no es así”.



Irma Escamilla Hernández

Al hablar de ese día del sismo, la mirada se humedece, hace una pausa y comenta: “Fue algo horrible, yo llegaba de la calle con mi hija y, de pronto, vino el movimiento. No me pude mover, pensaba que era el fin”.

Al igual que muchos de sus vecinos, Irma tuvo que acudir a familiares tras la desgracia. Su hija fue enviada con sus abuelos paternos y sus dos hijos con otros parientes. Luego de tres meses de peregrinar, decidió irse con ellos al campamento que montaron en parques



# ETERNAL SECRET



Pide tu demostración

## GRATIS

en farmacia

---

Precio Farmacias Similares®

# SERUM

# \$219.00

Precio máximo al público \$ 344.00

Salud es belleza.  
AVISO: 143300202D0226  
Vigencia al 30 de septiembre de 2018.

De venta exclusiva en



## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





La reconstrucción de los edificios del Multifamiliar Tlalpan durará de 10 meses a un año, tiempo en que sus moradores vivirán con familiares o en albergues



Cerca del 60 % de quienes viven en el Multifamiliar Tlalpan son gente de la tercera edad, y varios de ellos han muerto fuera de su hogar

aledaños a su hogar, donde las secuelas del sismo aún son palpables.

“Oír la alarma sísmica me causa horror. Vivimos con incertidumbre y eso nos ha cambiado. Mis hijos eran muy alegres, reían y jugaban; hoy, su semblante es serio y melancólico, pero van recuperando su esencia”.

Cabe decir que las autoridades de la Ciudad de México aprobaron ya un presupuesto de 2 mil millones de pesos para reconstruir el edificio 1C y reforzar los otros nueve, obras que durarán alrededor de 10 meses, o más.

“En cuanto al reforzamiento tenemos un poco de miedo, es normal, porque no sabemos si será suficiente, pero confiamos en que las autoridades harán un buen trabajo. Mi hija está preocupada, seguido me pregunta si eso será suficiente para que nuestra casa, en el edificio 3B, quede bien, pues fue la zona más dañada y no sé qué decirle”.

Un total de 22 muertos y 500 familias afectadas, fue el resultado del sismo del 19 de septiembre de 2017. Para no perder su patrimonio, los habitantes de este lugar han tenido que sufrir hambre, frío y la delincuencia

Sin embargo, Irma tiene el firme propósito de regresar a su hogar.

“Es muy doloroso estar fuera de nuestro hogar, y lo es más porque nos ha tocado ver a gente que durante este año ha muerto fuera de su casa. Eran personas mayores que murieron con el deseo de pisar de nuevo lo que llamaban ‘hogar’”.

Pese a todo, Irma se siente agradecida. Dice estar viva, con fuerza y ganas de seguir adelante. Sabe que el porvenir no es fácil, que se avanza en la reconstrucción de su propiedad; sin embargo, lo principal será reconstruirse como familia, pues el sismo lo resquebrajó todo.



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

f Simi Carrera

@simicarreras

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*

- Consulta términos, condiciones, restricciones, costos, entrega de paquetes y premios por categoría en [simicarreras.com.mx](http://simicarreras.com.mx)
- Consulta aviso de privacidad en [simicarreras.com.mx](http://simicarreras.com.mx)
- Fecha límite para inscripción, 29 de septiembre de 2018

**[simicarreras.com.mx](http://simicarreras.com.mx) SIMITEL: 01 800 911 66 66**

**DEVLYN**

**BBVA Bancomer**

**SON'S**  
 CUIDAMOS TU SALUD

**GEL**  
 pharma<sup>®</sup>  
 INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

**Novag**  
 Trabajando para la salud



**FRESENIUS KABI**  
 caring for life



**Solural**  
 ecosolite asiste

**Grupo BRULUART**  
 El interior es lo que cuenta

**OGS'S**  
 NUTRITIONAL SUPPLEMENTS

**Daclaf**  
 Pharma Group



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

HASTA  
**75%**  
 DE AHORRO

**Perrigo**  
 México

**e.pura**

**home&health**  
 #Discovery



**SSS**  
 Sistemas de Salud  
 del Dr. Simi, S.A. de C.V.

# Beisbol mexicano, en América y Asia



El beisbol mexicano romperá fronteras: pronto estará en torneos internacionales programados hacia finales de este año y 2019.

El equipo nacional, quinto sitio en la Confederación Mundial de Beisbol y Softbol (WBSC), jugará en el Mundial Sub-23, a disputarse en octubre, en Barranquilla, Colombia.

Durante la Asamblea de Presidentes, en Nuevo León, se dio a conocer que, además, se asistirá al Premundial Sub-18, durante noviembre, en Panamá.

En marzo de 2019 continuará el proceso rumbo a los Juegos Olímpicos 2020, con el torneo Prepanamericano.

Y la Liga Japonesa de Beisbol se iniciará en 2019 con la invitación a la selección mexicana para una serie de juegos de exhibición, en marzo.

Entretanto, la Liga Mexicana de Beisbol continúa su trabajo en todas las áreas durante el resto de 2018, para mantener el desarrollo de la especialidad en sus 16 plazas y llegar a más aficionados.



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

## Los que hacen falta

Narrando un juego de los Yanquis de Nueva York, un locutor exclamó: “¡Cuánta falta le hace Aaron Judge a los Mulos de Manhattan!”.

Como él, se trata de jugadores que no son del montón, sino piezas fundamentales cuya ausencia en el terreno de juego, muchas veces son causa de perder el paso ganador y que la esperanza de un campeonato queden en la nada.

En ese caso está Aaron Judge, el espectacular jardinero derecho de los Bombarderos del Bronx, cuya canilla derecha fue fracturada por un pelotazo, y quien fue puesto en la odiosa e indeseable “lista de lesionados”.

A partir de eso, los famosos Mulos perdieron consistencia ganadora y se alejaron de los punteros Medias Rojas del Boston, sus eternos y odiados rivales.

Para colmo de males y desgracia de los orgullosos Yanquis de Nueva York, durante varios días jugaron sin Gari Sánchez y ni Julio “Didi” Gregorrios, espléndidos bateadores, quienes también tuvieron que pasar a la lista de lesionados.

Kenley Jansen es otro de los peloteros, pieza clave, y que hacen falta en el roster de todos los días.

Eso quedó por demás claro con la mala racha sufrida por los Dodgers de Los Ángeles, a causa, precisamente, de que su gran cerrador pasó a la lista de lastimados, por problemas del corazón.

Las lesiones, en fin, son los dolorosos imponderables de todas las disciplinas deportivas.

En el caso de las Grandes Ligas, los jugadores cuentan con una muy aceptable protección económica, prestación que por desgracia no existe en muchos circuitos deportivos profesionales.

Por encima de todo, dos puntos importan: hacer lo necesario para evitar esos dolorosos imprevistos del deporte, y que todos los jugadores lesionados se recuperen y regresen sanos y salvos al terreno de juego. Eso, para bien del deporte y sus protagonistas.

## Enamora LMB a más aficionados

La cantidad de aficionados en los estadios de la Liga Mexicana de Beisbol (LMB) aumentó, con asistencia de cuatro millones, 97 mil 275 fanáticos durante los dos campeonatos de 2018.

En la asamblea de presidentes se reveló que en el cierre de la temporada regular del segundo campeonato “Alfredo Harp Helú” 2018, hubo una tendencia positiva en la afluencia de aficionados durante toda la campaña.

Hasta el 29 de agosto, pagaron boleto cerca de 4.1 millones de asistentes entre los dos campeonatos 2018, un 8.37 % de aumento respecto al mismo periodo de 2017.

En la asamblea también se trataron temas deportivos y de negocio rumbo a la temporada 2019.

Se aprobó la propuesta del calendario para dicha campaña, que consistirá en dos vueltas desde abril hasta mediados de noviembre del siguiente año, con dos series semanales que se jugarán de miércoles a domingo (divididas en una serie de dos juegos y



una serie de tres juegos) y un sistema que otorgará puntos de acuerdo con el lugar de cada club en el standing de cada vuelta.

Para la fase de playoffs, clasificarán los primeros seis lugares de cada zona. Los detalles del calendario serán presentados en próximas fechas.

¡Nuevo!

## Gel Vaginal con Ácido Láctico

El gel vaginal con Ácido Láctico favorece el equilibrio natural de la flora vaginal ayudando a prevenir infecciones vaginales y su recurrencia.

Contiene 3 aplicadores prellenados, desechables y fáciles de utilizar.

Se recomienda aplicar 1 vez por la noche para aliviar síntomas como:

irritación  
ardor  
flujo vaginal

Ofrece además un efecto de humectación gracias a su composición de gel a base de agua 85%.



De venta en Farmacias Similares

CONSULTE A SU MÉDICO

No. De Aviso 183300202C4208



GEDEON RICHTER®

## Con el Real hay que ganar todo: Zidane

La clave del éxito en su paso por el Real Madrid fue mantenerse firme en su idea futbolística, más allá de los rivales a los que enfrentó, aseguró el técnico francés Zinedine Zidane.

“Siempre permanecí fiel a la filosofía futbolística que transmití a mis jugadores, independientemente de quiénes fueran nuestros oponentes”, aseguró.

La calma fue otro factor importante para que haya destacado en el banquillo merengue, entre 2016 y 2018, donde también ganó dos Supercopas de Europa, dos Mundiales de Clubes, una Supercopa de España y una Liga de España.

“Cuando trabajas con jugadores talentosos y experimentados, lo más importante es mantener la serenidad. Eso es lo que necesitaba cuando era jugador, así que ese es el enfoque que trato de adoptar como entrenador”.

Ganador consecutivo de tres Champions League, “Zizou” hizo historia con el cuadro blanco, del que se desligó apenas concluida la temporada anterior; pero dejó en claro que las “Orejotas” conquistadas le dejaron un sabor especial.

“Fueron fantásticas, especiales, por diferentes razones. La primera (ante Atlético de Madrid) destaca porque fue mi presentación como entrenador; la segunda fue simbólica e intensa, con nosotros frente a la Juventus y con una actuación excepcional en el segundo

tiempo; y la tercera (contra Liverpool) coronó mis tres temporadas como técnico del Real Madrid”.

Ya fuera del Madrid, Zidane mandó un mensaje al actual entrenador del club español, Julen Lopetegui, al subrayar que hay que ganar todo, no existe diferencia de importancia entre la Liga española o la Liga de Campeones de Europa.

“Para mí, no hay diferencia. Siempre preparé todos los partidos con la misma intensidad. En cualquier caso, cuando estás entrenando al Real Madrid tienes que ganarlo todo y mantener un alto nivel de juego, esa es mi filosofía”.



# Primero, dignidad

**Fernando Gutiérrez**

No todo es fútbol. Hay muchos deportes con episodios épicos y hasta crueles. Por ejemplo, el de Surya Bonaly, la única patinadora en el mundo que ha logrado dar un salto mortal hacia atrás y caer en un pie, el llamado “back flip”, hazaña que nadie ha igualado, ni hombre ni mujer.

Pero no solo eso. Su palmarés asombra: triple medallista de plata en el mundo, cinco veces campeona de Europa, monarca mundial juvenil, en 1991, y nueve ocasiones campeona nacional francesa. Quedó segunda durante tres años consecutivos en el World Championship (1993-1995), y le dieron presea de plata en los Juegos Olímpicos de 1994, lo que representó un escándalo. Ya veremos por qué. Se retiró en 1998. Tiene 44 años.

Sí, esta prodigiosa deportista, jamás consiguió que le dieran una presea de oro en Juegos Olímpicos de Invierno. Y no fue por ella, sino por causas vergonzosas: el racismo deportivo. Sí, esta francesa-estadounidense pagó factura por ser de piel negra. Eso le restó puntos ante la mirada segregacionista de los jueces, quienes se inclinan hacia las competidoras blancas.

No obstante, Surya es un ejemplo de esfuerzo, disciplina, entrega y talento. Una mujer bajita, apenas 1.62, pero puro músculo, capaz de dominar y manejar como nadie su esbelta figura sobre el hielo. Desde sus inicios tuvo que sobreponerse a los ataques verbales de sus compañeras de equipo, quienes se burlaban de ella por ser negra. “Es nuestra esclava”, decían.

Sin embargo, nada la frenó. Siguió adelante y obtuvo los triunfos que quiso, menos el oro olímpico, porque los jueces discriminan a quienes no son blancos. Así ocurrió en los JJ.OO. de Invierno 1994, en Japón. Surya realizó el salto mortal hacia atrás, de altísimo riesgo, impresionante, jamás logrado por ningún otro ser humano. Pero no le valió. Los jueces le dieron el segundo lugar y le otorgaron el primero a la japonesa Yuka Sato, “por ser más elegante” ...

Surya se indignó tanto, que, al subir al podio, se quitó la medalla y, llorando, abandonó el lugar, como una protesta contra la tendenciosa decisión de los jueces. Por ello, siempre será recordada por su actitud y valentía. Sí, la dignidad es primero.

Es una pena: el ser humano no ha cambiado. Hitler aún vive en la mente de muchos. El “progreso” ha sido un retroceso hacia la oscuridad. Lo vemos en el racismo que azota al planeta, patente en las migraciones globales de quienes no tienen piel blanca, ni nada, solo pobreza.

Cierto, no hemos evolucionado. Vamos hacia atrás porque solo dejamos aflorar nuestro lado oscuro. Olvidamos que en nuestro interior también hay una luz que puede hermanarnos.

*fegutierrezp@gmail.com*





Si persisten las molestias consulte a su médico.  
 Reg. No.: 74351 SSA VI

**NUEVO  
SABOR**

**LIMA-LIMÓN**

De venta exclusiva en  
**FARMACIAS  
 SIMILARES®**

**¡PRUÉBALO!  
 a solo**

PRECIO FSI\*

**\$16.90**

PRECIO MÁXIMO AL PÚBLICO \$27.80

Vigencia al 30 de septiembre de 2018.



# Fuera del molde

Fabián Montes

La cantante Fabiola Roudha viajó desde Guatemala para promocionar en México su más reciente material discográfico: *Más Allá*, una propuesta musical compuesta por siete temas de su autoría.

“Es una producción que iniciamos en octubre del año pasado; soy la compositora, y la producción musical estuvo a cargo de Pepo Meza.

“Entre los siete temas hay algunos que hablan de amor y otros de desamor; pero lo principal es la idea de ir más allá, perseguir los anhelos que te hacen feliz”.

La ganadora del segundo lugar en la Academia México 2008 comentó que hacer estas composiciones fue complicado, ya que empleó el soul y el blues como elementos claves en el sonido.

“Fue un reto porque hacer esto en español es casi como crear un lenguaje diferente, debido al fraseo, floreo y adornos musicales. Es sencillo en inglés, pero en nuestro idioma no hay una referencia como tal, lo cual lo volvió laborioso pero muy divertido”.

Jackeline Fabiola Rodas Valladares, nombre completo de la cantante, explicó que la inspiración para cada tema surgió de la misma gente en los restaurantes, en la calle o lugares que visitaba.

“Al escuchar hablar a la gente, en sus conversaciones o en redes sociales, me di cuenta de que criticaban y frenaban sus sueños, entonces, quise realizar una contrapropuesta, expresar lo que sentía al respecto”.

*Más Allá* es un disco que esta apadrinado por Aleks Syntek, quien quedó sorprendido por la voz de la guatemalteca.

“Él encontró el video de *Dame tu amor*, le gustó tanto que me contactó. Tras un *show* en México, me invitó a su estudio de grabación, en donde le mostré parte de la producción que estaba realizando y decidí ser mi padrino”.

La admiradora de cantantes como Aretha Franklin y Etta James dijo estar contenta con su presente, aunque siempre tiene en cuenta el momento en que optó por ser artista independiente.

“Fue una decisión que me hizo empezar de cero, pero también, quitarme esas ataduras de estar bajo el contrato de alguien externo. Sin duda, ha sido complicado pero me ha ayudado a hacer lo que me gusta, que es cantar lo que yo quiero”.

Roudha criticó que en el mundo musical hay artistas que buscan el dinero, en lugar de aportar algo distinto a la música.

“Lamentablemente en el mundo musical hay personas que optan por ser famosos y no artistas. Hay gente con talento, como Daddy Yankee en el área del reguetón, pero hay otros que se incursionan en el género urbano sin ser cantantes o sentirlo realmente, entonces atiborran los espacios musicales con un estilo y no permiten otro tipo de propuestas”.

Finalmente, indicó que ella siempre mira hacia adelante y ahora está dando todo por impulsar *Más allá*. Confesó que en un futuro le gustaría estar en concierto con Julieta Venegas, Aleks Syntek, Mónica Naranjo o Gloria Trevi.

“Sería una gran experiencia actuar en el escenario con alguno de ellos, pero mientras tanto, los invito a escuchar este disco que les hice con mucho cariño”.



Cine +

Ivan Cruz Mejía  
ivanacruzmejia@gmail.com

## Olvidar...

Olvidar es un proceso natural, a todos nos pasa. Vamos dejando en el camino nuestros pensamientos, sentimientos, metas, sueños e, incluso, a quienes amamos. Se podría decir que es un hecho necesario, consecuencia de nuestra evolución. Sin embargo, hay casos especiales en los que nos aferramos a momentos, lugares o seres amados.

¿Se imaginan pedirle a una madre que olvide a su hijo, que se rinda, que deje de buscar y se resigna a no saber cuál es su paradero? Que deje pasar los minutos, las horas, los días, los años. Decirle que acepte que nunca tendrá un lugar que visitar para reír, llorar y reunirse con él en aquellas noches de fiesta de noviembre.

¿Se imaginan pedirle eso a sus padres? “Querido hijo, hoy que no estás conmigo, siento un dolor tan grande que no puedo explicarlo con palabras. Creo que mi corazón cada vez se me hace más pequeño y, poco a poco, siento como se va desgarrando dentro de mí.

“Recuerdo cuando partiste, lleno de vida y con esa alegría en tu cara. Te fuiste a la escuela normal rural, Raúl Isidro Burgos, de Ayotzinapa, para hacer realidad tu sueño de darnos una vida mejor a nosotros, tus padres.

“Dicen que estás desaparecido, junto con otros compañeros tuyos. Se cumplen meses que no sabemos nada de ti y son los mismos días que llevo sin poder dormir y sin comer.

“Por último, hijo, quiero decirte que tu pueblo te está buscando. Vivimos con la esperanza de volver a verte.

Tu madre, que te quiere, María Micaela Hernández”.

*The New Yorker* retomó esta carta para hacer: Guerrero: *The Monster in the Mountains* (2015), un trabajo audiovisual que se encuentra en su canal de YouTube.

La gente no quiere saber quién fue, ya no les importa, solo que se haga justicia. Ellos nada más quieren recuperar a sus familiares. Es el mensaje de este trabajo. Cuatro años han pasado de esta desgracia, que para muchos representa una lista enorme de personas desaparecidas y, en algunos casos, olvidadas por las autoridades. El amor mantendrá viva la esperanza de volvernos a encontrar algún día. “¡Vivos se los llevaron, vivos los queremos!”.



# No te rasques la cabeza en este regreso a clases

Se terminan las vacaciones y, con ellas, la tranquilidad de las mamás porque el inicio de clases también significa la época de infestación de piojos

## ¿Por qué se contagian los niños al regresar a la escuela?

Los niños se contagian de piojos por contacto directo, cabeza-cabeza y por compartir objetos personales como peines, gorras, sombreros, etcétera; cuando los niños regresan a la escuela y entran en contacto con otros pequeños ya infestados, las posibilidades de contagio aumentan.<sup>4,5</sup>

## ¿Cómo puedo quitarle los piojos a mi hijo si ya está contagiado?

De los tratamientos más usados son las permetrinas, sin embargo se ha visto que los piojos ahora son resistentes a este químico, en parte por el uso incorrecto del tratamiento. Los remedios caseros comúnmente usados para matar piojos como: el vinagre de manzana, insecticidas para cucarachas, diésel, entre otros, pueden ocasionar lesiones graves como quemaduras en el cuero cabelludo, los ojos y la piel del rostro.<sup>3,6</sup>

En México la frecuencia de contagio va del 18 al 33%<sup>1</sup>

3 de cada 10 escolares lo padecen<sup>2</sup>

Enero y Agosto son las temporadas de mayor contagio<sup>3</sup>

Existen nuevas opciones efectivas a las que los piojos no son resistentes como el Vinagre de Quassia en loción y shampoo, este es un insecticida de origen natural, inhibe el crecimiento de los piojos y evita que las liendres se adhieran al cuero cabelludo. Para prevenir el contagio es importante usar algún repelente, revisar periódicamente la cabeza de los niños, mantener el cabello recogido y evitar prestar objetos personales.<sup>2,7</sup>

Referencias: 1. Diagnóstico y tratamiento de Pediculosis en escolares y adolescentes. Guía de Práctica Clínica. 2. Secretaría de Salud. Pediculosis, para evitarla es necesaria la higiene [Internet]. gob.mx. 2017 [consultado 9/Agosto/2017]. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/pediculosis-para-evitarla-es-necesaria-la-higiene>. 3. Gain-Tahul J, Molina-Morales V, Moraga-Llop F, Virialonga-Sardá X, Baseiga-Torres E. Pediculosis de la Cabeza. Asociación Española de Pediatría. 55-64 pp. 4. Piojos [Internet]. Kidshealth.org. 2017 [consultado 9/Agosto/2017]. Disponible en: <http://kidshealth.org/es/parents/lice-esp.html?view=pt>. 5. Piojos mutan y se hacen resistentes [Internet]. Excelsior. 2017 [consultado 9/Agosto/2017]. Disponible en: <http://www.excelsior.com.mx/comunidad/2016/01/07/1067348>. 6. Lebowitz M, Clark L, Levitt J. Tratamiento de los piojos basado en el ciclo vital, la resistencia y consideraciones de seguridad. Pediatrics (Ed esp). 2007; 119(5):288-296. 7. López-Sáez J, Pérez-Soto J. Etnofarmacología y actividad biológica de Quassia amara (Simarubaceae): Estado de la cuestión. Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas. 2008; 7(15):234-246.



# No te rasques la cabeza en este regreso a clases

Vigencia de la publicación  
del 1 al 30 de septiembre de 2018.

De venta exclusiva



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



# Intruso en fiesta gitana

## Fabián Montes

Jorge Muñoz abrió las puertas de su corazón a *Siminota Musical* para presentar su nuevo sencillo: *Un hombre normal*, de la autoría de Espinoza Paz, pero con el toque del Coque.

Este trabajo viene tras los álbumes de *Azulejos* y *Azulejos II*, aunque lleva una pizca de sazón a la europea, pues combina la sangre mexicana con la rumba española.

“Quedé fascinado por la similitud de los sonidos fiesteros de la rumba con la salsa de aquí; entonces, decidí incorporar ese estilo a mi música, aunque no fuera algo propiamente mío”.

Muñoz explicó que este video ya está en el gusto del público, ya que supera las cien mil reproducciones en YouTube.

“La idea es que, en una reunión íntima de españoles con una fuerte descarga musical, un hombre llega y se une al festejo cultural sin pertenecer a él. Entonces, el sujeto se da cuenta que le agradan los sonidos y después de un rato se incluye en la agrupación para convivir como un

amigo más; es un intruso en una fiesta gitana”.

El cantante confesó que, aunque es el primer sencillo, para nada es un hombre normal, pues en su vida ha cometido diversas locuras.

“Recuerdo que, en una gira de comediantes, yo viajaba con Jorge Falcón; entonces, antes de entrar al avión, me pidieron quitarme el reloj, el cinturón, la chamarra, y él me dijo: ‘Ya mejor lánzate tú’, así que tomé vuelo y me lancé por el escáner de las maletas”.

El Coque aseguró que este tema surgió de la producción y dirección de Jorge Avendaño, quien no solo lo acompañó en este sencillo, sino en toda la producción discográfica de *Con la gente que me gusta*, a la que pertenece este tema.

“Originalmente iba a ser *Azulejos III*, pero nos percatamos de que sus antecesores tenían un ritmo del estilo de un trío, y no encajaba en la trilogía por el peso que le dimos a los arreglos de corte flamenco.

“Respecto al mote que escogimos para este disco, *Con la gente que me gusta*, es el nombre de una melodía muy conocida en España, interpretada por el grupo A Dos Velas. Debido a su contenido musical y por la letra,

decidí que fuera el título de este álbum”.

Jorge Muñoz describió que le gusta tener cerca a personas con pláticas amplias, amenas y divertidas, donde la tristeza no tiene lugar, con respecto al nom-

bre del álbum que cuenta con 12 canciones.

“No me gustan las quejas, ni las malas noticias, quizá sea por temor, pero prefiero tener una conversación que me provoque sonrisas”, concluyó.



# ACTIVA TU DÍA



Precio máximo al público \$496.<sup>00</sup>  
En Farmacias Similares® a solo  
**\$ 139.<sup>00</sup>**



Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Reg. No. 003P201255A VI  
\*Vigencia del Tal 30 de septiembre de 2018.

De venta en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

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