

SIMINFORMA

Por Un País Mejor[©]

siminforma.com / Diciembre 2018 / Núm. 440D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Vivir a plenitud



Foto: Fabián Montes

p. 10

Posada para la vida



Foto: Miguel Sánchez

p. 3

Mijares, álbum 29



Foto: Fabián Montes

p. 17

Estamos ante un renacimiento

Un final de año, en esencia, debe verse así: la posibilidad de hacer un recuento de lo vivido, pero sobre todo, **tener una nueva oportunidad de mejorar todo lo que hacemos.**

En México somos gente de paz, esfuerzo, trabajo y, sobre todo, de buena entraña. Somos solidarios y ese es el valor que antepone cuando **trabajamos por el bienestar y la sonrisa de los demás.**

En nombre de quienes integramos **Grupo Por Un País Mejor**, sus empresas comerciales e instituciones sociales, **agradecemos a quienes nos han brindado su confianza.**

Gracias por permitirnos ser su opción; su compra inteligente.
por ayudarnos a recuperar o mantener su salud.

Nuestro compromiso es más grande para 2019,
porque pondremos el corazón para que a nuestro
hermoso México le vaya bien.

Gracias y, ahora, usted ocúpese en ser feliz,
que de su salud, nos ocupamos nosotros.



¡Felices fiestas!

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Diciembre 2018
Edición 440

Víctor González Torres **Presidente de Grupo Por Un País Mejor**

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

Posada para la vida

Miguel Sánchez



La Navidad es una época para festejar y permitir que la felicidad colme nuestra vida, aun en los momentos más difíciles.

Ejemplo de ello, la posada anual de la Fundación Dr. Sonrisas A.C., que nació en 2003 con el objetivo de apoyar a niños que padecen cáncer, VIH y fibrosis quística, entre otras enfermedades.

A esta reunión decembrina acudieron 300 menores, quienes se olvidaron de las visitas al hospital, medicamentos e inyecciones, y vivieron momentos únicos junto a su familia y amigos.

Un voluntario especial

En la tarea de cuidar y hacer que se divirtieran los menores, hubo muchos voluntarios. Adultos y jóvenes dieron su tiempo para llevar a la perfección esta posada, pero hubo un invitado especial que vino a este convivio con el fin de darles felicidad a los niños: el Dr. Simi.

“Están aquí todos esos niños, invitados y voluntarios en nuestro evento más significativo del año. Lo más bonito es ver cómo llegan los menores y cómo se van con el Dr. Simi, un voluntario muy hermoso.

“Ha sido increíble que venga, porque los niños lo buscan, ya lo esperan, pues ven al Dr. Simi como alguien que los hace felices, objetivo que también buscamos en la Fundación Dr. Sonrisas”, dijo Lidia Sánchez, directora de Programas Sociales.

Así, el emblema de Farmacias Similares se unió a la fiesta con tres de sus clones vestidos de Santa Claus y de



Fundación Dr. Sonrisas y el Dr. Simi unen su alegría para dar felicidad a 300 menores enfermos

duende, quienes saludaron, bailaron y dieron regalos a los menores.

“Para los niños es grandioso estar aquí, conviven fuera del hospital y, aparte, se divierten con sus familias. El Dr. Simi es maravilloso; gracias por estar aquí”, afirmó Layla González, mamá de una de las niñas asistentes a la posada.

La fiesta transcurrió con juegos, alimentos, golosinas, piñatas, regalos y, sobre todo, mucho amor y entrega, que demuestran cómo la felicidad es la mejor medicina.



Pregunte a su médico por el tratamiento ideal para usted

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$186.00



Reg. No. 106M2001 SSA IV

**Esomeprazol 40 mg
7 tabletas**

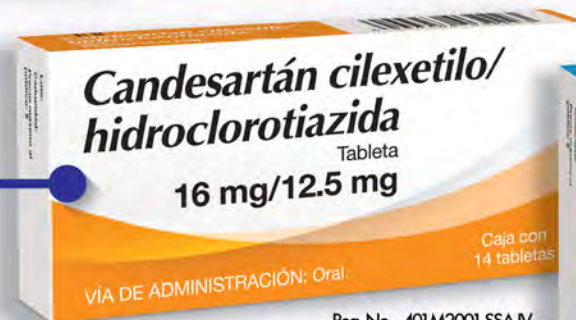
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$365.00



Reg. No. 106M2001 SSA IV

**Esomeprazol 40 mg
14 tabletas**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$189.00



Reg. No. 401M2001 SSA IV

**Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 16 mg / 12.5 mg
14 tabletas**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$129.00



Reg. No. 0202M80 SSA IV

**Atenolol/clortalidona 50 mg/12.5 mg
28 tabletas**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$119.00



Reg. No. 172M91 SSA IV

**Metoprolol 95 mg
20 tabletas**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$179.00



Reg. No. 178M92 SSA IV

**Metoprolol/hidroclorotiazida 95 mg/12.5 mg
20 tabletas**

De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

Vigencia al 31 de diciembre de 2018
Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.

Interpretan señales musculares

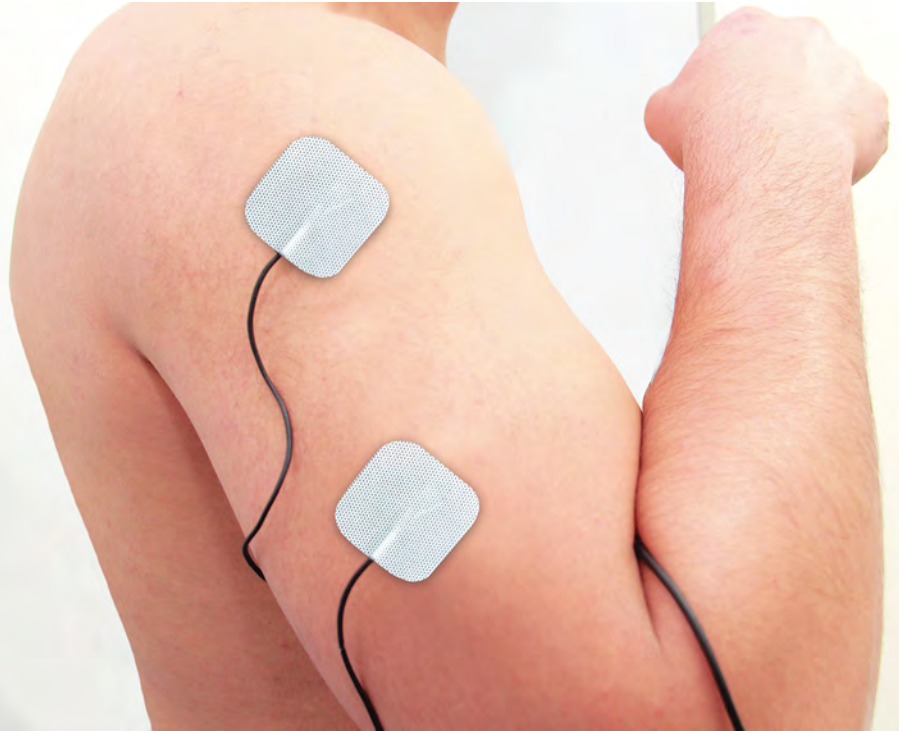


Foto: Fabián Montes

Científicos e ingenieros de la Universidad Nacional de Investigaciones Nucleares, de Rusia, desarrollaron el dispositivo Mio-Interfaz, capaz de registrar la actividad eléctrica de los músculos y transformarla en señales.

Los especialistas revelaron que este invento servirá para crear simuladores útiles en la rehabilitación; en ropa inteligente que pueda hacer un electrocardiograma y registre otros indicadores en el organismo de los deportistas, así como un sistema de manejo de la prótesis biónica del brazo, además de emplearlo para gestionar a distancia un teléfono inteligente y en la llamada “casa inteligente”.

Este es un proyecto de interfaz hombre-máquina, que registra la actividad eléctrica de los músculos del brazo, reconoce gestos y los transforma en órdenes para los dispositivos, destacó el ingeniero Bulat Aitbaiev.

“Los electrodos que se usan registran señales electromiográficas provenientes de los músculos. Posteriormente, la interfaz reconoce con los algoritmos especiales los movimientos típicos y los transforma en órdenes para los equipos”, explicó el experto.

Mio-Interfaz obtuvo una inversión de dos millones de rublos (30 mil dólares) de

la Fundación de Apoyo a las Innovaciones Start-1. Estos recursos se destinaron al ensamblaje de un prototipo de laboratorio capaz de reconocer hasta ocho gestos del usuario.

En 2017, el proyecto ganó la categoría innovaciones en el sector de negocios del concurso equipos radioelectrónicos innovadores, de Rusia. En 2018, obtuvo el premio ruso-chino de innovaciones industriales “Innovation Awards”.

Los investigadores también ensamblaron una versión autónoma del dispositivo en forma de pulsera con módulos de alimentación y bluetooth que contiene un módulo inercial, compuesto por giroscopio y acelerómetros.

“La ventaja de nuestra invención en comparación con equipos similares consiste en una alta precisión y un pequeño retraso en el reconocimiento del dispositivo, así como en la posibilidad de usar una amplia gama de algoritmos de reconocimiento”, comentó Aitbaiev.

Los autores piensan crear un sistema de gestión de la prótesis biónica del brazo y modernizar el sistema de observación de movimientos en la realidad virtual y aumentada.

Botanas saludables

Con el fin de contribuir a disminuir los problemas de obesidad y nutrición de la población mexicana, especialistas de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP), desarrollaron botanas saludables.

Debido al alto consumo de productos elaborados con grasas saturadas, una de las razones por la cual México ocupa el segundo lugar con mayor índice de obesidad en el mundo, de acuerdo con la OCDE, la investigadora Norma Angélica Santiesteban López informó que decidieron elaborar botanas horneadas a partir de diferentes granos y semillas.

De acuerdo con el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste), los hábitos alimenticios poco saludables y la falta de ejercicio ocasionan 32 por ciento de las muertes de mujeres y el 20 por ciento de hombres en México.

La académica explicó que la iniciativa surgió debido a que se querían integrar opciones de comida saludable en las becas alimenticias otorgadas en la institución educativa.

De esta manera, agregó, especialistas en gastronomía elaboraron frijol de soya, churritos de amaranto y palomitas de

sorgo, principalmente, así como rosquetas de arroz inflado, gelatinas a base de fibra de zanahoria y betabel y gomitas bajas en grasa adicionadas con probióticos.

Una bolsa de aproximadamente 35 gramos de papas comerciales equivale en grasa a 20 platos de ensalada.

Detalló que aproximadamente tres bolsitas de 10 gramos de estos alimentos saludables contienen hasta 40 por ciento menos grasa que una bolsa de tamaño estándar de botana comercial, gracias a que son horneados en vez de fritos, además de poseer gran cantidad de vitaminas A, C, E y complejo B, de muchos beneficios para la salud.

Santiesteban López, doctora en Ciencias en Alimentos, subrayó que estos productos no contienen gluten, cuentan con aminoácidos esenciales y son ricos en proteínas y hierro, por lo que representan una alternativa para gente de todas las edades y personas con diabetes o con las defensas bajas.

Mediante la comercialización y consumo de estos *snacks*, explicó, se apoya a los productores, debido a que todas las materias primas para su elaboración son de origen nacional.



Foto: Fabián Montes



Precio Farmacias Similares®
\$169.00
 PREGABALINA 150 mg
 28 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 670.39



Precio Farmacias Similares®
\$229.00
 CELECOXIB 200 mg
 10 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 501.38



Precio Farmacias Similares®
\$142.00
 PREGABALINA 75 mg
 14 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 406.67



Precio Farmacias Similares®
\$69.00
 TERRAMICINA 0.005 g
 tubo con 10 g
 Precio máximo
 al público \$ 136.21



Precio Farmacias Similares®
\$93.00
 TERRAMICINA 125 mg
 24 pastillas
 Precio máximo
 al público \$ 164.82



Precio Farmacias Similares®
\$132.00
 TERRAMICINA 500 mg
 16 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 254.49



Precio Farmacias Similares®
\$89.00
 PRAZOSINA 1 mg
 30 cápsulas
 Precio máximo
 al público \$ 180.82

CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
 Vigencia al 31 de diciembre de 2018.



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

HASTA
75%
 DE AHORRO®

Imagen corporal

Nancy Vargas*

Así como la preocupación constante por la apariencia física puede llegar a ser tan perturbadora que constituya un trastorno, el descuido o la falta de atención hacia ella también indica un problema, como baja autoestima, depresión o incluso un problema mayor.

La apariencia física no es lo mismo que la imagen corporal; la primera es simplemente una representación mental del propio cuerpo, en conjunto con los sentimientos y actitudes hacia él. Hay quienes, aunque su físico se aleje de los cánones de belleza, poseen una imagen corporal satisfactoria; y personas consideradas bellas, se perciben con un reflejo negativo. Lo fundamental es que, independientemente de los estereotipos, se establezca una relación de aceptación y cuidado del propio cuerpo.

Pero eso no ocurre así, la apariencia física cumple un papel importante en la interacción social, pero se ve afectada debido a que el cuidado estético ha sido catalogado erróneamente como banal y superficial. Reforzado con ideas de que “la belleza es interna” o “lo que importa es lo que llevamos dentro”, se llega a un sentido extremo que implica una desatención o un franco descuido hacia nuestro aspecto exterior.

Así, encontramos personas que, justificándose en la importancia del interior, presentan un marcado sobrepeso debido a malos hábitos de alimentación y falta de ejercicio, o problemas en la piel originados por una higiene inadecuada o por la ausencia de un tratamiento dermatológico.

Y esto no es cuestión de género, no se aplica solo a las mujeres; los hombres también requieren poner atención y

dedicar tiempo para cuidar su apariencia. Tampoco puede ser justificación el estado civil, pues este pretexto suele encontrarse entre quienes viven en pareja o tienen hijos, bajo el argumento de que su prioridad es el cumplimiento de sus responsabilidades, y no logran destinar una parte de su tiempo para el autocuidado.

Incluso la falta de recursos económicos no debe ser un impedimento para ocuparse del cuidado de la imagen corporal y la apariencia física, pues hoy existen varias alternativas a bajo costo, como deportivos y casas de cultura.

En esto, como en varias áreas de la vida, es necesario lograr un equilibrio entre las acciones destinadas a alimentar y desarrollar la belleza interna y aquellas necesarias para conservar la exterior.

Por ello, es tan importante leer, escuchar música, dialogar con nosotros mismos o buscar la superación continua para cultivar nuestro interior, como destinar una parte del día y recursos a algún deporte, iniciar una dieta, utilizar cremas para humectar la piel o probar un nuevo corte de cabello.

Si considera que ha descuidado su apariencia física y desea conocer los motivos, así como las estrategias para cambiar sus hábitos, lo invitamos a que nos llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Ahí recibirá la orientación gratuita de nuestros psicólogos. Marque al **01800-911-66-66, opción 3**, o escríbanos a **centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx**

* **Psicóloga del CNDEE**

**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.



A mi amiga (IV)

Hay algo que garantiza el fracaso de las relaciones de pareja: iniciarlas con la firme convicción de la infidelidad. Si esta idea se apropia de la mente, se genera la sensación de que el amor terminará en algún momento y surgirá el dolor más terrible en la vida.

Ante esto, la angustia y el miedo lleva a la persona a estar distante, de mal humor, con reclamos por una infidelidad solo existente en la imaginación. En realidad, nadie puede asegurar si habrá o no adulterio.

Se puede tener una mala o maravillosa relación, pero lo que pase a futuro no lo sabrán a menos de que posean el don de la adivinación. No obstante, si la infidelidad llega, solo quien lo vive puede tomar una decisión: hablar y terminar o quedarse con la pareja a pesar de ya no sentir amor.

No podemos decidir por los demás, solo por nosotros, y las decisiones las tomamos hasta que estamos inmersos en la situación. Mientras tanto, todo lo que imaginamos, es únicamente eso, imaginación. ¿Cuánto durará? Tal vez solo hoy y, si es así, por qué no disfrutar y confiar en que habrá un día más para amar.

El gran problema que tenemos los humanos es la soberbia, creemos que viviremos hasta que la vejez llegue, y la realidad es otra. Entender esto, sin caer en el miedo que paraliza, pero con la esperanza de continuar, genera la responsabilidad de los actos, pensar antes de actuar, de cuestionarnos los aprendizajes y los hábitos.

El amor maravilloso existe, pero no llega a alguien a proporcionárnoslo, lo encontramos en nuestra capacidad de amar, de desamar y volvernos a enamorar. Debemos tener la certeza de que somos capaces de generar amor, de disfrutar a la pareja y volver a ser felices a pesar de enfrentar cualquier dolor. En el mundo sí hay amor y felicidad, pero estos siempre los buscamos afuera, y la realidad es que están dentro de nosotros mismos.

Les deseo un buen comienzo en este 2019.

Llámenos al 01800 911 66 66, opción 3; con gusto escucharemos sus inquietudes y lo orientaremos, sin costo.



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Primeras molestias:

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

Evita complicaciones; acude a los consultorios de Fundación Best® si padeces estos síntomas.

Recuerda NO automedicarte



Síguenos por:



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



¿TEMOR AL INVIERNO?

En esta temporada no hay **mal tiempo si cuidas tu salud.**

Paquete

INVIERNO PLUS

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

\$375.00

Paquete

RESPIRATORIO 1

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

\$265.00

Válido durante diciembre 2018 y enero 2019. Se aplican restricciones por zona geográfica. Consulta nuestras sucursales en ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66

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



Aborto daña el corazón

Las mujeres que han sufrido la pérdida de un embarazo y no tienen hijos poseen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cardíacas y accidentes cerebrovasculares, comparadas con quienes cuentan con uno o dos vástagos.

Un estudio de la Universidad de Cambridge y la Universidad de Carolina del Norte también destacó que las mujeres con cinco o más hijos presentan mayor riesgo de enfermedad cardiovascular en el futuro.

De acuerdo con la investigación, en el embarazo, el cuerpo de la madre sufre cambios como ganancia de peso, acumulación de grasa abdominal, niveles más altos de colesterol, aumento de resistencia a insulina y modificación en la estructura del corazón.

A pesar de que la mayoría de los cambios físicos ocurren durante la gestación y son temporales, se trata de factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular en la población en general.

El estudio analizó datos de más de ocho mil 500 mujeres blancas y afroamericanas, de 45 a 64 años, en Estados Unidos.

Además, se incluyó información del servicio de salud sobre padecimientos cardiovasculares durante un período de treinta años (1987-2016) y datos sobre el

número de embarazos y partos, así como las prácticas de lactancia materna.

Los resultados muestran que 138 mujeres dijeron haber tenido pérdida de embarazo y no tener hijos nacidos vivos. Tres mil 108 tuvieron uno o dos hijos nacidos vivos, tres mil 126 tuvieron 3-4 niños nacidos vivos y mil 694 tuvieron cinco o más hijos nacidos vivos.

Asimismo, hallaron que las mujeres con pérdida de embarazo y que no tuvieron hijos nacidos vivos tenían un riesgo 64 por ciento mayor de enfermedad coronaria y 46 por ciento más de riesgo de insuficiencia cardíaca en comparación con las mujeres con uno o dos hijos.

Por su parte, las mujeres con cinco o más nacimientos tuvieron un riesgo 38 por ciento mayor de sufrir un ataque cardíaco grave.

El grupo científico apuntó que existen posibles razones entre la relación del riesgo cardiovascular y partos múltiples. Los embarazos repetidos podrían generar cambios duraderos en el cuerpo, incluido aumento de peso, y el incremento de los niveles de colesterol en la sangre.

Indicaron que la cantidad de hijos también abarca otros factores que incluyen su crianza, la menopausia y las condiciones de salud.



Foto: Fabián Montes

Cuide los carbohidratos, no las calorías

La restricción de carbohidratos en lugar de calorías, puede funcionar mejor para el control de peso a largo plazo, reveló un estudio de la Universidad de Harvard.

Este enfoque se basó en que una dieta con alto índice glucémico (carbohidratos muy procesados, como panes refinados, galletas y azúcares) genera energía y se almacenan fácilmente a manera de grasas. Con ello, aumenta el hambre y los antojos por ciertos alimentos.

Por lo general, la falta de autocontrol se identifica como la razón para aumentar peso, pero con esta nueva investigación se cuestiona esa visión, y encuentra que el tipo de calorías consumidas puede influir en la probabilidad de mantener un peso específico.

Los especialistas destacan que el cuerpo humano está diseñado para protegerse cuando pierde peso, de forma

voluntaria o involuntaria, al aumentar la necesidad de comer, al mismo tiempo que ralentiza el metabolismo y almacena la grasa de manera más eficiente.

Según Harvard, el propósito del estudio fue identificar si los diferentes niveles

de carbohidratos en la dieta podrían evitar la producción de cambios metabólicos.

Los expertos realizaron pruebas en pacientes con una dieta para perder aproximadamente 12 por ciento de su peso inicial y, con ello, inducir cambios metabólicos.



Foto: wikipedia.org

Se hicieron tres grupos: el primero se sometió a una dieta alta en carbohidratos, en 60 por ciento, y baja en grasas, con 20 por ciento; el segundo se sujetó a una alimentación moderada, 40 por ciento de carbohidratos, y 40 por ciento de grasas; mientras que el último fue con una dieta baja en carbohidratos, 20 por ciento, y alta en grasas en 60 por ciento.

De acuerdo con los resultados, una hormona que actúa para aumentar el apetito, la grelina, disminuyó significativamente en la dieta baja en carbohidratos, lo que podría ayudar con el mantenimiento de la pérdida de peso. Otra hormona reguladora del apetito, la leptina, también bajó, lo que plantea la posibilidad de que un enfoque en la restricción de carbohidratos, en lugar de calorías, puede funcionar mejor para el control de peso a largo plazo.

Vivir a plenitud

Tania Elías

A los seis años, Luz Estela Pérez se fracturó la pierna derecha y tuvo que vivir varios meses en el hospital, en espera de una operación que nunca se realizó.

Debido a la escasa tecnología que había a finales de los años treinta, no pudieron lograr que su pierna derecha creciera al mismo ritmo que la izquierda, y quedó condenada a usar bastón toda su vida.

Burlas, miradas curiosas y preguntas incómodas no se hicieron esperar, por lo que la pequeña optó por dejar la escuela. Hoy, a sus 86 años, aún es vista con recelo e incredulidad.

“Ser discapacitado en México significa ser discriminado; estamos inmersos en un contexto donde por esta condición, siempre serás visto como alguien inferior, tonto o incapaz de muchas cosas, además de ser objeto de burlas y comentarios racistas”, afirmó el sociólogo Alejandro Zamudio Michaud.

A pesar de que el gobierno mexicano está comprometido a garantizar los derechos humanos de los discapacitados, la discriminación dificulta su inclusión social, pues continúan los comentarios directos y discriminatorios.

Ya no se diga de los “memes” o imágenes que, aunque en principio no sean con esa intención, conllevan un grado de exclusión. Estos hechos y su entorno social hacen más susceptibles a los afectados y llegan a padecer depresión, dijo el especialista.

Debido a los accidentes que ocurren día tras día, y a las enfermedades degenerativas, como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares o cáncer, alrededor de 270 mil ciudadanos se suman a la lista de 10 millones de discapacitados en el país, así lo informó la Oficina de Repre-

sentación para la Promoción e Integración Social para Personas con Discapacidad de la Presidencia de la República (ORPIS).

El aumento se ha dado año tras año, pues el Instituto Nacional de Estadística y Geografía estimó que de los 2.3 millones que había en el 2000, la cifra aumentó, en 2010, a 5.7 millones, y al final de este año se alcanzarán los 10 millones, de los cuales 500 mil viven en la Ciudad de México.

Los accidentes viales representan la segunda causa de discapacidad en el país. Arturo Zambrano Olivares, gerente de estrategia de retiro y vida en Seguros Monterrey New York Life, manifestó que ocurren alrededor de 4 millones de accidentes automovilísticos que afectan a 750 mil personas, de las cuales 40 mil quedan discapacitadas y 20 % afectan a ciudadanos de entre 15 a 29 años. Ante esto, aconsejó tomar medidas en estas fiestas decembrinas, pues entre las seis y once de la noche es cuando hay más accidentes.

No perder la esperanza

De acuerdo con estadísticas del Instituto de las Personas con Discapacidad en la Ciudad de México (antes Independi, hoy Indiscapacidad), en la urbe hay 291 mil personas que no pueden caminar o moverse; 120 mil 761 no ven; 62 mil 313 no escuchan; 35 mil 745 no se comunican; 32 mil no pueden atender su cuidado personal; 21 mil 254 sufren dificultades cognitivas y 44 mil 440 padecen discapacidad mental.

“La vida de una persona con algún tipo de discapacidad es difícil, no solo por sus limitaciones, sino por el esfuerzo que deben realizar para salir adelante en una sociedad que pareciera estar en tu contra; es evidente que



Foto: Miguel Sánchez

las complicaciones en esfuerzo y monetarias son grandes”, expuso Zamudio Michaud.

Vivir con una discapacidad es caro, sobre todo porque se necesitan aparatos especiales para subsistir. Luz Estela se apoyó durante muchos años con muletas o forzaba su pierna para caminar de puntitas, lo cual hacía que se le complicara utilizar el Metro o autobús. Fue hasta que su esposo le modificó un zapato para que sus dos piernas estuvieran a la misma altura y pudiera andar con mayor facilidad.

La situación laboral también es complicada. Zamudio recalcó que los empleos en la metrópoli son de poca paga, por tanto, para una persona discapacitada es más difícil hallar un trabajo digno, aunque haya políticas públicas que los amparen.

La solución más simple sería no solo respetar los cajones, rampas y lugares especiales, sino que la educación familiar y académica induzca al respeto y apoyo de estos grupos, pues no sirve tener mil políticas si la gente no reproduce una mentalidad equitativa y pacífica.

Un futuro cercano

Mundialmente, más de mil millones de personas viven con alguna discapacidad, de las cuales 200 millones tienen dificultades en su funcionamiento.

Aunque se prevé que en los siguientes años aumente el número, el sociólogo Zamudio Michaud indicó que ello no predice lo que pasará, sobre todo porque ya no serían una minoría, sino un grupo importante que, si bien podría seguir sufriendo discriminación, las transformaciones

sociales y los factores que conllevan una nación podrían hacer un cambio mínimo que repercuta a gran escala.

Además, precisó que el término “discapacitado” está bien utilizado, ya que estas personas son justamente como la palabra lo indica: individuos con deficiencias y limitaciones para realizar una o varias tareas. Decir que tienen “capacidades diferentes” es imprudente, puesto que todos tenemos diversas habilidades en memoria, arte, cultura, etcétera.

Cabe recordar que cada 3 de diciembre se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, pero lo ideal es que todo este mes y siempre reafirmemos el compromiso de apoyar, respetar y trabajar juntos, para gozar de una vida digna.

Los Pinos, museo del pueblo



Foto: Notimex

Los Pinos, durante 84 años residencia de 14 presidentes de México y sus respectivas familias, hoy es un hermoso museo, integrado al bosque de Chapultepec.

En esos predios, que se cree pertenecieron a Hernán Cortés, durante la época colonial, fue construido el Molino del Rey, donde trituraban el trigo hasta convertirlo en harina. Por la importancia de su producción, el inmueble pertenecía a la Corona española.

El sitio cambió de dueño varias veces, hasta que pasó a manos de José Miguel Pacheco, quien ordenó erigir el rancho “La Hormiga”, llamado así, posiblemente, porque se trataba de su propiedad más pequeña.

Con la construcción del Paseo de la Reforma, que unía al bosque y al castillo de Chapultepec con el resto de la Ciudad de México, el rancho quedó como un punto estratégico para el gobierno que en esos años buscaba un inmueble cercano al alcázar.

En 1916, el entonces presidente Venustiano Carranza expropió el rancho y el Molino del Rey.

El primer funcionario federal que habitó

“La Hormiga” fue el general Álvaro Obregón, entonces secretario de Guerra y Marina en el gobierno carrancista. Ya en 1934, Lázaro Cárdenas decidió romper con la tradición de vivir en el castillo de Chapultepec porque le parecía demasiado ostentoso, y eligió residir en “La Hormiga”, a la que le cambió de nombre por “Los Pinos”, en recuerdo de una huerta de Tacámbaro, Michoacán, donde se hizo novio de Amalia Solórzano.

Después, la casa fue habitada por Manuel Ávila Camacho, Miguel Alemán Valdés, Adolfo Ruiz Cortines, Adolfo López Mateos, Gustavo Díaz Ordaz, Luis Echeverría Álvarez, José López Portillo y Pacheco, Miguel de la Madrid Hurtado, Carlos Salinas de Gortari, Ernesto Zedillo Ponce de León, Vicente Fox Quezada, Felipe Calderón Hinojosa y Enrique Peña Nieto.

Eso ya es historia. Andrés Manuel López Obrador ha convertido el lugar en museo, con un horario de visita de 10:00 a 17:00 horas. Si le interesa conocerlo, se entra por la puerta 1, ubicada en avenida Parque Lira, o la 3, desde el bosque de Chapultepec.

Cine y redes disparan las artesanías

La venta de artesanías en el mercado de la Ciudadela, en la capital del país, se ha elevado gracias al cine y a las redes sociales, sostuvo el vendedor Francisco Miguel Espinoza Solano.

“Lo que se vende mucho son los alebrijes. Yo creo que es por la película de *Coco*, que les hizo publicidad y, por eso, mucha gente de todos lados, viene buscándolos”, dijo.

Ahora –resaltó Francisco Miguel–, se reconoce el valor, el gran esfuerzo y trabajo de las piezas hechas a mano por artesanos de toda la república.

En los últimos años diversas películas de animación han hecho referencia a las costumbres y tradiciones mexicanas, y al ser proyectadas en todo el mundo, se ha despertado el interés por la cultura nacional y, con ello, el incremento del turismo, así como la venta de nuestras artesanías.

Las redes sociales han sido otro factor importante para la popularización de las

artesanías, ya que quien compra una pieza le toma una foto y la sube a cualquier plataforma de internet y la hace viral en el mundo.

“Muchas celebridades, con sus redes sociales, al postear una foto de lo que compran, le dan realce a nuestras artesanías, porque una persona compra una pieza, sube la foto y muchos la quieren”, comentó el vendedor.

En la Ciudadela encontramos todo tipo de artesanías del país: bisutería de plata, muñecos de lana, alebrijes, calaveras, piezas de madera, como alhajeros, también rebozos, trajes tradicionales y piezas de jade, entre muchos artículos más.

En 1964, en la plaza de la Ciudadela se encontraba el antiguo depósito de armas, y con el apoyo del gobierno de la Ciudad de México y ayuntamiento de Zacatlán, Puebla, se instaló la Feria de la Manzana, que reunía a los primeros artesanos.

Un año después se estableció la



Fotos: Notimex

primera muestra de artesanías, con el nombre de “La Feria de la Ciudadela”, y en 1966 se consolidó la unión de los artesanos, quienes crearon el actual mercado.

“Ahí comenzó mi abuelo, empezó a trabajar la plata de Taxco y a venderla en este mercado, luego mi papá y ahora soy yo quien se dedica a esto. Ha sido un negocio familiar”, dice Espinoza Solano.



Por cada
BOLSA que **NO**
te lleves,
DONAREMOS
su costo
en pro del
medioambiente

**MENOS
PLÁSTICO
MÁS
VIDA**

#SíMiPlaneta

farmaciassimilares.com



Dr. Simi ®

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Los aliados en casa



\$17.90

**Pasta Dental
Crest Complete**

100 mL



\$31.90

**Pasta dental
niños Oral B**

75 mL / 100 g

\$49.00

**Hilo dental
sabor menta**

25 m



\$33.90

**Rastrillo
triple hoja
para
caballero**

2 piezas

\$29.90

**Cepillo dental
limpieza
profunda**

2 piezas



\$11.90

**Toalla sanitaria
nocturna flujo
abundante**

5 piezas



\$15.00

**Shampoo
Anticaída**

90 mL



\$15.00

**Shampoo
Restauración**

100 mL



\$14.00

**Cepillo dental
infantil**

1 pieza



\$15.90

**Cepillo Dental
Viaje Pro-Compac**

1 pieza



\$42.90

Tampax

8 piezas



\$54.00

**Espuma
Gillete
Sensitive**

175g / 179 mL



\$44.00

**Cera
Fijación Firme**

75 g

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



Dr. Simi®

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

HASTA
75%
DE AHORRO®

Cuando hay dinero...

Fernando Gutiérrez



Foto: Neon Tommy

Cuando hay dinero, parece desaparecer el peligro del VIH. Así de simple. Por ejemplo, en 1991, cuando Earvin “Magic” Johnson se enteró de que había contraído el virus de inmunodeficiencia adquirida, con cierto aire de desenfado, exclamó: “La vida sigue. Seré un hombre feliz. No hay problema”. Y lo cumplió. Su vida solo cambió por haber dejado el basquetbol en el momento cumbre de su carrera con los Lakers, apenas a los 32 años.

El gigantón de ébano, de 2.06 metros de estatura, dueño de una enorme y cautivadora sonrisa blanca, estaba preocupado por tal vez haber contagiado a su esposa, entonces embarazada. Por suerte, eso no ocurrió. Así, dejó las duelas y se puso a recorrer el mundo dando conferencias sobre el VIH y sida.

Prácticamente a él no le afectó gran cosa esa temible enfermedad. Un jugador que ganaba 2.5 millones de dólares tenía suficiente dinero para atenderse. Hoy, su fortuna se ha triplicado por ser dueño de restaurantes, gimnasios y cines en diferentes puntos de Estados Unidos. Y sigue acumulando dinero, como si nada. Bien por él, en ese aspecto. Aunque ya nadie dijo nada de promiscuidad e infidelidades en su matrimonio. A una figura de su tamaño se le perdonó.

Eso depende de cómo se enfoque el espinoso asunto, porque hay millones de enfermos de VIH y no todos tienen ni los recursos para tratarse ni las consideraciones sociales tributadas al fenómeno del deporte ráfaga. Los medicamentos son muy caros y deben tomarse de por vida. ¿Cuántos

pueden imitar lo que hizo el Magic? Y no es porque él fuera un mago de verdad. Esa magia se la dio su talento en el basquetbol y, claro, su fortuna de Rico McPato.

En México –país de pobres–, tres de cada mil personas padecen VIH, y mueren 4,500 al año por esa causa. Y solo hablamos de los casos registrados, pues se desconoce cuál es el número real de enfermos por este virus. Basta decir que nuestro país ocupa el quinto lugar con más casos en América Latina. Y ya no digamos de los 37 millones de personas que lo padecen en el planeta. Insistimos: ¿Cuántos pueden ser Magic Johnson?

Quizá por eso dicen que el dinero no es la felicidad, pero es lo que más se le parece.

fegutierrezp@gmail.com

Desde la loma
de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



En marcha, el beisbol de estufa

En las Grandes Ligas está en marcha el tiempo en que se registran cambios de jugador por jugador, así como la compra de peloteros y la danza de muchos millones de dólares.

En la jerga del Rey de los Deportes, a esto se le llama “beisbol de estufa”.

Ahora el desafío es para los dueños y gerentes de los equipos, pues de lo que hagan o dejen de hacer, depende en buena medida el éxito o el fracaso en la próxima temporada.

Sin duda alguna, quienes cuentan con un mayor número de aficionados mexicanos, son los Yanquis, de la Liga Americana, y los Dodgers, de la Nacional. En virtud de lo anterior, en esta ocasión daré mi opinión respecto a lo que necesitan conseguir los de Manhattan y los angelinos.

En el caso de los Yanquis, resulta claro que les urgen tres o, por lo menos, dos lanzadores abridores de calidad, pues los Mulos no cuentan con un solo abridor confiable.

El japonés Masahiro Tanaka tiene el problema de la inconsistencia, Charles Sabathia está en franca decadencia y Luis Severino se derrumbó en la segunda mitad de la reciente temporada regular.

Si los Mulos no renuevan y mejoran su pitcheo abridor, están condenados a que el fracaso de las recientes temporadas se repita en el 2019. En cuanto al pitcheo de relevo, nada les falta.

Por lo que se refiere a los Dodgers, muchísimos coincidimos en que, a pesar de que los años han disminuido un poco su capacidad y de que es proclive a fallar en los juegos de postemporada, deben conservar a Clayton Kershaw, el más relevante ícono de los angelinos, y mucho le queda de su grandeza.

Me parece, en cambio, que deben soltar a Manny Machado, en virtud de que Corey Seager está recuperado y listo para la próxima campaña.

Además de lo anterior, Machado no respondió a la hora buena y enseñó el cobre con su juego marrullero. O usted, ¿qué opina?

Condón TRIPLE PLACER 3 CONDONES \$36.00

Condón ULTRA SENSITIVO 3 CONDONES \$34.00

Safe ON

TRIPLE PLACER
Puntos repujados, estrías y formas anatómicas para máxima sensación

Contenido: 3 Condones Premium

Safe ON
El más delgado para ultrasensibilidad*

Contenido: 3 Condones Premium

farmaciassimilares.com

Prevenición es salud.
Vigencia al 31 de diciembre de 2018.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

LOXcell[®] NF

Reg. No. 188M2013 SSA VI



LOXcell[®]

Reg. No. 372M2007 SSA VI



PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.

Mijares, álbum 29: *Rompecabezas*

Fabián Montes



Foto: Fabián Montes

A sus 60 años, Manuel Mijares irradia la energía de un joven de 22. El cantante nos presenta su nuevo material discográfico, *Rompecabezas*, con 15 temas para el deleite de su público.

“Le pusimos ese nombre porque entre los temas hay duetos, canciones inéditas, un cover, en fin... un disco muy completo con las letras y arreglos. Disfruté mucho hacer este trabajo, fueron meses de producción; sin embargo, todo fue muy fácil y fluido; no nos costó hacerlo porque iban cayendo las canciones y sabíamos qué queríamos hacer”.

Este disco es su álbum número 29, en más de 30 años de trayectoria musical. Fue grabado en Los Ángeles, California, con la producción de Ettore Greci, quien ha colaborado con Natalia Lafourcade, Laura Pausini, Camila, Reyli, Yuridia y Alejandra Guzmán.

“Lo que une musicalmente a este disco son las ganas de seguir adelante, creo que lo más complicado de hacer un álbum es escoger las canciones. En mi caso, tengo un *stock* con diversos temas que no he podido sacar a la luz, entonces, elegí algunos de esa lista”.

El 24 de noviembre, Mijares presentó el sencillo *Rompecabezas*, un tema a dueto con Emmanuel, estrenado en el Concierto Exa 2018, Foro Sol, de la Ciudad de México, como canción promocional del álbum homónimo.

“Tengo un cariño entrañable y una gran amistad con Emmanuel, pero faltaba que hiciéramos algo juntos tras estar colaborando en *Two r Amigos*, así que me empeñé para incluir algo de nosotros y así surgió el dueto de *Rompecabezas*”.

Además del tema con Emmanuel, Mijares entona la canción *A dónde vamos a parar*, en compañía de Marco Antonio Solís.

“Es un honor compartir voces con él. Es alguien muy querido en Latinoamérica por mostrar su calidad como persona, escribir letras y canciones preciosas, así que al contactarlo accedió amablemente a conocer el proyecto”.

Sin embargo, el dueto que más tocó el corazón del capitalino fue *Vencer al amor*, un regalo de cumpleaños de su hija Lucero Mijares Hogaza, descendiente de la “Novia de América”.

“Durante la grabación del disco, hubo un momento en que me salí y la ‘beba’ se quedó en el estudio; al regresar, ella estaba frente al micrófono y al oírla cantar, dije: ‘Wow’, así que decidí incluirla en el disco.

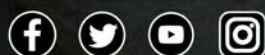
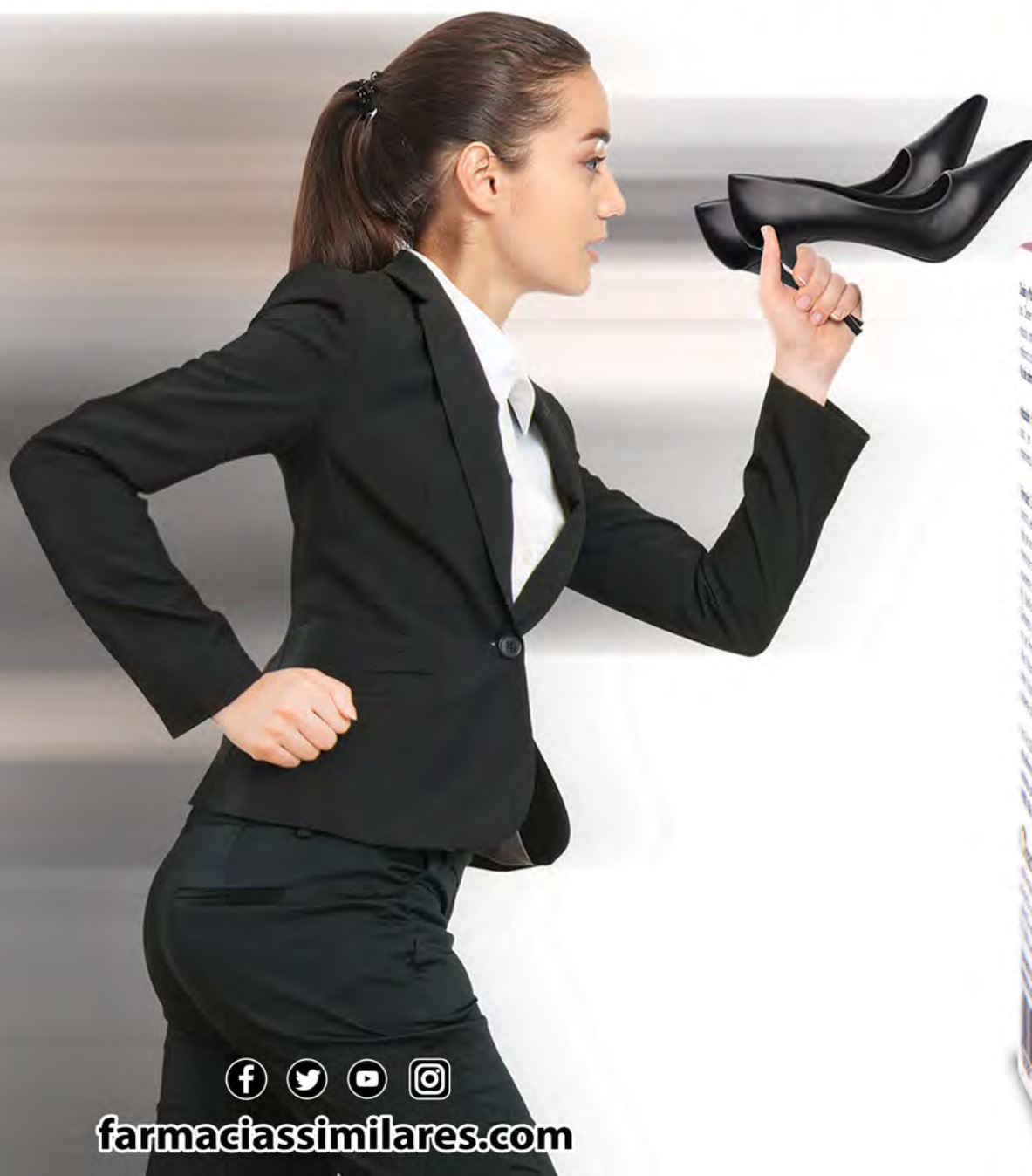
“Cuando platicué con su mamá sobre el tema, me comentó que ya le había enseñado la grabación, y que al escucharla lloró porque la voz de la ‘beba’ lograba transmitir un gran sentimiento”.

Además de estas piezas, hay composiciones de Amaury Gutiérrez, Andrés Cepeda, Gian Marco, Ilan Chester y Carlos Macías, entre otros.

“Ya estamos pensando en el nuevo disco, pero primero veremos cómo camina *Rompecabezas*, y saber si es del agrado de la gente, porque el truco está en escuchar qué busca el público”.

ACTIVA TU DÍA

Precio máximo al público \$496.⁰⁰
 En Farmacias Similares® a solo
\$ 139.⁰⁰



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre de 2018. Si persisten las molestias, consulte a su médico.
 Aviso: 18330020181892. Reg. No. 003P201255A VI



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
 DE AHORRO®

SimiRadio, con alfombra roja

Alejandra Cervantes

¿Mentiría por amor? ¿Cuáles serían las consecuencias?

Jocelyn, un empresario egocéntrico, se enamora de una joven en silla de ruedas y trata de ocultar su verdadero estado físico con el fin de conquistarla.

Esta historia se plasma en la nueva película *Rodando hacia ti (Tout Le Monde Debout)*, comedia francesa familiar, estrenada en México como parte del 22.º Tour de Cine Francés, donde la risa y el romance son los ingredientes estelares. Y SimiRadio se encargó de llevarla en exclusiva para los colaboradores de nuestra empresa.

En conjunto con Nueva Era Films, la radio del Dr. Simi extendió la alfombra roja para que colaboradores y directivos de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM) se dieran cita en la premier.

“Agradezco mucho la invitación de SimiRadio. Hoy, nuestra estación se ha convertido en un vehículo de comunicación directa a todos los lugares del país y también en el extranjero; es como extender las manos y los brazos hacia quienes están más lejos y sepan que estamos cerca”, afirmó la Dra. María del Carmen Villafaña Peralta, vicepresidenta de Salud del GPUPM.

El Dr. Simi dio la cordial bienvenida a los invitados y posó para la foto junto a los locutores de la emisora que conquista audiencia a través de la internet.

“Lo que está haciendo SimiRadio es muy importante porque ha ido difundiendo, día tras día, diferentes temas. Se ha convertido en una excelente manera de tener contacto con la gente y transmitir buenos mensajes y valores”, señaló el exjugador de Pumas y comentarista

deportivo Miguel España, quien fue conductor de *La Rusia de España*, en el pasado Mundial de Rusia.

Por su parte, Luis Enrique Sánchez Gama, productor de SimiRadio, agradeció a los presentes y los invitó a disfrutar la película. También hizo hincapié en el crecimiento y desarrollo de SimiRadio, que comenzó, en 2006, como una aventura para la empresa. “Nunca imaginamos la dimensión que esto tendría a futuro. Con SimiRadio se profesionalizó la radio por internet. Este es como un sueño hecho realidad”, dijo.

Y tú, ¿ya viste *Rodando hacia ti*?

No te pierdas esta recomendación del Dr. Simi, para ti y tu familia. Es un buen momento de risas, suspiros y alegría que te llevará por las calles de París y te recordará esa alegría e ilusión que el amor puede despertar.



PROTÉGETE EN ESTE INVIERNO

Precio máximo al público \$60.00 / 60 ml.
En Farmacias Similares® a solo \$ 26.00.



Precio máximo al público \$65.00 / 60 ml.
En Farmacias Similares® a solo \$ 32.00.



farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Vigencia al 31 de diciembre de 2018. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.