



SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Enero 2019 / Núm. 441D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 

Perdonar, poderosa medicina



Foto: Fabián Montes

pp. 10 y 11

PROTÉGETE EN ESTE INVIERNO

Shot Protection Suplemento Alimenticio by Daclaf **\$ 26.00**
*Precio zona frontera norte \$25.00 / 60 ml
Precio resto de la republica \$ 26.00

Shot Protection Suplemento Alimenticio by Daclaf **\$ 32.00**
*Precio zona frontera norte \$30.00 / 60 ml
Precio resto de la republica \$ 32.00

wellmune Contiene **Cont. Neo. 80%**

farmaciassimilares.com
Vigencia al 31 de enero de 2019. Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Paquete control de
HIPERTENSIÓN

\$315.00



- EXAMEN GENERAL DE ORINA
- COLESTEROL
- TRIGLICÉRIDOS
- ELECTROCARDIOGRAMA



ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 01 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Céd. Prof.: 4451415-UNAM

VÁLIDO DURANTE ENERO Y FEBRERO DE 2019. SE APLICAN RESTRICCIONES POR ZONA GEOGRÁFICA.

Pasos con sentido

Fabián Montes

El regreso de las Simicarreras a Nuevo León, fue un éxito gracias a la participación de mil 500 atletas, que se unieron a la quinta edición de esta justa deportiva con causa, la cual benefició a la Asociación Down de Monterrey.

Esta asociación civil, que apoya a niños y jóvenes con este síndrome, recibió un cheque por 218 mil 149 pesos, producto de las inscripciones de la prueba atlética que se corrió en noviembre pasado, en la Sultana del Norte.

La entrega del donativo se llevó a cabo en las oficinas de Grupo Por Un País Mejor, en la Ciudad de México, hasta donde viajaron María Teresa Martínez Guevara y Santiago Vera Benítez, procuradora de fondos y voluntario de dicha asociación, respectivamente.

La Asociación Down de Monterrey destinará esta cantidad a sus áreas de estimulación temprana, lenguaje y cocina, en donde los más de cien alumnos de su Centro de Capacitación y Enseñanza se verán beneficiados.

Al respecto, María Teresa manifestó: “Estamos muy agradecidos con la Simicarrera porque con su apoyo vamos a brindarles a nuestros alumnos un equipo más completo para mejorar su desarrollo”.

De inmediato, destacó la gran relevancia de las Simicarreras que, además de llevar salud



Fotos: Miguel Ángel Sánchez

La asociación Down de Monterrey, A.C., recibió un cheque por 218 mil 149 pesos gracias a la participación de los mil 500 atletas en la 5.ª Simicarrera de Monterrey

física a los regios, proporcionan apoyos a las instituciones que brindan ayuda a la población de bajos recursos.

“Los padres están muy agradecidos con la labor del Dr. Simi. Saben que esta ayudará a que sus hijos tengan un mejor crecimiento y, el día de mañana,



puedan ser independientes y con una mejor calidad de vida”.

Por su parte, el vicepresidente de Grupo Por Un País Mejor, Óscar de la Sierra, destacó: “Las Simicarreras siempre tienen un sentido: ayudar a los que menos tienen, por lo que este año estaremos de nuevo en Puebla, Guadalajara, Monterrey y Ciudad de México, para que con la participación de la gente se ayude a más asociaciones que apoyan a grupos vulnerables”.

De la Sierra agradeció la solidaridad de los corredores por elegir las Simicarreras, dar su apoyo para mejorar la labor de una asociación y ser ejemplo a la sociedad.

“El deporte es parte de la salud, ayuda en la prevención de enfermedades físicas y emocionales. Las Simicarreras son lo mismo, pero más barato, porque incluyen al Dr. Simi y la alegría de ser una competencia familiar; además, quienes corren no solo ayudan a los que menos tienen, también reciben un kit muy completo con playera, bolsa, vitaminas y productos del Dr. Simi”.

Súmame a esta experiencia y participa en las Simicarreras, porque además de ganar salud, al hacer deporte, darás pasos con sentido altruista. La próxima cita es el 31 de marzo en Guadalajara, Jalisco, donde se llevará a cabo la 12.ª Simicarrera. ¡No faltes!

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Enero 2019
Edición 441D

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

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

500,000 ejemplares

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

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

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: enero 2019. 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”.

MEDIPIOX

¡NUEVO!

No tóxico

MEDIPIOX

Shampoo de Limpieza
Uso Diario

Contenido
Shampoo
120 mL

LIMPIEZA ÚNICA
con Aloe y Vinagre
de Quassia

El único recomendado por
ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA

Retira fácilmente MEDIPIOX®
Solución Pediculicida.
Para toda la familia.
Limpia y acondiciona el cabello
dándole brillo y suavidad.
Aroma agradable.

LIMPIEZA
100%
EFICAZ

Shampoo

Caja con Frasco con 120 mL. de Shampoo

MEDIPIOX

Shampoo de Limpieza
Uso Diario

Shampoo de limpieza suave
para aplicar después de
tratamiento con MEDIPIOX®.
Es suave con el cabello y puede
aplicarse como shampoo de uso
diario para toda la familia.

El único recomendado por:
ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

Limpia y acondiciona
el cabello dándole brillo
y suavidad.
Para toda la familia.

Shampoo
Cont. 120 mL

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

Alergias alimentarias, más comunes en adultos



Foto: Fabián Montes

Las alergias causadas por alimentos ocurren más en los adultos, según un estudio de las universidades de Stanford y Northwestern, Estados Unidos.

La investigación, primer examen exhaustivo de la prevalencia de ese tipo de alergias, incluyó entrevistas a 40 mil personas, y los resultados contradicen el supuesto de que este tipo de malestares suelen aparecer en la infancia.

La Universidad de Stanford informó que en este análisis participó la experta Kari Nadeau, quien precisó que el tema es “especialmente alarmante”, debido a que una de las consecuencias es la anafilaxis, reacción alérgica grave que requiere tratamiento rápido. Además, argumentó que una persona puede presentar reacción a un alimento después de mucho tiempo de haberlo consumido.

Debido a que la expresión “alergia a los alimentos” se utiliza coloquialmente para incluir muchos tipos de

reacciones, el equipo de investigación incluyó preguntas en su encuesta para identificar picazón y urticaria en la piel, hinchazón de los labios, lengua y garganta y dificultad para respirar, entre otros.

Más de 12 por ciento de los participantes del estudio, dijeron tener alergias alimentarias con alguno de los anteriores síntomas, y la mayoría afirmó haber desarrollado este proceso después de los 18 años; 6.5 por ciento adicional tuvo otro tipo de reacción, como intolerancia a la lactosa.

Este resultado contradice las investigaciones anteriores, que habían estimado un porcentaje menor de la población adulta con alergias a los alimentos.

Kari Nadeau afirmó que las personas en esas circunstancias deben buscar atención médica, porque “pueden ser alérgicas a otros alimentos, y no saberlo”.

Rutina y cambios físicos al COMENZAR A CORRER



Es común que hacer ejercicio sea uno de los propósitos de año nuevo, y una de las actividades que día tras día tiene más adeptos es esta modalidad del atletismo. Para iniciar en esta disciplina es necesario hacerlo progresivamente; conoce una rutina básica para comenzar a ejercitarte.

RUTINA BÁSICA INICIAL 8 semanas

Te ayudará a obtener la capacidad y resistencia física.

Semana 1 Calentamiento 10 minutos Caminar 6 minutos Trotar 1 minuto 3 repeticiones	Semana 2 Calentamiento 10 minutos Caminar 5 minutos Trotar 2 minutos 3 repeticiones	Semana 3 Calentamiento 10 minutos Caminar 4 minutos Trotar 3 minutos 4 repeticiones
Semana 4 Calentamiento 10 minutos Caminar 3 minutos Trotar 4 minutos 4 repeticiones	Semana 5 Calentamiento 10 minutos Caminar 2 minutos Trotar 5 minutos 3 repeticiones	Semana 6 Calentamiento 10 minutos Caminar 1 minuto Trotar 6 minutos 4 repeticiones
Semana 7 Calentamiento 10 minutos Trotar 7 minutos 3 repeticiones	Semana 8 Calentamiento 20 minutos Trotar Día 1 20 minutos Día 2 25 minutos Día 3 30 minutos	

CAMBIOS EN EL CUERPO

APARATO LOCOMOTOR

Resistencia

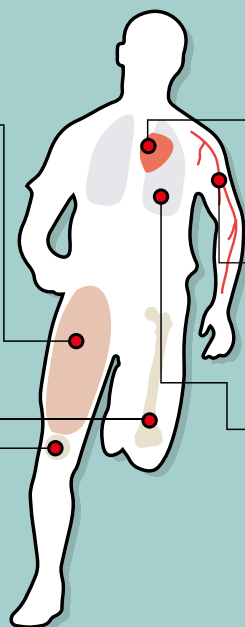
Mejora la capacidad de las fibras musculares al incrementar el número de mitocondrias en las células; causa mayor resistencia física y fortaleza.

Articulaciones

Mantiene una buena flexibilidad y elasticidad e impide la aparición de rigidez en ciertas articulaciones.

Densidad ósea

Aumenta el contenido mineral que se encuentra en los huesos, al tener un hábito continuo de ejercicio.



CORAZÓN Y PULMONES

Volumen sistólico

Mejora la cantidad de sangre que bombea el corazón en cada latido, lo que implica una mayor cantidad de oxígeno para el uso muscular.

Volumen sanguíneo

La cantidad de agua en la sangre aumenta por cambios hormonales y se desarrollan más glóbulos rojos; estos retienen más oxígeno para los músculos.

Pulmones

Se hacen más eficientes y fuertes, logran oxigenar la sangre con mayor facilidad y permiten que más cantidad de aire sea inhalada y exhalada.

Fuente: runmx.com, running.es, runfitters.com, livestrong.com
 Actualización: Julia Castillo. Arte y Diseño: Alberto Nava Consultoría

Riesgoso, usar fajas plásticas al ejercitarse



Foto: Fabián Montes

Utilizar pants, fajas e incluso bolsas de plástico para bajar de peso mientras se hace ejercicio no logra ese objetivo; por el contrario, es nocivo para la salud, afirmó Fabiola Josefina López, profesora de educación física, adscrita al Centro de Seguridad Social del IMSS Jalisco.

Muchos hombres y mujeres acuden al gimnasio o se ejercitan al aire libre o dentro de sus casas “con trozos de plástico en el abdomen, creen que así se quemarán más calorías o que habrá una desintoxicación y pérdida de peso, pero solo es un mito”.

La especialista refirió que la sudoración no elimina grasa, únicamente es una reacción del cuerpo para regular la temperatura.

“Lo que se ocasiona al usar ropa de plástico o fajas de plástico, es que el calor corporal se eleva y, lejos de bajar de peso, la persona se deshidrata,

faltándole oxigenación a sus células”.

El director de la Unidad de Medicina Familiar 54, José Luis López Macías, también expresó que pueden presentarse síntomas similares a los de un golpe de calor, como sangrado de nariz, mareo, náuseas, vómito, desmayos e incluso, en los casos más extremos, estado de coma.

Aunque en ocasiones las personas pudieran detectar la reducción de medidas luego de utilizar alguna de estas prendas, “la realidad es que perdió agua, no grasa, de manera que esos centímetros se recuperarán con el paso de los días”.

Por ello, invitó a la población a utilizar ropa cómoda y de materiales que permitan la transpiración de manera libre, así como ser constantes con el ejercicio, hidratarse con agua simple y mantener una alimentación balanceada para lograr un peso ideal de manera efectiva.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

“Enamorarse”

En la línea de ayuda psicológica, a menudo escuchamos a quienes atraviesan por una decepción amorosa. Se sienten engañados, usados y enojados porque la persona en cuestión decidió no buscarlos más.

¿Qué ocurrió? Bueno, revisando la relación en sus inicios y en el transcurso de esta, nos encontramos con patrones repetidos en estas “parejas”, y lo pongo entrecomillado porque para muchos es algo idealizado. Son relaciones que se inician de manera casual, en una fiesta, un bar o en una reunión de amigos. Se gustaron, platicaron y hubo una identificación. Llegaron a tener sexo en la misma noche o en la primera cita y, a partir de ahí, comienza la idealización.

Se buscan, se envían mensajes o hacen llamadas para saber cuándo se ven, pero ante la negativa, generalmente hay una insistencia mayor y después el reclamo: “Se acostó conmigo y ahora ya no quiere verme”. La pregunta que hacemos a quienes nos llaman, es: “¿Qué te lleva a pensar en una relación estable?”. La respuesta es común: “Nos entendíamos en todo, teníamos los mismos gustos y tuvimos una gran experiencia sexual”. El sexo casual no es amor, este se construye con el tiempo y con las experiencias compartidas. Existen hombres y mujeres que tienen una relación sexual en la primera cita o apenas tras haberse conocido, esto como preámbulo para seguir relacionándose; pero hay otros que disfrutan de la sexualidad libre, sin compromiso y no quieren una relación. Si su interés es tener una pareja, dese tiempo de conocer al otro antes de actuar; el sexo y los gustos en común no son sinónimo de enamoramiento. Es importante tener claro qué quiere y en dónde buscarlo para no generar falsas expectativas. Si tiene dudas sobre este tema, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito y se brinda las 24 horas. Vea nuestro chat de sexualidad, todos los martes y jueves de 16:00 a 17:00 horas, o a través de www.siminforma.com.mx

¿Sabes “dejar ir”?

Luis Conrado*



Foto: Fabián Montes

Una de las razones por la que mucha gente sufre, es por no saber “dejar ir” a personas, cosas o momentos.

Para muchos, dejar ir a alguien o tan solo pensarlo, es vivir una enorme pérdida. Muchos se aferran a esa unión para evitar el sufrimiento de una separación, y anticipadamente ya experimentan dolor. Esto lleva a considerar que la dependencia emocional es un capricho; pero detrás de ello hay un gran miedo y una idea equivocada.

Lo invito a que lo enfoque de manera diferente: “dejar ir”, no es una pérdida, sino CRECIMIENTO.

Recordemos juntos algunos momentos de su niñez. Seguramente, hubo ocasiones en que tuvo que dejar sus tenis favoritos porque ya no le cabían; CRECIÓ, y aunque batallaba para que entraran, por más intentos que hizo, ello solo le confirmaba que eras más grande.

Seguramente también le pasó con

algunas parejas o amigos, y hoy se pregunta: “¿Cómo alguien que fue tan importante en mi vida, ahora ya no lo es?”. Simplemente, MADURÓ.

Tal vez antes era diferente y muchos le han dicho que ya no es el mismo. CAMBIÓ, y ello es parte del desarrollo personal. Hay ciertas acciones que le funcionan a cierta edad, pero no más adelante en su vida.

Puede regresar e intentar, con frustración, calzarse esos tenis viejos; o regresar cuantas veces quiera con esa persona con quien sabe anticipadamente que ya no pueden estar juntos y terminar por las mismas razones de antaño. Le queda aceptar que ha crecido, madurado, y que el cambio es parte inevitable de su andar por la vida.

Dejar ir es reconocer que ahora le toca ser una mejor versión de sí mismo, saber que en sus manos tiene la responsabilidad de modificar su actitud frente

al cambio; sin embargo, a veces, ser responsable de uno mismo, no resulta fácil.

Ser responsable es el mejor de los atajos para su bienestar emocional; es poder dejar ese pasado que trae cargando de mucho tiempo atrás; es evitar que los eventos difíciles se vuelvan un lastre difícil de llevar.

Así que puede conservar esos tenis viejos como un recuerdo y comprarse unos nuevos. Puede guardar en su memoria, sin rencor y con agradecimiento, a las personas que pasaron en su vida y ser más maduro e inteligente para que lleguen otras de su mismo nivel.

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

* Psicólogo del CNDEE



Ofrecemos apoyo y
orientación psicológica

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

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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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



Este año sí cumplo

ORLISTAT
60mg

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

Fernando Luján, una vida de película

Juan Manuel Rentería

Fernando Ciangherotti Díaz era su nombre verdadero, pero todos lo conocimos como Fernando Luján. Nació en Bogotá, Colombia, el 23 de agosto de 1939, durante una gira artística que realizaban sus papás. Algunos años después se naturalizó mexicano. Al morir tenía 79 años y más de 70 en la actuación.

Fue hijo del actor argentino-italiano Alejandro Ciangherotti y de la actriz Mercedes Díaz, integrante de la dinastía actoral de los hermanos Soler (Fernando, Domingo y Andrés). Debutó en los escenarios a los 7 años, en la obra teatral *Marianela*.

Julio Bracho lo invitó a integrarse a la industria cinematográfica, y *La cobarde* fue la primera película en la que actuó, en 1947. Se le recuerda como uno de los más destacados actores juveniles de la Época de Oro del cine mexicano.

Participó en más de un centenar de películas y en más de 40 obras teatrales. También logró exitosa trayectoria en innumerables programas de televisión y en famosas telenovelas como *Los ricos también lloran*, *Cadenas de amargura*, *Mirada de mujer* y *Todo por amor*.

Quién no recuerda su actuación en películas como *Viento Negro*, en la que alternó con David Reynoso. No menos exitosa fue su actuación en *Hasta el viento tiene miedo*, *El tigre de Santa Julia*, *El coronel no tiene quién le escriba*, *El patrullero 777*, *El oficio más antiguo del mundo*, *Acapulco a gogo*, *Fiebre de juventud*, *Lanza tus penas al viento*, *Dile que la quiero*, *La edad de la tentación* y *El mil amores* (al lado de Pedro Infante), por mencionar algunas.

Entre sus múltiples actuaciones en obras teatrales destacan *El avaro*, *La vidente*, *Otra viuda alegre*, *Cada noche muere Julieta* y *El hombre que hacía llover*.

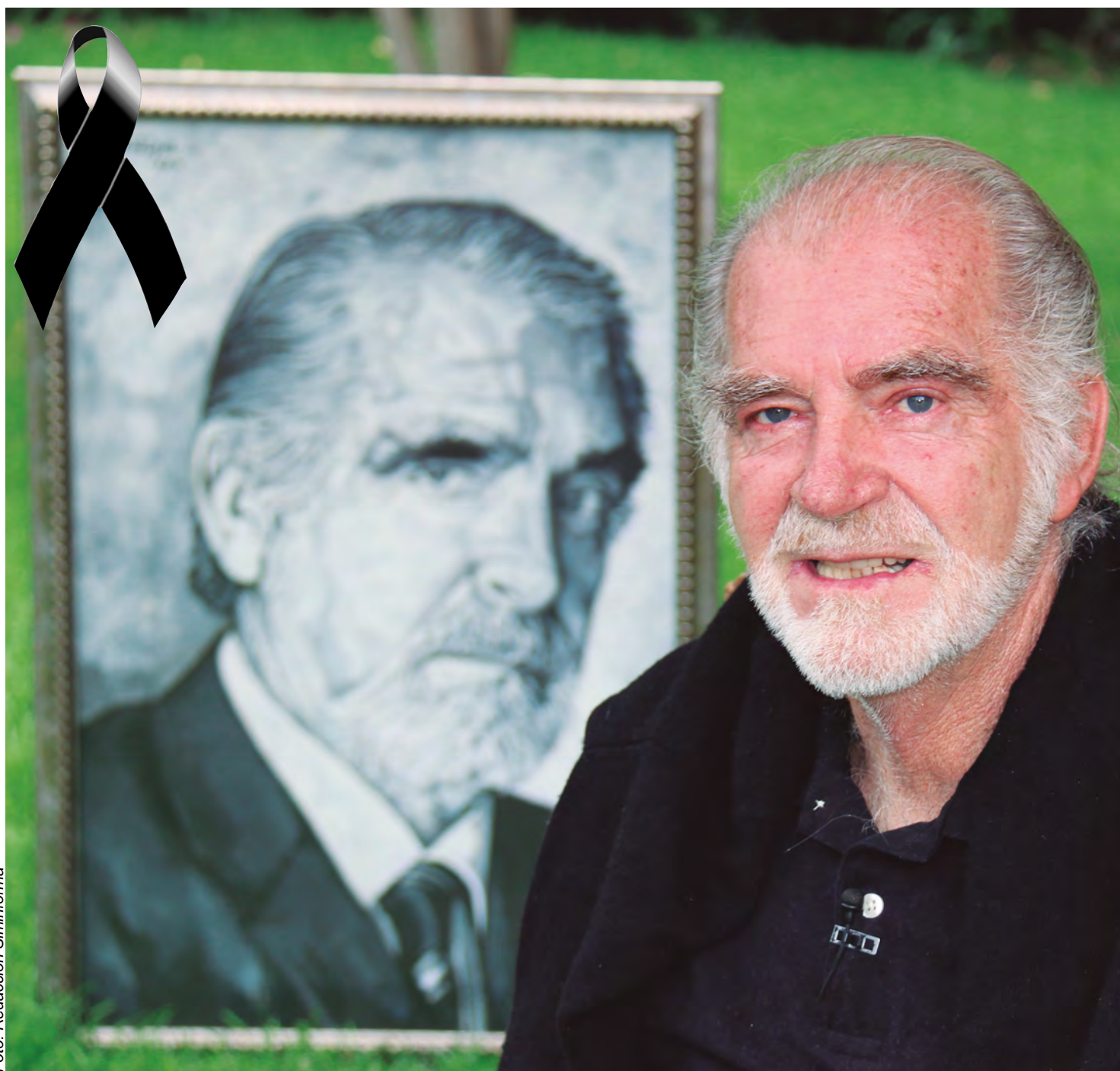


Foto: Redacción Siminforma

Fernando Luján recibió innumerables reconocimientos a su trayectoria artística, como el Premio Ariel de la Academia Mexicana de Cine.

Algunos años antes de morir fue sometido a una delicada operación quirúrgica de corazón abierto, de la que salió exitoso. Decía bromeando que tenía un corazón a toda prueba.

Padre de diez hijos, fue un pilar en el cine, teatro y televisión. Más de 70 años de trayectoria artística es su legado.

Una obstrucción pulmonar derivada de neumonía le causó la muerte el pasado viernes 11 de enero, en su casa de Puerto Escondido, Oaxaca. Descanse en paz.



QUIMIKAN
Benzocaína

Reg. N.º: 232M2017 SSA VI

Benzocaína

\$117.00



Perioxidin
Enjuague bucal / Enjuague bucal

Control activo de la placa dental
Controla el olor de la placa dental

Clorhexidina 0.12%

50 ml alcohol
Sens. alcohólico
200 ml

Precio resto de la república
\$215.00

Precio zona fronteriza norte
\$201.00*

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.
Vigencia al 31 de enero de 2019.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Para esta temporada invernal

Rosel

Amantadina, Clorfenamina, Paracetamol

Analgésico

Antipirético

Antihistamínico

Auxiliar en el tratamiento de la Gripe por influenza del grupo A



Caja con **24 caps.**

WERMAR Farmacéuticos

Rosel

Amantadina, Clorfenamina, Paracetamol

Cápsula 50 mg/3 mg/300 mg

Vía de administración: Oral

Alivia los síntomas del resfriado: Cuerpo cortado • Fiebre • Esgurrimiento Nasal

Registro No. 551M2003 SSA V

Aliviando los síntomas que la acompañan como:

Fiebre

Cuerpo cortado

Esgurrimiento nasal

Frasco con **60 ml.**



WERMAR Farmacéuticos

Rosel Solución Infantil

3.0 g/0.5 g/0.02 g

Paracetamol, Amantadina, Clorfenamina

Vía de administración: Oral

Alivia los síntomas del resfriado: Fiebre • Cuerpo cortado • Esgurrimiento nasal

Registro No. 113M2009 SSA VI

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso de Publicidad No. 183300201B2284

Perdonar, poderosa medicina

Tania Elías



Foto: Fabián Montes

De pronto, todos nos llenamos de propósitos para hacerlos realidad durante este año. Unos deciden bajar de peso; otros, ahorrar dinero; unos más, comprarse un carro, y algunos optan por conseguir un ascenso o viajar; sin embargo, pocos se plantean cerrar ciclos y olvidar el pasado; en pocas palabras, perdonar los malos acontecimientos, aquellos que causan daños emocionales.

La tanatóloga Claudia Trujillo considera que perdonar es un acto de amor que comienza por uno mismo, y la importancia de esto radica en aprender a perdonarnos para, después, poder hacerlo con los demás.

“No se tiene que disculpar a nadie si primero no lo hace él. Se debe tener la responsabilidad y conciencia de los actos; pues si no se realiza, solo se hallarán culpables y el afectado se victimizará. Por tanto, cuando uno se quiere lo suficiente, asume la responsabilidad y perdona”, explica la especialista.

Dejar atrás los actos dolorosos, disgustos y malentendidos, es uno de los procesos más difíciles, ya que por soberbia u orgullo no aceptamos ni reconocemos nuestras equivocaciones; incluso los factores sociales pueden impedir que reconciliemos con el otro.

Aunque hay diferentes tipos de perdón, como el existencial, personal-cultural (se enfoca en valores, creencias y normas), personal-histórico (examina creencias sobre uno mismo que se establecieron hace mucho) y personal-ético (muestra una falta de honestidad e integridad), Trujillo piensa que solo hay uno, pues el nivel de afectación depende de la perspectiva de cada individuo y, por lo tanto, considera que el perdón es único e individual.

“No se trata de juzgar; solo se necesita conocer cómo es la personalidad de cada uno y de dónde viene; al hacerlo, se puede comprender, no con culpa o justificación, sino con compasión y empatía, las razones de su comportamiento”.



Claudia Trujillo, tanatóloga

Foto: Fernanda Solís

Perdonar, remedio eficaz

Tal y como dijo el psicólogo Robert Enright: “El perdón puede salvar la vida. Jamás he encontrado algo tan efectivo para sanar las heridas profundas; es una medicina poderosa”.

Dejar atrás los actos dolorosos, disgustos y malentendidos es uno de los procesos más difíciles, ya que por soberbia u orgullo no reconocemos nuestras equivocaciones

Disculpar a otros al inicio de este 2019, es un aprendizaje que nos permite reconciliarnos con nosotros mismos; es dejar atrás los conflictos y comprender que existe un futuro más positivo; es ver más allá de los miedos, ideologías, errores y defectos de la persona “que causó un daño”, así lo explican Martha Juana Ortiz Cortez y Salustia María del Rosario Torres Reyes, en su tesina *El Perdón*, de la Asociación Mexicana de Tanatología.

Negar las emociones, reprimir los recuerdos, sentir rabia, hostilidad, rencor y aversión no son acciones que conduzcan a una solución, sino todo lo contrario; pues si no se perdona, los sentimientos negativos acumulados se reflejarán en la parte física ya que, de una u otra forma, lo emocional y lo físico están conectados.

Mantener la calma y comprender que cada uno requiere tiempo para sanar, son pasos para lograr la reconciliación.

Cerrar ciclos

Claudia Trujillo aconseja que, a final de cada año, al realizar el llamado “balance anual”, es necesario revisar todo lo que hemos vivido, lo que hemos pasado con las personas y, al final, quedarse con lo mejor de cada uno.

“Se debe decidir con qué parte de la lección quedarse, de lo contrario la persona cargará odio, resentimiento y dolor. Es necesario entender que merecemos algo mejor y, si bien no se puede olvidar el hecho, hacer espacios o alejarse de la persona con la que se discutió o que permitimos nos hiciera daño”.

La reconciliación puede lograrse al mentalizar y planificar mejoras para el siguiente ciclo, y realizar actividades que nos permitan estar en paz interior, ya sea con música, mantras o afirmaciones que profundicen en nuestro ser. Sin embargo, cuando alguien no sabe la causa del sufrimiento, es necesario buscar a un especialista.

Además, resalta Trujillo, los cursos, talleres, libros y pláticas también son alternativas para una persona que esté pasando por esta situación; no obstante, se requiere tomar decisiones, seleccionar con quiénes nos relacionamos y, con el tiempo, superar los cambios.

Reconocer las fortalezas y recordar que cada uno forja su camino, es parte fundamental para la conciliación personal, por tanto, una recomendación para comenzar bien el año, es tener como prioridad el propósito de perdonar, cerrar ciclos y amarse tal y como es uno.

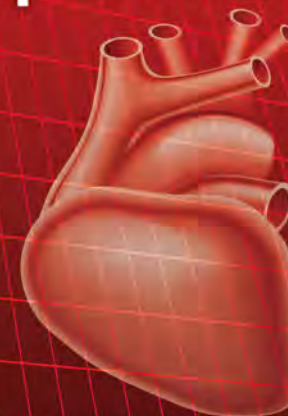
“Se debe ser más amoroso, menos prejuicioso y duro, porque el mundo que cada uno ve, es su propio reflejo”, finalizó.

Para lograr el perdón se pueden realizar actividades que permitan estar en paz interior, ya sea con música, mantras o afirmaciones que profundicen en el ser



Fundación
BEST[®]
a.c.

CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



**TODOS los
MARTES de
ESTE MES,
checa
tu presión**

GRATIS
en los consultorios
médicos de
**Fundación
Best, A.C.**

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

Pregunte a su médico por el tratamiento ideal para usted

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$186.00



**Esomeprazol 40 mg
7 tabletas**

Reg. No. 106M2001 SSA IV

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$365.00



**Esomeprazol 40 mg
14 tabletas**

Reg. No. 106M2001 SSA IV

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$189.00



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

Reg. No. 401M2001 SSA IV

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$129.00



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

Reg. No. 0202M80 SSA IV

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$119.00



**Metoprolol 95 mg
20 tabletas**

Reg. No. 172M91 SSA IV

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$179.00



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

Reg. No. 178M92 SSA IV

Vigencia al 31 de enero de 2019.
Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

Indiferencia oficial ante la contaminación

Alejandra Cervantes

En 2014, la Organización Mundial de la Salud (OMS), calificó a la contaminación del aire como “el riesgo ambiental más grande para la salud”, que afecta tanto a países de ingresos bajo y medio-bajo en Asia y África; como los de ingreso medio y alto en América y Europa.

Los efectos en México son evidentes. La Secretaría del Medio Ambiente ha documentado que las afectaciones a la salud, asociadas a la contaminación, incrementan el ausentismo en el trabajo, las incapacidades laborales, el gasto en consultas médicas y medicinas, y esto alcanza un gasto anual de 577 mil 698 millones de pesos, equivalente al 3.2 % del Producto Interno Bruto (PIB).

Sin embargo, existe un sector, considerado el más vulnerable ante las partículas tóxicas del aire: niños y adolescentes mexicanos. Tan solo en 2016 se registraron mil 680 defunciones de menores de 5 años, por asma o infección respiratoria aguda.

De acuerdo con el estudio “No apto para pulmones pequeños”, publicado por Greenpeace México y la Red por los Derechos de la Infancia en México (Redim), las autoridades no han actualizado las normas oficiales mexicanas que regulan los límites máximos permisibles de emisiones contaminantes y la calidad de los combustibles, lo que pone en riesgo la salud y el desarrollo de la niñez.

Al tener un organismo en crecimiento, el sistema respiratorio e inmunológico de un infante puede presentar dificultades en su desarrollo ante la presencia de contaminantes. Asimismo, los niños respiran el doble de rápido que los adultos, lo que se traduce en mayor exposición a los componentes químicos, incluidos los contaminantes atmosféricos.

El asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y la infección respiratoria aguda (IRA), son algunos de los padecimientos más frecuentes causados por la mala calidad del aire. Esto no solo pone en riesgo a los niños y adoles-



centes, sino también a los infantes que se encuentran en el vientre materno.

Estudios realizados en Estados Unidos y Gran Bretaña identificaron que, como ocurre con el tabaquismo activo o el pasivo, la exposición de las mujeres embarazadas a la contaminación atmosférica está asociada con la pérdida temprana del feto, aumento de partos prematuros y bajo peso de los niños al nacer.

Greenpeace y Redim afirman que las autoridades también tienen pendiente el fortalecimiento del monitoreo de la cali-

dad del aire en varias ciudades del país, así como la implementación de sistemas integrales de transporte público, y la promoción de sistemas alternativos de transporte no motorizado.

Estas organizaciones hicieron énfasis en que, desde 2013, casi 85 mil personas han muerto de forma prematura en México debido a la contaminación del aire: “Todos estos decesos habrían sido evitables si se cumplieran las recomendaciones de la OMS y otros mandatos internacionales”.



**MENOS
PLÁSTICO
MÁS
VIDA**

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

#SíMiPlaneta
farmaciassimilares.com



Fotos: Notimex

ETERNAL SECRET.

El mejor regalo para tu piel



ETERNAL SECRET
Gel Limpiador
CARBÓN ACTIVADO
• Elimina toxinas del rostro
Conte. Neto: 120 ml

Precio resto de la república
\$69.00

Precio zona frontera norte*
\$65.00

Gel limpiador facial de carbón activado
Ayuda a esintoxicar tu piel a profundidad

Aviso N°. 14330020200226
Salud es belleza.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. Vigencia al 31 de enero de 2019.

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

75% DE AHORRO



Crema corporal
DERMOCOSMÉTICA
pH
NATURAL

- Hidratación por 24 hrs.
- Con vitamina E.
- Hipoalergénica.

Piel normal y sensible
Conte. Neto 250 ml

Precio resto de la república
\$94.00

Precio zona frontera norte*
\$88.00

Higiene es salud.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. Vigencia al 31 de enero de 2019.

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

75% DE AHORRO

Nuestra historia, en 15 m



Foto: wikipedia.org

La obra "Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central" del muralista Diego Rivera, además de condensar la historia de México, cuenta la propia en un espacio que pesa 35 toneladas.

Tras el sismo de 1985, fue colocado en el Museo Mural Diego Rivera, del Instituto Nacional de Bellas Artes (INBA), construido ex profeso en la Ciudad de México para resguardarlo, a un costado de la Alameda Central.

El mural, de más de cuatro metros de ancho por poco más de 15 metros de largo, es considerado una de las obras artísticas más admiradas del país tanto por mexicanos como por turistas, en el

cual Diego Rivera refleja el momento más esplendoroso de la cultura mexicana.

Fue iniciado en 1947 y, al centro, muestra a la icónica Catrina, y junto a ella múltiples personajes de la historia nacional, quienes coinciden en un mismo contexto: la Alameda Central.

Entre ellos, destacan Hernán Cortés, fray Juan de Zumárraga, sor Juana Inés de la Cruz, Antonio López de Santa Anna, Benito Juárez, Maximiliano y Carlota de Habsburgo, quienes ilustran las diferentes etapas de la historia de México, desde la Conquista hasta la modernidad.

"La composición son recuerdos de mi vida, de mi niñez y de mi juventud,

y cubre de 1895 a 1910. Los personajes del paseo sueñan todos, unos durmiendo en los bancos y otros andando y conversando", precisó en su momento el autor.

El mural, inicialmente fue una pieza para el comedor del Hotel del Prado; sin embargo, antes del sismo de 1985, el cual destruyó el inmueble, fue trasladado al vestíbulo, para lo cual se le construyó una estructura metálica, algo que lo salvó, porque el restaurante quedó en ruinas tras el movimiento telúrico.

Para moverlo, en diciembre de 1986, fue necesaria la intervención de más de 300 trabajadores y 12 horas de trabajo.



¿Qué tanto sabes de español?

Pon a prueba tus conocimientos. Vamos, animate, aprende más de tu idioma y enséñales a tus amigos.

1. ¿Qué es lo correcto: Yo soy de los que piensan o Yo soy de los que pienso?
2. ¿Tú eres el que decides o Tú eres el que decide?
3. Habían muchas personas. Hubieron fiestas. ¿Son adecuadas?
4. ¿Viva los novios o vivan los novios?
5. ¿Se alquila o se renta habitación?

Respuestas:

fegutierrezp@gmail.com

5. Es simple: yo alquilo una habitación; tú, la rentas. Esa es la diferencia, aunque veamos letreros equivocados por todos lados.

4. Solo es correcto *Vivan los novios*. El sujeto debe concordar con el verbo.

3. Son incorrectas. Las formas adecuadas son: *Había muchas personas. Hubo fiestas*.

2. Las dos posibilidades son válidas.

piensan.

1. Solo es aceptable Yo soy de los que piensan. En esta construcción participativa se ha suprimido el indefinido *uno*: Yo soy [uno] de los que



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



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



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



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



Precio Farmacias Similares®
\$134.00
 TERRAMICINA 500 mg
 16 cápsulas
 Precio máximo al público \$ 254.49



Precio Farmacias Similares®
\$79.00
 TERRAMICINA 0.005 g
 tubo con 10 g
 Precio máximo al público \$ 136.21



Precio Farmacias Similares®
\$107.00
 TERRAMICINA 125 mg
 24 pastillas
 Precio máximo al público \$ 164.82



CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
 Vigencia al 31 de enero de 2019.



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

HASTA
75%
 DE AHORRO®



Desde la loma
de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Huele a Serie del Caribe

En México, huele a Serie del Caribe cuando aprieta el frío y se juegan los *playoffs* en los hermosos estadios de la Liga Mexicana del Pacífico.

Sin ánimo de ofender a nadie, considero que en el circuito invernal se juega un beisbol de mayor calidad que en el veraniego, porque se desarrolla cuando no hay actividad regular en las Grandes Ligas y, por ello, se puede contratar a mejores jugadores.

Además de lo anterior, la Liga Mexicana del Pacífico tiene el fuerte atractivo de que el equipo que conquista el campeonato, también gana el derecho de representar a México en el evento más relevante del beisbol latinoamericano, la Serie del Caribe.

Por su parte, el comisionado Juan Francisco Puella Herrera y la Asamblea de la Confederación de Beisbol Profesional del Caribe (CBPB) ratificaron a la ciudad venezolana de Barquisimeto como la sede de la Serie del Caribe, a celebrarse del 2 al 8 de febrero próximo.

Quiero pensar que la decisión de ninguna manera significa un respaldo al tiránico régimen de Nicolás Maduro, sino al pueblo mártir de Venezuela, donde el beisbol encarna el punto de convergencia y de comunión que va más allá de filias y fobias políticas.

Suceda lo que suceda en las cuestiones del poder público, Venezuela conservará el mérito de ser tierra de grandes estrellas que brillaron y brillan en la espectacular pelota de la Gran Carpa.

Una de ellas, y quizá la más emblemática, es Luis Aparicio, quien sin tener la fuerza de los vuelabardas, se abrió paso con su entrega, pimienta y jiribilla.

Por algo fue 13 veces convocado al Juego de Estrellas; 9 ganador del Guante de Oro, Novato del Año en la Liga Americana, y líder de bases robadas durante 9 temporadas consecutivas. Por esta clase de estrellas, y no por Maduro, grito: ¡Vivan Venezuela y la Serie del Caribe 2019!

A la guerra, sin fusil

Fernando Gutiérrez

La exatleta Ana Gabriela Guevara se estrena al frente de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (Conade), en un panorama poco prometedor con miras al ciclo olímpico que concluirá, a la vuelta de la esquina, en Tokio 2020.

Para empezar, la exvelocista tendrá que moverse más rápido que en sus tiempos de corredora si quiere cumplir una gestión superior a las de sus mediocres antecesores. La razón es simple: le asignaron un presupuesto muy castigado: apenas 1,700 millones de pesos, 400 millones menos que en 2018.

Una de sus tareas será la de conseguir el apoyo de empresas privadas, algo que no se ha logrado desde que la Conade fue creada, en 1988.

Para darnos una idea de lo difícil que será operar con un presupuesto tan bajo, hay que recordar que, entre 2009 y 2013, este organismo deportivo ejerció presupuestos anuales históricos que llegaron a los 7 mil millones de pesos.

Algunos detractores critican que Ana Gabriela recibió el nombramiento a pesar de no haber concluido el bachillerato. Argumentan que, según la norma, quien esté al frente de la Conade debe contar con licenciatura en administración, derecho, finanzas, economía o deportes.

Sin embargo, eso no la demerita: en esas condiciones llegó a ser senadora y podría aún llegar más lejos. Así es en México.

Pero hay algo verdaderamente serio: dentro de dos años habrá proceso electoral en su natal Sonora, y aunque descarta ir por la gubernatura, tampoco se da por hecho porque en varias oportunidades ha mencionado su deseo de ingresar al círculo alto de la política, al más puro estilo del examericanista Cuauhtémoc Blanco, gobernador de Morelos.

En suma, Ana va a la guerra, sin fusil. Mientras tanto, como siempre, el deporte mexicano sigue castigado y en la incertidumbre. Recortarle el presupuesto es un grave error.

Por si fuera poco, la Unesco le reclama a la Conade el reembolso de un préstamo de 20 mil dólares que pidió su ante-



Foto: Notimex

cesor, Alfredo Castillo, para realizar foros contra el dopaje, que nunca se hizo.

Cabe recordar que en los pasados Juegos Olímpicos de Río 2016, la delegación mexicana decepcionó al ganar solo cinco medallas (tres de plata y dos de bronce). Y eso que ejerció un presupuesto muy elevado...

Ahora, con mucho menos recursos, ¿qué le depararán los Juegos Olímpicos de Tokio, a celebrarse del 29 de julio al 9 de agosto del 2020? ¿Se podrá en ese breve espacio preparar a una delegación ganadora?

La verdad, lo dudamos.

fegutierrep@gmail.com

Un producto de **GEL**
pharma
INNOVACION EN CADA CAPSULA


¿DE LO INFLAMADA TE SIENTES COMO PIÑATA?



Dile **adiós** a:

- La inflamación
- Gases
- Malestar intestinal

Causados por la colitis y el síndrome de intestino irritable.

De venta en farmacias.  [nesajar](https://www.facebook.com/nesajar) www.nesajar.com



El uso de este producto solo alivia las molestias, síntomas o malestares, no cura enfermedades. Permiso COFEPRIS 1833002TIB0392

Si la vida no para, tú tampoco.



Los aliados en casa

Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$17.90 | **\$16.90****

Pasta dental Crest Complete*

100 mL



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$42.83 | **\$40.00****

Tampax*

8 piezas



Precio resto de la república
\$44.00

Precio zona frontera norte
\$41.00**
Cera*
 Fijación Firme / 75 g



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$49.00 | **\$46.00****

Hilo dental sabor menta*

25 m



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$33.90 | **\$31.90****

Rastrillo triple hoja para caballero*

2 piezas



Precio resto de la república
\$54.00

Precio zona frontera norte
\$51.00**

Espuma Gillete Sensitive*

175 g / 179 mL



Precio resto de la república
\$15.90

Precio zona frontera norte
\$14.90**

Cepillo dental Viaje Pro-Compac*

1 pieza



Precio resto de la república
\$29.90

Precio zona frontera norte
\$28.90**

Cepillo dental limpieza profunda*

2 piezas



Precio resto de la república
\$14.00

Precio zona frontera norte
\$13.50**

Cepillo dental infantil*

1 pieza



Precio resto de la república
\$31.90

Precio zona frontera norte
\$29.90**

Pasta dental niños Oral B*

75 mL / 100 g



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$15.00 | **\$14.00****

Shampoo restauración*

100 mL



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$15.00 | **\$14.00****

Shampoo control de caspa*

90 mL



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$11.90 | **\$11.50****

Toalla sanitaria nocturna flujo abundante*

5 piezas



Precio resto de la república | Precio zona frontera norte
\$24.00 | **\$23.00****

Pantiprotector uso diario superabsorbente*

18 piezas



*Higiene es salud.

**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. Vigencia al 31 de enero de 2019.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi

HASTA
75%
 DE AHORRO

Cine para todos

Fabián Montes



El año apenas se inicia, sin embargo, el mundillo cinematográfico ya está listo para que, durante 2019, haya emociones frente a la pantalla grande. Así que decida quién comprará las palomitas y quién las entradas, para los siguientes estrenos:

El 24 de enero se proyectará en los cines mexicanos *The Mule* (*La Mula*), una película de drama y crimen inspirada en la vida del veterano estadounidense Leo Sharp. La historia cuenta cómo Earl Stone (Clint Eastwood), ante los problemas financieros que enfrenta, se involucra como transportista de drogas para un cártel mexicano; situación que empeora cuando sus movimientos son captados por Colin Bates (Bradley Cooper), agente de la DEA.

Si lo suyo es el terror, el 18 de abril llegará a la pantalla grande *The curse of La Llorona* (*La maldición de La Llorona*), que relata cómo este personaje de las leyendas mexicanas aterroriza a una trabajadora social y a sus dos hijos pequeños.

En el mismo rubro del miedo, el 2 de julio se estrenará *Anabelle 3*, dirigida por Gary Dauberman, quien nos trae la historia

de la muñeca demoníaca, desarrollada en la casa de los demonólogos Ed y Lorraine Warren. Mientras, el 6 de septiembre, el payaso Pennywise, tras 27 años de ausencia, regresará con *It: Chapter Two* (*Eso: Capítulo Dos*), en donde el antiguo grupo del Club de los Perdedores tendrá que buscar una solución para vencer a este personaje que viene más terrorífico que nunca.

Para los fanáticos de los cómics, *Joker* (*El Guasón*) acaparará los cines el 11 de octubre con un relato, divorciado del Universo Extendido de DC, donde veremos a un comediante fracasado que se convierte en un asesino psicópata.

En comparación, la saga de *Los Vengadores* reaparece con *Avengers 4: Endgame*, cuyo estreno está programado para el 29 de abril, donde los superhéroes sobrevivientes tendrán que buscar la forma de derrotar al villano Thanos.

Otra película que promete ser un hit en 2019, con su estreno el 26 de julio, es *Once Upon a Time in Hollywood*, historia que retrata la travesía del actor Rick Dalton (Leonardo DiCaprio) y su doble Cliff Booth (Brad Pitt) en la búsqueda

de reconocimiento en la industria cinematográfica.

Pero si sus gustos se inclinan por los videojuegos, el 10 de mayo aparecerá en pantalla grande el ratón eléctrico de Nintendo con *Pokémon: Detective Pikachu* cuya historia gira alrededor de Tim Goodman (Justice Smith), quien decide buscar a su padre tras su misteriosa desaparición. El 8 de noviembre llega el personaje de Sega a través de *Sonic the Hedgehog*, donde el erizo combatirá en un filme “live action” (acción real), al unir la animación con la realidad.

Otra opción son los clásicos infantiles, que también incursionan en el “live action”: *Dumbo* que, con la dirección de Tim Burton, se estrenará el 29 de marzo, seguida por *Aladdin*, que traerá la magia del genio de la lámpara el 24 de mayo; y después, *Toy Story 4*, el 20 de junio, sin olvidar que el 19 de julio se proyectará *El Rey León*.

Con estas recomendaciones, no tendrá pretextos para no ir al cine en 2019, pues la cartelera para este año tiene gustos para todos.



La pareja ideal



La venta de este medicamento requiere receta médica

Consulte a su médico





Explota
tu instinto
PRÓXIMAMENTE