

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Marzo 2019 / Núm. 443 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Ciberacoso, crimen impune



pp. 10 y 11



YA CONTAMOS CON

**SUBSALICILATO
DE BISMUTO***
118 ml

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$49.00

   
farmaclassimilares.com

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**HASTA
75%
DE AHORRO**



Y en la ciudad, ¿somos tan verdes como decimos?

Alejandra Cervantes

El ritmo acelerado de las metrópolis, principalmente de la Ciudad de México, no solo ejerce presión sobre nuestra salud mental y física, sino que envuelve nuestros hábitos en una urgencia de inmediatez.

Comer práctico y rápido, transportarnos a todos lados de manera eficiente y llevar con nosotros la menor cantidad de objetos para facilitar la movilidad, producen efectos negativos en nuestro planeta.

A veces es más sencillo comprar una botella de plástico en medio del tránsito, o una comida para llevar en recipientes desechables o tomar un taxi para llegar a tiempo, pero no es lo recomendable.

¿Cómo ser sustentables en medio del caos y la prisa?

The New York Times publicó un artículo para invitar a la población ciudadana a sumarse a las acciones verdes. Podría sonar trillado, pero, aunque son labores pequeñas, pueden sumar mucho en nuestro día con día.

- **Arma un kit de viaje.** Si tienes juegos de cubiertos y un plato que no estén hechos de plástico, evitarás recurrir a muchos de los desechables.

- **Busca contenedores de otros materiales.** Granos, nueces, harina y jabón, entre otros, pueden almacenarse en envases de vidrio o metal.

- **Adquiere productos de segunda mano.** El blog My Plastic-free Life sugiere en internet productos de segunda mano, o adquirirlos en una tienda de artículos usados. De esta manera evitarás nuevos plásticos y empaques.

- **Viste prendas de fibras naturales.** Las sintéticas son un gran problema por contribuir a la contaminación con micro-

plásticos. Elige prendas de vestir con telas de algodón, lana, cáñamo y seda.

- **Hazlo tú mismo.** Existen personas que han comenzado a fabricar su propia pasta dental, o bien, cremas corporales con bicarbonato de sodio, aceite de coco o aceites esenciales.

- **Lleva siempre contigo una bolsa reusable.** Recuerda que Farmacias Similares te ofrece una práctica bolsa para eliminar las de plástico.

Y esto, ¿realmente ayuda al planeta?

Por supuesto. La basura, como el agua, también cumple un ciclo. Al contaminar las calles de la ciudad y llenar las coladeras con plásticos y desechos, estos llegarán a flotar en un río o laguna antes de terminar en el mar. Los animales tanto terrestres como marinos sufren las repercusiones de nuestros malos hábitos. Tenlo presente: cambiar el panorama actual, está en nosotros. #MenosPlásticoMásVida.

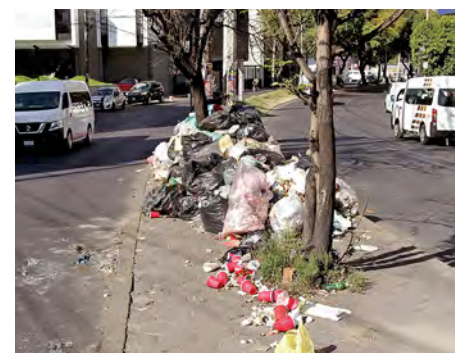


Foto: Notimex



Un producto de **GEL**
pharma®
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

¿CON LA INFLAMACIÓN TE SIENTES COMO GLOBOS?



Dile **adiós** a

- La inflamación
- Gases
- Malestar intestinal

Causados por la colitis y el síndrome de intestino irritable.



Si la vida no para, tú tampoco.

De venta en farmacias Similares

 [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 1833002TIB0393



Comunicación en la pareja

Julia Valeria Gutiérrez*

Las parejas pasan por diferentes etapas, como un proceso de adaptación, desde el enamoramiento, la superación de crisis y hasta lograr un amor maduro. Dichas fases pueden estar marcadas por varios sucesos: la iniciación del noviazgo, vivir juntos, la consolidación de la familia y la edad de ambos.

Entre más herramientas, recursos personales y emocionales, las parejas podrán afianzarse y generar una relación estable y saludable. En algunos momentos las relaciones se ven perjudicadas por los estereotipos, marcados por películas, canciones, obras de teatro y novelas, entre otros. Nos hacen creer que el

amor da por hecho lo que debe hacer cada persona. Por ello, la comunicación cobra un papel importante.

Elementos para comunicarse con la pareja:

Buscar el mejor momento: cuando se desea hablar con la pareja, se debe encontrar el momento adecuado, pues si se entabla una conversación después de una pelea, puede interferir y aumentar el enojo de ese momento.

El lugar más adecuado: esto influye, ya que puede hacer que las personas se sientan cohibidas o con poca confianza. Si la pareja se encuentra en un lugar público, la atención puede dispersarse. Y, si en ese sitio se

topan con personas conocidas, estas quizá quieran intervenir. Se sugiere, entonces, no conversar en zonas de convivencia, como la habitación; se le puede asociar con conflicto. Debe buscarse algo más tranquilo para ambos.

Recordar el objetivo de la comunicación: en ocasiones, se inicia una plática de pareja para llegar a acuerdos, hablar de asuntos que molestan o solucionar algún problema.

Puede que surjan nuevos temas o se genere un conflicto. Por ello, es importante no olvidar el objetivo, poder tomar en cuenta los temas que surjan y retomarlos más adelante. El lugar y el momento para conversar en pa-

reja puede negociarse y llegar a un acuerdo. Estos dos aspectos se recomiendan cuando exista un tema en particular.

También se deben considerar los siguientes aspectos en la vida cotidiana de la pareja:

El lenguaje no verbal: al comunicarse hay que cuidar el tono de voz, los gestos faciales y la postura del cuerpo, ya que también comunican.

No suponer: es importante no interpretar los hechos, pues se corre el riesgo de hacerlo equivocadamente. Cuando alguna conducta de su pareja le genere un conflicto, lo más adecuado es preguntarle qué sucede y no dar por hecho lo que está pensando.

Realizar una pausa: a veces, las pláticas producen enojo en alguno de los dos, por lo que se sugiere pausar la conversación y esperar a que el disgusto disminuya a fin de retomar la plática.

La comunicación es importante en las relaciones interpersonales. En la pareja puede ayudar a la consolidación y estabilidad de esta, además de permitir la solución de conflictos y avanzar en las diferentes etapas por transitar. Permite fortalecer la cercanía, el vínculo y la empatía para que ambos se sientan escuchados y comprendidos.

* Psicóloga del CNDEE

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Marzo 2019
Edición 443

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

500,000 ejemplares

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

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

Aumentan casos de vigorexia



Foto: Eduardo Ramos

Los estándares de belleza son variados en el mundo, y así como existen estereotipos diferentes en cada época, también hay trastornos relacionados con la obsesión de conseguir una figura perfecta.

Anteriormente, eran problemas la bulimia y la anorexia; pero en los últimos años están de moda los cuerpos tonificados, atléticos, conocidos como "fitness", lo que ha aumentado el número de casos de la vigorexia.

Este es un trastorno en el que las personas se obsesionan por la belleza, los músculos y los cuerpos atléticos; una adicción al ejercicio.

La vigorexia va de la mano con problemas psicológicos y emocionales, no solo de un nutriólogo; al ser un trastorno obsesivo-psicológico, las personas no lo aceptan y requieren de atención especializada.

La experta en nutrición deportiva Maggida Nahle explica: "La vigorexia es una anorexia, pero al revés, la similitud entre ambos es que los mantiene el mismo eje corporal; es decir, altera la percepción propia del cuerpo, se ven a sí mismos delgados y sin fuerza".

Ese trastorno se tiene más identificado en hombres, pero la publicidad, las redes sociales y la moda están estereotipando a la mujer, y si antes lo ideal era estar delgadas, ahora son más

deportivas, atléticas, y esto aumenta los casos de vigorexia.

Este padecimiento se presenta en personas que en algún momento tuvieron obesidad o baja autoestima, que no aceptan su apariencia física, incluso verse al espejo "genera un gran reto o una tortura".

Pero en muchos casos también puede ser un escape a los problemas o un estilo de vida, incluso se puede desarrollar como un remplazo a una adicción anterior.

Maggida Nahle, quien cuenta con experiencia en asesoría nutricional, dice: "En los gimnasios, al menos, dos o tres de cada 10 personas tienen vigorexia". Insistió en que "debería haber un nutriólogo en cada gimnasio y existir una mancuerna nutriólogo - preparador físico".

Las personas con vigorexia, comentó, suelen consumir suplementos alimenticios o sustancias para aumentar masa muscular y rendimiento, lo que genera daños en el organismo, que van desde aspectos físicos, como existencia de bello facial en las mujeres, y atrofia en los testículos de los hombres.

"En un principio, parecen personas fuertes y sanas, pero poco a poco se dañan el hígado, el riñón, el corazón, entre otros órganos y huesos, incluso hasta se presentan cambios de ánimo o ataques de pánico", indicó la nutrióloga de Isagenix México.



Precio zona fronteriza norte: \$139.00*
Precio resto de la república:

\$149.00

*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.

MACA

60 cápsulas

Este producto no ha demostrado científicamente tener propiedades preventivas ni curativas. Consulte a su médico. Vigencia al 31 de marzo de 2019.



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

HASTA 75% DE AHORRO

10 %

DE DESCUENTO



GLUCÓMETRO

ONE TOUCH

ULTRA MINI

La imagen mostrada en este material es de carácter ilustrativo y puede variar con respecto del producto final. Vigencia al 31 de marzo de 2019. Prevención es salud.

Ahorra

25 %

Llévate 2 cajas

de tiras Ultra 50+10



Promoción válida de martes a domingo
Vigencia al 31 de marzo de 2019. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

farmaciasimilares.com



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Salud y sociedad

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

Resistencia bacteriana

Desde hace ya varias décadas, se sabe que las bacterias se han vuelto resistentes a los antibióticos; pero hasta ahora los médicos y la ciencia médica han podido sortear el problema mediante la utilización de diversos e ingeniosos recursos.

Primeramente, el empleo, simultáneo o sucesivo, de dos o más antibióticos por caso terapéutico. Así, por ejemplo, una bronquitis o una neumonía son tratadas con esta medida.

Otro recurso ya muy en boga entre los profesionales de la medicina es la consulta de revisión. En este caso, el médico cita al paciente a una revisión de su dolencia dos o tres días después de la consulta inicial.

Si el galeno percibe que no hay mejoría con el tratamiento prescrito en la primera consulta, puede recetar un germicida distinto al inicial, incrementar la dosis o disponer la aplicación de una combinación de antibióticos, el llamado “coctel germicida”.

Esta medida puede catalogarse como un seguimiento del estado del paciente, lo que también puede ser denominado como una mayor vigilancia del caso. Normalmente estas medidas devuelven la salud al enfermo en breve tiempo. En el caso de que, a pesar de la mayor vigilancia, el enfermo no mejore, o incluso se agrave, el médico puede acudir al recurso de la hospitalización, a fin de proporcionarle una atención más rigurosa y mejor vigilada. También hasta ahora la resistencia de las bacterias se ha combatido muy eficazmente gracias a la constante aparición de nuevos antibióticos, merced a la incansable tarea de la investigación médica y farmacéutica. El asunto de la creciente y demostrada resistencia de las bacterias a los germicidas no es, como puede verse, un problema insoluble. Más bien podría decirse que es un nuevo y gigantesco desafío para la ciencia moderna.

Pero con base en la experiencia histórica, en las ciencias médicas y farmacéuticas, no hay duda razonable de que el ingenio humano podrá vencer este nuevo reto.

Las cicatrices afectan autoestima



Cicatrices derivadas por quemaduras, golpes e incisiones quirúrgicas pueden afectar la autoestima de quienes las padecen.

Las hay apenas visibles y no ocasionan malestar; otras pueden dar comezón o incluso ser dolorosas.

Con mayor frecuencia, las heridas son provocadas por un golpe (contusas o de desgarro en el caso de lesiones) o por incisión durante una cirugía o por mordedura.

Walfred Rueda Medina, médico psiquiatra, explicó que cuando una cicatriz se encuentra en partes visibles del cuerpo, podría limitar la calidad de vida, ya que las personas tienen dificultad para interactuar.

Otro de los problemas que generan marcas en la dermis, es la acción térmica del calor o frío que puede ocasionar quemaduras, escaldaduras, congelaciones, también accidentes, atentados con soluciones ácidas o alcalinas.

Más de la mitad de las quemaduras son consecuencia del contacto directo con fuego u objetos calientes, y afectan principalmente a los menores.

Se estima que 40 por ciento de todas las quemaduras son escaldaduras y están causadas por líquidos calientes o vapor.

Foto: Victoria Landa

Niveles altos de estrés causan vértigo

Las personas que por razones laborales o personales están sometidas a altos niveles de estrés, son más propensas a padecer vértigo, una patología del oído que afecta el sentido del equilibrio, afirmó el especialista Luis Humberto Govea Camacho.

“Esto es frecuente porque por diversas causas estamos más sometidos a estrés. Lo que sucede es que hay un desgaste metabólico importante y el organismo responde de esa manera, se desestabiliza”, señaló el jefe del servicio de Otorrinolaringología del Hospital de Especialidades del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) en Jalisco.

Otras circunstancias estresantes para el organismo, capaces también de provocar vértigo, son los viajes, debido a que las personas se ven forzadas a cambiar sus ciclos de sueño y de alimentación.

“Incluso lo vemos en personas que trabajan por la noche; por ejemplo, los veladores, y también puede haber en gente que se somete a regímenes de alimentación

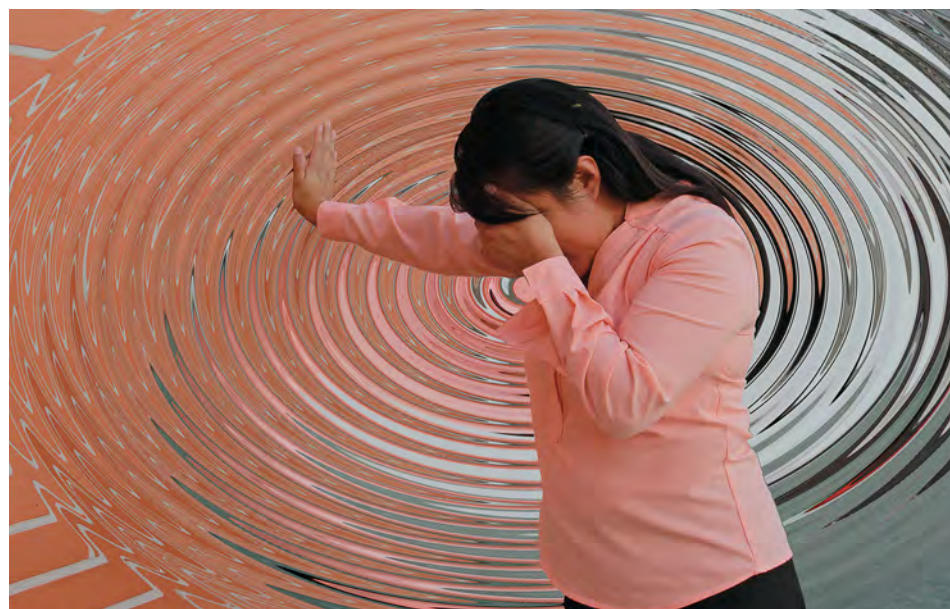


Foto: Victoria Landa

muy estrictos. Vemos vértigo en todos los casos ya mencionados porque hay desgaste”, mencionó el especialista.

La incidencia, reveló Govea Camacho, es mayor en las mujeres; sin embargo, toda

persona que padezca los síntomas comunes del vértigo, como sensación de que todo gira alrededor, náuseas, sudoraciones y vómitos, debe acudir a consulta médica para su respectiva valoración.



Precio Farmacias Similares®
\$89.00
PRAZOSINA 1 mg
30 cápsulas



Precio Farmacias Similares®
\$229.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas



Precio Farmacias Similares®
\$142.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas



Precio Farmacias Similares®
\$169.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

NUEVO



Precio Farmacias Similares®
\$119.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

NUEVO



Precio Farmacias Similares®
\$419.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

NUEVO



Precio Farmacias Similares®
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

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



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

HASTA 75% DE AHORRO

Pablo Gómez, luchador incansable

Juan Manuel Rentería

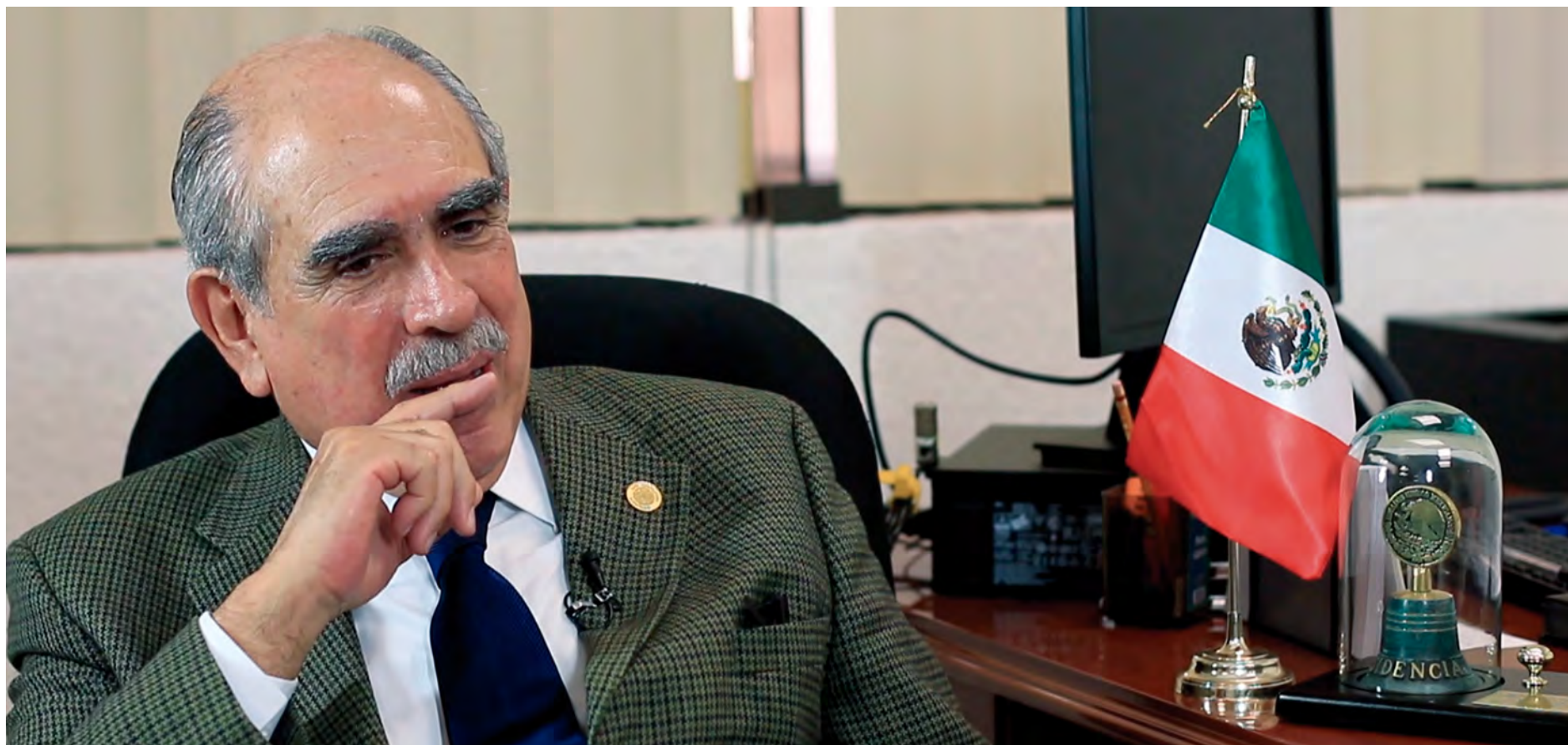


Foto: Miguel Sánchez

Pablo Gómez Álvarez nació en la Ciudad de México, el 21 de octubre de 1946. Participó en el movimiento estudiantil de 1968; fue detenido y encarcelado el 2 de octubre durante la masacre en Tlatelolco, en la plaza de las Tres Culturas.

Estuvo casi tres años preso en Lecumberri. Se le acusó de múltiples delitos y obtuvo su libertad con la condición de irse a Perú. Su exilio fue muy breve. Cuando regresó a México, continuó en la lucha estudiantil. Fue uno de los organizadores de la manifestación del 10 de junio de 1971, atacada por el grupo paramilitar de los Halcones, que mató a decenas de estudiantes.

Gómez Álvarez terminó en la UNAM la licenciatura de Economía, en 1976. Fue militante del Partido Comunista Mexicano, con el que obtuvo una diputación federal. Entre 1982 y 1988 presidió el Partido Socialista Unificado de México, y tuvo otra diputación. Posteriormente, fue diputado por el PRD, representante de la Asamblea Legislativa, también diputado del entonces Distrito Federal en Coyoacán y senador de la República.

-¿Qué les contestas a quienes te han criticado al afirmar que te colgaste del 68 para obtener cargos públicos?

-Pues no les contesto nada, no tengo nada que decir. Nunca he sido gobierno hasta ahora, nunca he estado con la mayoría política y sí he luchado contra ella. Nunca dejé de estar en la oposición y nunca fui a pedir trabajo en alguna secretaría de Estado; pero tampoco critico a quienes fueron compañeros en el 68 y que sí lo hicieron.

-¿Cuántas veces has sido legislador?

-Cinco, yo soy legislador uninominal; quiero aclarar también que estoy a favor de las listas plurinominales, pero yo fui diputado, y lo he sido tres veces, por mayoría, en el Distrito donde vivo.

-¿Es congruente que primero fuiste integrante del Partido Comunista, después del PRD y ahora de Morena?

-Es el mismo partido, no le veo dificultad. Estaría bien que me criticaran si yo hubiera ido al PRI o al PAN; pero es una decisión que cada quien toma.

-¿Qué pasó con el PRD?

-El PRD se hundió solito, nadie lo hundió.

La dirección se convirtió en un comité de negocios, y el pueblo mexicano no quiere eso, o sea, echaron por la ventana a la izquierda popular y ahí íbamos nosotros.

Pablo Gómez fue precandidato a la jefatura de Gobierno del Distrito Federal, pero en el 2000 fue derrotado por Andrés Manuel López Obrador, a quien acusó de no ser elegible porque no tenía la residencia en la capital del país. Impugnó el triunfo del tabasqueño, pero no prosperó.

Es autor de varios libros, entre los que destacan *Los gastos secretos del presidente*, donde detalla los despilfarros multimillonarios en dólares de Carlos Salinas de Gortari. También escribió *Disputa por la Presidencia*, en el que narra cómo se consolidó el fraude electoral contra Cuauhtémoc Cárdenas.

En su libro *1968: la historia también está hecha de derrotas*, hace una crónica de la masacre contra estudiantes el 2 de octubre. Ha sido catedrático en la Facultad de Economía de la UNAM. Actualmente es diputado federal por Morena.

-¿Además de muertos y heridos, qué nos dejó el 68?

-Nos deja un recuerdo muy amargo, el de la utilización del poder para aplastar una lucha válida, genuina, democrática, un ejemplo de lo que nunca debe ocurrir. Si en lugar de balas hubiera habido diálogo, México habría ganado en muchas cosas y nos hubiéramos ahorrado otras matanzas, otros prisioneros políticos, otros asesinatos, otras crueldades, otros despotismos; pero el poder despótico se defendió con la fuerza de las armas.

-¿El poder despótico ya fue erradicado?

-Creo que todavía hay algunos chispazos; de repente te enfrentas a un caso como Ayotzinapa, a ejecuciones sumarias, al fraude electoral, a la compra de votos; eso también es parte del despotismo, no olvidemos que el Estado corrupto se convierte en despotismo, y no podemos fallar ni tenemos excusas para eliminarlo. -¿Te arrepientes de haber participado en aquella manifestación en la plaza de las Tres Culturas?

-No, no me arrepiento.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
 carlosramirez@hotmail.com
 @carlosramirez

AMLO: realidad y promesas

En los ocho meses de mayoría legislativa y tres meses de gobierno, el presidente Andrés Manuel López Obrador ha dejado ya los indicios de su sexenio: una presidencia personal tendente al desgaste cotidiano, una ausencia de bases sociales reales y un proyecto de gobierno definido en el asistencialismo. Todos los proyectos personales tienen que pasar la prueba de la realidad. Y a López Obrador se le va a evaluar su primer año de gobierno en función de una sola variable: el crecimiento económico basado en el PIB. En campaña prometió el 5 %, después de la victoria lo bajó a 4 %, en sus Criterios Generales de Política Económica 2019 lo fijó en 2 % y todos los indicios señalan que será de 1 %. El PIB va a determinar los indicios reales de redistribución de la riqueza, una de las variables determinantes de la pobreza y la marginación. Los regímenes populistas suelen incidir sobre el bienestar con la disponibilidad de recursos financieros entregados directamente a la población; pero este modelo depende de que el gobierno tenga amplias fuentes de ingreso. Aunque lo dijo hace poco Carlos Slim, aquí lo hemos subrayado: la redistribución de la riqueza se hace vía el crecimiento económico, no con dinero regalado. Venezuela logró disminuir los índices de pobreza porque el petróleo era suficiente y atendía a pobres sin descuidar a las clases medias. Las primeras medidas de López Obrador entraron en la dinámica de la cobija de Zapa, como en la novela de Balzac: cada deseo la achicaba. Aquí les quitan beneficios a unos para dárselos a otros. En mayo deberá entregarse el Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024. Se trata de un documento mixto: la retórica de los objetivos sociales de un proyecto ideológico y el modelo de desarrollo político-económico para mantener y acrecentar el crecimiento con estabilidad macroeconómica. El equilibrio no siempre suele darse. En los gobiernos políticos con ideologías progresistas, los objetivos sociales difieren de los mecanismos de interrelaciones económicas y productivas. Un dato, entre muchos: el PIB no puede crecer más de 2.5 % por los cuellos de botella productivos, por lo que, primero, hay que reformar toda la estructura de producción para potenciar el desarrollo sin inflación. En fin, habrá que esperar el PND para ver las posibilidades del lopezobradorismo en el gobierno.

ACCU-CHEK® Active



Recuerda que para monitorear tu glucosa el verdadero ahorro está en las tiras, no en el medidor.

¿Ya checaste el precio de las tiras?



- Simple
- Preciso
- Accesible

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**

Haz check con **ACCU-CHEK®**

No. de Autorización: 1933002T1B0062



PRUEBA Antidoping
 Al Home DRUG Test
 RESULTADOS EN 0-05 min
 Detectar a tiempo una adicción es una oportunidad de vida.
 Prueba rápida en orina.
 DETECTA CONSUMO DE 3 DROGAS:
 • MARIHUANA
 • COCAÍNA
 • METANFETAMINAS (tachas, éxtasis)
 Antidoping en su hogar. 6 minutos. 100% confiable y confidencial.

PRUEBA RÁPIDA DETECCIÓN DE DROGAS

Precio zona fronteriza norte: \$279.00
 Precio resto de la republica:

\$299.00

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

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



HASTA 75% DE AHORRO

Ciberacoso, el c

• Aflige a 9 millones de mujeres en México

Miguel Sánchez

Alondra cumplió 18 años y, como regalo por llegar a la mayoría de edad, su papá le dio un celular con conexión a internet. Con teléfono en mano, lo primero que hizo fue crear su cuenta en Instagram y subir algunas fotos, sin imaginar que al poco tiempo sería insultada por una imagen donde sale con falda corta.

Lo que le sucedió a Alondra fue un caso de ciberacoso, y este lo viven continuamente cerca de 9 millones de mujeres en las redes sociales, según el informe Violencia en línea contra las mujeres en México, presentado por distintas ONG del país.


Reina Monjaraz, de la Fundación en Movimiento, que desde hace 10 años trabaja en contra del “bullying”, define al ciberacoso así: “Todo aquello que se da en las redes sociales, mediante burlas, memes, insultos y amenazas, para dañar la imagen de alguien”.

Este tema, sostuvo Monjaraz, es algo nuevo y va en franco crecimiento en México, sobre todo entre las mujeres, ya que el internet y las redes sociales se han vuelto medios que los agresores utilizan con frecuencia para violentarlas.

De acuerdo con la UNAM, México ocupa el cuarto lugar en el uso de redes sociales, por debajo de Filipinas, Brasil y Argentina. En el país hay 63 millones de mexicanos conectados a redes sociales, y de esos, más de 33 millones son mujeres.

“Las redes sociales le han dado a la mujer un espacio para expresarse, decir lo que les pasa y les gusta, crear fuentes de ingreso, y ser parte fundamental en su desarrollo; pero hoy se han convertido también en un serio enemigo”, señala Reina Monjaraz.

El grupo más vulnerable a la violencia, sostiene, son chicas de 18 a 30 años, quienes reciben agresiones verbales, insultos, burlas e incluso amenazas de muerte.



“Las redes sociales le han dado a la mujer un espacio para expresarse, decir lo que les pasa y les gusta, crear fuentes de ingreso, y ser parte fundamental en su desarrollo; pero hoy se han convertido también en un serio enemigo”.

rimen impune



Reina Monjaraz, de la Fundación en Movimiento

Foto: Miguel Sánchez

“Principalmente, nos pega en la autoestima, y nos afecta de manera psicológica porque dejamos de creer en nosotras. Empieza un sentimiento de vergüenza psicológica, daña nuestra imagen y, desde luego, la credibilidad de todo lo que hacemos”.

La afectación puede llegar a ser tal, que en el mundo se han registrado cerca de 800 mil suicidios relacionados con el uso de las redes sociales y posibles casos de ciberacoso, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud.

Monjaraz explica que en las redes sociales la libertad de publicar fotos o textos no es el problema, pues el verdadero embrollo radica en la falta de un civismo digital, en la que los usuarios sean capaces de respetar lo que otro sube a la red.

“Nosotras no somos las culpables de que se esté generando un aumento en el ciberacoso, simplemente tiene que ver con una falta de respeto, tolerancia y responsabilidad entre quienes usan las redes sociales”.

Lo mejor, expuso, es que las mujeres cuiden su privacidad y eviten publicar imágenes o textos que las hagan vulnerables, y si se enfrentan al acoso, lo mejor es tomar evidencia de la falta que se recibe para denunciar, bloquear a la persona y nunca contestar, porque

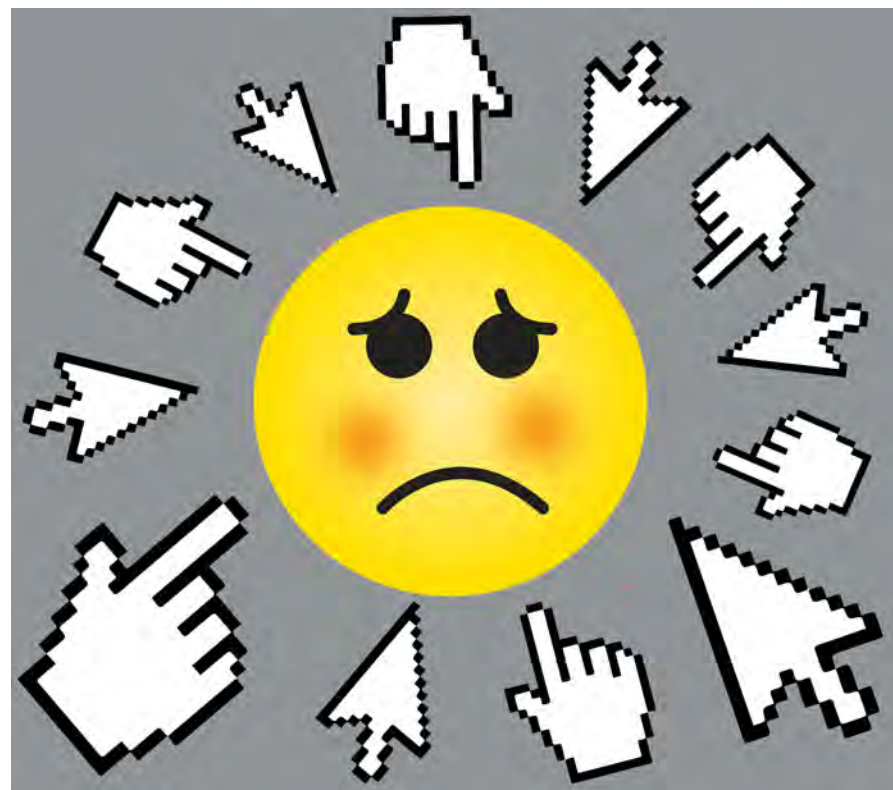
“La mujeres deben cuidar su privacidad y evitar publicar imágenes o textos que las hagan vulnerables; si se enfrentan al acoso, lo mejor es tomar evidencia para denunciar, bloquear a la persona y nunca contestar”.

si se responde se vuelve una bola de nieve al hacerse viral.

En México, las leyes aún no tipifican a esto como delito, debido a que, según las autoridades, se comete dentro del ámbito “virtual” y no es “real”.

“Necesitamos tener una legislación al respecto, porque no hay leyes como tal, la gente no sabe qué hacer. Si una persona está siendo acosada, no sabe a dónde recurrir ni cómo poner su denuncia, y como no hay consecuencias, todo mundo se atreve a hacer cualquier cosa atrás de una pantalla.

“Lo mejor es cuidarse y, si es necesario, se debe ir a la policía cibernética a levantar la denuncia. Esto hará que no quede impune e impedirá que cualquiera pueda usar libremente las redes sociales para violentar”, concluyó.



¿Conoces los riesgos de tener

Kilos de más?



MEDICIÓN GRATIS

de peso, talla, circunferencia abdominal e índice de masa corporal

Todos los martes de este mes



Dr. Ángel Gracia Ramírez Céd. Prof.: 0753913-UNAM
Válido todos los martes de marzo y abril de 2019.

Síguenos por:  



Respuestas:

¿Qué tanto sabes de español?

He aquí algunas perlas pescadas en los diferentes espacios noticiosos y de anuncios en la televisión mexicana. Sirvan para no repetir esos errores y aprender a expresarnos con propiedad.

1. Voy a repetir lo mismo otra vez.
2. Qué sigue después.
3. Peluca falsa.
4. Dejó un buen sabor de boca.
5. El mejor sartén.

fegutierrezp@gmail.com

1. Es una redundancia. Si se repite algo, es porque se trata de lo mismo. Basta con decir "voy a repetir", "te lo repito".
2. Es suficiente con decir "qué sigue", eso implica que se trata de un después, de un futuro.
3. ¿Acaso hay pelucas reales? Todas son falsas, por muy naturales que parezcan, ¿o no?
4. Solo en la boca queda el sabor de algo. Basta con que decir "dejó un buen sabor".
5. Se trata de un nombre femenino. Digamos, pues, "la sartén".

En riesgo de extinción, 60 % de lenguas indígenas

En México se hablan 68 lenguas indígenas; sin embargo, 60 por ciento de ellas está en riesgo de desaparecer.

La Secretaría de Cultura federal subrayó que, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), 51.3 por ciento de los 7.4 millones de hablantes de alguna lengua indígena en el país, son mujeres y 48.7 por ciento, hombres.

De ellos, más de seis millones son bilingües y 810 mil, monolingües, en tanto que Oaxaca, Yucatán, Chiapas, Quintana Roo, Guerrero, Hidalgo, Campeche, Puebla, San Luis Potosí y Veracruz son los que tienen más hablantes, de acuerdo con el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas (Inali).

Las que más se hablan en México son el náhuatl, con un millón 725 mil hablantes, seguido del maya, con más de 859 mil; tzeltal con 556 mil; mixteco, 517 mil; tzotzil, 487 mil; zapoteco, 479 mil; otomí, 307 mil y el totonaco, chol y mazateco, con más de 200 mil hablantes.

La dependencia indicó que en el territorio nacional se debe sensibilizar a la sociedad para que reconozca, aprecie y valore la contribución de estas lenguas a la diversidad cultural y lingüística mundial, así como advertir sobre el riesgo de desaparición en que está la mayoría.

De acuerdo con la Encuesta Intercensal 2015, del Inegi, más de 25 millones de personas en México se reconocen como

indígenas, pero solo 7.4 millones, que representan 6.5 por ciento de la población total de México, habla alguna lengua originaria.

Entre las lenguas que están en riesgo extremo de desaparecer se encuentran el ku'ahl y kiliwa, de Baja California; awakateko, de Campeche; mochó de Chiapas, ayapaneco, de Tabasco; ixil nebajeño y kaqchikel, de Quintana Roo; zapoteco, de Mixtepec; y el iccatéco y zapoteco, de San Felipe Tejalápam, en Oaxaca.

El Senado de la república aprobó por unanimidad declarar a 2019 como el Año de las Lenguas Indígenas, ya que también busca concientizar sobre la necesidad apremiante de conservarlas, revitalizarlas y promoverlas.

Por ello, a través de la Dirección General de Culturas Populares, Indígenas y Urbanas, así como el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI) se protegerán e impulsarán las lenguas indígenas nacionales.





¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

La colonia Obrera y sus leyendas

A finales del siglo XIX, hubo una fiebre de fraccionadores urbanos que dieron origen a colonias como la Santa María, San Rafael, Condesa o la Roma, edificadas en terrenos de las antiguas haciendas. Lo opuesto fueron la Asturias, Natívitás, Vista Alegre o Paulino Navarro, del lado centro oriente de la ciudad, asentadas en los barrios indígenas.

Una colonia que surgió de chiripa fue la Obrera, entre los barrios indígenas y los terrenos fangosos, llamados “potreros”. La leyenda nos dice que cuando se construía la colonia Roma iba surgiendo la Obrera, ya que los albañiles que trabajaban en la construcción de las casas para porfiristas, cuando terminaban sus labores, se les “pegaban” los materiales y los utilizaron para hacer sus propias viviendas.

Lo cierto es que la zona iba a llamarse “La colonia de los Intelectuales”; de ahí los nombres de sus calles: José T. Cuéllar, Manuel Payno, Gutiérrez Nájera, es decir, de escritores. Sin embargo, el lugar terminó siendo de obreros, y fue de

manera improvisada. Por eso, la Obrera no tiene un mercado público. Los vecinos van a comprar al mercado Hidalgo, de la Doctores.

Una de las tradiciones de la Obrera es el oficio de impresor, y en sus calles siguen existiendo esos servicios para propaganda o sobre camisetas y gorras. Esta tradición la inició la fábrica Galas, cuyo propietario era de origen español. Comenzó con una pequeña imprenta y terminó imprimiendo los calendarios de la Mujer Dormida, la leyenda de los volcanes o de aztecas, que pareciera griegos. Eran los calendarios de Helguera.

Pero la Obrera también tiene una tradición casi extinguida, la de la vida nocturna con su enorme cantidad de cabarets: Molino Rojo, Barba Azul, La Burbuja, etcétera. Eso hizo que su tianguis, de la calle de Bolívar, abriera sus actividades a las doce del día y terminara vendiendo hasta la madrugada, tradición que persiste. Ahí puede comprar su aguacate a las once de la noche. Digo, ¡ay, ojitos pajaritos!



Análisis Clínicos del Dr. Simi

“La calidad es lo primero”



Campaña contra la

OBESIDAD

CHECK UP \$543.00

- Biometría hemática
- Examen general de orina
- Química sanguínea 24 elementos
- Electrocardiograma

Vigencia al 31 de marzo de 2019



ssdrsimi.com.mx
SIMITEL 01 800 911 66 66
Promoción válida durante 2019.
Consulte restricciones en ssdrsimi.com.mx
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón
Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Síguenos por





ASTAXANTINA
Colágeno Hidrolizado
Cápsulas

Precio zona fronteriza norte: \$232.00
Precio resto de la república:

\$249.00



Astaxantina
Astaxantina,
Colágeno Hidrolizado
Cápsulas
Suplemento Alimenticio
Cont. Neto: 30 cápsulas de 0,51 g c/u

ETERNAL SECRET

ASTAXANTINA
Colágeno Hidrolizado
Cápsulas

Precio zona fronteriza norte: \$232.00
Precio resto de la república:

\$249.00

*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte. Salud es belleza. COFEPRIS: 143300202D0226 Vigencia al 31 de marzo de 2019.



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

HASTA 75%
DE AHORRO



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Pablo Larios, porterazo

Mucho pesar me causó el fallecimiento de Pablo Larios Iwasaki, un porterazo. Surgido en el club Zacatepec, fue uno de los mejores guardametas que ha tenido México.

No solamente destacaba por su responsabilidad de cubrir el arco, también lo hacía por sus despejes, siempre con mucha técnica y precisión; además, era hábil al momento de salir jugando y tocar el balón a sus compañeros.

El portero es el cajero del equipo, puedes caer por un marcador de 1-0 o 2-0. Pero cuando se pierde, ¿a quién atacan más?... ¡al portero! Pocas veces escuchamos que se ganó gracias al arquero.

La portería es un puesto muy difícil, pero Larios fue un adelantado a su época, porque salía a cortar el ángulo y mostraba ser más completo. Por ello, llegó a ser titular de la Selección Nacional y participar en el Mundial de México 86, muestra de su gran capacidad. También formó parte de las alineaciones de los equipos de Puebla, Cruz Azul y Toros Neza. Todo el mundo reconoce que Pablo Larios era un grande en su puesto. Y todo esto no lo digo solo porque fuimos compañeros de posición, ni por compromiso. Larios tuvo temporadas increíbles, y por eso lo considero un portero que hizo historia.

Siempre fue muy serio en su profesión, como eran los cancerberos de la época; no quiero decir que ahora no lo sean, cada quien juega como siente, pero él era muy feliz a su manera.

Cuando alguien fallece son puras loas, pero yo no soy así, digo lo que pienso, respeto mucho a los arqueros y reconozco a los grandes. Larios fue uno de ellos.

VAR, ¿amigo o enemigo?

Fernando Gutiérrez

Digámoslo rápido: el problema no es el VAR (Árbitro Asistente de Video), sino quienes lo interpretan. La tecnología moderna es útil y buena, pero al final depende de cómo sea manejada por los humanos. Allí está la diferencia.

El VAR en el fútbol sirve para apoyar a los árbitros en tres situaciones: goles dudosos, penaltis y expulsiones justas.

Este sistema fue aprobado en 2016 por la International Football Association Board, a fin de evitar los fallos equivocados en la cancha, de manera semejante a como se hace en otros deportes, el fútbol americano, por ejemplo.

Luego estuvo dos años a prueba antes de estrenarse en el Mundial de 2018, y en el fútbol mexicano se comenzó a utilizar el 19 de octubre último, en el partido Atlas-Veracruz.

Sin embargo, aunque la idea es buena, tampoco es una panacea para evitar los errores arbitrarios. Al menos así ha sucedido en el balompié mexicano, donde su implementación no ha servido de mucho.

Hay varias razones para explicarlo: a) los árbitros deben decidir en cuestiones de fracciones de segundo sobre una jugada dudosa; b) siempre habrá intereses que inclinen la balanza hacia los equipos considerados "grandes"; c) se requiere invertir mucho dinero para que el VAR funcione a plenitud.

Vamos por partes, un silbante está sujeto a la interpretación subjetiva, muy por encima de lo que demuestre el video. Ya hemos visto errores así. (Recordamos las controversias en los juegos Toluca-Chivas

y Monterrey-América, ambos con decisiones tan equivocadas como escandalosas, pese a los videos).

Tampoco se descarta que el criterio de los árbitros se vea influido por la presencia de clubes fuertes, adinerados y respaldados por empresas poderosas.

Pero hay algo más: el VAR en México no ha sido implementado con todo lo que requiere ese sistema. En efecto, debe complementarse con el Ojo de Halcón, una cámara especial colocada en las porterías que no deja duda de si el balón traspasó la línea de gol.

Veamos el dinero que se debe invertir para que el VAR esté completo: cada estadio requiere una inversión de 250 mil dólares para instalar el Ojo de Halcón.

Además, en cada juego el equipo local está obligado a disponer de 10 balones con un chip integrado para enviar la señal al sistema electrónico.

También se debe tomar en cuenta la inversión para pagar al personal y a los técnicos encargados del sistema. Por ejemplo, hay que adquirir camiones acondicionados como salas de video y pagar ¡12 mil pesos por juego! para cada uno de los cuatro árbitros del videoasistente, más traslados, hoteles y alimentos.

Eso, sin contar que a la Liga MX le urgen árbitros mejor capacitados al igual que expertos para interpretar las imágenes en las salas de video.

Mientras el VAR no sirva para lo que fue creado, será mejor irse a un bar..., ¿o no?

fegutierrezp@gmail.com

VAR

Árbitros asistentes, nueva tecnología en el fútbol mexicano

El sistema de video arbitraje VAR (Video Assistant Referee) utilizado en el Mundial de Rusia, se aplicó en la Liguilla del Torneo Apertura 2018. Conoce en qué consiste esta tecnología.

¿QUÉ ES?

Programa de cámaras cuyas imágenes son evaluadas en una cabina por dos referis asistentes para apoyar el trabajo arbitral.

PROCESO VAR

- 1

El árbitro informa a los asistentes de video o estos recomiendan a aquel que se revise alguna decisión o acción.
- 2

Los asistentes de video reproducen las imágenes e indican al árbitro, mediante auriculares, lo que están viendo.
- 3

Antes de tomar una decisión, el árbitro ve el video.

¿CUÁNDO SE APLICA Y CÓMO AYUDA?

Penal

Garantiza que no se tomen decisiones equivocadas sobre si es o no un penal.

Expulsión o tarjeta roja

Evita que se decida erróneamente sobre la infracción que expulsa a un jugador.

Gol

Ayuda al árbitro a determinar si se produjo o no alguna infracción que impida conceder el gol y evita que se afecte el ritmo del partido.

Incidente no visto e identidad errónea

Los asistentes de video pueden señalar al árbitro si se amonestó o expulsó al jugador debido.

IMPLEMENTACIÓN EN MÉXICO

Se consideró la medida debido al éxito que tuvo su uso en el certamen regular, en el cual se realizaron 18 revisiones en 45 partidos. La Federación Mexicana de Fútbol destacó que se utilizará en los juegos de las zonas de finales del balompié en México, aun cuando no hay certificado para usarlo pero sí autorización.

NTX

HOTFORMA

Reducción: Julia Castillo. Fuentes: NTX Deportes, femexfut.org.mx, football-technology.fifa.com. Diseño y Arte Digital: Angie Cuernero

MEDIPIOX

¡NUEVO!

No tóxico



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.

Collifrin
Oximetazolina
Solución Infantil
0.025%
Extra Humectante
con Glicerina
12 Horas de Acción
Caja con frasco
con 20 mL

\$26.00
Precio Farmacias
Similares*

Collifrin
Oximetazolina
Solución Adulto
0.05%
Extra Humectante
con Glicerina
Caja con frasco
con 20 mL

\$29.00
Precio Farmacias
Similares*

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de marzo de 2019.
Reg. No. 492M2004 SSA VI



Foto: Tania Elias

Kalimba, vocero del amor

Tania Elias

Una carta cargada de sentimientos acumulados fue la materia prima para crear *¿Dónde guardo el corazón?*, nuevo sencillo de Kalimba, disponible en todas las plataformas digitales.

Para este artista, entonar sus melodías es un recorrido de personajes, personas y, sobre todo, de exnovias, pues considera que la clave para cantar es sentirse identificado con las emociones, no importa si viviste algo o no.

“Hasta hoy, no he podido componer una canción de algo con lo que no me identifique. El chiste es realmente sentirlo, por eso hice dos canciones que son vivencias personales: *Tocando fondo* y *Duele*”.

Divertido y afable, su sello personal desde que se inició en el mundo del espectáculo a la edad de 2 años, el cantante se autonombró “vocero de las emociones”, pues considera que tiene la responsabilidad de decir lo que él y millones de personas sienten.

“Tu música se convierte en una responsabilidad, sin ser una carga, sin ser políticamente correcta. Es importante saber cómo cuidar con tus melodías los corazones de las personas que lo están viviendo y las que lo puedan vivir”.

Después de tanto sufrimiento, de haber amado tantas veces y de hacer un breve recorrido por su pasado, el cantante de *Se me olvidó* dice que el dolor es parte de la vida cotidiana, al igual que

las buenas experiencias; por ello, considera que para superar los problemas debe tenerse una fuerte relación con Dios y no dejar pasar el momento por dudas o miedo.

Ahora, con *¿Dónde guardo el corazón?*, Kalimba conmueve a su público con una balada pop, inspirada de un amor que conoció tiempo atrás en *La Voz Perú* y que nunca pudo florecer por miedo a intentar algo.

Los toques de la guitarra acústica plasman el dolor de una pérdida, de aquello que no se puede recuperar, y logra que el público se identifique no solo con la letra, sino también con la música.

Aunque esta canción profundiza en los sentimientos, el cantante, de 36 años, considera que *Nunca sabrás*, de su álbum de 2007 *NegroKlaro*, es su predilecta porque, además de ser muy triste, fue la primera vez que la escribió por alguien.

“Antes le cantaba al amor, a la vida, pero con *Tú sabrás*, le escribí a alguien que tenía nombre y apellido. Como fue la primera vez, creo que encontré una fórmula y dije que iba a ser honesto con mi corazón, por eso empecé a escribir de esa forma”.

Finalmente, y con los sentimientos a flor de piel, Kalimba invita al público a ver su video musical, el cual se estrenó el 31 de enero en su página de YouTube y tiene más de 500 mil reproducciones.



Foto: kalimba.mx

Reenamora Ba

Después de 10 años de ausencia, Bacilos sigue en el corazón de sus fans y deleita a su público mexicano, hondureño y ecuatoriano con una serie de conciertos que reviven la magia del grupo latino.

Fieles a su estilo, Jorge Villamizar, vocalista y guitarra; André Lopes, bajo y voz; y José Javier Freire, batería, regresan con el ritmo que ya los caracteriza, pero con fusiones nuevas, vivencias que recuerdan cariñosamente y felices de compartir experiencias musicales con otros grupos.

“Nos dimos este descanso, volvimos y vemos un mundo cambiado. Somos más o menos lo mismo, hemos retomado la marcha de nuestro motor y los últimos shows han sido fantásticos”, dicen.

Sonrientes, sencillos y con un ritmo tropical, Bacilos es un referente para la música latina, pues su estilo, definido desde hace más de una década, es reconocido por compositores cubanos, colombianos, puertorriqueños y mexicanos.

“Hablas con cualquier músico y le dices



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

TV Azteca y Televisa

Le quiero pedir un favor: vea *María Magdalena*, en TV Azteca, y *Silvia Pinal, frente a ti*, en Televisa. ¿Por qué? Porque con tantos estímulos en el mercado, cada día es más difícil elegir buenos contenidos, y ante la novedad de plataformas como Netflix y YouTube, hay menos gente preocupada por mirar las pantallas de la televisión abierta nacional. Y, perdón, pero aunque la tele tradicional tiene muy mala fama, de repente se avienta cosas buenas, y en el caso muy concreto de las dos producciones que le acabo de mencionar, estamos hablando de conceptos que le dan trabajo a las familias de nuestro país. *María Magdalena* es una producción de la casa Dopamine, de Grupo Salinas, con diferentes marcas globales que, a partir de uno de los personajes más polémicos de la Biblia, denuncia diferentes situaciones por las que pasan las mujeres de hoy. *Silvia Pinal, frente a ti*, no solo es la bioserie de una de las estrellas más famosas de México, es también positiva. ¿Sabe usted lo que esto significa en un

contexto de narcoseries y de biografías escandalosas? Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, tanto el proyecto de TV Azteca como el de Televisa tienen grandes propuestas en términos de reparto y producción. *María Magdalena* está protagonizada por muchos de los más grandes actores de México y de toda América Latina, como Manolo Cardona, María Fernanda Yepes y Andrés Parra, y está hecha con toda la mano en cuanto a locaciones, arte y fotografía. *Silvia Pinal, frente a ti* es una joya de Carla Estrada, estelarizada por Itatí Cantoral, Arturo Peniche, Gabriel Soto y Gabriela Rivero, con todo el encanto de la Época de Oro del cine nacional. Nada de lo que le acabo de decir es común en la industria de la televisión abierta, y si no me cree, compare esto con producciones típicas al estilo de *Ringo*. ¿Ahora entiende por qué le pido que mire esto? Sería una lástima que estos dos grandes esfuerzos no recibieran la atención que se merecen. ¿O usted, qué opina?

Bacilos al público mexicano



Foto: Cortesía de Bacilos

vamos a escribir una canción para este grupo y saben hacia dónde están apuntando porque es un sonido identificable, por eso, es entretenido reunirse con los amigos y sentarte a escribir canciones”, aseguran.

Ahora, el humor y la melancolía sa-

zonan ¿Dónde nos quedamos?, su más reciente producción discográfica, la cual converge con el amor, desamor y experiencias, las cuales se plasman en la letra de las canciones.

Con presentaciones en España, Alemania, Chile, Paraguay, Colombia y Estados Unidos, el trío apuesta por éxitos que hacen vibrar a varias generaciones, pues *Caraluna* y *Mi primer millón* tienen la misma sintonía que *Perderme contigo*, sin embargo, se nota la evolución musical del grupo.

Ahora, el reto para Bacilos, no solo es llevar su música a México y otras partes del mundo, sino enamorar al público joven y reenamorar a sus fans con los éxitos que los han marcado como uno de los grupos más sobresalientes de Latinoamérica.

Si quiere disfrutar de la entrevista completa, no se pierda *Siminota Musical*, los miércoles, a las 00:30 horas, por Azteca 7.

Pregunte a su médico por el tratamiento ideal para usted



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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

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

Horóscopos

Amira contigo



♈ Aries (marzo 21 - abril 20)

Tu carrera te ocupará mucho tiempo, así que tranquilízate. Intenta controlar esas acometidas de desasosiego. Saturno te sugiere ser cauto en asuntos laborales. Los planetas te exigen más trabajo. Habrá nuevas oportunidades y lecciones de vida por aprender. Es importante renovar tu vida.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)

Administra bien tu energía, pues tienes tendencia al cansancio. Recuerda que la inteligencia y tu gran voluntad, combinadas, te llevarán a un camino constructivo. Debes tener cuidado con los gastos. Será necesario encontrar soluciones en los asuntos financieros. La Luna y Mercurio favorecen tu percepción.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)

Todo tenderá a ir mejor si le das su debido tiempo. Finalmente, obtendrás recompensas. Tu responsabilidad hará que tu rendimiento aumente. La primavera traerá muchos negocios nuevos y oportunidades de crecimiento. Escucha tu intuición y céntrate en tu espíritu para discernir entre deseos fértiles y caprichos estériles.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)

Cuentas con el favor de una persona de tu entorno laboral, aunque la presión será intensa significa que tendrás que mantener el equilibrio entre el trabajo y tu vida personal. Posees un sentido invaluable de la percepción. Neptuno indica que puedes descubrir en forma directa lo que otros ocultan.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22)

Marzo, de equinoccio primaveral, te traerá un gran alivio mental, pero no permitas que el enojo se apodere de ti, cambiarás de humor de un momento a otro. Si no tienes pareja, disfruta de tu libertad. Quizá te estables y haya mayor madurez. Las metas se lograrán.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Mercurio, tu regente entra en movimiento retrógrado, quizá retrase algunos asuntos de negocios. Vigila que el dinero no se escape de tus manos. La Luna nueva del 6 en Piscis indica que debes ser prudente, no solo en decisiones de trabajo, sino en tus relaciones cercanas.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Reflexiona y proyecta bien tu futuro económico, cada día aprendes algo más de la vida. La pareja te pide entrega. Pueden presentarse viajes interesantes. La luna llena en tu signo, el día 20, señala eliminar en lo posible el estrés y soltar las relaciones negativas que te alteran.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Intenta ser más regular en tu trabajo. Elimina la tensión y conserva la calma. La intuición hará que descubras asuntos nuevos. El benéfico mayor Júpiter y el ánimo positivo que posees te ayudarán al éxito en todo. Estás abierto ante los cambios laborales, y eso está bien.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Escucha a tu familia, solo quiere ayudarte. Ten cuidado con los gastos superfluos porque están repercutiendo en tu bolsillo. La luna llena del 20 de marzo significa que tienes que arreglar asuntos pendientes. Venus favorece los afectos. En la salud es bueno que te dediques a ti. Cuídate y date atención.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Eres hábil para aprovechar oportunidades, pero no seas impaciente. Las cosas pueden tomar tiempo hasta materializarse; no obstante, las ganancias están indicadas. En el área de los amores, habrá algunos nubarrones. Toma en cuenta lo que otras personas sienten y expresa tus cálidos sentimientos.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)

El trabajo requiere que te entregues en cuerpo y alma a tus responsabilidades. Tomas medidas que implican seguridad. Urano y Neptuno pueden traerte sorpresas. No tengas miedo de hacer algunos compromisos amorosos. Intenta ser comprensivo y diplomático.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)

¡Feliz cumpleaños, querido piscis! Este tiempo es bueno para viajar y hacer cambios de domicilio. Con la pareja sigue el camino del corazón a fin de no equivocarte; no te disperses y dedícate solo a una relación. Debes ser más cuidadoso a la hora de hacer préstamos. No siempre terminan bien.


*¡Feliz entrada del equinoccio primaveral y comienzo del año cósmico!
20 de marzo, a las 15:59 h, tiempo de México.*


Condomes ALFA[®]

Explota
tu instinto



alfaformen.com

 /AlfaForMenOficial

 /AlfaForMenOficial

*Prevención es salud. Vigencia al 31 de marzo de 2019.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]

COFEPRIS: 163300201B3364 Consulte a su médico. El producto debe acompañarse con dieta y ejercicio. Vigencia al 31 de marzo de 2019.

Este año sí cumplo

ORLISTAT

60mg



farmaciasimilares.com



De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]