

CUIDA TU PANCHITA

Atlantis



#GánaleAl MalEstar



Vigencia al 31 de mayo de 2019.
Si persisten las molestias, consulte a su médico.



farmaciassimilares.com



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

SIMINFORMA

Por Un País Mejor®

siminforma.com / Abril 2019 / Núm. 444 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Perrhijos, nueva forma de amor



Foto: Tania Elias

pp. 10 y 11



Foto: Alejandra Cervantes

Llega #BasuraChallenge a Acapulco

pp. 4 y 5



Foto: Miguel Angel Sanchez

Nueva columnista en Siminforma

p. 19

DEJAMOS DE USAR
MÁS DE **38.5**
MILLONES
DE BOLSAS DE PLÁSTICO



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



MENOS
PLÁSTICO
MÁS
VIDA

simiplaneta.com

#SíMiPlaneta

#CuidemosJuntosElPlaneta



Dr. Simi ®

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Reto cumplido en Acapulco...

¿Ya se sumó al #BasuraChallenge?

Alejandra Cervantes, enviada



ACAPULCO, Guerrero. - El 23% de la basura depositada en zonas no controladas o al aire libre, terminará (tarde o temprano) en el mar, de acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat).

La contaminación de playas, mares y océanos tiene un efecto nocivo y repercute en todos los ecosistemas. El

impacto de los desechos afecta a más de 100 mil animales y aves marinas, y también perjudica la salud de los seres humanos, sin contar la baja de turismo, lo que merma la economía de las localidades con playas contaminadas.

De ahí que el #BasuraChallenge siga recorriendo la república mexicana. Esta iniciativa, que surgió el 22 de marzo en

la alcaldía de Iztapalapa, fue ideada por Farmacias Similares y cuenta con el apoyo de Fundación del Dr. Simi, para recoger residuos en las calles o playas y rescatar lugares contaminados.

Así, el reto llegó al puerto de Acapulco, con el afán de limpiar la playa Manzanillo, un lugar que fue cerrado al público en mayo de 2018 tras presentar residuos peligrosos debido a las reparaciones de embarcaciones que ahí se hacían. Hoy este lugar está en vías de recuperación.

Para apoyar este rescate, más de 60 voluntarios llegaron a primera hora y se sumaron al reto de limpiar la playa y, por supuesto, no podía faltar la compañía de Dr. Simi, quien también se unió a las actividades junto a abuelitas y niños.

“Cuando van a pescar, en lugar de sacar peces capturan redes y basura; entonces, para empezar, es importante no arrojar desechos donde no se debe; y, en segunda, ayudemos a recoger los que están a nuestro alrededor”, indicó Verónica, voluntaria de Farmacias Similares, quien se unió al reto.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor

Abril 2019
Edición 444D

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

Latas de cerveza, botellas PET, bolsas de plástico, vidrios y envases de unicef fue lo que más se recolectó en grandes costales, elementos que de no haberse recogido hubieran desembocado en el mar y puesto en riesgo la vida marina.

“Necesitamos hacer mucho más. Ahorita solo somos unos cuantos, pero

lamentablemente el día de mañana nos veremos en la necesidad de poner la fuerza de todos para limpiar lo que hemos ensuciado”, advirtió Itzel, quien acudió con su familia a limpiar playa Manzanillo.

El reto se cumplió y estos kilómetros de playa y sus alrededores están libres de

plásticos y basura. Lo más importante, y el desafío más grande, es conservarlos libres de contaminantes e invitar a la ciudadanía a no tirar más basura, por el bien de todos.

El #BasuraChallenge seguirá recorriendo el país. Lo invitamos a participar y dedicar un breve tiempo del día a recoger

basura en su comunidad, esto será benéfico para usted y toda su familia, además de incitar el cambio y apuntalar la lucha por un mejor planeta.

Todos necesitamos su ayuda. Recuerde, diga siempre: #SíMiPlaneta.



Fotos: Alejandra Cervantes



**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



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



Pfizer



CONSULTE A SU MÉDICO. SU VENTA REQUIERE RECETA.
Vigencia al 30 de abril de 2019.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Afecta cáncer de colon a más jóvenes

Los jóvenes no están excluidos de padecer cáncer de colon, y aunque en la mayoría de los casos este padecimiento se presenta después de los 50 años, cada vez se manifiesta más en jóvenes de entre 12 y 16 años.

El oncólogo, especialista en quimioterapia, Marcelino Morales Rivera, señaló que este es uno de los cinco cánceres más frecuentes, y la edad más joven en que se ha desarrollado es a los 12 años.

“Su nivel fluctúa, a veces el cáncer de colon se coloca en el número tres, cuatro o cinco. En el país es el tercer cáncer más frecuente”, manifestó el especialista en el marco del Día Mundial contra el Cáncer de Colon.

Agregó que, en la mayoría de los casos, el cáncer de colon se manifiesta después de los 60 años, pero cada vez se presenta a menor edad, por lo

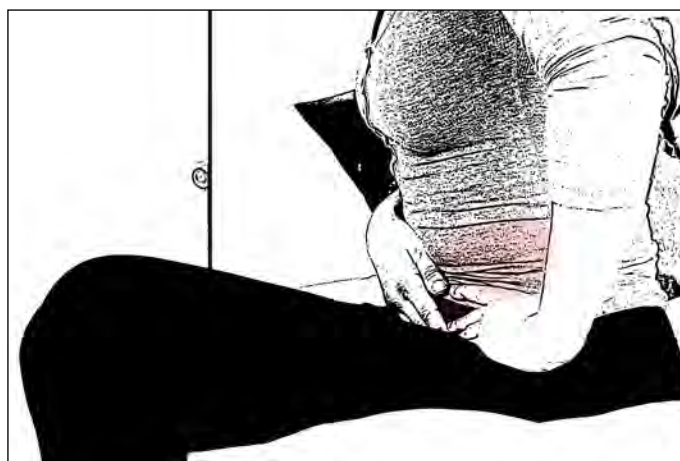
que la recomendación es empezar a cuidarse a partir de los 50 años.

Mencionó que “es una entidad que viene en incremento; es un cáncer que afecta principalmente a los adultos de entre 50 y 65 años, es la etapa más frecuente ahorita, es una pena que haya tantas muertes porque es una enfermedad detectable.

Morales Rivera precisó que el cáncer de colon se puede detectar a tiempo por medio de la colonoscopia, uno de los instrumentos más eficientes para detectar este tipo de cáncer.

“Las causas que ocasionan el cáncer de colon son la alimentación y la dieta baja en residuos, que quiere decir que no hay suficiente fibra y calcio, lo que ocasiona que las personas tengan mucho estreñimiento”, indicó.

Expuso que uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de



colon es el factor hereditario, tener familiares que lo han padecido como hermanos, padres, primos, tíos. Las personas en esta situación, tienen mayor riesgo de desarrollar este cáncer.

“Los alimentos que pueden ocasionar cáncer son los ricos en grasas, la comida frita o carne asada que está mucho tiempo expuesta a la parrilla y mucho humo, producto de

combustión, así como la dieta baja en frutas y verduras son predisponentes”, precisó.

Morales Rivera agregó que una persona se puede proteger del cáncer de colon comiendo muchas frutas, verduras y fibras, pues los alimentos no deben durar mucho tiempo en el intestino, y cuando se tiene bajo consumo de un lado y alto de otro, en teoría tienen mayor riesgo de padecer cáncer.

Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

www.miguelangelferrer-mentor.com.mx



El aborto seguro

La interrupción del embarazo que no conlleva la muerte de la gestante, es decir, el aborto seguro, es una conquista reciente de la especie humana. Es un producto del siglo XX, resultado de un portentoso avance científico alcanzado en esa centuria: los antibióticos.

Antes de la aparición de estos, podían realizarse, y se hacían, interrupciones de embarazo; pero en una inmensa proporción el resultado era la muerte de la preñada.

Sin embargo, con los antibióticos, el aborto puede efectuarse en condiciones de máxima seguridad para la vida de la gestante.

Desde luego, también contribuyen a este hecho otros avances científicos, como la anestesia, la asepsia, la antisepsia, y la imagenología, así como técnicas quirúrgicas altamente desarrolladas. Todas estas conquistas científicas han permitido dejar de lado las controversias ideológicas que, hasta no hace mucho, eran o podían ser determinantes a la hora de la decisión de la embarazada.

El asunto se ha simplificado, pues la determinación de acudir al aborto no implica riesgo de muerte. Esto explica que cada año crezca en todo el planeta el número de embarazos interrumpidos. También contribuyen a este hecho dos factores adicionales. El primero es la despenalización del aborto en un número también creciente de países. Esta despenalización posibilita reducir sustancialmente el costo económico del aborto realizado en instalaciones hospitalarias privadas.

El otro es el costo económico, factor siempre presente en cualquier decisión humana y social. Este se reduce a cero cuando, como pasa en México y en muchas otras naciones, el Estado, como garante del derecho a la salud de la población, toma a su cargo la práctica del aborto.

El hoy inexistente riesgo de muerte por aborto, puede ser catalogado como uno de los mayores avances científicos de la humanidad, comparable a las vacunas, los antibióticos y la quimioterapia anticancerosa.

Diabetes, un mal que gana terreno entre jóvenes

El inicio a edad temprana de la diabetes es más frecuente en México que en cualquier otro país del mundo, por lo que es necesario un control más riguroso de la enfermedad para prevenir o retardar el desarrollo de complicaciones.

El doctor Rafael Campuzano, especialista de la facultad de medicina de Campeche, explicó que en la actualidad 11.5 millones de personas viven con diabetes en México.

Sin embargo, el 46.4 por ciento de estos no realiza alguna medida preventiva para retrasar o evitar complicaciones, por lo que muchas de estas personas verán afectada su calidad de vida y por ende su vida productiva en los próximos años.

“Se ha promovido desde hace muchos años el hecho de que las personas que padecen diabetes pueden tener más años sanos y activos al modificar su estilo

de vida, pero solo el 53 por ciento de los mexicanos con este padecimiento toman medidas para evitar complicaciones”, sostuvo.

Quienes la padecen, dijo, deben evitar tomar tratamientos o recomendaciones que no sean estrictamente de un especialista y de preferencia un endocrinólogo, y lo más importante es ir con él antes de que la persona ya tenga complicaciones.

“La realidad es que poca gente en México sabe que un especialista en endocrinología no solamente estudia el sistema hormonal, puede ayudar en el tema de nutrición, control de diabetes, problemas de tiroides y muchos otros padecimientos y mejorar la calidad de vida de las personas”, destacó.

Si al final la persona decide acudir por ejemplo con un nutriólogo, es importante que sea un profesional certificado y evitar tomar suplementos o tés “dietéticos” ya que pueden ser riesgosos para el hígado, “aun cuando sea un nutriólogo el que te los recomiende”, concluyó.





**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

Niños y la sexualidad

Los niños son curiosos, es una acción inevitable en los seres humanos que nos lleva al aprendizaje y desarrollo de habilidades, pero este deseo de conocer también los conduce a explorar su cuerpo y experimentar sensaciones distintas en cada parte descubierta.

Cuando los niños se tocan, se ven o hacen esto con otros pequeños de su edad, es una acción de exploración, de conocimiento.

Por favor, sé que puede ser difícil de entender, pero un chico de 4 o 5 años, no está pensando de manera erótica, como los adultos.

Qué NO deben hacer los padres:

- Decirles “Eso es malo”; “Eres un niño sucio y feo”
- Gritar y pegar
- Amenazar con dejarlos de querer o violentarlos si lo vuelven a hacer
- Exponerlo a todos los miembros de la familia, como el niño cochino
- Ignorar la conducta y hacer como que no pasa nada

Qué SÍ hacer cuando se descubren estas conductas:

- Preguntar, sin escandalizarse: “¿Qué estás haciendo?”
- Explicar al niño, según su edad, la importancia de las partes del cuerpo, que son privadas y debemos respetar en los demás y en ellos mismos
- Aclarar sus dudas, sin anticiparse a dar más explicaciones; en los adultos pueden ser importantes, pero los niños no las van a entender

Cuando un padre ve a su hijo tocándose los genitales o los de otro niño, la educación que se ha tenido con respecto a estos temas sexuales, es lo que los lleva a responder de determinada manera. Para evitar desinformación, generar dolor y ansiedad en el menor, es necesario buscar la asesoría psicológica. La información ayuda y evita reaccionar con violencia o indiferencia.

El apoyo psicológico gratuito y al alcance de todos lo pueden obtener si llama al 01800 911 66 66, opción 3.

Afecciones en hijos de padres alcohólicos

Kalinka Díaz*

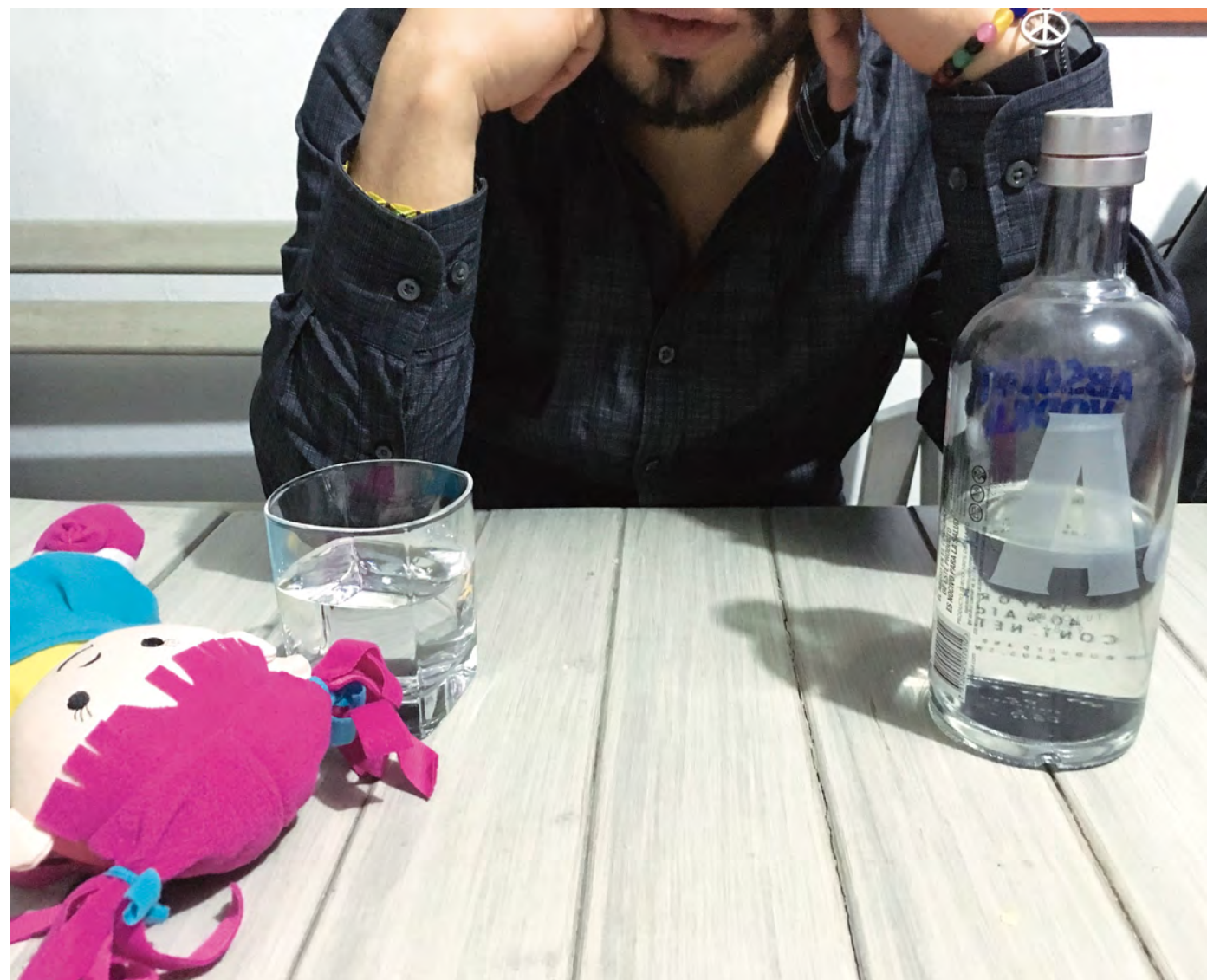


Foto: Adriana Hinojo

En México, según la encuesta Nacional de Adicciones, el consumo de sustancias alcohólicas aumentó 47 por ciento en los últimos 10 años. El problema afecta principalmente a los adultos, quienes, de acuerdo con la OMS, ocasionan en sus hijos cierta forma de abandono o abuso.

Ante esta situación, le presentamos algunos de los problemas que un niño puede tener cuando vive con un padre alcohólico:

- **Culpabilidad:** creer que es la causa primordial de que su padre o madre abuse de la bebida
- **Ansiedad:** estará constantemente preocupado acerca de la situación en su hogar. Puede sentir mucho miedo a que el padre alcohólico se enferme o se hiera, y también temer a las peleas y la violencia entre sus progenitores

- **Vergüenza:** los padres pueden transmitirle a su hijo el mensaje de que hay un terrible secreto en el hogar. El niño que está avergonzado no invita a sus amigos a la casa y teme pedir ayuda a otros

- **Aislamiento:** como el niño ha sido decepcionado tantas veces por el padre o madre que bebe, no se atreve a confiar en otros. Será incapaz de establecer amistades
- **Confusión:** el padre alcohólico cambia de momento, va de ser amable a violento, sin ninguna relación con el comportamiento del niño

- **Ira:** siente rabia contra el padre alcohólico y suele estar enojado también con la madre que no es alcohólica, o viceversa, porque no le dan apoyo y protección

- **Depresión:** el niño se siente solo e incapaz de hacer algo para cambiar la situación

- **Autoexigencia:** tratan de actuar como “padres” responsables de la familia. Se convierten en personas controladoras con éxito en la escuela, pero que viven aislados
- **Imitación:** entrada la adolescencia, intentarán imitar al padre consumiendo alcohol y otras sustancias

Los efectos del alcoholismo en la familia son devastadores, principalmente, en los hijos. Si conoce alguna familia que viva con un enfermo de alcoholismo, dele nuestro número de apoyo psicológico gratuito.

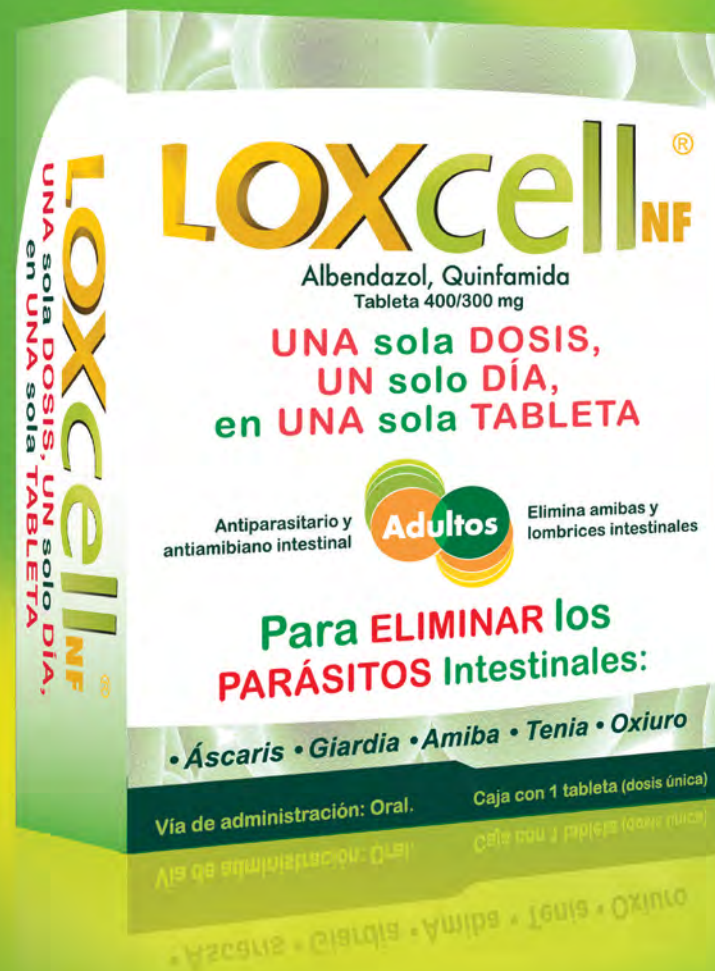
No espere a que crezcan los problemas, tome la decisión de recibir terapia psicológica. Contamos con un amplio directorio de lugares de tratamiento para que usted y sus hijos reciban terapia. Llame al: 01800 911 66 66, opción 3.

* Psicóloga del CNDEE

LOXcell[®] NF

Reg. No. 372M2007 SSA VI

Reg. No. 188M2013 SSA VI



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

Perrrhijos, ¿moda o nu

Tania Elias

Desde su domesticación, hace aproximadamente 35 mil años, hasta hoy, los perros son considerados el mejor amigo del hombre, debido a su carácter noble y docilidad; sin embargo, en las últimas dos décadas ha surgido una nueva manera de relacionarse con ellos; los *perrrhijos*.

“Este es un fenómeno adoptado últimamente para tratar a los canes como si fueran hijos de la propia familia”, explica el veterinario Javier Vega García.

El modelo se ha popularizado entre los *millennials* y algunos adultos mayores, quienes optan por un animal de compañía.

“Las parejas jóvenes prefieren un perro a un bebé, porque los gastos son menores; además, algunas profesiones son muy demandantes y no permiten cuidar a un infante. Por otra parte, los ancianos, al tener más horas libres, desean la total y fiel compañía de alguien”, señala la psicóloga Loany Toledo.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), en 2017 se reportaron 2.2 millones de nacimientos, 400 mil menos que en 2008, mientras que el número de perros ascendió a 19 millones



Fotos: Marisol Mackenzie

en todo el país, lo que nos ubica como la nación latinoamericana con más canes.

Aunado a ello, la página *bebe2go.com* calculó en 260 mil pesos el sustento de un lactante, desde los nueve meses de gestación y los primeros nueve de vida; en tanto, los gastos de un canino ascienden a ocho mil mensuales, sin contar los lujos de ropa, accesorios y bocadillos.

El amor por estos

cuadrúpedos aumenta considerablemente al igual que los negocios dedicados para mascotas. Estos servicios han causado tal furor que la periodista Bárbara Anderson, en su columna *Nada personal, solo negocios*, del periódico *Milenio*, indica que el servicio perruno en México, Brasil, Argentina, Chile, Colombia y Perú representa un mercado de 5 mil millones de dólares.

Pero vale preguntarse si la compra de artículos antes usados solo por los humanos, como carriolas y periqueras, o contratar organizadores de fiestas, inscribirlos a escuelas y *spas*, o llevarlos a psicólogos, ¿son comportamientos saludables?

Relaciones sanas

Toledo considera que hay muchas ventajas en tener un perrhijo: su cariño y lealtad liberan del estrés a sus dueños, y su compañía previene enfermedades como la presión, pero es importante no caer en excesos.

“Cubren necesidades cuando las personas se sienten solas, pues es un ‘hijo’ que nunca crecerá. Te dan mucha ternura y amor; pero se debe tomar en cuenta su condición, es decir, ellos necesitan socializar con otros perros y darles libertad”, explica.

Cuando el apego es demasiado intenso, puede provocar ansiedad por separación, lo que trae consigo conductas obsesivas y culpa por dejarlo solo.

En cuanto a los canes, el veterinario Vega García indica que humanizarlos ocasiona problemas conductuales donde el animal se confunde y no sabe si es humano o perro; además, alimentarlos con *hot-dogs* o *carnitas*, entre otros, les produce malestares.



¿Lleva manera de amar?



El veterinario Javier Vega aconseja no humanizar a los perros

“Los perros pueden padecer síndrome de estrés por apego, en el que no saben si su dueño volverá y toman actitudes destructivas como romper objetos o sufrir de lamido acral, una afección donde el animal está ansioso y se lame hasta causarse lesiones. Asimismo, la comida para humanos les provoca gastroenteritis, obesidad, diabetes e hipertensión”, dice.

Para evitar este tipo de situaciones y llevar una sana

relación con su canino, el experto recomienda que cada uno tenga su espacio y se evite sobreprotegerlo, pues solo lastima su naturaleza.

Recuerde, un perro es un fiel amigo que lo acompañará gran parte de su vida, empero, los excesos son perjudiciales y no debe caerse en extremos. Ello lastima físicamente su vida y la de sus mascotas.



Consejos para no sobreproteger a su *perrhijo*

- Dele alimento diseñado especialmente para perros, con el fin de evitar enfermedades
- Enséñele a hacer sus necesidades en un lugar específico
- Los perros grandes no necesitan ropa, pues se acaloran fácilmente. Los caninos de raza pequeña sí; por ello, cuando haga frío puede ponerle un suéter
- Evite sentarlo en una silla cuando esté comiendo
- No lo regañe cuando huela el trasero de otros caninos. Es su forma de socializar
- No le ponga accesorios que obstaculicen sus capacidades motrices
- No lo bese en la boca; es un intercambio de parásitos dañinos



Es más común en los *millennials* y adultos mayores tener *perrhijos*

Plusgel®

\$38.00

Precio Farmacias Similares®



De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de abril de 2019.
Reg. No. 82520 SSA VI



YA CONTAMOS CON

SUBSALICILATO DE BISMUTO* 118 ml

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$49.00

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

HASTA 75% DE AHORRO

farmaciassimilares.com

ACCU-CHEK® Active

Roche

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: 193300271B0062

California Dancing Club, la catedral del baile

Juan Manuel Rentería

El tradicional salón de baile California Dancing Club fue creado por Ramón César González y su esposa Guillermina Escoto de César. Desde hace 65 años, ha sido el punto de reunión de miles y miles de parejas.

Inicialmente se llamó Recreativo Iztacalco Club. Fue el 11 de abril de 1954 cuando ocupó el terreno ubicado en el número 1189 de la calzada de Tlalpan, colonia Portales, predio donde anteriormente estaba el Cine Bretaña, consumido por un incendio.

Cuando murieron los fundadores del llamado “Palacio del Baile”, se hicieron cargo la nueva Mariana de la Cruz y su hija Rosina César de la Cruz.

Doña Mariana nos recibe en la pista donde miles y miles de parejas, durante décadas, han gozado de los más variados ritmos musicales.

—Inicialmente ¿cuánto se cobraba para entrar a bailar?

—50 centavos a las damas y 3 pesos a los caballeros.

—¿Cuáles fueron las primeras orquestas que tocaron en este gigantesco salón?

—Larrison, Chucho Rodríguez y Alfonso Castañeda.

—¿Es cierto que aquí tocó gratis Dámaso Pérez Prado?

—Así fue, resulta que mi suegro y mi marido hicieron cola en el Teatro Blanquita para hablar con él y traerlo aquí, y no pudieron lograrlo; pero en ese entonces el sindicato obligaba a las orquestas extranjeras a dar trabajo a músicos mexicanos. Pérez Prado acudió a buscar músicos al California Dancing Club y quedó sorprendido del lugar. Buscó al dueño y le pidió que le permitiera tocar gratis, y se presentó sin cobrar durante tres o cuatro ocasiones seguidas.

Doña Mariana de la Cruz nació en Villa Azueta, Veracruz. Fue cantante internacional. Hizo



El “Califa”, o el “Palacio del Baile”, es un salón que nació en 1954 y que a lo largo de 65 años se ha convertido en un lugar único en el mundo. Usted baila, se divierte y sin una gota de alcohol

Foto: Alejandra Cervantes

exitosas grabaciones discográficas en Estados Unidos. Desde los 7 años de edad le gustó el canto y fue intérprete profesional hasta que contrajo matrimonio con Guillermo César Escoto. Desde hace casi 40 años es gerente general del California Dancing Club. Dice que las parejas que acuden al lugar viven una especie de ritual: “Tal vez se pudiera comparar con ir a la iglesia a escuchar misa, porque entran con una solemnidad sorprendente y aquí se transforman al escuchar y bailar su música favorita”.

—¿Cómo vienen vestidos?

—Durante muchos años la vestimenta fue otro ritual: ellas, con vistosos y coloridos vestidos de coctel, tacón bajo, collares al cuello, plumas y lentejuelas. Ellos, con traje y zapatos bicolors, sombrero con pluma y colgando cadenas brillantes de la bolsa derecha de sus pantalones.

En el California Dancing

Club se han presentado las mejores orquestas y voces: Acerina y su Danzonera, Pablo Beltrán Ruiz, Lobo y Melón, Carlos Campos, Acapulco Tropical, Bronco, Alicia Villarreal, Celia Cruz, Los Caminantes, entre muchos otros que escribieron páginas en la historia de la Catedral del Baile en México.

—¿Cuál es el género musical más se ha escuchado aquí?

—El danzón porque este baile es clásico entre las grandes sociedades, lo mismo en la alta, la media y la de abajo; el danzón es un baile muy socorrido.

—¿En qué horarios y días es el bailongo?

—Empezamos los viernes, sábado y lunes, de 5 a 10; los domingos es un poquito más jovial: se abre a las 5 de la tarde hasta las 2 de la mañana.

—¿Cuál es el público que generalmente viene a bailar?

—Entre semana, el de la ter-

cera edad; señores de 80 años dando piruetas en el piso, levantando su pierna hasta la altura de su cara, y los fines de semana, es un público más joven.

Doña Mariana dice que el baile despierta emociones: “Nos atrae sentimentalmente, si usted viene con su pareja sale más enamorado que nunca porque hay un acercamiento musical”.

—¿Y si vengo sin pareja?

—Pues aquí se la encuentra...

—¿Qué capacidad tiene esta gigantesca pista?

—Cabén 3 mil parejas.

—¿Qué personajes han venido a bailar aquí?

—De todas las clases sociales y políticas; por ejemplo, presidentes de la república, como Miguel de la Madrid, Adolfo López Mateos, Gustavo Díaz Ordaz, Luis Echeverría y hasta Luis Donaldo Colosio, quien dejó una huella muy profunda en mi corazón.

“Los 65 años de vida del California Dancing Club han sido maravillosos, es un lugar internacionalmente conocido y creo que es el único en el mundo donde se baila, se escucha a las mejores orquestas y no se bebe alcohol”.

—¿Por qué no se vende alcohol?

—Mi suegro siempre quiso eso para que el ambiente fuera sano y familiar.

—¿Y de qué vive el California Dancing Club?

—De milagro.

—¿Hay peligro de que cierre esta catedral del baile?

—Obviamente, no por el salón, sí por mi edad. Por ahora puedo seguir peleando con sindicatos, con los grupos. Hay tiempos para todo, y creo que todo momento llega. Pero si alguien por ahí quiere continuar con el California Dancing Club, pues adelante. En este salón han surgido muchos romances que han culminado con bodas en plena pista. Y aquí se han filmado varias películas.

“Creo que unas 38 películas. María Victoria, Pedro Infante, Celia Cruz, Rigo Tovar y muchos otros famosos son parte de la historia del también llamado ‘Salón Califa’. El California Dancing Club es considerado un símbolo de la cultura popular mexicana”.

Cuenta doña Mariana que un día ocurrió algo terrible en el California Dancing Club. Murió un señor en pleno baile. Poco tiempo después se presentaron los familiares con la caja que contenía las cenizas de él. “Me pidieron permiso para despedirlo con el danzón que estaba bailando cuando murió. Fue muy emocionante verlos bailar alrededor de las cenizas, para cumplir su última voluntad”.

¿Qué tanto sabes de español?

Aprende a escribir y hablar mejor tu idioma. Aquí van algunos consejos:

1. ¿Sabes dónde nace y qué significa &?
2. ¿De dónde viene el #?
3. ¿Y cómo nació la @?
4. ¿Para qué sirve el *?
5. (') ¿Es apóstrofo o apóstrofe?



Respuestas:

1. Muchos creen que viene del inglés; pero es una conjunción latina que significa 'y'. Erróneamente la Real Academia Española la consideró, hasta 1992, una forma de abreviar "etcétera" porque el signo es una adaptación de las letras "e" y "t". Hoy es muy de uso gringo, sobre todo en publicidad.
2. Se denomina numeral o cantidad. Coloquialmente le dicen "signo de gato". Es un signo tomado del inglés, representa la tecla telefónica o sirve para sustituir la palabra número. En internet se usa para etiquetar palabras o temas.
3. Fue durante los siglos VI y VII. Era la abreviatura de la preposición latina "ad". Revivió en los siglos XII y XIII como símbolo de la arroba, medida de líquidos, arena y grava, entre los comerciantes españoles. Actualmente se usa solo para dar sentido a las direcciones electrónicas porque significa "en" o "a".
4. Esa especie de estrellita se llama "asterisco". Se emplea como primera llamada de una nota; pero tiene otros usos: en las enciclopedias suele indicar el año o lugar de nacimiento, o actúa con el valor de "véase". En algunos contextos equivale al signo de multiplicación.
5. Lo correcto es apóstrofo, porque apóstrofe significa "hablar con vehemencia en segunda persona a alguien, a algo o a uno mismo". Se usa para indicar la omisión de un sonido: Esto es pa'mí. También reproduce expresiones foráneas: *Smith's House*. Usos erróneos: México '86, CD's, DVD's, años '50. Lo correcto es México 86, los CD, los DVD, los años 50.

fegutierrezp@gmail.com

Protege policía bienes de Octavio Paz



Foto: Notimex

El departamento donde vivieron el escritor y poeta Octavio Paz y su viuda, la artista plástica y poeta, Marie-Jo Tramini, sigue resguardado por una patrulla de la Policía Federal, frente al edificio de Río Guadalquivir 109, en la alcaldía Cuauhtémoc.

Marie-Jo Tramini murió el 26 de julio de 2018 y no se sabe si dejó testamento sobre el legado del premio Nobel de Literatura 1990, por lo que ahora todos los bienes de Octavio Paz están desprotegidos y se desconoce qué pasará con ellos.

Mientras tanto, desde hace ocho meses permanece las 24 horas del día una patrulla de la Policía Federal frente al edificio que habitó la pareja de poetas y que se encuentra a una cuadra de El Ángel de la Independencia, muy cerca de la Embajada de Estados Unidos.

El edificio está ubicado sobre Paseo de la Reforma y Río Guadalquivir, y dos personas que mantienen cerradas las puertas del inmueble se niegan a dar información, incluso en qué piso está el departamento que

ocupaba la pareja fallecida, aunque se sabe que es en el primero.

De acuerdo con vecinos que pidieron omitir su nombre, recientemente acudió a este inmueble personal del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México para supervisar cómo se encuentra el departamento, ya que hay un sobrino de la pareja que está revisando este asunto.

Se sabe que Marie-Jo Tramini resguardaba la biblioteca y archivos de Octavio Paz, pero también tenía las cenizas de su esposo y hasta el momento no se sabe qué pasará con ellas.

En otro domicilio de la pareja, que se ubica en Polanco, también hay oficiales protegiendo el lugar, quienes informaron que nadie ha tenido acceso al inmueble en los últimos días.

En octubre de 2018 se dio a conocer que el Gobierno de la Ciudad de México había iniciado los trámites para asegurar el resguardo de los bienes y obras del poeta mexicano que no fueron considerados en la declaratoria de Monumento Artístico, cuyo destino sería la Beneficencia Pública.

Ahorra 25%

Llévate 2 cajas

de tiras
Ultra 50+10



Promoción válida de martes a domingo

Vigencia al 30 de abril 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.

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Juego de pelota

Fernando Gutiérrez

En marzo se cumplieron 500 años de que “hombres rubios y barbados” llegaron al golfo de México. La primera ciudad indígena que pisaron fue Cempoala, habitada por los totonacas. Tiempo después fundaron la Villa Rica de la Vera Cruz. Era un grupo de 600 hombres, procedentes de la hoy Cuba, encabezados por Hernán Cortés. Se habían hecho a la mar con la ambición de llenarse de oro. Para ello traían 16 caballos, 11 barcos, 14 cañones, 32 ballestas y 13 escopetas.

Aliados con pueblos que odiaban a los aztecas, la marcha española llegó a los volcanes Popocatepetl e Iztaccíhuatl, desde donde admiraron el esplendor de la gran Tenochtitlán, con sus 150 mil habitantes, los cinco lagos que rodeaban el islote: Xochimilco, Chalco, Texcoco, Xaltocan y Zumpango, y sus tres grandes calzadas que unían a tierra firme las 78 magníficas construcciones levantadas sobre el agua: Iztapalapa, Tlacopan y Tepeyac.

Entre esas obras estaba el juego de pelota, tema que nos interesa por ser este

un espacio dedicado al deporte. Y apenas hace dos años el arqueólogo Eduardo Matos reveló el hallazgo histórico de los restos de una cancha en el número 16 de la calle de Guatemala, atrás de la catedral metropolitana. Según crónicas antiguas allí llegó a jugar el tlatoani Moctezuma.

Son vestigios de un edificio dedicado a Ehécatl, dios del viento. Una plataforma de más de 30 metros de longitud por nueve de ancho. En Tenochtitlán el juego de pelota se llamaba “teotlachco”, un deporte ritual en honor de Huitzilopochtli, al que se le ofrecían en sacrificio prisioneros de guerra.

Las reglas de este juego no se conocen del todo. Es un deporte parecido al raquetbol de hoy. El objetivo era pasar la pelota de caucho por un aro vertical pegado a la pared. Se jugaba por equipos de dos contra dos o hasta de cuatro contra cuatro, según referencia de Toribio de Benavente “Motolinia”.

Estaba reservado para los hombres, pero algunos investigadores afirman que también llegaron a participar mujeres.

Representaba la lucha contra el inframundo. Sin embargo, también se presentaba para recreación de niños y mujeres.

La pelota pesaba cuatro kilos y solo podía ser golpeada con las caderas, codos y rodillas del lado derecho. Exigía, pues, una gran fortaleza y resistencia física para mantener la pelota siempre en movimiento.

Se calcula que empezó a jugarse desde 1400 a. de C., en toda Mesoamérica. También se utilizaba para dirimir asuntos de tierras, tributos y comercio.

Hay una versión moderna llamada “ulama”, practicado en Guatemala y algunas partes de México. Es parecido en algunas cosas al teotlachco, y da una idea de lo que fue aquella actividad entre los pueblos precolombinos.

En realidad, poco se conoce del juego de pelota, pues los cronistas españoles no detallaron mucho sobre él. ¿Sería porque allí no brillaba el oro? El caso es que, para ellos, el deporte revestía poca importancia. Vaya. Igualito que hoy.

fegutierrezp@gmail.com



Foto: es.wikipedia.org

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 30 de abril de 2019.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Contratos multimillonarios

Los más recientes contratos multimillonarios firmados en las Grandes Ligas, me hacen recordar la frase que frecuentemente citaba don Pedro “Mago” Septién: “El beisbol es mucho deporte para ser negocio y mucho negocio para ser deporte”. Desde luego, cabe precisar que el anterior enunciado es aplicable solo al beisbol de las Grandes Ligas, pues nada más en ellas se firman contratos de muchos dígitos, y ya por cotidianos no son motivo de asombro.

Entre ellos está el caso de Mike Trout, quien acordó con los Angelinos una extensión de su contrato a 12 años por 430 millones de dólares.

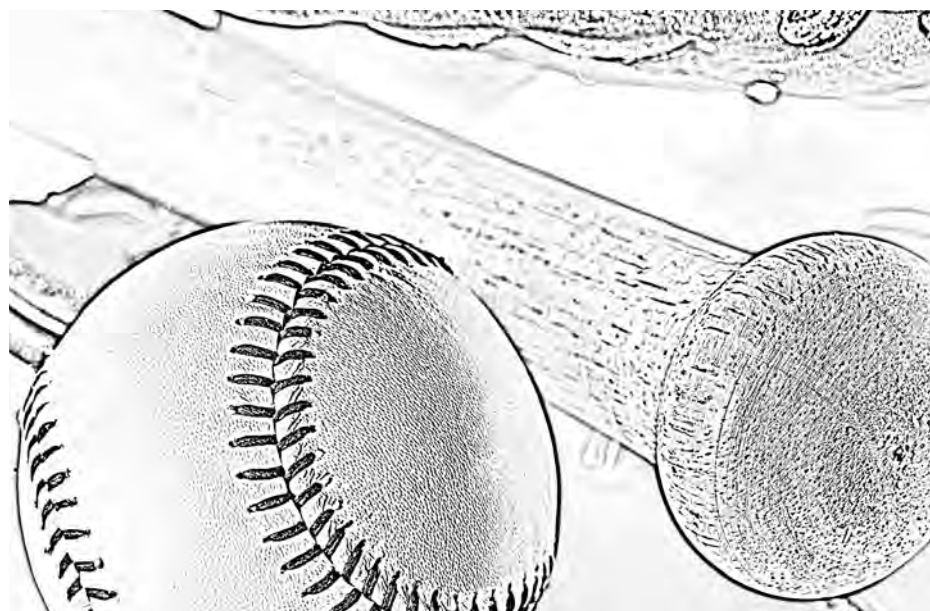
Sin duda la cifra equivale a una montaña de dinero, pero la mayoría de los expertos dice que Trout lo vale, por ser considerado el jugador más completo de los actuales tiempos, así como por la estimación y admiración de los aficionados del equipo de Anaheim. Por mi parte, considero que ese tipo de contratos tiene sus inconvenientes, tanto en el campo de lo meramente deportivo como en lo social.

Entre lo negativo, está el hecho de que, por dinero, la mayoría de los jugadores de la Gran Carpa, convertidos en agentes libres, hace a un lado el amor a la camiseta y la lealtad a los aficionados de los equipos que abandonan.

En lo social, me parece que esos contratos multimillonarios en diferentes disciplinas deportivas, hacen más ancho el abismo existente entre los pocos que lo tienen todo y los muchos que carecen hasta de lo indispensable para vivir con dignidad.

Veo, en fin, que, en el caso de las Grandes Ligas, el Estado debe intervenir y acordar con las partes un monto límite, de millones si se quiere, pero que ponga fin a la guerra de ofertas que convierten al beisbol en más negocio que deporte. Y como último añadido, digo que las contrataciones multimillonarias no han servido en muchos casos para ganar campeonatos.

Beisbol: no todo es dinero



Después de que los Diablos Rojos del México inauguraron su colosal “infierno”, el beisbol sigue despuntando con el propósito de posicionarse como uno de los deportes líderes en el país.

Para lograrlo, y que esta temporada de la Liga Mexicana de Beisbol sea una de las mejores, los equipos optaron por invertir en sus deportistas y conseguir rachas más competitivas.

El promedio salarial en la Liga es de alrededor de 5 millones de pesos mensuales, aunado con el dinero suministrado por las franquicias, el cual varía de acuerdo con su economía. Este presupuesto puede ascender a 25 millones de pesos por club.

Los equipos con las nóminas más altas son los Diablos Rojos del México, Sultanes de Monterrey, Toros de Tijuana y Acereros de Monclova.

Miguel Flores, gerente de los Sultanes regiomontanos, considera que la estrategia no solo se basa en el salario, sino en la administración de sus recursos económicos, pues algunos equipos con nóminas bajas han tenido resultados favorecedores, a pesar de no desembolsar tanto dinero.

“Es importante un presupuesto alto para lograr una contratación o armar un equipo. Te da un poco más de tranquilidad, pero no te garantiza que vas a pasar a los *playoffs* o lograr un campeonato”, indica.

Aunque la mayoría de los gerentes deportivos cuentan con inversiones millonarias para facilitar el trabajo de los jugadores, el dinero no es la solución, ya que se puede invertir demasiado en un beisbolista, y no siempre dará los resultados esperados.

“Muchas veces te equivocas y apuestas por el jugador más caro, y cuando llega a la Liga no cumple con las expectativas”, dice Mario Valenzuela, gerente deportivo de los Pericos de Puebla.

De igual forma, Daniel Espino, gerente de los Bravos de León, considera que la calidad cuesta, y caro, pero no debes sobrepasarte del capital predestinado.

Por ello, Grimaldo Martínez de los Tecolotes de los Dos Laredos cree que es mejor tener una nómina moderada y buscar a los elementos clave para conseguir la victoria.

Este equipo tamaulipeco hizo varios ajustes para acrecentar su inversión en 50%, sin embargo, actualmente está a mitad de la tabla de sueldos en comparación con otros equipos.

Es un hecho que los clubes desembolsan de acuerdo con sus posibilidades; pero esto no les asegura el campeonato. Por ello deben mantenerse a raya y seguir entrenando para conseguir el triunfo en esta temporada veraniega.

NUEVO SABOR

Guaraná

¡PRUÉBALO! a solo

\$16.90c/u

Vigencia al 30 de abril de 2019. Si persisten las molestias consulte a su médico.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

“LO MISMO PERO MAS BARATO”

75% OFF



Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

¡Ay, mis hijos!

Dicen que el amor más profundo e incondicional es el de padres e hijos. Claro, esto no es una regla, existen casos que podrían probar que dicho lazo afectivo no siempre funciona. Así como hay mujeres y hombres que, al momento de ver a sus retoños por primera vez, caen rendidos por un amor espontáneo que los marca de por vida, hay quienes ese contacto no les genera nada, incluso se crea cierta repulsión y se corta una relación a futuro.

Ojalá pudiera hablar de una experiencia propia, pero por el momento esa etapa sigue en planes, metas o sueños de compartir una familia, así que la cinematografía me servirá para tratar de entender esta conexión.

El largometraje más reciente de Steve Carell, *Beautiful boy: siempre serás mi hijo* (2018), retrata las complicaciones de la relación de un padre con su primogénito. Lo que aparentemente era una interacción envidiable, una relación abierta,

libre y llena de amor, es puesta a prueba por la adicción a las drogas del joven. Esta realidad, que viven muchos padres, pone a prueba la relación con sus hijos, y lleva al límite el amor por ellos. Muchos creen que con la atención, cuidados y cariño es suficiente para arrancarlos de ese mundo de adicción, pero no siempre es así.

La película retrata el sufrimiento de los padres al sentirse incapaces para ayudar a sus hijos. La desesperación de ver

cómo se va apagando la vida de sus seres amados y, por más esfuerzos que hacen, lo único que logran es alejarlos.

¿Se imaginan negarle algún tipo de ayuda a un hijo como muestra del más profundo amor? Lograr ver con claridad y entender que no siempre demostramos lo que sentimos otorgando todo lo que se nos pide. Tener la fortaleza de separarnos de nuestros seres amados para darles la oportunidad de crecer y darles una oportunidad de vida.

El Trono cumple sus sueños

Tania Elías



Foto: Tania Elías

Para reyes del duranguense, solo hay uno, y la corona le pertenece a El Trono de México que, fiel a sus raíces mexiquenses, presenta el videoclip de su sencillo *No cabe duda*, incluido en el álbum *Cumpliendo sueños*, producido por Skalona Records.

“Disfrutamos mucho grabar el video en Valle de Bravo porque lo realizamos en nuestro natal Estado de México. Los paisajes fueron el escenario perfecto para contar la historia”, comenta Everardo Ávila, director y voz principal del sexteto.

El sencillo cuenta la historia de una mujer que sale por las noches con

su amante y juntos disfrutaron su amor prohibido.

“La gente se ha identificado con la canción, sobre todo las damas que gustan de las travesuras”, dice Everardo entre risas.

El video ya cuenta con más de 165 mil vistas en YouTube, y se suman los 125 millones de *views* y más de 2 millones de seguidores en sus redes sociales.

Este material forma parte de las diez canciones que consolidan su décimo quinto disco. *Cumpliendo sueños*, dicen, refleja el esfuerzo realizado en más de

15 años de trayectoria por el vocalista Everardo Ávila, el tecladista Duani Ávila, el baterista Fernando Solórzano, Luis Alberto López en las percusiones, Yoovani Bautista en la tuba y el animador Odilón Ávila.

Además de su trabajo musical, la agrupación consiente a su público y estrena la aplicación y tarjeta *Trono pay*, de la mano de las empresas Broxel y Handpay, para que sus fans tengan beneficios al comprar boletos para sus conciertos, artículos promocionales y comida, entre otros.

Reconocidos en México, Guatemala, Honduras y gran parte de Centroamérica, El Trono de México cumple su sueño de consolidarse como el grupo ancla del duranguense y continúa trabajando para dar producciones de calidad.

Mientras tanto, preparan nuevas presentaciones en América Latina, para posteriormente seguir la gira por Estados Unidos.

Para saber más de este grupo, disfrute la entrevista completa de *Siminota Musical*, en nuestro canal *Simi Televisión* por YouTube.

Aún brilla el Sol

La gira *México por siempre tour*, de Luis Miguel, da mucho de qué hablar: el *show* se posiciona como el primer lugar en la lista de presentaciones con más entradas vendidas en el último mes, según *Pollstar*, publicación comercial de Estados Unidos.

Con más de 36 años de trayectoria y 228 conciertos abarrotados en el Auditorio Nacional, en la Ciudad de México, el *Sol* presenta un espectáculo único: da un giro sensual a sus conciertos con movimientos más atrevidos, lo cual generó diversos comentarios en redes sociales.

Algunos usuarios enaltecieron el trabajo de *Luis Miguel* en sus funciones, mientras otros lo tildaron de olvidadizo por no mostrar la armonía melódica de siempre.

Aunque ha habido críticas muy fuertes, el artista suma un logro más y se clasifica por arriba de cantantes como Michael Bublé, Justin Timberlake y Arctic Monkeys, entre otros.

Este éxito no es nuevo: su álbum anterior *México en la piel* ganó el disco Diamante en México con más de 5 millones de copias, lo que se suma a los 255 discos de Platino, sus diversos premios *Grammy*, *Grammy Latino*, *Billboard*, *Lo nuestro* y sus más de 100 millones de discos vendidos a lo largo de su carrera.

Además, el año pasado impuso el récord de ser el primer artista en posicionar 30 *tracks* de su catálogo en el top 200 de Spotify y entrar en la *playlist Éxitos México* de esta plataforma musical.

Ahora junto con su tour, Luis Miguel continúa la promoción de su reciente material discográfico, titulado igual que su gira.

Las fusiones románticas y alegres de los 14 temas de su nueva producción fueron seleccionadas minuciosamente para darles a sus fans un trabajo de calidad.

Canciones como *La fiesta del marciabí*, *Soy lo prohibido*, *Llamada* y una nueva versión de *Serenata Huasteca* le confieren entusiasmo y color a su álbum de música regional mexicana, lo que fortalece su trayectoria.

Después de pasar por diversas ciudades del país, el cantante retomará *México por siempre tour*, el 1 de junio, con presentaciones en Arizona, Kansas City, Chicago y Texas, entre otras ciudades estadounidenses.

Disfrute esta producción en todas las plataformas digitales.

Fb: @luismigueloficial

Tw: @LMXLM

Instagram: @lmxlm



Foto: luismigueloficial.com

Este año sí cumpla

ORLISTAT

60 mg



00 mg

f t y i

farmaciasimilares.com

COFEPRIS: 163300201B3364 Consulte a su médico. El producto debe acompañarse con dieta y ejercicio. Vigencia al 30 de abril de 2019.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Crece una Flor en *Siminforma*

Carismática, inteligente, perfeccionista y con una amplia trayectoria en el periodismo de espectáculos, así es Flor Rubio.

Esta gran profesional y mamá, con licenciatura en Periodismo y Comunicación Colectiva, de la UNAM, inició su carrera como guionista y locutora, y fue profesora de periodismo en la máxima casa de estudios.

Comenzó de reportera y, más adelante, se convirtió en jefa de información de la revista *Tele Guía*, de editorial Televisa.

Al paso del tiempo, también fungió como subdirectora de la revista de espectáculos *Mi Guía*, corresponsal en México para la revista *Tv Guide en español*, de Nueva York, y *Mira Magazine*, de Miami.

Desde hace 15 años mantiene al aire su programa *Fórmula Dominical*, que se transmite en Telefórmula y en radio a través de la primera cadena nacional 103.3 FM y 970 AM, así como en internet en www.radioformula.com.mx

Actualmente, conduce el Siminoticiario donde cada miércoles, en punto de las 5:20 de la mañana, por *Las Estrellas*, nos comparte las buenas noticias y nos regala una charla con un personaje de los escenarios.

Es una de las personalidades de la farándula más importantes de la televisión mexicana, así como una de las mujeres más respetadas dentro de este medio y, para nosotros, es un orgullo que se sume a las plumas que participan en *Siminforma*.

Si quiere leer su columna *Enamorada de la TV*, espérela a partir de mayo.




Foto: Miguel Sánchez


Condomes ALFA[®]

Explota
tu instinto



alfaformen.com

 /AlfaForMenOficial

 /AlfaForMenOficial

*Prevención es salud. Vigencia al 30 de abril de 2019.



Dr. Simi

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]