

CUIDA TU PANCHITA



#GánaleAl
MalEstar



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

farmaciassimilares.com



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

®

SIM NFORMA

Por Un País Mejor[®]

siminforma.com / Mayo 2019 / Núm. 445D / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



**Mamás
adoptivas,
oportunidad de amar**



pp.10y11



DEJAMOS DE USAR MÁS DE 42 MILLONES DE BOLSAS DE PLÁSTICO

Un chicle se degrada en... ¡5 años!

Alejandra Cervantes

Así como sucede con las colillas de cigarro, tirar chicles en la calle, después de haberlos masticado, daña el medioambiente.

De acuerdo con estudios del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados (Cinvestav), cada chicle contiene los microorganismos de la persona que lo mascó. Esto quiere decir que una sola pieza desechada puede albergar entre 50 mil y 70 mil bacterias que se esparcen por el aire, propagando enfermedades como salmonelosis y estafilococo.

El riesgo en la salud de los

ciudadanos es latente; sin embargo, para muchos pareciera divertida la acción de pegarlos como “ornato” en árboles y otros objetos en la calle.

Si observa con detenimiento, pequeñas manchas negras invaden el piso de las calles. Suelen confundirse con mugre, pero antes eran chicles. Se estima que alrededor de dos millones de zapatos pisan diario estos chicles, lo que hace que su remoción sea una tarea titánica.

Casi 30 minutos es lo que el personal de limpieza tarda en despegar cada una de estas pastas. ¿Cuánto llevaría quitar todos los chicles, si solo en la calle de Madero, del Centro Histórico de la Ciudad de México, se han contabilizado 200 mil pegados al piso?

¿Cuántos más hay en otras ciudades del país?

En cuanto a la contaminación... sí, los chicles también deterioran el medioambiente por estar com-



puestos, en su mayor parte, por plástico y una mezcla de resinas naturales, sintéticas, colores artificiales y azúcar.

El problema surge cuando son arrojados al piso y se secan con el sol. Al ser productos inorgánicos, su degradación será en aproximadamente cinco años, tiempo en el cual se convierten en un material duro, hasta res-

quebrarse, volverse polvo y, finalmente, contaminar el ambiente.

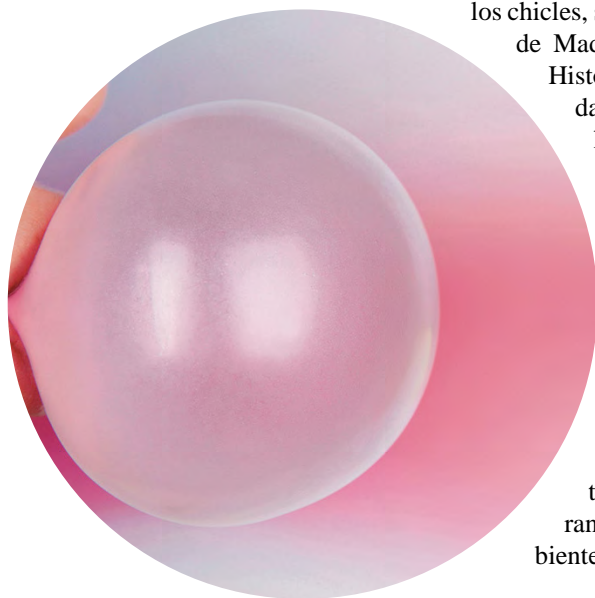
No hay que olvidar a los pájaros que pueden confundirlo con comida y morir asfixiados al intentar digerirlo.

El chicle es un producto milenario, legado de nuestros antepasados. Sin embargo, como en todo, nuestro papel es con-

sumirlo y desecharlo de manera responsable.

Colocarlo en una envoltura y depositarlo en un cesto de basura inorgánica es la mejor manera de conservar nuestra salud y proteger el medioambiente. Así de pequeña es la acción, pero marcará la diferencia.

Optar por el cambio es una decisión personal.

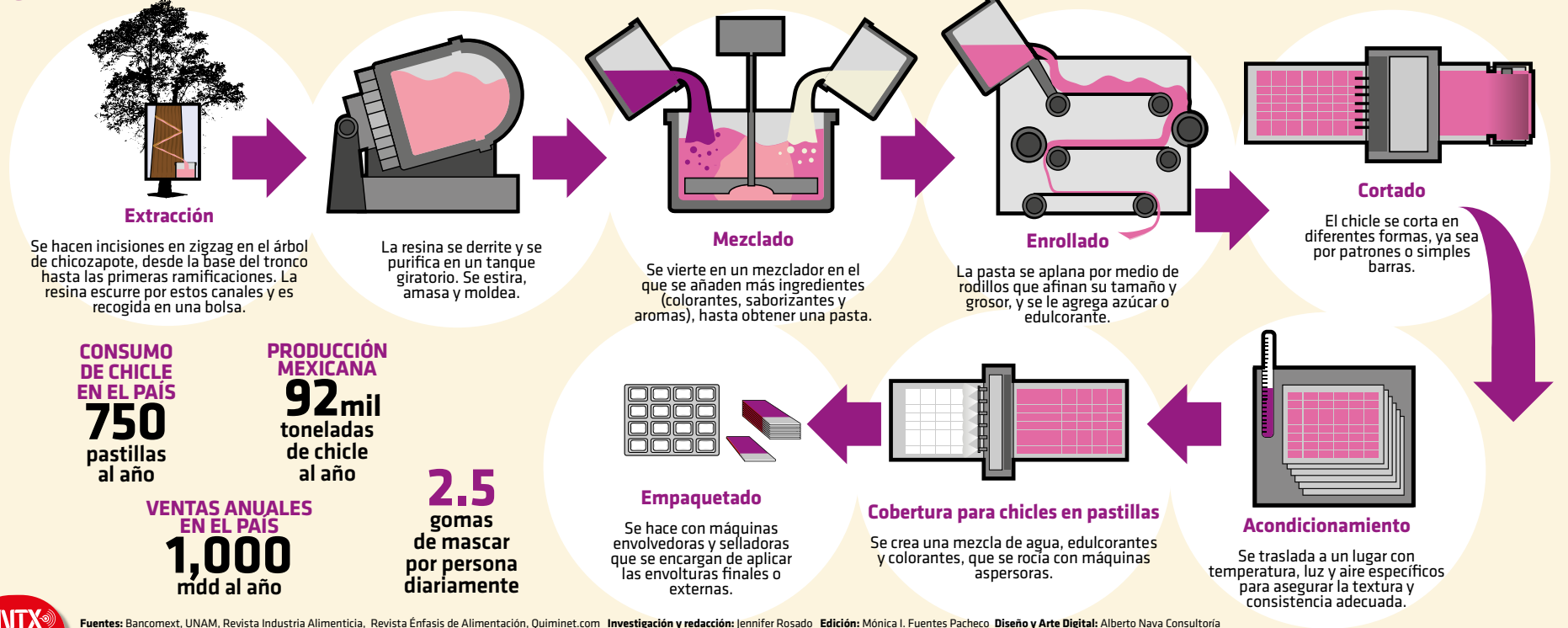


El chicle en México

Producción y consumo

La historia del chicle en México se remonta a la época prehispánica, cuando nuestros ancestros mascaban la resina del chicozapote. Actualmente, el país es uno de los principales proveedores de esta materia prima y el segundo consumidor en el mundo.

¿Cómo se elabora? Proceso industrial con materia prima orgánica



CONSUMO DE CHICLE EN EL PAÍS
750 pastillas al año

PRODUCCIÓN MEXICANA
92 mil toneladas de chicle al año

VENTAS ANUALES EN EL PAÍS
1,000 mdd al año

2.5 gomas de mascar por persona diariamente



Fuentes: Bancomext, UNAM, Revista Industria Alimenticia, Revista Énfasis de Alimentación, Quiminet.com Investigación y redacción: Jennifer Rosado Edición: Mónica I. Fuentes Pacheco Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoria

MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA

DEJAMOS DE USAR MÁS DE
42 MILLONES
DE BOLSAS DE PLÁSTICO



simiplaneta.com

#SíMiPlaneta
#CuidemosJuntosElPlaneta

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



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Madres primerizas: ¿Y si no lo hago bien?

Roxana González*

Al visitar a la madre primeriza, o en el “baby shower”, se escuchan una serie de consejos que llegan a ser muy útiles, pero también confusos.

Como padres primerizos, hay situaciones que varían incluso por la edad. Los muy jóvenes suelen ser menos cuidadosos en los detalles, más distraídos, sin tanto temor a experimentar y más confiados.

En cambio, los padres primerizos de mayor edad, además de tener mayor experiencia, ya sea como tíos, con los amigos, programas de TV, películas y comentarios de los compañeros laborales, suelen estar en una etapa que no son tan confiados, han aprendido a establecer rutinas y ser más cuidadosos.

Sin embargo, en ambos casos, hay una constante: la confusión que genera ansiedad. Hay preguntas: “¿Estaré haciendo bien esto?”, “Me dijeron que lo usara así, y no como dice el instructivo”, “El médico me dijo todo lo contrario a lo que me recomendaron mis tías”.

¿Dónde queda el punto medio para aquellos que deciden tener un hijo?

Actualmente, contamos con un mayor número de herramientas para obtener información, y aun cuando esta llegue a ser variada, tenemos posibilidad de discernir al elegir una opción u otra. Recordemos que, si bien nadie experimenta en cabeza ajena, es valioso aprender a escuchar con atención.

Ante ello, mediemos con un pensamiento de autorreflexión, más que de confusión. Se tiene el derecho de ejercer una paternidad responsable; pero también libre, siempre con respeto a los derechos del menor.

Por lo tanto, podría ser muy útil pensar



Foto: Adriana Hinojo

cómo define, de acuerdo con su experiencia, los siguientes puntos:

- Autoaprendizaje: ¿cómo me siento ante esa nueva experiencia?
- Información: ¿solo busca en internet?, ¿en qué profesionales se apoya?
- Responsabilidad: ¿evade la atención y los cuidados del bebé?
- Libertad: ¿quién toma las decisiones, ustedes o los familiares?
- Sus derechos de madre o padre: ¿figu-

ra como autoridad de su pequeño?

- Derechos del menor: ¿los conoce?

Si alguno de estos puntos está en blanco dentro de su vida, en esta etapa, lo podemos orientar. Su bienestar se verá reflejado en la familia. Llame al 01 800 911 66 66, opción 3, la ayuda psicológica es gratuita, las 24 horas, o en www.serfelizsisepuede.com.mx.

* Psicóloga del CNDEE

Sexo, sin lágrimas y sin pudor



Gabriela Jiménez V.

Sexo anal

No es desconocido que muchos adolescentes inician su vida sexual por la vía anal. ¿Por qué? “Para que no haya un embarazo”, es la respuesta más frecuente; y la segunda, “para no perder la virginidad”.

El punto aquí no es la visión moralista, sino las posibles consecuencias y razones para practicarlo.

Si la explicación de esta práctica es una forma de anticoncepción, nos habla nuevamente de la falta de educación sexual y del desconocimiento de los diversos métodos anticonceptivos, los cuales están hoy al alcance de todos.

Si el motivo es conservar la virginidad, coloca a la mujer en un papel de objeto que debe poseer una garantía de pureza y confianza hacia quien será su marido. Y así, seguimos en un retroceso cultural, de doble moral.

Esta práctica, más allá de las razones, requiere información necesaria para evitar la posibilidad de un desgarre anal, infecciones urinarias, o el contagio de alguna enfermedad de transmisión sexual por realizarla sin protección.

El sexo anal, vaginal u oral debe ser una práctica responsable. El uso del cuerpo, con base en el deseo de compartir, explorar y conocerse, necesita hacerse, pero no desde el miedo y la ignorancia que genera culpas y descuido de la salud.

Si tiene dudas sobre este tema, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito y estamos las 24 horas.

También vea nuestro chat de sexualidad, todos los martes y jueves, de 16:00 a 17:00 horas, por siminforma.com.mx



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica

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

Te invitamos a ver nuestro Chat de sexualidad todos los martes y jueves de 18:00 a 19:00 hrs a través de www.siminforma.com.mx

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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

Visite a su médico, él sabe cuál es el mejor tratamiento para usted

Precio Farmacias Similares®
\$186.00

Esomeprazol
40 mg
7 TABLETAS



Precio Farmacias Similares®
\$365.00

Esomeprazol
40 mg
14 TABLETAS

Vigencia al 31 de mayo de 2019
Si persisten las molestias, consulte a su médico
Registro Sanitario No. 106M2001 SSA IV



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

HASTA
75%
DE AHORRO®

Ver tanto la web distorsiona la realidad



Foto: Notimex

La facilidad de acceder a las nuevas plataformas digitales para ver películas, programas y series ha provocado un exceso en el consumo de estos contenidos, lo que genera una distorsión del

mundo real, plantearon investigadores de la Universidad de Boston, en Estados Unidos.

Los especialistas observaron que las series en línea más populares representan la violencia

de una manera que no refleja con precisión lo que sucede en la vida real.

Sarah Krongard y Mina Tsay-Vogel, que forman parte del Centro de Investigación

en Comunicación (COM) de esta universidad, desarrollaron un estudio en psicología de la cultura popular de los medios de comunicación, donde identificaron un fenómeno conocido como “síndrome del mundo medio”.

Este fenómeno forma parte de la teoría del cultivo: el espectador cree que el mundo real está estrechamente alineado con lo que ve en la pantalla, o es más peligroso.

En 2015, los investigadores y un grupo de estudiantes del COM se dieron a la tarea de ver cinco de las series más populares en la red: *House of Cards*, *Unbreakable Kimmy Schmidt*, *Marco Polo*, *Bloodline* y *Daredevil*.

En estas producciones detectaron altos índices de violencia gráfica e intencional; además,

los personajes y los objetivos de violencia eran totalmente relacionados con estereotipos de raza y género, identificados en programas tradicionales de televisión.

Para comprobarlo, encuestaron a 366 estudiantes del Centro de Investigación en Comunicación para evaluar sus hábitos al ver televisión y sus percepciones de la sociedad.

Al evaluar los resultados, detectaron que mientras más horas pasaba viendo estas series en línea, más probable era que el espectador viera el mundo como un lugar malo y temible.

Krongard y Tsay-Vogel reconocieron que la línea de investigación debe continuar para observar los cambios en la visualización de la televisión, el contenido de las producciones y las percepciones del mundo real.



Perioxidin**
Enjuague bucal / 200 ml

\$215.00
precio zona frontera \$201.⁰⁰



Jabón de azufre con lanolina 100 g

\$33.00



Shampoo de manzanilla / 100 ml

\$16.90
precio zona frontera \$16.⁹⁰



Shampoo lavanda y lechuga / 250 ml

\$46.00
precio zona frontera \$43.⁰⁰



Jabón neutro 100 g

\$13.30
precio zona frontera \$12.⁵⁰



Clorzoxazona / Ketoprofeno**
10 tabletas 250 / 50 mg

\$71.00
Reg. N.º: 14110 SSA VI

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"




**Si persisten las molestias, consulte a su médico.

¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!




Fármacos Continentales

ANTIPARASITARIO

Farmiver[®]

Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños
mayores de 12 años



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

**Ideal para cada
integrante
de la Familia**

De venta en **Farmacias de Similares**[®]

www.farmiver.com.mx

Contacto Comercial:

info@farmacoscontinentales.com.mx

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100



Por tu **Salud**
y la de tu **Familia**

Vivir, el primer trauma: Giuseppe Amara

Juan Manuel Rentería

—Doctor Giuseppe Amara Pace, ¿qué tan grave es el problema del niño golpeado en México?

—Grave, muy grave. Tenemos casos dramáticos de niños golpeados por el padre, por la madre; niñas que son objeto de abuso sexual por los primos, tíos o por el papá. Es increíble: una de cada cinco niñas son víctimas de trastornos sexuales.

Nuestro entrevistado nació en Asmara, Italia, el 4 de junio de 1940, se graduó en medicina y cirugía, en la Universidad de Roma. Posteriormente, estudió psiquiatría en la Clínica de las Enfermedades Mentales y Nerviosas, en la capital italiana.

“En un hospital infantil vi un caso impactante: una abuela metía a su nieta al refrigerador para causarle bronquitis y luego pedía dinero supuestamente para curarla, y de eso vivía”.

—¿Cuáles son las primeras emociones traumáticas del ser humano?

—Según algunos estudiosos, es el trauma del nacimiento, por el simple hecho de nacer, porque se pasa de un ambiente amoroso, cálido y precioso de la vida intrauterina, a la real. El vivir se convierte en un verdadero trauma, no solo por nacer, sino por enfrentar la vida, y peor si el padre es agresivo, o la madre es distante o demasiado protectora; ahí vienen los primeros traumas.

—¿Cuáles son las más recientes investigaciones sobre la violencia?

—El doctor Luis Rojas, de nacionalidad española y director de salud mental de una institución en Nueva York, hizo un estudio de cinco desalmados delincuentes, violadores, ladrones, asesinos que podían matar con mucha facilidad. De ellos, uno era el psicópata, y los otros cuatro lo imitaban para demostrar que eran peores, y lo superaban en maldad. Esto quiere decir que la violencia también se da por imitación.

Amara hizo su residencia en psiquiatría en el Centro Médico Nacional de la Ciudad de México. Paralelamente, estudió el posgrado de psicoanálisis, en la Facultad de Medicina, de la Universidad Nacional Autónoma de México. Fue discípulo de Erich Fromm, padre del psicoanálisis, en el Instituto Mexicano de Psicoanálisis. Fue médico psiquiatra del Departamento de Higiene Mental, del Hospital Infantil de México.

—¿Por qué prevalece todavía aquella frase de “te pego porque te quiero”?

—Eso es francamente dramático, es dramático escuchar a la mujer violentada, golpeada. En México es muy alto el índice de violencia familiar. En su primer mandato, la presidenta de Chile, Michelle Bachelet, decía que las chilenas se sentían más seguras en las calles que en sus propias casas. Desgraciadamente, el hombre macho racionaliza su violencia y dice: “Si no te quisiera, si no me volvieras loco, si no estuviera apasionado, si no me interesara mejorarte, no te pegaría”. Eso es absurdo.



—¿Qué le dice en consulta la mujer golpeada?

—He escuchado respuestas como esta: “Porque todavía me quiere”. Yo le digo: ‘¿cómo que la quiere, si la golpea tanto?’. Y responde: “Es cierto, me golpea, pero es que todavía me busca”.

“La mujer golpeada tiene motivos económicos para soportar la violencia, pero además cuando el hombre tiene de vez en cuando relaciones con ella, la mujer piensa que todavía hay amor. Son errores espantosos que no se deben seguir tolerando”.

—¿Qué daños emocionales nos pueden causar la violencia que vivimos en México?

—Lo grave es el trastorno postraumático. Cuando se sufre un asalto, un robo en casa, cuando surgen las amenazas, quedamos marcados por ese trastorno que tiende a perdurar, y es muy difícil salirse de él. Necesitaremos calmantes.

“He visto casos de mujeres asaltadas en un autobús y eso les ha causado, mínimo, tres meses de paranoia. Significa miedo de salir a la calle o temor obsesivo a los espacios abiertos. Esta situación es mucho más dramática en las mujeres que trabajan y deben llevar a los hijos a la escuela”.

El doctor Amara dice que, afortunadamente, ya hay más tendencia para el tratamiento psicológico de los problemas emocionales, pero considera que esto debe ser una práctica familiar más común.

También nos da un dato: cuatro de cada diez mujeres sufren depresión, y en los hombres son dos de cada diez.

Giuseppe Amara fue profesor de Psicoanálisis, Simbolismo, Sueños y Literatura del posgrado de Psicoanálisis, de la UNAM, durante más de 20 años. También impartió la cátedra de Psicoterapia Psicoanalítica del Servicio de Psiquiatría, del Hospital Central Militar de México.

De 1995 a la fecha imparte el curso de Psicoanálisis del Simbolismo y la Hermenéutica Mitológica del Posgrado de Psicoanálisis Humanista, en el Instituto Mexicano de Psicoanálisis. Actualmente es profesor del Seminario Anual sobre Psicodinámica de los Sueños, en la maestría de Psicoterapia Psicoanalítica, de la Universidad Anáhuac del Norte.

Ha escrito varios libros, entre ellos, *La violencia en la historia*, *El hombre imposible*, *Cómo acercarse a la violencia*, *Una interpretación del psicoanálisis para el siglo 21*, *Los sueños*, *Perseguidos por el Paraíso* y *La invención de la amante*.

Ha realizado reconocidas investigaciones sobre la violencia, el niño golpeado, los trastornos emocionales y las mentalidades criminales. Es miembro del Consejo Mexicano de Psiquiatría, del Instituto Mexicano de Psicoanálisis y de la Asociación Psiquiátrica Mexicana. Fue asesor de la Comisión para Reclusorios Psiquiátricos Federales de la Secretaría de Gobernación. Desde hace más de 21 años conduce el programa radiofónico *Parejas Disparejas*, en el que ofrece servicios de educación social psiquiátrica, neurológica y psicoanalítica.

GLUCÓMETRO ONE TOUCH ULTRAMINI



DE \$599.00

A \$539.00

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE*

DE \$558.00

A \$502.00

farmaciassimilares.com



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

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



10 México

Mayo 2019 / siminforma.com

Mamás adoptivas, oportunidad de amar

Victoria Landa

México ocupa el segundo lugar de niños huérfanos en América Latina, con un total de 1.6 millones de menores, de acuerdo con la Unicef.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), revela que para darle cobijo a una parte de estos infantes, en el país existen 753 casas hogar, donde viven 25 mil 667 niños, mientras que el DIF cuenta con 4 casas cuna en la Ciudad de México.

Para subsanar esta situación, la adopción es una opción real en quienes no tienen hijos, especialmente las mujeres que desean ser mamás solteras.

Aunque no hay una cifra actualizada de adopciones en el país, se sabe que solo en la Ciudad de México, entre 2012 y 2017, se realizaron mil 247 solicitudes de adopción, y únicamente 400 fueron concedidas, debido a que esto implica un riguroso proceso, asegura la Dirección de Estadística del Tribunal Superior de Justicia.

Sin embargo, pese a lo que implica, la adopción es una maravillosa manera de convertirse en madre. Así lo sabe Cinthia Jiménez, quien así lo hizo.



“Ahora mi familia está más unida. La llegada de mi hijo nos dio más amor, nos enseñó a quererlos más”

“Mi decisión de adoptar fue porque sabemos que existen muchas casas en las cuales hay niños necesitados de una familia, y más por mi necesidad de tener un niño a mi lado, de darle un hogar, y cubrir sus necesidades”, señala.

Cinthia comenzó su proceso en diciembre de 2015, gracias a la fundación Quinta Carmelita. Esta casa hogar, dedicada a proporcionar atención a menores en situación de abandono, busca restituir el derecho de los niños a pertenecer a una familia.

Después de un año y tres meses, Cinthia pudo tener entre sus brazos a su hijo. “Fue realmente el día más feliz; es totalmente emotivo recibir la noticia, que te digan ‘sí, vas a ser mamá, vas a recibir un niño en tu casa’. Ese momento te cambia todo”, cuenta emocionada.

El proceso de esta mujer, de 30 años, fue corto comparado con otros casos, en los que llegan a tardar hasta cinco años, debido a que las autoridades desean tener la seguridad de entregar al niño en buenas manos.

En el país existen 753 casas hogar, donde viven 25 mil 667 niños

“La adopción para nosotros es un encuentro de amor muy especial entre dos mundos muy diferentes. Lo más importante es que se van a crear lazos únicos de amor”, explica Rosalinda Morales, coordinadora de adopciones de Quinta Carmelita.

Para iniciar un proceso de adopción —detalla Rosalinda—, se requiere plena convicción de entrega y compromiso, así como estar informado y conocer del tema, ya que los procesos son diferentes en cada caso.

En México, el procedimiento de adopción se realiza en las oficinas del DIF de cada estado.

Requisitos:

- Tener medios suficientes para proveer lo necesario en la subsistencia y educación del menor



“La fantástica aventura de amor que significa ser padre y madre mediante la adopción, es un regalo que no tiene precio”

- Realizar estudios psicológicos para cubrir el perfil
- Integrar todos los documentos requeridos
- Ser mayor de 25 años
- Gozar de buena salud
- Si el menor que se va a adoptar es mayor de 12 años, también se necesita su consentimiento

Existen diferentes miedos a la adopción: ¿cuál será el origen del menor?, ¿qué dirán los demás?, ¿le vamos a revelar su condición de adopción?, ¿cuándo y cómo se lo vamos a decir? o ¿irán a buscar a sus padres biológicos? Todos estos temores se pueden responder y remediar con guías y asesoramientos a fin de lograr la integración familiar.

El psicólogo Marco Eduardo Murueta, presidente de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (Amapsi), afirma que para unir a la familia es necesario



el contacto físico y dar mucho amor para ayudar a crear vínculos de confianza, lo que generará cercanía.

“La familia es ese círculo que se involucra con los éxitos, las alegrías, los fracasos y está al pendiente. Ese grupo primario, es fundamental”, resalta Murueta.

Lo importante —afirma—, es decirle al menor su verdadero origen. “Es preferible que desde muy pequeños crezcan con la idea de que tienen unos padres adoptivos, dispuestos a cuidarlo y amarlo, y que son afortunados por eso; pero debe saber de sus padres biológicos”.

Una familia feliz requiere planeación y preparación y toda maternidad necesita de capacitación antes de la llegada de un bebé a la familia, ya sea de forma biológica o no.

La adopción siempre será una opción para formar una familia a base de amor y confianza. Con asesoría, este proceso se convertirá en una experiencia maravillosa.



Dr. Marco Eduardo Murueta, presidente de la Asociación Mexicana de Alternativas en Psicología (Amapsi)

ETERNAL SECRET
FPS 50+
PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA
CREMA FACIAL PARA PIEL SENSIBLE & MIXTA
Protección efectiva sin sensación pegajosa

Pide tu demostración **GRATIS** en farmacia

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

BLOQUEADOR
\$65.00
Precio zona frontera norte: \$61.00*

Salud es belleza. Aviso N°. 143300202D0226 Vigencia al 31 de mayo de 2019.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez

Seguridad: no es por ahí

Entre jalones y estirones, el congreso aprobó la estrategia nacional de seguridad pública, el apoyo al programa de paz y la Guardia Nacional, propuestas por el presidente López Obrador.

Si bien es cierto que la crisis de seguridad es compleja, las cifras de violencia criminal son mayores a periodos anteriores. Algo está fallando

y, de acuerdo con el escenario de inseguridad, hay cinco puntos sin solución:

1. La estrategia se creó para los cárteles del crimen organizado, pero las cifras de violencia criminal ocurren en la delincuencia al menudeo.
2. Los responsables de la política de seguridad han resultado eficaces para la planeación; no para los operativos.
3. El gabinete de seguridad no cuenta con una oficina eficaz y funcional de inteligencia criminal para monitorear a los delincuentes.
4. El proceso de organización de la Guardia Nacional carece de un método programático y no tiene un programa de comunicación social.
5. Finalmente, el éxito de la estrategia de seguridad va a depender de las

policías estatales y municipales porque las cifras de alta criminalidad son del fuero común, y la Guardia opera en el federal.

Por tanto, la seguridad federal debe tomar el control de la reorganización de las seguridades estatales y municipales. Si no, el presidente López Obrador se quedará muy pronto sin argumentos para confirmar que se hace algo.

Plusgel®

\$38.00
Precio Farmacias Similares®

Plusgel®
Hidróxido de aluminio,
Hidróxido de magnesio,
Dimeticona
Tableta 200 mg, 200 mg, 20 mg
Masticable

Pronto Alivio
• Antiácido
• Antiardor
• Antigas

Sabor Menta Limón
Fresco con 50 tabletas masticables

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de mayo de 2019.
Reg. No. 82520 SSA VI



YA CONTAMOS CON

SUBSALICILATO DE BISMUTO* 118 ml
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$49.00

• Acidez • Indigestión • Diarrea

Pepto-Bismol Plus
SUBSALICILATO DE BISMUTO

farmaciassimilares.com
*Si persisten las molestias consulte a su médico.
Vigencia al 31 de mayo de 2019.

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



Roche

Haz chek con ACCU-CHEK®



Glucómetro
Accu-Chek® Active
1 pieza
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00*
\$514.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA



Tiras Accu-Chek®
Active
10 tiras reactivas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$123.00*
\$132.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA



Tiras Accu-Chek®
Active
60 tiras reactivas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$307.00*
\$329.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA



Accu-Chek®
Softclix
25 lancetas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$61.00*
\$65.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Prevenición es salud. Vigencia del 1 de mayo al 31 de julio de 2019.

*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.
**La imagen mostrada en este material es de carácter ilustrativo y puede variar con respecto del producto final.



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





NUEVO eturion ATORVASTATINA 10 mg 30 tabletas **\$119.00**

NUEVO eturion ATORVASTATINA 20 mg 30 tabletas **\$239.00**

NUEVO eturion ATORVASTATINA 40 mg 30 tabletas **\$386.00**

Celecoxib 200 mg 10 cápsulas **\$229.00**

MINIPRES® Prazosina 1 mg 30 cápsulas **\$89.00**

Pregabalina 75 mg 14 cápsulas **\$142.00**

Pregabalina 150 mg 28 cápsulas **\$169.00**

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO®



Dr. Simi ®



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valdez

Urías, esperanza del beisbol mexicano

Duele decirlo, pero en el firmamento actual de las Grandes Ligas tenemos luceros, falta una gran estrella al estilo de Beto Ávila, Fernando Valenzuela, Vinicio Castilla, Adrián González...

Pero, ¡aleluya!, el pasado primero de abril, Julio Urías se confirmó como la esperanza del beisbol mexicano. Ese día, en medio de una gran expectativa, el zurdo sinaloense tuvo su primera apertura desde la temporada 2017 y defendiendo los colores de los Dodgers frente a los Gigantes de San Francisco,

lanzó durante cinco entradas, recetó siete ponches, tuvo varios lanzamientos de 97 millas por hora, y solo permitió tres hits, sin ninguna carrera.

Lo hecho se ve más meritorio si se regresa la película de la historia para recordar que el ahora zurdo de oro nació con un tumor en su ojo izquierdo y que, en aquellos días, nadie pensaba que pudiera jugar beisbol siquiera en el llano, mucho menos en las Grandes Ligas.

Sus padres, Carlos e Isabel, lucharon por su salud y el milagro comenzó a gestarse

cuando Dios puso en su camino al especialista Daniel Carlón, quien aseguró que, mediante una serie de operaciones, Julio no tendría impedimento para desarrollarse con normalidad, y tampoco para practicar el deporte de sus amores. Fue profecía lo dicho por el médico extraordinario, pues su paciente se convirtió en el prospecto número uno de los Dodgers de Los Ángeles y en uno de los mejores diez de las Grandes Ligas. Lo angustiante, sin embargo, fue que tras una seria lesión en su hombro izquierdo

tuvo que pasar por la famosa cirugía "Tommy John", y por un año de recuperación no segura.

Por eso el pasado primero de abril fue un día de júbilo, en virtud de que, una vez más, nuestro personaje demostró tener temple de espada toledana para vencer adversidades.

Hoy, no pocos expertos y millares de aficionados, reclamamos para Julio un lugar en el roster de abridores.

Dave Roberts, mánager de los blanquiazules, tiene la palabra.

Habrà Juego de Estrellas de la LMB

El presidente ejecutivo de Diablos Rojos del México, Othón Díaz, presentó en las instalaciones del estadio Alfredo Harp Helú las actividades del Juego de las Estrellas de la Liga Mexicana de Beisbol (LMB) de este año, que se efectuará en dicho recinto durante el fin de semana del 14 al 16 de junio.

Acompañado del presidente de la LMB, Javier Salinas, y el dueño de los escarlatas, Alfredo Harp Helú, el directivo indicó que el Partido de Celebridades, el Doble Play Derby y el Home Run Derby se realizarán el 15 de junio; mientras el Juego de las Estrellas se llevará a cabo el domingo 16, a las 18:00 horas.

Durante el partido se homenajeará a Francisco Campos, mejor conocido como “Pancho Ponches”, quien se encuentra en su última temporada como profesional y, además de ser el pitcher abridor por

la Zona Sur, lanzará la primera bola del encuentro.

El umpire Humberto “El Lobito” Sáiz también será reconocido, y estará detrás del plato cuando se lance la primera bola.

Javier Salinas mencionó que el mánager del representativo de la Zona Norte será Roberto Kelly, capataz de Sultanes de Monterrey. La Zona Sur será comandada por Omar Gastélum, de Guerreros de Oaxaca.

Harp Helú declaró tener el compromiso de que en “El Diamante de Fuego” se celebre el mejor Juego de las Estrellas de la historia del beisbol mexicano.

Por su parte, Othón Díaz detalló que las entradas tendrán un costo desde 120 pesos, por lo que los beisboleros de México no tendrán pretexto para ir con toda su familia.



Foto: Notimex

La “Siete Mares”

Fernando Gutiérrez



Foto: Notimex

No todo es futbol de la Liga MX, mejor dicho, la “Liga equis”. En la natación sí ocurren verdaderas hazañas, como la de Nora Toledano, la primera latinoamericana en culminar el reto de los Siete Mares. Por si fuera poco, es la quinta mujer en lograr esa proeza.

Nadar en aguas abiertas requiere fortaleza mental y física. Cada cruce es diferente, algunos en agua caliente; otros, en mares gélidos, sin olvidar la peligrosa fauna, como tiburones, medusas venenosas y la bravura indómita de las olas.

Esta valiente mexicana ya tenía un historial envidiable. Había conseguido la Triple Corona: nadar el Canal de la Mancha, dar la vuelta a la isla de Manhattan y bracear desde la isla Santa Catalina hasta Los Ángeles, un total de 113 km. Además, fue ingresada al Salón de la Fama de la Natación Internacional después de haber realizado el cruce doble en el Canal de la Mancha.

Nora Toledano, Mariel Hawley y Antonio Argüelles son los tres mexicanos, apodados ahora los “Siete Mares”. Han inscrito sus nombres en el tridente de Neptuno.

Esta sirena, de 49 años, tiene en su haber más de 215 kilómetros nadados y cerca de 70 horas en el agua, además de los mil kilómetros adicionales de entrenamiento, por su hazaña.

Solo 14 seres humanos han conquistado los siete cruces de aguas abiertas, considerados de alto grado de dificultad.

Nora, quien empezó a nadar a los 11 años en la alberca olímpica Francisco Márquez, de la Ciudad de México, es bióloga de profesión y se da tiempo para cumplir sus aventuras marítimas.

Los siete mares son los canales de la Mancha, de Catalina (plagado de tiburones blancos), de Molokai (donde se nadan con brazaletes que emiten ondas eléctricas para alejar a tiburones de dos metros y medio), del Norte (invadido por medusas venenosas), Tsugaru y los estrechos de Gibraltar (hábitat de delfines gigantes) y Cook.

Felicidades a esta superatleta, una mexicana fuera de serie, ejemplo para las nuevas generaciones.

fegutierrezp@gmail.com

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.

Date la vuelta Luis Fonsi



Foto: Notimex

De la mano de Nicky Jam y Sebastián Yatra, el cantante puertorriqueño Luis Fonsi pone a bailar a todos con su nuevo sencillo *Date la Vuelta*.

Después del éxito de *Vida*, su noveno álbum de estudio, Fonsi lanza *Date la Vuelta*, escrito con Andrés Torres y Mauricio Rengifo, compositores y productores que trabajaron con él en canciones como *Échame la Culpa*, *Calypso*, y su éxito internacional *Despacito*, galardonado con más de 15 premios.

“Teníamos el deseo de hacer algo alegre, con una letra fácil de cantar, que tenga su toque romántico, pero también rítmico. Por eso me acompañan estos dos grandes: Nicky y Sebastián, quienes siempre han sabido mezclar ambas cosas”.



Foto: Facebook @luisfonsi

Con ritmos frescos y fusiones bailables, es la primera vez que Luis Fonsi colabora con el cantautor colombiano Sebastián Yatra, a fin de combinar sus diferentes estilos musicales y voces. Además, el toque especial que le da el estadounidense Nicky Jam a la canción, es el complemento ideal para posicionarla como un hit internacional.

“Yo siempre he sido fan de Nicky, porque usa mucha melodía dentro de su *flow* urbano y tiene una voz espectacular.

Yatra, para mí, representa lo nuevo del pop, pues fusiona varios géneros sin abandonar el romanticismo. Es la química perfecta para llevar un mensaje positivo, de alegría y goce a nuestro público latino”, dice Fonsi.

Nicky Jam, quien ya había trabajado con Fonsi en el tema *En Llamas*, manifiesta estar contento de colaborar en este sencillo, pues desde hace muchos años respeta la trayectoria del puertorriqueño.

“Para mí, Luis Fonsi es un ícono y una de las mejores voces en la música latina. Yatra es alguien con quien siempre he querido trabajar desde el principio. Así que estoy muy contento de laborar con los dos en una canción alegre, que transmite buena vibra y que te da ganas de bailar y gozar”.

Por su parte, Sebastián Yatra está sorprendido de formar parte de la canción.

“Esto es un sueño y significa muchísimo en mi corazón porque son dos artistas que no solo la rompen en cuanto a melodías y canciones, sino en sus letras.

Estar al lado de ellos, es lo máximo”.

La canción, que se ha posicionado en el gusto del público, fue interpretada por primera vez en vivo, el 25 de abril en la ceremonia de los premios Billboard de música latina, en Las Vegas, Estados Unidos.

El videoclip oficial de *Date la Vuelta*, dirigido por Carlos Pérez, el creativo de *Elastic People*, y filmado en marzo, en una locación secreta en Miami, Florida, obtuvo más de 24 millones de *views* en las

primeras dos semanas en YouTube.

El éxito de las canciones de Luis Fonsi ha quedado grabado en el corazón de sus fans, lo que posiciona al boricua como uno de los compositores más sobresalientes en el ámbito musical de los últimos años.

Redes sociales

Fb: @luisfonsi

Tw: @LuisFonsi

Instagram: @luisfonsi

Enamorada de la TV

Flor Rubio



¿Por las buenas o por las malas?

En la vida hay una verdad de Perogrullo: las cosas se resuelven por las buenas o por las malas. Por las buenas, se solucionan más fácilmente y todos quedan contentos en la medida de lo posible. Por las malas, los problemas se complican y siembran rencores. Por estas razones me encanta observar la inteligencia de artistas que despachan con buena actitud y buen humor las situaciones más incómodas. ¿Ejemplos?: Victoria Ruffo nos hace reír cuando opina sobre el hecho de que Derbez la llame “fiera”, o bromea con su (falso) “odio” hacia Ninel Conde. Maribel Guardia se carcajea divertida junto con los reporteros cuando le preguntan si ya va a tramitar su “credencial de adulto mayor”. Así, ¿nosotros, cómo resolvemos cada asunto en nuestra vida: por las buenas, o por las malas? ¡¿Ah, verdad?!

¿Harán convención de... reality shows!

¿Se imaginan reunidas en un mismo salón a Laura Bozzo, Rocío Sánchez Azuara, a las “estrellas” que estuvieron en *Big Brother*, y otros *reality shows*? En el verano del 2020, MTV realizará en Estados Unidos la primera convención de este tipo de programas (*shows* de la realidad). La actual cultura popular está marcada por la televisión que aborda problemas cotidianos -*La rosa de Guadalupe*, por ejemplo-, algo que antes solo veíamos como ficción en telenovela. Desde los años 90 se han producido en vivo con personas comunes que ganan notoriedad por hablar de sus pleitos maritales o familiares, su diversidad étnica o sexual, o enojos con vecinos. Hay público para todo.

El semáforo del show:

Verde (¡Adelante!): Yalitz Aparicio.

Inteligencia es -dice el diccionario- la capacidad de aprender, razonar, adaptarse, decidir, y formarse una idea de la realidad. La maestra oaxaqueña ha dado una lección al asimilar su éxito descomunal. Aunque, alerta: siempre la fama puede deslumbrar y zarandear al más inteligente.

Amarillo: Alejandra Guzmán. Con detenerse cinco minutos para contestar a reporteros, ¿se evitaría rumores y escándalos!

Rojo: Luis Miguel, Alejandro Fernández. Más allá de su carisma e imagen pública, el verlos en dudosas situaciones denota que un poco de paz en el espíritu ayuda a serenarse. Lo material no lo es todo.



Los aliados en casa



Precio resto de la república
\$29.90 precio zona fronteriza norte* **\$28.90**
Cepillo dental limpieza profunda
 2 piezas



Precio resto de la república
\$15.90 precio zona fronteriza norte* **\$14.90**
Cepillo dental viaje Pro-Compac
 1 pieza



Precio resto de la república
\$14.00 precio zona fronteriza norte* **\$13.50**
Cepillo dental infantil
 1 pieza



Precio resto de la república
\$15.00 precio zona fronteriza norte* **\$14.00**
Shampoo restauración
 100 mL



Precio resto de la república
\$15.00 precio zona fronteriza norte* **\$14.00**
Shampoo control de caspa
 90 mL



Precio resto de la república
\$49.00 precio zona fronteriza norte* **\$46.00**
Hilo dental sabor menta
 25 m



Precio resto de la república
\$21.00 precio zona fronteriza norte* **\$20.00**
Rastrillo para dama Venus Simply3
 1 pieza



Precio resto de la república
\$33.90 precio zona fronteriza norte* **\$31.90**
Rastrillo hoja triple para caballero
 2 piezas



Precio resto de la república
\$54.00 precio zona fronteriza norte* **\$51.00**
Espuma Gillette Sensitive
 175 g / 179 mL



Precio resto de la república
\$31.90 precio zona fronteriza norte* **\$29.90**
Pasta dental niños Oral B
 75 mL / 100 g



Precio resto de la república
\$12.90 precio zona fronteriza norte* **\$12.50**
Toalla sanitaria nocturna flujo abundante
 5 piezas



Precio resto de la república
\$24.00 precio zona fronteriza norte* **\$23.00**
Pantiprotector uso diario superabsorbente
 18 piezas



Precio resto de la república
\$17.90 precio zona fronteriza norte* **\$16.90**
Pasta dental Crest Complete
 100 mL

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



Dr. Simi

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO

McCartney está de estreno

El cantautor inglés Paul McCartney estrenó *Egypt Station-Explorer edition*, versión ampliada de *Egypt Station I*, su álbum de estudio que salió en septiembre de 2018.

Esta creación cautivó al público a tal grado que la revista *Rolling Stone* comentó que el compositor agrega cada vez más joyas musicales a su repertorio; sin embargo, no pretende demostrar nada más que su talento, desarrollado desde que perteneció al cuarteto más famoso del mundo: The Beatles.

Por su parte, el magazine *Entertainment Weekly* describió al álbum como la fuerza vital del cantante, la cual brilla y está contenta de existir.

Debido al éxito, McCartney lanzó *Egypt Station-Explorer edition*, la versión extendida de la primera producción, pero añadió pistas de estudio que incluyeron el sencillo sorpresa *Get Enough*, hasta actuaciones en vivo capturadas en paradas como la de Abbey Road Studios, The Cavern y Grand Central Station.

Este nuevo disco, bajo el sello de Capitol Records, se inició una semana antes de su gira por Estados Unidos, la cual forma parte de *Freshen Up Tour*, en donde hizo un recorrido extendido por diferentes ciudades norteamericanas, desde Nueva Orleans hasta Las Vegas, Nevada, y pretende prolongarla hasta julio.

Mientras, el autor de *Yesterday* proseguirá su recorrido musical para consentir a sus fans, algunos que lo siguen desde sus inicios.



Foto: paulmccartney.com

Nota curiosa: En la mayor parte de su álbum *Egypt Station I*, McCartney toca muchos de los instrumentos que se escuchan. Además, eligió las canciones *Station I* y *Station II* para abrir y cerrar el disco. Estas melodías fueron grabadas en una catedral y tiene los acordes que el artista compuso solo al piano.

Fb: @PaulMcCartney

Tw: @PaulMcCartney

Instagram: @paulmccartney

Página oficial: www.paulmccartney.com

Honran a una leyenda musical

Música, fama y color son los protagonistas del filme *Rocketman*, el cual aborda la vida de Reginald Dwight, mejor conocido como Elton John.

La transformación del compositor británico, de ser un niño tímido a un icono pop, es presentada mediante las canciones más famosas del artista.

Como parte de los preparativos para su estreno, Elton John y Taron Egerton, quien personifica al cantante en el musical, cantaron *Tiny Dancer* en la 27.ª entrega de *Elton John AIDS*

Foundation, reunión anual que se realiza después de los Oscar, para recaudar dinero y ayudar a las personas con VIH.

Rocketman es una de las producciones más esperadas del año, tanto por críticos como por el público en general. El tráiler ya se puede disfrutar en YouTube.

Director: Dexter Fletcher
 Reparto: Taron Egerton, Bryce Dallas, Richard Madden
 Fecha: 31 de mayo



Foto: Facebook @rocketmanmovie

Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com



Madres...

“A la madre, con cariño”. “A toda madre, en su día”. “¡Qué poca, madre, ¡qué poca!”. Son algunos de los matices de una de las palabras más importantes —culturalmente hablando—, para los mexicanos, y esta nos puede acompañar en cualquier situación: un arranque de ira, un momento de emoción, de alegría, o hasta una simple expresión de sorpresa. Madre, la antítesis de macho, la única palabra que le puede hacer frente a esta epidemia varonil. Madre, con ella se inicia la vida y cuando se va, prácticamente nos deja sin aire para seguir. ¿Qué haríamos sin esta compañera de vida que siempre camina a nuestro lado, que nos procura y levanta cada que caemos? No por nada estallamos cuando nos lanzan una *mentada*. Pobre de aquel que se atreva a decir algo de esa cabecita blanca tan amada. Tal vez deberíamos extender este amor profundo más allá de las madres, más allá de las mujeres que forman parte de nuestra familia: hermanas, tías, hijas... Es posible que si logramos extrapolar ese respeto vivido en nuestra casa a todos los lugares donde interactuamos con mujeres, conseguiremos que se sientan cómodas, seguras. Tal vez, hasta libres. Hace dos años, surgió de la industria cinematográfica el movimiento *#MeToo*. Una serie de denuncias de agresiones sexuales en contra de Harvey Weinstein, uno de los productores más importantes de Hollywood.


El impacto fue tal que se extendió por todo el mundo e inundó las redes sociales con casos de abusos físicos contra mujeres. Un cáncer siempre presente en la sociedad, expuesto nuevamente para tratar de aplicarle alguna quimioterapia que lo elimine. Aparentemente, la única medicina contra este mal, es la educación. Los valores y el respeto que enseñemos en casa a los nuestros, es la mejor manera para erradicar este flagelo que nos lastima a TODOS. ¡Ni madres, ni hijas, ni hermanas, solo mujeres! TODAS merecen TODO nuestro respeto, atención y cariño.


Condomes ALFA[®]

Explota
tu instinto



alfaformen.com

 /AlfaForMenOficial

 /AlfaForMenOficial

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

De venta exclusiva en



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]