



***Explota tu instinto***

p. 12

# SIM NFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Junio 2019 / Núm. 446 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## **Papá, necesito que me abracés**



pp. 10 y 11



# ¡SOS!, nos invade el plástico

## Alejandra Cervantes

El océano representa uno de los más grandes misterios para el ser humano. Pocas ocasiones se ha tenido acceso a sus profundidades, con el afán de descifrar mitos y alimentar el conocimiento.

Con esta premisa, el investigador estadounidense Víctor Vescovo, como parte de la expedición Five Deeps, descendió a 10 mil 935 metros, en las Fosas de las Marianas, del océano Pacífico.

A bordo del submarino DSV Limiting Factor, diseñado para soportar la presión de hasta 1,000 bares (equivalente a apilar 50 aviones encima de una persona), el texano rompió récord y dejó atrás la profundidad que el cineasta James Cameron logró en 2012, en el mismo lugar: 10 mil 915 metros.

A lo largo de su inmersión, el equipo descubrió nuevas especies de crustáceos anfípodos, muy parecidos a los camarones. Asimismo, observaron criaturas raras, como anguilas con dientes de flecha, otras con cabezas transparentes y un fantasmal pez baboso.

Sin embargo, durante las cuatro horas que duró la exploración también visualizaron objetos ajenos al mar.

¡Una bolsa de plástico y envolturas de dulces quedaron registrados en los videos recopilados, como testigos del alcance que la contaminación ha tenido en el planeta!

Probablemente esta bolsa fue lanzada al mar hace decenas de años, tiempo suficiente para descender a una gran profundidad y afectar el ambiente de las especies marinas. El mensaje es claro: el plástico no solo vive en la superficie.

Ahora, partir de este descubrimiento, los científicos planean analizar las criaturas recolectadas en la expedición, e investigar la presencia de microplásticos en sus organismos.

Anteriormente se pensaba que las profundidades del mar eran áreas desoladas; sin embargo, se ha demostrado que rebosan de vida. Ahora, hay evidencia de que son sumideros de carbono y desempeñan un papel fundamental en la regulación del clima en la Tierra.

### ¿Aún duda en cambiar sus hábitos?

Últimamente han surgido alternativas para modificar los hábitos de consumo y evitar el uso de plásticos. Si usted aún no ha adoptado alguno, le dejamos estos proyectos que le facilitarán la adopción de un nuevo estilo de vida. Además, ayudan a la

economía local por ser productos 100% mexicanos.

**Apitela.** Esta empresa apuesta por las telas para sustituir al plástico adherible y a las servilletas que utilizamos para cubrir alimentos y verduras. En su fabricación se utiliza algodón, resina de pino, cera y aceite de coco, con el objetivo de convertirlos en biodegradables e, incluso, compostables. Búsquelos en [apitela.com](http://apitela.com)

**Desplastificate.** Desde jabón líquido para trastes y piso, hasta suavizantes y jabones de barra; esta empresa ofrece productos de limpieza sin tóxicos y biodegradables en 14 días. Sus envases son de vidrio y ofrecen rellenarlos en su domicilio. Los encontrará en [desplastificate.com.mx](http://desplastificate.com.mx)

Empiece hoy y mejore sus hábitos para un mejor mañana.



Foto: [desplastificate.com.mx](http://desplastificate.com.mx)



Mentol / Alcanfor\*

197 mg / 197 mg / solución  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES™

\$49.50

Auxiliar en el tratamiento de nariz tapada, catarro y gripe

\*Si persisten las molestias, consulte al médico.

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Vigencia al 30 de junio de 2019.



¿Aftas?  
come  
sin dolor

Precio máximo al público \$190.00  
Precio Farmacias Similares™

\$ 117.00

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Reg. N.º: 232M2017 SSA VI



Vigencia al 30 de junio de 2019.

farmaciasimilares.com

f t i g



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



# EL OFERTÓN<sup>\*</sup> del Dr. Simi

# 3x2

*De martes a domingo, pregunte por los productos participantes.*

*\* No se aplica con otras promociones o descuentos. Consulte a su médico.*



Dr. Simi ®

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





## Salud y sociedad

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

## Migraciones: nueva realidad

Hace ya muchos años que la migración de mexicanos hacia Estados Unidos encuentra crecientes dificultades: mayores costos, más represión, y múltiples peligros. Ello ha conducido a una caída en su número. Pero las migraciones hacia EE. UU. no cesan.

Ahora tienen un origen geográfico distinto y diverso: hondureños, salvadoreños y cubanos, entre los más visibles, aunque también los hay africano, asiático, brasileño, venezolano, colombiano, español, peruano...

Sin embargo, ante las nuevas y draconianas restricciones para el internamiento en suelo estadounidense, esta creciente migración se ve obligada, contra su voluntad, a permanecer en México. Este fenómeno, aunado al menor éxodo de mexicanos, está generando un radical cambio en la calidad migratoria de México: de país de expulsión a, tierra de destino. Todo esto llevará a México a replantear su política migratoria. Acogida en vez de expulsiones, abrigo en lugar de abandono, legalización y no criminalización. Asimilación por xenofobia. Solidaridad, y no hostilidad. El cierre de la puerta estadounidense ha dado lugar a la apertura de la mexicana. Todavía, es verdad, a regañadientes y sin mucha claridad. Sin embargo, no hay alternativa, pues las migraciones humanas son imparables.

## Fumador pasivo, candidato a padecer hipertensión

El tabaquismo pasivo en el hogar o el trabajo se relaciona con un aumento de 13 por ciento en el riesgo de hipertensión (presión arterial alta), y vivir con un fumador más de 10 años, lo incrementó a 17 por ciento, reveló un estudio de la Universidad de Sungkyunkwan, de Seúl, Corea del Sur.

Hombres y mujeres no fumadores fueron igualmente afectados, aunque la posibilidad de padecer presión arterial alta aumenta a mayor duración del tabaquismo pasivo, incluso las cantidades más bajas son peligrosas, subrayó Byung Jin Kim, uno de los autores de la investigación.

Los participantes con hipertensión fueron 4 por ciento más propensos a estar expuestos al humo de segunda mano en el hogar o en el trabajo, que aquellos con presión arterial normal.

La presión arterial fue más alta en personas expuestas al humo pasivo en el hogar



Foto: Alejandra Cervantes

Pero la mayoría de los estudios, se limitaron a mujeres y usaron cuestionarios autoinformados en los que los encuestados generalmente indican no fumar.

Este es el primer estudio que evalúa la asociación entre el humo de segunda mano y la hipertensión en personas que no fuman, verificadas por los niveles urinarios de cotinina, principal metabolito de la nicotina.

El análisis incluyó a 131 mil 739 nunca fumadores, un tercio de hombres y una edad promedio de 35 años.

Los resultados sugieren que es necesario mantenerse alejado del humo de segunda mano, no solo de reducir la exposición, dijo el científico.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la presión arterial alta es la principal causa de muerte prematura en el planeta: casi 10 millones de defunciones en el último año.

o en el trabajo (7.2 por ciento) en comparación con quienes no estuvieron expuestos.

Investigaciones anteriores han sugerido una relación entre el tabaquismo pasivo y la hipertensión en los no fumadores.

## Desarrollan dispositivo contra brotes epidemiológicos

Estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), desarrollaron un sistema para detectar 280 patógenos en 24 horas, de forma oportuna, rápida y segura, lo que ayudará a evitar posibles brotes epidemiológicos.

El dispositivo tiene capacidad para detectar los patógenos en aire, agua, alimentos, organismos o en cualquier superficie en un periodo de 24 horas, debido a que está compuesto por segmentos del genoma de los microorganismos de interés.

Una de sus aplicaciones y ventajas es que se puede monitorear el medioambiente para descubrir con oportunidad riesgos, impedir un posible brote epidemiológico y alertar a las autoridades para evitar algún impacto en la salud.

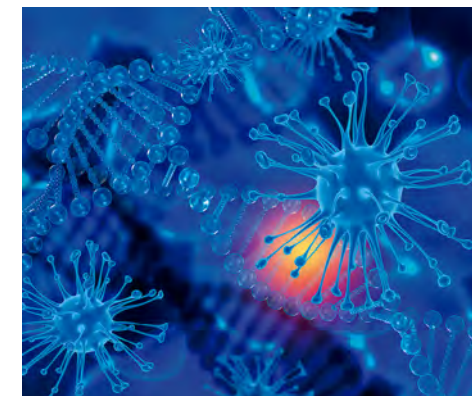
María Leticia Arena Ortiz, de la Facultad de Ciencias, de la UNAM, reveló que el sistema ya fue utilizado por estudiantes de la licenciatura en Manejo Sustentable de Zonas Costeras, en la UNAM Mérida,

para monitorear la calidad del ambiente en manglares, cenotes y plantas de tratamiento de aguas.

Este microarreglo, que echa mano de los avances sobre el ADN, es capaz de detectar bacterias, hongos, virus, protozoarios, nematodos y microalgas, con aplicación en la industria de la transformación: alimentos, medicamentos, farmacéutica, cosmética y sistemas de potabilización de agua.

Por ese motivo, Arena Ortiz, junto con el director de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Mérida, Francisco Xavier Chiappa Carrara, fueron galardonados por el Programa para el Fomento al Patentamiento y la Innovación 2019 por este trabajo, en proceso de patente.

Arena Ortiz afirmó: Si se hicieran los análisis tradicionales –microbiología– para detectar patógenos, trabajaríamos cinco años para identificar lo que ahora podemos hacer en 24 horas.



“Se utilizan partes del genoma de los microorganismos de cada especie, y ello sirve para identificarlos; se inmovilizan de manera sintética cadenas de ADN simples, ordenadas como si fueran miles de peines”.

A partir de muestras de agua o suelo, alimentos, o incluso de una herida, los científicos obtienen ADN de los microorganismos que pueden hacer daño a la salud humana, para analizarlo en el microarreglo.

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

Junio 2019  
Edición 446

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

# Perioxidin®

EFICACIA TERAPÉUTICA ANTISÉPTICA  
que se adapta a cada necesidad  
con el sabor más agradable



## Colutorio para enjuague bucal

- Elevada **sustantividad** oral comprobada
- **Máxima eficacia** antiséptica
- **Mejor sabor** = mejor cumplimiento
- **Doble acción** antimicrobiana
- Clorhexidina **100% activa**

## Uso ideal para

- **Enfermedad periodontal** (Gingivitis y Periodontitis)
- **Cirugías y extracciones** en cavidad oral
- **Procedimientos periodontales** (raspados, alisado radicular, curetajes)
- **Enfermedad bucofaríngeo**

Lacer

# DIABETES

En México, **12 millones de personas**, entre los **20 y 79 años**, padecen diabetes, lo que nos coloca en el **5.º lugar mundial** en esta enfermedad.

Consecuencias de una **diabetes** fuera de control:

- Ceguera
- Daño y amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)



Todos los martes, de este mes, hazte la **prueba gratuita** en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.

¡Con un **diagnóstico oportuno**, un tratamiento y el control adecuados, puedes evitar **complicaciones** y mejorar tu calidad de vida!

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



## Cómo enfrentar una enfermedad emocional

**Luis García\***

Es verdad que todos nos hemos enfrentado, en una o varias ocasiones, a circunstancias adversas, o vivido eventos desagradables que nos generan síntomas de ansiedad o depresión; sin embargo, hay veces en que, sin motivo aparente, las personas llegan a sentir tristeza, inseguridad, miedo, baja autoestima, irritabilidad y poco control de sus impulsos.

Son varias las causas por las que esto sucede, por ejemplo, llevar una vida sumamente rutinaria, no marcarse objetivos o metas personales, sentirse inútil, solo o poco valorado, no contar con redes sociales saludables y no disponer de actividades recreativas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que más de 10 millones de mexicanos padecen depresión, un dato alarmante, pues representa alrededor del 12 por ciento de la población. Hablamos solo de los casos identificados, por lo que es probable que existan más personas con algún problema emocional no diagnosticado ni tratado.

Es cierto que no podemos evitar que surjan eventos que nos lleven al desequilibrio emocional, pero sí prevenir que en la cotidianidad se caiga en la depresión o en algún otro trastorno.

Llevar una vida activa ayuda mucho, pero cuando el estrés es grande hay que buscar espacios de relajación personal o de esparcimiento, y no correr el riesgo de que se transforme en un trastorno de ansiedad.

El salir a caminar, correr o hacer ejercicio son buenas opciones, además, de cuidar su cuerpo. Tener amigos también es fundamental, pues sentirse aceptado es parte de una salud emocional.

Ser asertivo, fomentar relaciones familiares saludables y aprender algo nuevo complementarán este proceso. Procede también no negar la tristeza o el dolor y, lo más importante, sentirse útil, al encontrar alguna actividad que nos permita ayudar a los demás. Recordemos: quien no vive para servir, no sirve para vivir.

Si presenta alguna problemática emocional o siente que ya ha hecho todo para no sentirse mal, pero sigue igual, nosotros le podemos ayudar; marque al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 01 800 911 66666, opción 3. O bien, nos puede escribir a [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx). Queremos apoyarlo.

\* Psicólogo del CNDEE



# Reflujo, algo más que un malestar

El reflujo es nocivo en niños y en adultos: puede provocar neumonías, aseguró María Ailín Cobián Meda, jefa del área de Fisiología Pulmonar y del Servicio de Inhaloterapia del Hospital de Especialidades, del IMSS, en Jalisco.

En el caso de los niños, agregó la especialista, un médico deberá descartar alguna malformación que afecte tórax, amígdalas y pulmones.

En el caso de adultos un experto buscará lesiones en la tráquea y cuerdas vocales.

Cobián Meda aconsejó que desde temprana edad también se deben identificar factores de riesgo de asma, de origen metabólico, genético o ambiental.

“También debemos tomar medidas de autocuidado, como protegernos de los cambios bruscos de temperatura, vacunarnos contra la influenza cada año, sobre todo si ya sufrimos de algún

problema pulmonar porque hay más probabilidad de infección”, añadió.

El reflujo en los bebés recién nacidos, explicó, es un síntoma que debe ser tratado de manera oportuna por un médico, debido a que, junto a otras condiciones de salud, predispone al paciente a sufrir asma en etapas posteriores de la vida.

Detalló que el niño aspira desde temprana edad de manera permanente su propio líquido gástrico “y de inicio el mayor riesgo es que fallezca de forma súbita por una broncoaspiración, o a mediano o largo plazos pueda desarrollar hiperreactividad bronquial, una condición crónica que facilita la aparición del asma”.

“Una hiperreactividad bronquial en la infancia, sumada a problemas de la función gástrica, a obesidad o sobrepeso, y alergias al polen, polvo o medicamentos, exponen a la persona a desarrollar asma moderada o grave”, apuntó.

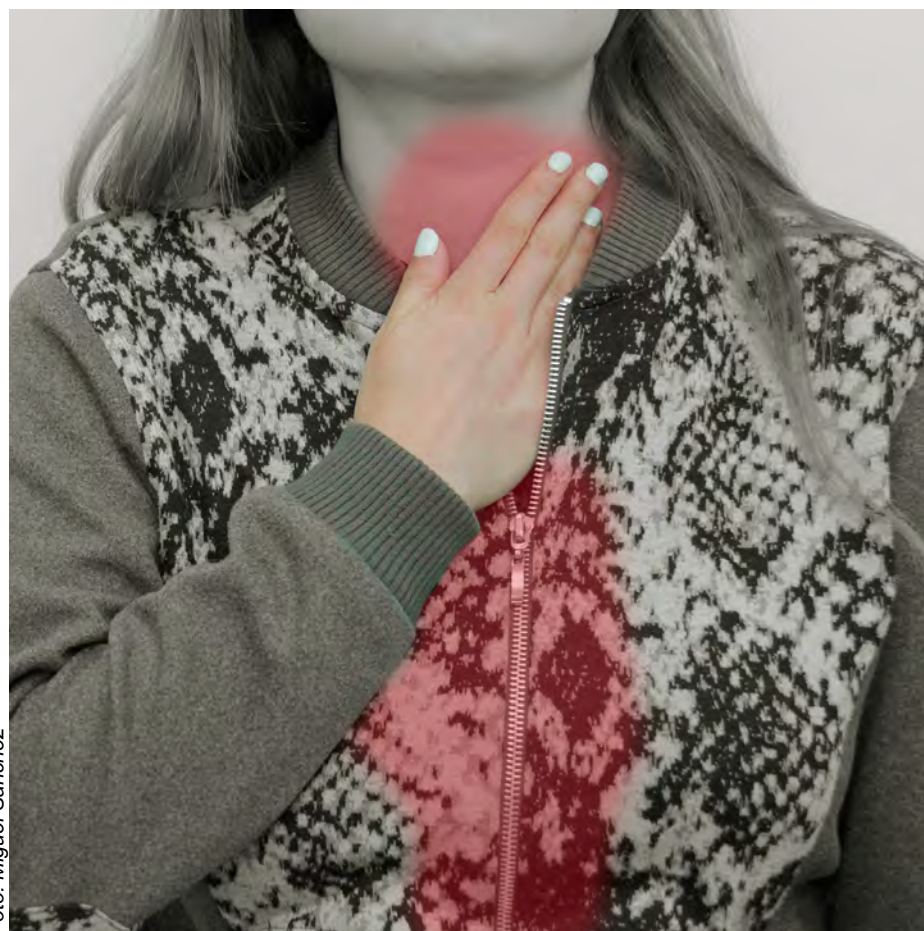


Foto: Miguel Sánchez

**Pfizer**

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

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

**NUEVO** eturion ATORVASTATINA 40 mg 30 tabletas **\$386.00** Precio Farmacias Similares®

Celecoxib Cápsulas 200 mg **\$229.00** Precio Farmacias Similares®

MINIPRES® Prazosina Cápsulas 1 mg **\$89.00** Precio Farmacias Similares®

Pregabalina Cápsulas 75 mg **\$142.00** Precio Farmacias Similares®

Pregabalina Cápsulas 150 mg **\$169.00** Precio Farmacias Similares®

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

De venta en

**FARMACIAS SIMILARES**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

¡ADIÓS AMIBA!  
¡ADIÓS LOMBRIZ!



  
Fármacos Continentales

ANTIPARASITARIO

**Farmiver**<sup>®</sup>

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**<sup>®</sup>

[www.farmiver.com.mx](http://www.farmiver.com.mx)

Contacto Comercial:

[info@farmacoscontinentales.com.mx](mailto: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**

# Mágico, vivir de la radio: Juan Pablo O'Farrill

Juan Manuel Rentería

Juan Pablo O'Farrill Márquez nació en la Ciudad de México, el 2 de noviembre de 1941. Su padre, Juan Pablo O'Farrill Caballero, fue músico y trabajó desde su fundación en la XEW Radio, ubicada en la calle de Ayuntamiento, muy cerca de la modesta vivienda que habitaban en la calle de Luis Moya. Desde niño, Juan Pablo acompañaba a su papá a los estudios donde participaba en programas musicales.

—¿Qué han sido 64 años en la XEW, la Catedral de la Radio en México?

—Ha sido una experiencia fabulosa, inolvidable, mágica, recorrer desde los 14 años de edad los estudios de la XEW, “la Voz de América Latina desde México”. Tengo muchos recuerdos por haber convivido con personajes como Agustín Lara, y grandes locutores, como Luis Ignacio Santibáñez y Manuel Bernal. Ha sido un orgullo haber recorrido los estudios, las cabinas y los pasillos de la W.

—¿Cómo lograste ingresar a la XEW?

—Fue algo maravilloso que no me da pena decirlo. Mi padre fue fundador de la XEW, como músico, en 1931. Cuando murió, mi mamá y yo fuimos a ver al dueño de la radiodifusora, don Emilio Azcárraga Vidaurrera, para ver si me daba trabajo. Era un hombre alto, corpulento. Me preguntó: ‘¿De qué quieres trabajar?’, y como un operador de la estación vivía en la misma vecindad que yo, pues le respondí: ‘De operador’. Don Emilio se rio, pero me dio trabajo.

Juan Pablo fue incorporado al equipo de técnicos y pronto aprendió de todo un poco. Instalaba micrófonos, hacía trabajos de iluminación, operaba las consolas, movía cables y hacía efectos de sonido para las radionovelas.

—¿Cuál fue el primer programa en que participaste?

—No participaba en un solo programa, sino en muchos, toda la programación era en vivo y empecé a aprender de los grandes maestros.

—¿Trabajaste en muchas radionovelas?

—En más de mil doscientas y en muchísimos programas musicales, donde



se presentaban famosos artistas, como Pedro Infante, Jorge Negrete, Pedro Vargas, Ferrusquilla, Miguel Aceves Mejía, Arturo de Córdova, Pedro Armendáriz y el músico poeta Agustín Lara, con quien hice amistad.

Participó en radionovelas, como *Chucho el roto*, que permaneció al aire durante más de 13 años.

También en programas musicales, como *Así es mi tierra*, donde se dieron a conocer innumerables voces que se hicieron famosas a través de los micrófonos de la llamada Catedral de la Radio en México.

Juan Pablo, con tristeza recuerda a la gran mayoría de sus compañeros de trabajo que ya fallecieron. Prácticamente él es el único sobreviviente de aquella generación de técnicos.

—¿Cómo recuerdas los estudios Azul y Plata?

—Fueron recuerdos muy hermosos, ahí vi nacer a muchos artistas, como Lucha Villa, tríos, orquestas, como las de Luis Arcaraz, Pepe Castillo, Dámaso Pérez Prado, Pablo Beltrán Ruiz, todos participaban en el programa *Rico Vacilón*, y la gente bailaba frente al foro con aque-

llos famosos grupos que ya son leyenda.

—¿Juan Pablo, por qué se decía que la radio era mágica?

—Porque la radio no te distrae como la televisión, la radio es imaginación. Hay una anécdota cuando estuvo al aire la radionovela San Martín de Porres, era un santo peruano que protagonizó José Antonio Cossío, y fue tanto el éxito que la gente lo esperaba afuera de la XEW para besarle la mano, porque creían que él era el santo.

—¿Es cierto que tú viviste episodios de misterio en los estudios de la W?

—Efectivamente, cuando terminaban los programas y salía el público del estudio, yo tenía que atravesarlo hasta la parte superior para bajar el *switch* y desconectar la energía eléctrica, y en la oscuridad veía las figuras de artistas ya fallecidos, como Agustín Lara, Pedro Infante y Jorge Negrete.

Juan Pablo cumplió 64 años en la XEW y dice que no ha pensado en retirarse, porque ello implicaría su muerte. Consciente de lo que guarda su memoria, ya está escribiendo un libro sobre sus experiencias en la XEW, que titulará *Mi historia en la radio*.

## Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez



## Plan de Desarrollo: ¿realidad o utopía?

La presentación del Plan Nacional de Desarrollo 2019-2024 puso ya un rostro a la propuesta del presidente Andrés Manuel López Obrador: fijar metas cuantitativas viables o agotarse en el discurso ideológico.

El desafío es enorme: reconstruir un modelo de desarrollo de crecimiento con bienestar social, luego de cuarenta años de neoliberalismo.

Pero el camino es complicado: no basta solo con discursos o ataques. La reformulación del modelo de desarrollo se debe hacer en un momento de agotamiento de los instrumentos sociales, de penuria presupuestal y de falta de cuadros capacitados para la técnica económica. La parte más importante es la del ingreso. En los años de Echeverría y López Portillo se aumentaron los gastos sociales, pero sin equilibrar los ingresos fiscales, la inflación llegó de pronto y ella llevó a la devaluación.

El reto de López Obrador es triple:

1. La desigualdad. Tres datos concretos: 50% de la fuerza laboral está en la informalidad porque no se pueden pagar salarios justos; 80% de los mexicanos vive con una o cinco carencias sociales, y 70% de las familias tiene el mismo ingreso que el 10% de las familias más ricas.
2. El gasto. Durante todo el periodo posrevolucionario se ha eludido el aumento estratégico de impuestos y el gasto se financia con deuda, emisión de dinero o con quitarles fondos a unos programas sociales para dárselos a otros.
3. El PIB. De 1983 a 2018, el PIB promedio anual fue de 2%; López Obrador puso la meta de 4%, y se requiere el 6% para responder a expectativas; además, urgiría 8% para comenzar a atender la deuda social con los sacrificados del periodo neoliberal.

Estas tres metas exigen un nuevo modelo de desarrollo que no se percibe en el PND. Usar el que sigue vigente quizá pudiera llevar el PIB a 3%, pero no más allá porque los cuellos de botella despertarían la inflación. Pero uno nuevo tendería como condición un nuevo y gran acto social de desarrollo que no se ve en el ánimo antineoliberal presidencial. De ahí que el PND sea más utópico que realista.

# Papá, me gustaría qu

## • La importancia de ser amoroso

Victoria Landa

Martha recuerda pocas caricias de su papá. Hoy, a sus 45 años, piensa que la vida a su lado fue poco cálida, porque su progenitor nunca le dio un abrazo y se dirigía poco a ella por sus largas jornadas de trabajo y las reuniones con sus amigos.

“A veces hubiera querido que me abrazara y me dijera que

me amaba, pero nunca sucedió, y hoy lo recuerdo como un proveedor y ausente”.

El caso de Martha retrata la imagen de muchos padres del siglo pasado, donde los hombres eran los que llevaban el sustento al hogar, no expresaban emociones, ni permitían que sus hijos lo hicieran, lo que reflejaba la exi-

gencia cultural donde el hombre era fuerte y distante, y fomentaba una escasa convivencia entre padres e hijos.

Aunque ha habido cierto avance de los padres en mostrar afecto a sus hijos, lo cierto es que falta mucho. Actualmente en México existen 24 millones 820 mil jefes de familia, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). Aunque de estos, cuatro de cada 10 se encuentran ausentes en casa, debido al tiempo que dedican al trabajo, lo que hace que la relación con su familia sea de poca calidad.



Fotos: Victoria Landa

“El acto más amoroso de un papá por un hijo es enseñarle a explorar y expresar todas las emociones para que pueda crecer como persona”: Eduardo Araiza

La participación de los padres es fundamental para los niños, que necesitan de una figura a quien seguir en muchos aspectos, más allá de lo material.

De acuerdo con especialistas, un padre que pasa tiempo con sus hijos y es afectivo, fomenta la unión familiar y a que estos se desarrollen emocionalmente. Además, se asegura que sean exitosos y seguros de sí mismos.

El doctor Eduardo Araiza afirma que existen cinco emociones básicas que hacen completa a una persona: miedo, afecto, tristeza, enojo y alegría; estas nos ayudan a conocer y a saber convivir con las demás personas. Sin embargo, en la cultura mexicana se limitaron, porque se creía que los hombres no eran cariñosos y, pese a esto, el afecto siempre será necesario para vincularnos.

“El amor es la energía que hace crecer las cosas y está en todas las emociones; es benéfico para los niños que un papá pueda demostrar que todas las emociones pueden experimentarse y sirven para vivir la vida de manera completa”, expresó Araiza, experto en terapia Gestalt.

Cambiar la manera de vivir la paternidad, no es sencillo, pero esto se logra al ser congruente con lo que se piensa, se dice y se hace. La integridad es básica con el compromiso de un hijo. Enseñar a no tener miedo y a ser afectivo es indispensable para lograr vínculos familiares.

Todavía se cree que los hombres no lloran y no expresan sus emociones; pero como cualquier órgano que no se utiliza, se atrofia, y cada vez son mayores las complicaciones para demostrarlas. Sin embargo, esto puede revertirse si empezamos a



# ... me abrazaras



tener una cultura distinta del sentir.

Araiza asegura que debemos educarnos en el tema, estar abiertos y entender que no deben existir las batallas de género, que las mujeres acepten hombres con miedos, tristes y afectivos, y se den la oportunidad de participar en círculos de hombres para conocerse y saber qué necesitan cambiar para tener una integridad diferente al momento de relacionarse con su entorno.

**Apego es el lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco que une al niño con las personas significativas en su vida. No hay apego sin correspondencia afectiva: Unicef**

Asimismo, existen guías para padres. Un ejemplo es la de la Unicef, que afirma: “La presencia cálida de un papá participativo en la crianza de sus hijos e hijas, desde las primeras etapas, pronto

se reflejará en bebés y niños más felices y saludables”.

Las parejas tienen el reto de construir una paternidad activa y equitativa, sin prejuicios, en la cual los hombres disfruten de sus hijos en total libertad y se involucren en cada uno de los aspectos de la crianza.

“Al tener una relación cercana y amorosa, transmiten protección y seguridad que necesita su hijo para desarrollarse plenamente; el apoyo incondicional formará su autoestima. Y con el ejemplo ayudan a forjar valores, actitudes y conductas que lo guiarán en su vida”.



La paternidad activa se basa en tres condiciones: conocer, proteger y dialogar. Transmitir mucho amor con calidez, ser generoso con el tiempo y dedicar momentos especiales para fomentar la relación será fácil para formar vínculos. El mejor regalo para su hijo, se llama “tiempo”.

**ETERNAL SECRET®**  
**Pide tu demostración GRATIS en farmacia**

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

**ETERNAL SECRET FPS 50+**  
 PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA RESISTENTE AL AGUA

Crema facial para piel sensible y mixta

Protección efectiva sin sensación pegajosa

Cont. Net 60g

Salud es belleza. Aviso N°. 143300202D0226 Vigencia al 30 de junio de 2019. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. EternalSecret.MX eternalsecret.com.mx

De venta exclusiva en **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

**ETERNAL SECRET®**  
**Crema antiedad para cuello y escote**

**Crema antiedad para cuello y escote**

**ETERNAL SECRET CREMA ANTIEDAD PARA CUELLO Y ESCOTE**

Mejora la firmeza  
 Aperta elasticidad y tonalidad  
 FPS 30  
 Cont. Net 50g

Precio resto de la república **\$170.00**  
 Precio zona frontera norte \$159.00\*\*

Salud es belleza. Aviso N°. 143300202D0226 Vigencia al 30 de junio de 2019. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. EternalSecret.MX eternalsecret.com.mx

De venta exclusiva en **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

Condomes  
**ALFA**<sup>®</sup>  
*Explota tu instinto*

Prevenición es salud.  
Permiso: 183300201B2097  
Vigencia al 30 de junio de 2019.

alfaformen.com

f /AlfaForMenOficial  
i /AlfaForMenOficial

De venta exclusiva en

**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

ALFA CONDOMES  
TEXTURIZADOS CON EFECTO RETARDANTE

Contiene 3 Condones de lute látex texturizados, lubricados, con retardante. Prueba electrónica.

12 Internacional

Junio 2019 / siminforma.com

# Impulsa Chile un Estado Verde



Chile se convirtió en el primer país de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), que actúa y establece que todo el aparato estatal deberá impulsar el cuidado del medioambiente mediante la reducción del uso del papel.

“Chile se convierte en el primer país de la OCDE en implementar un sistema para que todo el aparato estatal impulse el cuidado del planeta, a través de medidas concretas como compras verdes”, indicó la ministra chilena de Medio Ambiente, Carolina Schmidt.

Refirió que “más del 4.0 % del Producto Interno Bruto (PIB) nacional son compras del Estado, y gracias a esta iniciativa podremos ejecutar todas bajo criterios de sustentabilidad”.

La funcionaria, junto con el mandatario Sebastián Piñera, dio

a conocer el Programa Estado Verde, con el que busca llevar a cabo prácticas ambientales a fin de cuidar el planeta.

El compromiso Estado Verde considera que todas las compras estatales sean bajo criterios de sustentabilidad, el fomento al reciclaje, la reducción en el consumo de papel, la eficiencia hídrica y energética, y la promoción del transporte limpio.

Schmidt refirió que “a través de los 440 mil funcionarios del Estado esperamos avanzar en la reducción del papel y del consumo de agua. Usamos al año más de cinco millones de resmas de papel, y Estado Verde nos permitirá bajar 30 % el uso de papel, lo que genera un gran alivio para nuestro medioambiente”.

De acuerdo con el Ministerio chileno, “la meta del Programa Estado Verde a cuatro años es

disminuir en 12 mil toneladas los gases de efecto invernadero o huella de carbono; es decir, 10 % del consumo actual de electricidad”.

Respecto del recurso hídrico, “se pretende ahorrar 22 %, lo que equivale a 409 piscinas olímpicas, y en consumo de resmas la meta es disminuir 30 %, lo que sería igual a conservar 91 mil 588 árboles de quillary”.

El quillary es un árbol de la zona central de esa nación sudamericana, de 15 a 20 metros de altura y se destaca por tener propiedades y usos medicinales.

La ministra del Medio Ambiente reafirmó que “a través de medidas concretas, Chile lidera el cambio para tener un país más sustentable rumbo a la cumbre sobre cambio climático COP25”, que se realizará en diciembre próximo en aquel país.



**Roche**

Haz chek con  
**ACCUCHEK®**



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



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



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

Prevención es salud. Vigencia al 30 de junio 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"



Se hace del conocimiento al público en general que **FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V.**, es titular de los registros de marca 1441152, 634747, 1529516, 905643, 934113, 931825, 1433442, 1832809, 1841328 y 1910055.

Amparando en las clases 35, 42 y 44 internacional, los siguientes servicios:

Publicidad para la comercialización de productos farmacéuticos, suplementos alimenticios, material de curación, productos de belleza, productos ópticos y de optometría.

Compra y venta de todo tipo de medicamentos y productos farmacéuticos.

Servicios médicos; servicios veterinarios; cuidados de higiene y de belleza para personas y animales; servicios de agricultura; horticultura y silvicultura.

Servicios médicos; servicios veterinarios; tratamientos de higiene y de belleza para personas y animales; servicios de agricultura; horticultura y silvicultura.

Publicidad; gestión de negocios comerciales; administración comercial; trabajos de oficina.

Gestión de negocios comerciales y comercialización de productos farmacéuticos, suplementos alimenticios, sustancias dietéticas para uso médico, jabones, productos de perfumería, cosméticos, lociones capilares y dentífricos.

Todos ellos registrados ante el **INSTITUTO MEXICANO DE LA PROPIEDAD INDUSTRIAL**, como a continuación se reproducen:



**Clase 35 y 44 Internacional**

**FARMACIAS SIMILARES**  
**Clase 42 Internacional**



**Clase 35 Internacional**



**Clase 35 y 44 Internacional.**

**SIMI**

**Clase 35 Internacional**



**Clase 35 y 44 Internacional.**

Por lo anterior, cualquier uso de dichas marcas registradas sin la autorización previa de **FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V.**, implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.

## ¿Qué tanto sabes de español?



Aprende más de tu idioma.  
Habla y escribe correctamente.

1. Los verbos *prever* y *prevenir* tienen matices diferentes.
2. Diferencias ente *puya* y *pulla*.
3. *Adolecer* no es lo mismo que *carecer*.
4. ¿*Bumerang*, *búmeran* o *bumerán*?
5. ¿*Averigue* o *averigüe*?

fegutierrezp@gmail.com

### Respuestas:

1. *Prever* significa ver con anticipación, conocer, conjeturar por algunas señales o indicios de lo que ha de suceder y disponer medios contra futuras contingencias. *Prevenir* tiene los sentidos de preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin, o conocer de antemano un daño o perjuicio entre dos cosas. Por tanto, no conviene utilizarlos indistintamente.
2. *Puya* alude a un objeto físico (una punta de acero, como la que clavan a los toros en una corrida). *Pulla* hace referencia a una

expresión verbal aguda y picante que humilla a alguien.

3. *Adolecer* es padecer, caer enfermo, mientras que *carecer* equivale a 'no tener'. Por tanto, es un error decir o escribir: *Fulanito adolece de conocimientos*.

4. Lo actual es *búmeran* o *bumerán*. En la primera su plural es *búmerans*, y en la segunda, *bumeranes*.

5. Lo correcto es con diéresis: *averigüe*, para indicar que la "u" se pronuncia en las secuencias *gue* y *gui*, como en *antigüedad* y *pingüino*.

## Horóscopos Amira contigo

### Aries (marzo 21 - abril 20)

Aclara tus sentimientos, la luna nueva del día 3 indica un tiempo de sensibilidad. Marte te desafía, pero te dejará avanzar en planes estancados. Debes reordenar prioridades en el área de trabajo. Ese plan que no vio la luz, empieza a tomar forma; ¡preséntalo!, será de impacto.

### Tauro (abril 21 - mayo 21)

Recuerda que la inteligencia y la voluntad, combinadas, son necesarias para una vida positiva. Si le das prioridad a tu salud, puedes impedir retrocesos en tus planes de trabajo. Suelas padecer momentos de obsesión, aprende a dejar ir y a relajarte. Confiar más en tu buena fortuna.

### Géminis (mayo 22 - junio 21)

Encuentra las palabras justas: "Para bien hablar, antes bien pensar"; platicar y entenderse es la mejor terapia que existe. En tu relación de pareja, para dejar de lado los desencuentros y molestias, es importante que estés abierto a las posibilidades. Llegan grandes oportunidades que te harán crecer económicamente.

### Cáncer (junio 22 - julio 22)

La fe hace milagros, tenlo presente. Procura mejorar tu vitalidad física con la práctica de yoga y meditación. Es necesario dejar a un lado las dudas y aflicciones. La posibilidad de que tu trabajo o negocios prosperen es probable; tienes que manejarte con seriedad y eficiencia para ganar más dinero.

### Leo (julio 23 - agosto 22)

Organízate y aspira a más en tu ámbito laboral. Hay ciertos temas que creías imposibles de arreglarse, los solucionarás. Las tendencias planetarias indican que este mes es propicio para organizar tu vida profesional. Toma conciencia de que no todo lo puedes controlar o arreglar como pretendes. Querido Leo, fluye.

### Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

La luna creciente del 10 de junio en tu signo abre opciones maravillosas en el área de la motivación personal. Actúa con energía en el trabajo; la integridad te llevará a manejar tus miedos e inseguridades. Algunos se atreven a negociar con la pareja y reconstruir su relación amorosa; es una buena opción para ti.

### Libra (septiembre 23 - octubre 22)

El Sol en Géminis, y Júpiter en Sagitario te aconsejan no permitir que los problemas de trabajo te abrumen, enfréntalos con valentía. Las dudas en el amor, no funcionan, es mejor aclararlas. Te sientes molesto porque piensas que no estás controlando lo que sucede en tu medio y esto te saca de tu centro; sé positivo.

### Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Marte en Cáncer te inclina a cambiar o iniciar otra etapa en el trabajo; hay que aterrizar y dar a luz las nuevas ideas. Todas nuestras acciones regresan multiplicadas; este mes cuida de los demás, comparte, pronto todo lo positivo vendrá a ti. No olvides resolver agravios con tu pareja y familia.

### Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Evita rivalidades abiertas y profundas con vecinos o compañeros de trabajo. Júpiter y el Sol indican repentinos deseos de cambio. "Concretar" es la clave de este mes, es la palabra que tiene sentido en este vaivén de ideas, proposiciones, acuerdos, y empezar de nuevo con muchas opciones.

### Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

La luna llena del 17 y Marte en Cáncer te motivan y activan la proyección de nuevas ideas, contrataciones, remodelaciones y toma de decisiones que te provocarán cambios positivos a partir de ahora, con promesas alentadoras; aunque sean un reto, acciona. Persiste en tus propósitos.



### Acuario (enero 21 - febrero 19)

No te dejes arrastrar por la prisa, el desaliento o las promesas incumplidas. Los astros te invitan a que hagas "borrón y cuenta nueva" en tu vida, sueltas todo lo que cargas del pasado (dolores, molestias y desilusiones) e inicies más ligero este segundo semestre del año.

### Piscis (febrero 20 - marzo 20)

En tu trabajo estás muy positivo y recibirás una felicitación. Es momento de iniciar un nuevo proyecto de vida, aventurarte a más y redescubrirte. La alegría, el bien hacer, la comodidad, el disfrutar sin presiones ni tensiones, lo puedes lograr; asume tu fuerza, voluntad y claridad. Tu número es el 9.

*Unidos en el corazón.  
Un tiempo pleno de bendiciones  
para todos.*

Horóscopos de Amira en *Todo un show*,  
Azteca Uno, lunes 1:50 p.m.

Consultas: amiraescorpio@yahoo.com.mx

# 87 años de Elena

Autora de más de 40 libros, entre novelas, cuentos, poesía, ensayo, crónica, biografía y teatro, la periodista y escritora mexicana Elena Poniatowska celebra 87 años de existencia, colmada de reconocimientos dentro y fuera del país.

Nacida en Francia, el 19 de mayo de 1932, hija del príncipe polaco Jean E. Poniatowski y de la mexicana Paula Amor, inició su carrera periodística a los 21 años, y a partir de ahí ha configurado una prolífica trayectoria que le ha valido reconocimientos, como el Nacional de Periodismo y el Premio Cervantes, entre muchos otros.

La heredera del título de princesa de Polonia, a diferencia de otros autores que desde pequeños descubrieron su interés por las letras, ha dicho que no sabía cuál iba a ser su vocación, pese a que “siempre viví al lado de una biblioteca, también mi abuelo escribía”.

A los 10 años llegó a México, tras huir de la Segunda Guerra Mundial, y tras realizar estudios en Estados Unidos, comenzó a escribir en una revista de un convento de monjas.

En 1953, de regreso a México, inició su paso en las letras con una entrevista diaria que, en el periódico *Excélsior*, retrataba la realidad del país de los años 50. Dos años después, en 1955, publicó su primer libro, la colección de cuentos *Lilus Kikus*, que se centran en la sociedad, las relaciones entre hombres y mujeres, el trabajo y el desempleo, el prevaleciente racismo, las costumbres y tradiciones del país, las tragedias nacionales y el papel de la mujer.

El reconocimiento como escritora le llegó con *Hasta no verte Jesús mío* (1969), divertido relato costumbrista de las peripecias de una empleada doméstica, además de *La noche de Tlatelolco* (1971), que ofrece un brillante ejercicio periodístico sobre los hechos del 2 de octubre de 1968 en Tlatelolco, que le valió el

Premio “Xavier Villaurrutia”, el cual rechazó.

Otros reconocimientos que ha recibido son la preseña “Rosario Castellanos” 2010, el doctorado honoris causa 2011 por la Universidad de París VIII Vincennes-Saint-Denis y el Premio Internacional “Hugo Gutiérrez Vega” a las Artes y Humanidades 2012.

En 2013 fue distinguida con el Premio Cervantes, uno de los más relevantes en lengua española, y recibió la medalla “Bellas Artes”. Al año siguiente se le entregó la Medalla “José Emilio Pacheco”.

A mediados de 2018 abrió en la colonia Escandón, de la Ciudad de México, la Fundación Elena Poniatowska, donde el público puede acceder a más de 20 mil libros, 10 mil fotografías, mil 500 horas de audio, 200 horas de video y medio millón de hojas (de sus manuscritos y libretas de trabajo).



Foto: Notinex

**YA CONTAMOS CON**

**SUBSALICILATO DE BISMUTO\***  
118 ml  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES\*

**\$49.00**

• Acidez • Indigestión • Diarrea

**Pepto-Bismol Plus**

SUBSALICILATO DE BISMUTO  
Frasco con 118 ml con vaso dosificador. Sabor naranja.

**DOBLE de activo** para cubrir y aliviar:  
• Flatulencia y gases • Acidez  
• Indigestión • Malestar Estomacal  
• Náusea • Diarrea

f t y i

**farmaciassimilares.com**

\*Si persisten las molestias consulte a su médico.  
Vigencia al 30 de junio de 2019.

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

MADE IN MEXICO  
75% OFF



¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

## Orozco y Berra, para curiosos

Don Manuel Orozco y Berra es uno de los hombres con fama de ser sabio, erudito, y gran investigador de la historia de México en el siglo XX.

Fue un liberal que, como muchos intelectuales, cometió errores garrafales, como cuando Maximiliano llegó al poder, y aceptó un alto puesto en su gobierno, y ya sabrán, al triunfar Benito Juárez, lo encarcelaron por cuatro años que no cumplió. Juárez lo perdonó y le dieron un cargo para que mal viviera. Así y todo, legó a la investigación histórica de México grandes trabajos.

Nació en la Ciudad de México, y el 8 de junio se cumplen 103 años de ello; haga cuentas, nació en 1816; y esto viene a cuento por un libro que escribió sobre la historia de la Ciudad de México. No es una crónica, sino el trabajo de un investigador. Se trata de un clásico que está publicado por diferentes editoriales, no es caro y son un poco más de 200 páginas repletas de datos curiosos, históricos, que nos permite ver cómo era el desarrollo de la Ciudad de México en el siglo XIX; por ejemplo, cuántas garitas había para que el comercio pagara sus impuestos: eran seis y estaban en Peralvillo, San Lázaro, la Viga, la Candelaria, Belén y San Cosme.

O cómo fue surgiendo el alumbrado de la ciudad ante la inseguridad. Casi dos siglos después de la caída de Tenochtitlán, las autoridades no pensaron en iluminar las calles. Y ya sabrán, los atracos y riñas en la oscuridad estaban a la orden del día. La gente pudiente “salía a las calles en la noche portando un farol y en cada tienda o comercio se ponía un hachón en sus puertas, atizado con rajas de ocote, que producían una claridad pasajera mientras estaba abierto el comercio”.

También cuenta cómo el virrey Revillagigedo autoriza al impresor Manuel Antonio Valdés un servicio de alquiler de coches y cupés, en 1793. El reglamento obliga a este antecedente de los taxis a pintar la caja del coche de color verde con guarnición amarilla. Igual hay información sobre este tipo de servicios, teatros, toros, el agua, la pavimentación. Digo, si usted es curioso de la Ciudad de México, se entretendrá leyendo *La Historia de la Ciudad de México*, de Orozco y Berra. Total, qué tanto es tantito.

# A mordidas

Fernando Gutiérrez



Foto: Notimex

La Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca fue inaugurada, en 1958, por el entonces presidente Adolfo Ruiz Cortines, con miras a albergar algunos deportes de los Juegos Olímpicos de 1968. Sin embargo, en gran parte, su creación se debe al cómico Jesús Martínez “Palillo”, quien impulsó e invirtió en ese enorme complejo.

Está asentada entre las alcaldías Iztacalco y Venustiano Carranza, y es la zona verde deportiva más grande de Latinoamérica. En sus 230 hectáreas se ejercitan a diario entre cinco y siete mil personas.

Cuenta con tres estadios (el Jesús Martínez, el Foro Sol y el Harp Helú), 100 canchas de basquetbol, voleibol, campos de futbol, voleibol de playa, futbol 7, gimnasio de pesas y otro de box, el autódromo Hermanos Rodríguez, la Sala de Armas, el Palacio de los Deportes,

el velódromo olímpico, patinódromo, patinetódromo, una piscina olímpica, un lago artificial y hasta una granja didáctica.

Se imparten 27 disciplinas deportivas por las que se cobra, en promedio, una cuota de 75 pesos mensuales. Pero hay que luchar contra el supernegocio de los estacionamientos.

La existencia de este complejo representa un valioso aporte para la salud de los capitalinos que se ejercitan a diario contra el sedentarismo y la obesidad, males de nuestra época.

Por desgracia, la Mixhuca no escapa a los problemas de inseguridad y narcotráfico.

Pero eso no es todo, el 9 de junio de 2014, mediante un decreto firmado por Miguel Ángel Mancera se le quitó el título de “Área de valor ambiental con categoría de

bosque urbano”. Desde entonces, el espacio lo han ido privatizando.

En pocas palabras, se lo han ido devorando a mordidas con la tala de árboles para dar paso a construcciones particulares. Además, está fuera de control la renta de canchas de futbol, la “ley de los franeleros” y la complicidad de autoridades con el comercio ambulante cuando hay eventos deportivos o musicales.

A eso hay que sumarle que en la Ciudad de México no se ha logrado controlar el problema de la contaminación ambiental, lo que torna peligroso ejercitarse al aire libre.

Por todo ello, urge salvar este “pulmón verde” antes de asfixiarnos y empezar a caer como moscas. Sí no, ya lo dijo el filósofo michoacano: “¿Adónde vamos a parar?”.

*fegutierrezp@gmail.com*



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**  
"La calidad es lo primero"



# ¿Diabetes?

Para un diagnóstico temprano y un mejor control



**Paquete diabético \$469.00\***

- Examen general de orina
- Hemoglobina glucosilada
- Química sanguínea (6 elementos)

Precio zona fronteriza Norte \$431.00\*\*

**Paquete diabetes 2 \$315.00\***

- Examen general de orina
- Química sanguínea (6 elementos)

Precio zona fronteriza Norte \$290.00\*\*

**Paquete diabetes 3 \$245.00\***

- Glucosa
- Hemoglobina glucosilada

Precio zona fronteriza Norte \$225.00\*\*

# GRATIS

**Un electrocardiograma en la compra de uno de los paquetes mencionados**

\*Promoción válida al 30 de junio de 2019.

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



Síguenos por



Consulta sucursales más cercanas en **ssdrsimi.com.mx**  
SIMITEL 01 800 911 66 66  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón  
Céd. Prof.: 4451415-UNAM

## ¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal



## Una temporada para el olvido

El cierre del torneo en la Liga MX presentó una serie de eventos muy interesantes. Comenzaré con el fútbol local que, a mi parecer, dio mucho de qué hablar. Un ejemplo de ello fue la situación de los dos equipos regios en la Liguilla, ya que tanto Tigres como Monterrey, equipos con grandes jugadores, brindaron una actuación pobre para el plantel que tienen.

A ambos les hizo falta esfuerzo y entrega, porque calidad la tienen, y el público se merecía que le dieran un mejor espectáculo, pero no fue así. Otro caso fue el de Cruz Azul, el eterno bicampeón del fútbol nacional que tuvo otra temporada de decepción para sus aficionados, al quedar eliminado en cuartos de final frente al América, equipo con el que se achica cuando le toca enfrentarlo. No sé si la continuidad de Pedro Caixinha sea lo mejor para el equipo o, en su caso, deban cambiar a varios jugadores. Solo el tiempo lo dirá.

Lo único rescatable en este torneo fue el conjunto del León. Los Panzas Verdes además de ser líderes en la tabla, mostraron un fútbol elegante y efectivo de la mano de Ignacio Ambriz.

Los esmeraldas impusieron récords, fueron dignos finalistas y por su trabajo colectivo merecen nuestro reconocimiento, por lo que muchos equipos deberían tomarlo como ejemplo para mejorar el nivel futbolístico de la Liga MX, algo que en verdad urge.

En el ámbito internacional, los dos torneos más importantes de Europa tuvieron finalistas ingleses. Felicito al fútbol de Inglaterra por haber desarrollado su juego y lograr esta hazaña. También debo reconocer con gran admiración el enorme esfuerzo del Ajax de Holanda que con un equipo muy joven logró vencer toda expectativa y llegó hasta las semifinales de la Champions League con un excelente estilo.

Por ello, deseo con gusto ver lo que estos equipos nos ofrecerán en las temporadas siguientes.

Por último, en cuanto al equipo tricolor, México participa en la Copa Oro y es una pena que Héctor Herrera y Carlos Vela declinaran participar en el Tri. Esto le resta experiencia a la selección y, además, sin la presencia del "Tecatito" Corona, espero, en verdad, que el cuadro mexicano tenga una excelente actuación. Así que, ¡xéxito, México!

ADULTO

# Collifrin

**\$29.00**

Precio Farmacias Similares®



De venta en

**FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de junio de 2019.

Reg. No. 492M2004 SSA VI





Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Esta historia me suena

Qué gran programa es *Esta historia me suena*, de Las Estrellas. ¿Por qué? Porque es exactamente lo que se necesitaba a esa hora en esa frecuencia.

Las Estrellas es el gran canal de televisión abierta privada de las familias de este país, pero ya no podía seguir transmitiendo telenovelas entre *Como dice el dicho* y *La rosa de Guadalupe*. La razón es muy simple: las telenovelas, hoy, son demasiado caras y no coinciden con los hábitos y costumbres de las nuevas generaciones.

Le guste a quien le guste o le moleste a quien le moleste, los nuevos televidentes ya no están dispuestos a invertir muchos meses dándole seguimiento a una misma trama.

*Esta historia me suena* no es una telenovela, es lo que oficialmente conocemos como un “programa unitario”, un proyecto que cuenta una historia que termina y acaba el mismo día, y apuesta por el dinamismo. Pero espérese, estamos hablando de un concepto que se necesitaba a esa hora porque, como los conflictos ahí planteados están inspirados en canciones populares, mirarlo es una experiencia relajante. *Esta historia me suena* es un puente tonal entre los dramas que se exponen en *Como dice el dicho* y los temas de *La rosa de Guadalupe*.

Por si esto no fuera suficiente, esta nueva producción de Genoveva Martínez, de fuertes lazos con lo que alguna vez fue *La vida es una canción*, de TV Azteca, es una propuesta que siempre deja grandes enseñanzas a los televidentes.

No sé si usted se dé cuenta, pero esto es fundamental en un país como el nuestro en el que tantas familias necesitan ayuda, orientación y, por supuesto, entretenimiento.

¿Ahora entiende cuando le digo que *Esta historia me suena* es exactamente lo que se necesitaba a esa hora en esa frecuencia?

Luche por verla, apreciarla y promoverla ya que, además, tiene espléndidos repartos, cuenta historias originales y le da empleo a decenas de familias, las cuales se hubieran quedado sin nada si Televisa hubiera seguido apostando por telenovelas. ¿O usted qué opina?

# Un mexicano nacido en Madrid

**Alejandra Cervantes**

*Yo debí enamorarme de tu madre*, es el más reciente álbum del presentador y cantante, Bertín Osborne.

El intérprete, nacido en Madrid, llegó a México para presentar su compilación de canciones rancheras, con lo que rinde tributo a este género. “Mi papá cantaba temas de Pedro Infante y Jorge Negrete. A los 15 años, en una fiesta familiar, fue la primera vez que entoné una ranchera y desde ese día me enamoré de la música mexicana”, afirmó Bertín.

Su amor por México y su talento para interpretar dieron vida a su sexto álbum dedicado a este género, de la mano del productor Chucho Rincón, quien también ha trabajado al lado de Vicente Fernández, Joan Sebastian y la Sonora Santanera.

“A México lo llevo en el corazón, me ha tratado muy bien y me divierto muchísimo cuando vengo. Soy un mexicano que nació en Madrid y, para mí, grabar este álbum fue una experiencia preciosa. Las rancheras son mías, no por genética, sino por corazón”, añadió.

*Yo debí enamorarme de tu madre* contiene 14 temas, cinco de la autoría de Osborne y un tema inédito de José Alfredo Jiménez. “Me siento muy agradecido porque, al final, soy español, y el hecho de haber grabado un nuevo tema del maestro José Alfredo es un verdadero regalo de vida”, señaló.

*Llegó borracho el borracho* y *Ese vaso* son las canciones preferidas del cantante, los cuales se incluyen en esta compilación,

donde Bertín comparte su pasión junto al Instituto Nacional del Mariachi.

En entrevista con *Siminota Musical*, el también actor de televisión lamentó que la música mexicana no sea valorada por el público joven, ya que las raíces de un país no pueden perderse por la “música de moda”.

“En España, el género ranchero es muy popular. Hace 15 o 20 años, las fiestas particulares se hacían con flamencos; hoy, la mitad son con mariachi. Hay que promocionar y apoyar las raíces mexicanas”, afirmó.

Para finalizar, añadió que cantar y hacer giras es lo que más disfruta, por lo que espera regresar al país para compartir con el público mexicano su nueva creación musical.



Foto: Alejandra Cervantes

# Gana terreno en solitario

Tania Elías



Foto: Tania Elías

Para Claudio Alcaraz nada es imposible, y así lo demuestra con *Dicen de mí*, su nueva producción discográfica que incluye temas al puro estilo mexicano y suministra una dosis musical de ausencia, pero también de renovación y cambio.

“El disco trae 13 temas de Fato, Gussy Lau, Espinoza Paz, Horacio Palencia, Luciano Luna y otros compositores nuevos, además, contiene algunos covers”.

Junto a este proyecto el sinaloense lanzó el videoclip del sencillo *Un pasatiempo*, que ya cuenta con más de 97 mil views en YouTube y, poco a poco, se coloca en el gusto del público.

“El video es fácil de entender, ya que el protagonista se sienta en un sillón y recuerda a la persona que lo usó”.

Claudio, que tiene más de 183 mil oyentes mensuales en Spotify, confirmó que el trabajo duro y apoyo de la gente son cruciales para alcanzar las metas.

“Todo va de la mano. Yo quería dedicarme a algo más relajado, pero es lo que me gusta y estamos haciendo que crezca un poquito más. El progreso y desarrollo es gracias a que nos esforzamos para lograrlo”.

El gusto y admiración del público vienen desde que el sinaloense durante 10 años formó parte de La Banda Adictiva San José de Mesillas —actualmente La Adictiva—, y apostó por producir su

primer disco en solitario y crear una alianza con diferentes músicos y amigos.

“Tenemos cinco años trabajando y todavía hay personas que no ubican el proyecto, pero otros sí, y gracias a ellos seguimos adelante”.

Debido a su trayectoria, el cantante es un fiel representante de la música regional mexicana porque sabe llegarle al corazón de su público.

“Todos los temas, a excepción de *El pú* y una que otra de amor, son de borrachera, de desamor. No he vivido ninguna situación, pero sabemos transmitir las porque son fáciles de entender”.

Un ejemplo de ello es su tema *Hola qué tal*, con más de 17 millones de reproducciones en su video de YouTube, debido a su ritmo pegajoso y la temática de la canción.

Por ahora, Claudio continuará con sus presentaciones por todo el país y seguirá en el proyecto *Las voces de la banda*, junto con sus colegas y amigos, Jorge Medina, Germán Montero y Luis Antonio López “El Mimoso”.

“Cada uno aporta cosas diferentes y aunque no siempre podemos llevarlo a cabo, cuando se realiza, nos divertimos mucho, sobre todo porque la gente es feliz”.

Los retos son cada vez mayores, pero su talento y perseverancia son los detonantes para seguir adelante.

## GLUCÓMETRO ONE TOUCH ULTRAMINI



DE \$599.00

A \$539.00

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE\*

DE \$558.00

A \$502.00

farmaciassimilares.com



Prevenición 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 30 de junio de 2019.



## Enamorada de la TV

Flor Rubio



## El escándalo de Alejandra Guzmán y su hija

Risas y lágrimas de la vida real son la mejor materia prima para los melodramas televisivos. Por eso *La rosa de Guadalupe* y *Como dice el dicho* captan las mayores teleaudiencias.

Pero los sentimientos afloran en todas partes, y un ejemplo es el rompimiento entre Alejandra Guzmán y su hija Frida Sofía. Esta reclama a la madre porque la inundó de riquezas, pero no le dio tiempo de calidad. La abuelita, Silvia Pinal, deja que las aguas retomen su nivel: ya lo vivió con Silvia Pasquel, Stephanie Salas, Michelle Salas/Luis Miguel, y más. Los choques entre padres e hijos ocurren en todas las familias, pero la diferencia es que ellas son ricas y famosas, y viven bajo la lupa. Otras figuras que sufren rompimientos —y ojalá los resuelvan—, son José José, Alfredo Adame, Andrés García, Merle Uribe, y varios más. Y hay otros que sanaron sus heridas, como Ninel Conde y su hija Sofía. Derbez y su hijo José Eduardo. En su maduración, muchos jóvenes viven una revolución en su mente: mezclan sentimientos de gratitud con reclamos, y anhelan independencia, pero a la vez desean calidez o cercanía. Nos reflejamos en la vida de algunos famosos, y por eso atraen sus historias.

¡Somos seres sensibles, no robots!

¡Qué diferente información sobre Juan Gabriel!

En la historia de la televisión, la época actual se caracterizará por dos temas: fuerte competencia, y la mayor producción de contenidos que se haya realizado. ¿Conoce a alguien que logre ver al menos una décima parte de los programas disponibles? Yo no. Las empresas de comunicación usan estrategias para ganar audiencias y patrocinios. Pero público —y anunciantes— aprendieron a diferenciar calidades: ya no aceptan “espejitos” a cambio de su tiempo. Como ejemplo está el tema de Juan Gabriel. Una manera ha sido abordarlo con periodismo serio, fuentes confiables y verificables. Otra forma ha sido inventar historias falsas y escandalosas. Las mentiras llaman la atención, pero una sola vez...

# CUIDA TU PANCHITA



#GánaleAl  
MalEstar



Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Permiso: 19330020180640  
Vigencia al 30 de junio de 2019.

[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

®