



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

EL OFERTÓN
del Dr. Simi

3x2

De martes a domingo,

consulte los productos participantes en farmaciassimilares.com



* No se aplica con otras promociones o descuentos. Consulte a su médico. Limitado a 2 ofertas por producto participante en cada ticket.

SIM NFORMA

Por Un País Mejor[®]

siminforma.com / Agosto 2019 / Núm. 448 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



Veganismo ¿salud o moda?



Foto: Tania Elías

pp. 10 y 11



Sargazo, ¿mina de oro?

Alejandra Cervantes

Mucho se habla de la gran mancha de algas que hoy se deposita en las principales playas del Caribe. El fenómeno no solo causa incomodidad a los turistas, sino también inquieta a los investigadores, quienes buscan descifrar su origen y consecuencias.

De acuerdo con la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (Semarnat), el sargazo es un tipo de macroalga que sirve de hábitat para invertebrados. A menor escala, resulta beneficiosa y su aparición es normal; sin embargo, lo inquietante es que alcanza los mil kilómetros, en playas del Golfo.

“Desde 2011, un nuevo mar de sargazo ha aparecido entre las costas de África y Brasil. Ahí se han generado las condiciones perfectas para que proliferen estas megaalgas”, afirmó el maestro Bernardo Bastián, especialista en cambio climático.

El uso de fertilizantes y abonos en actividades agropecuarias son responsables, en gran parte, de esta masificación de algas; al proveer condiciones de luz, calor y nutrientes, que forman un ambiente ideal para que el sargazo crezca, señaló.

Ante este acontecimiento, especialistas han propuesto una serie de acciones para tratar el tema; entre ellas, incluir su remoción antes de la llegada a las playas. Asimismo, implementar una regulación de su transportación y destino final; establecer programas de monitoreo y bases de datos para cuantificar el sargazo en diferentes localidades, así como desarrollar campañas de difusión y crear fondos de emergencia.

“Los eventos de este año nos demuestran que no se toman en serio estas recomendaciones, lo que provoca que su retiro genere grandes costos, además de la incomodidad por el olor que produce su acumulación”, puntualizó Bernardo Bastián.

De desecho, a mina de oro

Pese a todo lo anterior, este recurso natural, actualmente catalogado como un desecho orgánico, ha demostrado que puede cumplir otras funciones mediante su tratamiento.

El Instituto Politécnico Nacional, en su Centro Interdisciplinario de Investigaciones y Estudios sobre Medio Ambiente y Desarrollo (Ciiemad), afirmó que existen 400 variedades de algas



Foto: Notimex

y se requieren estudios precisos para corroborar si el tipo de sargazo que llega a México posee *Fucoxanthin*, sustancia con efectos positivos en el hígado, vasos sanguíneos, huesos, piel y ojos, sin dejar de mencionar las posibles propiedades cosméticas y materiales para fabricar utensilios biodegradables.

La clave no solo está en disminuir el calentamiento global y responsabilizarnos

por los efectos generados en el planeta, sino reaprender técnicas de aprovechamiento de los recursos naturales.

“Tenemos que dejar de pensar en el sargazo como desastre natural, y preguntarnos cómo modificar y diversificar las bases económicas de la región, para que no se vea tan afectada por un alga que no va a parar de llegar”, finalizó Bastián.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Agosto 2019
Edición 448

Victor 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

Estos son los ganadores del termo oficial de la campaña #SíMiPlaneta:

- Vania Romo Mendoza
- Rubí Geovana Guzmán
- Adrián Aldebaran Cervantes Balleza
- Luis Yahel Ortiz
- Leonardo Castro Casarrubias

¡Felicidades!

Mantente al pendiente porque tendremos más sorpresas a través de SimiRadio. Sintoniza nuestra programación en www.simiradio.fm.

simiplaneta.com
#CuidemosJuntosElPlaneta
#SíMiPlaneta

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Cambio climático

Carlos Álvarez
www.carlosalvarezflores.com
[@calvarezflores](https://twitter.com/calvarezflores)



México, en sentido contrario a 194 países

Desde 1992, en la cumbre del medioambiente (Río de Janeiro, Brasil), la Organización de las Naciones Unidas alertó a los gobiernos del mundo sobre las graves amenazas del calentamiento global. México, en una acción de avanzada, publicó su Ley General de Cambio Climático, el 6 de junio de 2012. En ella están planteados los compromisos para reducir y atenuar esa crisis. El gobierno federal, las entidades federativas y los municipios deberán implementar acciones de mitigación y adaptación al cambio climático.

Explica cómo transitar a una tasa cero de deforestación, en 2030, y apunta que, desde 2018, los municipios, en coordinación con las entidades federativas, deberían construir la infraestructura necesaria para el manejo de residuos sólidos urbanos. Ello, para evitar la emisión de gas metano a la atmósfera en centros urbanos de más de cincuenta mil habitantes, y cuando sea viable, usar tecnologías para la generación de energía eléctrica con gas metano y con el aprovechamiento energético de la fracción inorgánica no reciclable.

La Ley de Transición Energética, publicada el 25 de diciembre de 2015, señala: "La Secretaría de Energía fijará como meta una participación mínima de energías limpias en la generación de energía eléctrica del 25 por ciento, para 2018; del 30 por ciento, para 2021, y del 35 por ciento, en 2024".

Los compromisos que el gobierno anterior ofreció ante el Acuerdo de París, fueron reducir 22% las emisiones de CO2, y a 51% las de carbono negro, en 2030.

Por todo lo anterior, no es comprensible que el gobierno federal insista en construir una nueva refinería en Dos Bocas, Tabasco, uno de los estados de la república con mayor depredación ambiental, precisamente a manos de Petróleos Mexicanos que ha contaminado suelos y cuerpos de agua.

México no debe ir en sentido contrario a las acciones y compromisos que 194 países llevan a cabo. Nuestra obligación global es cumplir los de nuestra Ley General de Cambio Climático, y las metas ofrecidas ante el Acuerdo de París.

No debemos postergar el uso de las energías verdes, y abandonar lo más pronto posible los combustibles fósiles. Ya no tenemos tiempo que perder.

*Carlos Álvarez Flores, presidente de México, Comunicación y Ambiente, A.C. Experto en gestión de residuos y cambio climático.

Roche

Haz check 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 31 de agosto 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 respecto del producto final.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Collifrin

\$26.00
Precio Farmacias Similares®

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

\$29.00
Precio Farmacias Similares®

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

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

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



Ungüentos caseros, un riesgo

Miel, café, pasta de dientes, clara de huevo o venenos de arañas y serpientes son utilizados por la población para sanar úlceras y heridas, sin saber que ello puede generar infecciones y complicaciones, advirtieron especialistas.

“Esto es como torear la herida; entre más cosas le echas, que no sean adecuadas, la vuelve más resistente y crónica”, aseveró Constanza Cabrera, del Centro de Excelencia en el Cuidado de las Heridas y Ostomías, Ciudad de México.

La primera recomendación —explicó—, lavar las heridas con jabón normal (no antiséptico), acudir con los especialistas para recibir el tratamiento adecuado, así como disminuir el uso de cremas y talcos irritantes.

Cabrera señaló que las úlceras o heridas generadas por permanecer mucho tiempo en una posición, por pie diabético o estomas —apertura por procedimiento quirúrgico para las heces o la orina— requieren de atención primaria; sin embargo, muchas personas recurren a los remedios caseros.



Foto: Ivan Cruz

“Hay pacientes que, por ahorrar, utilizan una bolsa (para almacenar orina y excremento) hasta por una semana. La lavan y la reutilizan, cuando lo normal sería que cada dos días la cambiaran”, dijo Francisco Freyria, director general de la Fundación Teresa de Jesús, I.A.P.

Ello también puede generar infecciones —puntualizó—, por lo que es necesario la educación, la capacitación y mantener más espacios especializados para abaratar los costos de estos tratamientos.

Sobre el tema, Claudia Leija Hernández, directora de la Comisión Permanente de Enfermería de la Secretaría de Salud, recaló la necesidad de incrementar las Clínicas de Heridas, y colocarlas en el primer nivel de atención, porque hasta el momento se encuentran solo en 246 hospitales.

“Esta es una propuesta para tener estos equipos multidisciplinarios de primer nivel y, sobre todo, con el fin de abarcar el tema de la prevención”.

Vejez, sinónimo de más gastos en salud

México envejece: hay 14.5 millones de personas mayores de 60 años, y se espera que, para 2050, sean alrededor de 32.4 millones.

Debido a esta tendencia, es necesario acompañar los planes de retiro con los de salud, porque el gasto en esta etapa es muy alto, planteó Maryela Aguilar, representante de la firma de seguros Lockton.

“El gasto más grande en salud es a partir de la jubilación; más del 50 por ciento de él se acumulará en los últimos años”, estimó.

Una póliza de ese tipo para una persona de 64 años, con una cobertura básica —explicó Aguilar—, cuesta 31 mil pesos al año; pero para 2035, se elevará a 320 mil pesos (por la inflación médica). Eso será 10 veces más.

La directora de Comercialización de la firma de seguros indicó que se debe promover entre las empresas un plan personal de salud para sus trabajadores en edad de retiro, como parte de las prestaciones, lo cual contribuirá a recibir la rotación en las compañías.

Con datos de la Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro (Consar), la esperanza de vida subió de 50.7 años, en 1950, a 83.4 años, para 2050, mientras que la tasa de fecundidad va de 6.75 hijos a 1.71 en el mismo periodo. Las personas mayores de 65 años, activas, pasarán de nueve de cada 100, en 2019, a 62 por cada 100, en 2050.

“El tema de pensiones es bastante complejo, no solo en México, sino también en el mundo, por los cambios demográficos actuales: más gente en edad avanzada y cada vez menos nacimientos. Asimismo preocupa el tema de la salud al momento del retiro; es necesario pensar en un seguro que cubra este aspecto y el bienestar de las personas cuando lleguen a esa edad”.



Foto: Antón Barbosa

¿PARÁSITOS?
LOXCELLimino con

LOXcell®




ELIMINA amibas,
lombrices y parásitos en
UNA SOLA TOMA

**CAJA CON
1 TABLETA**

**CODIGO EAN:
7502224227339**





CONSULTE A SU MÉDICO © Marca Registrada
DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Permiso de publicidad: En trámite



Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en México*

De corazón te cuidamos

*INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA
Comunicado de prensa núm. 525/18
31 de octubre de 2018

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

Fundación **BEST** A.C.
UNIDOS PARA AYUDAR

DURANTE CERTIFICADO MI

Responsable sanitario: Dr.



Salud y sociedad

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

Vivir con menos

“Nadie puede gastar más de lo que gana”, reza la sabia sentencia económica. Dicho con otras palabras, el ingreso total de una persona es el límite de su egreso total. Sin embargo, frente a una baja temporal del recurso, una persona puede acudir al crédito, o a la venta de algún bien: una casa, un coche, unas joyas, un terreno, a fin de mantener el nivel histórico o acostumbrado del gasto. Pero, lógicamente, esta es una solución temporal en espera de que el ingreso vuelva a sus niveles anteriores. Si no es este el caso, la única salida es la reducción del gasto. Es decir, vivir con menos. Esta solución al problema puede, a primera vista, no parecer grata. Porque —como decía John Maynard Keynes—, el consumo es una función del ingreso presente y pretérito. Y personas y familias tienden a mantener un gasto correspondiente al antiguo ingreso. Pero una nueva situación económica exige otra conducta económica, y una reducción del ingreso obliga irremediablemente a una disminución del gasto. Así que, bajar el gasto es una “medida dolorosa pero necesaria”, dirían los clásicos. Sin embargo, lo que a primera vista puede parecer ingrato o doloroso, quizá no lo sea tanto si entra en juego el factor racionalidad económica. ¿Cuántos gastos de una persona o de una familia son en verdad necesarios, y no superfluos? ¿Cuánto de ese gasto es racional, y no caprichoso? Todo esto en cuanto a personas y familias. Pero es igual en lo que respecta a las empresas y gobiernos. Los ahorros, ciertamente, pueden paliar por un tiempo los efectos de una pérdida de renta. Y cuanto más grandes sean esos ahorros, por más tiempo podrá sobrellevarse la caída en el ingreso. He aquí la clave del razonamiento: si hay ahorros, que por definición no son gastos, quiere decir que es posible vivir con menos ingresos, y gastos.

Fin de una relación

Se ha llegado a considerar como uno de los eventos más estresantes por el que puede atravesar el ser humano

Sara Medina*

Cuando una relación de pareja termina, generalmente se experimentan una cascada de emociones, pensamientos y sensaciones físicas, a las cuales, muchas veces, se les da una connotación negativa.

Si bien todas estas reacciones son normales, en la mayoría de los casos se vuelve una situación poco tolerable (“no soy capaz de soportar todo esto”), pues la persona cree no poder asimilar lo nuevo en su vida, a partir del término de dicha relación.

Para entender mejor esta pérdida (y quizá cualquier otra), sería importante que la persona involucrada se sitúe en un proceso de duelo.

Esto la llevará a una asimilación y aceptación de esa situación dolorosa (duelo=dolor), donde el tiempo la ayudará a adaptarse a una nueva realidad tanto interna como externa. El duelo es esa respuesta natural a la pérdida de cualquier persona, cosa o valor con la que se ha construido un vínculo afectivo.

Durante este proceso puede llegar a experimentarse lo siguiente:

- Pensamientos frecuentes
- Soledad
- Añoranza
- Frialdad o indiferencia
- Ausencia
- Sentimiento de vida vacía
- Irritabilidad en exceso
- Alteración de la realidad
- Vacío en el estómago
- Boca seca

- Opresión en el tórax
- Falta de aire
- Poca energía
- Tristeza, angustia, ira, culpa, abandono e inestabilidad

Todas estas reacciones tienen la finalidad de hacer que la persona haga un alto en su vida, y entienda sus emociones y lo que debe hacer; se trata de una tristeza funcional.

Si, por el contrario, la persona pone resistencia y hace todo lo posible por no pensar en la situación (por creer que así se ahorra el dolor), obtendrá como resultado una tristeza más prolongada, quizá un sufrimiento innecesario.

Si en algún momento se ha sentido así, estancado en su proceso de duelo por la ruptura de una relación amorosa, si considera que lleva tiempo con una misma emoción y no ha encontrado la forma de canalizarla, o simplemente quiere validar sus emociones y recibir la escucha y el apoyo de un profesional, no dude en contactarnos.

En el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE) podemos acompañarlo en este proceso, para que, poco a poco, entienda esta ruptura de pareja y la pérdida que conlleva.

* Psicóloga del CNDEE



Foto: Alejandra Cervantes

DE JULIO Y AGOSTO

CERTIFICADOS MÉDICOS

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



Foto: Antón Barbosa

Detección oportuna, clave en el retraso de la demencia

La demencia es un síndrome que se presenta en 10% de los adultos mayores, debido al deterioro de la función cognitiva, habilidad para aprender y recordar, pero si se detecta en etapas tempranas, es posible retrasar hasta 10 años las complicaciones, señaló Andrés Gerardo Roche Bergua, jefe de servicio de la Unidad de Psicogeriatría, del Hospital Psiquiátrico “Fray Bernardino Álvarez”.

La expectativa en el Sector Salud no es que los ancianos vayan a un asilo u hospital psiquiátrico, sino que exista un modelo de atención con programas psicoeducativos en los que el paciente evite, con terapia, complicaciones como insomnio o alucinaciones derivadas del trastorno demencial, a fin de mantener su calidad de vida, enfatizó.

La demencia puede presentarse a cualquier edad, debido a diversas enfermedades y lesiones cerebrales, como el Alzheimer, considerada la más común, seguida

de la vascular, derivada de lesiones en los vasos sanguíneos, y la de cuerpos de Lewy, con alucinaciones y problemas de movilidad.

El especialista indicó que la demencia se presenta más en personas mayores de 60 años, sin que esto sea una consecuencia normal del envejecimiento; pero sí es un factor de riesgo, pues alguien con seis décadas de vida tiene 5% de riesgo de padecer un cuadro demencial, mientras que a los 90 se multiplica a 45%.

Comentó que se ha incrementado considerablemente la demanda de atención en consultas de pacientes en la Clínica de Trastorno Neurocognitivo Mayor del Hospital Psiquiátrico “Fray Bernardino Álvarez”, en Tlalpan, por lo que ocupa el segundo lugar en incidencia de casos nuevos, cuando antes la clínica con mayor número de pacientes era la de trastornos afectivos, seguida de la esquizofrenia.

\$142.00
PRECAGBALINA 75 mg
14 cápsulas

\$169.00
PRECAGBALINA 150 mg
28 cápsulas

\$89.00
PRAZOSINA 1 mg
30 cápsulas

\$199.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas

\$119.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

\$386.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

La historia, botín de polít

Juan Manuel Rentería

En la vida de México, ha habido hombres destacados, uno de ellos es José Antonio Crespo Mendoza, historiador y analista mexicano, quien nació en la Ciudad de México, el 7 de enero de 1955.

Este hombre, de figura espigada, obtuvo la licenciatura en relaciones internacionales, en El Colegio de México, maestría en sociología política y el doctorado en historia, por la Universidad Iberoamericana.

—Doctor, ¿por qué critica tanto los programas educativos de historia?

—Porque la historia oficial, en realidad, la distorsiona. En todas partes del mundo se usa políticamente para interpretarla, diseñarla y que favorezca indirectamente a la esencia, a los valores del régimen. Los políticos manipulan la historia, destruyen textos comprometedores y enseñan lo que quieren. La historia oficial en México presenta a los héroes sin mancha alguna, como son los casos de Hidalgo y Juárez. Y a los villanos no les reconocen nada, cuando al final de cuentas también aportan a la historia. Por ejemplo, Hidalgo es un héroe, pero sí incurrió en la violación de los derechos humanos de los españoles.

—¿Eso quiere decir que en el salón de clases nos han enseñado mentiras históricas?

—Sí, por lo menos, distorsiones. No es que sean mentiras abiertamente, solamente nos muestran la parte bonita de los héroes, y la negativa de los villanos, sin una visión equilibrada. Yo digo que solo si conocemos a fondo la historia, podemos tener una visión mucho más pareja, a fin de entender cabalmente a nuestro país.

El doctor Crespo es autor de diversos libros en investigaciones publicadas dentro y fuera de México. Realizó diversos trabajos en el Centro de Investigación y Docencia Económicas de la Universidad de California. Entre sus obras están *Contra la historia oficial*, *Los riesgos de la sucesión presidencial*, *Fundamentos políticos de la rendición de cuentas*, *El fracaso histórico del presidencialismo mexicano*, *Al grito de guerra*, *Historia y*



La historia oficial en México presenta a los héroes sin mancha alguna, como son los casos de Hidalgo y Juárez. Y a los villanos no les reconocen nada, cuando al final de cuentas también aportan a la historia, asegura el doctor Crespo

icos: Crespo

significado del Himno Nacional. Ha realizado interesantes y reveladoras investigaciones sobre la falsa imagen de algunos héroes difundida en los libros de texto de educación básica.

—¿La política distorsiona la historia?

—Sí, los gobiernos distorsionan la historia porque es parte de la política. Los políticos siempre quieren hacer una lectura que les conviene, incluso a la historia más reciente, como el conflicto del 68, los partidos políticos le dan lecturas diferentes. Tiene uno que leer más allá de lo que le enseñaron en la primaria y en la secundaria para no quedarse con la visión pobre y distorsionada que nos dieron.

En su libro *Contra la historia oficial*, el doctor Crespo Mendoza hace una dura crítica de los mitos y distorsiones de la historia que se enseña en las escuelas primarias de todo el país. Hace una condena genérica al uso político de la historia y a su mutilación con fines ideológicos. Organiza sus capítulos en torno a los

vicios de los héroes y las virtudes de los villanos. Así, habla de la astucia de Cortés, la crueldad de Hidalgo, el arrojo de Santa Anna, la arbitrariedad de Juárez, la buena voluntad de Maximiliano y la ingenuidad de Madero. Dice que esta obra aspira a una comprensión de la historia, más apegada a la realidad.

“Ahora pareciera que hay una especie de amistad entre Trump y López Obrador, como no la hubo con Peña. Trump siempre lo despreció y le cerró las puertas. Con López Obrador la gente no se explica por qué si está más a la izquierda, y el otro a la derecha, hay algo que los identifica, no sé qué sea, pero la disposición de Trump parece bastante buena hacia López Obrador, y este en sus cartas a Trump es hasta más complaciente de lo que fue Peña Nieto”.

Crespo Mendoza ha impartido cátedra en diversas instituciones de educación superior. Es editorialista de *El Universal* y comentarista en diferentes programas de televisión y radio.



Fotos: Victoria Landa

YA CONTAMOS CON

SUBSALICILATO DE BISMUTO* 118 ml

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$49.00

• Acidez • Indigestión • Diarrea

Pepto-Bismol PLUS

SUBSALICILATO DE BISMUTO
Resuspensión de 640 mg/5 ml

DOBLE de activo para cubrir y aliviar:

- Flatulencia y gases • Acidez
- Indigestión • Malestar Estomacal
- Náuseas • Diarrea

Fresco con 118 ml con 150 mg de Bismuto. Sabor original.

f t y i

farmaciassimilares.com

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

¡Hasta 75% de descuento!

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez



Los datos y los otros

El estilo personal de gobernar del presidente López Obrador lo mete en problemas serios: en economía, lo peor que puede ocurrir es ir contra la realidad de las cifras, de las tendencias y de las expectativas.

Los estadistas se guían por la realidad, en tanto que los líderes sociales reaccionan por las expectativas. Los estadistas pueden justificarse, mientras los líderes pierden con sus errores de apreciación.

La economía es un equilibrio de cifras. El PIB, para 2019, estaba planeado en 2% y subir hasta llegar a 6%, en 2024, de tal manera que se pudiera alcanzar a una tasa promedio anual sexenal de 4%. Esta cifra no es mala, pero tampoco tan buena: el PIB debe crecer 6% anual para ofrecer empleo en el sector formal al casi millón de nuevos mexicanos que se incorporan a la fuerza productiva formal. Aquí hemos reiterado las cifras: el PIB promedio anual en el ciclo populista 1934-1982 fue de 6%, y en el periodo neoliberal 1983-2018 apenas creció 2.2%. Por tanto, el 4% pudiera asumirse como un término medio entre el populismo y el neoliberalismo.

Los datos de la realidad han bajado el PIB de 2019 a una tasa de entre 0.5-1%, baja, pero positiva. Sin embargo, se trata de un ciclo corto de desaceleración, con peligros de convertirse en recesión. No obstante, la respuesta presidencial ha sido desconcertante: en lugar de replantear su política económica y mover los resortes del crecimiento como programa contracíclico, se ha empeñado en reiterar sus cifras originales.

Tras la renuncia de Carlos Urzúa, como secretario de Hacienda, debemos recordar que el PIB promedio sexenal 2019-2024, en los Criterios Generales de Política Económica para 2019, fue de 2.5%, menos al 4% de Palacio Nacional. Urzúa ya se fue, pero se quedó su enfoque de posibilidades económicas de 2.5%. Insistir en el 4% solo por palabra presidencial no significa que por resortes mágicos se cumplan esas previsiones.

Cuando los políticos se pelean con las cifras de la realidad, siempre pierden. Y lo que el país necesita es realismo económico, no cifras que nunca se alcanzarán.

Vegan

Tania Elias

“La filosofía vegana se centra en el respeto a los seres vivos. Va más allá de una dieta, pues tratamos de cuidar a los animales, no vestimos con sus pieles, ni asistir a eventos donde se les esclavice”, indicó Gabriel Ochoa, especialista en comunicaciones de PETA Latino.

Este pensamiento se ha esparcido y a escala mundial ha aumentado 360%, sobre todo en adultos menores de 40 años; en su mayoría, mujeres”, subrayó Cardoso.

El veganismo en el país también se ha incrementado: 20% de los más de 126 millones de mexicanos han reducido el consumo de carne y sus derivados, según

Una manera de alimentación ha cobrado fuerza en los últimos años, sobre todo entre los milénicos: el veganismo.

“Los veganos no consumen carne ni productos de origen animal, como huevos, lácteos, pescados y sus derivados: miel y grenetina”, dijo la nutrióloga Ivonne Cardoso.

Esto ha propiciado movimientos, marchas, actuaciones, espectáculos musicales y cambios en el pensamiento de las personas, con el fin de respetar la vida de los animales.

La historia

No se tiene una fecha exacta de cuándo las personas comenzaron a restringir el consumo de carne; sin embargo, culturas como el hinduismo y budismo, desde sus orígenes, lo han practicado.

“Hay indicios de pueblos antes de Cristo que no consumían productos de origen animal. Empezaron al norte de África y

pasaron por Europa. A la par, los orientales no los consumían por respeto a su vida”, señaló Cardoso.

Conforme pasó el tiempo, personas de todo el mundo optaron por ser vegetarianas; es decir, no consumían carne, pero sí, huevos, leche y queso, entre otros.

El británico Donald Watson fundó, en 1944, la primera Sociedad Vegana, y acuñó este término en el primer número de la publicación *The Vegan News*, donde explica que esta manera de alimentación se basa en el rechazo total de productos y acciones a favor de la crueldad y explotación animal.



Martha Castillo es vegana desde hace 10 años



La nutrióloga Ivonne Cardoso recomienda tener un equilibrio en la alimentación



Asimismo, en auge

datos de Gourmet Show. Entre las principales causas están el respeto a la vida, influencia de personas famosas y una dieta más saludable.

Martha Castillo, vegana desde hace 10 años y coordinadora de comunicación en The Humane League México, una organización sin fines de lucro, a favor del respeto animal, explicó: “Hay muchas razones para seguir esta ideología; no importa por qué, sino dejar de consumir productos que atenten contra la vida”.

El impacto de esta filosofía ha incrementado en el mundo el número de restaurantes, productos y tiendas especializadas en el tema. Edna González, de *Mundo Ejecutivo*, publicó una investigación donde recalca que, en 2050, el veganismo ahorrará de 0.4 a 13% del PIB.

Se necesita equilibrio alimenticio

Cardoso reveló que al reducir las proteínas animales, además del hierro y calcio, podría haber una descompensación perjudicial para el organismo, nutrientes fundamentales para un óptimo desarrollo.

“Si no se come proteína, habrá pérdida de masa muscular, debilidad y piel frágil. Asimismo, si no se consume hierro y vitamina B12, habría anemia”.



Descubra los diferentes tipos de vegetarianismo y veganismo:

- **Ovovegetarianismo:** no consumen alimentos de animales, excepto huevos
- **Lactovegetarianismo:** se permiten comer productos lácteos, como leche, queso, mantequilla y yogur
- **Apivegetarianismo:** pueden consumir miel, pues no lo consideran como una forma de explotación animal
- **Crudiveganismo:** se alimentan de vegetales que, durante su preparación, no excedieron los 48 grados centígrados; creen que, al cocinarlos, reducen su valor nutritivo
- **Frugivorismo:** comen semillas o frutos recolectados, sin dañar la planta
- **Flexitarianismo:** llevan una dieta vegana; pero comen productos de origen animal, de manera ocasional



Fotos: Tania Elias

Sin embargo —añadió—, puede ser saludable, siempre y cuando se lleve un equilibrio, sobre todo en embarazadas y niños, grupos necesitados de mayor cantidad de nutrientes.

“No es tan natural quitar las carnes, pero puede ser una opción para las personas que optan por ello. He leído artículos

donde mencionan que la dieta vegana puede disminuir colesterol, glucosa y triglicéridos”, apuntó.

Lo mejor es consultar con un especialista que le indique cuál es la opción idónea, de acuerdo con su historial clínico, peso, edad y estilo de vida.

#GánaleAl MalEstar



farmaciassimilares.com



Si persisten las molestias, consulte a su médico. Cofepris 19330020180640. Vigencia al 31 de agosto 2019.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Lamenta el deceso de nuestro compañero periodista,
escritor y cronista de la Ciudad de México.



ARMANDO RAMÍREZ RODRÍGUEZ

Reporteros, fotógrafos, diseñadores, editores, camarógrafos y colaboradores oramos por el descanso de su alma y pedimos por la pronta resignación de sus familiares y amigos.

La ciudad te llora y te recordará por siempre.
Descanse en paz.

CIUDAD DE MÉXICO, 10 DE JULIO 2019.



Foto: Miguel Ángel Sánchez

Hasta p

Alegre, dicharachero, bueno para el albur y el curado de tuna, así era Armando Ramírez Rodríguez, un cronista nato que se fue de este mundo a los 67 años, pero que, con sus escritos y crónicas televisivas, supo devolvernos los recuerdos de un país cambiado con el tiempo.

Nacido en 1952, en el barrio bravo de Tepito, de la Ciudad de México, desde muy chico tuvo gusto por las letras; esto lo llevó más tarde a ser escritor, novelista, periodista y cronista. Hijo de un boxeador y de una ama de casa, participó en el movimiento estudiantil de 1968. Después de este suceso, se inició como escritor, en 1971, con el libro *Chin Chin el Teporocho*. Esa obra fue adaptada al cine y filmada en 1975; gracias a este trabajo recibió un premio Ariel, en 1977.

Con su gran memoria y léxico del barrio popular, supo darle vida a destacadas novelas, como *Noche de Califas*, *Quinceañera*, *La Casa de*



¡ADIÓS AMIBA!
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO
Farmiver
Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis

Ideal para cada
integrante
de la Familia

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



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



Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

Por tu Salud
y la de tu Familia

Armando Ramiro, maestro

los Ajolotes, Pantaletas: Confesiones sentimentales del estudiante Masiosare, El presidente entoloachado, La chachalaca, La Tepiteada y Fantasmas, así como a los cuentos Crónica de los Chorrocientos mil días del Barrio de Tepito y Bye, Bye Tenochtitlán.

Iniciador del colectivo Tepito Arte Acá y ya como cronista e historiador del barrio de Tepito y la Ciudad de México, fue jefe de información y guionista de varios programas de televisión, donde se hizo famoso con su sección *Qué tanto es tantito*.

Atlantista de corazón, recibió el premio Cabeza de Palenque, en 1987, por su guión cinematográfico *Me llaman la Chata Aguayo*. En 2011, fue merecedor de la medalla al Mérito Ciudadano entregada por la Asamblea Legislativa del entonces Distrito Federal.

También participó en diferentes medios escritos, como las revistas *El Negro* y *Desde el Zaguán*, así como en el periódico *Siminforma*, al cual llegó en el 2013

con su columna *¡Ay, ojitos pajaritos!*, en donde con sus crónicas llevó de la mano a cientos de lectores por las colonias más representativas de la capital mexicana.

Armando Ramírez fue columnista del *Siminforma* desde 2013, ahí dejó parte de su legado como cronista a través de su columna *¡Ay, ojitos pajaritos!*

Por su gran trabajo, Armando Ramírez dejó muchos seguidores en el *Siminforma*, pero también a un grupo de amigos que lo echaremos de menos; extrañaremos leer sus crónicas del México perdido en el tiempo, pero perpetuado a través de su legado.

¡Hasta pronto, maestro Armando Ramírez!

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

Hinds
Crema corporal piel seca
230 ml

\$28.00

Precio zona frontera norte \$26.00*

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

HASTA 75% DE DESCUENTO

¡Que NO se piquen contigo!

Simipulsera
repele a los mosquitos.

\$17.00 c/u

*Precio zona frontera norte \$16.00

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

HASTA 75% DE DESCUENTO



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Muchos trofeos, poco futbol

Luego de ver pasar, casi de manera simultánea, la Copa Oro, la Copa América, la Supercopa MX y el trofeo Campeón de Campeones, la conclusión es que ha habido muchos trofeos y poco futbol.

Cierto, no puedo negar que hubo momentos emocionantes en todos estos torneos, pero tanto selecciones como equipos de la Liga MX dejaron mucho que desear.

Desde mi punto de vista, en la Copa América, el equipo de Brasil no mostró el nivel futbolístico al que nos tiene acostumbrados, con una plantilla millonaria plagada de estrellas. Solo el subcampeón Perú fue una gran sorpresa, tras eliminar a potencias de la Conmebol, como Uruguay y Chile, y lo hizo con inteligencia, empuje y buen futbol.

En la Copa Oro, Estados Unidos mostró destellos de un buen nivel de juego, pero luego de las semifinales se vino abajo, y se enfrentó a un equipo mexicano impreciso y poco creativo, que solo tuvo una oportunidad y eso le bastó para llevarse el título.

Lo mismo fue en la Supercopa MX, en donde Necaxa vio pasar de largo a un Cruz Azul poco efectivo, pero al que su futbol le alcanzó para meter cuatro goles. Los Rayos dejaron a la vista un enorme poder de autodestrucción, y la Máquina lo hizo efectivo.

Finalmente, el Campeón de Campeones nos hizo observar la pobreza de nuestro futbol, pese a contar con tantos jugadores extranjeros. América y Tigres fueron incapaces de anotar en los 90 minutos y solo ofrecieron un poco de espectáculo en los tiros de penaltis, donde Agustín Marchesín se llevó los honores, tras parar dos y anotar el del título.

En tanto, y lejos de este futbol varonil, las mujeres han demostrado que tienen futuro en eso de patear el balón. Ejemplo de ello es lo hecho por la selección femenil de Estados Unidos, campeona mundial por cuarta ocasión consecutiva.

Ver jugar al combinado de las barras y las estrellas fue un deleite, con partidos excelentes que demostraron su profesionalismo y compromiso en ascenso. Espero ver pronto a la selección femenil de nuestro país ganar ese campeonato, pero primero debemos apoyarlas e impulsarlas al igual que a los hombres, y quizá ellas sí puedan mostrarnos cómo se debe jugar en la cancha.

Patadas de oro

Fernando Gutiérrez



Foto: Notimex

Desde que se descubrió la fuerza de los migrantes como un filón de oro para exprimir a la selección mexicana de futbol, los federativos de México y Estados Unidos lo han hecho así en juegos y torneos anodinos, sin provecho deportivo, pero productores de millones de dólares.

Esto no es nuevo. Ocurre desde los años 70, cuando la televisión se apoderó del "equipo de todos". Entonces, se empezaron a tender los hilos para hacer de la selección nacional un instrumento rentable.

Por eso los dos Mundiales en el país (1970 y 1986), los partidos innecesarios en canchas de Estados Unidos, la Copa Oro y tantos encuentros amistosos que no dejan nada en lo deportivo, pero sí en las taquillas.

Basta con saber que esta última incursión del equipo verde en la Copa Oro produjo una ganancia de 50 millones de dólares, solo por la venta de boletos a los miles de mexicanos radicados en ciudades estadounidenses, quienes ven al Tri como parte de su identidad nacional, cada vez más desdibujada.

En cuanto va la selección a cualquier cancha de la frontera sur de EE. UU., los paisanos llenan las tribunas, gritan y consumen todo lo que se ofrece dentro de los estadios, nada más por el gusto de sentirse "en casa", aunque sea por 90 minutos.

De ahí también el pique mediático creado entre los equipos de Estados Unidos y México, juegos en los que se va más allá del futbol, por la mezcla de sentimientos contra las políticas racistas de los gobiernos del vecino país.

Por supuesto, los jugadores también exigen premios especiales por presentarse con la selección, aunque en la cancha no siempre lo desquiten. En general, el espectáculo y la calidad dejan mucho que desear.

Siempre será preferible ver a la selección ante potencias europeas o sudamericanas, para elevar su nivel de competencia, como en la Copa América, por ejemplo. De otra forma, solo se agiganta a un equipo vencedor de rivales endebles. Eso no es ningún mérito. Es una farsa, alimentada por la televisión para hacer su meganegocio en cada Mundial.

Así ha sido por años y años. ¿Hasta cuándo? ¿No es momento de cambiar y crecer?

Por si fuera poco, el técnico Gerardo Martino sufrirá insomnio para armar un equipo equilibrado y efectivo, sin la presencia de los "consagrados" en Europa, quienes ya le hacen el feo al Tri. Qué tiempos aquellos cuando ser convocado a la selección era un honor...

fegutierrezp@gmail.com



f Simi Carrera | @simicarreras
 simicarreras.com.mx
 SIMITEL: 800 911 66 66



29 de septiembre 2019 / 7:00 h
 Circuito REFORMA

PREMIO \$10,000

GANADOR ABSOLUTO 10K / VARONIL - FEMENIL
 Para todas las categorías y ramas
 1.º LUGAR \$6,000,
 2.º LUGAR \$4,000,
 3.º LUGAR \$2,000

- Consulta términos, condiciones, restricciones, costos, entrega de paquetes y premios por categoría, en simicarreras.com.mx (apartado convocatoria)
- Consulta aviso de privacidad en simicarreras.com.mx (apartado aviso de privacidad)
- Fecha límite para inscripción, 28 de septiembre 2019



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Cancún, la plaza afortunada

El 6 de julio, Cancún fue la plaza afortunada de la Liga Mexicana de Beisbol, por el homenaje a Fernando Valenzuela, una de las leyendas más fascinantes en el mundo del deporte rey.

Como oportunamente fue dispuesto, ese día, las ocho plazas que tuvieron actividad como local, proyectaron un video con los mejores momentos en la carrera del lanzador sonoreño, para luego dar paso al retiro general del número 34, cuyo dueño, ahora exclusivo en el beisbol profesional mexicano, es don Fernando Valenzuela Anguamea.

Y repito, la de Cancún fue la plaza beisbolera más afortunada del circuito, pues en ella estuvo Fernando, el hombre que, sin exagerar, en 1981 asombró no solo al mundo del beisbol, sino al de cualquier deporte.

Resulta claro que la mayoría de los aficionados estamos de acuerdo en que Fernando es el beisbolista mexicano más destacado y brillante de todos los tiempos. Así lo dicen sus numeritos y galardones conquistados en las Ligas Mayores.

Junto a él, pueden colocarse como parte de su estelar séquito, a figuras como Héctor Espino, Beto Ávila, Adrián González, Vinicio Castilla, Ramón Montoya, Alfredo Ortiz, Vicente Romo y tantos más forjados en la Liga, fundada en 1925, por Alejandro Aguilar Reyes, "Fray Nano" y el mánager Ernesto Carmona. Es de apreciarse que este homenaje tan especial se haya realizado en vida, pues Fernando merece disfrutarlo, al igual que su familia.

A propósito de lo anterior, cabe afirmar que nuestro personaje, de ninguna manera caerá en la soberbia, pues ha demostrado ser un hombre con la suficiente calidad humana para procesar las cosas como se debe y no perder el piso.

Enhorabuena, entonces, y que la declaración del 6 de julio como el Día de Fernando Valenzuela sirva de motivación a tantos jóvenes mexicanos, que pueden y deben aspirar a estar entre los grandes.

YA CONTAMOS CON



PRECIO FARMACIAS SIMILARES*
\$28.90

*Si persisten las molestias, consulte a su médico. Vigencia al 31 de agosto 2019. Limitado a 3 piezas por ticket en El Buen Lunes.

f t y i farmacias similares.com



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

HASTA 75% DE AHORRO

ETERNAL SECRET
 FPS 50+ PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA RESISTENTE AL AGUA
 CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE A MEDIO
 Protección efectiva sin sensación pegajosa
 UVA UVA
 PRECIO FARMACIAS SIMILARES*
\$129.00
 PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$120.00*

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



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

HASTA 75% DE AHORRO



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

MasterChef México 2019

Hay programas que uno puede ver y ver y volver a ver, sin mayor problema. ¿Por qué? Porque son parte de la familia, y representan una tradición.

Este es el caso de *MasterChef México*, que en su nueva temporada viene corregido y aumentado, lo cual lo convierte en una experiencia irresistible. La razón es sencilla. Por un lado, tenemos esta hermosa costumbre de verlo con nuestros padres, con nuestros hijos. Y ahora, además, con innovación, aires de cambio, fresca.

Cuando juntamos estos dos elementos el resultado es un cañonazo, porque fusionamos a las audiencias más tradicionales con las más revolucionarias. Sumamos. Obvio, usted no necesita que le explique qué es *MasterChef México*. Somos millones de mexicanos los que conocemos este concepto.

Pero sí es importante que me permita profundizar en la parte de los cambios porque son sensacionales.

Primero, únicamente cocineros que, de una manera u otra, ya conocíamos. Eso no lo habíamos visto jamás.

Segundo, actividades mucho más exigentes, vertiginosas, lo cual hace que aquello tenga un ritmo mil veces más ágil, emocionante.

Y tercero, al maravilloso cuerpo de jueces que todos amamos y respetamos se le suma José Ramón Castillo, uno de los más grandes orgullos gastronómicos de este país. El chef José Ramón no solo es un líder mundial, es un comunicador con una enorme experiencia en programas de cocina, tiene miles de seguidores y posee la capacidad de conquistar lo mismo a las personas más ricas y elegantes que a las más sencillas y humildes. ¡Es un genio! ¿Ahora entiende por qué *MasterChef México* es un cañonazo en la opinión pública, en las redes sociales, en los “ratings” y en las ventas?

Es el clásico más clásico de todos los clásicos, lo que muchas familias estábamos esperando, el referente, el ritual, la sensación de la temporada.

Luche por ver esta joya todos los domingos por la noche, en Azteca Uno. Le va a encantar. De veras que sí.

¡Con Alberto es lo que hay!

Tania Elias



Redes sociales

Fb: @ColombianasSalsaAllStar

Instagram: @colombianas_salsa_all_star

“Prepárese mi gente para gozar; colombianas de la salsa, a descargar...” es la frase inicial de Colombianas Salsa All Star, un proyecto del músico Alberto Barros, donde reúne a 14 instrumentistas y nueve vocalistas.

“Es un sueño de mucho tiempo; pero lo concreté hace apenas un año. Hice una convocatoria en Colombia para el género de salsa y música tropical”, afirmó Barros.

El grupo cuenta con un CD/DVD con 17 canciones y 17 videos, el cual es una nueva presentación de antiguos temas, como *Una aventura*, *En barranquilla me quedo* y *Cali pachanguero*, entre otras.

“Me di a la tarea de mostrarlo al mundo y ha sobrepasado nuestras expectativas. Son salsas muy conocidas,

pero con arreglos nuevos y otras voces. Además, haremos temas inéditos, lo que el público demande”, expresó.

Debido a sus más de 30 años de experiencia musical, él escogió a las cantantes de acuerdo con sus estilos y tonos de voz, para imprimirle la armonía que quería en cada canción.

“El maestro Barros sabía bien qué tema era ideal para nosotras. Somos mujeres empoderadas haciendo salsa”, señaló Adriana Vasco.

Para ejemplificar el proceso de selección del también productor, se realizó un popurrí oficial, que acumula más de 422 mil vistas en YouTube.

“El video fue grabado en Barranquilla, nuestra sede principal, y hace alusión a esta búsqueda que realizó el maestro

Barros para hallarnos”, contó la vocalista Paola Lacera.

El éxito de la agrupación se debe no solo al entusiasmo de las integrantes, sino también al desempeño desde sus inicios.

“Lo que nos diferencia de otras agrupaciones es que no somos una orquesta de mujeres; cada una ha forjado su carrera poco a poco. Es decir, nosotras ya teníamos una trayectoria desde antes de pertenecer a este proyecto”, comentó Lacera.

Colombianas Salsa All Star se presentará el próximo 27 de septiembre en la Arena Ciudad de México.

“Ese día tendremos los tres conceptos: tributo a la salsa colombiana, a la cumbia colombiana y esta orquesta de mujeres talentosas”, finalizó Barros.



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



Campaña Riesgo Cardiovascular

**PAQUETE CHECA TU
CORAZÓN**

\$ 345.00*

Precio zona fronteriza
norte \$ 321.00**

**Colesterol
Glucosa
Triglicéridos
HDL (colesterol bueno)
LDL (colesterol malo)**

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Vigencia al 31 de agosto 2019. *Consulte restricciones en ssdrsimi.com.mx

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

Consulte sucursales con esta promoción en www.ssdrsimi.com.mx



SIMITEL 800 911 66 66

Enamorada de la TV

Flor Rubio



Innecesarios gritos y sombreros ¡en una boda!

Entre escándalos se casaron la *Chiquis* Rivera —hija de Jenni— y Lorenzo Méndez, exvocalista de La Original Banda Limón. El signo distintivo de esta familia es el alboroto, y aunque la boda fue muy publicitada, quisieron —con todo derecho—, tener una ceremonia íntima. Sin embargo, no previeron la presencia de los medios de comunicación, ni que, con mínima amabilidad, habrían evitado golpes y gritos a los reporteros. Error de principiantes.

La imagen de actrices y actores... mmm

Los pleitos en la Asociación Nacional de Actores no ayudan a la imagen de figuras queridas. Los nombres de Jesús Ochoa, Cynthia Klitbo, Laura Zapata y otros, por ahora son sinónimos de pleito. Bien harían al echar un vistazo —¡por internet! — a lo que hacen los sindicatos de artistas de EE. UU., Inglaterra, Francia y otros países: en lugar de pelear, de manera inteligente sirven a sus asociados.

La burbuja de Luis Miguel

Se prepara la segunda parte de la bioserie de Luis Miguel, y el divo ya no podrá censurar escenas, pues ello retrasaba la producción. Serán temas centrales sus muchos romances, el ascenso y desplome de su carrera por problemas de salud y "exceso de fiestas". ¿Detallarán el desapego a sus hijos, a su hermano Sergio y el destino de Marcela, su mamá? Además, se aísla en la burbuja de la fama, donde es inaccesible. "Si le dices algo diferente a lo que quiere oír, te corre", me detalló alguien que estuvo en su equipo de trabajo.

Artistas activistas en pie de lucha

Algunos artistas son activistas contra el calentamiento global, como Ofelia Medina y Arturo Islas —espléndidas cápsulas en la Copa de Oro—. Buscan crear conciencia de que ya no es un problema lejano. No, hoy, los mares están más contaminados, el desequilibrio orgánico llena de sargazo las playas y daña a la industria turística, hay especies de animales en peligro de extinción...

¡Es hora de ponernos en acción!

SUDOKU

Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas, contengan del 1 al 9, sin repetirse

		6		7			2	
			5		2		3	6
3	7			9	8	5		4
6		9	3			4		
			8	4			5	
8			2		7			
9	6		7					
2								
		5	9				6	3

Sopa de letras

Encuentra las palabras:

- caleidoscopio electrocardiograma
- serendipia bonhomía etéreo
- ovovivíparo melifluo inefable

E D D K E H P S Ó B Y O S Í A
 L C M E L I F L U O Á K E F Ñ
 E X A Ñ Q E Ú Û É V X J R Û M
 C C W L G K T Ó J Í G Z E Z J
 T K E B E Û E É Ó S Q Z N L I
 R Û M Z H I I U R F E G D Ó F
 O X Á U Ñ Q D K N E X B I Z A
 C N Á O Í I Á O V A O Ñ P Ó F
 A O S V U N Z N S Z J Z I D R
 R O Q O Û E Í T M C Û J A B O
 D Í R V I F Ú Ú D Z O F E O W
 I C I I U A I U O Ñ V P B N N
 O W D V É B W E Z O W M I H Ó
 G S Ú Í K L U X É C L K L O Ñ
 R H X P S E M E T Ú V Ú E M O
 A Í F A Ú T Y T K K Ú I C Í Ó
 M A Ú R H J I K N V W V Ó A É
 A R Û O Ñ T R R P C S Û A U Z

Soluciones:

7	8	9	1	2	3	4	5	6	7
2	6	9	1	3	5	8	4	7	2
8	4	7	3	2	1	9	6	5	8
1	3	7	9	7	3	8	5	8	8
2	7	8	9	6	9	6	2	2	2
6	2	3	5	1	4	8	7	7	7
3	7	2	6	9	8	5	1	4	4
6	6	5	1	2	7	7	3	6	4
5	1	6	4	7	3	8	2	2	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Condomes ALFA®

Explota tu instinto



*Prevención es salud.
 Cofepris: 183300201B2997
 Vigencia al 31 de agosto 2019.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



ALFA
CONDONES

TEXTURIZADOS CON EFECTO RETARDANTE

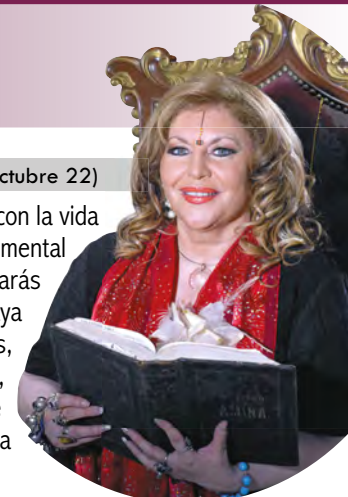
3 Condones de hule látex texturizados, fabricados con retardante. Probados electrónicamente

faformen.com
/AlfaForMenOficial
/AlfaForMenOficial

HASTA 75% DE AHORRO

Horóscopos

Amira contigo



Aries (marzo 21 - abril 20)

Al inicio de este mes, la Luna nueva, en Leo, indica que puedes obtener ganancias mediante las ventas. Es un tiempo propicio para remodelar tu casa. Marte, tu regente, representa mucha acción, pero de la misma manera, puede irritarte; tienes que ser prudente. No subestimes las bendiciones que los astros tienen para ti.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Iniciarás un ritmo más acelerado de trabajo. Si quieres triunfar cambia actitudes, y no veas problemas, sino soluciones. Para neutralizar la tensión, siéntate en un sillón cómodo, con la columna recta, inhala profundo y exhala despacio, enfoca tu mente en el entrecejo y repite la palabra "om", hasta sentir un estado de paz.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Deja lo viejo y da inicio a lo nuevo; los cambios son retos, pero favorables. "Dale tiempo al tiempo" tanto en lo que se refiere al trabajo y asuntos financieros como en tu vida afectiva. Intenta llevar a cabo tus planes en este octavo mes del año. Repite: "Poder creativo divino, te pido me lleves al logro de mis anhelos".

Cáncer (junio 22 - julio 22)

Llegan a ti ganancias y transformaciones benéficas inesperadas. Tendrás la sensación de que la suerte te proveerá de todo, sin esforzarte para ganártelo, solo mantén una actitud positiva. Muestras predisposición a problemas estomacales, desintoxica tu cuerpo y mente. Repite: "Poder creativo divino, sano aquí y ahora".

Leo (julio 23 - agosto 22)

Puedes vivir momentos de turbulencia, así como posibles desacuerdos. Procura discriminar lo que debes desechar, y dejar pasar lo innecesario; lo que te pertenece por derecho de conciencia, llegará. Para lograr metas de dinero, repite: "Este es un universo abundante, siempre tengo más de lo que necesito".

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Marte, en tu signo, indica no precipitarse. Desarrolla tus empresas económicas. Habrá algunas discusiones con jefes, tendrás que laborar con esfuerzos, haciendo ajustes para lograr ingresos y estabilidad. Los planetas pueden inclinarte a sentir un estado de confusión. Repite: "Mis deseos se realizan por gracia divina. ¡Así sea!".

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Se requiere calma. Reconcílate con la vida y armonízate. La parte sentimental tomará un giro diferente, mejorarás la comunicación. Para que te vaya mejor en tiempo de imprevistos, visualiza lo que más desees, imagínalo realizado en tu mente y libera las cosas negativas, para llevar lo positivo a tu alma.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

"Todo es del color del cristal con el que miras". Es probable que estés sensible y tener malos entendidos. Siéntate y relájate, ¡cuidado con tus emociones en este periodo! Tus relaciones afectivas mejorarán siempre y cuando seas realista, sano y maduro al elegir las. Los cambios ocurren para bien.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Cuida tus pensamientos y destierra los miedos. Te podrán servir de trampolín personas bien situadas, cultiva aún más la diplomacia. Se avecinan cambios de residencia y nuevos amores que te conquistarán. Es propicio, en este mes, firmar documentos importantes. Buenos augurios para viajar.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Escucha tu voz interior. Es favorable la convivencia y dejar hábitos perjudiciales. No tengas miedo de volver atrás. A veces, el pasado puede ayudar; confía en ti mismo. Las promesas laborales pueden tomar forma, habrá que aceptar otras opciones. Finca tus relaciones sobre bases nuevas y actúa para lograr armonía.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

La intuición cumple un papel muy importante en tu futuro. Viajarás a lugares lejanos; algunos cambiarán su lugar de residencia y de trabajo. Los astros te otorgarán buena suerte. La experiencia acumulada, utilízala. Evita mostrarte rígido y cargarte de enojos, ¡relájate! Un nuevo amor atrae tu atención y hace crecer tu autoestima.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Encontrarás la manera de vencer los desafíos. Vivirás experiencias liberadoras, pero con desorden; busca estabilidad. Evita el exceso de optimismo que te brindará Neptuno y la Luna, en Sagitario, el día 9. Estarás más sensible, no debes permitir que tus emociones influyan en las decisiones. En el amor, pon atención a tus presentimientos.

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

Horóscopos de Amira en *Todo un show*, Azteca Uno, lunes a viernes, 13:48 p.m.

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx / Facebook: Horóscopos de Amira

CUIDA TU PANCHITA



#GánaleAl
MalEstar



Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Colepris 19330020180640. Vigencia al 31 de agosto 2019.

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

®