



SIMINFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Agosto 2019 / Núm. 448 / Versión digital / Simi TV  @DrSimiTV 



Respiramos 50 venenos



Foto: Miguel Angel Sánchez

pp. 10 y 11



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

**EL
ESTÓN***

2020

OFERTA 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.

La Tierra, al filo de la navaja

Tania Elias



Foto: Notimex

La contaminación de ríos y océanos es alarmante. El Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (ONU Medio Ambiente), reveló que al año mueren 100 mil especies acuáticas, debido a las 13 millones de toneladas de plástico vertidas en las aguas durante ese periodo.

Pero estos desechos también afectan los suelos, donde viven mamíferos, reptiles, aves y algunos anfibios.

El informe de la Plataforma Intergubernamental de Ciencia y Política sobre Biodiversidad y Servicios Ecosistémicos (IPBES), estimó que la contaminación del suelo en todo el planeta ha ocasionado la disminución de, al menos, 20% de especies nativas en los principales hábitats terrestres, desde principios del siglo XX.

El deterioro es mundial, afecta a mil 900 millones de hectáreas, casi 65% de los recursos terrestres.

Las sustancias químicas, residuos sólidos, el cambio climático, la deforestación y la agricultura masiva son las principales causas de la extinción de los organismos y la erosión parcial o total de la tierra.

Erosión, principal daño

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), define a la erosión del suelo como el cambio de sus propiedades naturales a condiciones inferiores, lo cual altera su fertilidad, debido a procesos físicos, químicos o biológicos.

El daño es medido en tres etapas: 1) la materia orgánica es destruida, pero no hay cambio en los cultivos; 2) se pierden nutrientes por uso intensivo de la siembra; 3) hay dificultad para la agricultura.

En el mundo, un tercio de los suelos tiene algún grado de erosión, lo que dificulta el crecimiento de la flora silvestre y cultivos. Mientras, en México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), afirma que 55% de suelos están afectados por esta situación.

El escenario es complicado, sobre todo porque la erosión disminuye la cantidad de animales y vegetales; además, pone en riesgo a casi 300 millones de personas en el mundo, pues son más vulnerables a inundaciones y huracanes por la pérdida de los hábitats costeros.

El cambio está en nosotros

La degradación del suelo nos afecta y debemos hacer algo para evitarlo.

La biofertilización (técnica para abonar el suelo con bacterias y hongos), las reforestaciones, los movimientos antibasura como el #BasuraChallenge y el uso de productos biodegradables son algunas actividades que optimizan la calidad de las tierras. Sin embargo, aún faltan muchas acciones.

El cambio está en nosotros; por ello, debemos continuar con la restauración total de nuestro planeta.

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

SÍMI PLANETA
Cuidemos juntos el planeta

**MENOS PLÁSTICO
MÁS VIDA**

DEJAMOS DE USAR MÁS DE 57.2 MILLONES DE BOLSAS DE PLÁSTICO

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

simiplaneta.com
#CuidemosJuntosElPlaneta
#SiMiPlaneta

HASTA 75% DE AHORRO

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Agosto 2019
Edición 448D

Víctor González Torres Presidente de Grupo Por Un País Mejor

500,000 ejemplares

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

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: julio de 2019. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

Salud 3

Espermatozoide en 3D

Especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), estudian en tercera dimensión el recorrido del espermatozoide hacia el óvulo, para detectar las causas que impiden la fecundación.

Con ello, notaron por primera vez que el calcio intracelular del espermatozoide humano varía de manera continua junto con el movimiento del flagelo, última parte de esta célula reproductora.

Gabriel Corkidi, coordinador del Laboratorio de Imágenes y Visión por Computadora del Instituto de Biotecnología de la UNAM, señaló que la investigación ayudará a desarrollar una tecnología sobre el particular, así como nuevos anticonceptivos para el hombre.



Foto: .wikimedia.org

Explicó que el calcio de un espermatozoide influye directamente en su desplazamiento, y es clave en el flagelo. "Si se logra entender cómo se relaciona este elemento dentro de la célula con su movimiento, será posible comprender qué le impiden fecundar al óvulo".

El espermatozoide compacta su ADN para permitir que la cabeza sea más pequeña y se mueva mejor a fin de atravesar la cubierta del óvulo. La cola adquiere el diseño ideal para ganar velocidad, y la pieza media posee una elevada cantidad de mitocondrias que le dan energía.

Además, debe viajar por el tracto genital femenino, de forma libre; su recorrido puede durar desde treinta minutos hasta varias horas, proceso ahora visible en 3D.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

Creencias y valores

La manera en la que un niño estructura su entorno y su visión del mundo, es con el ambiente familiar conformado por la cultura, religión y demás acuerdos sociales de la comunidad. Así crea su sistema de creencias y valores.

Esto implica también aprender conceptos de “bueno o malo”, las emociones que se deben sentir o no, lo que es aceptado o rechazado por el entorno social, los modos en que “debe ser o comportarse”, por ejemplo: cómo deben actuar las niñas y los niños, qué aspiraciones se tienen en cada rol y la conducta “adecuada” en cada uno. Estas creencias son la manera en la que se recrea y se vive el mundo; los valores parten de estas, y ello lleva a los niños a actuar de determinada manera ante diversas situaciones. Ahora veamos cómo esto puede influir en ciertas conductas, pongamos por caso el uso de métodos anticonceptivos.

Vivimos una época en donde la información sobre los métodos anticonceptivos está presente, tener acceso a ellos es tan fácil como conseguir un libro, una playera o comida. Sin embargo, México ocupa el primer lugar en embarazos adolescentes entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).⁽¹⁾

¿Por qué? Existe suficiente información, hay métodos anticonceptivos en las clínicas de salud o en cualquier farmacia o centro comercial, y los programas de radio o televisión hablan del tema con historias al respecto.

Entonces, ¿qué se necesita?, ¿seguir con la información?, ¿salir a regalar condones?, ¿trabajar en el sistema de creencias y valores de los adolescentes?, ¿qué creen merecer?, ¿cuáles son sus aspiraciones?, ¿qué identidad han formado?, ¿creen o no posible tener un estilo de vida distinto al aprendido en el entorno familiar y social?, ¿cuál es su proyecto de vida?

Urge programas educativos enfocados a identificar y modificar estos sistemas de creencias de los adolescentes, antes que dejar todo a la información en manos de terceros, ya que a pesar de que esta llega, pareciera que, en la mayoría de los casos, choca con la pared del aprendizaje sociocultural de cada uno.

Referencias:

<http://www.unamglobal.unam.mx/?p=41566>

¿Insectos? ¡Provechito!

Los insectos habitan la Tierra desde hace más de 300 millones de años, adaptados a diferentes hábitats y ocupan cuatro quintas partes del reino animal.

Han sido alimento de la población, especialmente por grupos étnicos, debido a su alto contenido de proteínas.

En México, es común consumir chinicuales, escamoles, jumiles u hormigas chicatanas. Y a diferencia de cualquier fritura, los insectos brindan cerca de 70 por ciento de proteínas en cada porción.

Julieta Ramos-Elorduy, investigadora del Instituto de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), propone que los insectos vuelvan a ser uno de los principales alimentos de los mexicanos.

Autora de *¿Los insectos se comen?*, asegura que con ello se enriquecería la dieta, principalmente de las personas que viven en condiciones de pobreza, tanto en ciudades como en áreas rurales.

Por su parte, el chef Fortino Rojas, quien prepara comida prehispánica desde



Foto: Notimex

1924, asegura que el platillo más viejo y tradicional es el ahuatle, y aunque muchos dicen que son huevos de mosco de agua dulce, él afirma que son de la chinche de zanja.

“La hacemos con epazote y huevo para amarrar la tortita, lo servimos con salsa verde y nopales”, comenta.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), señala que la entomofagia —consumo de insectos por los seres humanos—, podría ser una alternativa saludable y menos agresiva con el medioambiente, pues para mantenerlos se utiliza menos tierra y agua que con el ganado tradicional, y es más resistente ante cambios agresivos del clima.

Sin embargo, especialistas afirman que para lograr abaratar los costos de su adquisición se tendría que fortalecer el abanico de oferta y demanda, lo cual requeriría modificar las costumbres alimenticias de la población.

Hepatitis, problema de salud pública

¿Sabía que puede tener hepatitis y no saberlo?

Asintomático, frecuente y de alta prevalencia en México es el virus que la causa, señaló Roberto Vázquez Campuzano, investigador de la Facultad de Medicina, de la UNAM.

Refirió que en el país, 70 de cada 100 personas han tenido hepatitis alguna vez en su vida, mientras que en el mundo existen 350 millones de infectados, y 70 por ciento no sabe que porta el virus; por lo tanto, pueden contagiar a cualquiera a lo largo de años.

La hepatitis es una enfermedad causada por una infección viral, ataca al hígado y se transmite por vía sanguínea o por contaminación fecal de alimentos.

Aunque su prevalencia en México ha disminuido, las hepatitis virales aún son un problema de salud pública en el mundo.

Vázquez Campuzano indicó que luego del contagio, el paciente comienza a presentar fatiga y anorexia, ictericia (tono amarillento del globo ocular y de la piel), además, materia fecal blanquecina y orina oscura. Si el virus es crónico, se desarrolla cirrosis o cáncer.

Cuando el contagio es vía fecal-oral, el virus se reproduce en el intestino, pasa al torrente circulatorio, llega al hígado y solo produce inflamación, abundó el especialista, quien precisó que los virus tipo B y C se transmiten por sangre contaminada

mediante el uso de objetos punzocortantes, instrumental mal esterilizado y drogas inyectables.

En tanto —añadió—, las de tipo A y E se relacionan con la mala higiene, y se transmiten vía fecal-oral porque los virus excretados en las heces de los infectados llegan al agua o a los alimentos.

Tenga presente la importancia de comer en lugares limpios, lavarse las manos y evitar los mariscos crudos.



Foto: Virginia Palacios

¿PARÁSITOS?
LOXCELLimino con

LOXcell®



Reg. No. 188M2013 SSA VI

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

Cataratas, otro riesgo de la tecnología

Los dispositivos móviles han desarrollado dependencia de usuarios al internet, y son perjudiciales a la salud, en especial a la vista.

Sus rayos ultravioleta incrementaron padecimientos en los ojos, como las cataratas y miopía, afirmó Zayra Silva Melgoza, coordinadora de la Unidad de Medicina de Atención Ambulatoria (UMAA), del Instituto Mexicano del Seguro Social, en Michoacán.

Explicó que esos nuevos factores de riesgo elevaron el número de personas jóvenes con estas afectaciones.

“Antes, estos padecimientos se presentaban en personas de 50 años o más; ahora se tienen pacientes de 35”, señaló.

La catarata es una opacidad formada en el cristalino del ojo, por alguna patología derivada de la diabetes, la hipertensión y edad avanzada.

Silva Melgoza añadió que es recomendable usar lentes oscuros cuando se sale a la calle o se acude a centros de recreo, como balnearios y la playa. Asimismo, hizo hincapié en utilizarlos con algún tipo de protector de pantalla cuando se está por tiempo prolongado frente a la televisión, computadora o tableta.

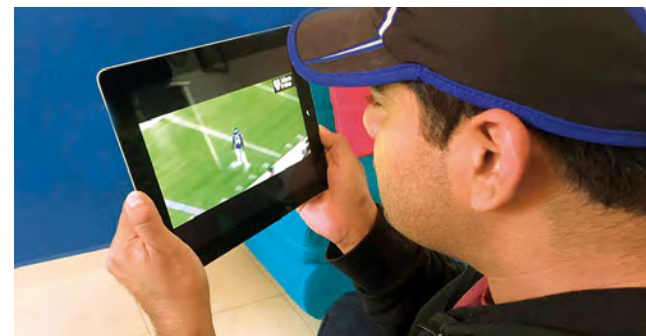


Foto: Virginia Palacios



Haz chek con
ACCUCHEK®

 <p>Glucómetro Accu-Chek® Active 1 pieza</p> <p>PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00* \$154.00 PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA</p>	 <p>Tiras Accu-Chek® Active 60 tiras reactivas</p> <p>PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$307.00* \$329.00 PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA</p>	 <p>Tiras Accu-Chek® Active 10 tiras reactivas</p> <p>PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$123.00* \$132.00 PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA</p>	 <p>Accu-Chek® Softclix 25 lancetas</p> <p>PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$61.00* \$65.00 PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA</p>
---	---	--	--

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 con respecto del producto final.

Hinds®

Crema corporal
piel seca
230 ml



\$28.00

Precio zona frontera norte \$26.00*

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.

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





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

HASTA
75%
DE AHORRO



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Redescúbrete mujer

Amy Torres*

Se escucha en muchos lugares: “cúidate, concóctete, quíérete”, y suena tan sencillo como complicado.

Como mujer, quizá le ha sido más complejo llegar a estos tres puntos. A veces pudiera ser porque se tiene la idea de cuidar al otro antes que a una misma, o porque es más fácil ver los errores ajenos.

La invito a que, en este momento, pueda pensar tres cosas que le gusten, lo que sea: la comida favorita, la canción ideal o el momento más lindo del día.

Conocerse o redescubrirse es un trabajo complejo, un proceso que puede verse influido por el tiempo. Por ejemplo, a los 11 años podrían haberle gustado los unicornios, pero hoy posiblemente ya no. O tal vez su sexualidad sea un tema actual, asunto que antes no podía mencionar.

Usted está en su derecho de conocerse. No le diría que inicie autoexplorándose o que se vea de cuerpo completo, sin ropa en un espejo; pero sí que pudiera disfrutar o darse el permiso de sentir cuando se peina, se baña, al abrazar a una persona amada, o al estirarse por las mañanas. Esas veces en las que ha experimentado placer y gusto por estar con usted misma.

Eso es parte de los tres puntos citados. ¿Quiere seguir cuidándose, conociéndose y, por ende, queriéndose? La invito a ponerse en contacto con los psicólogos del Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales; llame al 800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito.

* Psicóloga del CNDEE



Foto: Alejandra Cervantes

An advertisement for ETERNAL SECRET sunscreen. On the left, a white bottle of sunscreen is shown with the text "ETERNAL SECRET" and "FPS 50+ PROTECCIÓN SOLAR ALTA RESISTENTE AL AGUA". In the center, there is an orange starburst graphic that says "NUEVA PRESENTACIÓN". On the right, the words "ETERNAL SECRET" are written in large, white, outlined letters against a background of blue ocean waves. A stylized leaf logo is positioned above the text.

MUY RESISTENTE A...

CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE Y MIXTA

Protección efectiva sin sensación pegajosa

UVB 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 fronteriza norte.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Mi peor derrota, cuando pierda la máscara: Atlantis

Juan Manuel Rentería

El legendario cuadrilátero de la Arena México fue el escenario para entrevistar a Atlantis, uno de los luchadores más populares y exitosos de México.

—¿Cómo nace la idea de convertirte en luchador?

—Soy de los Altos de Jalisco, y allá, por los años 70, veíamos las luchas en vivo, los martes, en Guadalajara. Tenía 5 o 6 años, y mi mamá no me dejaba verlas porque al día siguiente debía ir a la escuela. Pero mi papá me daba chance, a él le gustaban, así que fue creciendo ese gusto compartido. A los 10 años, mi padre me llevó a la mejor escuela de México, del mundo entero: la Arena Coliseo de Guadalajara.

Cuenta Atlantis que conoció al Diabolo Velasco, uno de los grandes maestros de lucha libre y creador de muchas estrellas nacionales e internacionales.

“Era un profesor muy estricto, cuando fui a mi primera clase de lucha con él, me dio temperatura toda una semana; era muy exigente y yo tenía 10 años. Duré nueve bajo sus órdenes”.

Atlantis nació el 28 de septiembre de 1962. Tiene 56 años, y siempre admiró a el Santo. Luego de varios años de luchador amateur, debutó como profesional el 11 de julio de 1983, en la desaparecida Arena Revolución, de la Ciudad de México. Un año después conquistó su primera máscara, arrebatada al campeón Talismán (Arturo Beristáin), el 21 de septiembre de 1984.

—¿Sentías miedo al subir al cuadrilátero?

—Sentía pavor. Yo pensaba: nada más luché dos años y me retiro, pero ya llevo 35 y no me quiero retirar; este deporte es maravilloso. Cuando me presento en el ring me pongo nervioso, es la responsabilidad que siento. El día que no tenga esa adrenalina, me retiro; este deporte es pasión, es de alto rendimiento y donde se juega el todo por el todo.

Sus triunfos continuaron en los cuadriláteros de lucha libre. Derrotó al Hombre Bala, al tremendo Kung Fu, a Mano Negra, a Villano Tercero y al Último Guerrero, entre muchos otros. Obtuvo varios campeonatos, entre ellos, el mundial medio, que defendió en 43 ocasiones, uno de los cinturones con más defensas que ha realizado un luchador mexicano.

—¿Qué les dices a quienes afirman que la lucha libre es pura farsa?

—Pues que ha habido muchos luchadores lastimados, y han quedado en silla de ruedas o perdido la vida. A mí, por ejemplo, se me rompió el tendón de la pierna derecha. Es un deporte que exige una buena preparación. Atlantis dice tener tres actividades: “Corro en el parque, en el gimnasio y hago condición en el ring”.

Atlantis ha logrado varios títulos: mundial semicompleto, del Consejo Mundial de Lucha Libre; nacional medio, mundial de parejas, mundial y nacional de tríos. Uno de los galardones más importantes fue el de la sexta edición de la Leyenda de Plata, ante el Hijo del San-



to, el 11 de noviembre de 2005, así como el Gran Prix Ciudad de México, el 23 de septiembre del mismo año, al derrotar también al Enmascarado de Plata.

—¿Sientes miedo cuando inicias una lucha?

—Atlantis no tiene miedo; si le temes a un contrincante, vas a perder. Siempre debes tener una mentalidad positiva y visionaria de que vas a ganar.

—¿Cuál es la llave preferida de Atlantis?

—Es conocida por mucha gente, es la Atlántida, que me ha dado nueve máscaras, triunfos nacionales e internacionales. Es una llave que, para mí, es histórica y quedó escrita con letras de oro.

—¿Qué prefieres máscara contra máscara o máscara contra cabellera?

—Siempre me ha interesado máscara contra máscara, porque en las cabelleras se pierde todo por nada; puedo perder la máscara, pero el cabello sale al otro día.

—¿Cuál es la derrota que más te ha dolido?

—La que más me va a doler, y todavía no la he sentido, es cuando pierda la máscara.



Atlantis realiza labor altruista en hospitales pediátricos, donde juega y hace felices a los pacientes. Dice que su peor tristeza fue hace 26 años, cuando murió su padre.

Atlantis ha viajado 36 veces a Japón, ha luchado en varios países de Europa, en gran parte de los Estados Unidos y en toda la república mexicana. Muy orgulloso, nos presenta a su hijo Atlantis júnior, quien también es luchador. “Yo le he dicho que no quiero que sea como su papá, sino mejor, y me está respondiendo al cien por ciento”.

Actualmente, la máscara de Atlantis es una de las más cotizadas en el mundo del deporte del pancracio.



Análisis Clínicos del Dr. Simi

“La calidad es lo primero”



Campaña Riesgo Cardiovascular

PAQUETE CHECA TU CORAZÓN

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

\$ 345.00*

Precio zona frontera norte \$ 321.00**

PERFIL CHECA TU CORAZÓN

Biometría hemática
Examen general de orina
Química sanguínea de 24 elementos
Electrocardiograma
Tele de tórax (una proyección)

\$ 650.00*

Precio zona frontera norte \$ 608.00**

SIMITEL 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM
Promoción válida 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 frontera norte. Consulte sucursales con esta promoción en www.ssdrsimi.com.mx

Respiramos 50 venenos

• En la nube tóxica, 15 de ellas son cancerígenas

Miguel Angel Sánchez

Desde hace más de 50 años, México vive inmerso en una nube tóxica que cada vez afecta más nuestra salud.

En la atmósfera flotan sustancias conocidas por nosotros, a las cuales nos hemos acostumbrado: monóxido de carbono, bióxido de azufre, ozono, material particulado (PM2.5 y PM10), óxidos de nitrógeno y bióxido de carbono.

Son elementos medidos a diario por las autoridades ambientales, mediante el Índice de la Calidad del Aire; pero pocos conocen que estos no son los únicos que ensucian el aire.

“Desde hace 20 años, la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos dijo que existen otras 15 sustancias cancerígenas en el medioambiente, y que también hay otras 35 tóxicas. Son 50 químicas, metales pesados y derivados del petróleo las que respiramos diariamente”, reveló Carlos Álvarez, consultor ambiental.

Para este ingeniero químico del Instituto Politécnico Nacional, el aire que aspiramos daña el metabolismo, y aunque primero afecta las mucosas, ojos y garganta, más tarde va directo al torrente sanguíneo y al sistema nervioso central.

“En los niños esta contaminación genera retraso mental, autismo y síndrome de déficit

de atención. Mientras que en los adultos daña los riñones, hígado, páncreas y la piel. Ello ocasiona asma, leucemia, diabetes e insuficiencia renal. En pocas palabras, este aire nos está envenenando”.

Debido a esta situación —explicó—, la OMS dio a conocer que alrededor de 21 mil personas mueren de manera prematura en México a consecuencia de la contaminación atmosférica, principalmente niños y adultos mayores.



Fotos: Notimex



Los aviones que llegan y salen de la terminal aérea de la Ciudad de México producen diariamente una contaminación equivalente a la de 3.2 millones de automotores

“Es tan grave que el gasto en el sistema de salud alcanzó los 619 mil millones de pesos, según datos del Inegi.

“Incluso, hay pilotos extranjeros y personal de embajadas en el país que cobran un sobresueldo por los daños de la contaminación atmosférica”, subrayó el especialista.

Otros contaminantes

Si pensaba que solo los autos y las empresas son los únicos que contaminan, se equivoca.

De acuerdo con Carlos Álvarez, también lo hacen los esmaltes para uñas (fostato



Foto: Miguel Ángel Sánchez

de trifelino), anafres de los botes de tamales (monóxido de carbono), negocios de pollos a la leña (azufre y mercurio), tiraderos de basura (gas metano), pinturas para autos (mercurio, cadmio y plomo), estufas (óxido de nitrógeno) *boilers* (anhídrido sulfuroso) y hasta los aeropuertos.

Por ejemplo, en la terminal aérea de la Ciudad de México los aviones que llegan y salen producen diariamente una contaminación equivalente a la de 3.2 millones de automotores.

Álvarez agregó que es urgente migrar a equipos eléctricos en estufas, *boilers*, calderas y vehículos de este tipo, para lograr una nula emisión de contaminantes, además de regular el uso de otros químicos en accesorios de uso común.

No exponerse a contaminantes

Como un cambio así es inviable a corto plazo, lo mejor que puede hacer la ciudadanía es no salir en los días con altos grados de contaminación.

Gabriel Aguilar, médico neumólogo, recomendó a la

Quienes más padecen enfermedades por contaminación son aquellos que se trasladan en el transporte, por lo que los especialistas recomiendan evitar salir en días de contingencia ambiental

población el uso de cubrebocas y estar el menor tiempo posible en la calle cuando haya contingencia ambiental.

“Los que más padecen enfermedades por contaminación son quienes se trasladan en el

transporte. Aquí los cubrebocas les pueden ayudar un poco, porque su duración es de solo 15 minutos, y hay que cambiarlos. Lo mejor es evitar salir.

“Si un día se rebasan los 150 puntos Imeca, hay que hacer



las actividades en interiores, ahí solo habría alrededor de 50 puntos. De esta manera se evita al máximo estar expuestos a sustancias contaminantes y adquirir una posible enfermedad por respirar aire contaminado”.



13ª SIMI CARRERA
Ciudad de México CICEANA



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**



28 de septiembre 2019 / **11:00 h**

Cupo: **500** niños

- Consulta términos, condiciones, restricciones, costos y entrega de paquetes, 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**

BBVA

SON'S
CUIDAMOS TU SALUD

GEL
pharma
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

SimiBlock® Daclaf Solural DEVLYN D e.pura Perrigo México FRESINIUS KABI caring for life Novag Trabajando para la salud Grupo BRULUARY El Interior es lo que cuenta Co-Litius SSS Simi S.A. de C.V. FARMACIA DE LOGÍSTICA S.A. DE CV Transportando tu Bienestar



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Mujeres, al ataque

Fernando Gutiérrez



Foto: Notimex

Han pasado 126 años desde que Nueva Zelanda se convirtió en el primer país en conceder el voto electoral a las mujeres. A partir de ahí se han sucedido cambios en la sociedad europea y, poco a poco, en el resto del mundo. Por ejemplo, que condujeran un automóvil, fumaran en público, vistieran pantalones, trabajaran en fábricas y oficinas, y muchas otras cosas, incluso incursionar en actividades deportivas antes reservadas a los hombres.

Así, las vemos hoy en el fútbol soccer, torneos caseros y hasta mundiales. Y, la verdad, no lo hacen nada mal. Entretienen por su entrega, técnica y estrategias. Sus partidos muestran diferencias muy marcadas con los varoniles. Por ejemplo, no las vemos revolcarse en el césped al estilo de Neymar. Su juego es más limpio,

y cuando se torna rudo, no hay lamentos. Al caer, se levantan de inmediato.

Además, no alegan las decisiones del árbitro. El juego sigue con ímpetu, con tiros a gol desde cualquier distancia. Y hemos visto anotaciones dignas de un Messi. Los futbolistas tienen mucho que aprender de estas chicas que encabezan una corriente del feminismo, de la igualdad de sexo (no de género). Y aquí, un paréntesis gramatical: el género pertenece a las palabras; el sexo, a los humanos. Por eso decir o escribir “igualdad de género” o “violencia de género”, es una barrabasa. Lo correcto es “igualdad de sexo” y “violencia de sexo”.

Pero volvamos al tema, en una ocasión al veterano entrenador brasileño Ricardo “Tuca” Ferretti le preguntaron su opinión

sobre el fútbol femenino, y comentó: “Me encanta porque ellas no se quejan. Incluso las he oído decir a una jugadora caída: “levántate, pareces hombre”. Bueno, eso lo dice todo.

Las futbolistas son maravillosas. Solo hay algo que debe arreglarse: los jugadores ganan cien veces más que ellas. Y eso es injusto porque a ellos los vemos conformistas, sin arriesgarse, sin desquitar sus enormes sueldos. Se cuidan las piernas más que una bailarina. Por justicia, eso debe terminar. Las chicas merecen ser bien remuneradas. Eso debería ser una regla: juegas bien y das espectáculo, ganarás mucho; juegas mal y aburres, recibirás poco. Correcto: el público paga por diversión, no por bostezos.

fegutierrezp@gmail.com

Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



El clásico más deseado

Uno de los temas más abordados por los medios y los aficionados al Rey de los Deportes, es sobre la posibilidad de que la Serie Mundial 2019 se realice entre los Yanquis de Nueva York y Dodgers de Los Ángeles.

Se trata, evidentemente, de los equipos ligamayoristas con más abolengo en el mundo del beisbol y con mayor arrastre entre nosotros, los aficionados mexicanos. La posibilidad de que se haga un Clásico de Octubre tan deseado, obviamente se debe a la exitosísima campaña regular que hasta ahora han protagonizado los Yanquis en la Liga Americana y los Dodgers en la Nacional.

El caso verdaderamente sorprendente es el de los Mulos de Manhattan: nadie daba un centavo por ellos cuando arrancaron la contienda con una larga lista de lesionados, entre ellos titulares tan importantes como Giancarlo Stanton, Didi Gregorius, Miguel Andújar, Aaron Hicks, Luis Severino y CC Sabathia.

El hecho, con sabor a milagro, es que los remplazos resultaron de maravilla y entregaron espléndidas cuentas del equipo liderando su División.

Por su parte, los Dodgers se han mantenido como el mejor equipo de toda la Gran Carpa, y supera así lo que se esperaba del trabuco blanquiazul, el que Fernando Valenzuela sembró para siempre en el corazón de la afición mexicana. Frente a este panorama, están vivas las esperanzas de disfrutar una Serie Mundial entre dos equipos con una rivalidad histórica y con tantas cuentas sin cobrar; sin embargo, no se pueden echar las campanas al vuelo cuando pueden suceder muchas cosas adversas al anhelo mayoritario de la afición.

No sería extraño, por ejemplo, que uno o los dos equipos tengan un resbalón trágico en las series eliminatorias, muy cortas y, a final de cuentas, esas las pueden ganar hasta los llamados “comodines”.

Lo cierto, en todo caso, es que ya ha transcurrido más de media campaña y, por lo mismo, el fin del misterio está casi a la vuelta de la esquina.

Destaca México, sin apoyo

Alejandra Cervantes

Pese al recorte de becas, que involucraron en una polémica a la Conade y a los 543 deportistas (247 mujeres y 296) que participaron en los Juegos Panamericanos Lima 2019, la delegación mexicana supo dejar atrás la falta de apoyo y tuvo una exitosa representación en este evento deportivo.

Basta decir que en esta ocasión obtuvo 136 preseas en 366 competiciones, cantidad que supera lo logrado durante este siglo en Toronto 2015 (95 medallas), Guadalajara 2011 (133), Río de Janeiro 2007 (73) y República Dominicana 2003 (79).

Este certamen es de vital importancia, ya que también permitió al selectivo nacional disputar lugares para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020; con las que México amarró 14 plazas olímpicas.

En esta versión, participaron más de 6 mil atletas, de 41 países, y se integraron disciplinas como surf, paleta frontón, fisicoculturismo y "skate boarding".

Desde hace 68 años los Juegos Panamericanos han sido un referente continental del deporte de élite. Lima, la capital peruana, fue la sede oficial de la edición número XVIII de esta justa, que inició en 1951, en la ciudad de Buenos Aires, Argentina.

La puesta en marcha de esta justa sucede con el encendido del fuego panamericano, que para esta versión tuvo verificativo en Teotihuacán, México; de ahí, la antor-

cha viajó por avión hasta la ciudadela de Macchu Picchu y a partir de allí recorrió las principales ciudades del país, antes de iluminar el Estadio Nacional de Perú.

Paula Fregoso se encargó de cosechar el primer oro para la delegación mexicana, en taekwondo, mientras el triatleta Crisanto Grajales se alzó bicampeón panamericano.

Por su parte, Mariana Arceo, además de ganar el oro en pentatlón moderno, se erigió como la primera atleta en esta justa tras conseguir una plaza olímpica para Tokio 2020, además de ser la primera mexicana en conquistar la presea dorada en esa prueba.

En gimnasia, pasaron 52 años para que un mexicano, Fabián Luna, ganara una medalla de oro en la prueba de anillos, en su rubro artístico. También Isaac Núñez conquistó el oro, pero en las paralelas.

El canotaje de velocidad fue uno de los más productivos: Beatriz Briones consiguió la presea dorada y, al final de su participación, acumuló cuatro medallas: oro, plata y dos de bronce.

Todos los ganadores subieron al podio y alzaron su "Milco", mascota de los Juegos Panamericanos, inspirada en esculturas de arcilla, conocidas como "cuchimilcos", de la cultura Chancay.

Ahora, falta ver la participación de México en paralímpicos, los cuales se llevarán a cabo del 23 de agosto al 1 de septiembre de 2019, donde las expectativas son altas.

Lo que sí es necesario recalcar es que este triunfo es de todos y cada uno de los atletas, jóvenes con gran determinación, que a pesar de la ignorancia de las "autoridades", brindaron una gran satisfacción a México.

Desde ahora, como siempre, todos se quiere colgar de su esfuerzo... pero eso es otra historia.



JUEGOS PANAMERICANOS LIMA 2019 MEDALLERO				
PAÍS	ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
ESTADOS UNIDOS	120	88	85	293
BRASIL	55	45	71	171
MÉXICO	37	36	63	136



Fotos: Notimex

YA CONTAMOS CON



PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Ácido acetilsalicílico

Tabletas
500 mg
Efervescentes

RÁPIDO ALIVIO
- DOLOR - FIEBRE
REUMATISMO

Caja con 12 tabletas

\$28.90

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

farmaciassimilares.com

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

Dr. Simi

Mujeres del islam, entre la tradición y la libertad

La mujer es una figura de poco peso en la cultura, derechos y autonomía dentro de los países islámicos, y la vestimenta es un claro ejemplo de ello. Existen tres tipos de prendas para cubrirse: el hijab, un pañuelo en la cabeza; el nigab, similar al velo, que también oculta el rostro y solo deja descubiertos los ojos, y el burka, una malla para ver a través de ella.

A pesar de que esta vestimenta se asocia con los países musulmanes, sus orígenes se remontan a antes de la llegada del islam. El burka solía ser usado en algunas regiones desérticas para protegerse de los fuertes vientos.

Fue a principios del siglo XX cuando el burka se adoptó en Afganistán, durante el mandato del emir Habibullah (1901- 1919), quien ordenó su uso a su harén, para evitar que su belleza tentara a otros hombres.

En el mandato de los talibanes en Afganistán, el uso del burka se hizo obligatorio desde los años 90 del siglo pasado, con el argumento de que el islam ordena a las mujeres vestir de manera modesta en público; sin embargo, su uso no es mencionado de manera específica en el Corán.

No obstante, esta prenda causa polémica al ser considerada un símbolo de opresión para la mujer. Ante esto, Francia —con una mayoritaria presencia musulmana en su población— prohíbe el velo islámico.

Holanda también se unió al veto en espacios públicos; pero, matizó esa

decisión al incluir cualquier prenda que cubra la cara, como pasamontañas o máscaras, a fin de evitar que se le considere una medida contra la libertad de culto.

En pleno siglo XXI, Arabia Saudita terminó con la norma de que un guardián dé permiso a una mujer para la tramitación de su pasaporte o viajar al extranjero, y la dejó vigente solo para menores de edad. Esto eleva la posición de la mujer en la sociedad saudita, con derecho para la tramitación de pasaportes y viajar “de manera independiente”.

Las normas sauditas requieren a los hombres menores de 21 años de edad, y hasta hace poco a las mujeres de cualquier edad, el permiso de un “guardián” hombre, casi siempre esposo, padre, hermano y aun el hijo, para cualquier decisión importante, entre ellas, viajar.

Los grupos defensores de los derechos humanos habían pugnado por la abolición de esa y otras normas restrictivas de la acción de las mujeres, quienes se quejan de trato desigual.

La abolición de esta norma se suma al reconocimiento de que las mujeres pueden manejar un vehículo, decisión adoptada el año pasado.

Y a fin de eliminar lo del guardián, se creó un comité especial que estudia la situación, pero de acuerdo con voceros del gobierno saudita, debería analizarse a la luz de las leyes islámicas.



Woebot, aliado en salud mental

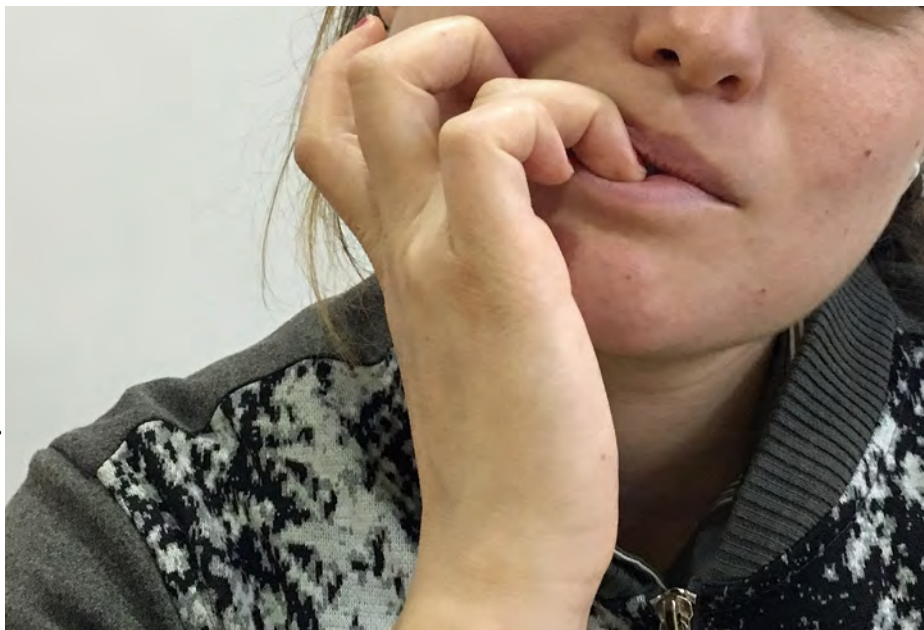


Foto: Adriana Hinojo

¿Se siente estresado, cansado, ansioso o irritable?... Woebot será su aliada en los momentos difíciles.

Esta aplicación le ayudará a disminuir las cargas de trabajo y la presión social, generadora de estrés y ansiedad.

Se creó con el objetivo de relajarse y pensar mejor las situaciones agobiantes, además de resolver los problemas de pareja, soledad, postergación, adicción y manejo del dolor, entre otras.

Woebot se basa en terapias cognitiva conductual y conductual dialéctica. La aplicación se comunica con el usuario todos los días y lo guía como un entrenador que habla para ofrecer ideas y habilidades hasta convertirlo en una mejor versión.

La app está en comunicación en todo momento con las personas registradas: emplea el método de chat rápido para en-

trar al auxilio, sin importar la fecha ni la hora.

Nadie sabrá lo que habla con Woebot; la información es confidencial y privada.

Un estudio de la Universidad de Stanford mostró que en solo dos semanas las personas conectadas a Woebot se sintieron mejor que las del grupo de comparación.

En 2019 ganó el premio Google Play, como la aplicación de bienestar, y el *New York Times* la consideró número uno en tecnología innovadora en salud mental.

La aplicación se encuentra disponible en la plataforma Google Play para dispositivos iOS y Android, mediante la app Store; en ambas situaciones su descarga no tiene costo.

¡Tenga un experto en su bolsillo y mejore su salud mental!



Foto: Tania Elias

App con los mejores precios de gasolina

Para encontrar los mejores precios de gasolinas regular, premium y diésel, la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), puso a disposición de los usuarios la aplicación *Litro por Litro Profeco*.

Con ella se podrá determinar, en un radio de 19 kilómetros, cuántas gasolinerías hay y qué precios ofrecen, así como seleccionar el tipo de combustible y, si se requiere, presentar quejas o denuncias ante la Profeco.

Estas pueden ser anónimas o no, y ubicarán a la estación a fin de ser inspeccionada.



¿Quiere aprender náhuatl?



Tozcatl, 'voz' en náhuatl, es una aplicación que sirve para aprender este idioma.

Con nombres de animales, colores, saludos y miembros de la familia, el usuario se iniciará en este aprendizaje. La app cuenta con cinco niveles de dificultad, además de una evaluación sobre su pronunciación.

Cada nivel se desbloquea conforme se alcance cierta puntuación en cada uno de los temas, y en la sección de cuestionario se pregunta de manera aleatoria el vocabulario aprendido.

Esta aplicación cuenta con una sección de estudio, donde se podrán repasar las lecciones y vocabulario en audio. Asimismo, cuenta con una descripción detallada sobre la gramática náhuatl.

Tozcatl se puede visualizar en diversos idiomas, como español, inglés, alemán, y japonés. Es gratis y únicamente para dispositivos Android.



Fotos: play.google.com/store/apps



Condomes ALFA[®]

Explota
tu instinto



alfaformen.com

f /AlfaForMenOficial

ig /AlfaForMenOficial

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Cine +

Ivan Cruz Mejía
ivancruzmejia@gmail.com

Memorable...

¿Qué le pasa a este señor?

¿Alguien le habrá dicho que su manera de dirigirse en público; de interactuar con la gente, con la prensa; de hablar y defender sus ideales, y tratar de apoyar a quien lo necesita, no va con la mayoría de sus colegas e, incluso, de sus compatriotas?

Lejos de enlistar los numerosos reconocimientos internacionales a su trabajo como cineasta que, justo el año pasado llegó a un nuevo nivel con el Oscar por mejor director y mejor película (*La forma del agua*, 2017), hablemos de su “inusual comportamiento”.

Sucede que mientras algunas personas, por no decir millones, se dedican a criticar, envidiar, obstruir y frenar el éxito de los demás, Guillermo del Toro aprovecha cada oportunidad y brinda su apoyo a personas que necesitan ese estímulo a su carrera para despegar y cumplir sus metas.

Sus acciones van desde la creación de becas para jóvenes cineastas y patrocinar el traslado de la selección olímpica de matemáticas, hasta pagar la atención médica de una mujer sin dinero para realizarse una biopsia.

Su preocupación y atención, a diferentes necesidades sociales es, sin duda, algo que debe reconocerse y gritarse en cualquier lugar de nuestra geografía, para que resuene en la cabeza de todos.

Muchos dicen que el hecho de ser mexicano es suficiente y “razón válida” para estar en contra del éxito de los demás... algo “cultural” (como afirmaba don Quique, al referirse a nuestro hábito de la corrupción). Hay quienes, más temerarios, afirman que lo traemos en la sangre; porque somos “malos” por naturaleza.

Tal vez para lograr que, de una vez por todas, dichas ideas se erradiquen de la cabeza de quienes día tras día trabajan para mejorar y construir Un País Mejor, es necesario reconocer y evidenciar las acciones de Guillermo del Toro y responder como él, cuando se le pregunta el porqué de su forma de ser: “porque soy mexicano”. Gracias Memo, gracias a todos aquellos que nos aportan algo positivo, incluso a nuestros detractores.

Ellos deben ser nuestra fuente de inspiración, el motor para crecer y nunca dejar de intentarlo.

Gracias a todos.

Iskander se reinventa

Victoria Landa



Foto: Victoria Landa

Tras 10 años de carrera musical, Iskander regresa en una nueva etapa: una visión distinta, más proyectos y maduro. Confiesa: “Llegaron cosas a mi vida que me hicieron crecer como persona”.

Afirma que en su trayectoria musical ha aprendido de la constancia, la humildad y trabajo en equipo. “Nunca hay que frenar”.

La canción más importante que marcó sus inicios —dice—, es *Tulipanes*. Con ella se dio a conocer en las primeras redes sociales, como MySpace, y logró reconocimiento en su país natal, México.

Robado amanecer es un tema de su segundo disco. “Es uno de mis muchos tesoros, es la primera canción que compuse redondita”. Después, llegó

A labio dulce, que marcó su carrera gracias a su éxito y le abrió las puertas de muchos países.

“Y sin embargo... se apaga el sol, marca un antes y un después en mi carrera musical y en mi vida. Es la melodía más sentimental que he escrito”. Es su nuevo sencillo, cuyo video se grabó en los mares y paisajes de Cancún, Quintana Roo. El tema augura un gran éxito por el ritmo y la alegría que contagia. Hasta ahora, el video supera el millón de vistas.

“Este tema es el más importante. Después de todo el aprendizaje, llega esta canción para reiniciar mi carrera musical”. Considera que lo salvó tras haberse alejado de los escenarios. “Se trata de levantarse más fuerte, de sumar más logros y tomar las cosas en serio”.

Esta canción será parte de un CD formado con tres temas inéditos. Además, lanzará un disco de éxitos y colaboraciones con artistas de renombre internacional, como La Sonora Dinamita.

El disco saldrá a la venta a principios de 2020 en tiendas y plataformas digitales.

Iskander sueña con que su música alcance a todo el mundo; su meta es tocar en más países; por ahora organiza una gira por Sudamérica, España y ante la comunidad hispana en Estados Unidos.

“La música me hace despertar todos los días; sin duda, mueve mi vida”.

Redes sociales:

Facebook: @Iskandermusica

Instagram: @iskanderoficial

Twitter: @iskanderlara

Llega un rostro nuevo para en-cantar a México

Victoria Landa

Pablo Sauti es el nuevo rostro de la música en México. Ha compuesto canciones para Alexander Acha, Mane de la Parra y Ximena Sariñana.

Desde niño tocaba piano y guitarra. “Todo era inventado”. Más grande tomó clases de música y empezó a cantar versiones que publicaba en sus redes sociales.

“Mi primera canción la escribí para una amiga que falleció a los nueve años; la titulé *9 vueltas al sol*, así desahugué todo mi sentir. Después compuse una a los 16 años, y fue hecha para mi primer amor”. Desde entonces la composición es parte esencial en su vida.

Su música se inclina hacia el género *rock pop*. Sus mayores influencias para tocar la guitarra fueron Eric Clapton y John Mayer; y para el tema lírico en español se inspiraba en Sin Bandera y Gian Marco. Asimismo, le encanta la música electrónica y los sintetizadores.

Pablo Sauti rompió con sus miedos y decidió dar voz a sus sentimientos después de años de escribir para otros artistas. “Me da mucho

orgullo que músicos tan importantes interpreten mis canciones”; sin embargo, siempre se quedaba con las ganas de cantar sus propias letras.

“Tenía miedo de que mi trabajo no fuera suficiente y dudaba de mi voz”. Confiesa que una canción es algo íntimo, por eso decidió cantar composiciones de otros, sin pensar que esto le ayudaría a tener más confianza en sí mismo, a dejar de sentirse expuesto. Para ello, eliminó de su mente la palabra “fracaso”.

Ahora, listo para el éxito, Pablo Sauti lanza *De madrugada*, su nuevo sencillo. “Es una canción que escribí y produce; tiene una fusión entre guitarra y un tono de *blues*”; habla del deseo de despertar con la persona que más quieres. Es una canción muy romántica, pensada para la pareja. “Quise plasmar eso que ella me hace sentir; es fácil de dedicar e identificarse con el tema”.

“Estoy enamorado de este nuevo sencillo y de esta etapa en mi carrera”. Asegura que cuando las cosas son reales y sinceras, funcionan y conectan con la gente.

Redes sociales: @pablosauti



Foto: Victoria Landa

DURANTE AGOSTO

Fundación

BEST[®]

a.c.

CERTIFICADOS MÉDICOS

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano legalmente autorizado para ejercer su profesión.

Que habiendo practicado reconocimiento médico a:

de: _____ años de edad. de sexo: _____

T.A.: _____ F.C.: _____

TEMP.: _____ PESO: _____

I.M.C.: _____ kg/m²

Se encuentra: _____ F.R.: _____

TALLA: _____

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

CUIDA TU PANCHITA



#GánaleAl
MalEstar



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

farmaciassimilares.com



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

®