



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

**EL OFERTÓN**  
del



**3x2**

De martes a domingo,



consulte los productos participantes en [farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)



\* No se aplica con otras promociones o descuentos.  
Consulta a tu médico. Limitado a 2 ofertas por cliente.

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor<sup>®</sup>

[siminforma.com](http://siminforma.com) / Octubre 2019 / Núm. 450 / Versión digital / Simi TV  @DrSimiTV 



## ¡Misión cumplida!



p. 15



Foto: Alejandra Cervantes

**Bendita raza**  
pp. 10 y 11

**Por amor  
a la banda**



Foto: Cortesía Universal

p. 19

# Ayudemos a los adultos mayores

## Tania Elias

La población de adultos mayores es uno de los sectores más desprotegidos en México. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), documenta que, de los más de 12 millones registrados, uno de cada tres padece alguna discapacidad, y más del 11 % viven solos, en detrimento de su salud física y emocional.

Para apoyarlos y darles una mejor calidad de vida, en 2012, se creó en Pachuca, Hidalgo, la institución Envejeciendo Juntos, A.C, donde les imparten cursos y talleres.

“Atendemos a personas mayores de 60 años y ofrecemos diferentes actividades, además de atención gerontológica y psicológica para fomentar sus derechos y lograr una vejez activa y saludable”, indicó Verónica Reyes, directora del organismo.

Con clases semanales de baile, cocina, costura, así como consultas dentales y médicas, los abuelos pueden convivir con personas de su edad.

Victoria Rodríguez, beneficiaria desde hace más de dos años, dijo sentirse feliz de realizar manualidades y, aunque vive lejos, acude con regularidad. También es el caso de Juan Ciro, agradecido con las personas que velan por sus intereses.

Ambos forman parte de los 82 adultos registrados en los talleres de esta asociación civil, sobre todo de costura, donde el Dr. Simi puso su granito de arena.

### Unidos para ayudar

Con el fin de apoyar, Farmacias Similares creó un comité, junto con Fundación del Dr. Simi, para otorgar donativos especiales a diversas instituciones de la república mexicana, y continuar con su compromiso altruista.

Gracias a esto, y debido a la labor que desempeña Envejeciendo Juntos, A.C., se donaron tres máquinas de coser, dos *overlock* y material para que los adultos mayores aprendan a usarlas.



Foto: Tania Elias

“El Dr. Simi nos dio este donativo a fin de que los abuelos elaboren productos para venderlos y obtener un ingreso que los ayude. Él está al pendiente de lo que necesitamos y, gracias a eso, podemos continuar nuestra labor”, afirmó Verónica Reyes.

Esta obra se une al apoyo de Fundación del Dr. Simi a dicho organismo,

pues se han entregado medicamentos, vitaminas, mobiliario, instrumental odontológico y despensas bimestrales para los abuelos.

Los adultos mayores son importantes en nuestra vida. Debemos incluirlos en actividades que fomenten su desarrollo y mejoren su calidad de vida.

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor.

Octubre 2019  
Edición 450D

Víctor González Torres Presidente de Grupo Por Un País Mejor

**500,000 ejemplares**

Redacción  
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Notimex Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán  
40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México Farmacias  
Similares, El Sol de México

siminforma.com.mx  
simi\_informa@porunpaismejor.com.mx  
Redacción México: 54 22 01 18  
Conmutador: 54 22 45 00  
Medios de Comunicación  
Grupo Por Un País Mejor

¿PARÁSITOS?  
LOXCELLimino con

LOXcell®



**ELIMINA** amibas,  
lombrices y parásitos en  
**UNA SOLA TOMA**

**CAJA CON  
1 TABLETA**

CODIGO EAN:  
7502224227339

CONSULTE A SU MÉDICO  
NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA  
NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 16 AÑOS

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES  
Permiso de publicidad: 193300201B1154



# Estratosfera contaminada

Alejandra Cervantes



**SÍMI PLANETA**  
Cuidemos juntos el planeta

**DEJAMOS DE USAR  
MÁS DE  
71  
MILLONES  
DE BOLSAS DE PLÁSTICO\***

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

**MENOS PLÁSTICO  
MÁS VIDA**

**simiplaneta.com**  
#CuidemosJuntosElPlaneta  
#SíMiPlaneta

f t y i

\*Ahorro de bolsas, al 31 de octubre 2019.

La activista sueca Greta Thunberg, recién galardonada con el Nobel alternativo por su trabajo ambiental, emprendió un viaje en yate, del Reino Unido a Nueva York, para asistir a la Cumbre sobre Acción Climática, convocada por la Organización de las Naciones Unidas.

A pesar de haber demorado dos semanas en llegar a su destino, la joven de 16 años eligió este medio para recalcar el impacto del transporte motorizado en el medioambiente, como los aviones.

## Aviación vs medioambiente

Ese impacto está relacionado con los gases de efecto invernadero, los cuales contribuyen al calentamiento global cuando son liberados a la atmósfera. Al quemar combustible, los aviones producen estos gases.

Por ejemplo, de acuerdo con la Organización de Aviación Civil Internacional, un vuelo en clase económica desde la Ciudad de México a Bolivia emite

aproximadamente 0.67 toneladas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>), por pasajero. Esta cantidad equivale a 16.8 % de lo emitido al año por una persona que vive en México.

“Este daño se debe a que los aviones liberan moléculas en la estratosfera, y hacen su trabajo como gases de efecto invernadero. Si estas mismas emisiones ocurrieran a nivel del suelo sería más fácil interceptarlas por un sumidero de carbono, como el agua o las plantas”, señaló la maestra en medioambiente y desarrollo sustentable, Raiza Pilatowsky.

De acuerdo con la Asociación Internacional de Transporte Aéreo (IATA), la aviación mundial contribuye con casi 2 % de las emisiones de carbono del mundo, y se prevé que para 2037 el número de pasajeros aéreos se duplique a 8 mil 200 millones.

## ¿Y México?

Al parecer, el país comienza a crear conciencia de este problema.

Según Alejandro Mejía, piloto comercial de una compañía de aviación mexicana, la flota nacional ha empezado a remplazarse por aviones A320 NEO, los cuales emiten 5 mil toneladas menos de dióxido de carbono y utilizan menor cantidad de combustible, aproximadamente 200 litros menos.

Sin embargo, ¿debemos dejar de viajar en aviones? No, necesariamente.

La maestra Pilatowsky concluye que, si bien es imposible limitar la aviación, sería importante cuestionarnos qué transporta, para quién y a quiénes beneficia. Asimismo, evitar los vuelos privados o de primera clase, ya que estos emitirían las mismas cantidades de CO<sub>2</sub> al transportar a una decena de personas, que un vuelo comercial con 200 pasajeros.

El futuro de nuestro planeta y sus recursos está en nuestras decisiones.



**NUEVA IMAGEN**

**pregabalina**  
vitalés

Precio Farmacias Similares®  
**\$142.00**  
PREGABALINA 75 mg  
14 cápsulas

**NUEVA IMAGEN**

**pregabalina**  
vitalés

CÁPSULA 150 mg  
CAJA CON 28 CÁPSULAS

Precio Farmacias Similares®  
**\$169.00**  
PREGABALINA 150 mg  
28 cápsulas

**3x2\***

**MINIPRES®**  
Pfizer  
Prazosina  
Cápsulas  
1 mg

Caja con 30 cápsulas

Precio Farmacias Similares®  
**\$89.00**  
PRAZOSINA 1 mg  
30 cápsulas

**3x2\***

**Celecoxib**  
Pfizer Vitalés  
Cápsulas  
200 mg

Caja con 10 cápsulas

Precio Farmacias Similares®  
**\$199.00**  
CELECOXIB 200 mg  
10 cápsulas

**3x2\***

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalés

Precio Farmacias Similares®  
**\$139.00**  
ATORVASTATINA 10 mg  
30 tabletas

**3x2\***

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalés

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

**3x2\***

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalés

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

Consulte a su médico. Su venta requiere receta.  
Vigencia al 31 de octubre 2019.  
\*Válido de martes a domingo. No se aplica con otras promociones o descuentos. Consulte a su médico.  
Limitado a 2 ofertas por producto participante en cada ticket.

De venta en



Dr. Simi®

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



# Dejar todo para mañana

*“La procrastinación es como usar una tarjeta de crédito, mucha diversión hasta que llega el recibo de pago”:  
Christopher Parker*

## Lucía Soto\*

¿Recuerda cuándo fue la última vez que pospuso algo? Si es de los que dejan las cosas “para después”, esto es para usted.

Todas las personas solemos posponer nuestras metas y responsabilidades por actividades más placenteras. Procrastinar es el hábito de evadir o postergar obligaciones, al sustituirlas por otras conductas como refugio para enfrentarlas. Comúnmente se aplaza empezar la dieta, terminar la tesis, comenzar la maestría, atención médica, ahorro, estudio para un examen, embarazo, dejar de fumar, etcétera.

Se puede procrastinar de diversas maneras, algunas a grado tal, que se genera una adicción, por ejemplo, ver televisión, redes sociales, consumo de drogas, videojuegos, ir de compras, comer o hacer ejercicio. La procrastinación cumple con un ciclo: primero sentimos incomodidad o ansiedad, porque en el fondo sabemos que deberíamos hacer eso que aplazamos. Después nos ocupamos de otras tareas menos importantes, pero más sencillas y placenteras, para comenzar esa sensación de incomodidad; por último, buscamos justificar lo que hacemos. Cuando se recuerda la actividad pendiente se genera culpa o remordimiento y se vuelve a iniciar el ciclo.

Es indispensable identificar cuáles son los límites saludables para dejar de procrastinar y, para esto, es necesario comenzar con la autodisciplina. Debemos generar hábitos saludables de manera constante. Suspender una tarea genera

alivio a corto plazo; sin embargo, con el paso del tiempo la procrastinación crónica tiene costos destructivos en nuestra salud mental y física.

Este círculo vicioso necesita ser quebrado para evitar que la situación se convierta en una bola de nieve, la raíz de la procrastinación es un bajo control emocional, no de productividad. Es necesario indagar qué emoción nos genera eso que evadimos.

Existen señales de procrastinar: dejar responsabilidades para el último momento, esperar que las cosas se solucionen solas o que alguien más lo haga, ocuparse con tareas menos urgentes, buscar razones para no realizar las cosas en el momento, etcétera.

¿Le ha pasado algo parecido? ¿Le gustaría saber cómo dejar de procrastinar? Llámenos al 800 911 66 66, opción 3, estamos las 24 horas.

En el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales contamos con psicólogos especializados para ayudarlo. Sintonícenos también todos los martes y jueves, a las 18:00 horas, en la página de SimiRadio de Facebook y en nuestro programa en vivo Simichat.

\* Psicóloga del CNDEE



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

Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica  
**GRATUITA**

Te invitamos a ver nuestro **Chat de sexualidad** todos los **martes y jueves** de 18:00 a 19:00 hrs a través de [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

Facebook: Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
Twitter: @cndeemx

Llama sin costo al 800 911 66 66, opción 3  
[www.serfelizisepuede.com.mx](http://www.serfelizisepuede.com.mx)  
**¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!**

Consulte al médico de  
**Fundación Best y**

conozca los factores de riesgo del



# CANCER



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



Fundación

**BEST**<sup>®</sup>  
a.c.

Octubre 2019 / [siminforma.com](http://siminforma.com)

Salud 7

## Enfermedades cardiovasculares, principales enemigas de los mexicanos

La cifra de mexicanos que fallecen al año por enfermedades cardiovasculares es de 180 mil. Sin embargo, este número aún es menor comparado con los casos de infartos en el mismo periodo, refirió el director médico de Amgen, Max Saráchaga Osterwalder.

El especialista explicó que el colesterol “malo” es el principal factor de riesgo para manifestar esas afecciones; en México, 46 % de los adultos presenta índices elevados de esta sustancia, parecida a la grasa, la cual se acumula en las arterias. Esto hace que el flujo de sangre se altere y ocasione eventos cardiovasculares, como infartos, accidentes vasculares cerebrales, enfermedad arterial

periférica, y cardiopatía coronaria, entre otras, precisó.

Sin embargo, no es el único problema de salud para desarrollar la enfermedad, pues también influye la obesidad (que afecta a uno de cada tres adolescentes y niños, y a siete de cada 10 adultos), así como el sedentarismo y el consumo de tabaco.

La prevención y el cambio de hábitos son la clave, dijo Saráchaga Osterwalder, por lo que es importante mantener una actividad física regular y llevar una alimentación balanceada.

Asimismo, es relevante dejar de fumar y acudir al médico una vez al año para medir los niveles de colesterol en la sangre. “El colesterol alto no duele,

y muchas personas se enteran de que lo tienen cuando presentan un evento cardiovascular”.

Estas cifras no solo son alarmantes a nivel local, sino que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, se estima que en 2030 morirán casi 23.6 millones de personas por alguna enfermedad cardiovascular, lo que afecta en mayor medida a los países de ingresos bajos y medios.

Si bien el mercado farmacéutico cuenta con medicamentos eficaces para modificar a niveles deseados el colesterol, está en las decisiones alimentarias y de actividad el destino de nuestra salud. Recuerde: nunca es tarde para mejorar sus hábitos.

### Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez V.



### Violencia hacia los animales

¿Qué relación tiene la violencia hacia los animales con la que se ejerce a otro ser humano? Toda.

“En 2002, la revista *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law* publicó una investigación cuyos resultados afirmaban que actos repetidos de violencia animal en la infancia se asociaban con la presencia de trastorno de personalidad antisocial, desarrollo de rasgos antisociales y adicciones a drogas”.

Golpes, violaciones, asesinatos y tortura es lo que leemos en diversos medios. Y a la par de estas noticias vienen también las historias de maltrato y mutilación en los animales de compañía; perros y gatos son los más afectados por estas conductas.

El respeto a todas las formas de vida se debe dar desde que somos pequeños; la empatía se puede trabajar en los niños mediante el cuidado y la atención de una mascota. Pero si en esta etapa de la vida los adultos aprueban o ejercen actos de agresión hacia animales, marcan la pauta de conductas sádicas como algo “normal”.

Efectivamente, se necesitan ciertas características de personalidad, asociadas a un modelo de educación permisivo y trasgresor. En los niños, las conductas desafiantes, agresivas, con poca tolerancia a la frustración y nula empatía hacia el sufrimiento de los animales, genera un ambiente propicio para la formación de un adulto violento. Identificar en el niño este comportamiento conlleva a la responsabilidad de hacer un cambio de modelo de educación y revisión de las reglas y normas establecidas en el hogar y en las acciones mismas de los padres y demás adultos con los que se convive.

Detener el horror que escuchamos todos los días depende del compromiso de educación impartida a los hijos, sobrinos, nietos. El deber es de todos, no importa la relación parental.





# “La telenovela, una historia de amor”: Nicandro Díaz

**Juan Manuel Rentería**

Desde niño veía telenovelas, sin saber que dedicaría su vida a producirlas. Es Nicandro Díaz, productor de telenovelas y obras teatrales, quien nos recibe en su residencia, ubicada al sur de la Ciudad de México.

—¿Cómo te inicias en el mundo de la televisión?

—Fue sin darme cuenta. Vivía en Torreón, Coahuila, y me quedaba hasta tarde viendo telenovelas. Mi mamá siempre me decía: “Ya vete a dormir”, pero no podía, me gustaba ver telenovelas cortas, como *Yesenia*, con Fanny Cano, y *La recogida*. No sabía en ese momento que algún día iba a estar en la televisión.

—¿Cómo llegó ese día?

—Cuando terminé la carrera de Ciencias y Técnicas de la Comunicación, mi gran amigo Pablo Marentes, director de Videocine en una empresa filial de Televisa, me preguntó: “Oye, ¿ya estás trabajando? Le respondí que ‘no’, le comenté que estaba haciendo unos exámenes para ingresar al departamento de comunicación de una compañía de seguros. Me dijo: ‘Bueno, si tú entras allá, me jalas, porque aquí son unas friegas espantosas’. Se refería a Televisa, donde trabaja-

ba con el inolvidable productor Valentín Pimstein, y con él me quedé a trabajar”.

—Valentín Pimstein, “el señor telenovela”.

—Por supuesto, hizo más de ciento veinte telenovelas. Cuando entré a Televisa, las 10 primeras telenovelas en el rating eran de él. Me dieron a elegir en qué área me quería desarrollar y escogí en la asistencia del director; trabajé día y noche en la posproducción.

Nicandro Díaz González nació en Monterrey, Nuevo León, el 7 de agosto de 1963. Tiene 56 años. Estudió Ciencias de la Comunicación en la Universidad Intercontinental, de la Ciudad de México. A los 23 años, inició su trayectoria en la producción, en el equipo de Valentín Pimstein, como *Monte calvario*, *Rosa salvaje*, *Mi segunda madre*, *Simplemente María*, *La pícaro soñadora*, y *Carrusel de las Américas*.

—¿Cuáles son los requisitos para hacer una buena telenovela?

—En primer lugar, tener un excelente guion. Con eso ya vas de gane, un buen guion te perdona un elenco medio fallido. Si tienes un buen elenco, con buena

dirección, buena música y bonitas locaciones, pues ya vas en caballo de hacienda.

—¿Cuáles son los temas que más atraen al televidente?

—El amor es el principal ingrediente. Una telenovela, en su más pura esencia, es la historia de amor de una pareja o de varias, y todas las vicisitudes que pasan para concretar ese amor. Eso se da en el último capítulo, cuando ya quedan juntos, cuando el amor vence todos los obstáculos.

—¿Qué haces para que los integrantes del elenco sientan ese amor y lo transmitan al público?

—Es importante la disciplina que un buen actor debe tener para vivir el personaje a lo largo de la historia, compenetrarse, vivirlo con sus compañeros en las mesas de trabajo, previas a las grabaciones. Es donde el actor se nutre de todos los elementos del personaje.

Díaz, además de telenovelas, incursionó en la producción de muchos otros proyectos televisivos y programas especiales. Ocupó todos los puestos de una producción, como director de cámaras y escenografía hasta lle-

gar a ser productor asociado. En 1998, Televisa lo nombra productor ejecutivo de exitosas telenovelas, como *Gotita de amor*, *Alma rebelde*, *Carita de ángel*, y *Vivan los niños*.

Nicandro Díaz logró su consolidación como productor ejecutivo en telenovelas que alcanzaron éxito internacional, como *Destilando amor*, protagonizada por Angélica Rivera y Eduardo Yáñez; *Mañana es para Siempre*, con Silvia Navarro y Fernando Colunga; *Soy tu dueña*, con Lucero, que rompió récord de audiencia en Estados Unidos; *Amores verdaderos*, con Érika Buenfil, y *Hasta el fin del mundo*, con Pedro Fernández y Marjorie de Sousa.

—¿Cuántos capítulos debe tener una telenovela para que no pierda el interés del público?

—Si una telenovela está bien escrita, puede tener 400 capítulos, y se vende de principio a fin; pero los mercados de la televisión ahora apuntan a tener menos capítulos. Sin embargo, si una telenovela es buena, resiste la cantidad de capítulos que sean.

—¿Qué te ha dejado la televisión?

—Grandes enseñanzas, por-

que la vida es una producción, tu vida misma es una producción de cerrar ciclos. Me ha dejado también grandes amigos, los mejores están ahí mismo, o estaban, dentro de Televisa.

—¿Está en decadencia la programación de la TV?

—No sé si “decadencia” sea la palabra adecuada, las audiencias se han pulverizado al haber tantas plataformas y, obviamente, baja. La señal abierta sí ha perdido algo de fuerza con las plataformas que hay, y todo lo que está en internet, básicamente. Entonces, vivimos otro momento en la historia de la televisión.

Nicandro Díaz también ha incursionado en teatro en obras, como *Vivan los niños*, el musical en el teatro Metropolitano. Es considerado como uno de los mejores productores de telenovelas en países de habla hispana y ha recibido innumerables reconocimientos en México y el extranjero.

—¿Qué sigue en la trayectoria de Nicandro Díaz?

—Tengo un proyecto que se llama “La mexicana y el gringo”, y pues ahí está, en la fila. No tenemos fecha de arranque.

**Roche**

Haz chek con  
**ACCU-CHEK®**

**ACCU-CHEK® Active**

Intuitive handling  
• Virtually pain free.  
Facile da usare  
• Praticamente indolore  
Facil manejo  
• Praticamente indoloro  
Usar de foliosit  
• Pratico: téis a duere

**Glucómetro Accu-Chek® Active**  
1 pieza

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00\*  
**\$514.00**  
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

**ACCU-CHEK® Softclix**

25 Lancets

**Accu-Chek® Softclix**  
25 lancetas

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$61.00\*  
**\$65.00**  
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

**ACCU-CHEK® Active** 10 Tir  
**ACCU-CHEK® Active** 50 Tir

**50+10 ¡GRATIS!**

**Tiras Accu-Chek® Active**  
60 tiras reactivas

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$307.00\*  
**\$329.00**  
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Prevenção es salud. Vigencia al 31 de octubre 2019. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte. \*\*Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

**YA CONTAMOS CON**

**SIMI**

**BCAA**

LEUCINA / ISOLEUCINA / VALINA

**2:1:1**

60 cápsulas de 600 mg c/u

PRODUCTO NUEVO

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

**\$199.00**

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de octubre 2019.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



**Expedientes del poder**

Carlos Ramírez  
indicadorpoliticoxm@gmail.com  
@carlosramirez

PIB: lo que sea su voluntad

El paquete de política económica para 2020, entregado por el Ejecutivo Federal, solo reconfirmó las expectativas frustradas, y enfrió los ánimos: un PIB de 0.9% en 2019 y de 2% en 2020; sin embargo, la realidad será otra: 0.0% a 0.5% y de 1%, respectivamente. El PIB quedó como el ancla

inflacionaria. Pero la tasa de incorporación anual de la nueva población económicamente activa, cada año, es de un millón de mexicanos y se requiere un PIB de 6% solo para atender esa demanda. El gobierno de AMLO tendrá en la política económica su principal dolor de cabeza:

necesita que no suba la inflación, pero encara el rezago de 35 años con un PIB promedio anual de 2.2%. Según los Criterios Generales de Política Económica para 2020, la promesa presidencial de un PIB promedio anual de 4% a lo largo del sexenio, no se alcanzará. Las cifras

oficiales señalan que el PIB promedio anual 2019-2024 oscilará entre 2.1% (Banxico) y 2.6% (Hacienda), igual que la tendencia del largo ciclo neoliberal. El presidente anunció un ciclo posneoliberal, pero por los documentos hacendarios solo quedará en argumento político.

Su estrategia de desarrollo en los dos primeros años le ha dado prioridad al control de la inflación, no a la creación de riqueza. Por eso 2019 y 2020 serán de más neoliberalismo. Quedan cuatro años para un PIB mayor a 4%, pero a condición de diseñar un nuevo modelo productivo.

# Bendita raza

Alejandra Cervantes

El 13 de agosto de 1521, Cuauhtémoc, el último tlatoani mexica, decidió rendirse ante los españoles después de dirigir la defensa de Tenochtitlán. “El águila que descende”, nunca imaginó la desaparición del mundo azteca, después de años de gloria y esplendor.

“Hagamos desaparecer los nuestros lugares sagrados, los nuestros calmécac, los nuestros juegos de pelota, los nuestros telpochcalli, las nuestras casas de canto; que solos se queden los nuestros caminos y nuestros hogares que nos preserven... hasta cuando se digne salir el nuevo nuestro sol...”, se lee en aquel texto, presuntamente, el último mensaje de Cuauhtémoc.

Desde 1925 y cada 12 de octubre, en México se conmemora el Día de la Raza o de la Hispanidad. En palabras de José Vasconcelos, “la civilización conquistada por los blancos, organizada por nuestra época, ha puesto las bases materiales y morales para la unión de todos los hombres en una quinta raza universal, fruto de las anteriores y superación de todo lo pasado” (cita en el libro *La Raza Cósmica*).

La idea de Vasconcelos se refiere a la unidad de los mexicanos, y no a la diversidad. Sin embargo, a casi 500 años de la Conquista, este significado se ha tergiversado, mientras que la cultura mexicana ha perdido gran parte de sus costumbres y tradiciones originarias.

## Poesía, la más castigada

En México, hay 68 lenguas originarias y 364 variantes y, con ellas, una serie infinita de mitos y leyendas que reflejan la cosmovisión de cada pueblo originario; sin embargo, casi la mitad de ellas está a punto de desaparecer.

“Existen lenguas que probablemente se extinguirán en 5, 10 o 20 años; pero estas no se mueren solas, los hablantes somos quienes dejamos de usarlas. Hay generaciones de padres que no compartieron la lengua con sus hijos por la violencia y discriminación recibida al hablar su propia lengua”, señaló la poeta mixteca Nadia López.



Nadia López, poeta mixteca, ganadora del Premio Nacional a la Juventud 2018

La también ganadora del Premio Nacional a la Juventud 2018 comenzó a escribir poesía a los ocho años, y en sus creaciones destaca la riqueza de su lengua, propia de la sierra mixteca alta de Oaxaca. “La palabra *tiempo* o la palabra *dinero* no figuran en nuestra lengua, quizás antes no eran tan importantes y solo llegaron con la influencia del comercio, y también con la obligación de medir las horas, como actualmente lo hacemos”, dijo.

Por su parte, Ana Marisol Reséndiz, traductora y maestra de náhuatl, destacó la responsabilidad que tienen los mexicanos por mantener las lenguas vigentes. “Ellas reflejan nuestro origen,



Fotos: Alejandra Cervantes

historia, y estimulan el pensamiento y la filosofía. Cualquiera persona que se acerca a la cultura de este saber puede incluso volverse un poeta, por la perfección lingüística que las caracteriza”.

## La Casa de las Flores

*Yollotmai* coloca pequeñas y medianas piedras volcánicas en el centro del

temazcal o *temazcalli*. Con décadas de experiencia en esta práctica, ella guía a los visitantes durante este rito, para desintoxicarlos y sanar su espíritu en este lugar, que nuestros antepasados construían en representación del vientre materno.

Esta y otras prácticas se llevan a



El Faro Azcapotzalco Xochicalli ofrece más de 60 talleres gratuitos con el objetivo de rescatar las tradiciones de los pueblos originarios

cabo en el Faro Azcapotzalco Xochicalli (Casa de las Flores), para mantener y exaltar las tradiciones de nuestros pueblos originarios. Sus más de 60 talleres gratuitos invitan a la comunidad a sumergirse en danzas, juegos y lenguas autóctonas.

El juego de pelota, o *ulama*, es una de las principales atracciones de este recinto. Una generación de hombres y mujeres se sumerge en el inframundo para practicar este deporte mesoamericano de más de 3 mil 500 años de antigüedad.

“Es para nosotros un placer ver cómo los chicos se acercan a divertirse. Ellos no se esperan encontrar toda una cosmovisión en esta práctica, pero comprenden lo que significó este juego para nuestros antepasados y su relación con el universo”, expresó Emanuel Cacalotl, encargado del juego de pelota.

Tal vez, como lo pronosticó el último tlatoani, este sea el momento en el que el sol mexica renazca, y los mexicanos se unan para difundir las prácticas que guardamos con tanto recelo.

“Este es nuestro país, el que nos vio nacer y del que surgimos. Si estas son nuestras raíces, debemos rescatarlas porque han sido olvidadas o hechas a un

lado”, expresó Martha Landeros, maestra de cerámica en el Faro.

Rescatar las tradiciones y honrar a los antepasados nos acercan a nuestra esencia como mexicanos.

“En la medida en que acerquemos nuestro oído a las lenguas, y nuestra atención a estas prácticas y tradiciones, tendremos una imagen más cabal del mundo y de nuestro presente”, finalizó Nadia López.



Farmacias Similares

ya tiene las nuevas moléculas de

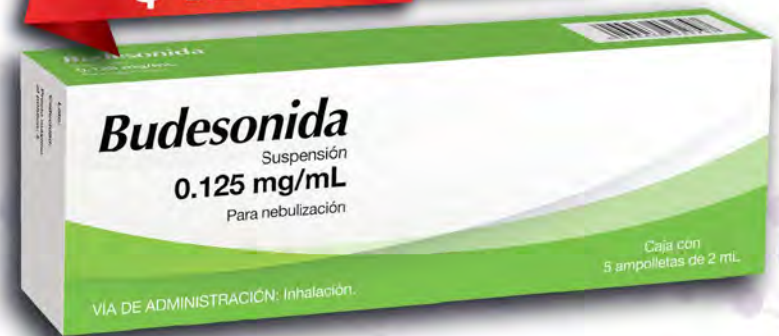
AstraZeneca



PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$129.00

Budesonida  
Suspensión  
0.125 mg/mL



PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$159.00

Budesonida  
Suspensión  
0.250 mg/mL




Su venta requiere receta, consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de octubre 2019.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"


HASTA  
75%  
DE AHORRO



**Falleció el polímata mexicano**

# Miguel León-Portilla

El "tlamatini" u hombre sabio, quien murió a los 93 años de edad, fue un estudioso de la filosofía náhuatl y un ferreo defensor de los derechos de los pueblos originarios, promotor de su riqueza intelectual y espiritual.



**Nació**

el 22 de febrero de 1926  
en el Distrito Federal.

**Murió**

el 1 de octubre de 2019  
en la Ciudad de México.

**FECHAS CLAVE EN SU VIDA**

**1951**

Obtuvo el grado de Master of Arts en la Loyola University, en Los Ángeles.

**1956**

Se doctoró en Filosofía por la UNAM.

**1957**

Ingresó como profesor en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

**1960**

Asumió la dirección del Instituto Indigenista Interamericano.

**1963**

Fue director del Instituto de Investigaciones Históricas de la UNAM.

**1971**

Ingresó a El Colegio de México.

**1974**

Fue cronista de la Ciudad de México.

**1988**

Se incorporó como investigador emérito de la UNAM.

**1988**

Fue embajador ante la Unesco hasta 1992.

**OBRA NOTABLE**

*La visión de los vencidos (traducido a 20 idiomas)*

*La filosofía náhuatl*

*Tonantzin Guadalupe*

*Literaturas indígenas de México*

*Trece poetas del mundo azteca*

*Los antiguos mexicanos a través de sus crónicas y cantares*

**FUE MIEMBRO DE**

Academia Mexicana de la Lengua (1962)

Academia Mexicana de la Historia (1969)

El Colegio Nacional (1971)

Academia Nacional de Ciencias de EE.UU. (1995)

**RECONOCIMIENTOS DESTACADOS**

28 doctorados *honoris causa* de importantes universidades del mundo, la medalla Belisario Domínguez en 1995 y el reconocimiento "Living Legend" (leyenda viva) del Congreso de EE.UU. en 2013

**¿SABÍAS QUE...**

Su afán por estudiar la riqueza cultural indígena lo llevó a publicar casi 50 libros y a participar en la fundación de la Casa de los Escritores en Lenguas Indígenas?

Fuentes: Instituto de Investigaciones Históricas - Revista UNAM

Investigación: NTX/Cultura

Diseño: SanEdith Becerra

## ¿Qué tanto sabes de español?



Aprende más de tu idioma.  
Habla y escribe correctamente.

1. ¿Cómo se escribe la onomatopeya de la risa?
2. ¿Se puede usar la @ para referirnos a los dos géneros a la vez?
3. ¿Es *en víspera* o *en vísperas*?
4. ¿Es lo mismo *aprender* que *aprehender*?
5. ¿*Acechanza* o *asechanza*?

[fegutierrezp@gmail.com](mailto:fegutierrezp@gmail.com)

### Respuestas:

1. Han surgido diversas formas: ja, je, ji, jo, ju. Podemos repetir las cuantas veces queramos, incluso combinarlas, pero siempre deben ir separadas por comas y en letras redondas: ja,ja,ja; je,je,je...
2. No, no es correcto. La arroba (@) no es una letra, sino un símbolo. Lo adecuado es usar la forma duplicada para masculino y femenino: señores/as, amigos/as.
3. Si nos referimos a algo que sucede en tiempo inmediatamente anterior, se construye siempre en plural: *en vísperas*, no *en víspera*: *Recibimos la llamada en vísperas del cumpleaños de Elena*. Pero si queremos decir que los hechos se produjeron concretamente el día anterior, utilizaremos *en la víspera*, con el artículo *la* y en singular: *La compañía canceló 50 vuelos en la víspera de una huelga de 24 horas*.
4. Son significados diferentes: *aprender* es adquirir conocimiento de algo por medio del estudio o la experiencia: *Me costó trabajo aprender a conducir*. En cambio, *aprehender* significa detener, arrestar a alguien, y también captar algo por medio de los sentidos o del intelecto: *En el operativo antidrogas, la policía aprehendió a dos narcos. Sus métodos permiten aprehender la realidad que nos rodea*.
5. *Acechanza* significa espionaje, persecución cautelosa. *Asechanza* es un engaño, una trampa, para hacer daño a alguien.

Fuente: RAE

# FARMIVER

## CONTRA amibas y lombrices

Para cada integrante de tu familia



**Farmiver**  
Quinfamida - Albendazol  
Tabletas 150 mg / 400 mg

Reg. No. 385M2006 SSA VI      Reg. No. 173M2012 SSA VI

**Farmiver**  
Dosis Única  
Quinfamida - Albendazol  
Antiparasitario

De venta en Farmacias Similares






Fármacos Continentales

**Fármacos Continentales, S.A. de C.V.**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Permiso COFEPRIS 193300201B0772

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



# GLUCÓMETRO ONE TOUCH ULTRA MINI

DE ~~\$599.00~~

A **\$539.00**

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



# ONE TOUCH ULTRA

Tiras Reactivas 50+10

Precio resto de la república

**\$499.00**

Precio zona frontera norte \$ 465.00\*

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final. Vigencia al 31 de octubre de 2019. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

farmaciassimilares.com



DE VENTA EN

# FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi



**FRESENIUS  
KABI**  
caring for life



Fórmula para  
**alimentación enteral**  
especializada

DIETA  
POLIMÉRICA  
sin Fibra baja  
en Carbohidratos

ADICIONADA  
CON OMEGA 3  
Y ANTIOXIDANTES



\$31.00\*

DIETA  
POLIMÉRICA  
sin Fibra  
Hipercalórica



\$28.00\*

DIETA  
POLIMÉRICA  
sin Fibra



\$27.00\*

\*Vigencia al 31 de octubre 2019.

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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Dieta Polimérica sin Fibra baja en carbohidratos, adicionada con omega-3 y antioxidantes sabor Moka y Fresa. Registro Sanitario No. 002F2016  
Dieta Polimérica sin Fibra sabor Vainilla, Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 004F2016  
Dieta Polimérica sin Fibra hipercalórica sabor Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 003F2016

**ETERNAL  
SECRET**

COMPRA  
EN LÍNEA

eternalsecret.com

Salud es belleza. Aviso N°. 1433002020226. Vigencia al 31 de octubre 2019.

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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



**Desde la loma  
de los disparos**

Baltazar Ignacio Valadez

**En el banquillo de los acusados**

Algunos aficionados al futbol soccer que conocen mi gusto y preferencia por el beisbol, me han dicho que al clásico de octubre con el que culmina cada temporada regular de las Grandes Ligas, no se le debiera llamar Serie Mundial porque, "en realidad, no tiene el carácter de competencia internacional". De esta manera, colocan al beisbol en el banquillo de los acusados.

Reconozco que los mundiales de futbol son fantásticos y que implican un admirable proceso deportivo y organizativo que apasiona a un mayor número de aficionados de todos los continentes. Considero, sin embargo, que la acusación particular contra las Grandes Ligas es injusta, pues la llamada "Serie Mundial" reúne a los mejores jugadores de diferentes nacionalidades.

Ahí están como ejemplo histórico, los dos iconos estadounidenses con sangre italiana: Babe Ruth y Joe DiMaggio. Qué decir de nuestro enorme Fernando "Toro" Valenzuela, el que ante más de 50 mil aficionados venció a los orgullosos y poderosos Yanquis durante la Serie Mundial de 1981. Algo semejante se puede decir de los dominicanos Juan Marichal y Pedro

Martínez; de los cubanos Luis Tiant y Aroldis Chapman; de los venezolanos Miguel Cabrera y Omar Vizquel; de los puertorriqueños Roberto Clemente e Iván Rodríguez; del gran panameño Mariano Rivera; de los japoneses Ichiro Suzuki e Hiroki Kuroda; y del coreano Hyun-jin Ryu. Dicho lo anterior, termino deseándoles a todos una maravillosa Serie Mundial 2019.

# ¡Misión cumplida!

La Ciudad de México fue testigo de la décima tercera edición de la Simicarrera que, a pesar de la lluvia, logró reunir a más de 10 mil atletas que tapizaron de verde el circuito Gandhi, en Chapultepec.

Una verdadera fiesta del deporte y la solidaridad, porque, además de organizarse en favor de una causa social, en sí misma, es una prueba incluyente. Ahí están los cientos de personas de la tercera edad; aquellos que se desplazan en silla de ruedas, o bien, quienes con algún tipo de discapacidad, viven la experiencia de ayudar mediante las carreras organizadas por el Dr. Simi.

Este año, la prueba se corrió sobre 5 y 10 kilómetros, y todo lo recabado por inscripciones se donará al Centro de Información y Comunicación Ambiental de Norte América, A.C. (Ciceana), organización sin fines de lucro que trabaja para garantizar el acceso al agua en comunidades de Oaxaca.

Con este donativo se beneficiarán más de 4 mil niños mazatecos de la comunidad de San Andrés Hidalgo que tendrán asegurado en sus escuelas el acceso al agua durante dos décadas.

Margie Simon, directora de Ciceana, destacó que esta alianza con Farmacias Similares, permite brindar mejores condiciones de vida a quienes más lo necesitan.

Debemos resaltar que en el plano competitivo, a pesar de la llovizna persistente, la prueba resultó muy disputada: ahí está la gran muestra ofrecida por los atletas de talla internacional, José Rafael Bañales Chimal y Brenda Eunice Flores Muñoz, que impusieron sus condiciones y se proclamaron campeones absolutos en la prueba de 10 kilómetros; ambos mexicanos se llevaron 10 mil pesos, cada uno.

“Desde su nacimiento, las Simicarreras apoyan proyectos de alto impacto social, y porque tenemos la convicción de que el deporte no solo es una poderosa herramienta para prevenir enfermedades, sino una gran oportunidad para hacernos solidarios, decidimos que todas las inscripciones se donaran íntegramente para construir contenedores de agua pluvial”, dijo Víctor González Herrera, director ad-



fiestas de la familia. En breve daremos a conocer cuál es el monto exacto de la donación que se entregará a Ciceana, porque somos transparentes, y así los atletas saben lo que su inscripción puede hacer por los demás”.

En la víspera, se llevó a cabo la tradicional prueba infantil, con 500 pequeños, de entre 3 y 14 años, en cinco categorías, en el Plan Sexenal.

junto comercial de Farmacias Similares.

En su oportunidad, Carmina González, directora del comité organizador de las pruebas, señaló: “Es alentador ver que conseguimos el objetivo y, sobre todo, comprobar que las Simicarreras son

Su inscripción también se sumará al donativo que llegará hasta las comunidades en la sierra mazateca.

Hay quien afirma que querer es poder. En las Simicarreras podemos decir: correr es ayudar, además de divertirse en familia.

# ¿Límites?

Fernando Gutiérrez



Foto: wikipedia.org

Esta es una inspiradora historia de vida. De algún modo nos hace pensar en aquella película *Jamaica bajo cero*, por su esfuerzo y actuar sin límites. Nos referimos a Arly Velásquez, quien de su natal Cancún terminó compitiendo en las montañas nevadas y congelantes de tres Juegos Paralímpicos de Invierno.

Juzgue, usted, si esto es carácter o no: “A los once años sufrí una caída en ciclismo de montaña, me rompí la columna y no volví a caminar. Me preguntaba: ‘¿Empezar una y otra vez?’, y me respondía: ‘¡Por qué no!’”.

“Tuve que renacer, reconstruirme, para una vida en silla de ruedas. Renunciar no era opción. Al contrario, tenía que ser un impacto positivo para otras personas. Ahora compito en la montaña, un escenario más de la vida, donde se forma el carácter. Nada es imposible. Siempre hay que ir hacia adelante y sacar nuestro máximo potencial”.

Arly ha vencido dos veces a la muerte: primero en su niñez, en el accidente con su bicicleta, y años más tarde durante un descenso en los Juegos Paralímpicos Invernales de 2014, donde volvió a lastimarse la columna y quedó confinado

a dos años a rehabilitación. Otra vez en cama, nuevamente sin moverse.

“Pero superé la depresión y las ideas suicidas. Hoy me siento un afortunado por haber vivido las dos caras de la vida, en dos oportunidades”.

Antes de ser un atleta paralímpico, Arly (31 años) practicó el lanzamiento de jabalina, bala, basquetbol y natación. Pero, finalmente, se decidió por el esquí en nieve. “A los 20 años, durante unas vacaciones en Calgary, Canadá, conocí el monoesquí alpino y me enamoré de ese deporte. Lo aprendí y llegué a tres Juegos Paralímpicos Invernales: Vancouver 2010, Sochi 2014 y Pionchang 2018. Y tal vez compita en los próximos de Pekín 2022.

Arly contagia su alegría con su amplia sonrisa de dientes perfectos, blanquísimos. Es inquieto, no para. Estudió composición musical, toca el bajo y la batería. Además, estudió cine, pero lo suyo es el deporte de competencia. “Sé que me juego la vida en lo que hago, pero si esto le sirve a alguien, lo seguiré haciendo”.

Y remata su filosofía: “Ante cualquier situación de la vida, nunca pierdo; una de dos: o gano o aprendo”.

[fegutierrezp@gmail.com](mailto:fegutierrezp@gmail.com)



**CAMPAÑA CONTRA EL CÁNCER CERVICOUTERINO**

Una detección oportuna, puede salvar vidas

**100%** de descuento en todos los

# ¿Aftas?

## come sin dolor

Precio máximo al público \$190.00  
 Precio **Farmacias Similares®**  
\$ 117.00

**QUIMIKAN®**  
 BENZOCAÍNA  
 Solución  
 200 mg / 1 mL

Espero unos segundos para que se forme una película protectora

Auxiliar en el tratamiento de las aftas y úlceras bucales

Caja exhibidor con un frasco con 10 mL de solución y aplicador integrado a la tapa

QUIMPHARMA

Si persisten las molestias, consulta a tu médico.  
 Reg. N.º: 232M2017 SSA VI  
 Aviso N.º 193300201B0336  
 Vigencia al 31 de octubre 2019.

f
t
v
i

farmaciassimilares.com

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



**10% marcadores tumorales y biopsias**

**Paquete femenino**  
**\$ 379.00\*\***  
 Precio zona fronteriza norte \$ 353.00\*\*\*  
 • Examen general de orina  
 • Exudado vaginal  
 • Papanicolaou

**Paquete femenino II**  
**\$ 463.00\*\***  
 Precio zona fronteriza norte \$ 431.00\*\*\*  
 • Examen general de orina  
 • Exudado vaginal  
 • Papanicolaou  
 • Electrocardiograma

Vigencia durante septiembre y octubre 2019. Consulte a su médico.  
 \*No se aplica en otras promociones o descuentos. \*\*\*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región zona fronteriza norte. Consulte sucursales con este servicio en ssdrsimi.com.mx  
 Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Síguenos por   
 ssdrsimi.com.mx  
 SIMITEL 800 911 66 66

# Match de lujo en la Plaza México



Para los amantes del tenis esta es una gran noticia, el suizo Roger Federer y el alemán Alexander Zverev se enfrentarán en la Plaza México el próximo 23 de noviembre, donde se espera que más de 41 mil espectadores puedan apreciar al mejor tenista de la historia.

Raúl Zurutuza, director de Mextenis, y José Antonio Fernández, director del Abierto de Los Cabos, anunciaron de manera oficial el partido llamado *The Greatest Match* y que contará con la presencia de Federer, un sueño que concretaron luego de cuatro años de intentarlo.

Fue en 2012 cuando Serena Williams y Kim Clijsters reunieron a más de 35 mil asistentes en Bruselas, marca que esperan superar en la Ciudad de México. Los boletos ya están a la venta: desde 450 hasta nueve mil 500 pesos.

Será cancha dura la que se colocará en la Plaza México para este encuentro; estará instalada el 21 de noviembre y se probará el 22.

Federer, quien jugará como parte de su gira latinoamericana en Argentina, Colombia, Chile, México y Ecuador, llegará el sábado 23 a la Ciudad de México, donde jugará con Zverev, a partir de las 19:00 horas.

Lo recaudado por esta gira será destinado a la Fundación Roger Federer, dedicada a mejorar la calidad de la educación en África.

Foto: wikipedia.org

All for Healthcare Conectando con tu bienestar

**TU CORAZÓN TIENE ALGO QUE DECIRTE CUÍDATE.**

**#1 MARCA #1 RECOMENDADA POR LOS MÉDICOS**

Escucha tu corazón, mide tu presión en casa

connect

MONITOR DE PRESIÓN ARTERIAL DE BASTO HEM-7120

BASEADO EN ENCUESTA REALIZADA EN USA CON MÉDICOS LOCALES. SURVEY MONKEY 2016 N-85  
 El logotipo de Google Play es una marca comercial de Google LLC. El logotipo de la App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

800 277 2509 / 55 5901 4300  
 omronhealthcare.mx/blog

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

OMRON®

**#1 MARCA #1 RECOMENDADA POR LOS MÉDICOS**

**CON TU AYUDA, SUS AVENTURAS JAMÁS TERMINAN**

• Cómodos y silenciosos  
 • Incluye 2 mascarillas flexibles para niño y adulto

800 277 2509 / 55 5901 4300 omronhealthcare.mx/blog  
 \*Basado en encuesta realizada en USA con médicos locales. Survey Monkey 2016 N-85

NE-C801KD

OMRON® Conectando con tu bienestar

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

Un producto de **GEL**  
pharma  
INNOVACION EN CADA CAPSULA

# ¿LA COLITIS TE HACE SENTIR COMO PELOTA?

Dile adiós a



Síntomas  
de colitis



Dolor  
abdominal




Inflamación



Cólicos

Causados por la colitis  
y el síndrome de intestino irritable.

De venta en farmacias.

 nesajar

[www.nesajar.com](http://www.nesajar.com)

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002T1B0396



Si la vida no para, tú tampoco.

# Por amor a la banda

Originaria de Sinaloa, América Sierra tuvo el sueño de componer canciones y, desde muy pequeña, aprendió a tocar la guitarra y participar en algunos concursos en su estado natal.

Poco a poco adquirió popularidad y conoció al músico Luciano Luna, quien la apoyó para que varias agrupaciones comenzaran a grabar sus canciones, entre las que destacan La Arrolladora Banda El Limón y La Trakalosa de Monterrey; también, compuso temas para Belinda, Gerardo Ortiz, Ricardo Montaner y Luis Coronel, entre otros.

“Soy afortunada, porque no todo el mundo tiene la suerte de experimentar en diversos géneros. Hay composiciones que salen por diferentes momentos, algo que te marcó o escuchaste”, dijo.

Después del éxito que le trajo escribir *Inténtalo*, interpretado por 3BallMTY; *No me vengas a decir*, por La Arrolladora Banda El Limón, y *Corazón de acero*, por BebeTo, América hizo un receso de tres años, pero ahora regresa con su álbum *Un nuevo amor*, del cual se desprende su sencillo del mismo nombre.

“Estoy contenta con esta nueva etapa, y agradecida por el recibimiento de la gente. Hay siete temas muy variados, con diferentes sonidos, algunos románticos... ¡hay de todo!”.

Explicó que se siente feliz de cantar con música de banda, pues es algo que deseaba hace mucho tiempo. Asimismo, disfrutó interpretar las siete canciones que componen este material realizado con Luciano.

“Somos grandes amigos y no podía faltar en este disco. Él me lo produce y yo escribo las letras. Estoy agradecida por su apoyo”.

El sencillo *Un nuevo amor*, que lo define como “un tema intenso”, está disponible en todas las plataformas digitales y tiene más de un millón de vistas en YouTube, logro que se une a sus tres premios Billboard de música regional mexicana y su galardón como “Solista revelación”, en el Premio Lo Nuestro 2014.

#### Redes sociales

Fb: @AmericaSierra.com.mx

Tw: @America\_Sierra

Instagram: @americasierra



\$38.00

Precio Farmacias Similares®



De venta en

**FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de octubre 2019.

Reg. No. 82520 SSA VI



# NO QUEEA AL DOLOR

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
COFEPRIS:19330020181776



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



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO<sup>®</sup>