



ENJUAGUE BUCAL CLORHEXIDINA[®]

Precio zona frontera norte \$201.00*
Precio resto de la república

\$215.00



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Válido al 30 de noviembre 2019.
*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

SIMINFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Noviembre 2019 / Núm. 451 / Ejemplar gratuito / Simi TV @DrSimiTV



Sargazo, pesadilla ambiental



Foto: Alejandra Cervantes

p. 10

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



EL OFERTÓN del



3x2

De martes a domingo,

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

consulte los productos participantes en farmaciassimilares.com

NOQUEA AL DOLOR



farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



DEJAMOS DE USAR MÁS DE 78 MILLONES DE BOLSAS DE PLÁSTICO*

*Ahorro de bolsas, al 30 de noviembre 2019.



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

Reclamo de Greta Thunberg

El 23 de septiembre de 2019, en su intervención en la Cumbre de Acción Climática realizada en la sede de la Organización de las Naciones Unidas, en Nueva York, la activista sueca Greta Thunberg, de 16 años, reprochó a los líderes políticos del mundo: “cómo se atreven a mirar para otro lado, a venir aquí a decir que están haciendo lo suficiente”, y sentenció que los jóvenes van a empezar el cambio, “les guste o no”. También les hizo ver que no deberían pensar solo en el dinero, refiriéndose a la economía global petrolizada que vivimos, en la que se privilegian los intereses transnacionales de las empresas que lucran con el hidrocarburo y abusan de la tecnología de la química del combustible, que nos permite obtener cientos de sustancias y productos derivados del petróleo. “Se están muriendo los ecosistemas, estamos a las puertas de una extinción masiva”, afirmó Greta. La joven aseguró que la propuesta de reducir las emisiones contaminantes a la mitad, para evitar que la temperatura del planeta aumente por encima de 1.5 °C, no es lo suficientemente ambiciosa. “No es aceptable para nosotros, porque somos los que vamos a tener que vivir con estas consecuencias. Nos están fallando a los jóvenes, pero nos damos cuenta de la magnitud de su traición. Las nuevas generaciones están pendientes de ustedes, y si nos fallan, nunca se los perdonaremos”, puntualizó. No debemos ignorar esta enorme inconformidad que encabeza Greta, que ya generó la protesta de más de 4 millones de jóvenes de todo el mundo. Tiene toda la razón, los líderes políticos no han tomado acciones contundentes y firmes en contra del calentamiento global. Es urgente hacerlo.

*Presidente de México, Comunicación y Ambiente, A.C. Experto en Gestión de Residuos y Cambio Climático.

¡Atrévete a reciclar tu ropa!

Alejandra Ortiz

La industria textil es la segunda más contaminante del mundo, solo después de la petrolera, de acuerdo con la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Comercio y Desarrollo (UNCTAD, por sus siglas en inglés).

Es importante tener en cuenta todos los procesos que intervienen para que una prenda de vestir llegue a nuestras manos, y así visualizar que cada uno de ellos requiere directa o indirectamente de elementos que propician un daño al medioambiente.

Por ejemplo, en la mayoría de los casos, son puntos de los que se desprenden más factores contaminantes; al momento de la producción se utilizan recursos naturales como el agua; para la distribución, se ocupan combustibles, cajas, papeles y todo lo necesario para el traslado; para la venta, suelen necesitarse bolsas de plástico, etiquetas y carteles; para el mantenimiento de la ropa destinamos detergentes y suavizantes; también el tiempo de uso que le damos a cada prenda y la falta de un destino final adecuado como lo sería el reciclaje, la donación o tomar alguna otra medida de desecho para no dañar la naturaleza, se convierten



en aspectos contaminantes derivados de la industria.

Según datos de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se requieren 7 mil 500 litros de agua para producir unos jeans; el sector del vestido usa 93 mil millones de metros cúbicos de agua cada año, una cantidad suficiente para que sobrevivan cinco millones de personas.

La industria de la moda es responsable de 20 % del desperdicio total de agua a nivel global; la producción de ropa y calzado produce 8 % de los

gases de efecto invernadero; cada segundo se entierra o quema una cantidad de textiles equivalente a un camión de basura.

Hay que considerar que los factores psicosociales y el incremento demográfico han fomentado una creciente demanda de ropa al año, la producción de prendas se duplicó entre 2000 y 2014.

La problemática va más allá en muchos sentidos, y todos podemos ser parte de la solución al cambiar nuestros hábitos de consumo; una manera es preguntarnos: ¿lo necesito de verdad?; reciclar la ropa que ya no

queremos, utilizándola para la limpieza del hogar o creando otros objetos con ella, así como donar la que no vamos a usar. Otra forma es ayudar en lo que depende directamente de cada uno de nosotros a la hora de adquirir prendas, como lo es utilizar bolsas reciclables para tus compras, las cuales, además, las puedes reutilizar de muchas maneras.

Si ponemos nuestro granito de arena, ayudaremos a evitar en gran medida el deterioro irreversible de nuestro único hogar: el planeta.

SIMINFORMA
Por Un País Mejor.

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Noviembre 2019
Edición 451

Víctor González Torres Presidente de Grupo Por Un País Mejor

500,000 ejemplares

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

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: octubre 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".



Glucómetro
Accu-Chek® Active
1 pieza

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00*

\$514.00

PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA



Accu-Chek®
Softclix
25 lancetas

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$61.00*

\$65.00

PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA



Tiras Accu-Chek®
Active
60 tiras reactivas

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$307.00*

\$329.00

PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Prevención es salud. Vigencia al 30 de noviembre 2019. *Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

**Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



Dr. Simi®

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



NUEVO

Cboost

La cantidad de **Vitamina C** que necesitas en esta **TEMPORADA INVERNAL**

\$74.00

Cboost Suplemento alimenticio con
Vitamina C
SIN AZÚCAR

Vitamina B, Electrolitos y Antioxidantes

Mandarina
Polvo efervescente

Vitamina C
10 diferentes nutrientes
Antioxidantes Electrolitos

POLVO EFERVESCENTE SABOR MANDARINA (10 sobres)

Vitamina B, electrolitos y antioxidantes.

De venta en **Farmacias Similares®**

GPISI Farma

Vigencia al 30 de noviembre 2019.

Mandatos familiares

Alejandra Aguilera*

“Tienes que ser perfecto”. “Solo los que estudian son exitosos”. “Tienes la culpa de todo”. “No confíes en nadie”. “Eres igual a tu padre”. “Las mujeres son para estar en casa”.

¿Cuántas veces hemos escuchado estas afirmaciones? Crecimos con ellas desde la infancia. Se trata de un conjunto de normas y reglas que son mandatos familiares. Podemos vivirlas en la adultez como lo normal e incluso como lo esperado de nosotros, pero en realidad carecen de sustento.

Nuestra historia de vida comienza desde la familia. Nos encontramos, entonces, con los primeros modelos que nos enseñan a ser quiénes somos. El niño, incapaz de resolver lo que le ocurre y de sobrevivir por su cuenta, absorbe estas normas y reglas para poder adaptarse a su entorno, ya que espera de sus padres y adultos que le rodean la protección y el afecto para lograr desarrollarse.

Cada familia tiene sus normas y reglas. Suelen actuar de manera inconsciente; es decir, los integrantes los repiten sin percatarse que solo reproducen lo que otros les enseñaron; por lo que permean la dinámica familiar, en muchas ocasiones de formas muy sutiles.

Muchos mandatos resultan obsoletos en la edad adulta, pues se contraponen a nuestros deseos y necesidades diversas. Otros son tóxicos desde la niñez, ya que no permiten la expresión de emociones o rompen la creatividad, vitales también para la adolescencia y la adultez.

Estas normas obsoletas y dañinas se hacen presentes en la vida por la insatisfacción de no estudiar o trabajar en lo que nos apasiona, en relaciones de pareja que repiten los mismos patrones perjudiciales para ambas partes, en problemas financieros, hábitos alimentarios malsanos e incluso en trastornos mentales como depresión o ansiedad.

Tal vez pueda pensar: sí, esto es lo que pasaba en mi familia. Por supuesto, no existen las familias perfectas. No podemos cambiar lo que ocurrió y tampoco elegimos a nuestros padres. Ellos hicieron lo mejor desde su propia historia de vida. Pero también tenemos otro punto a nuestro favor: la conciencia. Como adultos, podemos ser conscientes, aprender a gestionar lo que nos sucede y decidir hacer algo distinto. Ahora somos responsables de nuestros deseos y necesidades, así que podemos elegir nuestro propio camino.

En el CNDEE podemos acompañarlo en este proceso de soltar lo que no es suyo y construir su independencia. Búsqúenos en el 800-911-6666, opción 3.

* Psicóloga del CNDEE



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica **GRATUITA**



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



Foto: Notimex

¡A ponerse la vacuna!

El IMSS aplicará casi 11 millones de dosis de vacunas contra la influenza a los derechohabientes, tanto en Unidades de Medicina Familiar como en Hospitales de Segundo Nivel de atención.

La vacunación está dirigida principalmente a mujeres embarazadas, niñas y niños de entre seis meses y cuatro años 11 meses de edad, así como

adultos mayores de 60 años. También al personal del sector salud, a personas con enfermedades crónicas como diabetes mellitus, obesidad y cáncer, así como a los portadores del Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) y a quienes tienen asma.

Recuerde, siempre será mejor prevenir que curar.



Que NO te afecte EL INVIERNO

Paquete respiratorio 1

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

\$265.00* Precio zona fronteriza norte
\$247.00**

Paquete respiratorio 2

- Biometría hemática
- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo
- Exudado nasal

\$477.00* Precio zona fronteriza norte
\$444.00**



Síguenos por



Consulta sucursales con este paquete en ssdrsimi.com.mx

*Promoción válida durante noviembre, diciembre 2019 y enero 2020. **Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.

SIMITEL 800 911 66 66

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



Fórmula para **alimentación enteral especializada**

DIETA POLIMÉRICA sin Fibra baja en Carbohidratos

ADICIONADA CON OMEGA 3 Y ANTIOXIDANTES



DIETA POLIMÉRICA sin Fibra Hipercalórica



DIETA POLIMÉRICA sin Fibra



*Vigencia al 30 de noviembre 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 hipercalórica sabor Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 003F2016

Dieta Polimérica sin Fibra sabor Vainilla, Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 004F2016

Vitamina tu vida

Aristo Caps RB
Rhodiola rosea y vitaminas

- FATIGA
- BAJO RENDIMIENTO
- DESGASTE FÍSICO

Reg. No. 00392025SA VI
CCE-EPRI-19330020180192

\$ 154.00
Si persisten las molestias, consulte a su médico.

farmaciassimilares.com
Vigencia al 30 de noviembre 2019.
Los vitamínicos son un medicamento y el uso en exceso puede ser perjudicial para la salud. Para mayor información sobre el uso correcto de los vitamínicos, consulte a su médico.

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Primeras molestias:

- Esguerrimiento nasal
- Tos con o sin flemas
- Fiebre
- Dolor en garganta y oídos
- Ronquera

Evita complicaciones; acude a los consultorios de Fundación Best si padeces estos síntomas.

Recuerda NO automedicarte

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

UNIDOS PARA AYUDAR®
Fundación **BEST** S.C.

Síguenos por:



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



6 Salud

Noviembre 2019 / siminforma.com

Afecta Chagas a un millón de mexicanos

Más de un millón de personas en México padece la enfermedad de Chagas, que afecta principalmente al corazón y a las neuronas.

Se trata de una afección silenciosa y desatendida ligada a la pobreza, a las viviendas sin piso firme, cuyos principales estragos se muestran en Veracruz, Oaxaca, Chiapas, Yucatán, Morelos y el Estado de México.

“Las condiciones de la vivienda en mu-

chas áreas del país favorecen la presencia del insecto transmisor y el riesgo de adquirir la enfermedad”, puntualizó Yurika Manuel Valencia, del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades de la Secretaría de Salud.

De acuerdo con especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y de esa dependencia, la enfermedad, descubierta hace 110 años, afecta a 21 países de América Latina y a

casi siete millones de personas; también causa 12 mil muertes cada año.

Ocasionada por el parásito *Trypanosoma cruzi*, que llega al torrente sanguíneo a través de insectos infectados que chupan la sangre, como la chinche besucona, se puede manifestar después de 10 o 20 años de ocurrida la picadura, y causa insuficiencia cardíaca.

En conferencia de prensa, la jefa del Departamento de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina de la

UNAM, Paz María Salazar Schettino, explicó que aunque el parásito puede invadir casi cualquier célula del cuerpo “tiene predilección por células importantes de dos tipos: el músculo y la neurona”.

Con el propósito de evitar la infección, recomendó controlar las chinches en las casas mediante el mejoramiento de viviendas, especialmente colocando piso firme, emplear insecticidas y usar mosquiteros y mallas en puertas y ventanas.

A reducir los embutidos



Foto: Notimex

A pesar de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió una recomendación sobre el consumo de carne roja y procesada, por el riesgo de generar cáncer, el Consejo Mexicano de la Carne señaló que en México el consumo de carnes frías alcanzó 974 mil toneladas durante 2018.

La producción de dichos alimentos procesados llegó a 965 mil toneladas, y además, al cierre de 2018, de acuerdo con las estadísticas del consejo, México se posicionó en el sexto lugar mundial, con 8.5 millones de toneladas de carne de res, cerdo y pollo consumidas al año.

Un estudio realizado por el titular de la Agencia Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer de la OMS, Kurt Straif, reveló que el consumo de carne roja y procesada es un carcinógeno confirmado para los seres humanos.

Por lo que en 2015, la OMS emitió un llamado ante el consumo de este tipo de

carnes, en el que señaló que el riesgo de desarrollar cáncer por consumo de dichos alimentos es bajo, pero que aumenta con la cantidad consumida.

Con base en el estudio realizado por Straif, cada porción de 50 gramos de carne procesada consumida diariamente aumenta el riesgo de cáncer colorrectal en 18 %.

No obstante, diversas instituciones, como la revista médica *Annals of Internal Medicine*, han rechazado la recomendación de la OMS, por concluir que es falso que la ingesta de carne roja y procesada sea causante de cáncer de algún tipo.

En México, aunque la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris) señaló que la carne roja por sí misma no provoca cáncer, confirmó que las sustancias añadidas a derivados como salchichas y embutidos sí lo pueden causar.

QUIMPHARMA

QUIMIKAN
BENZOCAINA
Precio Farmacias Similares®

\$117.00



GUAXOQUIM
GUAIFENESINA, OXOLAMINA
JARABE
2g / 1g / 100mL

\$51.00



FIDOIN-Q
IBUPROFENO SUSPENSIÓN
Precio Farmacias Similares®

\$46.00



Productos OTC

Vigencia al 30 de noviembre 2019.

*Si persisten las molestias, consulte a su médico.






De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirez@hotmail.com
@carlosramirez

Morena no es partido

La disputa por la presidencia del partido Morena, las decisiones unilaterales de militantes al margen de la organización, como el gobernador electo de Baja California, y los regaños del presidente López Obrador han dibujado un panorama negativo para el partido en el poder. Lo que parece claro es que López Obrador fundó el partido Morena solo como aparato electoral para su candidatura presidencial y que nunca ha tenido el interés de convertirlo en el pivote, la bisagra o el espacio de negociación con sectores sociales. Y como para reafirmar su decisión de no ir cargando a Morena desde Palacio Nacional, ya amenazó con salirse del partido si se siguen cometiendo errores. Abandonado al jaloneo de sus militantes, grupos y tribus, Morena va a sobrevivir hasta el 2021. Y para las elecciones del 2024, lo que quede de ese partido-movimiento tendrá que ser reorganizado por el candidato que compita por la presidencia. Morena es la suma de grupos, tribus y, sobre todo, de personalidades de todo el espectro ideológico del cisma político, desde la ultraderecha panista de *El Yunque* hasta la ultraizquierda guerrillera de los sobrevivientes de la Liga Comunista 23 de Septiembre. En medio, una propuesta de programa social que solo responde a los enfoques de López Obrador. Lo relevante del papel de Morena es que significa lo que la gente espera. López Obrador no se ha comprometido con otros liderazgos legislativos y de gobernadores, pero Morena seguirá ganando gubernaturas con la esperanza de los votantes locales que el Presidente de la República beneficie a sus mandatarios. Pero no será así: López Obrador solo va a trabajar para su presidencia, no para los gobernadores morenistas. La decepción de votantes locales en Chiapas, Tabasco y Veracruz podría minar las expectativas de los candidatos morenistas a gobiernos estatales en el 2021. El partido Morena va a salir muy lastimado de la elección de su próximo dirigente, pero en el despacho presidencial de Palacio Nacional no existe interés ni preocupación por el futuro del partido de López Obrador. Ni con mucho, Morena no será un PRI.

Gustavo Camacho, virtuoso de la lente

Juan Manuel Rentería



Foto: Redacción

-Gustavo Camacho, ¿qué es lo peor que te ha sucedido en casi 40 años como fotoperiodista?

-“Haber vivido un grave peligro en Tegucigalpa, Honduras; secuestraron al vicepresidente de ese país y me enfrenté a unos guerrilleros, los Cinchoneros, que estuvieron a punto de matarme cuando realizaba mi labor periodística; me apuntaban con sus armas, y me desmayé. Me levanté después de no sé cuánto tiempo, y con mis manos temblorosas tomé las fotografías, un obispo que estaba de intermediario en el conflicto intervino para que no me mataran”.

Gustavo nos cuenta de una demanda que le levantó Madonna, porque publicó una fotografía de sus “llantitas” en el abdomen. “Pero no solamente fue por eso, sino también por una serie de fotos de su show, que eralésbico y no había acceso para fotógrafos. Mi secretaria introdujo mi cámara, le saqué telefotos muy impactantes, y me demandó por un millón de pesos, en 1993”.

-¿Y en qué terminó la demanda?

-“La ganó *Excelsior*, el periódico donde yo trabajaba y el que publicó las fotos, pero durante nueve meses que duró el proceso, viví muy angustiado”.

Gustavo Camacho Olivares nació en la Ciudad de México, el 9 de marzo de 1953. Tiene 66 años. Desde temprana edad afloró su afición por la fotografía. Con una pequeña cámara tomaba fotos de todo lo que veía interesante y novedoso en las calles. El 31 de octubre de 1979 tuvo la oportunidad de demostrar sus habilidades como fotógrafo profesional.

Captó imágenes de un accidente aéreo, en pleno Aeropuerto Internacional de la Ciudad de México, donde se desplomó un avión de Western Airlines, vuelo 2605. Esas fotografías publicadas en *Excelsior* le valieron para que ingresara al rotativo. Más de 30 años trabajó ahí, donde logró una admirable trayectoria como fotoperiodista.

Gustavo ha captado escenas que ningún otro fotógrafo ha conseguido. Estuvo en las explosiones de San Juanico, en el terremoto del 85, en las visitas papales a México.

Fue fotógrafo oficial de la Presidencia de la República en el gobierno de Enrique Peña Nieto.

-¿Las escenas más dramáticas que captaste?

-“El terremoto de 85, por esas fotos gané el Premio Nacional de Periodismo; he sido privilegiado por Dios, me ha puesto en los momentos justos de la noticia”.

Camacho confiesa que la fotografía deportiva es la que más le apasiona.

“En el 84 cubrí mi primera Olimpiada, mis primeros Juegos Olímpicos, en Los Ángeles, y ese fue el inicio de mi carrera”.

Como fotoperiodista, cubrió las fuentes del Senado, Presidencia de la República e innumerables eventos deportivos en México y en el extranjero. Se ha hecho acreedor a 12 Premios Nacionales de Periodismo consecutivamente, al Premio Nacional de Periodismo e Información de la Presidencia de México, y a dos Premios Kodak Press Gallery.

Ha publicado tres libros que incluyen excelentes colecciones fotográficas. El más reciente se titula *Profunda mirada*.

Capsiflu[®]

TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI



PRECIO:
\$28.00

CAJA CON 12 CÁPSULAS

CODIGO EAN:
7502234760345

Sargazo, la pesadilla ambiental

Alejandra Cervantes

Han pasado cuatro años desde que el sargazo hizo sus primeras apariciones de manera masiva en las costas del Caribe mexicano. Y, aunque en la actualidad es considerado como uno de los peores enemigos para el turismo y el medioambiente, no siempre ha sido nocivo.

Para empezar, esta alga no es más que una especie que crece de manera natural en el océano. Tiene importantes funciones a nivel ecosistema, ya que cumple su función como alga pelágica, lo que significa que flota en el océano y brinda refugio temporal a especies como tortugas y algunos peces.

Pero, ¿cómo se convirtió el sargazo en una pesadilla?

De acuerdo con la investigadora titular de la Unidad Académica de Sistemas Arrecifales de Puerto Morelos de la UNAM, Dra. Briggitta Van Tussenbrok, existen varias hipótesis para explicar esta llegada masiva.



Dra. Briggitta Van Tussenbrok, investigadora titular de la Unidad Académica de Sistemas Arrecifales de Puerto Morelos de la UNAM

En primer lugar, se cree que el sargazo ha obtenido un mayor tamaño, debido a los residuos orgánicos y fertilizantes que son arrojados al océano, aunado al calentamiento global, factores que brindan nutrientes y calor a esta alga, lo que contribuye a su crecimiento exponencial.

Sin embargo, el sargazo no siempre llega en las mismas cantidades. Los vientos del norte hacen una modificación en las corrientes marinas, alejándolo de las costas; mientras que los vientos del sur direccionan esta alga al Caribe mexicano.

Y, cuando a llegada masiva nos referimos, los expertos se sorprendieron al calcular que en 2018 arribaron más de 20 millones de metros cúbicos de sargazo a las costas de México, lo que sobrepasa a



Fotos: Alejandra Cervantes

la cantidad de alga que se produce para consumo humano, animal y para productos químicos a nivel mundial.

El peor enemigo del turismo

Mucho se ha hablado que, a partir de las llegadas masivas de sargazo, las playas de Quintana Roo han tenido una severa afectación en el sector turístico.

Aunque esta alga no tiene repercusiones graves en la salud de los seres humanos, sí logra incomodar su olor putrefacto, así como su textura en el mar, lo cual ha provocado que en 2019 disminuya en 10 % la ocupación hotelera, comparada con el año pasado.

Patricia Godínez, asesora ambiental y activista en Playa del Carmen, afirmó que tanto el sargazo como la erosión de las playas y el incremento de la delincuencia han impactado en la actividad comercial en este municipio. “Es un problema tener el sargazo aquí; siempre es la lucha con el municipio y con el estado, de que a su llegada de inmediato hagan algo para quitarlo. Los ciudadanos hemos hecho jornadas de recolección, porque a veces es imposible que ellos puedan hacerlo todo”, señaló.

¿Y el ecosistema?

Las playas mexicanas no solo son afectadas visualmente, el daño que el sargazo causa en el ecosistema y en la fauna es alarmante.

La Dra. Tussenbrok dijo que, desde la llegada masiva de sargazo, el ecosistema está dañado y es menos resiliente a



fenómenos meteorológicos, tales como huracanes o tormentas tropicales. Asimismo, indicó que al acumularse en las playas afecta a los seres vivos que no pudieron escapar de él, lo que produce la muerte prematura de las especies.

Sargazo como nueva materia prima

A pesar de que se han sugerido soluciones para evitar las llegadas masivas de sargazo, como las barreras en el mar y su recolección en la playa, son insuficientes los trabajos realizados para atacar el problema.

“Lo único que servirá a largo plazo será recolectar y conservar toda esta alga en el mar; pero eso representa mucha inversión económica, ya que significa crear masas flotantes, sistemas de predicción y lugares adecuados de acopio. También se necesita generar una industria sargacera que lo procese”, señaló la Dra. Tussenbrok.

“Cada hotel o concesionario de playa resuelve a corto plazo su problema. Se necesita hacer frente común con todos los involucrados en esta situación, que nos unamos con un solo fin. Es necesario que se tenga un diálogo, ya que de esa manera los gobiernos y autoridades comenzarán a poner atención en las necesidades del medioambiente y de la sociedad”, precisó Patricia Godínez.

Asimismo, la activista ambiental sugirió que es posible comenzar a ver al sargazo como una alternativa de recurso natural, con el fin de ser explotado y aprovechado ante su llegada. “Si bien existen proyectos que ya aprovechan el sargazo, tal como *Sargánico*, que elabora cuadernos con este material, aún no existe el apoyo suficiente para su explotación. Es un fenómeno nuevo para todos y se necesita fortalecer el área de investigación”, puntualizó.

Un producto de **GEL pharma**
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



¿DE LO INFLAMADA TE SIENTES COMO PIÑATA?

Dile adiós a:



Síntomas
de colitis



Dolor
abdominal



Inflamación




Cólicos

Causados por la colitis
y el síndrome de intestino irritable.



Si la vida no para, tú tampoco.

De venta en Farmacias Similares.

 nesajar

www.nesajar.com

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

Le da Pronsky voz a las emociones

La pérdida de un ser querido, de una pareja o un empleo son cuestiones angustiantes que pueden derivar en una crisis; sin embargo, pueden darle un nuevo sentido a la vida, así lo escribe Lorena Pronsky, en sus dos obras que promociona.

De profesión psicóloga, la argentina indicó que todo comenzó cuando pudo conectarse con sus estados socioafectivos (miedo, ansiedad, culpa, dolor).

“Empecé a escribir por una separación, estaba casada, tengo tres hijos, y a la mitad de los escritos falleció mi papá, con quien tenía una relación súper edípica, y fue como un shock. Siempre viene un duelo y a través de ese, un montón, porque después de la separación me tuve que mudar y cambiar de trabajo”.

Aunque mirar atrás fue un proceso largo e intenso, se encontró consigo misma, lo cual derivó en convertir su dolor en escritura.

“Eso que redacté lo hice público en la *fanpage* ‘Cúrame’, y comenzó a viralizarse. Un montón de medios tomaron lo que escribía y me di a la tarea de relatar historias que no eran mías, pero que me iban contando, a darle voz también a las emociones ajenas”.

A los tres meses, buscó al editor de *Hojas del sur* para escribir un libro con algunos textos inéditos y otros retomados. En 2018 se publicó *Rota se camina igual*, su primera obra.

Escrito en primera persona, está catalogado como de autoayuda; sin embargo, Lorena opina que sería así si te enseñara a gestionar algo como un programa en la computadora, porque daría las herramientas para ello.

“Son microrrelatos en donde puedes ingresar y salir del libro. El texto atraviesa las emociones: rencor, alegría, muerte, felicidad, angustia; y cómo me fui levantando. Son muchas historias, pero en realidad es una: la vida en diferentes momentos”.

El primer texto lleva el mismo nombre; no obstante, no habla sobre ella, pues es la historia de un chico que perdió a su hermana.

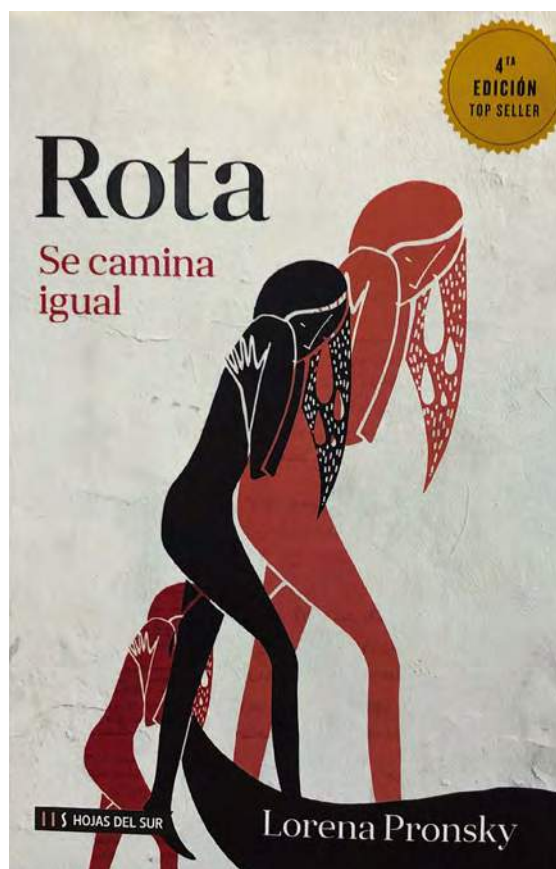


Foto: Notimex

Destacó que, para los escritores, México es como la meca de las letras, un desafío; en cambio, el panorama de las letras en su país ha cambiado ante el auge de las redes sociales, junto con la inmediatez, y las lecturas muy narradas.

“Hay que dedicar un tiempo para escribir y otro para sentarse a leer; todos estamos muy apurados, y hay formatos digitales al alcance, lo cual a mí no me gusta, prefiero el olor a papel; pero es el cambio social y cultural”.

Actualmente, Lorena Pronsky promociona *Cúrame*, su segundo libro, y espera conmover a su público, pues desea que sus textos toquen el alma, la conmuevan y dejen una enseñanza.



Foto: wikipedia.org

Fósiles... por internet

Para brindar información y asesoría sobre el ámbito regulatorio y patrimonial de los fósiles, así como de las funciones del órgano que regula todo lo relacionado con el patrimonio paleontológico en el país, el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) puso en marcha un nuevo micrositio para atender dichas demandas.

Los interesados podrán consultar el espacio en internet, y encontrar información sobre investigación, registro, exportación, traslado y protección de fósiles hallados en territorio nacional.

El contenido está dirigido al público en general; sin embargo, la información es útil para especialistas, así como aficionados y estudiantes que quieran saber más sobre el tema.

La página electrónica tiene el propósito de propiciar el

diálogo y divulgar el amplio y singular conocimiento de esta ciencia, la cual abarca desde organismos microscópicos hasta restos de dinosaurios.

El INAH precisó que el micrositio pertenece al Consejo de Paleontología, reactivado el 27 de marzo de 2017, y contiene la normatividad vigente, incluyendo la relacionada con el manejo de fósiles, así como los formatos para traslados de bienes paleontológicos, ya sea para su estudio o resguardo.

Cuenta con el apoyo de dictaminadores externos, especialistas en entomología, icnología, arqueología subacuática, antropología física, taxonomía, bioestratigrafía, paleobiología de amonites, palinoestratigrafía, biogeografía de mamíferos, geoquímica isotópica, paleoecología, geomorfología y sedimentología, quienes apoyan la investigación paleontológica.

YA CONTAMOS CON

farmaciassimilares.com
Si persisten las molestias, consulte a su médico.

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

HASTA 75% DE AHORRO

YA CONTAMOS CON

PRODUCTO NUEVO

PRECIO FARMACIAS SIMILARES
\$199.00
farmaciassimilares.com

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

HASTA 75% DE AHORRO

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo consume y de quien lo prescribe. Vigencia al 10 de noviembre de 2019.



De barrio en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Sea este un homenaje a todos los cronistas de la muy noble y leal Ciudad de México. Sus obras nutrirán este espacio, dedicado a los amantes de la historia.

Hospital de Jesús

Fue el sitio de su primer encuentro. Cortés trató de abrazar a Moctezuma II, pero los guardianes de este lo impidieron. Al tlatoani nadie lo tocaba. Era el 8 de noviembre de 1519. Cuatro años más tarde todo había cambiado. En el lugar se levantó un hospital para los soldados españoles heridos en los combates contra los aztecas.

Una construcción propia de la época: patios, arcadas, fuentes y árboles, tipo convento. Aquí, mucho tiempo después, se realizó la primera autopsia para los estudiantes de medicina de la Real y Pontificia Universidad de México. También hay un busto de Hernán Cortés, obra de Manuel Tolsá.

Pero el edificio original está oculto desde 1934, debido a una construcción de cinco pisos, ordenada cuando se amplió la avenida 20 de Noviembre. Aledaña está la iglesia de Jesús Nazareno, donde se dice descansan los restos de Cortés. Otros aseguran que permanecen ocultos en un lugar secreto, por temor a profanadores. En su interior hay también un cuarteado mural de Orozco.

Es el hospital más antiguo del continente, y funciona desde 1524, pero fue terminado 130 años después. Ocupa toda una manzana: Mesones, 20 de Noviembre, República de El Salvador y Pino Suárez, antes calzada Iztapalapa, una de las tres que unían a la Tenochtitlán con tierra firme.

Acerca de su nombre, hay una leyenda: Petronila, una mujer internada, soñó con un Cristo que luego unos indígenas representaron en una escultura. Les quedó exacto y ella decidió que se rifara entre los hospitales de la ciudad. Aunque se sorteó varias veces, siempre lo ganó el mismo edificio, a partir de entonces llamado "Hospital de Jesús".



Foto: Fernando Gutiérrez

\$38.00
Precio Farmacias Similares®

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

- Pronto Alivio
- Antiácido
- Antiardor
- Antigas

Sabor: Menta Limón
Frasco con 50 tabletas masticables

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de noviembre 2019.
Reg. No. 82520 SSA VI



Pfizer

NUEVA IMAGEN
pregabalina
vitalés
Precio Farmacias Similares®
\$142.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

NUEVA IMAGEN
pregabalina
vitalés
Precio Farmacias Similares®
\$169.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

Pfizer
MINIPRES®
Prazosina
1 mg
Caja con 30 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$89.00
PRAZOSINA 1 mg
30 cápsulas

Celecoxib
Cápsulas
200 mg
Caja con 10 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas

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

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

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

Consulte a su médico. Su venta requiere receta.
Vigencia al 30 de noviembre 2019.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Qué le pasa a Ochoa

Dentro del fútbol hay diversas situaciones que me gustaría comentar, así que empecemos con el balompié local. Primero que nada, quisiera hablar de la situación actual del Club América. El equipo dirigido por "El Piojo" Herrera no ha podido conseguir la victoria desde hace tiempo, lo que me parece decepcionante, teniendo una plantilla tan completa de jugadores.

Es posible que las lesiones sean un factor que influya para este mal paso, pero una organización como esta debería estar preparada para todo tipo de eventualidades que pudieran presentarse.

Otro problema en el conjunto de las Águilas, es el momento por el que atraviesa el portero Guillermo Ochoa. Hace algún tiempo regresó como una contratación estrella al América, debido al excelente nivel futbolístico mostrado, pero siendo sinceros, su desempeño ha dejado mucho que desear; Ochoa no ha estado fino desde que llegó a México, pues recibe, en promedio, dos goles por partido, aunque hay que mencionar que la culpa no es solo suya, la defensa también debe hacer su trabajo correctamente para poder ayudarlo.

Pasando al fútbol de selecciones, me parece acertado que la selección mexicana haya convocado a jugadores jóvenes para conformar su plantilla. Creo que esta estrategia le permite al técnico observar a los que tienen potencial para aumentar su calidad, así como analizar a los que serían el futuro de nuestro fútbol.

Realmente lo que he visto de esta selección me ha agradado mucho, los jóvenes parecen estar motivados y emocionados por representar a su país.

Espero que puedan mantener su calidad, y sigan creciendo.

¡Conéctate!

Para todos los gustos, un programa en VIVO con el Dr. Simi



Ingresa a simiradio.fm



El equipo de este semanario, integrado por reporteros, diseñadoras, correctores de estilo, camarógrafos y editores, lamenta la partida de nuestro amigo y compañero



BALTAZAR IGNACIO VALADEZ MONTOYA

Oramos para que todos sus seres queridos, esposa, hijos, nietos y amigos, encuentren pronta resignación.

Descanse en paz

OCTUBRE 2019

Atrapados en Qatar

Fernando Gutiérrez

La cuenta regresiva sigue su marcha, y Qatar aún no está seguro como sede del Mundial 2022. Prosiguen las investigaciones sobre corrupción para ganar esa asignación, y la FIFA decidirá antes de fin de año si tal designación se otorga, como plan B, a México, Estados Unidos y Canadá.

Pero hay otro problema: la explotación laboral de los obreros que construyen los ocho estadios, y los más de mil trabajadores muertos en esas obras. Esta grave situación fue documentada por Benjamin Best, en la revista *Sport Inside*.

En su visita encubierta a Qatar, el reportero confirma las muertes, maltrato y salarios de hambre a los trabajadores de Nepal, India y Bangladesh. Todos son obreros pobres que duermen hacinados en cuartuchos sin servicios, plagados de cucarachas.

Los trabajadores están atrapados en refugios sucios, con temperaturas mayores a los 40 grados, sin esperanza, porque les prohíben llamar a sus familias. Qatar, uno de los países más ricos del planeta, contrata trabajadores de naciones pobres. Por ende, les pagan migajas.

"En total, aquí somos 125 trabajadores atrapados", dice Dil Prasad, habitante de uno de los refugios obreros. "Somos prisioneros, ya no puedo más, solo quiero irme a casa, ni siquiera podemos llamar a nuestras familias en Nepal".

Benjamin Best escribe: "Los baños son al aire libre, a 40 grados de calor, malolientes



Foto: Notimex

a orines y excremento. Refugios con camas rotas y desechos voluminosos. Paredes sucias, cucarachas muertas. Dil nos muestra su habitación. Es un cuarto pequeño, oscuro. Ahí viven ocho.

"El gobierno nepalés —prosigue el relato— nos informa que 1.426 trabajadores invitados han muerto en Qatar en los últimos 10 años, de ellos, 522 por infarto cardiaco, 124 por accidentes de trabajo. Se desconoce cuántas de las muertes están relacionadas con la Copa del Mundo".

Por las elevadas temperaturas (41°-50°), Qatar reprogramó el Mundial, del 18 de noviembre al 21 de diciembre de 2022, y también adaptó los horarios para

que los partidos no sean tan desgastantes por el calor.

Esta sería la primera Copa en temporada invernal. Pero no hay nada seguro, debido a la corrupción en la entrega de la sede. La FIFA "investiga" este caso que costó las cabezas de Joseph Blatter y Michel Platini.

Y mientras, sigue en pie el plan B: otorgar a México, Estados Unidos y Canadá la sede, y la de Qatar se pospondría a 2026.

Una solución que no gusta del todo, porque, de todas maneras, Juan te llamas...

fegutierrezp@gmail.com



Farmacias Similares®

Esomeprazol
40 mg/7 tabletas

Precio Farmacias Similares®
\$186.00



Esomeprazol
40 mg/14 tabletas

Precio Farmacias Similares®
\$365.00



Budesonida
Suspensión 0.125 mg/mL

Precio Farmacias Similares®
\$ 129.00



Budesonida
Suspensión 0.250 mg/mL

Precio Farmacias Similares®
\$159.00



Vigencia al 30 de noviembre 2019

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi





Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Programa de revista

¿Cuál es el mejor programa de revista de la televisión abierta privada nacional? ¿Hoy, Venga la alegría o Sale el sol? Esta pregunta es más complicada de lo que parece. ¿Mejor para quién? ¿Con base en qué criterios?

Hoy, de Las Estrellas, es un cañonazo de "rating", pero lo es por una inteligentísima combinación de factores. Primero, hablamos del concepto más sólido de todos, del que tiene más años, del que va con los hábitos y costumbres de las multitudes.

Segundo, su reparto es de puras queridísimas figuras de la conducción, estrellas indiscutibles de Televisa o que se han hecho en esta empresa, incluida su magnífica productora.

Y tercero, Hoy, es algo más que un programa de revista; es la fuente de muchas cosas importantes que pasan en las diferentes plataformas del consorcio de Emilio Azcárraga.

Sería imperdonable que algo así no funcionara. ¿O usted qué opina?

Venga la alegría es una joya de Azteca Uno porque, aunque no goza ni de la antigüedad ni de la estabilidad de Hoy, tiene un grupo de seguidores de una fidelidad admirable.

Pocas audiencias aman tanto un programa de revista como los fans de esta emisión de TV Azteca, que en los últimos meses ha luchado por darle un giro a su estructura para ofrecerle más y mejores secciones a sus televidentes.

¿Y qué me dice de Sale el sol? Nadie, en todo México, maneja un menú de contenidos tan amplio y positivo, un nivel de calidad audiovisual tan alto, ni tiene un reparto tan armonioso como estos señores de Imagen Televisión.

¿Entonces por qué no le va tan bien como a Hoy o Venga la alegría?

Porque Imagen Televisión es un canal nuevo que no llega a las mismas plazas que Las Estrellas y Azteca Uno, pero no nos confundamos.

Eso no significa que no pueda superar a su competencia en fondo, forma o comercialización.

¿Ahora entiende cuando le digo que esto es más complicado de lo que parece?

¿Usted con quién se queda? ¿Cuál es, a su parecer, el mejor programa de revista de la televisión abierta privada nacional?

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% DE AHORRO**

Siéntete

FRESCA, TRANQUILA Y SEGURA

#MiDulceSecreto
farmaciassimilares.com



Edwin Luna le canta al amor

Tania Elias

Al ritmo de mariachi, Edwin Luna lanzó su sencillo *Es muy irresponsable*, un tema que ensalza el romance y amor incondicional de las parejas.

Acompañado de su esposa, Kimberly Flores, el cantante grabó el videoclip de este sencillo, el cual ha tenido buena aceptación entre el público, pues tiene más de cinco millones de vistas en su canal de YouTube.

El tema, de la autoría de Adán Contero, forma parte del EP *Orgullo mexicano*, el cual da paso a *Mis favoritas con mariachi*, su segunda producción, donde se desprenden *Fijate que sí*, *Borracho de amor*, *Broche de oro*, y *Supiste hacerme mal*, éxitos que lanzó el estrellato La Trakalosa de Monterrey.

La pasión es el motor principal de estas producciones discográficas, las cuales convierten a Edwin Luna en uno de los artistas más sobresalientes de la música regional mexicana.

Este trabajo se une al esfuerzo que realiza junto con La Trakalosa de Monterrey, pues su álbum *Me hiciste un borracho* está nominado a Mejor Álbum de Música Banda en los Grammy Latino.

Edwin Luna y La Trakalosa de Monterrey se presentarán el próximo 30 de enero en el Auditorio Nacional, en la Ciudad de México, para cantar, junto con sus fans, éxitos que los han marcado en estos casi 10 años de trayectoria.





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 30 de noviembre 2019.



ONE TOUCH[®] ULTRA[®]

Tiras Reactivas 10

Precio resto de la república

\$135.00

Precio zona frontera norte \$ 126.00*



ONE TOUCH[®] ULTRA SOFT[®]

Lancetas

Precio resto de la república

\$65.00

Precio zona frontera norte \$ 61.00*

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 30 de noviembre 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"



HASTA
75%
DE AHORRO



**Enamorada
de la TV**

Flor Rubio

José José, cariño... y la historia que continuará

El funeral en México y Miami de José José todavía no tiene un final escrito, pues se avizora conflicto por sus bienes y regalías. Luego que depositaron en una tumba la mitad de sus cenizas, junto a las de su madre, doña Margarita, su hijo José Joel declaró: “Esto no ha terminado”. Dos días después, Jorge Medina, escritor de la serie *José José: El Príncipe de la Canción*, reveló que prepara la película *Mr. Sold Out: José José*, en la que habrá revelaciones explosivas sobre su esposa Sara y su hija Sarita, quienes -afirma- engañaban al cantante ya muy enfermo; le decían que sus otros hijos, José Joel y Marysol, querían apoderarse de su herencia, y por ello contrataron investigadores para descubrir si Laura Núñez -su asistente- lo estaba ¡envenenando!

Fue como telenovela

Más de 10 días se habló sobre José José, como telenovela, con un capítulo nuevo cada día: ¿cómo murió?, ¿dónde quedó su cuerpo?, ¿por qué no quiso ver a sus hijos mayores en sus últimos 20 meses de vida?; de las “villanas Saras”; y, ¿Anel complicó todo al advertir que iría hasta su ataúd para decirle: “Nos vemos en el cielo, corazón”? Al final, quedó la imagen de dos hijos como víctimas... y dos villanas.

Del príncipe, una enseñanza...

La vida de José José es un ejemplo, porque, por una parte, es expresión de admiración a un hombre talentoso, bueno y de enorme corazón. Pero por otra, es una enseñanza para cultivar el plano espiritual y evitar errores que tienen repercusiones. José nació con virtudes prodigiosas para cantar, que comenzó a minar desde joven hasta aniquilar su carrera. Su madre, llena de dolor, lo internó en una clínica de rehabilitación cuando él tenía 23 años; lo demás, ya es historia...

Queda lo bueno. Gracias, José José. Siempre te recordaremos.

Yahir pone a bailar con ¿Qué somos?

Este ha sido uno de los años más importantes para Yahir Othón Parra, pues además de su participación en *La Voz*, y como Pedro en el musical *Jesucristo Súper Estrella*, el intérprete presentó su sencillo *¿Qué somos?*

“Es una canción donde se empieza a sentir esa emoción, y la clásica pregunta de qué somos. Siento que a raíz de esto, se puede agarrar formalidad o acabar con las relaciones *free* o los amigos con derechos”.

Con ritmos bailables, el sonoreense explicó que el tema nació cuando pasaba tiempo con su hijo Tristán, de 20 años.

“Estaba con él mientras hacía sonidos de cumbia y percusiones. Grabé eso y decidí hacer una rola. Mi primera intención fue algo para Tristán, pero sentí que el ritmo no iba con la temática. Después me junté con mis amigos y les planteé la idea de hablar sobre los amigos con derechos, y fue así como surgió esta canción”.

Dirigida por Andrés Castro y grabada en Miami, *¿Qué somos?* se resume en un juego divertido, pero peligroso, en donde dos personas buscan una respuesta, quizá un tanto arriesgada.

El videoclip fue realizado en un sótano cercano al Palacio de Bellas Artes, en la Ciudad de México.

“Fue dirigido por Rodrigo Aroca, y aparece Carolina Miranda, una actriz que conozco desde hace mucho tiempo y me gusta su forma de actuar. Siempre quise trabajar con ella, entonces la invité y nos divertimos mucho”.

Este trabajo se conjunta con sus presentaciones en *Jesucristo Súper Estrella*, trabajo que lo ha catapultado como uno de los artistas favoritos del público, pues su talento hizo que pudiera formar parte de esta puesta en escena.

“Es una locura, de verdad, esta obra llegó a mi vida en un momento muy lindo. Estaba reiniciando muchas cosas y sigo en eso, pues este año ha sido de limpias. Conocía el proyecto y estaba emocionado, así que hice el casting y me quedé. Después me pasaron con mis compañeros y dije ¡woooow, no lo puedo creer! Estaba junto con grandes artistas, también en *La Voz*, y es maravilloso”.



Foto: Cortesía Warner Music

Yahir se siente afortunado de estos logros, y considera que esto se debe al cariño de su público, pues desde que salió de *La Academia* ha cosechado grandes éxitos, fruto de su perseverancia y carisma.

Para celebrar estos logros, el cantante pondrá a vibrar el Teatro Metropolitano, en la Ciudad de México, con una presentación el 30 de noviembre, la cual forma parte de su *Pura Vida Tour*.

“Me encantan las baladas y tenemos definidas las que cantan los asistentes en el *show*. Para cortar ese sentimiento viene el baile, pero no una canción medio bailable, sino que sea súper movida para animar al público”.

Yahir continuará con sus presentaciones en la obra musical y afirmó que no parará de trabajar, a fin de cumplir sus sueños, los cuales ha logrado desde 2002, año en que entró a *La Academia*.

Horóscopos

Amira contigo

Aries (marzo 21 - abril 20)

Evita el egoísmo, deberás trabajar para poner bajo control tu impulso y fortalecer aún más la belleza y armonía en tu entorno y en tu carácter. Por otro lado, Plutón, desde el signo de Capricornio, presagia aumento de poder; si naciste entre el 10 y el 20 de abril, seguro es que tendrás grandes transformaciones.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Marte en tu signo te marca una clara dirección hacia la solidez económica. Quizá te has esforzado y no has recibido en dinero lo que le has puesto a tu trabajo. Nadie vale más ni menos. La sola experiencia de tu vida demuestra tu valor. La tarea básica en tu vida es aplicar la capacidad que tienes para ser libre y feliz.



Tauro (abril 21 - mayo 21)

Venus, tu regente mal aspectado, puede producir un ambiente de celos y de situaciones dramáticas en el amor, las cuales debes evitar para sentirte feliz y tranquilo. Cúrate emocionalmente y sanarás tu cuerpo; las causas de todos los males, además del clima. Necesitamos dar y recibir, y sentirnos amados.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

¡Feliz cumpleaños a los escorpios! En este mes de festividad de los muertos, tu bienestar interno se convertirá en tu principal prioridad. Dedica más tiempo a tu persona y al ejercicio, también a la oración o meditación, que rejuvenecerán tu espíritu. La luna llena del 12 de noviembre en Tauro indica buenos negocios.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

Mercurio tiene que ver con los pulmones y la respiración; de manera natural, los géminis son delicados y sensibles de las vías respiratorias. El paso de Marte en este mes puede causar algunas infecciones. Para sanarte, repite en voz alta: "Estoy en paz". Nunca te descalifiques, practica meditación de autoestima: "Yo me amo y me acepto".

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Venus ingresa a tu signo este 1 de noviembre, e indica que algunos problemas laborales se pueden resolver; los afectos marcharán mejor con la pareja y la familia. Solo estando en perfectas condiciones físicas y mentales tendrás la energía necesaria para hacer las actividades que te acercan a tu realización. El cambio es salud.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

La luna creciente del 4 de noviembre marcará un periodo de proyectos importantes. Es para ti una época en la que la vida te exigirá mucho esfuerzo, pero puedes sentir más motivación; ¡ponte abusado! No importa que los resultados tarden en llegar, lo mejor de la vida viene con el tiempo.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Mercurio retrógrado te puede inclinar a ser víctima de gente deshonesto. Debes tener cuidado con tus finanzas. Reconsidera tus opciones de mejora en el trabajo, tanto si laboras en una empresa o de manera independiente. Tus deseos por expresar tus sentimientos son positivos.

Leo (julio 23 - agosto 22)

La luna llena del 12 de noviembre puede dificultar tus emociones, en ese estado de inquietud, afectar tu trabajo. Debes tener cuidado con tus actitudes en el ambiente laboral, y en cualquier cosa que pudiera generar ganancias. Con tu pareja hay desacuerdos; piensa positivamente de ti, tienes la capacidad para realizar lo que quieras.

Acuario (enero 21 - febrero 19)

Has estado trabajando mucho, aunque no siempre reconocen tu desempeño y dedicación; continúa siendo eficiente en lo que haces. Mercurio, transitando el signo de Escorpión, puede provocar malentendidos y disminuir tu entusiasmo. La experiencia de la vida no te permite aceptar lo falso con apariencia de verdad.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Este mes indica una buena reorganización en tu vida y en tu trabajo. Las condiciones laborales se verán cambiadas. Mercurio directo, a partir del 20 de noviembre, te traerá mejores proyectos. Tus ingresos mejorarán gradualmente. Cuando logras tener un ojo perfecto valoras todo y entiendes el porqué de la vida.

Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Tu planeta regente Neptuno todavía está transitando tu signo e indica que no es un buen momento para endeudarte, pero sí es un tiempo ideal para liberarte de obligaciones innecesarias. Si queremos cambiar al mundo, tenemos que empezar por nosotros mismos, cambiar pautas negativas por positivas.

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

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

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

All for Healthcare Conectando con tu bienestar



TU CORAZÓN TIENE ALGO QUE DECIRTE CUÍDATE.



Escucha tu corazón, mide tu presión en casa



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®

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

NE-C801KD



Conectando con tu bienestar

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

Ampigrin®

Ampicilina

\$86.00



De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de noviembre 2019
Reg. No. 74558 SSA IV

