



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

**EL OFERTÓN del**



**3x2**

De martes a  
domingo,

consulta los productos participantes en  
farmaciassimilares.com



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

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©



siminforma.com / Diciembre 2019 / Núm. 452 / Ejemplar gratuito / Simi TV @DrSimiTV



Foto: Tania Elías

## Una leyenda llamada Ignacio López Tarso

pp.10 y 11



**Monterrey tiene bicampeón en la Simicarrera**



Fotos: Redacción

p.16



**Cambio climático**

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

**Respiramos veneno**

El 25 de febrero de 2019, el juzgado Octavo de Distrito en Materia Administrativa otorgó la suspensión definitiva al amparo promovido por Petróleos Mexicanos (Pemex) para evadir la regulación que le obligaría abastecer de Diésel de Ultra Bajo Azufre (DUBA) a todas las gasolineras del país, desde el 1 de julio pasado, como lo ordena la Norma Oficial Mexicana NOM-016-CRE-2016.

Esta señala las Especificaciones de Calidad de los Petrolíferos, publicada por la Comisión Reguladora de Energía (CRE), el 28 de agosto de 2016, donde se establece que, a partir del 31 de diciembre de 2018, Pemex debería abastecer el DUBA en todo el país. Esta es una pésima noticia, porque debemos saber que circulan diariamente más de 10 millones de tractocamiones por todo el territorio, los cuales generan emisiones altamente tóxicas, entre otras, el SO<sub>2</sub> (bióxido de azufre) y material particulado (PM<sub>2.5</sub> y PM<sub>10</sub>) que afectan nuestra salud, debido a que queman diésel regular, el cual contiene 131 ppm (partes por millón) en lugar de 15 ppm, ordenado por la NOM-016-CRE-2016.

En 1952, en Londres se registró la Gran Niebla, entre los días 5 y 9 de diciembre, una de las peores contingencias ambientales que más vidas ha cobrado: 12 mil, además de 100 mil enfermos, debido a la quema de combustibles fósiles (carbón, combustóleo y diésel) en transportes y fábricas.

En cuanto al combustóleo que proporciona Pemex, es igualmente grave; en lugar de vendernos combustóleo con 0.5% de azufre (5,000 ppm), provee uno con 4.0% de azufre, lo que significa 40 mil ppm.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer, desde 2014, que en nuestro país mueren anualmente 20 mil mexicanos (niños y adultos mayores), prematuramente, por la contaminación atmosférica que, dicho sea de paso, nos costó, solo en 2017, la cifra enorme de 619,114 millones de pesos, de acuerdo con el Inegi.

Además, 8 millones de mexicanos padecen asma, 2 mil niños menores de 15 años que fallecen al año de leucemia, 11 millones con insuficiencia renal y 14 millones de diabéticos.

Todas estas enfermedades las genera la contaminación atmosférica. Y lo peor: con este indebido amparo seguiremos respirando veneno.

**Reciclaje, en pro del planeta... y de la economía**

**Alejandra Cervantes**

En esta lucha contra la contaminación que causan materiales sólidos, como plásticos, aluminio o unicel, mucho se habla del reciclaje. Sin embargo, aún existe desconocimiento sobre las ventajas que brinda al medioambiente.

Para empezar, reciclar no es lo mismo que reusar. Por ejemplo, cuando alguien se termina el contenido de una botella de agua y la rellena, la está reusando; pero si, en vez de eso, es aplastada y colocada en el lugar de los residuos PET, con la intención de que, mediante procesos mecánicos, físicos y químicos, se transforme en nuevos materiales o productos, eso es reciclar.

De acuerdo con la asociación civil Ecoce, en el país generamos 100 mil toneladas de residuos al día, mientras que la Ciudad de México es responsable de 10 por ciento de estos. Esta institución también afirma que catalogar a los materiales o residuos como “buenos” o “malos”, no es la panacea para dejar de usarlos, sino que las acciones deben estar enfocadas a su óptima recolección después de su desecho.

Al reciclar materiales, ya sea plástico, aluminio o vidrio, la industria ahorra recursos naturales no renovables, como petróleo, gas natural y minerales. Asimismo, se disminuye el consumo de energía, agua y la emisión de gases de efecto invernadero producidos por la industria.



Otro de los beneficios es que mediante el reciclaje se mejoran las oportunidades y condiciones de trabajo de los sectores o gremios de pepenadores, se impulsa la industria nacional de reciclaje, se generan empleos directos e indirectos y se alienta el autoempleo.

La responsabilidad social adquiere un papel fundamental; y, si bien es cierto que desde nuestros hogares no podemos hacer este proceso de reciclaje, podemos llevar a cabo acciones de recolección y separación de residuos para que estos materiales se aprovechen al máximo.

Comenzar guardando nuestros residuos y luego echarlos en un

bote, es la mejor opción para este cambio. Recuerde: separar los desechos en orgánicos (los de origen natural que pueden echarse a perder) e inorgánicos (papel, cartón, vidrio, metales y plástico), ayudará a que estos materiales se transformen de manera eficiente.

Si queremos cambios en nuestro planeta, debemos empezar por nuestro hogar. Fomentar estas prácticas en los pequeños y llevarlas a cabo, no solo beneficiará al planeta, sino que reducirá el volumen de residuos generados en nuestra casa, escuela y oficina.

No lo olvide: los buenos hábitos se construyen todos los días.

# Mejórate

por solo

**\$15.90**



Si persisten las molestias, consulte a su médico. REG. N.º 43803NF SSA VI



Vigencia al 31 de diciembre 2019



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

## Escucha, protege y atiende a tus hijos

En México, seis de cada 10 padres de familia no saben cómo identificar y enfrentar situaciones de abuso sexual en sus hijos menores de edad, aunado a que 90 por ciento de los progenitores carece de información sobre la legislación que protege a la infancia.

Estos datos se exponen en el informe *Violencia en la primera infancia*, dado a conocer por la organización civil Guardianes.

A partir de 400 encuestas digitales a personas adultas, responsables del cuidado de menores de seis años, se detectó que solo la mitad de los padres percibe una relación cercana, mientras que a 40 por ciento le cuesta trabajo “entenderlos”.

Entre las principales debilidades de la relación con los niños, los encuestados admitieron la falta de empatía, dedicación, paciencia y comunicación, además de la necesidad de pasar más tiempo con sus pequeños.

La organización, dedicada a la prevención del maltrato y el abuso infantil en México, reveló también que la mitad de los progenitores desconoce

que la primera infancia, comprendida entre los cero y seis años, es la etapa de mayor relevancia para el sano y máximo desarrollo de las personas porque es cuando el cerebro se estructura y desarrolla su máximo potencial.

Otro hecho significativo es que las personas responsables de la crianza no son plenamente conscientes de que su estado mental y emocional influye en el cuidado y trato que dan a los niños a su cargo.

Como se indica en el informe, 60 por ciento de las personas que respondió a la encuesta virtual declaró haber sufrido algún tipo de maltrato en la infancia, mientras 14 por ciento reportó haber recurrido a la violencia o al castigo físico como una medida de educación efectiva.

A la pregunta de ¿quién podría ayudarte a ser un padre, una madre o un tutor que brinde buen trato a tus hijos?, 11 por ciento de los encuestados habló de optar por ayuda profesional, en tanto que 27 por ciento consideró que en la escuela o colegio de sus hijos podría encontrar ese apoyo.

[guardianes.org.mx](http://guardianes.org.mx)

## Con sida, tres de cada mil



En el Día Internacional de la Lucha contra el Sida, la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) indicó que, en el país, tres de cada mil personas, de 15 a 49 años, viven con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

En el portal <http://www.massaludfacmed.unam.mx/> reporta que, en México, hasta diciembre de 2017, se estimaba que 230 mil personas vivían con VIH; en tanto, 147 mil tenían acceso a tratamientos antirretrovirales en todo el país, para el 30 de junio de 2018.

Además, según Onusida, la enfermedad está concentrada en México; es decir, se ha propagado en zonas específicas, sin extenderse a la población general.

Las estadísticas señalan los núcleos donde se concentra la enfermedad: trabajadores sexuales (24.1 por ciento), mujeres trans (15-20 por ciento), hombres que tienen sexo con hombres (17.3 por ciento), personas que se inyectan drogas (5.8 por ciento),

trabajadoras sexuales 0.7 por ciento; el resto de la prevalencia (32.1 por ciento) está en la población general, sin considerarse aún una epidemia concentrada.

En México, refiere la página, el tratamiento antirretroviral es de acceso universal y gratuito para las personas con VIH, desde 2003, y “su inicio debe de ser lo más pronto posible, debido a que normaliza la supervivencia de las personas afectadas, y disminuye 96 por ciento el riesgo de trasmisión del virus”.

El virus de inmunodeficiencia humana ataca el sistema inmunitario y debilita nuestras defensas contra las infecciones y determinados tipos de cánceres. El sida es la fase más avanzada de la infección ocasionada por VIH, el cual puede tardar de dos a 15 años en manifestarse, refirió la Facultad de Medicina.

Si has tenido prácticas sexuales de riesgo, no dudes en hacerte la prueba en cualquier unidad de Análisis Clínicos del Dr. Simi. [ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)



Foto: Virginia Palacios

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

Redacción  
Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

Diciembre 2019  
Edición 452

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](http://siminforma.com.mx)  
[simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)  
Redacción México: 54 22 01 18  
Comutador: 54 22 45 00  
Medios de Comunicación  
Grupo Por Un País Mejor

**YA CONTAMOS CON**

**SIMI**

**BCAA 2:1:1**

LEUCINA / ISOLEUCINA / VALINA

60 cápsulas de 600 mg c/u

**PRODUCTO NUEVO**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES\*

**\$199.00**

farmaciasimilares.com

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 diciembre 2019.

De venta exclusiva en

**FARMACIAS SIMILARES**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

**Roche**

Haz chek con

**ACCUCHEK®**

**ACCUCHEK® Active**

Intuitive handling  
• Virtually pain free

Facile da usare  
• Praticamente indolore

Fácil manejo  
• Praticamente indolore

Usor de folosist  
• Pratic. tirá duranc.

NO CODICINA

**Glucómetro Accu-Chek® Active**

1 pieza

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00\*

**\$514.00**

PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

**ACCUCHEK® Softclix**

25 Lancets

**Accu-Chek® Softclix**

25 lancetas

PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$61.00\*

**\$65.00**

PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

**ACCUCHEK® Active**

10 Tiras

**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 diciembre 2019. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

**Análisis Clínicos del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"

**Que NO te afecte EL INVIERNO**

**Paquete especial\*\*\***

- Tele de tórax (I proyección)
- Espirometría s/broncodilatador

**\$470.00\*** Precio zona frontera norte **\$438.00\*\***

**Paquete respiratorio I**

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

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

**Paquete respiratorio 2**

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

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



\*\*\*Consulta sucursales con este paquete en [ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx) \*Promoción válida durante diciembre 2019 y enero 2020. \*\*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte. Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM

**SIMITEL 800 911 66 66**

Síguenos por



De venta en

**FARMACIAS SIMILARES**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

# CONTROLA TU DIABETES

## MÁS BARATO

## QUE NUNCA

GLUCÓMETRO  
\$399.00



GLUCÓMETRO  
\$399.00



LANCETAS  
50 PIEZAS  
\$89.00



TIRAS REACTIVAS  
50 PIEZAS  
\$229.00



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

HASTA  
75%  
DE AHORRO



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

DISPONIBLE EN  
Google play  
DESCARGA LA APLICACIÓN GRATIS

Gmate®  
Healthcare

Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final. Prevención es salud. Vigencia al 31 de diciembre 2019.

## 6 Salud

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

# Cómo evitar caer en el consumo de drogas

**Mariana Lima \***

El consumo de drogas es un problema mundial que gana terreno. En México, la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017 registró un incremento significativo en hombres y mujeres, en relación con 2011. Además, hubo un decremento en la edad de inicio.

Estos son datos alarmantes; sin embargo, también es importante hablar de los factores de protección y de riesgo.

Los de riesgo pueden aumentar las posibilidades de que una persona abuse de las drogas, mientras que los de protección lo disminuyen. Es importante mencionar que un factor de riesgo para una persona, no necesariamente lo es para otra.

Ambos factores afectan a las personas en varias áreas, y se describirán a continuación:

• Factores de protección en lo individual: autocontrol conductual y un conocimiento emocional, el cual se aprende desde la

primera infancia (del nacimiento hasta los 8 años). Factor de riesgo: conducta agresiva sin que haya alguien que lo ayude a comprender y contener sus emociones.

• Factores de protección en lo familiar: el constante monitoreo de los padres hacia la vida de los hijos, mostrarles cariño y apoyo, y el establecimiento claro de los límites en casa.

Factor de riesgo: que uno de los cuidadores o padres sea consumidor de alguna sustancia, así como la falta de supervisión de los padres.

• Factores de protección escolar y social: el buen desempeño académico, las amistades y un adecuado apego hacia el colegio. De riesgo: tener un comportamiento negativo, convivir con compañeros que consumen sustancias y un bajo desempeño como alumno. La pregunta que nos tocaría hacernos como padres es: ¿por qué mi hijo tiene ese

círculo de amistades, y si él es consumidor de alguna droga?

Los factores de riesgo cambian según la edad o la etapa de desarrollo de los hijos; sin embargo, un factor de protección es el vínculo que existe entre padres y ellos. Este puede tener un impacto mayor y reducir los riesgos.

Si consideras que la relación con tu hijo es deficiente, siempre hay forma de mejorarla; es de gran importancia actuar a tiempo. Si ya ha tenido el contacto con las drogas, es mejor darle una pronta atención al problema y, así, evitar que siga en aumento.

### Bibliografía

Robertson B. Elizabeth y cols. *Cómo prevenir el uso de drogas en los niños y adolescentes*. Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Estados Unidos, 2004.

\* Psicóloga del CNDEE



Foto: es.wikipedia.org



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)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
 @cndeemx

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

¿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





### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
carlosramirez@hotmail.com  
@carlosramirez

## AMLO, año 1: no se pudo

El 1 de diciembre es la fecha del primer año formal de gobierno del presidente López Obrador, y el cierre en sus tres principales variables es insatisfactorio: PIB de 0% contra 2% prometido, aumento de 10% en inseguridad e incertidumbre para 2020.

Alrededor de las cifras y hechos cuantificables se encuentran los asuntos políticos: presidencia unitaria que no facilita el funcionamiento del gobierno, el partido Morena en el caos y conferencias todas las mañanas de días hábiles, no para cohesionar un proyecto, sino a fin de confrontar a adversarios.

Si los estilos de gobierno adelantan formas de gobernar, entonces habrá que alisarse para un 2020 sin cambios: PIB quizá de 1% o menos, inseguridad sin soluciones e incertidumbre sobre la viabilidad del proyecto sexenal de gobierno.

La administración de López Obrador se tendría que evaluar en función de sus propias metas. Y las dos más importantes son seguridad y crecimiento económico. En materia de seguridad va a seguir la violencia, porque la estrategia de construcción de la paz se basa en conversaciones perentorias y públicas con las principales organizaciones criminales para negociar la rendición. Mientras los principales cárteles no acepten su rendición, la violencia seguirá en las calles.

En cuanto al PIB, todo es más complejo. La meta gubernamental era de 4% promedio anual sexenal, con 2% los dos primeros años, 4% los dos años intermedios y 6% los dos años finales. El problema es que el PIB mexicano no puede crecer más de 2.5% anual porque generaría desequilibrios estructurales que provocarían inflación y devaluaciones. La única manera de cumplir con esa meta es con una gran reforma del modelo productivo de desarrollo y del papel del Estado en la economía. Las metas sensatas, sin reforma, son de 2% promedio anual sexenal, igual al largo ciclo neoliberal.

El primer año de gobierno lopezobradorista ha mostrado un conjunto de metas muy precisas, pero sin las reformas estructurales necesarias para alcanzarlas. Por apenas pasar el primer año del sexenio, hay posibilidades de alcanzar las metas, pero a condición de encabezar una gran reforma del modelo de desarrollo. Solamente así.

# Credencial del INE con código QR



A partir de este mes, las nuevas credenciales para votar con fotografía tendrán códigos bidimensionales, tipo QR, para fortalecer la verificación de la autenticidad del plástico, informó el Consejo General del Instituto Nacional Electoral (INE).

Con esos cambios se mantendrá la información “de alta densidad para el almacenamiento y acceso rápido”, con mejor lectura para ciertas aplicaciones.

Dichos códigos forman parte de los elementos de los modelos credencial

para votar en territorio nacional y de la credencial para votar desde el extranjero, los cuales permitirán proteger el contenido de la mica.

La información que se incluirá en los códigos en el inicio de la etapa de producción serán el nombre, apellidos, CURP, estado, municipio, sección electoral, localidad, vigencia, fotografía en blanco y negro con marca de agua, sexo y tipo de credencial, es decir, nacional o extranjera.

El consejero presidente, Lorenzo Córdova Vianello, destacó que con el nuevo código QR y el uso de una aplicación móvil, hasta las instancias particulares podrán verificar si una credencial es emitida por el INE.

“Además, para las instituciones públicas o privadas, el INE también generará una aplicación móvil especial con la cual se podrá verificar, no solo que la credencial sea auténtica, sino que los datos contenidos en ella correspondan a la persona que la porta”, refirió.

El funcionario electoral señaló que la tecnología y la protección de los datos personales en la credencial para votar se han fortalecido en los últimos años.

Recordó que el INE está listo para que, en cuanto se suscriba el convenio relativo con el Registro Nacional de Población (Renapo) y la Secretaría de Gobernación (Segob), “podamos comenzar a darle identidad a los menores de edad; estamos a un solo convenio de distancia”.

El consejero Marco Antonio Baños, presidente de la Comisión del Registro Federal de Electores, recaló que la implementación de los códigos QR es un mecanismo más rápido de lectura para bancos, o para agilizar los procesos cuando sea necesaria la revisión de las firmas de apoyo a las consultas populares o, en su caso, al tema del registro de los nuevos partidos políticos.

“En primer lugar, dejaríamos visibles en la credencial únicamente los datos necesarios del elector; incluso se les pregunta a los ciudadanos si quieren o no que aparezca el domicilio y algún otro dato que suele requerirse en los módulos de atención ciudadana”.

## Universidades mantienen actitudes machistas

Las mujeres universitarias han logrado que el tema de la violencia de género sea prioritario en las Instituciones de Educación Superior (IES) gracias a una larga lucha. Aunque existen instancias para atender este tipo de delitos, todavía no es una práctica generalizada, afirmó Ángel Christian Luna Alfaro.

El especialista en género, masculinidades y violencia de la Universidad de Guadalajara, lamentó que en las IES todavía existan actitudes “verticales y machistas” que impiden avanzar en el tema. Lo doctorado, dijo, no quita lo machista.

“La academia también proporciona espacios de poder, de influencia y entonces los hombres no queremos revisarnos e iniciar discusiones donde podamos erradicar esa violencia. Hay resistencias a erradicar el ejercicio de poder vertical que se ostenta en algunas universidades y, en general, en las instituciones, no solamente las educativas”, enfatizó.

El también investigador del Departamento de Humanidades de dicha uni-



Foto: Notimex

versidad comentó que es necesario pasar del discurso a las acciones en las instituciones educativas, y a políticas de largo aliento para lograr cero tolerancia a la violencia de género.

Agregó que las universidades se han visto orilladas a abrir los casos de agresión por parte de profesores hacia las alumnas.

“El que en los últimos meses se levante la voz y se actúe en los casos donde se ha ejercido acoso y hostigamiento, es importante y digno de relevancia, pero, in-

sisto, tenemos grandes pendientes porque seguimos observando que los hombres, aún universitarios, no siempre están en la disposición de tratar estos temas al interior de las escuelas”.

En su opinión, algunos hombres se ven amenazados por el solo hecho de escuchar la palabra feminismo, y se niegan a participar en foros donde se invita a la reflexión sobre este tema “porque no quieren renunciar a sus privilegios” finalizó Luna Alfaro.



# 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 31 de diciembre 2019

De venta en

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi



# Ignacio López Tarso, una

Juan Manuel Rentería

Ignacio López Tarso es una auténtica leyenda viviente en el mundo de la actuación. Nos recibe en su casa, en el tradicional barrio de Tlalpan, en la Ciudad de México. Rodeado de pinturas, fotografías, trofeos, diplomas, libros y algunas antigüedades, nos da la bienvenida.

—Maestro, ¿qué han sido más de siete décadas en los escenarios?

—Bueno, ya es mucho tiempo, pero ha sido muy grato. Me ha ido muy bien en mi carrera de teatro, he podido interpretar los grandes personajes del teatro universal.

—¿Como cuáles?

—¡Muchísimos!: Edipo rey, de Sófocles, otros de Lope de Vega, Calderón de la Barca, Vélez de Guevara, Fernando de Rojas, Guillén de Castro, y una cantidad enorme de grandes escritores del Siglo de Oro español, de ese maravilloso teatro en verso que ya no se hace. Yo lo hice durante muchos años, y me encantó.

—¿Cómo le hace para memorizar los diálogos de los personajes?



Fotos: Tania Elias

—Tengo una memoria fotográfica, recuerdo muy bien dónde está cada página, dónde está tal o cual palabra. Memorizo perfectamente y eso me sirve de guía, aprendo pronto y olvido pronto.

—¿Cuál fue la primera oca-

sión que pisó un escenario?

—Fue en el colegio, en una escuela de Temascalcingo, Estado de México. El maestro nos dijo: “Quiero formar un grupo de teatro, ¿quién quiere pertenecer a él?”, y le respondí: “Yo, maestro”, me escogió y le gustó mi trabajo. Yo era el estelar en esa pequeña compañía. Ahí hicimos varias obras para el pueblo.

Ese fue mi primer escenario, y tuve el gran gusto de que hace algunos años vino a mi casa el presidente municipal de Temascalcingo, y me dijo: “Quiero que venga usted con nosotros porque lo está esperando el pueblo, para ponerle su nombre al teatro donde usted se presentó por primera vez”. Entonces, me llevó y hubo una gran fiesta, ofrecieron

un comelitón muy rico y tomamos pulque, porque se hace muy buen pulque por allá.

Con más de 70 años de impresionante trayectoria artística, Ignacio López Tarso es un icono en el mundo de la actuación en teatro, cine y en la comedia por televisión. A sus 94 años sigue vigente, con extraordinaria lucidez, espléndida memoria y, en



## ETERNAL SECRET®

Válido martes a domingo. \*No se aplica con otras promociones y descuentos.

Salud es belleza. COFEPRIS: 143300202D0226. Vigencia al 31 de diciembre 2019.

Solo participa línea dermocosmética ETERNAL SECRET®. Limitado a una cosmetiquera por ticket.

# leyenda viviente

general, excelente estado de salud.

Nació en la Ciudad de México, el 15 de enero de 1925. Estudió primaria y secundaria, pero por problemas económicos no pudo continuar estudios superiores. Muy jovencito ingresó al Seminario Menor de Temascalcingo, Estado de México, y, posteriormente, al Seminario Conciliar de la Ciudad de México.

—Maestro, usted también fue seminarista.

—En la diócesis del Seminario Conciliar de México estuve tres años, estudié latín, principios de griego, humanidades, poesía, teatro, y luego me pasaron al Seminario Mayor de Tlalpan, cerca de donde vivo. Ya me iban a hacer la tonsura, esa ruedita sin pelo en la cabeza, y te dan las primeras órdenes de diácono, subdiácono, ya con cierta obligación hacia la Iglesia. Eso ya es un contrato para ser sacerdote, pero yo no quise llegar.

—¿Por qué?

—Es que no tenía vocación, no entré al seminario para ser sacerdote, sino para seguir estudiando.

En su vida de seminarista tuvo sus primeras experiencias como actor, al participar en varias obras que organizaba un grupo teatral con el fin de recaudar fondos para el seminario.

—¿Qué hizo luego de salir del seminario?

—Primero, me fui de bracero y, al regresar, ingresé al servicio

militar. México había declarado la guerra a Hitler. Viví en el cuartel durante un año. Yo tenía 18 y con una estatura de 1.80, era de los más altos, así que me tocó la sección de ametralladoras. Andaba en un jeep con una ametralladora calibre 50, era precioso dispararla, me divertí mucho.

Al terminar el servicio militar, le ofrecieron estudiar la carrera de las armas en el Colegio Militar, pero tampoco era lo suyo.

Su destino estaba marcado. Buscó a Xavier Villaurrutia, un poeta que admiraba mucho y que era maestro en la Escuela de Teatro de Bellas Artes. Asistió como oyente a su clase. En 1949 ingresó a la Academia de Arte Dramático del Instituto Nacional de Bellas Artes.

En el Grupo de Teatro Estudiantil participó en presentaciones al aire libre, en calles, plazas, parques y mercados. Gracias a su talento en la actuación, recibió el apoyo de Xavier Villaurrutia, Roberto Rojas y Salvador Novo. En Bellas Artes hizo su primer protagónico en la obra *Macbeth*, de William Shakespeare, al lado de la inolvidable actriz Isabela Corona.

Después participó en muchas otras obras, como *Sueño de una noche de verano*, *Otelo*, *Crimen y castigo*, *Cándida*, *Las mocedades del Cid*, *Don Juan Tenorio*, *Las brujas de Salem*, *Cyrano de Bergerac*, *El avaro* y *Edipo rey*, entre otras.

—¿Tiene idea de en cuántas obras ha trabajado a lo largo de 70 años?

—Creo que pasan de 200, pero antes no se llegaba a las 100 representaciones, y yo lo logré por primera vez con *Edipo rey*, de Sófocles; era una obra muy difícil de interpretar, una gran tragedia, pero nos fue bien, tuvimos una temporada bastante exitosa, y pasamos de las 100 representaciones en el Teatro Xola.

—¿Qué ha sido el teatro para usted?

—Mi vida entera está concentrada en el teatro.

—¿Qué significa para usted el aplauso del público?

—Es el gran premio, el gran estímulo; el aplauso es más importante que la paga. Cuando tienes un nombre, un prestigio, y se abre el telón, no dices una sola palabra y el público te aplaude, ese es el gran recibimiento y estímulo, el premio a toda tu carrera, el público se pone de pie, y con eso ya se te pagó tu trabajo.

López Tarso también incurrió en el cine. Su primera película fue *La desconocida*, en 1954. Actuó en muchas otras cintas: *La rosa blanca*, *Cri Cri*, *el grillito cantor*, *El hombre de papel*, *El gallo de oro*, *Tarahumara*, *La vida inútil de Pito Pérez*, *La*

*cucaracha*, *Juana gallo*, *Pedro Páramo*, *Toña machetes*, y *Rapiña*.

En la televisión también ha dejado importante huella, en telecomedias: *El derecho de nacer*, *Amor prohibido*, *El periquillo sarniento*, *Senda de gloria*, *El pantera*, *Mar de amor*, y *La fuerza del destino*.

—¿Qué le dejó el cine?

—Recuerdos muy gratos, conocer a gente importante, como Roberto Gavaldón, el director con el que más trabajé. Él dirigió *La rosa blanca*, y *Macario*, y la mayor parte de mis películas. Otro gran personaje a quien quise y admiré mucho fue Gabriel Figueroa, uno de los que han hecho el mejor cine en México, fue también camarógrafo y fotógrafo, una formidable persona, gran maestro y amigo.

—¿Es cierto que usted estuvo enamorado de Elsa Aguirre?

—Sí, no solo de ella, sino de todas las bonitas me enamoraba. Después de estar varias semanas juntos trabajando, mañana, tarde y noche, siempre termina uno enamorado de la primera actriz.

—¿Pero sí de Elsa Aguirre?

—Sí, sí.

—¿Qué tal besaba?

—Muy bien, con ella tenía escenas de amor, de besos, de caricias, igual con María Félix, en la película *La estrella vacía*.

Participó en inolvidables telenovelas históricas: *La tormenta*, *El carruaje* y *Senda de gloria*. Otra de sus exitosas facetas artísticas fue la narración de corridos sobre la Revolución mexicana, cuyas grabaciones discográficas se escucharon en todos los países de habla hispana.

—¿Cómo se siente a sus 94 años?

—Bastante bien, tengo salud, he hecho cosas que me han dejado un gran sabor, gratos recuerdos en teatro, cine y televisión, y creo que mi carrera es sumamente atractiva, es muy bonita y grata, para mí ha sido un maravilloso camino.

—¿Le tiene miedo al final?

—No, va a llegar, pero llega para todos, no es un caso excepcional el mío, el final ha llegado a miles de millones de seres humanos, algunos muy cercanos que he sentido mucho, y para allá voy, pero no sé cuándo, ni cómo, ni por qué, ni a qué hora, ni nada”.

—¿Ni pensar en el retiro?

—No, en el retiro no. Mi retiro va a ser un retiro forzoso.



Cosmetiquera  
**GRATIS\*** a partir de  
**\$200** o más



**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

**MINIPRES**  
Pfizer  
Prazosina  
Cápsulas  
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 31 de diciembre 2019.

De venta en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

# ¡A estrenar!

La mayoría de las veces, no nos damos cuenta de que el tiempo pasa. Por eso, tuvimos que inventar calendarios y relojes.

Esa es nuestra manera de contar y medir el tiempo, aunque los antepasados lo hacían observando al sol y a la luna, que "aparecían" o "desaparecían".

En todas las culturas, desde hace miles de años, el iniciar un nuevo ciclo, ha sido motivo de júbilo. Entre otras razones, porque en tiempos lejanos, era momento de cosechar y comenzar otra etapa productiva.

Nos ponemos felices porque es volver a empezar, es como "resetear" nuestros planes, a lo que no alcanzamos a terminar... o ni a empezar, plantearnos nuevos objetivos que, ahora sí, "deveritas", vamos a cumplir.

Y para saber si nuestra planeación va avanzando, es indispensable un calendario dónde anotar los progresos y los avances.

Por eso, aquí tienes uno que, seguramente, te va a acompañar todo el año. Lo ponemos en tu mano con toda la intención de que te sea útil, y de caminar juntos los 365 días de 2020.



Esperamos de corazón que, en este calendario, cada cuadro represente una alegría, una satisfacción o un logro, aunque, de pronto, haya que caminar sobre aguas turbulentas.

Dicen que un abrazo hace sentir bien a quien lo recibe y a quien lo da. Entonces, que este calendario sea un abrazo entre nosotros. Y que más que líneas, dibujos y letras, represente la historia de un año que estás a punto de empezar.

¡A estrenarlo! ¡Y a caminar!



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



**Siéntete**

**FRESCA,**

**TRANQUILA**

**Y SEGURA**



#MiDulceSecreto  
farmaciassimilares.com



En Farmacias Similares® a solo \$69.00  
Higiene es salud. Aviso N.º 193300202D0477  
Vigencia al 31 de diciembre 2019.

# 2020

## Enero

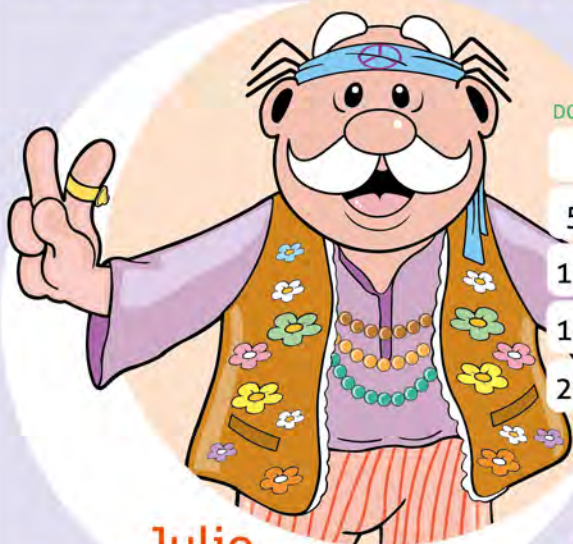
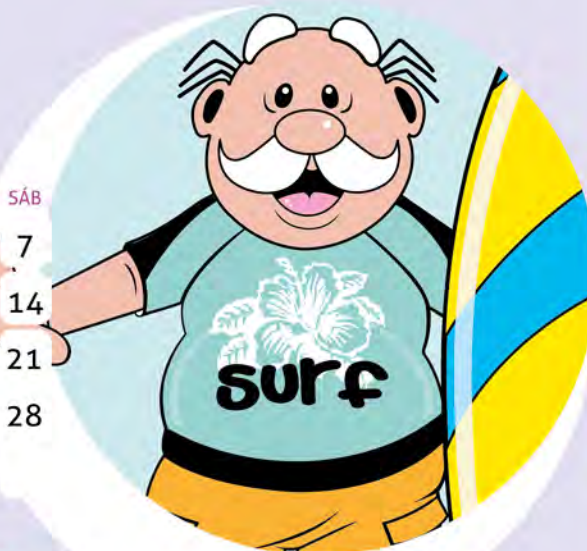
DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Febrero

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## Marzo

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



## Abril

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Mayo

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Junio

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Julio

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Agosto

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Septiembre

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



## Octubre

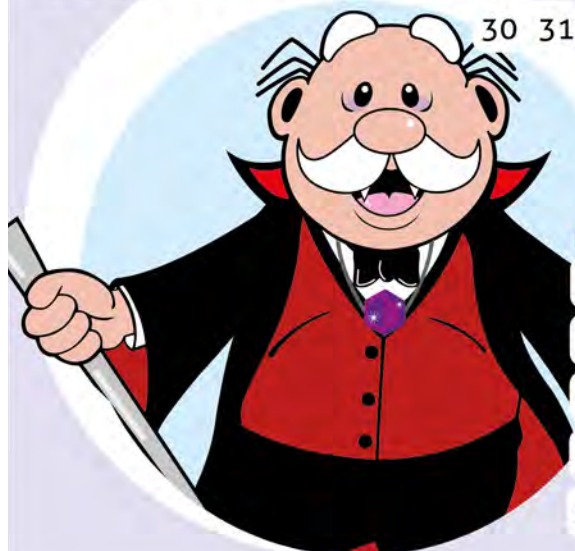
DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Noviembre

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Diciembre

DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





### De barrio en barrio

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

## El Monte de Piedad

*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.*

Foto: Fernando Gutiérrez



En ese lugar estuvieron las Casas Viejas de Moctezuma Axayácatl, donde se alojaron los españoles cuando llegaron a la Tenochtitlán; ahí murió Moctezuma Xocoyotzin y de ese sitio huyeron los conquistadores, cargados de oro, la Noche Triste de 1520. Consumada la derrota azteca, Hernán Cortés se adueñó del predio y levantó un palacio. Era una ciudad dentro de otra ciudad, pues abarcaba las calles de Madero, Tacuba, Empedradillo e Isabel la Católica. Pasado el tiempo, la propiedad fue fraccionada y dio paso a dos callejones: 5 de Mayo y Palma. Así de grande era.

De 1531 a 1562 el conquistador arrendó su propiedad a Antonio de Mendoza, el primer virrey de la Nueva España. Más tarde se quiso instalar allí un mercado que nunca funcionó. Y en 1636 un

incendio devoró al inmueble. Fue reconstruido por los descendientes de Cortés y vendido, el 25 de febrero de 1775, a Pedro Romero de Terreros, fundador del Sacro y Real Monte de Piedad de Ánimas (1836).

Esta institución ha recibido prendas valiosas: un Stradivarius, un sillón relleno de centenarios de oro, medallas y condecoraciones de Benito Juárez, un bastón de Agustín de Iturbide, una vajilla de Porfirio Díaz, pinturas de Murillo...

Es el único Monte en el mundo que recibe alhajas, obras de arte, herramientas, porcelana, aparatos ópticos y electrónicos, cerámica, muebles, cristales y relojes, libros, discos, casas y automóviles. Lo que no acepta son armas, animales, electrónica pasada de moda, taxis, autopartes y artículos de imitación.

EL JABÓN  
Neutro  
**GRISI**

POR SU FÓRMULA  
**HIPOALERGÉNICA**

- No irrita la piel
- Limpia y cuida la piel de toda la familia



**CUIDA TU PIEL**  
143300202D0213

**f** GRISI CUIDADO DE LA PIEL

**GRISI**  
TU MEJOR PIEL



# GLUCÓMETRO ONE TOUCH® ULTRA MINI®

**\$599.00**

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 diciembre 2019.



## ONE TOUCH® ULTRA® Tiras Reactivas 50+10

Precio resto de la república  
**\$499.00**  
Precio zona fronteriza  
norte \$465.00\*



## ONE TOUCH® ULTRA® Tiras Reactivas 10

Precio resto de la república  
**\$135.00**  
Precio zona fronteriza  
norte \$126.00\*



## ONE TOUCH® ULTRASOFT® Lancetas

Precio resto de la república  
**\$65.00**  
Precio zona fronteriza  
norte \$61.00\*

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 diciembre 2019. \*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.



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

DE VENTA EN

# FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

# Nixon Kiplagat, ganador de la 6.ª Simicarrera regia

• Kenia arrasa; en la rama femenina triunfa Caroline Jebiwot, en 34:25

**MONTERREY, Nuevo León.-** En esta ciudad hay nuevo rey en las Simicarreras y no es mexicano. Nos referimos al kenia-ta Nixon Kiplagat, campeón defensor de la prueba, que el pasado domingo 24 de noviembre refrendó su título y, de paso, se llevó los 10 mil pesos al ganador absoluto de los 10 kilómetros del Dr. Simi.

Con gran jerarquía, prácticamente de punta a punta, y en un tiempo de 29:05 minutos, Nixon se convirtió en bicampeón de la Simicarrera, que con una asistencia superior a 1,500 atletas, se corrió en el circuito de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

En la rama femenina, en tanto, fue otra kenia-ta, Caroline Jebiwot, quien se adjudicó el primer puesto, al entrar a la meta en 34:25 minutos, delante de sus compatriotas Scola Jepkemoi (34:48) y la atleta máster Leah Kigen (34:51).

En punto de las 7:00 de la mañana, familias enteras, niños, personas en silla de ruedas y muchas mascotas, se dieron cita a un costado del estadio de los Tigres para disfrutar de una prueba que se puso en marcha con la salida del contingente de 10 kilómetros.

Cinco minutos después arrancaron los atletas de los 5 mil metros, donde los campeones resultaron Ángel Joshua Ibarra (16:59) y Patricia Martínez (20:26).

Nixon Kiplagat, quien radica en Guadalupe, Zacatecas, se dijo feliz de coronar por segunda ocasión una prueba que le parece sumamente divertida, “cuenta con una buena organización y motiva durante el recorrido ver a tantos doctores Simi. Yo creo que eso se refleja en la cantidad de corredores que prefieren esta carrera”.

Nixon tomó la punta apenas rebasado el kilómetro y medio y dejó que la disputa por el segundo puesto tuviera un final de alarido, cuando otro kenia-ta -Geoffrey Kenisi- se impuso en los 200 metros finales a Abraham Hernández. El africano entró en 29:26, dos segundos menos que el corredor de la Ciudad de México.

Como es una constante en las competencias atléticas que organiza el Dr. Simi, todos los participantes se solidarizan con una causa social, al apoyar con su inscripción el trabajo de una organización social



“El objetivo, además de fomentar el deporte, es que el esfuerzo de todos se traduzca en ayuda. Por ello, estamos muy orgullosos de decir misión cumplida: todo lo que recaudamos por inscripciones se donará a Integra, Asociación de Beneficencia Privada, que trabaja en Linares Nuevo León, con personas con problemas mentales”, externó Carmina González, directora del comité organizador.

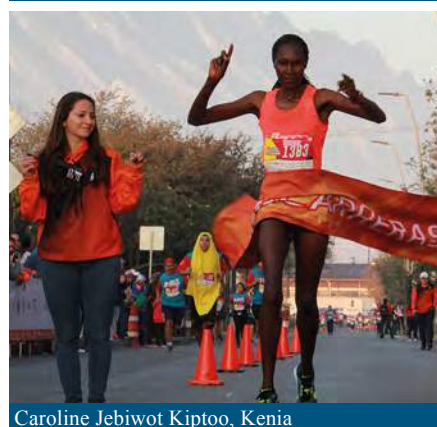
La Simicarrera en Monterrey, que regresó en 2018 tras siete años de ausencia, se suma así al circuito anual que Farmacias Similares organiza en Guadalajara, Puebla y Ciudad de México.

Como ya es tradición y parte de lo que la gente más disfruta, el Dr. Simi también corrió los 10 kilómetros gracias a la determinación del atleta poblano Sergio Jiménez, quien se enfunda en una botarga.

De la misma manera, una vez que concluyen las pruebas de los adultos, se da paso a la Simikids, pruebas donde más de 300 futuros atletas se disputan los honores en cinco categorías, que van desde los tres a los 14 años.



Nixon Kiplagat Cherutich, Kenia



Caroline Jebiwot Kiptoo, Kenia

**Campeones absolutos:**  
**Nixon Kiplagat Cherutich, Kenia,**  
**29:05.**  
**Caroline Jebiwot Kiptoo, Kenia,**  
**34:25.**

Libre: 1° Geoffrey Kenisi Bundi, 29:26; 2° Abraham Daniel Hernández Martell, 29:28; 3° Tirzo Resendez de los Santos, 30:25. 1ª Scola Jepkemoi Kiptoo, 34:48; 2ª Joan Cherop Massah, 36:04; 3ª Adriana Abigail Rivera Rivero, 36:07.

**5K:**  
**1° Ángel Joshua Ibarra Bocanegra,**  
**16:59.**  
**1ª Patricia Martínez Morales,**  
**20:26.**

Libre: 1° Juan Francisco Ortiz Casares, 20:04; 2° Edmundo Castillo Acosta, 21:01; 3° Luis Miguel Hernández Vázquez, 22:17. 1ª Patricia Martínez Morales, 20:26; 2ª Mar Ingrid Muñoz Guerrero, 23:28; 3ª Noemi Muñiz Segundo, 25:04.

¡Carajo!

Excelente, Sub-17



Antonio "Tota" Carbajal

Hace algunos días culminó el Mundial Sub-17, en Brasil, y la selección mexicana dio una excelente actuación al llegar hasta la final, aunque, por desgracia, le faltó concretar a la hora de terminar las jugadas. A pesar de dar un arranque poco convincente, el equipo, dirigido por el "Chima" Ruiz, hizo ajustes que le permitieron presentar después un gran nivel. Ojalá los clubes de estos jóvenes sepan

darle continuidad a su formación, porque muchos de ellos llegan a perderse, a pesar de que el futbol mexicano necesita la calidad y entrega de estos nuevos valores. Esto muchas veces se ve limitado por la falta de interés de sus mismos clubes al traer en su lugar a extranjeros de poco nivel. (Aclaro: no todos. Hay algunos de excelente calidad). De ahí que nuestro futbol y la selección no crezcan.

Felicito a estos jóvenes por su gran desempeño y porque, a pesar de no haber conquistado la final, es un gran logro para el balompié mexicano. Por otro lado, quisiera comentarles sobre lo que está pasando en el club Veracruz. Es increíble que un equipo profesional se encuentre en tan deplorables condiciones, es vergonzoso que la directiva no pueda organizarse y, al menos, intentar reparar

el daño: los jugadores no reciben sus pagos y, por consecuencia, muchos de ellos han tenido que vivir en pésimas condiciones, sin mencionar que los adeudos llegan hasta la categoría femenil y las instalaciones donde trabajan las divisiones inferiores están en mal estado. Existe la posibilidad de que el equipo quede desafiliado de la Liga MX, a menos que llegue alguien al rescate.

**Vitamina tu vida**

**Aristo Caps RB**  
Rhodiola rosea y vitaminas

- FATIGA
- BAJO RENDIMIENTO
- DESGASTE FÍSICO

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

farmaciassimilares.com  
Vigencia al 31 de diciembre 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.

Reg. No. 003P201255A VI  
COFEPRIS:183B3002180192

**PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**

**Primeras molestias:**

- Escorrimiento 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. 073913-UNAM

UNIDOS PARA AYUDAR

Fundación **BEST** a.c.

Síguenos por:



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





**Enamorada  
de la TV**

Flor Rubio

## Enrique Guzmán comienza a resolver problemas

Tuve la oportunidad de entrevistar a Enrique Guzmán hace unos días, quien a sus 76 años se mantiene muy activo. Sobre los problemas fiscales, me platicó que sus contadores revisaron a fondo sus finanzas y encontraron todo en orden, por lo que espera que las autoridades del SAT liberen pronto sus cuentas bancarias. Acerca de su nieta Frida Sofía, me reveló que es la consentida, pero no se hablan porque espera que ella toque fondo y rectifique su conducta negativa. En tanto, Alejandra Guzmán cumple casi tres meses de desintoxicación, y ojalá tras esto tenga la bendición de reunirse en armonía con su hija Frida.

### Nueva bioserie de José José, sacará chispas

Es casi seguro que se produzca una nueva serie de TV sobre la vida de José José, aunque ahora con la participación de su exesposa Anel, y sus dos hijos, José Joel y Marysol. Como villanas, no será raro ver a las dos Saras —madre e hija—, y a dos medias hermanas, quienes presuntamente dispusieron de ingresos de *El Príncipe de la Canción* y lo aislaron sus últimos 18 meses de vida. Además, se dice que empañaron los funerales. Telemundo sería la productora, y si el guion resulta atractivo, veremos este melodrama el próximo año.

### Avanza otra de Luis Miguel

En febrero de 2020 comenzarán a grabar la segunda temporada sobre la vida del cantante. Abordará sus romances, pero evitará mencionar el matrimonio con Aracely Arámbula y su paternidad. Los escritores se reúnen con él cada tres semanas en Los Ángeles, y le presentan guiones de manera ágil, pues, como toda una estrella, no es afecto a larguísimas juntas. Entre las famosas que podremos ver, con otro nombre, están Mariah Carey, la periodista Myrka de Llanos, quizá otra vez Mariana Yazbek, Erika Sotres (Issabela Camil), la modelo Daisy Fuentes, Sofía Vergara, Kate del Castillo, Lucía Méndez, Luz Elena González, Paty Manterola, Genoveva Casanova, Brittny Gastineau, hija de famoso jugador de la NFL, ¡y varias más que no conocemos!

# “El mejor momento de Moenia es este”

**Alejandra Cervantes**

Parece que fue ayer cuando en la radio se escuchaba “No puedo estar sin ti”, una propuesta de pop electrónico, que se hacía llamar *synth pop*, género que combina la música *disco* y el *new wave*.

De este lanzamiento se cumplieron 23 años, junto con el segundo disco anónimo de Moenia, agrupación que colocó a la música electrónica mexicana como una variante hecha a base de sintetizadores con sonidos de calidad y gran versatilidad.

“Antes tocábamos en el *underground* y en algunos *raves*, y no fue hasta esa canción que comenzamos a sonar en la radio y las puertas de los medios se abrieron.

Nosotros prácticamente dimos a conocer en México lo que era el *synth pop*”, comentó Alejandro Midi, integrante de la banda.

Asimismo, Moenia afirmó que el mayor desafío al que se han enfrentado ha sido el de la credibilidad, al defender un género que en su momento era poco conocido en la industria musical: “La mayoría de los grupos pop eran coreográficos y nosotros íbamos a contracorriente; tuvimos que explicar el significado de la música electrónica y cómo se hacía”, añadió Alfonso Pichardo, vocalista del grupo.

Sin embargo, a más de dos décadas del nacimiento de la agrupación, afirmaron

que la experiencia no solo los ha hecho madurar en lo personal, sino crecer y mejorar sus técnicas musicales.

Es así como Moenia se mantiene como la banda favorita de música electrónica en México, quien recientemente lanzó su nuevo sencillo “Summer drive”, el cual forma parte de la gira *Hagamos contacto*, la cual emprendieron hace más de un año. Esta canción sugiere un viaje en carretera y propone una aventura al que escucha sus característicos sonidos futuristas.

“Considero que el mejor momento de Moenia es este, porque vivimos una etapa en donde se valora nuestra carrera y el aporte que hemos hecho a la música electrónica, en los conciertos surge una energía muy especial cuando se unen los fans más jóvenes a los que nos han seguido desde los primeros discos”, señaló Midi.

Para finalizar, compartieron que su próxima meta es presentarse en Europa y unirse a festivales electrónicos internacionales. Por lo pronto, el próximo 31 de enero pisarán, junto a sus sintetizadores, el Auditorio Nacional, que seguramente garantizará el *sold out* para escuchar las nuevas propuestas y los éxitos de la agrupación mexicana.



Foto: Alejandra Cervantes

## Quiere ser Nacho el número Uno

**Tania Elias**

Después de ganar fama con su compañero Chino y, posteriormente, lanzar en solitario *La criatura* y *Nacho en vivo*, un EP y un álbum en vivo, respectivamente, Miguel Ignacio “Nacho” Mendoza regresó para poner a bailar al público con su producción discográfica *Uno*.

“Con Chino y Nacho mi responsabilidad era escribir las canciones. Ahora, en esta etapa me arriesgué a salir de lo que soy y quise agregarle más cosas; por eso busqué compositores y productores con otras propuestas”.

El disco contiene 21 temas donde se fusionan el reguetón, balada romántica, trap y tropical; además, comparte el micrófono con Luis Fonsi, Manuel Turizo, Ozuna, Wisin, Noriel, Bad Bunny, Zion y Lennox, entre otros.

“Me divertí mucho interpretando historias que no son mías. Me encanta el aspecto

comercial porque la música es mi pasión. Hice vallenato y canciones folclóricas venezolanas sin esperar nada a cambio, pero me preocupó por la gente, porque quiere ver a Nacho, es decir, algo entretenido”.

Al inicio de su carrera, el venezolano, quien también funge como productor, buscaba a toda costa la aceptación del público; sin embargo, después de más de 20 años de trayectoria, se ha consolidado como uno de los artistas latinos más importantes, y el año pasado ganó con *Báilame* la categoría canción favorita tropical en los Latin America Music Awards.

“Al principio quería vivir la vida de *rockstar*, tener la rebeldía musical, pero ya no tengo esa necesidad. Relacionaba la locura con el éxito; ahora me preocupa más complacer al mundo”.

Con más de cuatro millones de seguidores en su canal de YouTube y 10 millones



Cortés de Universal Music

de oyentes en Spotify, agradeció a su público y lo invitó a escuchar *Uno*, disponible en todas las plataformas digitales.

“Gracias por la atención brindada y dedicarse a escuchar mi música, sobre todo a la curiosidad de mis seguidores. En el disco van a encontrar canciones con un ciclo melódico, y eso me satisface mucho”.

**Redes sociales**

**Fb:** @NachoOfficial

**Tw:** @nacholacriatura

**Instagram:** @nacho

# Horóscopos Amira contigo



## Aries (marzo 21 - abril 20)

La entrada de la estación invernal, el día 21, cambia iniciativas y propósitos, máxime que tenemos un eclipse el 25, para cerrar con broche de oro el ciclo anual. Muéstrate siempre seguro de ti mismo. La confianza es visible e invita a los demás a cooperar contigo y a respetarte. Repite en voz alta: "Yo me amo y me acepto".

## Taurus (abril 21 - mayo 21)

El ingreso de Júpiter en el signo de Capricornio, el 3 de diciembre, te promete beneficios y prosperidad. Cierras 2019 y comprendes que es mejor ocuparse que preocuparse. Este año ha sido un tiempo de cambios profundos. Imagina lo que más te gusta para el próximo 2020. Antes de que termine este ciclo, define tus propósitos y objetivos.

## Gemini (mayo 22 - junio 21)

En el último mes de 2019, tendremos otro eclipse parcial de sol, con luna nueva del 25 de diciembre, en el signo de Capricornio, en pleno festejo de la Navidad. En lo referente al dinero, cobrarás una vieja deuda. A las cero horas de 2020, prende dos velas (una rosa y otra roja), come las tradicionales uvas y decreta tus deseos, para que te vaya bien.

## Cancer (junio 22 - julio 22)

Disfrutar lo que haces aumentará tu creatividad e inspiración, si eres independiente o pretendes llegar a serlo. La luna nueva del día 25, con eclipse parcial de sol, indica que en el amor debes evitar reproches. Pide tus deseos, come una uva por cada petición que hagas, y dale gracias a Dios por lo vivido.

## Leo (julio 23 - agosto 22)

En tu trabajo, profesión y en lo económico habrá que perseguir con energía lo que consideras valioso. Marte en Escorpión te advierte que en el amor repares errores del pasado, y recuperes la confianza. Cierras bien el ciclo; a pesar de todo, el saldo es favorable. Da gracias por todo lo recibido.

## Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Júpiter, aunado a la influencia de Saturno, marca días en los que tienes que asumir la responsabilidad que te corresponde. Las metas de trabajo las lograrás con constancia y esfuerzo. En lo económico, evita gastos excesivos. Cierras el ciclo bien, y ten esperanza para el siguiente. Seguramente, será un mejor año.

## Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Haz un esfuerzo por cumplir con tus obligaciones; te asegurará el éxito de tus proyectos. Recibes un dinero que estaba pendiente. Un retiro te rejuvenecería, es momento de dedicar tiempo a tus necesidades interiores, a ti mismo. Date unas vacaciones, y la bienvenida al nuevo ciclo 2020.

## Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

En este mes, sientes la necesidad de cicatrizar heridas. Marte en tu signo y Venus en Capricornio, desafían tus afectos. Antes de acabar 2019, realiza una meditación para lograr armonía. En dos litros de agua vierte una taza de vinagre de manzana. Rocía con atomizador toda la casa, crearás espacio de amor y de paz.

## Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Júpiter, el planeta del dinero y la prosperidad, te ha ayudado; no puedes quejarte. Es favorable iniciar el año con una energía astral buena para que nuevos proyectos fructifiquen. Tienes muchos anhelos que quieres realizar y grandes planes en el próximo año. Sientes una gran voluntad de cambio y deseas ser mejor.

## Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Es tiempo de organizarse y tener mejores oportunidades en el nuevo año. Ello implica el desarrollo y el uso de tu tolerancia y comprensión. Es hora de mirar con el corazón. Acércate a tus seres queridos y a quienes necesitan tu apoyo. ¡Feliz cumpleaños! ¡Feliz Navidad y Año Nuevo!

## Acuario (enero 21 - febrero 19)

Este mes presagia fuertes luchas en las que tienes que aprender a actuar con serenidad. La entrada de la estación invernal puede cambiar tus planes. La confianza en ti mismo será la clave para que tus propósitos fructifiquen. La mayoría de las veces exageramos los problemas. Recibe este 2020 con tu mejor actitud.

## Piscis (febrero 20 - marzo 20)

En este cierre de curso anual, percibirás ingresos de nuevas fuentes. Te verás obligado a mejorar tu economía y te las ingeniarás para obtener dinero. Tus relaciones se desarrollarán en un clima intenso, los días 24 y 31 de diciembre, por el eclipse parcial de sol, y luna nueva del 25. ¡Feliz Navidad y próspero 2020!

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

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

**Ampigrin**  
Ampicilina

Precio máximo al público \$252.00  
**\$86.00**

**Ampigrin**  
Ampicilina Solución 500 mg Adulto Inyectable

De venta en **FARMACIAS SIMILARES**  
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de diciembre de 2019.  
Reg. No. 74558 SSA IV

## Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com



## Médicos, línea de vida

Las Estrellas tiene al aire la telenovela *Médicos, línea de vida*, y me gustaría que debatiéramos acerca de ella.

¿Por qué? Porque al mismo tiempo de que tiene muchos elementos de los melodramas más tradicionales, muestra innovaciones.

A usted, ¿qué clase de productos le gusta ver? ¿Los que son como las telenovelas de antes o como las series de ahora? Por favor, enfríe la cabeza antes de responder porque ahora a la gente le encanta decir que odia las telenovelas, que lo de hoy son las series.

Resultado: los productores les hacen caso, dejan de producir telenovelas a la antigua, se ponen a hacer series y las audiencias huyen desfavoridas.

Entonces, ¿qué quiere la gente? ¿Por qué se queja? ¿Por qué pide un cambio, cuando en realidad lo que quiere es lo contrario?

¿No será que la crítica forma parte de la satisfacción en este negocio? ¿No será que, en el fondo, lo único que quieren los televidentes es ser escuchados, tomados en cuenta?

Será melón, será sandía, pero muchos de los títulos más exitosos de nuestra nación, como *La rosa de Guadalupe*, son los más atacados por las multitudes.

¿Por qué viene al caso mencionar esto, cuando estamos hablando de *Médicos, línea de vida*?

Simple: tenemos una propuesta muy fina, bien actuada, bien producida, y se me cae la cara de vergüenza cuando entro a las redes sociales y me encuentro con personas que la cataloga de ser una "copia barata" de la serie estadounidense *Grey's anatomy*.

¿Copia? ¿Barata? ¿De *Grey's anatomy*? ¿Habrán visto alguna vez esta estupenda producción de José Alberto Castro?

Esta historia no es ciento por ciento original, mexicana. Ponerla en pantalla ha costado una fortuna. Y no, no se parece ni tantito a *Grey's anatomy*, ni a ninguna otra serie médica de otro país.

Por favor, véala, gócela, discútala, apréciela, y si se va a quejar, piénselo dos veces.

Basta ya de jugar a maldecir las cosas buenas. Basta ya de tratar de llamar la atención mediante el juego perverso de la opinión.

# ¿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](http://www.nesajar.com)