

## Tlacuache, sobreviviente ancestral

Págs. 10 y 11



# Reprueba Greenpeace a supermercados

Con el fin de conocer la huella anticológica de los supermercados, en nuestro país, e incentivarlos a eliminar los plásticos de un solo uso, Greenpeace México presentó su *ranking de supermercados, según su huella plástica 2019*, el cual aprobó a solo dos cadenas: Súper Kompras y The Green Corner.

Sin embargo, a pesar de su calificación aprobatoria, ni siquiera estas dos cadenas alcanzaron una nota de total satisfacción, mientras que el resto de las 10 empresas analizadas salieron reprobadas, lo cual da cuenta de la baja participación de los supermercados para combatir la crisis de contaminación por plástico en el país, explicó Ornela Garelli, titular de la campaña de Océanos Sin Plásticos, de Greenpeace México.

Para elaborar esta lista, Greenpeace solicitó a 32 cadenas de supermercados de México contestar un cuestionario, a fin de evaluar su disposición a reducir la contaminación plástica. Solo 10 de 32 cadenas respondieron a las preguntas.

Las 10 cadenas participantes, que así demostraron compromiso con la transparencia en sus operaciones, fueron Walmart, Soriana, The Green

Corner, Abarrotes Dunosusa, Merco, Súper Doña, Súper Willy's, La Misión, Súper Kompras y Arámburo Supermercados.

La selección fue elaborada mediante un cuestionario de 10 preguntas.

“Para evitar sesgos en los puntajes, las respuestas fueron evaluadas por alumnos voluntarios de las maestrías de Salud Pública y Ciencias Matemáticas del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Instituto de Matemáticas de la UNAM, a quienes no se les informó de qué supermercado se trataba en cada caso”, explicó el Dr. Igor Barahona, investigador y colaborador en este estudio.

*Invertir en envases reutilizables, recargables, retornables y sistemas de distribución de productos a granel, es la propuesta de Greenpeace*

Pese a los avances, las acciones de los supermercados aún son incipientes y se enfocan en falsas soluciones, como usar cartón o papel en lugar de plástico, lo que traslada la presión ambiental de la contaminación por plásticos, a la



Foto: Notimex



deforestación, ya que implica el uso insostenible de recursos naturales.

Entre las propuestas de Greenpeace para que los supermercados asuman su responsabilidad en la contaminación plástica, destaca la necesidad de innovar su modelo de negocio, invertir en envases reutilizables, recargables, retornables y sistemas de distribución de productos a granel. / SiMiPlaneta

**Presidente de Grupo Por Un País Mejor**  
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Enero 2020 Edición 453

**Redacción**

Director Vicente Monroy Yáñez

**Diseño**

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

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

siminforma.com.mx

simi\_informa@porunpaismejor.com.mx

Redacción México: 55 54 22 01 18

Conmutador: 55 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: diciembre 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".

#CuidemosJuntosElPlaneta



**GRACIAS A TI...**

**DEJAMOS DE USAR MILLONES DE BOLSAS**

y esto... apenas se inicia

**MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA**




Cambio climático

**Carlos Álvarez\***  
www.carlosalvarezflores.com  
@calvarezflores

## La COP25, oportunidad perdida

La reunión COP25, de la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, realizada del 2 al 15 de diciembre en España, fue un fracaso.

El secretario general de la ONU, António Guterres, se dijo decepcionado por los resultados. "La comunidad internacional perdió una oportunidad importante de mostrar una mayor ambición en la mitigación, adaptación y financiamiento para afrontar la crisis climática", publicó en su cuenta de Twitter.

Sin embargo, dijo que no se dará por vencido: "Estoy más decidido que nunca a trabajar para que 2020 sea el año en el que todos los países se comprometan a hacer lo que la ciencia pide para neutralizar las emisiones de carbono, en 2050, y no permitir que la temperatura se eleve más de 1.5 grados".

Es claro que la comunidad internacional, de manera específica, Estados Unidos, China, India, Japón, Brasil y México, no ha respondido a las condiciones de

emergencia climática por mantener y proteger sus intereses petroleros.

La economía mundial está petrolizada, y la mejor muestra es la enorme producción de plásticos registrada en los últimos 15 años. Se destinan 13 millones de barriles de petróleo al año para producir plásticos. Desde hace 70 años, hemos generado 8 mil 300 millones de toneladas de plásticos y, si seguimos esa tendencia, se espera que en 2050 hayamos producido 20 mil millones de

toneladas, de las cuales 12 mil millones pudieran terminar en tiraderos a cielo abierto.

Desafortunadamente, nuestros líderes políticos no creen en las advertencias, cada vez más alarmantes, que nos dan los más de 3 mil científicos del Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC). Es urgente que tomemos medidas más contundentes y serias frente a la crisis más importante que enfrentará la humanidad. Pero eso parece no preocuparles mucho.

México sigue sin cumplir, no solamente con la Ley General de Cambio Climático y la Ley de Transición Energética. Aún apuesta por los combustibles fósiles, como lo vemos en los proyectos de la refinería Dos Bocas, en Paraíso, Tabasco (inversión de 8 mil 200 MDD), y la terminación de las coquizadoras de Tula y Cadereyta (3 mil MDD).

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



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

HASTA 75% DE AHORRO

f t i y

**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.

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



#Psicosalud

Edilberto Peña\*  
@Edilberto\_pena

# Salud

## Firman convenio de buena voluntad

### El suicidio, emergencia epidemiológica

Moisés Sánchez

En semanas recientes se ha hablado frecuentemente sobre desafortunados eventos de suicidios consumados en redes sociales, tema expuesto al juicio de todo mundo, desde personas informadas en la salud mental hasta ignorantes que opinan acerca de una enfermedad tan sensible como la depresión y el quitarse la vida.

El suicidio se comenzó a medir estadísticamente desde 1973 por el gobierno federal. En ese entonces, se registraban 1.1 suicidios por cada 100 mil habitantes. Actualmente, se contabilizan 4.1 mexicanos, cuatro veces más, en solo 50 años.

Sé que el título de la columna es muy provocador, y hablar de emergencia epidemiológica es como señalar una crisis por influenza o dengue. Pero el objetivo es ese, hay que reconocer al problema como tal para efecto de la concientización y, en consecuencia, las medidas de prevención, estrictamente en ese orden.

Tradicionalmente, conceptualizamos al suicidio como un resultado exclusivo de la depresión. Ya no es así. La mayoría de estos eventos están relacionados con las alteraciones del estado de ánimo, pero un buen porcentaje tiene que ver con episodios de trastornos de ansiedad descontrolados o enfermedades psicóticas, donde el individuo se despegaba de la realidad.

De hecho, los estudiosos de la psiquiatría pugnan porque se reconozca al suicidio como una patología individual y separada, con lo cual se tendría que estudiar desde sus causas genéticas, sus factores neuroquímicos predisponentes, tratamientos específicos, y el formar recursos humanos especializados solo en este tema.

Existen mitos alrededor del suicidio: "El que avisa no se suicida". Siempre hay que tomar en serio una amenaza así, y estar en contacto con un experto en salud mental para evaluarlo y evitarlo.

Fundación Best y el Consejo Nacional de Certificación en Medicina General (CNCMG) firmaron un convenio de buena voluntad, por el cual los poco más de 13 mil médicos comodatarios podrán certificarse como galenos generales.

Durante el acto, la doctora Martha Cervantes Carreño, presidenta del CNCMG, señaló que el convenio permitirá que los médicos se actualicen y, de esta manera, los pacientes tengan certeza de que reciben una atención de primera.

Insistió en la importancia de que el médico general cuente con las habilidades, destrezas y conocimientos actualizados para ofrecer diagnósticos oportunos y tratamientos adecuados, basados en la ética y el humanismo.

Por su parte, la doctora María del Carmen Villafaña Peralta, vicepresidenta de Salud de Grupo Por Un País Mejor, destacó que una de las prioridades de Fundación Best, desde su creación, es que los médicos tengan una capacitación continua, bajo los principios de la bioética, a fin de dar una atención de calidad y calidez.

Villafaña Peralta comentó que se logró un precio especial para la certificación que cuenta



- Fundación Best ofrece 10 millones de consultas al mes
- Más de 13 mil médicos comodatarios
- 6 mil 700 consultorios médicos en el país

con el aval de la Academia Nacional de Medicina, uno de los baluartes en el ámbito médico.

Los médicos comodatarios que así lo deseen, podrán tomar una serie de cursos con miras al examen de conocimientos, y obtener su certificación por cinco años, renovable automáticamente, siempre y cuando se cuente con la actualización y el puntaje necesarios.

Con estas acciones se pretende que, en lo futuro, la medicina en México eleve la calidad de atención y esté al alcance de todos los mexicanos. / Salud



Fotos: Alejandra Cervantes Neri

\*Psiquiatra. Director CISNE México.

¿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



© Marca Registrada

# La salud mental, el mejor propósito

El inicio de un año nos llena de metas; en esas, comúnmente, consideramos mejorar nuestra salud y hábitos. Sin embargo, muy pocos añaden en sus propósitos el cuidar de la higiene mental.

Aunque existen personas con un mecanismo cerebral que les permite resolver problemas y continuar sus actividades cotidianas, sin sentir alguna emoción fuera de lo habitual, es recomendable acudir con un psiquiatra o psicólogo, al menos, una vez en la vida, señaló el especialista Mario Torruco Salcedo.

“Así como nos hacemos chequeos físicos de rutina, también deberíamos realizarlos otros en salud mental”, añadió el psiquiatra.



Foto: Tania Elias Quevedo

Afirmó que cuando una persona manifiesta pensamientos, emociones o conductas fuera de lo habitual, suelen llamarle “loca”. Sin embargo, solo se trata de individuos con problemas

para adaptarse a su vida cotidiana. Esto lo denotan con preocupaciones extremas o dificultad para concentrarse, características que se orientan hacia la necesidad de atención inmediata en salud mental.

Ante el dilema de saber a cuál especialista acudir, si con el psicólogo o el psiquiatra, Torruco Salcedo explicó que puede ser con cualquiera, pues la tarea del especialista es determinar si el paciente

requiere la atención de uno solo, de ambos, o si se necesita integrar a alguien más al equipo terapéutico.

Detalló que entre los principales tratamientos para la salud mental está la psicoterapia, el conjunto de técnicas basadas, principalmente, en la palabra, con intervenciones en la conciencia plena o basadas en conductas, para la cual no se necesita medicación.

También están los psicofármacos, recetados bajo indicaciones específicas y tardan algunas semanas en mostrar su efecto, por lo que es indispensable comentarlo al paciente para que no abandone ni muestre decepción ante su manejo.

Usted, ¿ya añadió este propósito a su lista? / [Salud](#)

## A menor sueño, mayores kilos



Foto: Adriana Hinojo

Mucho nos preocupamos por la cantidad de grasas y carbohidratos que consumimos, o bien, nos esforzamos por completar rutinas de ejercicio para no aumentar de peso. Sin embargo, si usted es de los que se duermen tarde y levantan muy temprano, esto le interesa.

Dormir poco, menos de seis horas y media para el caso de las personas adultas, aumenta el índice de masa corporal, aseguró Yoali Arana, coordinadora del Centro de Sueño y Neurociencias, basado en estudios científicos realizados en otros países y también en México por investigadores de la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM).

La falta de sueño aumenta el peso corporal porque al

permanecer más tiempo despiertos la necesidad energética es mayor, y porque, al afectarse la vía neuroendocrina, reguladora del apetito, este se incrementa. Asimismo, se ha probado que, en condiciones de restricción de sueño, la elección de los alimentos tiende hacia los hipercalóricos, detalló.

La especialista añadió que el organismo de una persona que duerme cuatro horas requiere 25 por ciento más de tiempo para reducir la glucosa en la sangre, y que dormir menos de siete horas y media, la aumenta 40 por ciento, en comparación con quienes descansan más de ocho horas.

Una de las razones por las que la epidemia de obesidad

y sobrepeso continúa en aumento, pese a los esfuerzos mundiales desplegados, es que no se otorga al factor sueño la importancia requerida, consideró Yoali Arana.

“Si desde hace dos décadas se conoce toda esta información, por qué la Organización Mundial de la Salud se limita a recomendar únicamente dietas y ejercicio, y no considera dormir más de siete horas y media en adultos”, cuestionó la también investigadora de la UAM.

Destacó que, de acuerdo con la estadística oficial, 28.4 por ciento de la población nacional duerme menos de siete horas diarias, mientras que el porcentaje en la Ciudad de México es de 38.1. / [Salud](#)

# Salud

## Hacia una paternidad igualitaria

Luis Conrado García de la Cerda  
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

“Ahora sí, con tu hija vas a pagar todas las que hiciste”. Es lo primero que muchos padres escuchan cuando se enteran de que viene en camino una niña. Son expresiones que, incluso desde antes de que nazca el bebé, reproducen roles y estereotipos de género que fomentan la desigualdad.

Ser un padre igualitario es romper con los esquemas machistas de que el hombre no expresa sus emociones, no hace tareas del hogar, es el único proveedor y quien todo lo resuelve con su poder y violencia.

Sin importar si tiene usted un hijo o una hija, hay que comenzar por el autoanálisis, valorar cómo está educando y si está dispuesto a modificar esas conductas.

Una vez que decida ser un padre, tome en cuenta que dejará de ser “el hombre de la casa”, para que, en corresponsabilidad con su pareja, colabore en todas las etapas de sus hijos y participe en su desarrollo, incluso el embarazo.

Aceptará que el trato hacia la mamá de sus hijos debe de ser de respeto, no descalificarla o contradecirla, ni quitarle un lugar dentro del hogar. Tendrá que dejar de pensar que los hombres no lloran, y podrá expresar sin pena sus sentimientos hacia sus hijos e involucrarse emocionalmente con ellos.

Debe aceptarse que hay diferentes modelos de familia, personalidades, capacidades y orientaciones sexuales.

Si tiene alguna duda acerca de este u otro problema emocional, le pode-



Foto: Adriana Hinojo

mos asesorar vía telefónica, en el 800 911 66 66, opción 3, o en nuestra página [www.serfelizisepuede.com.mx](http://www.serfelizisepuede.com.mx)

Y no olvide: todos los martes y jueves, a las 18:00, en nuestro Simichat, conéctese a través de SimiRadio por Facebook o YouTube. / Salud



Fundación  
**BEST**<sup>®</sup>  
a.c.



**TODOS los MARTES**  
de **ESTE MES,**  
checa tu presión

**GRATIS**

en los consultorios médicos de  
**Fundación Best, A.C.**

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



siminforma.com.mx

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)

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

Centro Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales

## Reencuentro con México

# Arturo Rivera, el Rudo, sin m

Juan Manuel Rentería

Arturo Rivera García nació en la Ciudad de México, el 9 de agosto de 1954. Estudió la carrera de administración de empresas, pero vio que su verdadera vocación era el periodismo deportivo.

—Arturo Rivera, ¿por qué cambiaste la carrera de administración de empresas por la crónica deportiva?

—Por un compadre que era director de ventas de Organización Radio Centro, donde necesitaban locutores. Los que tenían se estaban yendo, o de viejos, o a la tumba, y había que refrescar las voces. Resultó que me invitó a desayunar, me grabó a escondidas y dijo que mi voz sí ‘daba’, y ahí conocí a voces legendarias.

“Me refiero a Alfonso Amexeira, la voz de Stereo Joya; Adolfo Fernández Zepeda, La voz Universal, y algunos otros”.

—¿Qué sentiste en tu primer encuentro con un micrófono?

—No lo podía creer... cómo uno de esos aparatos puede imponer tanto, y hasta la fecha. Le tengo mucho respeto al micrófono, pero esa vez era pánico, pavor. ‘¿Qué voy a decir?’, me preguntaba, y me escribieron algo tan sencillo como: ‘Buenas noches, les habla su servidor Arturo Rivera, y continuamos con la programación romántica de Stereo Joya’. Eso fue lo único que tuve que decir. Era una época de frío, pero estaba bañado en

sudor. Lo bueno es que era radio y nadie se daba cuenta. Cuando se cerró el micrófono, me aplaudieron y me dijeron: ‘Ya, hombre, si ya dijiste eso, lo demás es fácil. Es nada más presentar canciones y decir: José José, con El Triste, o Vicente Fernández, con De qué manera te olvido. Eso es todo lo que tienes que decir, además de La Hora Stereo Joya, la pasión de tus oídos’. ¡Qué trabajo me costó decirlo!

El Rudo Rivera continúa su relato:

“Posteriormente, conocí al locutor Alejandro Rodríguez Morán, la voz comercial de fútbol para Televisa Radio, y me invitó al partido Atlético Español-Zacatepec. Rodríguez Morán me lanzó a la cancha con el micrófono, y lo único que se me ocurrió decir fue: ‘Están tranquilos, aunque en la banca del Zacatepec ya empieza a haber nervios, porque no llega el gol del empate’. Ahí empezó todo. Luego comencé a grabar cápsulas con verdaderos monstruos del micrófono del deporte, como Antonio Moreno Morenito, el Rápido Esquivel, Juan Dosal, Gerardo Peña y Fernando Schwartz”.

Después de trabajar en Radio Centro, ingresó a Televisa Radio como reportero de información deportiva. En 1982 fue colaborador en la sección deportiva de noticiarios de inolvidables comunicadores, como Félix Sordo, Juan Calderón y Jaime Almeida.

Un año después, en marzo de 1983, se integró como reportero a Televisa Deportes, hasta abril del

presente año. Fue conductor suplente de segmentos deportivos en 24 Horas, con Jacobo Zabłudovsky, Abraham Zabłudovsky y Lolita Ayala. También fue conductor de las secciones deportivas en el Sistema Informativo ECO. Estuvo al frente del programa Más Deporte.

—¿Siempre te ha gustado la crónica deportiva en la cancha, pero no te presiona el público?

—Claro, aunque acabas acostumbrándote.

—Un día te gritaron “hijo de Azcárraga”.

—Sí, fue en Morelia; entonces, miré hacia la tribuna y dije: ‘Házmela buena, no tendría que estarte aguantando’. Rivera García ha transmitido varios campeonatos mundiales de fútbol, entre ellos, México 86, como comentarista y reportero del Comité Organizador. También los campeonatos de Italia 90, Francia 98, el Mundial Juvenil de Australia, eliminatorias mundialistas en Centro y Norteamérica, y la Copa Libertadores en Sudamérica.

Pero, sin duda, fue en la lucha libre donde logró su mayor éxito como cronista. A partir de 1990, recorrió varias veces la república mexicana, y en cuatro

ocasiones transmitió luchas desde Japón. Realizó innumerables giras por Estados Unidos. Ha sido el único comentarista mexicano contratado por las empresas de lucha WWE y TNA. Transmitió luchas desde diferentes cuadriláteros centroamericanos.

—¿Qué tal te fue con las crónicas de lucha libre?

—Maravillosamente porque conocí al doctor Alfonso Morales, y juntos logramos un estilo como el de Ángel Fernández, muy descriptivo, el rey de los sobrenombres. Entonces, se me pegó eso y empecé a poner apodos. Un día le dije al doctor Morales que, para salir del aburrimiento, me inclinaría por los rudos en las transmisiones de luchas. Me dijo que estaba loco y que el público se me echaría encima. Yo iba por los rudos y él por los limpios. Esa competencia al aire fue todo un éxito. Ahí nació el Rudo Rivera.

Por cierto, Arturo posee un lamentable récord en los



# áscara

quirófanos: “Tengo más operaciones que un cuaderno de matemáticas. Primero, un virus en los pulmones, 42 días en terapia intensiva; después, un médico me puso un tubo en la garganta y me destrozó las cuerdas vocales. Volví a nacer”.

Arturo Rivera dice que otras tragedias en su vida se las buscó por el alcoholismo. “Me ocasionó cirrosis hepática. Afortunadamente, Esteban Arce fue a ver al señor Emilio Azcárraga y me internaron 35 días en Oceánica. Hasta la fecha llevo seis años y medio sin probar alcohol, pero diario debo pelear para no recaer. Lo único que pido es que mis hijos no vayan a sufrir lo mismo”.

Durante 11 años condujo la información deportiva en el programa Matutino Express, que conduce Esteban Arce. Ha sido comentarista de fútbol en radio y televisión, a nivel de cancha. Ha trabajado en diversas estaciones radiofónicas, como Radio 13 y Grupo Fórmula, donde alternó con Ángel Fernández. Desde hace 17 años conduce espacios deportivos en Grupo ACIR. Es columnista de lucha libre en el periódico Ovaciones y en la revista Box y Lucha. Conduce el programa Sin Máscara, y próximamente en el canal de YouTube, en el programa Rudovisión TV.

Finalmente, el Rudo Rivera hizo una reflexión al aire: “Bueno, como todo ser humano, no he sido ninguna maravilla, ni como padre, y mucho menos como esposo, pero sí creo que Dios me ha dado un motivo muy grande para seguir existiendo. Con los vicios lo único que consigues es destrozarte y destruir a los que están a tu alrededor porque sufren por tu culpa. Siempre tomé como ejemplo a don Víctor González Torres en mi lucha diaria contra el alcoholismo”. / Reencuentro con México

**FÓRMULAS**  
para el cuidado  
de tu **BEBÉ**

aspen

**infacare**  
Para niños  
de 1-3 años

sabor vainilla

3

Cont. neto 400 g  
Polvo

Fórmula con hierro

Sabor vainilla

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de enero 2020. La leche materna es el mejor alimento para el bebé.  
El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica.  
La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso.

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

HASTA 75% DE AHORRO



Expedientes  
del poder

Carlos Ramírez

indicadorpoliticomx@gmail.com  
@carlosramirez

1/6

Terminó el primer año de gobierno, y los primeros resultados son irregulares, en lo general, aunque habría que centrar la atención en los tres temas básicos del sexenio lopezobradorista: corrupción, seguridad y bienestar. Hay más pasivos que activos.

Los tres temas configuran la estructura de un proyecto de gobierno; de ellos se desparraman todos los demás asuntos. La lucha contra la corrupción liberaría recursos para usarlos en el desarrollo, pero también daría mensajes de nuevas formas de administración de los recursos federales. Y ahí, solo se ha visto el control presupuestal, sin que haya nuevas reglas para someter todo peso fiscal a cuenta pública perfectamente auditada. Es decir, combatir la corrupción en la fase del dinero y, de paso, encarcelar a los peces gordos.

La seguridad es el tema más complicado porque, en efecto, la herencia de ineficacias, corruptelas y políticas dispersas del largo periodo de acumulación de delitos, de 1976 a la fecha, sin olvidar como dato que López Portillo designó a Arturo “Negro” Durazo Moreno como jefe de la policía del DF, quien dejó un largo historial de corrupción, tráfico y, sobre todo, distorsión de la responsabilidad policiaca.

Y en bienestar toda la atención se ha centrado en dos variables: el PIB, de 0 %, o menos, y los programas de entrega directa de apoyos económicos a jóvenes, ancianos y programas asistencialistas definidos. En términos de análisis económico, la cifra central es el PIB, porque los apoyos directos son bajos, temporales, y no crean un factor multiplicador de demanda efectiva como para impulsar al crecimiento económico.

Con respecto del tamaño de la crisis, los avances han sido menores. Por ello, el presidente pidió otro año de gracia para ofrecer, ahora sí, resultados. Y las expectativas del 2020 no son tan malas como el 2019, pero tampoco garantizan las metas estimadas en el Plan Nacional de Desarrollo.

Para 2020, las posibilidades dependerán de una reforma de Estado a fin de abatir corrupción, mayores recursos a seguridad; recuperar la tranquilidad en las calles y de estímulos económicos para regresar a la senda del crecimiento económico que multiplica el bienestar.



**Que NO  
te afecte  
EL INVIERNO**

### Paquete especial\*\*\*

- Tele de tórax (1 proyección)
- Espirometría s/broncodilatador

**\$470.00\***

Precio zona fronteriza norte  
**\$438.00\*\***

### 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](http://ssdrsimi.com.mx) \*Vigencia al 31 de enero 2020.

\*\*Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte. Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM  
**SIMITEL 800 911 66 66**

# México

# Tlacuache, un sobrev

Alejandra Cervantes Neri  
@Lilly\_alec

De cola anillada, cuerpo robusto, cabeza blanca y hocico afilado podría, a primera vista, parecer un roedor de gran tamaño, pero desde hace 60 millones de años esta especie ha habitado el planeta y marcado su huella como uno de los animales más antiguos e importantes para el equilibrio ecológico.

El tlacuache no es un roedor, es un marsupial; es decir, su proceso embrionario termina en el marsupio de la madre, una especie de bolsa en el vientre, que también caracteriza a los canguros.

Esta especie fue bautizada por nuestros antepasados como *tlacuatzin*, “el pequeño que come fuego”. La leyenda cuenta que este animal robó fuego a los dioses para compartirlo a los mortales.

Sin embargo, no hace falta viajar en el tiempo para encontrarlo. Basta con dirigirnos a zonas boscosas o pedregales y, así, comprender la importancia que tenían en la cosmovisión azteca.

Estos animales son de hábitos nocturnos y no han sufrido modificación alguna en su cuerpo desde su aparición en la Tierra. Actualmente, al estar perdiendo su hábitat, y su necesidad por sobrevivir,



Fotos: [naturalista.mx](http://naturalista.mx)

buscan madrigueras y alimento en las ciudades.

Hoy, el tlacuache está lejos de ser venerado y reconocido: al incursionar en zonas urbanas, es temido y atacado por los habitantes.

“La población desconoce el origen y la importancia de los tlacuaches, por lo que en muchas ocasiones los matan. La gente los confunde con ratas y les teme”, señaló Esther Quintero, subcoordinadora de especies prioritarias en la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Además,



# iviente ancestral

añadió que los tlacuaches corren peligro al ser atacados por perros y gatos callejeros.

De ahí que existen diversos organismos para proteger a esta especie, así como de informar y crear conciencia en la sociedad sobre ella. Tal es el caso de RETA, Rescate Tlacuache, iniciativa creada por estudiantes de la Facultad de Biología de la Universidad Nacional Autónoma de México, que se encargan de documentar avistamientos y brindar asesoría para quien los halle.

“En las zonas de los pedregales hemos encontrado muchos tlacuaches que terminan en los botes de basura. En periodos de tres semanas hemos visto, por lo menos, 35 atrapados; 10 % muere entre los desechos”, afirmó Eduardo de la Rosa, fundador de Rescate Tlacuache.

Asimismo, dijo que las vialidades son un peligro para esta especie, ya que en las ciudades existen avenidas consideradas paso de fauna, pero los automovilistas no respetan los límites de velocidad y suelen atropellarlos.

Los tlacuaches son inofensivos para el ser humano, y también son poco sociables; al sentirse amenazados emiten silbidos, gruñidos y emplean una táctica llamada “tanatosis”,



que consiste en simular su muerte y expeler un olor desagradable.

“No hay excusa para no respetar a los tlacuaches. Además de ser nuestros cohabitantes, debemos darnos cuenta de que cumplen un papel importante en el medioambiente”, expresó Esther Quintero.

Son polinizadores; se alimentan de semillas y flores, los reparten a su paso y eso ayuda a que crezcan en otras zonas. También son controladores de plagas, al consumir cucarachas, alacranes y roedores.

Lastimar o matar a un tlacuache, es considerado

delito federal. Si usted tiene la fortuna de avistar alguno, déjelo en paz. Evite tocarlo, ya que se intimidan fácilmente.

Sin embargo, si observa a alguno herido o atrapado, póngase en contacto con la Brigada de Vigilancia Animal, o bien, con Rescate Tlacuache, que tomarán acciones para protegerlo.

Recuerde: el respeto y el cuidado hacia los seres vivos, y de nuestro planeta, es tarea de todos.

Facebook: Rescate Tlacuache-RETA

Twitter: @rescatetlacuach  
Brigada de Vigilancia Animal: 52089898 / México





De barrio  
en barrio

Fernando Gutiérrez

fegutierrezzp@gmail.com

## El Moro

En 1933 gobernaba Lázaro Cárdenas. La Ciudad de México tenía poco más de un millón de habitantes. En el Zócalo acababan de ser retirados los cuatro pegajos de Querol, para ubicarlos en Bellas Artes. La explanada tenía jardines, fuentes y faroles porfirianos. Aún cruzaban las vías de los tranvías.

Ya se había terminado de construir el tercer piso de Palacio Nacional y de colocarle la campana de Dolores. Se comenzaba a levantar el edificio de La Nacional, un “rascacielos” de 10 pisos, y aún no existía la Latinoamericana. Faltaba poco para abrir la avenida 20 de Noviembre, obra que llevó dos años. La primera gran avenida de nuestra capital.

La urbe comenzaba a cambiar de rostro. Sin embargo, aún existía el mercado del Volador (donde hoy está la Suprema Corte de Justicia de la Nación) y había puestos muy concurridos por los capitalinos. Uno de ellos, un carrito donde los hermanos Francisco y José Iriarte vendían churros.

En su natal Elizondo, España, habían visto a un moro que vendía muchos churros en un puesto ambulante, y cuando llegaron a la capital reprodujeron la idea con gran tino empresarial, pues aquí no se conocían esas “frutas de sartén”. El éxito fue tal, que en 1935 abrieron su local en San Juan de Letrán 42 (hoy, Eje Central), casi esquina con República de Uruguay.

Este lugar ha sobrevivido a tres terremotos (1957, 1985 y 2017), un cierre por aquel brote de influenza en 2009 y un incendio en 2010. Lo han visitado cuatro generaciones. Y ahora dispone de sucursales en el mercado Roma, la Condesa, Santa Fe, Polanco, Zona Rosa y en la calle de Frontera, con la idea de capturar a la clientela “millennial”. La taza de chocolate con cuatro churros cuesta 85 pesos, y cada uno, 4 pesos.

El proyecto es que ya no sea solo un sitio para abuelitos. Sus nuevos administradores, hijos de los fundadores, planean abrir churrerías en el Reino Unido, Estados Unidos, Indonesia y Dubái.

Paradójicamente, este gran paso no será “de puro churro”.



Foto: Fernando Gutiérrez

# Cultura

## Ser periodista en el siglo XXI

Tania Elias Quevedo  
@magiovilla

Definir al periodismo es complicado. La Real Academia Española lo precisa como una “actividad para la obtención, tratamiento, interpretación y difusión de la información”, pero esta profesión implica un trasfondo más allá de lo descrito.

Álvaro Cueva, crítico y periodista, se planteó lo anterior, y en el programa *Debate 22*, transmitido en Canal 22, reunió a tres comunicadores: Juan Manuel Jiménez, de MVS y ADN 40; Ricardo Magallán, especialista en deportes, y Carlos Tomasini, periodista independiente, para abordar este tema.

### Salario insuficiente

Desde las viejas redacciones hasta los enormes foros para grabar el noticiario estelar, el periodismo ha sufrido cambios a lo largo del tiempo.

Considerado anteriormente como un oficio, fue en 1949, cuando se inauguró, en la Ciudad de México, la Escuela de Periodismo Carlos Septién García y, poco a poco, evolucionó hasta convertirse en una profesión *multitask*, es decir, de múltiples tareas.

Actualmente, los periodistas deben escribir para medios impresos y digitales, aprender el lenguaje televisivo, elaborar guiones para radio y estar al tanto de las redes sociales. Esto,

con una paga insuficiente, comparada con la cantidad de horas trabajadas al mes, y con la incertidumbre de ser sustituidos por jóvenes que solo buscan boletos de cortesía para un evento o tener un breve espacio en televisión.

El salario promedio de un reportero es de 4 mil 560 pesos mensuales, así lo estima Media Ownership Monitor (MOM). Los *freelancers* tampoco se salvan y el costo de una nota digital es de 150, mientras un reportaje es de 2 mil a 3 mil 500 pesos.

En cuanto a la información, la objetividad está perdida; sin embargo, la veracidad debe ser el pan de cada día. Ser los ojos y oídos del público es una responsabilidad que

*Los periodistas deben tener agallas y creatividad para construir contenidos interesantes, informativos e imparciales*



Foto: Instagram/alvarocuevatv

no cualquiera desea tomar porque, a diferencia de los *influencers* y su idealización “perfecta” del mundo, los periodistas muestran la realidad, a veces, cruda; otras, concreta.

### Profesión hecha con el corazón

Ser periodista es tener agallas y creatividad para construir contenidos interesantes, informativos e imparciales.

Investigar, preguntar y dudar definen la trascendencia de una nota, pero siempre con ética profesional y humanidad. Como dijo Ryszard Kapuscinski, para ejercerlo hay que ser, ante todo, buenas personas.

Otra característica es la valentía; sin embargo, no se deben olvidar las agresiones de los opositores por sacar a la luz información relevante. Según la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH), desde el 2000, han sido asesinados más de 144 periodistas en el país.

En pocas palabras, los especialistas coincidieron en que el periodismo del siglo XXI debe ser de vanguardia y alta labor social. Ser periodista es luchar contra los prejuicios y, sobre todo, amar esta humilde, pero valiosa profesión. / **Cultura**



Foto: Notimex

# Cultura

## México, el segundo país de Latinoamérica con más museos

México es el segundo país de la región con más museos, mil 789 recintos, después de Brasil que tiene dos mil 447, de acuerdo con el último informe del *Instituto Latinoamericano de Museos y Parques*.

De los mil 789 que hay en el país, 130 son universitarios, y 27 están a cargo de la UNAM; entre ellos, el *Museo de Geología*, uno de los más antiguos de México.

A 1964 se le conoce como el año de oro de los museos nacionales, pues fueron inaugurados cinco grandes espacios: *Nacional de Antropología*, de *Historia Natural*, *Nacional del Virreinato*, de *Arte Moderno*, y de la *Ciudad de México*.

Estos espacios preservan y comunican el patrimonio natural y cultural de las naciones, así como su presente y futuro, material e inmaterial.

El *Consejo Internacional de Museos* asegura que estos se reinventan continuamente, buscan ser más interactivos, orientados a la comunidad, flexibles, adaptables y móviles. Se han convertido en ejes culturales que funcionan como plataformas donde la creatividad se combina con el conocimiento, y los visitantes pueden crear, compartir e interactuar.



Fotos: es.wikipedia.org

Su función ya no es solo educativa, ahora cada país tiene dos o tres famosos donde resaltan iconos, ofrecen recorridos, visitas nocturnas y la foto del recuerdo, para satisfacer las necesidades del público.

Con estos datos dan más ganas de salir a recorrer los museos que hay en México, así que prepárese y disfrute de todas las opciones que existen para visitar en cada estado. / **Cultura**



# CONTROLA TU DIABETES

## MÁS BARATO

### QUE NUNCA

**GLUCÓMETRO**  
**\$399.00**



**GLUCÓMETRO**  
**\$399.00**



**LANCETAS**  
50 PIEZAS  
**\$89.00**



**TIRAS REACTIVAS**  
50 PIEZAS  
**\$229.00**



DISPONIBLE EN  
**Google play**  
DESCARGA LA APLICACIÓN GRATIS

**Gmate®**  
Healthcare

Prevencción es salud.  
Vigencia al 31 de enero 2020.

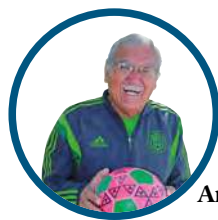
De venta en

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



**HASTA 75% DE AHORRO**



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

## El rebaño va por la revancha

Antes que nada, felicidades al nuevo campeón del fútbol mexicano.

Sin duda, la final del torneo de apertura de la Liga MX demostró que no hay nada escrito, y que no importa lo bien que hayas jugado, o que tan alto terminaste en la tabla de posiciones durante la fase regular. Mi reconocimiento para el cuerpo técnico y los jugadores por un campeonato más. ¡Enhorabuena!

Y de ahí, nos vamos a la semifinal del Mundial de Clubes, entre Monterrey y Liverpool. La verdad, el equipo norteno hizo un gran papel y dio una férrea batalla al cuadro inglés. Incluso, tuvo más oportunidades de anotar, pero la balanza se inclinó hacia el conjunto europeo, en el último minuto de juego, cuando el marcador estaba 1-1.

La reflexión es la siguiente: la gran diferencia entre el fútbol de Europa y el de México es ese "detalle" que, al final, se traduce en gol.

Ahora, pasemos a ver los cambios en el Guadalajara. Con la contratación de Alberto Peláez, las Chivas Rayadas pretenden dar la vuelta a su pésimo desempeño en torneos anteriores.

Hasta ahora, parece que el trabajo de Peláez ha sido bastante bueno, pues ha logrado cantidad de grandes refuerzos, entre los que destaca el joven Uriel Antuna, proveniente del Galaxy, y quien dio excelentes partidos con la selección mexicana.

Otra adquisición atinada es la de José Juan Macías, quien regresa de su préstamo al club León, en donde tuvo un buen año y fue una estrella goleadora.

Esperemos que este nuevo plantel dé los resultados que se espera de los rojiblancos.

Y me despido deseando que este 2020 venga lleno de éxitos y mucha salud para todos. ¡No a las drogas!, sí a la vida.

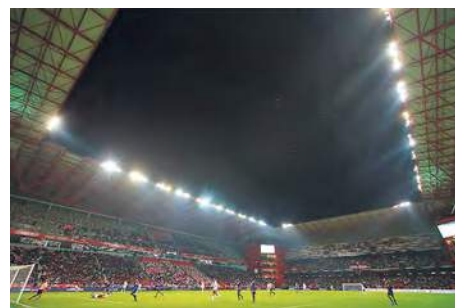


Foto: Notimex

# Fanático

## La Monumental



Foto: wikipedia.org/AlejandroLinaresGarcia

**Fernando Gutiérrez Pérez**  
fegutierrezp@gmail.com

Las plazas de toros en nuestro país llegaron y proliferaron con los españoles. Podían levantarse en cualquier parte por ser de madera y desmontables. Por ejemplo, hubo una enfrente de la Torre Latinoamericana. Otra donde está la Suprema Corte de Justicia de la Nación. Brotaron como hongos, hasta 1867, cuando una ley prohibió las corridas. Pero esa disposición duró solo 20 años. De ahí en adelante volvieron las arenas a teñirse de sol y arena. Una de ellas, la de mayor aforo en el

mundo, es la Plaza Monumental de Toros México, en la CdMx.

Fue inaugurada el 5 de febrero de 1946 con un gran cartel: Manolete, Luis Procuna y Luis Castro El Soldado. Pero también se han presentado una lista interminable de famosos espadas: Silverio Pérez, Cagancho, Joselito, Armillita...

Ese embudo, donde caben hasta 50 mil espectadores sentados, es el más grande del mundo taurino. Ha sido escenario de múltiples eventos musicales, deportivos y políticos. Allí han estado Vicente Fernández y José José. Raúl Ratón Macías lo colmó en 1954 con

55 mil espectadores. Allí piropeaban a María Félix. Allí vimos el toreo chusco de Cantinflas. Allí se acaba de presentar el coloso del tenis mundial, Roger Federer.

Todo lo anterior no hubiera sido posible sin la visión de Nequib Simón Jalife, un empresario yucateco de origen libanés, quien en su tiempo inspiró a Joaquín Pardavé para interpretar en el cine al Baisano Jalil.

Nequib, quien comenzó como panadero, llegó a ser uno de los más grandes millonarios de su época. Y tras incursionar en la política y otros negocios, como las hojas de rasurar

Alas y los focos Lux, compró un millón y medio de metros en la colonia Nochebuena, y proyectó en los años 40 lo que pudo haber sido el primer gran centro comercial no solo de la capital mexicana, sino de América Latina.

Aprovechó terrenos que eran de una ladrillera y soñó con levantar una colosal Ciudad Deportiva, con plaza de toros, estadio, frontón, boliche, albercas, cines, restaurantes, canchas de tenis, arenas de box y lucha y hasta playa de olas... pero el dinero no alcanzó y quedó trunca la idea.

Su obra "a medias" aún lo recuerda. / Fanático

Un producto de **GEL**  
**pharma**  
INNOVACION 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](http://www.nesajar.com)

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



Frente a la  
tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## La televisión en 2020

Enero suele ser muy flojo en materia de televisión. Dicen que se debe a la baja de los “ratings”. Yo creo en otra causa: la gente de la industria se va de vacaciones y tarda demasiado en regresar.

¿No se supone que en estas fechas es cuando estamos padeciendo la cuesta de enero y, por lo mismo, nos encerramos en nuestros hogares a ver televisión?

Enero tendría que ser un mes de oro para encontrar programas, series y telenovelas, una oportunidad increíble para que las televisoras le demostraran su amor al público, lo atendieran, lo apapacharan.

¿Y con qué nos pagan? Con repeticiones, emisiones de bajo presupuesto y títulos que no llegan hasta finales de mes. ¡No se vale!

Por eso las mujeres y los hombres de hoy se van a los sistemas de distribución de contenidos en línea, a las redes sociales e, incluso, a los cables y las antenas directas al hogar.

2020 va a ser un año difícil para el mundo de la televisión, y si nuestras grandes cadenas no se ponen las pilas desde el principio, quién sabe cómo vayan a llegar a diciembre.

¿En qué me baso para decirlo? En el contexto económico y tecnológico, nacional e internacional.

Cada vez hay menos dinero en el mercado y más opciones de información, entretenimiento y educación. Solo van a salir adelante los medios que se apeguen a las reglas del juego.

¿A qué me refiero? A que, en el caso de la televisión abierta privada, solo van a progresar los canales que regresen al origen: telenovelas, noticias y programas familiares que sea eso en su esencia.

En el caso de los medios públicos, los que verdaderamente se preocupen en contrapuntar a los medios privados. Y en la industria de televisión de paga, los canales que ofrezcan un diferenciador respecto a la TV abierta.

Enero suele ser un mes muy flojo en materia de televisión. ¡Ya basta! Hoy, menos que nunca. Zapatero a sus zapatos. Televisión a la televisión. ¿O, usted, qué opina?

## Farándula

# Reconocen a lo mejor de SimiRadio

SimiRadio, la estación por Sinternet, de Farmacias Similares, entregó el Micrófono de Oro a la Excelencia a conductores, productores y operadores que día tras día transmiten contenidos inteligentes y con valor.

Las voces de la frecuencia digital se reunieron para reforzar vínculos y contarse sus experiencias. Locutores y equipo de producción expresaron su sentir en sus horas frente y detrás del micrófono, además de la participación de los ciberescuchas y de los comentarios, parte fundamental de la programación.

De esta manera, se honró el esfuerzo y la visión de un grupo de profesionales que hace más de 10 años tuvieron la visión de llevar a internet la señal que daría voz al Dr.



Foto: Samuel Gutiérrez Gutiérrez

Simi. Hoy llega a 6 mil 800 farmacias y al mundo entero.

Si usted, querido lector, quiere sumarse a las más de

111 mil personas alcanzadas al mes que nos escuchan diariamente, solo escriba en la barra de Google de su

computadora, laptop o celular [simiradio.fm](http://simiradio.fm) y disfrute de nuestra programación. / Farándula

## Viene Ricky Martin con su “Movimiento tour”

Durante marzo y abril, Ricky Martin ofrecerá 12 conciertos en México como parte de su “Movimiento tour 2020”, por lo que deleitará a sus seguidores con sus grandes éxitos y algunos temas nuevos, parte de su próximo álbum.

El intérprete de *Livin' la vida loca*, *La mordidita* y *Vente Pa'ca* se presentará en Ensenada (7 marzo), Hermosillo (10), Monterrey (13), Torreón (14), Guadalajara (18), Querétaro (20), Ciudad de México (21), Aguasca-

lientes (25), Veracruz (27), Puebla (28), León (2 abril) y Acapulco (4).

Martin, quien de forma paralela a su carrera musical se ha involucrado en diversas causas sociales, planea el inicio de dicha gira en su natal Puerto Rico, el 7 de febrero, luego visitará Colombia y Argentina, de acuerdo con las fechas publicadas en sus redes sociales.

Tanto en lo profesional como en lo personal, el cantante pasa por su mejor



Foto: wikipedia.org/Eva Rinaldi

momento, tras convertirse en padre adoptivo por cuarta ocasión y, a pesar de que ha mantenido su vida familiar bastante reservada, recientemente él y su esposo, el artista plástico Jwan Yosef, han difundido, en redes sociales, fotos de sus hijos más pequeños, Lucía y Renn.

El cantante, de 48 años, también es padre de los gemelos Valentino y Mateo, quienes nacieron en 2008, gracias a un vientre de alquiler. / Farándula



# ETERNAL SECRET®



**COMPRA  
EN LÍNEA**

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



Salud es belleza. Cofepris: 143300202D0226. Vigencia al 31 de enero 2020.

De venta exclusiva en



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



[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



Enamorada  
de la TV

**Flor Rubio**

## Actrices felices por la inseminación artificial

En 2020 vendrá la mayor felicidad para tres actrices: un bebé. Claudia Álvarez y su esposo Billy Rovzar, recibirán a la bebita por la que tanto lucharon, ya que él no pudo revertir la vasectomía; pero lo lograron, gracias a los adelantos científicos. A mediados del próximo año nacerá el retoño de Sherlyn, quien asegura se embarazó por inseminación artificial, en Nueva York. Y Claudia Cervantes, quien terminó su noviazgo con el politólogo Jorge Castañeda, que fue inseminada artificialmente, y aunque no reveló el nombre del donante, comentó que es rubio y de ojos claros.

### Paulina Rubio, en líos con sus ex

La ex-Chica Dorada complica la relación con sus dos exesposos, Nicolás Vallejo-Nágera, Colate, y Gerardo Bazúa, 13 años menor que ella, de 48. Les obstaculiza que vean a sus hijos, Andrea Nicolás, de 9 años, y Eros, de 3. Susana Dosamantes, se esmera y busca armonía para sus nietos, que se lo han pasado como rehenes de disputas en tribunales. ¿Qué tal un poco de generosidad e inteligencia de los adultos para brindarles una vida tranquila?

### 2020: Oportunidad para los medios

Para un público más experto, con acceso a gran cantidad de información, la vida de las estrellas dejó de ser glamurosa y enigmática. Saben que dinero y fama no son garantía de felicidad. La verdadera riqueza se basa en el espíritu. Es la humildad. Cuando no existían las redes sociales, nadie imaginaba cómo se ventilarían grandes romances, pero también agrios divorcios, pleitos por hijos y herencias, de figuras que parecían mitológicas. El 2020 es una buena oportunidad para replantear la vocación informativa veraz y constructiva de los medios, pues al público le fastidia cada vez más el ver cómo se lastima el pudor y dignidad de personas, con familia incluida.

¡Para usted querido lector, salud, amor y crecimiento!



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



# Siéntete FRESCA, TRANQUILA Y SEGURA

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



En Farmacias Similares® a solo \$69.00  
Higiene es salud. Aviso N.º 193300202D0477  
Vigencia al 31 de enero 2020.



Farándula



# Los aliados en casa



**\$46.90**  
Pasta dental Pro-encías  
90 g / 75 ml



**\$22.90**  
Pasta dental 3D White  
67 ml / 90 g



**\$18.90**  
Pasta dental Crest Complete  
100 ml



**\$22.90**  
Pasta dental 100 % Oral B  
66 ml / 70 g



**\$30.90**  
Cepillo dental limpieza profunda  
2 piezas



**\$16.90**  
Cepillo dental viaje Pro-Compac  
1 pieza



**\$14.00**  
Cepillo dental infantil  
1 pieza



**\$21.00**  
Rastrillo para dama Venus Simply3  
1 pieza



**\$33.90**  
Rastrillo hoja triple para caballero  
2 piezas



**\$15.00**  
Shampoo control de caspa  
90 ml



**\$49.00**  
Hilo dental sabor menta  
25 m



**\$15.00**  
Shampoo restauración  
100 ml



**\$32.90**  
Pasta dental niños Oral B  
75 ml / 100 g



**\$51.00**  
Subsalicilato de bismuto\*  
118 ml

Higiene es salud. Vigencia al 31 de enero 2020. \*Si persisten las molestias consulte a su médico.



**\$49.50**  
Mentol / Alcanfor\*  
197 mg / 197 mg  
solución para inhalar



Dr. Simi®

De venta en

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

HASTA **75%** DE AHORRO®

# Sopa de letras

L	L	D	M	M	O	D	R	Ñ	S	R	E	E	D	Ñ	A	I	E	I
B	N	T	S	H	Ñ	R	S	E	R	C	A	G	U	A	A	I	C	A
U	I	R	E	E	E	E	L	N	L	O	E	I	C	C	R	N	E	N
R	E	U	U	M	A	L	I	A	L	O	E	T	N	I	A	A	F	A
E	S	R	A	S	L	P	M	A	S	I	E	C	I	E	R	O	S	I
E	P	I	M	S	F	I	N	E	A	I	V	S	R	E	A	O	N	R
A	E	A	F	R	N	E	T	R	O	E	E	I	E	L	Q	E	I	E
D	C	E	A	A	L	A	A	U	G	L	I	G	C	A	T	D	P	U
A	I	H	S	L	R	E	C	I	C	L	A	R	A	E	R	P	I	L
E	E	L	A	S	B	O	C	A	E	E	A	L	S	E	I	D	M	E
E	A	B	A	C	L	C	A	T	I	B	S	I	S	B	D	N	V	C
U	O	E	V	N	L	E	E	A	O	A	B	E	S	E	A	A	E	U
D	P	R	E	I	E	I	L	E	E	G	N	O	U	R	I	O	C	A
L	A	F	U	E	G	O	M	E	U	A	I	T	S	A	C	A	T	F
L	E	T	O	R	Ñ	E	D	A	L	S	N	I	S	Q	O	A	A	I
R	I	S	R	A	T	M	A	O	V	A	I	E	E	I	U	C	R	R
E	L	O	S	E	T	A	N	C	C	R	O	R	C	O	E	E	I	L
D	M	L	R	N	F	L	O	T	A	E	M	R	R	O	T	D	D	S
E	R	I	M	O	B	N	L	A	L	O	T	A	A	T	C	M	L	R

- Agua
- Aire
- Tierra
- Clima
- Fuego
- Bosque
- Animal
- Especie
- Ballena
- Reciclar

Solución

L	L	D	M	M	O	D	R	Ñ	S	R	E	E	D	Ñ	A	I	E	I
B	N	T	S	H	Ñ	R	S	E	R	C	A	G	U	A	A	I	C	A
U	I	R	E	E	E	E	L	N	L	O	E	I	C	C	R	N	E	N
R	E	U	U	M	A	L	I	A	L	O	E	T	N	I	A	A	F	A
E	S	R	A	S	L	P	M	A	S	I	E	C	I	E	R	O	S	I
E	P	I	M	S	F	I	N	E	A	I	V	S	R	E	A	O	N	R
A	E	A	F	R	N	E	T	R	O	E	E	I	E	L	Q	E	I	E
D	C	E	A	A	L	A	A	U	G	L	I	G	C	A	T	D	P	U
A	I	H	S	L	R	E	C	I	C	L	A	R	A	E	R	P	I	L
E	E	L	A	S	B	O	C	A	E	E	A	L	S	E	I	D	M	E
E	A	B	A	C	L	C	A	T	I	B	S	I	S	B	D	N	V	C
U	O	E	V	N	L	E	E	A	O	A	B	E	S	E	A	A	E	U
D	P	R	E	I	E	I	L	E	E	G	N	O	U	R	I	O	C	A
L	A	F	U	E	G	O	M	E	U	A	I	T	S	A	C	A	T	F
L	E	T	O	R	Ñ	E	D	A	L	S	N	I	S	Q	O	A	A	I
R	I	S	R	A	T	M	A	O	V	A	I	E	E	I	U	C	R	R
E	L	O	S	E	T	A	N	C	C	R	O	R	C	O	E	E	I	L
D	M	L	R	N	F	L	O	T	A	E	M	R	R	O	T	D	D	S
E	R	I	M	O	B	N	L	A	L	O	T	A	A	T	C	M	L	R

# SUDOKU

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

Solución

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

# Horóscopos

# Amira contigo



## ♈ Aries (marzo 21 - abril 20)

Para que fluya la abundancia en 2020, repite: "Yo soy la ilimitada riqueza del universo que se manifiesta a través de mí, para mi bienestar y el de otros. Así sea". El eclipse de luna del 10, en Capricornio, causa cambios radicales en el trabajo; se pueden modificar fechas de proyectos en los que estás entusiasmado.

## ♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)

La tensión familiar impacta en tu salud, aislarte en actividades, como la meditación, puede modificar tu opinión sobre la vida. Si no tienes trabajo y esperas alguna propuesta laboral, hay probabilidades de que te llamen. Evita cambios bruscos de temperatura.

## ♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)

Mercurio, en Capricornio, debilitarían tus finanzas; inviertes tiempo, energía y recursos en una empresa que puede no resultar tan exitosa; sin embargo, ajusta necesidades de crecimiento después del 24. Cuando Mercurio entre en Acuario, el 17, mejorarán las posiciones en tu trabajo y el ingreso. Tiempo propicio para iniciar negocios.

## ♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)

Este año te sentirás renovado. La mayoría de las veces la gente está dispuesta a darte lo que quieres; sin embargo, por timidez y no querer molestar, no lo permites, ni le das oportunidad a los demás para que te ayuden. Anímate y sé abierto. La amistad es un alma que habita en dos cuerpos, y un corazón, en dos almas.

## ♌ Leo (julio 23 - agosto 22)

Para llevar a cabo proyectos profesionales que están en un tiempo de expansión, deberás viajar. Tus palabras tendrán valor. Controla tu dieta y malos hábitos para evitar posibles trastornos. A partir del día 16, Mercurio indica que los proyectos pueden retrasarse; no obstante, querido Leo, en lo general, eres afortunado.

## ♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

En 2020, Marte y Plutón, en Capricornio, te ofrecen muchas oportunidades de cambios en el trabajo; creces y tomas la iniciativa, lo que mejora tu situación económica. Debes dejar de lado el miedo para que puedas aprovechar todas las oportunidades. ¡Sácale provecho a todo, mi querido Virgo!

## ♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Necesidad de aclarar cosas en el amor, de renovar las ilusiones y confianza con tu pareja. La capacidad de entregarte por completo a lo que estás haciendo, es un don que muy pocos poseen. En el amor, la luna llena del 10 te inclina al compromiso y la entrega total. Todos tenemos nuestro lugar secreto, y tus amores serán así este año.

## ♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Persevera en 2020. No permitas que la frustración te aleje de tus sueños. Cuando todo se torna más difícil, es cuando se está a punto de conseguir lo que se quiere. No te desvíes de tu curso, aprende a insistir; hay una gran fuerza en tu interior y en el ambiente que te permitirán el éxito. ¡Persiste! ¡Sí se puede!

## ♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

La vida trabaja de manera curiosa: mientras más das, más recibes y más tienes para compartir. Cuando uno prospera, es porque la abundancia interna se ha abierto, no debes tener temor de que las cosas se te acaben, este es uno de los secretos para que se multiplique nuestra energía, los recursos económicos, el poder, y los honores.

## ♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

El dinero y el éxito son propicios en este mes, debido al movimiento de Júpiter, el más benéfico. Firma contratos, asóciate, haz inversiones que puedan darte los recursos necesarios. Es posible que sientas la necesidad de mezclar la voluntad y la experimentación. Procura que tus relaciones sean favorables en el año que comienza.

## ♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)

Este enero es de sorpresas. Ten cuidado con lo que comes, y bájale al ritmo acelerado en el que te desenvuelves. Cuenta tus sueños a los seres que te rodean; Venus y Mercurio, en tu signo, indican estimular tus afectos. Y como todo ser humano, necesitas que el amor florezca en tu vida, porque el juego amoroso enriquece.

## ♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Si te aferras a una forma de ver y actuar, como la que siempre has tenido, no podrás aprender otras cosas. Si deseamos ser constructivos para transformar las circunstancias, debemos ser radicales y dejar atrás lo viejo e incorporar lo nuevo. Puedes construir algo en el 2020 tan solo rescatando lo que vale.

¿Qué te espera?

¡Próspero Año Nuevo, pleno de bendiciones!

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

# Mejórate por solo \$15.<sup>90</sup>



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

Vigencia al 31 de enero 2020



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