

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Enero 2020 Núm. 453/ Versión digital

Por Un País Mejor®



**¡Al rescate
de las áreas
forestales!**

Págs. 10 y 11



Dejar de usar bolsas de plástico, ¿es suficiente?

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @Lilly_alee

Si acudió a centros comerciales o supermercados en los últimos días de 2019, tal vez le hicieron hincapié en que, a partir de enero de 2020, no se otorgarían más bolsas de plástico y, en consecuencia, los clientes deben llevar las de tela para cargar sus productos.

Esta noticia se recibió con beneplácito, luego de que la Cámara de Diputados de la Ciudad de México aprobara la creación de la Ley de Residuos Sólidos, para mejorar las condiciones del medioambiente y proteger a la fauna en nuestro planeta.



Mercados a lo largo de la capital del país se unen en busca de diferentes alternativas para empaquetar su producto / Fotos: Notimex

Aunque se espera que en 2021 entre en vigor en la Ciudad de México una ley que prohíba los plásticos de un solo uso, como los utensilios, no es necesario aguardar un año para hacer cambios en nuestros hábitos.

Es imperativo exigir a los productores de plásticos reducir su uso desde el origen, así como sensibilizarnos de que reciclar ya no es suficiente. No es imposible llevar una vida libre de plásticos; cada vez existen más opciones de comercio local, responsables del medioambiente.

Y usted, ¿qué propósitos se fijó a favor del medioambiente para este 2020? / SiMiPlaneta

En 2021 se espera que, en la Ciudad de México, quede prohibida la utilización de plásticos de un solo uso, como utensilios

Esta legislación, vigente en Baja California, Baja California Sur, Coahuila, Chihuahua, Durango, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Nayarit, Nuevo León, Sonora, San Luis Potosí, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala,

Quintana Roo y Veracruz, permitirá multar a los comercios que entreguen bolsas plásticas. Sin embargo, resulta difícil imaginar que su prohibición será suficiente para disminuir el impacto del plástico en el planeta. Esto es solo el inicio.

Consumo responsable, el principal propósito

De acuerdo con Greenpeace, cada año, los mares y océanos reciben 12 millones de toneladas de basura. Se estima que en el

transcurso de 2020 la cifra llegue a los 350 millones de toneladas (900 % más que en 1980). El problema del plástico son las cantidades en las que se produce, su lento proceso de degradación y los hábitos de consumo al usar y tirar.

Lo que aún falta es una norma donde los fabricantes se hagan responsables de los residuos de sus productos, y ofrezcan bienes y servicios libres de plástico, lo que atacaría la contaminación plástica desde el origen.



GRACIAS A TI... DEJAMOS DE USAR MILLONES DE BOLSAS



y esto... apenas se inicia





MENOS PLASTICO MÁS VIDA

#CuidemosJuntosElPlaneta

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".

siminforma.com.mx

SíMiPlaneta

Enero 2020



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, 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 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 refinera 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.

¿PARÁSITOS?
LOXCELL imino con

LOXcell®



OXCELL NF
 en UNA sola TABLETA.
 UNA sola DOSIS.
 UN solo DÍA.

Reg. No. 188M2013 SSA VI

Albendazol, Quinfamida
 Tableta 400/300 mg

**UNA sola DOSIS,
 UN solo DÍA,
 en UNA sola TABLETA**

Antiparasitario y antiamibiano intestinal **Adultos** Elimina amibas y lombrices intestinales

Para ELIMINAR los PARÁSITOS Intestinales:

• *Áscaris* • *Giardia* • *Amiba* • *Tenia* • *Oxiuro*

Vía de administración: Oral. Caja con 1 tableta (dosis única)

CAJA CON 1 TABLETA

CODIGO EAN: 7502224227339

desparasítese cada **6** meses

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

Salud

Cuesta de enero puede ocasionar depresión

Cuatro de cada 10 pacientes atendidos en el Centro de Especialización de Estudios Psicológicos en la Infancia (CEEPI) declararon experimentar cierto grado de depresión, debido al efecto denominado “cuesta de enero”, señaló la especialista Susana Salazar Gómora.

“Son personas que buscan un hecho compensatorio que se traduce, por citar un ejemplo, en la adquisición compulsiva de cosas materiales; la finalidad es evadir carencias emocionales”,

explicó mediante un comunicado.

Este fenómeno, se presenta tanto en hombres como en mujeres de todos los estratos sociales, pues tiene que ver con un evento real, como una pérdida, un divorcio, decepción amorosa o un despido laboral.

Incluso, comentó, la depresión causada por la cuesta de enero también se puede presentar en niños, debido a que se contagian del pesimismo de los adultos; entre los

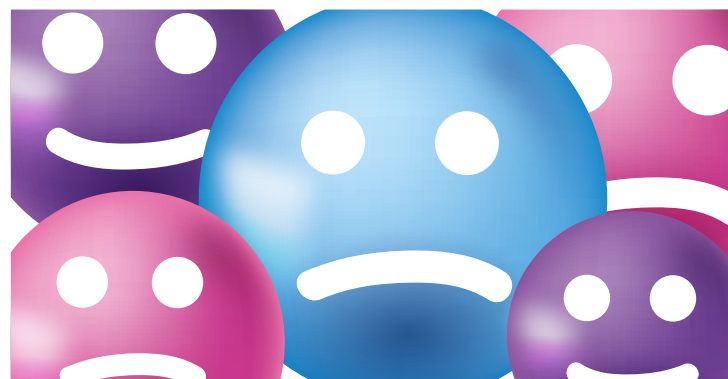


Ilustración: Adriana Hinojo

síntomas se encuentran el bajo rendimiento escolar, la hostilidad y el retraimiento.

“Si estos síntomas prevalecen por más de un mes, lo recomendable es acudir

a un especialista. Hay que subrayar que la depresión en niños también debe tomarse muy en serio”, añadió.

Salazar Gómora subrayó que no en todos los casos, tanto en niños como en adultos, se puede catalogar como una patología, “solo si experimentan una sensación de vacío permanente, o si carecen de metas y esperanzas. Y si la tristeza es un común denominador de su vida, lo más probable es que exista un cuadro depresivo de cuidado”. / Salud

Que NO te afecte EL INVIERNO



Análisis Clínicos del Dr. Simi
"La calidad es lo primero"



Paquete especial***

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

\$470.00*

Precio zona
fronteriza norte
\$438.00**

Paquete respiratorio I

- 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**

***Consulta sucursales con este paquete en ssdrsimi.com.mx *Promoción válida durante 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

Síguenos por





#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Salud

¿Qué con la crisis de los 40 años?

El suicidio, emergencia epidemiológica

En semanas recientes se ha hablado frecuentemente en redes sociales sobre desafortunados eventos de suicidios consumados, 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, en ese orden.

Tradicionalmente, conceptualizamos al suicidio como un resultado exclusivo de la depresión. Ya no es así. La mayoría de estos eventos está relacionada 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 despega 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 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.

*Psiquiatra. Director CISNE México.

Especialistas afirman que todas las personas atraviesan por la crisis de los 40 años, en la que se preguntan acerca de sí mismas y confrontan interrogantes, como si tomaron o no las decisiones correctas.

Algunas de las más comunes son: ¿Hago lo que realmente soy? ¿He sido fiel a mí mismo, a lo que quiero? ¿Qué sentido tiene mi vida?

La vicepresidenta de la Sociedad Española de Psicología Analítica, Maite Alcón, en un artículo publicado por *Europa Press*, recomendó “buscar ayuda psicológica para dar sentido a esa crisis porque, de lo contrario, habrá sufrimiento, y cuando a este se le da significado, disminuye notablemente”.

En su opinión, lo más importante del sufrimiento es encontrar su origen. La crisis nos trae una aceptación de nuestra personalidad y nos impulsa a mejorar los aspectos que nos hagan sentir bien.



Foto: Adriana Hinojo

Los cambios emocionales suelen aparecer entre los 35 y los 60 años, momento en que se cuestionan las elecciones en la vida

Resaltó que hay un mecanismo de “anestias” para evadir esa crisis de los 40, como refugiarse en las drogas, en el trabajo, ver televisión, buscar nuevas sensaciones, dinero, sexo, etcétera, todo lo cual lleva a dejar en el olvido las

preguntas, aunque estas seguirán estando ahí y, si no las resolvemos, “saldrán con fuerza”.

Los cambios emocionales suelen aparecer entre los 35 y 60 años, momento en que, se quiera o no, se cuestionan

las elecciones tomadas en la vida, al tiempo que se reconocen las limitaciones y llega la sensación de estancamiento.

Las personas consideran que su vida está resuelta cuando consiguen el trabajo adecuado, se casan con la persona que creen correcta, tienen hijos y compran una casa. Sin embargo, en realidad no es así, consideró Alcón.

A los 40 años es cuando se siente una “insatisfacción profunda”. En el caso de las mujeres, si han seguido un rol de madre o cuidadora del hogar, llegan a los 40-45, cuando sus hijos son mayores y se han ido, y entran en una profunda crisis. En los hombres puede aparecer el miedo a envejecer, así como el hastío de su carrera profesional. / [Salud](#)



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor
Gabriela Jiménez

Ansiedad infantil

Kalinka Díaz González
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

Los primeros seis años en la vida de los niños son sumamente importantes, porque durante ellos se gestan las conexiones neuronales que permanecerán el resto de su vida. Los buenos tratos, el que sus cuidadores satisfagan sus necesidades físicas, emocionales y sociales cumplen un papel fundamental.

Hoy, muchos niños son diagnosticados como hiperactivos, cuando en realidad son presas de ansiedad; otros más son llamados “ansiosos”, pero solo se comportan de acuerdo con su etapa de desarrollo.

Es muy importante entender que los niños se comunican y conocen el mundo mediante el juego, y es normal que hagan berrinches en los primeros años.

Para protegerlos contra la ansiedad, ayuda mucho lo siguiente: fijar reglas y horarios claros para todo; tener una rutina y actividades calendarizadas; participar en las actividades cotidianas, como la limpieza o apoyo para los quehaceres del hogar; cumplir tiempos de descanso planeados; dormir a la misma hora; saber cuándo alguno de sus cuidadores se ausentará y por qué.

Si solo señalamos lo inadecuado, los niños crecerán con mucha ansiedad. La recomendación es destacar lo que sí hacen bien, para guiarlos.

Un factor de protección extra es la autorregulación emocional. Para



Foto: Notimex

El juego es una herramienta útil que no solo potencia el aprendizaje, sino fortalece vínculos entre padres e hijos

que los pequeños sientan confianza en el mundo que les rodea, es indispensable que los padres o tutores les enseñen a expresar sanamente las emociones.

Si logran esto, cuando sean adultos,

serán más solidarios y sabrán trabajar en equipo. Toma en cuenta que el uso de videojuegos, celulares y tabletas a temprana edad imposibilita que aprendan a autorregularse.

No hay nada más reparador y poderoso para el aprendizaje que el juego de los padres con los hijos. Juega con ellos, cuídalos y trátalos bien. Si conoces a algún niño que presente ansiedad, llámanos al 800 911 66 66, opción 3. / Salud

El tiempo

Es muy común escuchar estas frases: “nos dará tiempo de todo”; “cuando tenga tiempo lo haré”; “el tiempo solo es una percepción”.

Pero el tiempo pasa, no importa lo que hagamos, o cuánto nos relajemos para “percibirlo distinto”, este seguirá su curso. ¿De cuánto tiempo disponemos para amar, pedir perdón, disfrutar o usar aquella ropa o zapatos que dejamos arrumbada en el clóset?

Es paradójico: por un lado, nos sentimos muy seguros de ser dueños de nuestro tiempo; pero, por otro, no sabemos cuándo terminará esa certeza.

Centrarnos en ese minuto del presente es lo más difícil para todos; pareciera que estamos diseñados para vivir en el pasado o en el futuro. Y ya que no podemos evitar pensar en lo que vendrá mañana, ¿qué tal si planeas qué harás con todos tus pendientes olvidados?

Llamar a tus hijos, ayudar a tu compañero de trabajo, decirle a tu pareja que la amas, disfrutar su cuerpo y el tuyo, usar la ropa y el calzado que has guardado, comer o dejar de consumir aquello que no te beneficia.

Si lo piensas, seguramente hay mucho por hacer, usar, decir, callar, y que se ha quedado esperando el momento oportuno, porque piensas que tendrás tiempo para todo. Pero, ¿podrías asegurarlo?

Si quieres darte ese espacio para hablar sobre lo que quieres o no, de lo que amas u odias, de lo que deseas cambiar o terminar por aceptar, llámanos al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. El servicio es gratuito y estamos las 24 horas, en el número 800 911 66 66, opción 3. Disfrutamos y amamos el tiempo que nos damos para escucharte y ayudarte.



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

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales

@cndeemx

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



Fundación
BEST®
a.c.

Por Un País Mejor Compartir es lo

Tania Elias Quevedo
@magiovilla

El 2020 está cargado de esperanza, convicciones y muchas ganas de ayudar. Con esta premisa, Fundación del Dr. Simi y la Junta de Asistencia Privada del Distrito Federal (JAPDF) fueron a Casa de las Mercedes, IAP, ubicada en la colonia San Rafael, en la Ciudad de México, y celebraron el Día de Reyes con los hijos de las adolescentes que viven en este lugar.

Desde muy temprano, el Simi Rey Mago puso a bailar a los casi 35 pequeños, quienes no perdieron la oportunidad de abrazarlo y jugar con él.

Después de mostrar sus mejores pasos de baile, los presentes se reunieron en el patio, y Ástrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, partió la tradicional Rosca de Reyes.

“Estamos muy emocionados de pasar tiempo con esta organización, una de las mil 300 instituciones apoyadas por Fundación del Dr. Simi. Festejamos este día tan especial y disfrutamos una mañana muy divertida, pues siempre buscamos ayudar a los más necesitados”.

Mientras comían, el Simi Rey Mago aprovechó el ajetreo y fue por su costal de regalos y, junto a García Gallegos, repartieron los obsequios.

“Estamos promoviendo el valor de la generosidad entre las organizaciones de la Red, y trajimos juguetes, libros didácticos, cobijas y cremas para la piel. Nosotros nos llevamos la satisfacción de compartirlas un poco de alegría”.

A su vez, Ángela González, directora operativa de la institución, afirmó que es la primera vez que Fundación del Dr. Simi festeja esta fecha tan especial con los infantes.



“Nos hicieron el favor, tanto la Fundación del Dr. Simi como JAPDF, de traernos muchos regalos. El Dr. Simi estaba muy guapo vestido de rey mago y me encantó la convivencia con él. Muchas gracias por preocuparse por nuestras niñas”.

Los niños disfrutaron junto con el Simi Rey Mago una mañana llena de regalos, bailes, juegos y Rosca de Reyes

CAMPAÑA
PARA DETECCIÓN DE LA
Hipertensión

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

más importante



La Casa de las Mercedes atiende, desde 1994, a niñas y adolescentes, víctimas de trata, abuso, violencia y abandono. Desde hace 12 años, la institución forma parte de la Red Unidos para Ayudar; además, recibe mensualmente una despensa y, en algunas ocasiones, donativos en especie.

Con el estómago lleno y las manos colmadas de presentes, los niños agradecieron, mientras, Fundación del Dr. Simi reforzó su compromiso de que ayudar es lo más importante. / Por Un País Mejor

FÓRMULAS

para el cuidado de tu **BEBÉ**

Fórmula con hierro

Sabor vainilla

sabor vainilla

Producto Lácteo Combinado con grasa vegetal, en polvo. Adicionado con Vitaminas (entre ellas A y D), DHA y ARA.

1 litro	2 litro	3 litro	4 litro	5 litro
11 kcal	22 kcal	33 kcal	44 kcal	55 kcal

Cont. neto **400 g**
Polvo

f t y i

farmaciasimilares.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"



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
indicadorpoliticomx@gmail.com
@carlosramirez

México

¡Al rescate de las áreas

1/6

Terminó el primer año de gobierno, y los 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 de 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.

Alejandra Ortiz
@Ale1Ortiz

¿Sabía usted que las zonas forestales son de cobertura vegetal, y se conforman de diferentes especies, es decir, no solamente de árboles?

Toda área forestal genera “servicios ambientales”. Esto se refiere a la capacidad de la naturaleza para proporcionar calidad de vida mediante aire puro, agua limpia y accesible, suelos fértiles, selvas ricas en biodiversidad, alimentos nutritivos y abundantes.

El 70 % del territorio nacional son áreas forestales, y están divididas en boscosas, desérticas, semidesérticas y selváticas. Esta última es la más complicada de recuperar, ya que la capa de vegetación es muy delgada y frágil.

¿En qué consiste cada tipo de área?

En los desiertos las temperaturas son extremas, hay pocas especies de flora y fauna.

En los semidesiertos existen pocas lluvias al año; por tanto, la vegetación requiere poca agua para subsistir.

En las serranías abundan los bosques y, generalmente, son zonas frías.

En las selvas bajas el clima es más cálido, la vegetación abundante, y es hogar de la mayoría de las especies animales que viven en nuestro país.



Foto: Alejandra Ortiz

Deforestación, el mal de las áreas forestales

Por el contrario, la deforestación es la disminución de cobertura vegetal, lo que implica la pérdida de los servicios ambientales y de vida animal, pues está directamente relacionada. Es reflejo del desequilibrio, y deterioro existente en los ecosistemas.

México encabeza la lista mundial de especies en peligro de extinción: 665 van del estado “crítico” al “vulnerable”, según estudios realizados por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza.



Biólogo Raúl Arriaga, experto en gestión ambiental

Raúl Arriaga, experto en gestión ambiental, asegura que al perderse zonas forestales se eliminan desde los microorganismos

que procesan, degradan la materia orgánica y mantienen el flujo de energía, hasta la parte más alta de la cadena alimenticia

México as forestales!

con los carnívoros.

Agrega que el daño es causado, principalmente, por el cambio de uso de suelo para convertir los bosques en potreros, campos de cultivo y zonas urbanas, así como por las acciones ilícitas: narcotráfico, tala ilegal e incendios forestales no controlados.

Global Forest Watch estima que Chiapas, Campeche, Quintana Roo, Oaxaca, Yucatán y Veracruz son las entidades más afectadas. Semarnat afirma que, en 2018, México contaba con 138 millones de hectáreas forestales en todo el territorio. Por su parte, Inegi señala que, de 1990 a la fecha, el país ha perdido una tercera parte de su superficie vegetal.

Reforestación, ¿se hace lo necesario en México?

Existen programas como el de “Sembrando vida”, proyecto federal que pretende realizar plantaciones agroforestales y milpas. El año pasado, se sumaron 29 mil 91 sembradores, y se espera duplicar ese número este 2020.

En contraste, el programa ha sido

cuestionado, incluso por el actual presidente de la Comisión de Presupuesto y Cuenta Pública de la Cámara de Diputados, Alfonso Ramírez Cuéllar, quien considera necesario replantear el diseño, pues cree que ello ayudará a identificar sinergias, evitar duplicidades y hacer eficiente el uso de los recursos medioambientales.

El biólogo Raúl Arriaga comenta: “Se generan empleos, pero la problemática radica en producir árboles que no sobrevivirán, ya que hay especies correspondientes a otros ecosistemas, y se propicia el uso inadecuado de las zonas forestales”.

Además, considera que los programas existentes son insuficientes, y asevera que la reforestación no solo significa plantar arbolitos, sino recuperar con especies adecuadas cada una de las zonas forestales.

Este es un momento clave para revertir el impacto en el calentamiento global. Si desea sumarse a cuidar el medioambiente, y prevenir el avance

del deterioro de los ecosistemas, aquí le damos algunos consejos:

Evite tirar semillas frutales en áreas verdes, o a la orilla de las carreteras, ya que es falso que eso sirve de composta.

Tener plantas es muy importante, ya sea en la oficina, en jardines, en pretiles, balcones, en cualquier lugar posible; pequeñas o grandes, todas cuentan y marcan la diferencia.

Antes de plantar, busque información sobre las condiciones ideales para cada especie, la cantidad de agua que necesitan, el espacio que a futuro van a requerir, el clima adecuado y el tipo de tierra. Por ejemplo, hay plantas, como las cactáceas, que necesitan agua una o dos veces al mes.

Procure regarlas en la noche; esto ayudará a que el agua no se evapore fácilmente y las raíces la aprovecharán mejor.

No tire basura; por pequeña que parezca la acción, genera un desequilibrio ecológico.

Súmese y exclame: “¡Al rescate de las áreas forestales!”. / México

Mejórate por solo \$15.90



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

Vigencia al 31 de enero 2020



farmaciassimilares.com

CONTROLA TU DIABETES

MÁS BARATO

QUE NUNCA

GLUCÓMETRO
\$399.00



TIRAS REACTIVAS
50 PIEZAS
\$229.00



GLUCÓMETRO
\$399.00



LANCETAS
50 PIEZAS
89.00



DISPONIBLE EN
Google play
DESCARGA LA APLICACIÓN GRATIS



Prevención es salud. Vigencia al 31 de enero 2020.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



HASTA
75%
DE AHORRO

Infografía NTX

para Leer y renovarse

La lectura y, por lo tanto, la literatura, provocan cambios en los seres humanos; aunque sean imperceptibles, siempre enriquecen la vida, pues generan un sentido de empatía, brindan otras perspectivas y algunas respuestas. Aquí, algunas claves.

El cerebro y la lectura

Según especialistas, la lectura activa las mismas zonas del cerebro que lo hacen cuando una persona debe responder a eventos reales; o sea, el lector experimenta vívidamente las aventuras literarias

Beneficios de la lectura

- Ayuda a sanar heridas emocionales, tanto del lector como de quien escribe
- Posibilita la empatía: coloca al lector en los zapatos del personaje, vive con él las aventuras, supera obstáculos, emociones y dilemas morales ficcionados
- Los buenos lectores adquieren mayor poder de autocrítica: los hace más capaces para discernir y cuestionar
- Con la lectura profunda, que es más lenta y envolvente, el cerebro se enriquece con el detalle, la alusión y la metáfora
- Ayuda a ampliar el criterio de las personas y los conocimientos para enfrentar mejor los problemas de la vida cotidiana
- Siempre habrá una enseñanza que servirá para crecer y fortalecerse

Contribuye a apreciar el mundo desde distintas perspectivas y, así, se hallan más respuestas y soluciones ante diversas situaciones

Los grandes literatos dicen...
Borges: "Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído".
Prévozt: "El hallazgo afortunado de un buen libro puede cambiar el destino de un alma".
Santa Teresa de Jesús: "Lee y conducirás, no lees y serás conducido".

Fuentes: NTX Litoral. Investigación y redacción: Rodolfo Maldonado. Edición: Julia Castillo. Diseño: SanEdith Becerril.

La Cineteca va por más salas en el país

Este año, la Cineteca Nacional reforzará las acciones para descentralizarse y contar con más espacios similares, salas de arte o universitarias, y zonas para públicos que buscan otro tipo de cine, diferente al comercial.

El director del organismo, Alejandro Pelayo Rangel, manifestó que durante más de 20 años esto ha sido un gran reto, al igual que consolidar la propuesta, en conjunto con la Dirección de Vinculación de la Secretaría de Cultura federal, para potenciar el cine mexicano clásico y de calidad.

"No se le dio el énfasis y nosotros empezamos a hacerlo entre 1997 y 2000, y dejamos 10 y 12 espacios consolidados. Ahora la visión coincide con la de la secretaría: descentralizar y enaltecer la cultura comunitaria. Es ahí donde entran diversos programas".

Comentó que, aunque Zacatecas, por ejemplo, ya tiene una cineteca, trabajarán en los cambios tecnológicos de la transmisión. Asimismo, harán varias labores para inaugurar una segunda sala de la Cineteca Mexiquense y abastecerla de más equipo. En Sonora



Foto: Ivan Cruz

concluirán con la implementación de la infraestructura, mientras que en Mérida crecerá el espacio destinado al cine alternativo y de arte.

"Cuando menos en un año se tienen considerados 10 o 12 espacios, y también en términos de calidad técnica, para que su proyección sea de primera calidad".

Pelayo Rangel agregó que ciudades como Saltillo tienen mucho interés en contar con estos espacios, lo mismo que en el Bajío, el norte de Sonora, Tabasco y en la Ciudad de México. / [Cultura](#)

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

¿DE LO INFLAMADA TE SIENTES COMO

PINATA?



Dile adiós a:



Síntomas de colitis



Dolor abdominal



Inflamación




Cólicos

Causados por la colitis y el síndrome de intestino irritable.



Si la vida no para, tú tampoco.

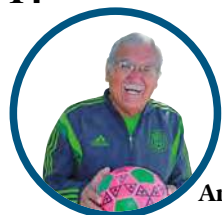
De venta en Farmacias Similares.

 nesajar www.nesajar.com

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

14

Enero 2020



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

El rebaño, por la revancha

Antes que nada, felicidades a Rayados, 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 qué tan alto terminaste en la tabla de posiciones durante la fase regular. Mi reconocimiento para el cuerpo técnico y los jugadores. ¡Enhorabuena!

Y de ahí, nos vamos a la semifinal del Mundial de Clubes, entre Monterrey y Liverpool. La verdad, el equipo norteamericano hizo un gran pa-

pel 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 bueno, pues ha logrado 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.

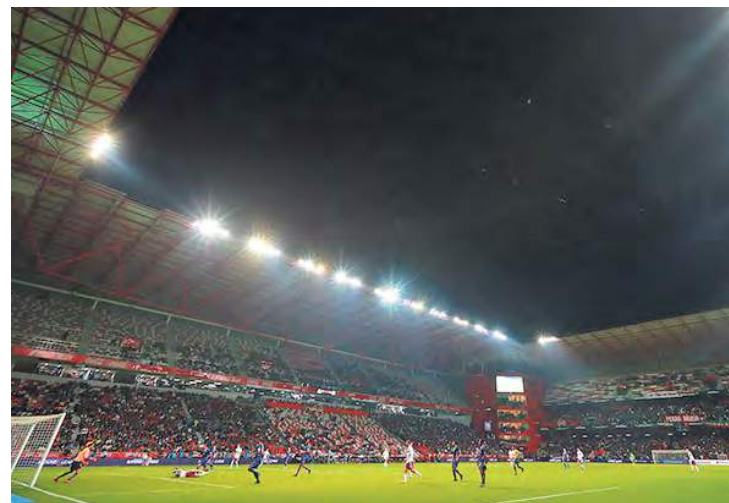


Foto: Notimex

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

Gloria e infierno



El estratega del equipo neoleonés, Ricardo Ferretti / Foto: Notimex

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Si hay una carrera ingrata es la de director técnico de fútbol. Todos están en un carrusel: a veces, arriba; otras, abajo. En esta profesión un error borra mil aciertos. De ahí que sean pocos quienes han hecho historia. Aun así, terminan despedidos. Baste citar dos casos: Víctor Manuel Vucetich, un olvidado Rey Midas, y el “profe” Enrique Meza, quien bota de club en club. Lo risible es que muchos clubes recontractan a los cesados.

Por ello, la lista de los mejores técnicos en México no es larga, y sí polémica. Hay solo dos con siete títulos: Ignacio Trelles, actualmente de 103 años y todavía lúcido,

lo hizo con Marte, bicampeón con Zacatepec, Toluca y también dos con Cruz Azul, y Ricardo Ferretti, quien rompió esa marca que duró 40 años.

Hay otros históricos con tres títulos en equipos distintos: el técnico de moda Antonio Mohamed (Xolos, América y Monterrey). Con ese palmarés ahora cobrará en los Rayados 6.4 millones de dólares por dos temporadas.

Otros que han ganado tres campeonatos con clubes distintos son Manuel Lapuente (Puebla, Necaxa y América) y Ricardo Ferretti (Chivas, Pumas y Tigres). Cabe mencionar que, de los 13 títulos de la UANL, nueve han sido con el brasileño.

Ignacio Trelles, actualmente de 103 años de edad y todavía lúcido, lo hizo

con Marte, Zacatepec, Toluca y dos veces con Cruz Azul.

Víctor Manuel Vucetich se coronó con Tecos, León, Pachuca y dos veces con Monterrey.

En el rol de entrenadores históricos del balompié nacional, después de Trelles y Ferretti, está Raúl Cárdenas con seis títulos (cinco con Cruz Azul, cuando le apodaron la “Máquina”, y uno con América).

Le siguen solo tres entrenadores con cinco campeonatos de Liga:

Javier de la Torre (todos con Guadalajara, cuando era el “campeonísimo”).

Manuel Lapuente, con Puebla (2), Necaxa (2) y América.

Los demás, solo han sido estrellas fugaces. / [Fanático](#)

Fanático

Operación Tokio: SOS

A siete meses de los Juegos Olímpicos de Tokio (24 de julio al 9 de agosto), la incertidumbre rodea a la delegación mexicana que se prepara con miras al máximo certamen deportivo mundial.

El Comité Olímpico Mexicano no tiene el presupuesto de 120 millones de pesos para costear el viaje de los deportistas.

“No hemos recibido el apoyo del gobierno federal. Por tanto, buscaremos apoyos empresariales”, comentó Carlos Padilla, presidente del COM.

La meta de los mexicanos para los Juegos de Tokio es superar las cinco medallas ganadas en Río de Janeiro 2016.

Cabe mencionar que el máximo logro en preseas se obtuvo en los Juegos de México 1968, cuando se consiguieron nueve metales.

Desde entonces no se ha podido superar esa marca, conseguida por ser el equipo

anfitrión y participar en todas las pruebas.

Ahora, para Tokio, el panorama es diferente, y se considera complicado que la delegación tricolor rebase lo hecho en México.

Por lo pronto, las autoridades deportivas nacionales lanzan en SOS a empresarios y particulares para reunir el presupuesto necesario.

Se calcula que esos 120 millones de pesos servirán, entre otras cosas, para pasajes, comprar los diferentes uniformes de los atletas, como el de gala, descanso y de competencias.

No es la primera vez que el Comité Olímpico Mexicano se encuentra en crisis financiera, ahora más acentuada debido a los cambios impuestos por el gobierno de la 4T.

Es el eterno problema del deporte nacional: sin apoyos, ¿cómo exigir excelencia a nuestros deportistas? / [Fanático](#)



Carlos Padilla, titular del Comité Olímpico Mexicano / Foto: Notimex

Fanático

Los más caros*

En el Apertura 2019, estos fueron los clubes que más invirtieron:

Los Rayados de Monterrey, actual campeón, con una inversión de 87.80 millones de euros (mde). Maximiliano Meza, mundialista argentino en Rusia 2014, fue el más caro de los regios: 14 mde.

Le siguen los Tigres, con 71.40 mde. El seleccionado nacional, Carlos Salcedo, fue el más caro del equipo: 10 mde.

América, con 66.90 millones de euros; el más valioso, Guido Rodríguez: 10 mde.

Cruz Azul, con más dos décadas sin buenos resultados, invirtió 60.10 millones de euros; el más caro fue Orbelín Pineda: 7.5 mde.

Pachuca, equipo que no llega a semifinales desde 2016, ocupó el quinto lugar, con 47.63 millones de euros; su jugador más valioso fue el canterano de Chivas, Víctor Guzmán: 7.5 mde.

Todavía el año pasado el



Los Rayados de Monterrey se coronaron por quinta vez en la Liga MX con el título del Apertura 2019 / Foto: Notimex

Guadalajara fue considerado entre los 50 equipos más caros de América. Hoy, ha salido de la lista.

Y para el Clausura 2019,

que arrancó este mes, las plantillas más valiosas son las siguientes:

En la cima, otra vez, Rayados de Monterrey, con 22

futbolistas en su plantilla, y un valor de 71.60 millones de euros; seguido de su acérrimo rival, Tigres UANL, con 64 millones de euros.

A los conjuntos regios, le sigue el Club América, que tiene registrados a 31 elementos y con valor de 58.80 millones de euros; un peldaño abajo viene, Cruz Azul, con 49.80 millones.

Más abajo aparecen los Tuzos del Pachuca, con 48.65 millones de euros; Santos Laguna, 43.5 millones; Guadalajara, 32.55 millones; León, 31.43 millones; Pumas, 28 millones y Xolos, 27.30 millones.

El resto del listado: Toluca (25.85 mde), Atlas (25.70 mde), Puebla (24.10 mde), Necaxa (23.58 mde), Querétaro (22.70 mde), Morelia (20.50 mde), Veracruz (18.43 mde) y Lobos (15.40 mde).

Con respecto a los futbolistas, el más caro es el nuevo refuerzo de 'La Pandilla', el argentino Maxi Meza: 14 mde, seguido de Rodolfo Pizarro: 10 mde.

***(Todas las cantidades mencionadas son estimativas, ya que los clubes no revelan cifras por cuestión de impuestos). / Fanático**

Schumacher, seis años en coma

El alemán Michael Schumacher, legendario piloto de Fórmula Uno, cumplió este mes 51 años y poco o nada se conoce sobre su estado de salud, tras un grave accidente sufrido hace seis años.

El siete veces campeón del Gran Circo continúa aferrado a la vida después del accidente que sufrió el 29 de diciembre de 2013, mientras practicaba esquí en los Alpes franceses, el cual le provocó fuertes daños

cerebrales y obligó al coma inducido.

Una vez que pudo mantenerse estable en Grenoble, en septiembre de 2014, fue trasladado a un hospital suizo y, posteriormente, a una casa en Ginebra para continuar con su recuperación, la cual se ha mantenido en silencio.

En noviembre pasado, su esposa Corinna reiteró que la decisión de su marido es mantener todo en confidencialidad

y dejó en claro que la salud del expiloto está en buenas manos.

Apenas se cumplieron los seis años del grave percance y el neurocirujano Nicola Acciari opinó sobre la situación del germano y lo que puede esperarse tras luchar por su vida en estos últimos años.

“Imaginando la situación del campeón, seis años después del trauma, debemos

imaginar a una persona muy diferente a la que recordamos en las pistas, con un estado que fue facilitado por la atención intensiva que tuvo, pero que siempre se refiere a un cuidado a largo plazo, no solo en la cama, sino con un marco orgánico, muscular y esquelético muy cambiado y deteriorado. Todo como consecuencia del trauma cerebral que sufrió”, expresó.

Mientras, el estado de

salud del “Káiser” se mantiene en vilo, llega a los 51 años y sigue siendo el máximo ganador de la F1 con siete títulos y 91 victorias.

El 25 de noviembre de 2012 cumplió con su último Gran Premio en Brasil como integrante del equipo Mercedes-Benz, que en la actualidad domina la F1 con el británico Lewis Hamilton, quien está al acecho de los récords del propio Schumacher. / Fanático

Un 2020 muy musical



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

La televisión este año

Este año pinta de maravilla para México, parada obligatoria de varios grupos y artistas internacionales.

Sebastián Yatra, Alejandro Fernández, Camila Cabello y Maroon 5, entre otros, pisarán algunos de nuestros escenarios más representativos para poner a bailar a su público.

El 17 de enero, el Palacio de los Deportes presentará el show estelar de Seventeen, una banda surcoreana de K-POP. Catorce días después, el synth pop de Moenia hará retumbar el Auditorio Nacional con *Manto estelar*, y *Morir tres veces*.

Después de una larga ausencia, Eros Ramazzotti cautivará el corazón de los regiomontanos con un concierto el 8 de febrero.

El 13 de febrero, Emmanuel y Mijares, la



Alex Ortega, Alfonso Pichardo y Jorge Soto, integrantes de Moenia
Foto: Alejandra Cervantes

dupla más exitosa de la balada, regresarán al Coloso de Reforma y, previo al Día del Amor y la Amistad, cantarán temas para enamorar a los capitalinos.

Para finales de ese mes, Alejandro Fernández rendirá honores a la música ranchera, y los días 21, 22 y 23 dará conciertos en el Auditorio Nacional.

Asimismo, Maroon 5

mostrará en el Foro Sol un espectáculo fuera de serie.

Los clásicos no se olvidan y, el 24 de febrero, la Arena Monterrey se vestirá de gala para recibir a los Backstreet Boys. El 27, los Creedence Clearwater Revisited tendrán una emotiva velada para despedirse de sus fans.

El ritmo latino no se queda atrás y Sebastián

Yatra estará ese mismo día en el Coloso de Reforma.

Uno de los artistas más esperados es Billy Joel, quien llegará el 6 de marzo a la capital. Mientras, el 21, Ricky Martin hará vibrar el Foro Sol con un montaje espectacular.

El 24 de mayo, el pianista italiano Ludovico Einaudi engalanará el Teatro Diana de Guadalajara, y el 25 de agosto, la cantante y compositora Camila Cabello traerá su material discográfico *Romance*, el cual será un hit en el país.

Para el 3 de octubre, el británico Harry Styles causará furor entre los adolescentes con una función en el Foro Sol.

Estos conciertos son algunas de las sorpresas de 2020. Prepárese a disfrutar la mejor música de la segunda década del siglo XXI. / Farándula

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 sean 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?

17 enero Seventeen Palacio de los Deportes, Ciudad de México	31 enero Moenia Auditorio Nacional, Ciudad de México	8 febrero Eros Ramazzotti Auditorio Banamex, Monterrey	13 febrero Emmanuel y Mijares Auditorio Nacional, Ciudad de México	21, 22 y 23 febrero Alejandro Fernández Auditorio Nacional, Ciudad de México	23 febrero Maroon 5 Foro Sol, Ciudad de México	24 febrero Backstreet Boys Arena Monterrey, Monterrey
27 febrero Creedence Clearwater Revisited Palacio de los Deportes, Ciudad de México	27 febrero Sebastián Yatra Auditorio Nacional, Ciudad de México	6 marzo Billy Joel Foro Sol, Ciudad de México	21 marzo Ricky Martin Foro Sol, Ciudad de México	24 mayo Ludovico Einaudi Teatro Diana, Guadalajara	25 agosto Camila Cabello Palacio de los Deportes, Ciudad de México	3 octubre Harry Styles Foro Sol, Ciudad de México



ETERNAL SECRET®



COMPRA EN LÍNEA

eternalsecret.com



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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



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, 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 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!

Farándula



Foto: en.m.wikipedia.org / Joe Bielow

Justin Bieber se abre de capa

El regreso de Justin Bieber a la música, en 2020, viene acompañado de una serie documental que se transmitirá en una plataforma, y en la que se podrá ver la boda del cantante con la modelo Hailey Baldwin.

Justin Bieber: Season es un proyecto audiovisual que siguió al canadiense durante la grabación de lo que será su próximo álbum de estudio, luego de haber cancelado su gira en 2017, y tener varios problemas con su estabilidad emocional.

Además de documentar con declaraciones de los involucrados y personas cercanas la génesis del material discográfico, la "docuserie" también difundirá cómo fue la ceremonia privada y quiénes fueron los invitados.

"Como humanos, somos imperfectos. Mi pasado, mis errores, todas las cosas por las que he pasado. Creo que estoy en el lugar en donde se supone que debo estar y Dios me tiene justo donde me quiere. Creo que este álbum es diferente a los anteriores por donde me encuentro ahora", dijo el intérprete de *Baby* en un video con el que dio a conocer su regreso a la música.

El estreno del documental será el 27 de enero en la plataforma de videos YouTube, donde comenzó a darse a conocer durante su adolescencia, pero fue en 2008, cuando el ejecutivo de la industria musical, Scooter Braun, lo descubrió por casualidad mientras miraba videos. / Farándula

Farándula Festival Coachella, con sello sinaloense



Banda MS en la Feria Regional de San Pedro Cholula / Foto: es.wikipedia.org/GobiernoDeCholula

El programa oficial del Festival Coachella 2020, uno de los encuentros musicales más importantes del mundo, fue dado a conocer y en él aparece por primera vez la Banda MS, que se presentará los días 12 y 19 de abril.

Este espectáculo se celebrará en Indio, California, y las presentaciones de este año estarán encabezadas por Rage Against the Machine, Calvin Harris, Travis Scott, Flume, Frank Ocean y Lana Del Rey, entre los más de 60 grupos que actuarán durante dos fines de semana, del 10 al 12 y del 17 al 19 de abril de 2020.

A la Banda MS se suma la presencia del mexicano Ed Maverick, de 18 años, cantante de *folk*, quien actuará en las mismas fechas que los sinaloenses. Estos no son los primeros connacionales que tocan en el encuentro musical, pues siguen los

pasos de Los Ángeles Azules, Café Tacvba, Molotov, Zoé y Caifanes, que también han pisado esos escenarios.

La agrupación MS, originaria de Mazatlán, dedicada a la música regional mexicana se cuele en un programa plagado de estrellas de la música en inglés. La sorpresa de su inclusión en Coachella inundó de inmediato las redes sociales.

Sergio Lizárraga comanda esta agrupación que nació en 2003. Actualmente, cuenta con 15 integrantes. Entre sus éxitos destacan las piezas *El color de tus ojos*, *Por mí no te detengas*, *Tu postura*, *Me vas a extrañar* y *Háblame de ti*.

El festival se convirtió en un macroevento en 1999 y, desde entonces, reúne cada año a más agrupaciones. Destaca la diversidad en tendencias musicales, pero siempre con las mejores bandas del momento. / Farándula



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



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

Siéntete

**FRESCA,
TRANQUILA
Y SEGURA**

#MiDulceSecreto
farmaciasimilares.com





FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]



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 cliente.*