

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Febrero 2020 Núm. 454

Por Un País Mejor®

Suben los divorcios, bajan los matrimonios

Págs. 10 y 11



Foto: Alejandra Ortiz

ALFA

Condomes

Explota tu instinto

Prevención es salud. * No se aplica con otras promociones o descuentos.



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

HASTA 75%
DE DESCUENTO



Condomes Alfa® Texturizados con efecto retardante / 3 condones.

Precio Farmacias Similares*

1X \$34.00

5X \$145.00*

alfaformen.com

f /AlfaForMenOficial

@ /AlfaForMenOficial

Vigencia al 29 de febrero 2020.



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

SíMiPlaneta

Menos reciclaje y más reutilización

El planeta incendiado

En agosto de 2019, perdimos más de 900 mil hectáreas de selva tropical del Amazonas, en territorios de Brasil, Bolivia, Paraguay, Ecuador, Colombia y Perú en uno de los episodios más tristes de la historia moderna. Las selvas tropicales son las que tienen mayor valor en biodiversidad en el planeta. Iniciamos 2020 con la terrible noticia de los incendios forestales en Australia. Hasta este momento, se calculan 8 millones de hectáreas afectadas. Aunque no son de selvas tropicales, en cálculos preliminares se habla de la pérdida de más de 500 millones de animales. Estos dantescos incendios que al momento siguen sin ser controlados nos dejan una sensación de frustración y de coraje. Seguramente en los próximos meses se podrá evaluar la magnitud de los daños. La Agencia Espacial de los Estados Unidos de Norteamérica, acaba de informar que las emisiones tóxicas de estos incendios ya llegaron a los países de América del Sur y que sin lugar a dudas le darán la vuelta al planeta. Con los consecuentes daños en la calidad de aire global y, por supuesto, las dioxinas y furanos que se están generando, dañarán la salud de los ecosistemas y de los seres humanos.

La Comisión Nacional Forestal informó que en 2019 tuvimos en nuestro país 144 incendios forestales en 21 entidades federativas; las más afectadas fueron Oaxaca, Guerrero, Veracruz, Morelos, Puebla, Estado de México, Hidalgo, Michoacán y Guanajuato. Muchos de ellos ocurrieron en áreas naturales protegidas con la consecuente pérdida de corteza vegetal y sobre todo de biodiversidad. Sabemos que la mayoría de los incendios forestales son provocados por nosotros mismos para ganar territorios de cultivo y eso no es justificable bajo ninguna óptica.

Nuestros vecinos del norte, en octubre y noviembre de 2019, como todos los años, registraron enormes incendios forestales en el área de Los Ángeles como en el centro del estado de California, en Napa y Sonoma.

Si pudiéramos ver desde el espacio el globo terráqueo completo, podríamos comprobar que permanentemente tenemos miles de incendios forestales con los evidentes daños ambientales y a la salud. No hemos podido lograr que todos comprendamos el enorme daño que nos hacemos con estas pérdidas. Es urgente que la Organización de Naciones Unidas para el Medio Ambiente haga un llamado a la comunidad internacional para poner un alto a esta irresponsable depredación.

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

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

Hace algunas décadas la humanidad comenzó a cuestionar el destino de los desechos orgánicos e inorgánicos. Sin darse cuenta, la acumulación de estos afectó al medioambiente y llevó al planeta a un estado de emergencia por la contaminación de los suelos y mares.

El reciclaje, que se refiere a someter materiales a un proceso para transformarlos en nuevos artículos, es considerado una opción insuficiente por la cantidad de basura que se genera.

En México, cada día se producen 102 mil toneladas de residuos, equivalente a 53 millones de toneladas al año. La contaminación ambiental no es un problema menor, pues al año se emiten 37 mil toneladas de gases de efecto invernadero, lo que impacta en el cambio climático. Se calcula que en los últimos 160 años la temperatura mundial



Foto: Alejandra Cervantes Neri

aumentó 1.1 grados centígrados. Sin embargo, esta situación comienza a crear conciencia en el sector emprendedor, ya que, actualmente, no solo se crean proyectos que generen fuentes de empleo, sino en modelos de negocio sostenibles. Los huertos Heirloom, son ejemplo de ello. En una azotea de un edificio antiguo de la colonia Doctores se plantan hierbas aromáticas y se cosechan hortalizas como acelgas, lechugas, zanahorias, nabos, kales y arúgulas, entre otras. La implementación de este espacio pretende convertir los suelos

de cemento en áreas verdes, generar productos de autoconsumo y fomentar la reutilización, al dar nueva vida a productos de desecho, (llantas, tarimas de madera, botes y garrafondos), que son utilizados como macetas. Asimismo, Ayok, es una empresa mexicana consciente de los daños que causa la masificación de residuos en el planeta. Desde hace cinco años ha recolectado más de 700 llantas en vulcanizadoras, tiraderos y calles, que son sometidas a tratamiento, con el fin de convertirlas en piezas de mobiliario ecológico. Desde una mesa, hasta

un taburete o un banco para jardín, esta comercializadora adopta distintos tamaños de neumáticos, para darle una segunda vida a lo que en algún momento fue considerado objeto contaminante. Reutilizar no es difícil. Piense en los objetos que consume, tal vez de una caja de madera pueda obtener una mesa de centro, o bien, de una playera crear una bolsa ecológica de algodón, las alternativas son infinitas. Poner manos a la obra para redimir la contaminación del planeta es posible necesarioy urgente. /

SíMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Febrero 2020 Edición 454

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Reforma 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 0118

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: enero de 2020. 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".

-FATIGA + ENERGÍA



Si padece alguna de las molestias, consulte a su médico. Reg. No. 00322012SSA VI
Precio Farmacias Similares \$154.00

Vigencia al 29 de febrero 2020

farmaciassimilares.com



De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Dr. Simi

siminforma.com.mx



®



#Psicosalud

* Edilberto Peña
@Edilberto_pena

Salud

Celular, de oficina portátil a laboratorio de análisis

La vida sin estrés, una fantasía

Una de las enseñanzas de la psicología positiva acerca del manejo del estrés, es una declaración fuerte y contundente: “La vida sin estrés no existe”. Si aceptamos este enunciado, nos vemos obligados a dejar de fantasear con alejarnos de la ciudad e irnos a poner un bar al atardecer en Zipolite. En consecuencia, debemos aprender a mantener un equilibrio entre las cosas que nos estresan y las que nos dan respiro y descanso.

Aquí, cuatro recomendaciones de la psicología positiva para reponernos del estrés:

1) Evitar. Tenemos que aprender a decir “no” a las responsabilidades adicionales; a las actividades fuera del tiempo planeado para el trabajo, y a evitar, en lo posible, el colocarnos en situaciones de polémica.

2) Exteriorizar. Es no guardarnos las cosas y los reclamos que nos enfadan, por mucho tiempo. No se trata de convertirnos en personas intolerantes e impulsivas, sino asertivos e identificar los eventos que nos irritan, y buscar el mejor momento, lo más pronto posible, para decirlo siempre con una condición: si vamos a reclamar, también debemos dar una solución.

3) Adaptación. La vida es movimiento; por eso, si nos mantenemos con metas y objetivos fijos, por más encomiables que sean, nos estamos exponiendo a la frustración. Si la vida es cambio, nuestra respuesta inteligente tiene que ser adaptarnos y modificar nuestras expectativas constantemente, de acuerdo con las condiciones del medioambiente.

4) Aceptación. Debemos estar atentos y reconocer lo que no podemos cambiar, lo que se sale de nuestro control. Siempre esforzarnos al máximo por lograr nuestros objetivos; pero existe un espacio obligatorio para la incertidumbre y los detalles que ya no dependen de nosotros. Reconocerlo nos da la oportunidad de saber que siempre hay la posibilidad de que las cosas no salgan como las planeamos.

Y tú, ¿qué tan bueno eres para manejar el estrés?

*Psiquiatra. Director CISNE México.

Pasillos y pasillos de la Consumer Electronics Show (CES), la mayor feria de tecnología en el mundo, estuvieron dedicados a la salud y el bienestar.

Aparatos para monitorear el buen dormir, relajarse y evitar el estrés, se codeaban con otros enfocados en necesidades específicas de determinados grupos, como la tercera edad o parejas con problemas de fertilidad.

La apuesta de la empresa coreana IDrop Inc, es un ejemplo. Su objetivo: convertir el celular en un laboratorio de toma de muestras sanguíneas para la detección de biomarcadores. Es un accesorio parecido a una carcasa que se añade al celular y analiza la sangre usando la cámara.

“Hay reactivos para cuatro marcadores: hemoglobina, ácido úrico, colesterol total y glucosa. Cada año agregaremos más, hasta llegar a 23 exámenes”, dice Heo Munyon, de IDrop Inc, empresa que nació de C-Lab, un programa en el que empleados de Samsung pueden crear sus propias compañías.

Munyon dice que su sistema ha sido sometido a pruebas clínicas y comparado con exámenes tradicionales.

Cerca del stand coreano, la empresa austriaca Cogvist presentó un dispositivo que escanea una habitación y detecta, desde arriba, el movimiento de las personas con dos objetivos.

El primero es determinar la postura adoptada por el usuario al sentarse frente a un escritorio y, así, detectar los errores habituales. Tras ello, una aplicación móvil provee un plan de ejercicios para fortalecer la musculatura y mejorar la postura.

Y luego está Fearless, un detector de caídas, especialmente en gente de la tercera edad.

“No necesita que la persona porte algo como un sensor o un reloj inteligente, sino que siempre está monitoreado desde el techo o una pared. El dispositivo no solo registra caídas, sino que las previene al activar alarmas cuando la persona se levanta de la cama para que alguien la vaya a asistir”, dice el doctor Rainer Planic, CEO de Cogvist.

Otras soluciones tecnológicas apuntan a ayudar parejas que desean ser padres. O’view-W y O’view-M permiten detectar el periodo de ovulación de la mujer y analizar el esperma en el hombre, respectivamente, de manera sencilla y en casa.

El examen de ovulación se hace tomando un poco de saliva, más cómodo y rápido que hacerlo en una clínica con una muestra de orina.

“Distintos patrones visuales se observan en el visor del dispositivo y, según ellos, se determina si la mujer está ovulando o no.

“En el caso de los hombres, se toma una



Foto: Alejandra Cervantes Neri

muestra de semen en un recipiente especial y se detecta la cantidad de espermios y su motilidad. Toda esa información es enviada a una aplicación que entrega los resultados”, dice Eunjung Choi, de Intin, empresa fabricante de ambos productos.

En otra locación encontramos SleepScore, un sistema de monitoreo que utiliza un dispositivo que se deja sobre el velador para recabar datos. “Estudia durante la noche tu estado de sueño, además de la temperatura de la habitación o el ruido. Todos los datos pueden ser vistos en una aplicación gratuita que aconseja qué productos puedes usar para mejorar el sueño: filtros de luz azul,

esencias aromáticas, una almohada que emite sonidos para conciliar el sueño, etcétera”, dice Colin Lawlor, CEO de SleepScore Labs.

Y toda una curiosidad es Onbody Q, una especie de cinturón que masajea el abdomen de quienes sufren estreñimiento. “Da el masaje usando presión de aire y aplicando calor. Algo parecido a cuando una mamá masajea el estómago de su hijo”, dice Sinil Moon, de BMS CO, la empresa fabricante del dispositivo.

El auge de esta temática es tal, que este año reunió en Las Vegas a 400 expositores que, según la Consumer Technology Association (CTA), entidad que organiza la CES, esperan incrementar sus ventas mundiales 10 %. / Salud

Coronavirus: lo que debemos saber

Ante el nuevo coronavirus, denominado por la OMS como 2019-nCoV, la población local debe mantenerse tranquila, sin miedo o angustia, recomienda Javier Ramos Jiménez, jefe del Servicio de Infectología del Hospital Universitario.

“Las posibilidades de contraer la infección son remotas. Tendríamos que exponernos a alguien que haya estado en Wuhan, China, el área geográfica en la que comenzaron los casos. De lo contrario, no es posible que lo presentemos”.

El nombre del virus, 2019-nCoV, denomina su estatus: 2019 porque los primeros casos se identificaron en ese año y “n”, por ser nuevo.

De acuerdo con información de la misma OMS, la familia coronavirus a la que pertenece, es responsable de cuadros que van desde la gripe común hasta el SRAS (síndrome respiratorio agudo severo).

Los síntomas son indistinguibles de los que produce la influenza. “Es decir, hay tos, fiebre y dificultad para respirar”, apunta Ramos Jiménez. Las

recomendaciones para prevenir contagios serían las mismas que se aplican para otras enfermedades respiratorias.

Hasta los últimos informes, se han detectado más de 500 casos y 17 muertes. Esto parece indicar que, por el momento, la letalidad es baja,

concluye el especialista.

Otra buena noticia, afirma, es que el virus no solo ha sido aislado, sino también secuenciado. Esta información la tienen los expertos a escala global.

“Entonces, ya hay estudios de laboratorio que se están estandarizando para



Foto: Agencia Reforma

Las posibilidades de contraer la infección son remotas y las recomendaciones para prevenir contagios son las mismas que para otras enfermedades respiratorias

tenerlos como métodos de diagnóstico. También el conocimiento del genoma va a permitir la elaboración de una vacuna”. / Salud

Mejórate

por solo \$15.90

Vigencia al 29 de febrero 2020

farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulta a su médico.

Salud

Saque 'jugo' a la ansiedad

Más allá de representar una emoción negativa, la ansiedad puede convertirse en una aliada para quienes la experimentan. Es decir, tienen la oportunidad de hacer una introspección sobre lo que piensan y sienten, y sobre cómo están sus vínculos, incluso, su proyecto de vida. La idea es que hagan un balance para tomar acciones que impliquen un crecimiento.

“A través de la ansiedad, la mente nos dice que algo está pasando. Cuando una persona la padece debe aprovecharlo para hacer una reflexión sobre cómo están sus vínculos y su vida. De esa manera, la persona puede empezar a realizar un trabajo interno”, aconseja Bárbara Sánchez Armass, psicoanalista de Eleia,

Centro Especializado en Psicología.

La experta explica que existen múltiples causas que pueden desencadenar ansiedad, pero la más frecuente es la ruptura de un vínculo importante.

Indica que, ante la sensación de que algo malo puede ocurrir, producto de la ansiedad, la persona debe transformarla en un significado.

“Por ejemplo, reflexionar si la ansiedad que la persona padece es porque se siente triste o nostálgica. Cuando convierte la ansiedad en algo con sentido y significado, no solo se va a sentir mejor, sino que, además, podrá transformarla”.

Para la especialista, la mejor manera de hacer esa introspección es mediante el trabajo psicoterapéutico que lleve a tolerar esa ansiedad.

Un pensamiento catastrófico, que cualquiera puede experimentar, es señal de ansiedad, explica José Luis Díaz Meza, académico e investigador de la Facultad de Psicología de la UNAM, y puntualiza que es fundamental distinguir cuando esta es una emoción, o ya se trata de un trastorno.

De acuerdo con él, las personas pueden distinguir si se trata de un trastorno por el tiempo de exposición de los síntomas; es decir, si estos son persistentes y, por lo menos, duran seis meses.

Los expertos consideran fundamental que, ante la ansiedad, ya sea como emoción o enfermedad, las personas acudan a revisión con un profesional de la salud mental. / Salud

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



Prevención es salud.
Vigencia al 29 de febrero 2020.



De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Foto: Agencia Reforma

Salud

Padres emocionalmente vinculados

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

Cuando pensamos en las funciones de una madre, inmediatamente las relacionamos con cuidados, atenciones, alimentación, protección y afecto. Y si se trata del padre, con manutención, enojos y regaños. Y aunque hoy ambos pueden contribuir al ingreso familiar y el trabajo en casa, es una realidad la doble jornada que viven muchas mujeres.

Hay que romper esas ideas de que el padre es sinónimo de autoridad, distancia, regaños y límites. También incluye el aspecto afectivo-emocional, vínculo que se inicia desde el embarazo al participar en los cuidados prenatales. Esto quiere decir que el padre, emocionalmente vinculado, adquiere un compromiso emocional y de responsabilidad en el desarrollo, crecimiento, alimentación y cuidado de los hijos.

En otras palabras, los hijos deben tener presente al padre como un referente de seguridad, confianza, estabilidad, cuidados y amor, alguien en quien pueden confiar en cada etapa de su vida.



Foto: Agencia Reforma

Esto implica dejar de ser el padre con la más alta jerarquía en la esfera familiar, y pasar de la educación basada en la obediencia a una sostenida en valores: respeto, honestidad, responsabilidad, honor, integridad... Y, a partir de ahí, cada padre, de acuerdo con su propia manera de ser, creará su modo de estar presente emocionalmente con sus hijos.

Si tiene alguna duda acerca de este tema, o de algún otro problema de tipo emocional, no dude en contactarnos. Le asesoraremos vía telefónica: 800 911 66 66, opción 3, o en nuestra página www.serfelizisepuede.com.mx Y no olvide que tiene una cita con nosotros, todos los martes y jueves, en punto de las 18:00, en nuestro programa *Simichat*. Sintonícenos en SimiRadio, por Facebook o YouTube. / Salud

All for Healthcare Conectando con tu bienestar

OMRON®



TU CORAZÓN TIENE ALGO QUE DECIRTE CUÍDATE.





SENSOR DE POSICIÓN

Escucha tu corazón, mide tu presión en casa







Disponible en Google Play o en tu tienda favorita de Google LLC. Disponible en la App Store o en tu tienda favorita de Apple Inc.

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



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica **GRATUITA**

El servicio es por llamada. Día de atención: 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

Línea gratuita al 800 911 66 66, opción 3 www.serfelizisepuede.com.mx

¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

QUIMPHARMA
BENZOCAÍNA
 Solución bucal / aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml
 Quimikan®
 Precio Farmacias Similares®
\$117.00



IBUPROFENO
 Suspensión 40 mg / ml
 Pediátrico / Frasco con 15 ml
 FIDOIN-Q®
 Precio Farmacias Similares®
\$46.00



Productos OTC
 Vigencia al 29 de febrero de 2020.
 *Si persisten las molestias, consulte a su médico.

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

Reencuentro con México

Mar de mentiras, la historia de México

Juan Manuel Rentería

Luis Reed Torres nació en La Ciudad de México el 19 de agosto de 1949. Estudió la licenciatura de Historia en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Ha impartido cátedra de historia y sobre periodismo en diversas instituciones de educación superior. Es considerado uno de los principales escritores del revisionismo histórico.

—Luis Reed, ¿cómo nace tu interés por la historia de México?

—Desde mi infancia me llamó la atención que me hablaran de los héroes mexicanos como seres sin mancha alguna, un extremismo que me sonaba falso, por intuición.

—¿Discutías con tus maestros de historia?

—Sí, mucho, sobre todo en la Facultad de Filosofía y Letras. Recuerdo a mi maestro, don Martín Quirarte Ruiz, con quien, a pesar de la diferencia de edades, tenía unos encontronazos en clase porque cada quien defendía sus puntos de vista.

—¿Cuáles eran los hechos históricos que considerabas como mentiras?

—Por ejemplo, de Agustín de Iturbide, a mí siempre me enseñaron que fue un traidor, un realista cruel que se había coronado a la brava como emperador de México.

—¿Y no fue así?

—No. Iturbide idea,

redacta, firma, proclama el Plan de Iguala que tiene tres puntos fundamentales: unión, religión e independencia. Consigue en siete meses lo que no se había logrado en los 11 años, de 1810 a 1821. Importantes personajes, como Justo Sierra, Valentín Gómez Farías y José María Iglesias, lo reconocen como el libertador de México”.

—¿Qué otras mentiras históricas has descubierto en la historia de México?

—La principal es que Benito Juárez haya sido el defensor número uno de la soberanía nacional. Cuando el general Miramón pretendió sitiar el puerto de Veracruz, para bloquearle la salida y aprehenderlo, los liberales, encabezados por Benito Juárez, piden ayuda al gobierno de Estados Unidos, y este manda tres poderosas embarcaciones que cañonean y detienen a las tripulaciones de los barcos mexicanos de Miramón y se los llevan a Nueva Orleans como piratas. Con eso salvan a Juárez.

—¿Juárez fue factor de unión o desunión en México?

—Desde el principio de su lucha, hasta que muere en 1872, su empeño en llegar a la presidencia, su necedad en no tratar con los conservadores e imponer sus puntos de vista, y sobre todo su alianza con Estados Unidos, lo convirtió en un factor de desunión.

—¿Esto quiere decir que muchas generaciones hemos sido víctimas de mentiras históricas en México?



Foto: Tania Elias

—Así es, absolutamente, la historia de México ha sido brutalmente distorsionada para darle siempre la gloria a los vencedores y denigrar a los supuestos traidores.

Entre 1990 y 1991 Luis Reed fue comisionado por el Gobierno de México para localizar en Francia los restos desaparecidos de José María Morelos y Pavón.

—“Exhumamos los restos de su hijo en París, pero no había nada, los restos de Morelos están perdidos para la historia, hasta que no se demuestre lo contrario. Tampoco están en la columna de la Independencia. Y algunos piensan que fueron arrojados al mar”.

—¿Procede que México exija a España perdón por las muertes de la Conquista?

—No, porque para los indios la Conquista fue una liberación frente al

Imperio Azteca. Vieron en Cortés a un libertador del sojuzgamiento azteca al que estaban sometidos y en el que se les cobraban impuestos y se les hacía prisioneros. Y, en el peor de los casos, se les llevaba a prisión y los sacrificaban.

—“Cortés fue el libertador del indio y, sobre todo, un evangelizador de los pueblos para cristianizarlos”.

Luis Reed ha escrito varios libros, entre ellos, *Episodios desconocidos de México*, y *Bicentenario de un ¿patriota?, al servicio del enemigo de México*, que se refieren a la verdad sobre Benito Juárez y el Partido Liberal. Su obra *Hidalgo por Hidalgo* habla de los crímenes que cometió el llamado padre de la Independencia. Actualmente, prepara su nuevo libro *La verdad sobre la Conquista de México*. / [Reencuentro con México](#)



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
indicadorpolitico@gmail.com
@carlosramirez

La agenda 2020

El arranque del año no presenta cambios en los planes y programas del gobierno del presidente López Obrador. Lo sensible radica en que los tres temas centrales de 2019 seguirán igual de críticos en 2020: PIB menor

a 1 %, contra -0.3 % de 2019, la inseguridad parece tocar techo sin indicios de bajar y la corrupción de funcionarios del gobierno actual ha vuelto a aparecer.

Y para 2020 se agregarán otros tres problemas que pudieran negociarse, pero que no se aprecian indicios en el gobierno para avanzar hacia acuerdos de fondo: las presiones crecientes de los Estados Unidos de Trump y la posibilidad de reelección en noviembre de este año, la disfuncionalidad de las nuevas instituciones de bienestar social y la atonía en las inversiones del sector privado que no van a repuntar el crecimiento económico.

El año de 2020 será la antesala de cuan-

do menos tres puntos clave del sexenio: salida de la crisis de 2019, realineamiento electoral a favor o en contra de Morena para mantener o quitarle la mayoría absoluta legislativa, y reacomodo de funcionarios con vistas a la sucesión presidencial de 2024.

Los primeros días de 2020 no dieron indicios de que el presidente López Obrador quisiera dar un golpe de timón. La característica fundamental de 2019 fue el ejercicio de una presidencia personal, centralista e inflexible. La funcionalidad y movilidad del gobierno federal tuvo que pasar por aprobaciones personales presidenciales, quitándole dinamismo a la toma de decisiones de la estructura gubernamental.

Asimismo, 2019 se movió sobre dos ejes: los programas sociales que obligaron a reasignaciones de gasto y ahorros con despido de trabajadores y funcionarios y las grandes obras del aeropuerto en Santa Lucía, la refinería Dos Bocas y el Tren Maya. Ninguna de estas dos líneas de gobierno alcanzó para estimular la economía ni para sentar nuevas bases del desarrollo.

Si 2019 sirvió para fijar los estilos y objetivos presidenciales, 2020 debiera ser ya el arranque formal de obras y gobierno funcional para el desarrollo, el crecimiento y la lucha real contra la pobreza y el subdesarrollo. En 2020 el país saldrá de la crisis o se hundirá más.



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

GRATIS

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

Responsable sanitario: Dr. Ángel García Ramírez. Céd. Prof. 0753913 L81MM

Ampigrin®
Ampicilina

Ampigrin®
Ampicilina
Solución
500 mg
Adulto
Inyectable

\$92.00

Ampigrin®
Ampicilina
Solución
250 mg
Infantil
Inyectable

\$86.00

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 29 de febrero 2020
Reg. No. 74558 SSA IV

Collins®

México

Suben los divorcios, bajan

Alejandra Ortiz
@AlelOrtiz

El divorcio en nuestro país va al alza. Es tendencia entre las parejas de ahora. Las estadísticas revelan que el matrimonio “a la antigüita” es una institución en peligro de extinción.

A pesar de que 60 % de hombres y 56 % de mujeres, de la población mexicana de 15 años o más está casada, el índice de personas solteras aumenta a 67.8 % a partir de los 29 años, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

El índice de separaciones en México ha crecido cuatro veces desde 1986, además asegura que las parejas en la actualidad eluden el matrimonio. Tan solo en 2018, aumentó 6.5 % el número de divorcios respecto de 2017: de 147 mil a 156 mil 556, mientras la tasa de matrimonios cayó 4.7 %.

En 2018, las entidades con más divorcios por cada cien matrimonios resultaron ser Campeche, con 57 por cada 100; Nuevo León, 56;



Foto: Alejandra Ortiz

Aguascalientes, 54; Chihuahua, 43, y la Ciudad de México, 39.

Por el contrario, entre los estados con menor cantidad de separaciones legales se encontró con 14 a Puebla, San Luis Potosí, Guerrero, Chiapas, Tlaxcala, Jalisco y Oaxaca, con 13.

El abogado Carlos Dórame detalló que una separación legal puede llegar a costar desde 4 mil hasta 50 mil pesos. “Depende

del tipo de divorcio y del despacho al que se pida el servicio”.

Agregó que entre los principales argumentos para divorciarse se encuentra la violencia intrafamiliar,

el adulterio o la infidelidad, aunque en 2016 hubo 58 mil 32 por mutuo acuerdo.

Llegar a un arreglo para finalizar un matrimonio no es cosa fácil. Según





En este mes del amor el mejor regalo es...






Combo 1

Combo 2

1

los matrimonios



Foto: Archivo Reforma

En caso de no tener las posibilidades económicas, existe apoyo por parte del DIF, dirigido a mujeres, hombres y personas con discapacidad, y adultos mayores que requieran asesoría jurídica en materia familiar, así como ayuda psicológica: (55) 300 322 00, exts.: 6138 y 6140, o del interior de la república, sin costo: 800 888 4343.

Causas

Por su parte, el sociólogo por la Universidad Nacional Autónoma de México, Luis Rafael Trujillo, apuntó que para llegar al divorcio existen diferentes detonantes:

Celos e infidelidad, aburrimiento, falta de comunicación, de pasión, intolerancia, crisis personales y económicas, incompatibilidad en la convivencia, idealización de la pareja, competencia profesional.

“Este fenómeno se da por varias razones: pérdida de valores, olvido de las tradiciones, cultura de lo desechable, estilos de vida más individualistas, sobreexposición a la información”, aseveró.

Zygmunt Bauman, sociólogo, filósofo y ensayista polaco-británico, en su obra *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, apuntó: “Vivir juntos adquiere el atractivo del que carecen los vínculos de afinidad. Sus intenciones son

el experto, depende de lo siguiente: cuando hay hijos en común, o no; en caso de que solo un integrante de la pareja quiera la separación, y si están casados por bienes mancomunados.

En 2017, el 90.9 % de los divorcios fueron judiciales, y de estos: en 40.6 % de los casos no tienen hijos menores de 18 años, en 27.6 % solo uno y en 21.2 % hay dos. Solo en 8.3 % tienen tres o más hijos.



Foto: Archivo Reforma

directa o indirectamente a ambas partes en una relación.

“Es recomendable tratarse con un experto que apoye a entenderse a sí mismo y actuar en consecuencia. Todo parte del deseo y de querer hacer cambios. Incluso se puede acudir al estar bien, para elevar la calidad de vida en pareja”.

También afirmó que, en el caso contrario, cuando se ha intentado todo, o no existe voluntad por parte de la pareja para prevenir el divorcio o reconciliarse, lo más sano es dejar ir, y acudir a terapia, pues, en cualquier tipo de caso, existen connotaciones emocionales.

Si usted atraviesa por proceso de divorcio, o conoce a alguien que lo esté padeciendo, acérquese a un psicólogo que pueda orientarlo en el proceso y a un abogado que lo asesore adecuadamente. / México

modestas, no se hacen promesas, y las declaraciones, cuando existen, no son solemnes, ni están acompañadas por música de cuerda ni manos enlazadas”.

¿Hay algo que hacer?

La psicóloga Elisa Durán aseguró que una alternativa, cuando aún existe amor, es acudir con un especialista en terapia de pareja, además de tratarse en lo individual, con la finalidad de atender problemas que podrían dañar



Foto: Alejandra Ortiz

5% de descuento* en la compra de cualquiera de los combos

Salud es belleza.
* Ofertas válidas de martes a domingo, no se aplican con otras promociones o descuentos.
Vigencia al 29 de febrero 2020.



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





De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

El Sereno

Ordenado por el virrey Revillagigedo, con este personaje, el 3 de noviembre de 1792, se inició oficialmente la seguridad pública en la Ciudad de México. Era el Sereno, con su farol y su grito en las madrugadas:

“¡Las 3... y todo sereno!”. Llama la atención este hecho porque, desde entonces, la inseguridad en las calles no ha cambiado mucho.

Los primeros vigilantes se documentan en 1715, con el Cuerpo de Serenos. Iban con un silbato y linterna, de las 11 de la noche a las seis de la mañana del día siguiente. Gritaban la hora cada 15 minutos para dar tranquilidad a los capitalinos, aunque eso implicara despertarlos con el aviso.

Su farolillo se alimentaba con aceite de nabo. Portaban también un espadín, garrote y látigo, por si se topaban con algún malandrín. El Sereno y luego el gendarme dieron

paso al policía de barrio, al que llamaban “tecolote”.

En honor de este personaje se erigió un monumento, obra de Víctor Villarreal, en la glorieta del Metro Insurgentes, el 22 de diciembre de 1992. Y aunque está sobre un pedestal de dos metros, irónicamente, a la escultura que representa la seguridad, ya le robaron la placa alusiva y hasta el farol. Pocos saben de quién se trata. Algunos creen que es Tin Tan o un chino. Está en el abandono.

Hoy se escucha un nuevo grito en las calles: “Es cualquier hora y nada está sereno... ¡Sálvese quien pueda!”.

Roche
Haz chek con
ACCUCHEK

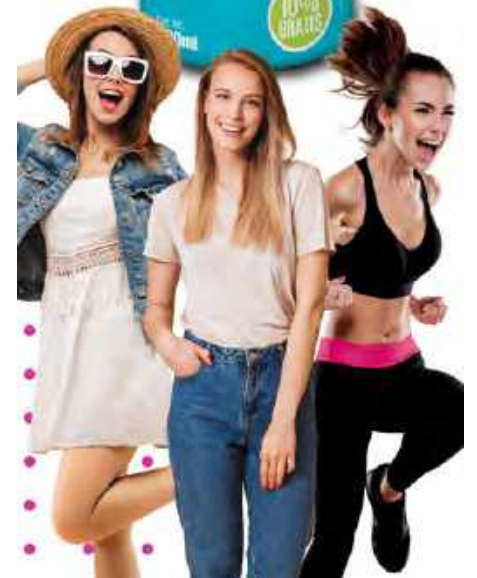
<p>ACCUCHEK Active</p> <p>Intuitive handling Fácil de usar Fácil manejo Usar los botones</p> <p>Glucómetro Accu-Chek Active</p> <p>1 pieza</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p>\$514.00</p>	<p>ACCUCHEK Softclix</p> <p>25 Lancets</p> <p>Accu-Chek Softclix</p> <p>25 lancetas</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p>\$65.00</p>	<p>ACCUCHEK Active</p> <p>10 Tiras</p> <p>50+10 ¡GRATIS!</p> <p>Tiras Accu-Chek Active</p> <p>60 tiras reactivas</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p>\$329.00</p>
--	--	---

Prevenición es salud. Vigencia al 29 de febrero 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

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

Siéntete
FRESCA,
TRANQUILA
Y SEGURA

#MiDulceSecreto
farmaciassimilares.com



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



Cultura

Alistan tributo a Chava Flores



Foto: Agencia Reforma

De la vigencia de Chava Flores dará cuenta en el centenario de su natalicio, un álbum con versiones de sus canciones a cargo de músicos como Jaime López, Álex Lora, Francisco “Mastuerzo” Barrios, Javier y “Baby” Bátiz, entre otros.

“Estamos en las últimas preparaciones de un disco que originalmente iba a ser rockero, pero resultó que el arreglista, Óscar Zárate, hizo cosas en blues, jazz y algunos otros ritmos”, anticipa en entrevista María Eugenia Flores Durand, hija de Chava Flores.

Contendrá canciones como *Ingrata pérfida*, *La tertulia*, *El gato viudo*, *El chico temido de la vecindad*, *Cerró sus ojitos Cleto* y *Mi chorro de voz*.

Este álbum será editado por Ageleste, compañía fundada en 1973 por el propio Chava para grabar su música y publicar sus libros.

Además, el México de Chava Flores siminforma.com.mx

será el centro de un documental independiente de Eddie Eynar y cuyo título será Chava.

“Se centra en lo que fue su México, las canciones que escuchaba, cómo le toca encontrar la magia de la radio y cómo se construye siendo el gran amigo de José Alfredo Jiménez y de mucha gente”, anticipa Eynar, en cuya tesis doctoral abordó el humor en la música latinoamericana, en particular, Virulo, Les Luthiers y Chava.

El documentalista lo plantea como un trabajo comparativo del México de 1920 a 1950, la época dorada del compositor, hasta concluir con su redescubrimiento en los años 70.

La película incluirá una de sus canciones, *¡Alerta!*, creada durante su injusto encierro en Lecumberri, de 1953 a 1955, acusado falsamente por fraude.

Su estreno está planeado entre junio y agosto de este año. / Cultura

EFICACIA TERAPÉUTICA ANTISÉPTICA
que se adapta a cada necesidad con el sabor más agradable

Perioxidin®

Colutorio para enjuague bucal

- Elevada **sustantividad** oral comprobada
- **Máxima eficacia** antiséptica
- **Mejor sabor** = mejor cumplimiento
- **Doble acción** antimicrobiana
- Clorhexidina **100% activa**

Uso ideal para

- **Enfermedad periodontal** (Gingivitis y Periodontitis)
- **Cirugías y extracciones** en cavidad oral
- **Procedimientos periodontales** (raspados, alisado radicular, curetajes)
- **Enfermedad bucofaríngeo**

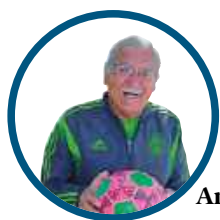
Ciencia avanzada

B Lacer cas sanas

Lacer México

#TuBocaTieneMuchoQueDecir

AVISO DE PUBLICIDAD: 163300202D0031 PARA USO EXCLUSIVO DEL ODONTÓLOGO



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Chicharito vs. Vela

Se oficializó la contratación de Javier "Chicharito" Hernández al Galaxy de Los Ángeles. Supongo que el club realizó esta transacción con el objetivo de llenar el hueco a la ofensiva que dejó la salida de Zlatan Ibrahimovic y, por supuesto, el mexicano llega en busca de minutos de juego, pues casi no tenía actividad en canchas europeas. Otro aspecto bastante esperado de su arribo es el enfrentamiento con su compatriota Carlos Vela, ambos en clubes angelinos. Será una rivalidad tan intensa, que se podría comparar como la de un Real Madrid vs. Barcelona o un Rangers-Celtic. También me gustaría tocar un tema polémico en tiempos recientes: el control antidopaje. La Federación Mexicana de Fútbol no cuenta con una institución afiliada para realizar las pruebas, por lo que las muestras son llevadas a una organización particular, y la gran desventaja es que la federación y los clubes reciben los resultados varios meses después. En mi opinión, la manera en que se organiza este control no es efectiva; realmente, no sirve de nada recibir un resultado con tanto atraso. Esto solamente ocasiona problemas entre los clubes en caso de que el jugador en cuestión se mueva a otro equipo. La federación debe encontrar una forma más eficiente de llevar a cabo este proceso para tomar acción rápida contra los que den positivo.

Y para terminar, les diré que el tipo de fútbol que más disfruto es el de la UEFA Champions League porque nos brinda muy buenos enfrentamientos, como fue el juego Bayern Munich-Chelsea, un reencuentro de los protagonistas de aquella final de 2012, donde los Blues se coronaron. También está el partido del Real Madrid ante Manchester City, dos equipos que en cada mercado de transferencias se aseguran de contratar estrellas, gracias a sus fuertes ingresos económicos. De igual manera, el Atlético de Madrid frente al Liverpool, Paris Saint-Germain contra Borussia Dortmund y, así, podría seguir. La verdad es que esta edición del torneo más importante de Europa, a nivel de clubes, nos va a regalar un espectáculo de excelente calidad futbolística.

Fanático

Fanático

Realidad y fantasía

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

La lucha libre en México, o pancracio, como se le llamaba en la Grecia clásica, está ligada al desarrollo de la televisión en nuestro país, que la hizo popular y magnificó a los ídolos, en los años 50: El Santo, Cavernario Galindo, Blue Demon, Black Shadow, la Tonina Jackson...

No era el espectáculo que es hoy, pero cautivaba por la pugna entre técnicos y rudos, la de máscaras contra cabelleras. Eran los superhéroes del momento. Y quienes fuimos niños en esa época, los veíamos asombrados ante la tele. Sus llaves, patadas voladoras, candados, tratábamos de imitarlos en nuestros juegos. Por eso prohibieron las transmisiones durante mucho tiempo.

Hoy, nuevamente podemos verlas en la

pantalla pequeña. Solo que se ha transformado. Tiene más de malabares, juego de cuerdas y postes, lances voladores fuera del ring y atuendos extravagantes. Sin embargo, sigue como un deporte que exige ser un verdadero atleta-actor, capaz de jugar con la realidad y la fantasía.

El pancracio tuvo sus orígenes en el México de 1863, y el primer luchador mexicano fue Enrique Ugartechea. Desde 1933 es un deporte profesional. Y el 21 de julio de 2018 fue denominada patrimonio cultural intangible de la Ciudad de México.

La televisión comercial en nuestro país arrancó con la transmisión del primer informe presidencial de Miguel Alemán, el 1 de septiembre de 1950. Y como dato: años antes, Guillermo González Camarena, un politécnico de 17 años, inventaba las bases de la televisión a color que hoy invade los hogares y conciencias de todo el mundo.



Foto: Agencia Reforma

El 21 de julio de 2018, la lucha libre fue denominada patrimonio cultural intangible de la Ciudad de México

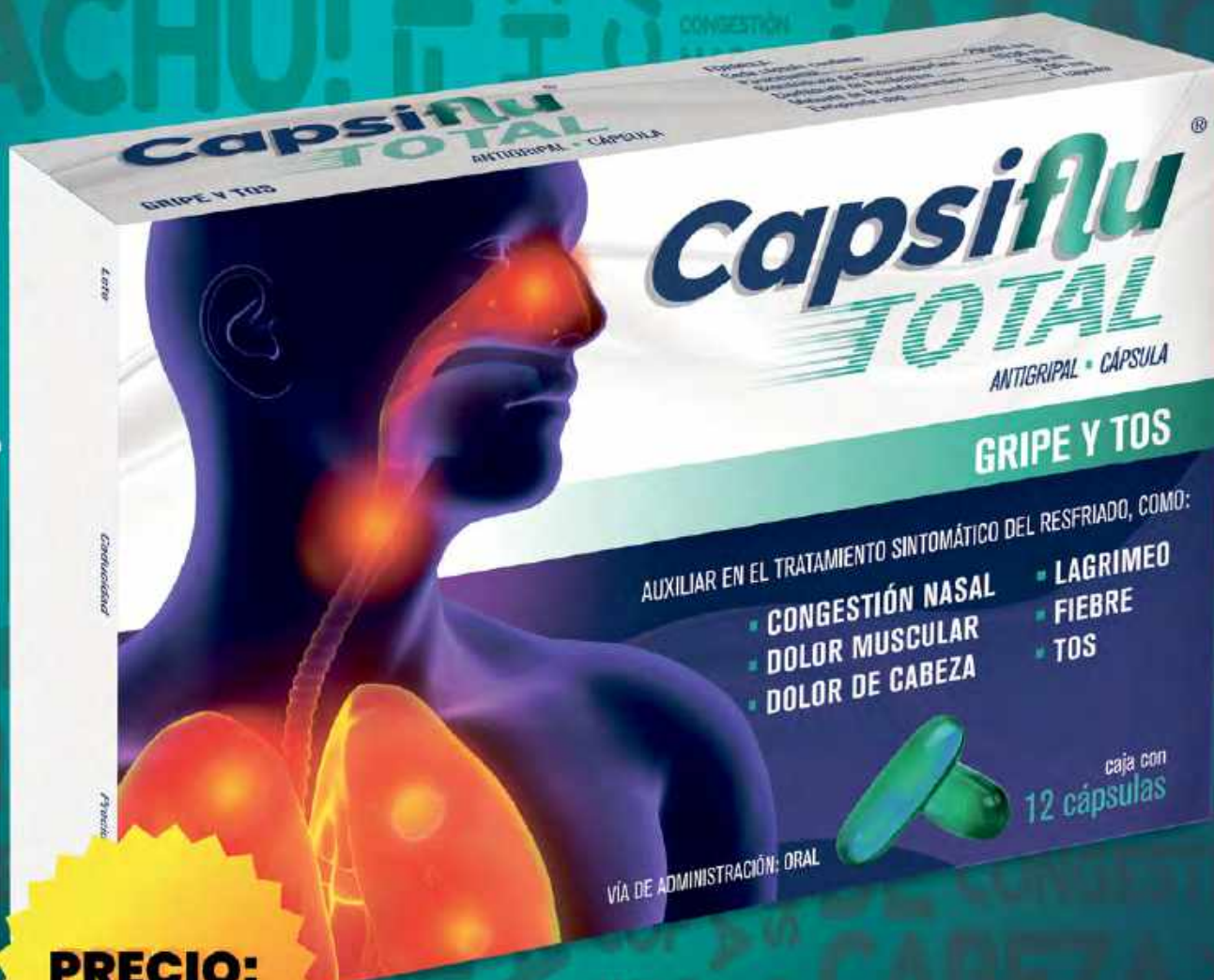
lesiones graves o incluso a la muerte: Perro Aguayo, La Parka...

Con todo, el pancracio cumple 87 años, y no le rechina ni un hueso. / Fanático

siminforma.com.mx

Capsiflu[®] TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI



**PRECIO:
\$29.00**

CAJA CON 12 CÁPSULAS

CODIGO EAN:
7502234760345

CONSULTE A SU MÉDICO ® Marca Registrada Vigencia al 29 de febrero 2020.



Enamorada
de la TV
Flor Rubio

¿Qué pasará con el reencuentro de RBD?

A finales de 2019, se reunieron en cariñosa atmósfera los exintegrantes del grupo RBD, y aunque hablaron sobre una posible gira de reencuentro, no la realizarán porque ninguno dispone de tiempo, y sus carreras llevan rumbos diferentes. Anahí se dedica a su familia, e intentará regresar como cantante. Maite Perroni –la más exitosa entre ellas–, es actriz y productora de cine, protagonista en *El juego de las llaves*, de Amazon Prime, y hará algo con Netflix. Dulce María sigue en su lucha para consolidarse como cantante. Christopher Uckermann protagonizó en Netflix la serie *Diablero*, y en cine, filmes con buena aceptación. Christian Chávez se afianza como actor en TV, cine, y teatro; además, es activista LGBTQ. Poncho Herrera, al igual que Maite, es quien más ha crecido como actor y conductor: tiene numerosos éxitos. No descartan verlos juntos en 6 o 7 años, ya cuarentones, tras recorrer sus propios caminos y alcanzar cúspides. Cuando el negocio de la nostalgia les sea opción de negocio, y necesiten recordar años mozos. Todo en la vida tiene su tiempo.

Las heridas de Ale Guzmán y su hija
También, en los últimos días de 2019, Alejandra Guzmán volvió a someterse a cirugía para atenuar los daños que padece por tratamientos estéticos realizados por charlatanes, que casi le cuestan la vida. Fue doloroso que, en fechas tan significativas, su hija Frida Sofía no le llamara ni siquiera por teléfono y, en cambio, publicara un mensaje para marcar distancia, decía que es mejor alejarse de personas que no le hacen bien a uno, por más que se les quiera. Las heridas en el alma son dolorosas, y cuesta mucho sanarlas. Ojalá, más allá de las candilejas, sanen su relación con humildad, se hablen con la verdad, perdón, aceptación, y crecimiento espiritual. Es bueno repasar los valores del Dr. Simi.

Farándula

YA CONTAMOS CON

TESTOSTERONA
SOLUCIÓN INYECTABLE

\$189.00

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

75%
de descuento

farmaciasimilares.com
Su venta requiere receta,
consulte a su médico.
Vigencia al 29 de febrero 2020.

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

Hipertensión

Paquete control de hipertensión con MAPA

- Examen general de orina
- Colesterol
- Triglicéridos
- Electrocardiograma
- Monitoreo ambulatorio de presión arterial***

₱1,218.00**
precio zona frontera norte

\$1,308.00*
precio resto de la república

Paquete control de hipertensión

- Examen general de orina
- Colesterol
- Triglicéridos
- Electrocardiograma

₱293.00**
precio zona frontera norte

\$315.00*
precio resto de la república

Síguenos por

***Consulta sucursales con este servicio en ssdsimi.com.mx
**Vigencia al 29 de febrero 2020.
**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM
SIMITEL 800 911 66 66

¿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: 19330020181154



® Marca Registrada



Frente a la
tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Vencer el miedo

Luche con todas sus fuerzas por ver, de lunes a viernes, a las 18:30, por Las Estrellas, la nueva telenovela de Rosy Ocampo: *Vencer el miedo*.

¿Por qué? Porque es un proyecto tan bueno, tan sano, y tan necesario, que Population Media Center, una importante fundación de Estados Unidos, está detrás de él.

¿Cuándo había visto usted que una fundación fuera de nuestro país se fijara en una telenovela? ¿Cuándo había visto que una institución de este tipo invirtiera para que se contaran esta clase de historias?

¿Ahora entiende la magnitud de proyecto del que le estoy hablando?

Vencer el miedo es una telenovela que narra las aventuras de una familia típica mexicana en la actualidad. Así de simple. Así de compleja.

¿Cuál es su gracia? Que estas aventuras abordan algunos de los conflictos más terribles a los que se enfrentan las mujeres y los hombres de nuestra nación, hoy.

Desde el acoso sexual y el embarazo adolescente hasta el machismo, la violencia intrafamiliar y la falta de oportunidades para nuestros jóvenes, pasando por más, por mucho más.

Es, para acabar pronto, como eran las telenovelas didácticas de Miguel Sabido que contribuyeron a logros tan grandes como la reducción de los índices de natalidad en México.

Es muy entretenida, tiene un reparto de primera y está hecha con toda la mano. *Vencer el miedo* es una telenovela que da gusto ver, que orienta y aporta.

¿Sabe como qué es? Como *La rosa de Guadalupe*, pero con las técnicas audiovisuales que solo las grandes telenovelas pueden tener.

En resumen, cuando usted la mire, de preferencia en compañía de sus hijos, de sus padres o de sus amigos, se va a emocionar, se va a involucrar, lo va a pasar de lujo, pero, al mismo tiempo, se va a sensibilizar sobre muchas situaciones, va a aprender cosas. ¡Creerá!

Por favor, si usted, como yo, quiere ser parte de un cambio social, de un cambio en los contenidos de nuestra televisión, sintonice *Vencer el miedo*. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Farándula

Transforman al Pingüino

Cuando se anunció que Colin Farrell haría el papel del Pingüino en la nueva película de Batman, de Matt Reeves, muchos fans se quedaron extrañados, debido a que el actor posee gran estatura y buena forma física, mientras su personaje es pequeño y encorvado.

Fotografías revelan que en su actuación llevará el pelo teñido de blanco, así como una barbita y bigote.

La fisonomía de este villano en el cómic, de gran similitud con Farrell, hace intuir que el actor

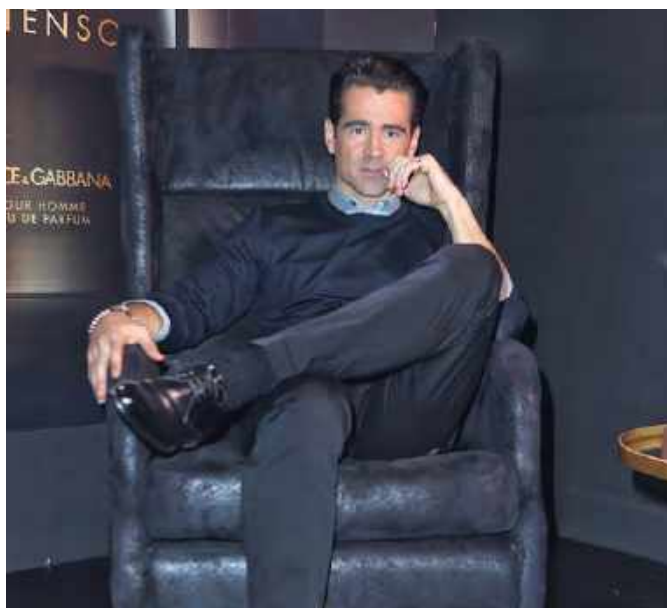


Foto: Agencia Reforma

irlandés dará vida a una versión actualizada del mafioso, con rasgos de su versión Emperador.

Algo similar ocurrió en la primera parte del videojuego *Batman: The Telltale Series*, donde se optó por un Pingüino de aspecto similar, y con excelentes resultados.

Los fans del enmascarado podrán ver a Colin como el Pingüino, plantando cara al Batman de Robert Pattinson con el estreno de *The Batman*, el 25 de junio de 2021. /

Farándula

Expande Playa Limbo su 'Universo'

A punto de emprender su tour *Universo Amor*, por Asia y Oceanía, Playa Limbo también se alista para aprender nuevos ritmos que aplicará en su siguiente trabajo musical.

Entusiasmados porque tocarán a partir de febrero en Australia, Japón y Tailandia, los integrantes del grupo de pop adelantaron que pretenden darle a su sonido un toque japonés.

“Queremos experimentar con otras cosas, vamos con mucha apertura hacia estos lugares porque seguramente vamos a conocer mucha gente con la que podemos colaborar”, contó

La banda alista su tour *Universo por Asia y Oceanía*, en el que ofrecerá tres tipos de espectáculos para acercar al público a la cultura mexicana

Jorge Corrales, tecladista de la banda.

La agrupación dividirá su tour en tres tipos de espectáculos: uno con su tradicional sonido pop, otro acústico y uno didáctico, con preguntas y respuestas para acercar más al público a la cultura mexicana.

La cantante del grupo, Jass Reyes, destacó



Foto: Agencia Reforma

que estos conciertos les ayudarán a ser más creativos.

“Es una gran aventura y una oportunidad para que aprendamos de todo lo que

se vive allá culturalmente. Estamos seguros de que nos detonará ideas musicales para regresar a México con nueva música”, consideró. /

Farándula
siminforma.com.mx

Pfizer

NUEVA IMAGEN

pregabalina

vitalis

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

NUEVA IMAGEN

pregabalina

vitalis

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

Celecoxib

200 mg

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

Consulte a su médico. Su venta requiere receta. Vigencia al 29 de febrero 2020.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz mes del amor y la amistad!

Amira contigo

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

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Tiempo de preparación, surgen proyectos, la vida afectiva te aportará satisfacciones, debido al apoyo de dos benéficos: Venus y Mercurio. El cielo despejará los obstáculos con la pareja. Analiza cualquier plan, tanto en forma personal como de negocios. Mes de firmas de documentos importantes.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Los cambios realizados por Júpiter en Capricornio modificarán el ambiente laboral, y serán provechosos. Tiempo de valorar a la pareja. Este 14 de febrero, en lo sentimental, es factible que tus anhelos se hagan realidad. Transforma las actitudes negativas en positivas, así lograrás que la unión conyugal se torne sólida.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Como eres una persona sincera, alegre, con muchos deseos de sentirte libre, algunas personas de tu medio te envidian. Evita la "mala onda" de enemigos declarados. Cambia lo que necesitas en el trabajo, ten esperanza y sé constante en tus propósitos, ¡se van a lograr! ¡Deja atrás las cosas negativas en el amor!

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / La luna llena del 9 de febrero marca en el amor cambios e inicios de ciclo. Intentarás transformar tus relaciones afectivas ¡Sorpresas e imprevistos! En tus relaciones personales y afectivas es un tiempo favorable para mantener la armonía e incrementar tus contactos. Los buenos aspectos planetarios a tu Sol te inclinarán a la fortuna.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Es un tiempo en el cual te inclinas más hacia la aventura, en especial a los amores pasajeros. El consejo de este mes del amor y la amistad: evita los excesos y las exageraciones. Venus traerá un gran alivio mental, pero no permitas que el enojo se apodere de ti. Regresa la persona amada después de una crisis.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Es un mes para ser práctico. No hagas promesas que no se puedan cumplir. Se tranquilizarán las aguas en el área familiar y de pareja bajo los influjos benéficos de Venus. Las finanzas mejoran. El estómago podría estar más vulnerable, en este periodo sé cuidadoso en tu alimentación

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Las relaciones amorosas presentan retos que se resolverán fácilmente, buen tiempo para lo creativo. La pareja te pide entrega en este mes del amor. Cambia lo que necesitas en el trabajo, ten esperanza y sé constante en tus propósitos, ¡lo lograrás! Pueden presentarse viajes interesantes.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / ¡Deja atrás las cosas negativas en el amor! Soplarán vientos favorables para los que han sido tocados por la flecha de Cupido. La estrategia que te caracteriza te hace actuar en el momento preciso en el trabajo. La solución a los conflictos será más rápida. Elimina la tensión y conserva la calma.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / La luna llena del 9 de febrero indica que debes arreglar asuntos pendientes en tu trabajo, marca la posibilidad de viajar y de ganar dinero, cuentas con el apoyo de los astros. El contacto con el entorno familiar será ameno. Es bueno poner en práctica el autocontrol y la paciencia en cualquier situación difícil e imprevista.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / El beneficio mayor, Júpiter, y el ánimo positivo que posees, te ayudarán al éxito en todo. Muéstrate abierto cuando la suerte se presente, no dejes ir el momento. Tus vínculos afectivos son profundos. Venus favorece la realización de un amor. En la salud es bueno que te dediques a ti. Cuídate y date atención.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / ¡Feliz cumpleaños a los acuarianos! Temporada positiva de tranquilidad y beneficios. Intenta ser comprensivo y diplomático. En lo sentimental, es factible que tus anhelos con la pareja se hagan realidad. Podrás influir en los demás. La responsabilidad se acentuará en el trabajo para lograr un mayor crecimiento económico y profesional.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Muestra una actitud definida ante lo que pueda surgir en el trabajo. Se necesita astucia para salir adelante. En este mes del amor y la amistad, te hablará alguien a quien extrañas. Reconocerás el valor de las palabras y la claridad de tus propósitos; sin embargo, fíjate que todo lo que hagas sea constructivo.

 **Nesajar**[®]
Pinaverio, Dimeticona

¿LA COLITIS TE HACE SENTIR COMO
PELOTA?

Dile adiós a



Síntomas
de colitis



Dolor
abdominal



Inflamación



Cólicos

Causados por la colitis
y el síndrome de intestino irritable.



Si tu vida no para, **tú tampoco.**

www.nesajar.com



(Síguenos en
Facebook)

De venta en Farmacias Similares