

Ciberseguridad vs. ciberdelincuencia

Págs. 10 y 11



Foto: Karla López (Kai Ale)



**-FATIGA
+ENERGÍA**





Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

Eduquémonos ambientalmente

Las 13 millones de toneladas anuales de plásticos vertidas a los mares y océanos, reportadas por la Organización de Naciones Unidas para el Medio Ambiente, son consecuencia de la falta de educación ambiental. Debemos decir que los 2,200 millones de habitantes de las zonas urbanas, puertos, actividades agrícolas, industriales y turísticas de decenas de ciudades costeras del mundo y de miles de seres humanos que viajan en yates de pesca deportiva, cruceros, barcos pesqueros y los que transportan mercancías y petróleo somos los causantes de este desastre.

Prohibir las bolsas de plástico de un solo uso, como se hizo en la Ciudad de México, desde el 1 de enero de 2020, no es la mejor solución. Fue una medida apresurada, sin tomar en cuenta las consecuencias en la separación de los residuos sólidos urbanos (RSU) que el propio gobierno capitalino promueve con la separación de los RSU en fuente (en los hogares), mediante la norma NADF-024-AMBT-2013, que establece los criterios para su separación, clasificación y recolección selectiva.

Con ello, tiró por la borda el pequeño avance registrado con el esfuerzo de los capitalinos por separar sus desechos.

Se obliga a las amas de casa a comprar recipientes de plástico, a fin de contener la fracción orgánica y la inorgánica, reciclable y no reciclable, para entregarla a los camiones recolectores de basura. Un gasto que no tenían programado.

Una medida de esta importancia, planteada con cinco meses de anticipación, no permite que los capitalinos estén preparados para sustituir esta bolsa, con otras donde poner, sobre todo, frutas y verduras.

Tenemos derecho a la ciudad y uno de ellos es precisamente el de la infraestructura que nos permita realizar nuestras actividades de la forma más rápida y práctica. El fondo del asunto radica en nuestra falta de educación y disciplina. El problema no son los plásticos.

Estos nos han ayudado enormemente a tener una vida con más seguridad sanitaria (alimentos) y con menos riesgos en el manejo de miles de sustancias. Debemos organizarnos para separar, acopiar, reciclar, reusar y aprovechar energéticamente nuestros residuos.

*Carlos Álvarez Flores, presidente de México, Comunicación y Ambiente, AC.

Experto en gestión de residuos y cambio climático

SíMiPlaneta

Agua, recurso inasequible

Alejandra Cervantes Neri

@Lilly_alee

Abrir el grifo y ver el agua correr es un verdadero privilegio que cada vez es más inalcanzable para unos. Debemos decirlo, la mayoría hoy no cuenta con agua suficiente y la que tiene está contaminada.

Solo seis de cada 10 mexicanos tienen acceso diario al saneamiento y al agua potable, de acuerdo con el Programa Nacional Hídrico 2019-2024 de la Comisión Nacional del Agua (Conagua).

Su mal uso refleja los hábitos y el estilo de vida de la población. Por ejemplo, para 31 % de las escuelas públicas representa un recurso inasequible, mientras 48 % de las instituciones educativas carece de drenaje, y 13 % no dispone de sanitarios.

Este acceso inequitativo afecta, principalmente, a las comunidades indígenas, en particular a mujeres y niños, quienes, por lo general, son responsables de buscar y acarrear agua. Además, abandonan sus estudios por falta de instalaciones sanitarias adecuadas.



Foto: Alejandra Cervantes Neri

Este programa público también pone el dedo en las actividades agrícolas, responsables de 40 % de las pérdidas del líquido. El norte y noreste del país son las zonas de mayor extracción al presentar condiciones climáticas áridas y semiáridas. Por su parte, el deterioro de cuencas y acuíferos perturba el ciclo del agua, limita la disponibilidad del recurso e impacta en los ecosistemas.

Cinco objetivos se consideran en este programa para garantizar

los derechos humanos al agua y al saneamiento. Los primeros consisten en asegurar el cumplimiento de las garantías, aprovechar de manera eficiente el recurso y reducir la vulnerabilidad ante fenómenos extremos. Los otros se centran en preservar la integridad del ciclo del agua y mejorar las condiciones de gobernanza del vital líquido.

Resulta ineficiente recargar las soluciones en las instituciones; nuestra participación como sociedad responsable,

debe fomentar mejores prácticas para lograr un ambiente sano. Desde aprovechar el recurso mediante sistemas de captación de agua pluvial, hasta revisar periódicamente las instalaciones en búsqueda de fugas, así como evitar el uso de mangueras y cerrar grifos.

Todos compartimos el mismo hogar y, como tal, tenemos derecho al recurso por igual. Y usted, ¿qué acciones realiza para cuidar el agua? /

SíMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Marzo 2020 Edición 455

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

SíMiPlaneta

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 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 Internacional, S.C. Fecha de impresión: febrero de 2020. Periodicidad catorcena. 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

¿PARÁSITOS?
LOXCELLimino con

LOXcell®



ELIMINA amibas,
lombrices y parásitos en
UNA SOLA TOMA

**CAJA CON
1 TABLETA**

CÓDIGO EAN:
7502224227339

CONSULTE A SU MÉDICO
NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA
NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 16 AÑOS

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Permiso de publicidad: 193300201B1154



© Marca Registrada

Salud

Vencer el cáncer infantil, la meta

El Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) implementó un programa para la supervivencia de niños y adolescentes con diferentes tipos de cáncer.

Rosana Pelayo Camacho, coordinadora de este proyecto, indicó que cada año se registran entre 6 mil y 7 mil casos de cáncer infantil en el país, y poco más de la mitad corresponde a la leucemia.

Asimismo, precisó que Desarrollo Sostenible fijó como meta llegar a un mínimo de 60 % de supervivencia en 2030, razón de esta iniciativa.



Fotos: Agencia Reforma



Sucanon®
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES



Clave alfanumérica:
016RH2003SSA
Remedio Herbolario

Precio Farmacias Similares® \$99.00

Este producto no ha demostrado científicamente tener propiedades preventivas ni curativas.
Si persisten las molestias consulte a su médico.
Vigencia al 31 de marzo 2020

©Marca Registrada

El objetivo, contrarrestar los factores de riesgo que afectan a los niños con cáncer y así aumentar los niveles de supervivencia

es prevenible, cómo se puede diagnosticar y cuáles son los tratamientos más efectivos.

Además, el programa pretende buscar los factores de riesgo, contar con un banco de datos a gran escala, un atlas de la leucemia mexicana, modelos de riesgo por inteligencia artificial, perfiles genómicos y microambientales, huella inmunológica, marcadores de recaída, y sistemas de tamizaje de alto rendimiento.

María Elena Álvarez-Buylla Rocas, directora general del Conacyt, explicó que para este proyecto se invertirán poco más de 139 millones de pesos. Se espera que estos avances en materia de salud propicien la mejoría y bienestar de los pequeños con esta enfermedad. / [Salud](#)

El Programa Nacional de Investigación e Incidencia de Leucemia Infantil tiene como propósito alcanzar la supervivencia de 70 % en todo el país.

Se trata de un modelo de cooperación integrado por 50 especialistas de clase mundial. Ellos trabajarán alrededor de cuatro ejes de

investigación conformados con 11 proyectos estratégicos.

El primero es el Diagnóstico Situacional Integral, un estudio para determinar cuáles son los factores de riesgo socioambientales que acompañan el desenlace fatal de los niños, y cómo intervenirlos.

El estudio epidemiológico se enfocará en Tlaxcala, Puebla y Oaxaca; los dos últimos han registrado la incidencia más alta en cáncer infantil y mortalidad por leucemia. Además, en Tlaxcala convergen muchos factores ambientales potencialmente tóxicos y oncopromotores.

Los otros tres ejes son Investigación Científica; Educación y Armonización; y Biotecnología e Innovación para Prevención y Tratamiento. Su propósito es identificar si la leucemia



#Psicosalud

* Edilberto Peña
@Edilberto_pena

La evolución de la Psiquiatría

Para Hipócrates, padre de la medicina, existían cuatro humores básicos productores de enfermedades y personalidades:

1. La sangre: con anemia o poliglobulia, que se trataban con sangrías a base de san-

guijuelas, el tipo de personalidad era entusiasta, hiperactiva y voluble.

2. Bilis negra: su incremento traía como consecuencia la depresión, y un carácter melancólico y triste.

3. Bilis amarilla: con cirrosis y la hepatitis, el temperamento era colérico, predominaba la irritabilidad.

4. Flema: su desequilibrio llevaba a las enfermedades respiratorias. De aquí viene el carácter flemático; define a las

personas apáticas y frías.

En este camino, la medicina siguió madurando hasta llegar a la penicilina y la revolución de los antibióticos. Pero en la psiquiatría del siglo XIX aún creíamos que los desmayos en las mujeres eran producto de la histeria, enfermedad donde el útero migraba por el organismo, llegaba al cerebro y tomaba el control de las emociones...

En este campo fértil de nuevas soluciones, a finales del siglo XIX y comienzos del XX,

arriba la teoría del inconsciente y el psicoanálisis freudiano. Todo un sistema de diagnóstico y tratamiento por medio de la interpretación de los sueños y la asociación libre de ideas.

Así pasaron los años y, a comienzos de los 1900, se hicieron los primeros experimentos con manejos biológicos para la salud mental, como los choques en hielo, insulínicos y los electrochoques. Todos, con la misma base teórica: producir convulsiones para inducir cambios en

la conducta y mejorar las patologías de la mente.

Imagínense: los primeros psicofármacos llegaron a manos de los expertos a finales de los años 50, para ayudar al manejo de la depresión y la psicosis. Se refinaron los manejos intervencionistas biológicos hasta que hoy contamos con procedimientos de neuromodulación que nos permiten incidir directamente en las neuronas lesionadas y repararlas.

*Psiquiatra. Director CISNE México.

¿Conoce los riesgos de tener **kilos de más?**

MEDICIÓN GRATIS

de peso, talla e índice de masa corporal

TODOS LOS MARTES DE ESTE MES

Responsable sanitario: Dr. Ángel García Ramírez, Gd. Prof. 075391-E-14000
Válido todos los martes de marzo y abril de 2020.

UNIDOS PARA AYUDAR

Fundación **BEST** A.C.

Síguenos por:

siminforma.com.mx

Roche

Haz check con **ACCUCHEK**

ACCUCHEK Active
Intuitive handling
Facile da usare
Facil manejo
Uso de fotosit

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
Precio Farmacias Similares*
\$514.00

ACCUCHEK Softclix
25 Lancets

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
Precio Farmacias Similares*
\$65.00

ACCUCHEK Active
10 Tiras

ACCUCHEK Active
50+10
¡GRATIS!

Tiras Accu-Chek® Active
60 tiras reactivas
Precio Farmacias Similares*
\$329.00

Prevenición es salud. Vigencia al 31 de marzo 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO

Dr. Simi

No sexualicemos a la niñez

Nancy Verónica Vargas Gama
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx



Foto: Agencia Reforma

En una época de apertura hacia los temas sexuales y promoción de la equidad de género, pareciera que avanzamos hacia una sociedad más justa y libre; sin embargo, aún quedan muchos temas pendientes para que esto ocurra. Uno de ellos es el fenómeno de la hipersexualización de la infancia, definida en el informe Bailey como “la sexualización de expresiones, posturas o códigos de la vestimenta considerados como demasiado precoces” (Díaz-Bustamante, Llovet y Patiño, 2016).

Lo anterior ha sido promovido sobre todo con fines mercantiles en las redes sociales, series de televisión y programas infantiles, entre otros, pero en definitiva tiene como principales

responsables a padres y madres que, en el afán de que sus hijos luzcan mejor, empiezan a fomentarles, desde temprana edad, el uso de atuendos que les hacen verse como adultos en miniatura.

La hipersexualización se promueve al permitirles escuchar música o ver videos o programas con una fuerte carga erótico/sexual sin que estén preparados física ni emocionalmente para asimilar esta información.

En el caso de las niñas, la imagen que se fomenta es el de una mujer que necesita maquillaje, cuidado del cabello y de las manos, así como un cuerpo perfecto para ser popular y atractiva. Respecto de los niños, el aspecto deportivo y el cuerpo atlético se va conformando como un ideal en detrimento de otras habilidades. Son estereotipos de género que, posteriormente, dan pauta a la violencia.

Con ello, niñas y niños adoptan precocemente comportamientos y actitudes sexuales, se pierden de vivir la etapa infantil sin presiones de estar a la moda o verse como ídolo juvenil, basan su identidad personal solo en la apariencia, crecen con la idea errónea de que el valor social se define únicamente por lo sexual, con problemas de autoestima y trastornos alimenticios por tratar de alcanzar los estándares impuestos, incluso depresión y ansiedad.

Actualmente, existen varias iniciativas para frenar la publicidad o los eventos en los que se exalte la imagen de una niñez “sexy”; pero como padres de familia debemos tener claros los valores y creencias transmitidos con nuestro comportamiento. / Salud



Foto: Agencia Reforma

Prevenirán suicidios anunciados en redes sociales

Disminuir el índice de suicidios y ofrecer ayuda integral a quienes se encuentran en esta situación, es el objetivo de la alianza entre la organización Confianza e Impulso Ciudadano, AC, y Twitter, con la iniciativa #HayAyuda.

Esta organización civil monitoreará tendencias suicidas en Twitter. Detectará frases de alerta y brindará ayuda profesional.

El funcionamiento de la plataforma consiste en identificar a una persona que divulgue conceptos relacionados con la autolesión o suicidio. A partir de esta alerta, automáticamente el usuario obtendrá una notificación en donde se le invita a buscar ayuda y atención gratuita.

Las asesorías se darán en tiempo real y serán de cobertura nacional. Esta modalidad llega por vez primera a México y estará interconectada con las redes de apoyo, ubicadas en Estados Unidos, Japón y Corea del Sur, en donde se han obtenido resultados positivos.

En contexto, la Organización Mundial de la Salud reveló que casi 800 mil personas mueren por suicidio cada año, la segunda causa de fallecimiento entre jóvenes de 15 a 29.

El doctor Luis Wertman Zaslav, pre-

sidente de Confianza e Impulso Ciudadano, AC, habló sobre la necesidad de crear este proyecto a raíz de una preocupación civil por los altos índices de suicidios en la juventud mexicana.

Comentó la importancia de crear herramientas de fácil acceso para los usuarios y puntualizó que también habrá una línea telefónica abierta 24 horas, con profesionales de alta experiencia.

“La red detecta palabras relacionadas. Frases como ‘me quiero morir’, ‘ya no aguanto más’, ‘ya no puedo más con esto’, son síntomas y levantan alertas; ahí, la plataforma enviará notificaciones”.

Los integrantes de la organización afirmaron la importancia de identificar los indicadores de riesgo, que son paulatinos, y las personas en situación vulnerable suelen no pedir ayuda; manifiestan los síntomas de manera progresiva, pero no explícita.

Esta acción, destacó su presidente, es una forma de contribuir con la ciudadanía para evitar más muertes.

“Es un grupo de empresarios, pero va más allá, son miembros de la sociedad, mujeres y hombres, con la convicción de poner nuestro granito de arena para buscar mejorar la calidad de vida de la mayoría”. / Salud



Ofrecemos apoyo y orientación psicológica GRATUITA



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

QUIMPHARMA

BENZOCAÍNA
Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml
Quimikan®
Precio Farmacias Similares®

\$117.00*



SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Solución oral / Caja con 10 ampolletas de 5 ml
QUIMPAPHIL®
Precio Farmacias Similares®

\$169.00**



Vigencia al 31 de marzo 2020
*Si persisten las molestias, consulte a su médico.
**Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

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



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
indicadorpolitico@gmail.com
@carlosramirez

Lidiar con Trump

Parece ser que el principal problema de México –su presidente, su élite gobernante y su pueblo–, se llama Donald Trump, sin duda, nuestro tema número uno de seguridad nacional. La victoria aplastante de Trump sobre la líder demócrata Nancy Pelosi en el juicio fracasado fue una mala noticia: en noviembre habrá reelección en Estados Unidos.

A lo largo de la historia del siglo XX, desde la intervención militar estadounidense en Veracruz, para meterse en la Revolución mexicana, nuestro país ha carecido de una política exterior hacia la Casa Blanca. Pareciera, a veces, que nuestra diplomacia hacia EE. UU. sería la no-diplomacia. Sin embargo, los costos están a la vista.

Una diplomacia mexicana hacia Estados Unidos, no refiere solo la política exterior; es decir, los mecanismos diplomáticos de las burocracias, sino involucra el desarrollo. Y las relaciones de seguridad llevadas casi de manera autónoma por las estructuras especiales de ambas naciones.

La diplomacia adecuada sería un mejor nivel de desarrollo, un entendimiento en México sobre los problemas bilaterales, como la migración y, sobre todo, una conciencia de que el tratado comercial no ha borrado el conflicto histórico de 1836-1848, con el expansionismo estadounidense.

Trump encontró el lado débil de México cuando amenazó con imponer aranceles si el gobierno mexicano no frenaba la migración centroamericana que quería meterse con violencia a territorio estadounidense. Luego de más de dos siglos de vecindad, México parece seguir sin entender al imperialismo de la Casa Blanca.

La probable reelección de Trump representa un desafío a México, pero parece que en el gobierno nadie está interesado, y se aplicará el modelo de resistencia usado hasta ahora: que el agresor se canse más que el agredido. Sin embargo, el futuro de México en los próximos cinco años necesita de un replanteamiento de las relaciones para obtener los mejores beneficios.

México debería rescatar el orgullo, exigir respeto y redefinir las relaciones por la vía diplomática y la convivencia vecinal. Si no, vendrán cinco años de más humillaciones hacia nuestro país.

Pfizer

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

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

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

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

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

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

Consulte a su médico. Su venta requiere receta.
Vigencia al 31 de marzo 2020.



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

HASTA 75%
DE AHORRO

Reencuentro con México

Teodoro Cano, 60 años en el periodismo deportivo

Juan Manuel Rentería

Teodoro Cano López, un pilar en la crónica deportiva, nos recibe en su domicilio, en el sur de la Ciudad de México.

—¿Estás cumpliendo más de 60 años en el periodismo deportivo?

—Así es, parece que fue ayer, han sido muchos años de disfrutar lo que siempre me ha apasionado, el periodismo deportivo, porque es lo más sano, es una cultura que debemos reforzar aquí en México. Desgraciadamente, no ha sido posible.

—¿Qué deportes practicabas de niño?

—Principalmente, el béisbol, jugaba todas las posiciones, me gustaba mucho, hasta que me fracturaron la mandíbula en un entrenamiento.

Teodoro Cano nació en Pachuca, Hidalgo, el 28 de marzo de 1936. Tiene 83 años. Desde niño su pasión fue el deporte. Muy joven fue a solicitar trabajo al periódico deportivo *La Afición*. Habló con el director y dueño, Alejandro Aguilar Reyes, Fray Nano, quien le dijo que no había vacantes en el área deportiva, pero le ofreció el puesto de telefonista. Teodoro aceptó sin pensarlo, pero duró poco en ese puesto.

—Por mi fractura de mandíbula, no podía hablar bien. Entonces, me enviaron al Departamento de Corrección de Estilo, después fui coordinador en la redacción, en linotipos, también en corrección de estilo, en el formato de planas

hasta las rotativas, y de ahí me gané la confianza del director. Me ascendió a redactor en 1961. Mi primera nota fue sobre una función de box.

—¿Qué sentiste cuando la publicaron?

—Algo muy especial. Esa notita me impulsó a seguirme superando, cubrí también voleibol, lucha, béisbol... Lo máximo es cuando se publica mi nombre con la leyenda “redactor de *La Afición*”.

Teodoro Cano permaneció varios años en *La Afición* hasta que aceptó una oferta de trabajo en *El Heraldo de México*, en 1966. En ese diario fue nombrado jefe de fútbol cuando logró una noticia exclusiva: informó del partido que se jugaría en el estadio Azteca el día de su inauguración.

Después dirigió la revista *Tercer Tiempo*. Posteriormente, debutó como comentarista deportivo en la XEW Radio.

Fue director de la página deportiva del periódico *El Sol de México*. Regresó un tiempo a *El Heraldo de México* hasta que, en 1985, Emilio Diez Barroso, presidente de Noticias y Eventos Especiales de Televisa, lo nombró jefe de Noticias.

Su paso por Televisa sentó las bases estructurales de lo que hoy es Televisa Deportes. Formó varios grupos de reporteros, cronistas y comentaristas deportivos. Ha cubierto los Juegos Olímpicos México 68, Múnich 72, Moscú 80, los mundiales de fútbol México 70, Alemania 74, Argentina 78 y torneos de la Concacaf, entre muchos otros.



Foto: Karla López (Kai Ale)

—¿Difícil el salto de la prensa escrita y la radio a la televisión?

—Sí, me costó mucho trabajo, pero fue muy satisfactorio. Recuerdo que les aconsejaba a mis compañeros reporteros de deportes que nunca le perdieran el respeto al micrófono, y que siempre tuvieran el profesionalismo de hablar con la verdad, porque de no hacerlo, perderían el respeto del público que los ve y los escucha.

—¿Como jefe de deportes en Televisa, pusiste los cimientos de lo que ahora es Televisa Deportes?

—Pusimos las primeras piedras porque, en aquel entonces, Fernando Schwartz

era quien se encargaba del contenido deportivo de los noticieros. Él estaba pendiente para que Juan Dosal y Toño de Valdés tuvieran información, pero eso no le gustaba a Emilio Diez Barroso. Entonces me llamó y me dijo: “Teodoro, quiero que te vengas aquí”. Hablé con Fernando Schwartz y le expliqué que no era mi plan perjudicarlo, y de manera admirable lo entendió y me apoyó.

—¿Cumpliste tus objetivos como jefe de deportes en Televisa?

—Pienso que sí, sobre todo porque se formó un grupo al que llamaban escuelita Teodoro Cano. De ahí surgieron muchos comentaristas,

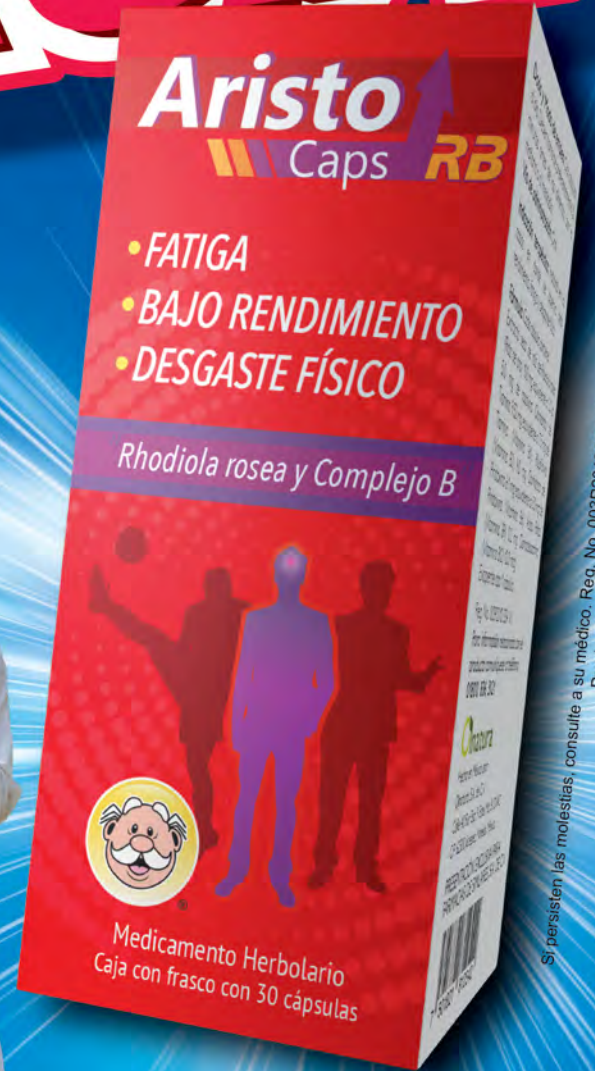
narradores que, con base en su esfuerzo, lograron llegar muy lejos. Se me encomendó hacer un noticiero deportivo que tuvo mucho éxito.

—¿Te angustia la edad?

—No, le doy gracias a Dios que me ha permitido llegar a esta edad, y todavía sigo pegándole a la ‘petra’, como decíamos antes.

Las presiones de trabajar en los noticieros de televisión le cobraron a Teodoro Cano una factura que pudo ser mortal. “Tuve un derrame cerebral al bulbo raquídeo, del que por fortuna nunca perdí el sentido, aunque sí el equilibrio del lado izquierdo, pero me recuperé bastante bien”. / **Reencuentro con México**

-FATIGA + ENERGÍA



Si persisten las molestias, consulte a su médico. Reg. No. 003P2012SSA.VI
Precio Farmacias Similares \$154.00

Vigencia al 31 de marzo 2020

farmaciassimilares.com



De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



ETERNAL SECRET

Protector solar
FPS 50+
Protección solar
MUY ALTA
resistente al agua

BLOQUEADOR 50+
60 g
facial y corporal
\$ 67.00

10

Marzo 2020

México

Ciberseguridad vs. ciberdelincuencia

Tania Elías
@magiovilla

De la misma manera como se plantea en la novela *La estancia azul*, de Jeffery Deaver, (un delincuente informático se adentra en las computadoras de sus víctimas), en el mundo real, los peligros en internet son cada vez mayores por la facilidad para acceder a los datos de los usuarios.

El ciberespacio es un espejo del mundo real. Por ello, el hecho de exponer la información de manera indiscriminada es similar a dejar el dinero a la vista de todos o entregar las llaves de tu casa a un desconocido.

Para Fabián Romo, director de sistemas y servicios institucionales en la Dirección General de Cómputo y de Tecnologías de Información y Comunicación (DGTIC), de la UNAM, la suplantación de identidad es lo más riesgoso porque los trasgresores se hacen pasar por las personas y pueden robar sus recursos financieros o extorsionarlas.

“Nuestro nombre, edad, fecha de nacimiento, domicilio o números de tarjeta son utilizados por los ciberdelincuentes. Es ahí cuando debemos cuidarnos y nunca proporcionarlos, solo si el servicio nos garantiza la seguridad”.

La protección de datos —tanto personales como empresariales—, mediante recomendaciones y estrategias, se le llama “ciberseguridad”.

“Hay herramientas de cómputo para evadir los *malware* (programas maliciosos) como los antivirus. También existen políticas y técnicas para manejar



Fabián Romo, director de sistemas y servicios institucionales en la DGTIC, de la UNAM



Abraham Rodríguez, subdirector de vinculación del CIC, del IPN

datos sensibles. En fin, es un conjunto de acciones y recursos para salvaguardarnos”.

Abraham Rodríguez, subdirector de vinculación del Centro de Investigación en Computación (CIC), del Instituto Politécnico Nacional, dice que las películas y medios de comunicación asocian el término *hacker* con actividades delictivas.

“Un *hacker* es una persona con habilidades y conocimientos para usar las tecnologías, algunas veces de forma novedosa. Por su parte, los *crackers* las emplean para acciones ilícitas”.

Hay diferentes tipos: los de sombrero blanco detectan vulnerabilidades para mejorar los sistemas, siempre con ética. Los grises pueden actuar de manera ilegal y sus intenciones están ligadas a una ideología o propósito social. Los negros infringen el software para fines delictivos. Mientras, los *lamer* utilizan herramientas para generar ataques, pero tienen pocos o nulos conocimientos.

Las agresiones más utilizadas son:

1. Ataques por fuerza bruta: probar con diferentes combinaciones hasta tener los accesos.
2. *Phishing*: fraude cibernético a través de spam, páginas falsas o mensajes por correo electrónico para obtener información confidencial.
3. *Ransomware*: programa malicioso que secuestra los archivos y pide un rescate para su acceso.
4. Gusanos: se copia a sí mismo e infecta diferentes partes del sistema hasta su colapso.
5. Troyanos: aparentemente es inofensivo; sin embargo, al ejecutarlo proporciona acceso al atacante.

Estos son algunos ejemplos de los riesgos en la web. Por ello, es necesario generar conciencia y protegerse.



eternalsecret.com.mx 
 Válido al 31 de marzo 2020. Salud es belleza.
 Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

Marzo 2020

11

México

Recomendaciones para prevenir un ataque:

1. No haga transferencias en lugares públicos y concurridos. Tampoco en cafés internet.
2. Si usted no participó en algún concurso, no se crea los correos donde “ganó dinero”, o de dudosa procedencia.
3. Respalde sus archivos.
4. Tenga un correo electrónico donde resguarde sus datos y no lo proporcione a cualquier persona.
5. Tenga contraseñas de, por lo menos, 12 caracteres y evite usar la misma en varias cuentas.
6. Lea la Guía Para Prevenir el Robo de Identidad del Instituto Nacional de Transparencia, Acceso a la Información y Protección de Datos Personales (Inai) en inicio.ifai.org.mx
7. Si sufrió algún tipo de ciberataque, comuníquese con la Policía Cibernética al 52 425 100, ext. 5086.

¿Y en México?

El ESET Security Report informa que 56 % de las empresas en el país sufrió por lo menos una infección al año, y uno de cada 10 equipos padeció la explotación de vulnerabilidades.

Aunque aún es tema extraño para muchos mexicanos, Rodríguez asegura que se ha empezado a avanzar en la materia, y los más de 74 millones de usuarios han tomado conciencia de estos peligros.

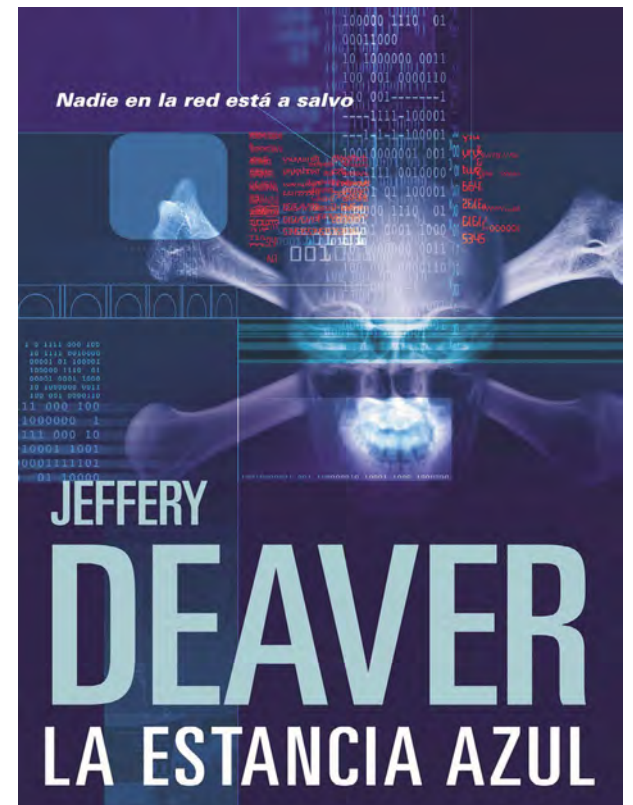
“El concepto empieza a permear y ser algo importante; sin embargo, nos falta ser precavidos. Hay áreas donde la dinámica de la industria requiere más avances, por ejemplo, la banca o sistemas de infraestructura crítica, pero todos debemos cuidarnos”.

El subdirector hace énfasis en la educación, sobre todo de los niños, porque muchas veces los delincuentes aprovechan su inocencia y obtienen la información.

Aunado a ello, Romo explica que el sistema legal mexicano ha identificado como delito informático los casos de robo de identidad, fraude y extorsiones.



Ingresa a este código QR y averigua qué tanto sabes sobre ciberseguridad con este test



El cibercriminal Phate crea un programa malicioso para acceder a las computadoras de varias personas y poder asesinarlas. Con ayuda de “Wyat Gillete”, un especialista en el tema, la policía pone manos a la obra para capturarlo.

Fotos: Karla López (Kai Ale)

“Existe la Policía Cibernética donde se solicitan las pruebas y el tipo de trasgresión. Sin embargo, se debe reforzar el factor humano y aplicar las medidas necesarias para no caer en las trampas”.

Ambos especialistas esperan que se mejore la cultura de seguridad y los usuarios creen medidas para su protección. / México

Muestra tu nueva cara



El Jabón de Azufre con Lanolina de GRISI ayuda a combatir el exceso de grasa, así como a destruir barros y espinillas, no maltrata ni irrita tu piel debido a que contiene lanolina que evitará la resequead y descamación de tu piel.



NO SE USE EN MENORES DE 12 AÑOS. CONSULTE A SU MÉDICO.
PERMISO DE PUBLICIDAD: 03710102771 SSA REG. NO. 48163 SSA

Cultura



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Los organilleros

México vivía el milagro de la electricidad. Las bombillas sustituían a las lámparas de nafta y trementina. Nacían los grandes almacenes afrancesados: Palacio de Hierro, Puerto de Veracruz... Ferrocarriles Nacionales se anunciaba en *Revista de revistas*, de *Excelsior*. Veloces autos asustaban a los caballos y los tranvías sorprendían al moverse sin mulitas. Los huachos y calzones de manta alternaban con los frufús de la seda, sombreros de copa y levitas. Pero 90 % de la población era pobre, y solo 2 % atesoraba la riqueza. Sí, era el México del



Foto: Fernando Gutiérrez

porfirato, y en la capital surgían personajes que aún subsisten: los organilleros. Visten de color caqui, en homenaje al cilindero de los Dorados de Villa. Hoy, son invisibles para la mayoría de los transeúntes. Con todo, esta tradición se resiste a morir. Originarias de Alemania, Italia y Francia estas cajas musicales cayeron en desuso después de la II Guerra Mundial. En México, la tradición nació en 1884, cuando la casa Wagner&Levin las vendía a circos y ferias. Hoy, solo se les ve en el Centro Histórico, Coyoacán y Tlalpan. De los 500 que eran, quedan unos 150. Su música comenzó con los valeses y luego mudó a temas mexicanos: *Las golondrinas*, *Viva mi desgracia*, *María Elena*... Y ahí se quedaron, atorados en el tiempo y en recuerdos de más de un siglo, como aquel monito cilindero que recibía las monedas de la gente. Son personajes de nuestra historia y hasta Lara les compuso una canción: "Ya se va el organillero..."

Se va de gira el Helénico

El Centro Cultural Helénico saldrá de la CdMx, para recorrer, durante este año, 10 estados del país, informó su director, Antonio Zúñiga.

La idea es apoyar los procesos creativos. "Nosotros aportamos los recursos, y hacemos la logística; ellos ponen la obra, el grupo y circulan".

La colaboración prevé la aportación de fondos federales desde el reconocimiento de las dinámicas en las entidades, con un potente movimiento teatral.

El Helénico colabora ya con el Instituto Tlaxcalteca de Cultura, la Secretaría de Cultura de Hidalgo y el Instituto de Cultura de Baja California, para emitir convocatorias que permitan a los creadores mostrar su trabajo en los festivales.

Tlaxcalteatro, Hidalteatro y Bajateatro, respectivamente.

Además, junto con el Instituto Veracruzano de Cultura, lanzan este año el primer concurso de apoyo a la producción escénica para creadores del estado.

Las obras producidas serán programadas en un circuito de exhibición en diferentes recintos durante el último trimestre de 2020.

Con Chihuahua, que tiene su propio festival, nutren el encuentro con piezas de todo el país, mientras la selección corresponderá a grupos locales.

Asimismo, se impartirán, talleres de especialización para artistas escénicos en Morelos y Puebla. / **Cultura**

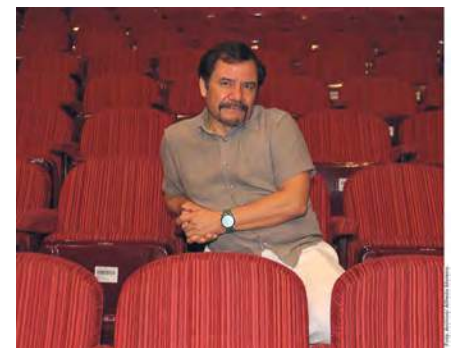


Foto: Agencia Reforma



¿Qué tanto sabes de español?

Aprende más de tu idioma. Habla y escribe correctamente.

1. ¿Contrarreforma o contra reforma?
2. Descubre las tres formas válidas de escribir brexit
3. Una clave sobre el coronavirus
4. Diferencia entre epidemia y pandemia
5. ¿Supercontagador o súper contagiador?

Respuestas:

fegutierrezp@gmail.com

Fuente: RAE.
1. Junto y con dos erres, es lo correcto para mantener el sonido fuerte. Esto es porque en la palabra compuesta el primer elemento termina en vocal y el segundo comienza con erre. Otro ejemplo es "multirregional".
2. Brexit (con mayúscula), brexit (con minúscula) y brexit (con tilde). Las tres son válidas.
3. Se escribe sin guion ni espacio: coronavirus. Ojo: decir o escribir "enfermedad de coronavirus" es un error, porque no es tal, sino un tipo de virus.
4. La epidemia es una enfermedad que se propaga en un país, mientras que la pandemia es cuando ataca a muchos países.
5. Lo correcto es "supercontagador", con el prefijo "super" pegado a la palabra. Súper, con tilde, solo se usa cuando es apócope de supermercado, o nos referimos a la gasolina súper, o cuando decimos "lo pasamos súper", o ese chico es súper".



Farmacias Similares®

Esomeprazol
40 mg/7 tabletas

Precio Farmacias Similares®
\$189.00



Esomeprazol
40 mg/14 tabletas

Precio Farmacias Similares®
\$365.00



Budesonida
Suspensión 0.125 mg/mL

Precio Farmacias Similares®
\$ 129.00



Budesonida
Suspensión 0.250 mg/mL

Precio Farmacias Similares®
\$159.00



Vigencia al 31 de marzo 2020

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®



¡Carajo!

Antonio "Tota"
Carbajal

Dos retos para el Tri

El mundo del fútbol nos ha dado una gran variedad de temas, de los cuales me gustaría hacer algunos comentarios. Para empezar, vamos a revisar los próximos encuentros de la selección mexicana en esta fecha FIFA. El Tri va a tener dos juegos en los que se enfrentará a su similar de Grecia y a la República Checa, dos escuadras europeas que, a pesar de no tener un gran prestigio futbolístico en el Viejo Continente, son un nuevo reto para los mexicanos. Siempre viene bien un "cambio de aires". Esto le puede ayudar a la selección mexicana a mejorar su nivel, además de darse a conocer en otras partes del mundo. Esperemos que México nos dé grandes partidos, con dos victorias. Otro tema de mucha polémica en la Liga MX, es el VAR. Se habla de que si este sistema es realmente de ayuda, o si solamente perjudica el curso de los partidos. Se comenta, incluso, de una posible existencia de corrupción en esta herramienta, debido a que en muchas ocasiones hemos apreciado que el árbitro está recibiendo una llamada de los asistentes del VAR al encontrar dificultad de apreciación de una jugada por el silbante, y no es posible escuchar el audio entre ambos, lo que para muchos espectadores esto resulta poco confiable. En mi opinión, no creo que sea necesario dar a conocer estas conversaciones, el VAR ha hecho un buen trabajo hasta el momento, pues el promedio de errores arbitrales se ha reducido enormemente, además de brindar justicia a aquellos equipos que hubiesen podido verse afectados. Cabe recalcar que el error arbitral jamás podrá eliminarse, pero esta herramienta nos da mayor certeza al momento de tomar una decisión. Finalmente, quisiera hablar un poco del Chucky Lozano. En tiempos recientes, ha tenido poca actividad en el terreno de juego desde la llegada de Gennaro Gattuso, quien lo tiene en el banquillo del Nápoli. Es lamentable que un jugador mexicano de tanto talento no reciba el tiempo de juego que se merece. En verdad, deseo que pronto tenga más actividad y le demuestre a su técnico la gran calidad de su juego que posee.

Fanático

Fanático

El Halcón y la bici

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Miguel Arroyo, uno de los máximos ciclistas mexicanos. Un buen homenaje luctuoso para este ejemplo deportivo es hablar de la bicicleta. Sin ella, el Halcón de Huamantla no habría volado tan alto. ¿Sabían que las primeras tenían las ruedas de madera y no disponían de frenos? Debían maniobrase al estilo de los Picapietra. Luego hubo otras con la rueda delantera tan grande, que abundaban los descalabrados. Con el tiempo, tuvo modificaciones que la hicieron el mejor vehículo ambiental y el más económico. Por ejemplo, en la época porfirista, los "lagartijos" rodaban en ella por el Paseo de las Cadenas

(Catedral) o en la Alameda, donde buscaban conquistar a una damisela. Ya en épocas modernas, la bicicleta pasó a ser parte de lo cotidiano: el voceador de Bucareli con su torre de periódicos; el vendedor de tacos; el que llevaba en la cabeza una enorme canasta de pan; el tintorero a domicilio; el lechero, cuando las botellas eran de vidrio y leche, real; el repartidor de hielo; los carteros; los que transportaban la masa para



El Caballito como punto de partida para una carrera de bicicletas. / Foto: mexicomaxico.org



Miguel Arroyo, ciclista mexicano / Foto: Agencia Reforma

las tortillas; los "policletos" (polis en bici); los vendedores de tamales y elotes; los bicitaxis del Centro; los paseos dominicales, multiconcurridos... en fin, la bicicleta es y ha sido parte nuestra. Sin ella, no solo Miguel Arroyo, sino otros, como Raúl Alcalá, Jesús Sarabia, Ángel

Romero, Bernardo Cólex, Manuel Youshimatz, Belem Guerrero, Magdaleno Cano, Porfirio Remigio... no habrían logrado sus hazañas. Actualmente se producen casi dos millones al año en México. Hay ciclovías desde 2004 y uso a préstamo en la CdMx. / Fanático

Crisna Álvarez, voz del boxeo femenino

Si el boxeo femenino ya logró una medalla en los Juegos Olímpicos de la Juventud, por qué no pensar en repetirlo en los de verano. Así de fácil pone las cosas Crisna Álvarez, peleadora que buscará una plaza para Tokio 2020 en el clasificatorio de Buenos Aires, Argentina.

"Hemos crecido mucho y ahora somos una realidad del deporte mexicano. Las chicas podemos y estamos al pie del cañón; eso se demostró con la plata de Jennifer Carrillo en los Juegos de la Juventud 2018", aseguró Álvarez, titular indiscutible en la división de peso mosca (48-51 kg).



Foto: INDE

La tijuanaense y medallista de plata en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018, se

encuentra concentrada en el Centro Deportivo Olímpico Mexicano (CDOM), previo al torneo preolímpico.

"Me siento fuerte porque hemos tenido una dura preparación desde noviembre, nos falta afinar detalles, pero creo que tengo posibilidades porque soy muy aguerrida y dedicada".

Obtener un boleto para Tokio 2020 no será fácil; en la categoría de Crisna aparecen figuras de talla mundial, pero ella se siente segura de sus habilidades y no pierde de vista su objetivo.

"Hay algunas rivales como Ingrid Valencia, de

Colombia, medallista olímpica de Río 2016, además de las boxeadoras de Perú, Estados Unidos y Canadá, que también son fuertes. A pesar de las dificultades, los mexicanos nos caracterizamos por sacar gran valor en los retos más complicados".

La boxeadora siempre ha contado con el apoyo de sus familiares. "Ellos son un plus para mí; cuando los veo, quiero darlo todo en mis peleas para que se sientan orgullosos de mí. Espero conseguir el boleto en Buenos Aires, y si no, hay otra posibilidad en el Mundial". / Fanático

siminforma.com.mx

**29 de marzo 2020 / 7:00 h PLAZA LIBERACIÓN,
Centro de Guadalajara**



13^A
SIMI CARRERA
GUADALAJARA
2020



5y10K

PREMIO
\$10,000

GANADOR ABSOLUTO **10K** / VARONIL - FEMENIL
Para todas las categorías y ramas
1.^{er} LUGAR **\$6,000**
2.^o LUGAR **\$4,000**
3.^{er} LUGAR **\$2,000**

f Simi Carrera | @simicarreras
simicarreras.com.mx
SIMITEL: 800 911 66 66

• Consulta términos, condiciones, restricciones, costos, entrega de paquetes y premios por categoría, en simicarreras.com.mx (apartado convocatoria) • Consulta aviso de privacidad en simicarreras.com.mx (apartado aviso de privacidad) • Fecha límite para inscripción, **27 de marzo 2020**

En sus marcas, listos... ¡fuera!

A tres meses de iniciar el año, el Dr. Simi sigue Atrabajando en sus propósitos. Si dentro de los suyos está el hacer ejercicio y convivir en familia, esta es su oportunidad de unirse a una noble causa.

En 2019, usted fue testigo de las Simicarreras de Guadalajara, Puebla, Ciudad de México y Monterrey; en cada una no solo se corrió con ímpetu para llegar a la meta, sino con el corazón, a fin de ayudar a quien más lo necesita.

Ahora, en marzo se reanuda el circuito anual; el primer disparo de salida será en la Perla Tapatía, por la 13.^a Simicarrera de Guadalajara. Existen muchos motivos para unirse a esta justa deportiva: además de ser un evento inclusivo, en el que no solo desfilan corredores de todas las edades y experiencia, se puede elegir entre 5 o 10 kilómetros.

Este año, SOS Social Solutions será la institución beneficiada: con el monto de las inscripciones se desarrollará un proyecto de captación de agua en el municipio de Mezquitic, Jalisco, para llevarla a comunidades marginadas.

Aliste su ropa deportiva y manténgase pendiente de esta Simicarrera. Recuerde: tiene una cita con el Dr. Simi, el 29 de marzo, en la Plaza Liberación, del centro histórico tapatío. / Fanático



\$26.00
Precio Farmacias Similares®



\$29.00
Precio Farmacias Similares®

Collifrin

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de marzo 2020
Reg. No. 492M2004 SSA VI



YA CONTAMOS CON



TESTOSTERONA

SOLUCIÓN INYECTABLE

\$189.00



farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta,
consulte a su médico.
Vigencia al 31 de marzo 2020.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Enamorada
de la TV
Flor Rubio

Más solidaridad y menos chisme

Se habla de que el periodismo de espectáculos debe ser un poco más humano, sensible. ¿Cómo? Bien. ¿Quién de nosotros puede arrojar la primera piedra y hacer escarnio sobre los problemas de los famosos? ¿Burlarse de sus conflictos personales?

Conocer secretos sobre la vida de los artistas, es atractivo, curioso, para la mayoría del público, porque ve reflejado aspectos de su vida. Y las tragedias llaman la atención. Algunos sociólogos traducen esto como algo relacionado con el instinto de supervivencia: "Veo lo que sufren otros, y así, encontraré cómo protegerme ante una experiencia similar".

Así, quienes somos padres o madres, vemos los conflictos filiales entre famosos y sus hijos. Problemas que aflige observar, aunque hay quienes gozan morbosamente para echarse monedas a los bolsillos.

Alejandra Guzmán vive la pesadilla del rompimiento con su hija Frida Sofía, quien era toda dulzura en el regazo materno. Sin embargo, al crecer y aflorar su personalidad

adulta, los reclamos a su madre son dolorosos por -dice- sus excesos, egoístas explosiones de ira, irresponsabilidad, adicciones, etcétera. Cada historia es diferente: José José y Lupita D'Alessio hablaron con valentía de su adicción al alcohol y sustancias, pero sus hijos no rompieron con ellos; al contrario, los encaminaron a un plano espiritual que mejoró su vida.

¿Entonces, qué significa un periodismo de espectáculos más humano? La respuesta es una pregunta: ¿quién de nosotros puede arrojar la primera piedra ante las tragedias de famosos? Si algo justo hay en este mundo, es la vida misma: un día te dice "esto es lo que has hecho, y esto lo que te corresponde".

¿La vida son historias bellas en Instagram, emojis de carita feliz, y juzgar en la lejanía los éxitos o tropiezos de los famosos? Mejor es revisar nuestras propias acciones, con valentía y honestidad.

¿O conoce usted a alguien perfecto, a quien todo le sale bien? Aléluya. Yo no.



Análisis Clínicos
del Dr. Simi



"La calidad es lo primero"

70%

de los mexicanos
padece sobrepeso



y casi una tercera
parte sufre de
obesidad*

Que tu peso no te pese

Paquete prevención

Química sanguínea de
32 elementos y TSH

\$625.00**

Precio zona frontera
\$582.00***

Perfil tiroideo

\$439.00**

Precio zona frontera \$409.00***

Síguenos por



ssdrsimi.com.mx

La obesidad en México" (s.f). Recuperado de <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>. **Válido durante marzo y abril 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

Lacer y odontólogos, unidos contra estos padecimientos en la **Semana Nacional de la Salud Bucal**

Caries dental

Dolor crónico en la boca o cara

Otras enfermedades que afectan a la boca

Enfermedad bucofaríngea

Llagas bucales

Enfermedades periodontales (de las encías)

Pérdida de dientes

Perioxidin®

Semana Nacional de **Salud Bucal**



¡ NUEVO PRODUCTO !

ML-PRIM[®]

Metocarbamol / Ibuprofeno

Cápsulas 375mg / 200mg

CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA



¿EJERCICIO?

**NO ENTRENES CON
EL DOLOR**

CON **ML-PRIM[®]**
ALIVIO A LA **PRIMERA**



**FÓRMULA EN
CÁPSULA BLANDA**

3 en 1

- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIA



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

ML-Prim www.ml-prim.com

Permiso COFEPRIS 1933002T1 B0296



Frente a la tele

Alvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Telenovelas tradicionales

Hay un curioso fenómeno en el ambiente: el retorno de las telenovelas tradicionales. Sí, yo sé que para muchas personas esto puede sonar contradictorio ante el supuesto éxito de las series y las narconovelas, pero la verdad, los melodramas seriosos son lo de hoy.

Y esto, no solo pasa en los canales de la televisión abierta, como Las Estrellas e Imagen Televisión o en frecuencias especializadas de los cables y las antenas directas al hogar: TLNovelas y Corazón.

¿Sabía usted que la mismísima Netflix ha reconocido que un título como *Yo soy Betty la fea*, son verdaderos cañonazos en su plataforma?

¿No se suponía que la gente estaba huyendo hacia los sistemas de distribución de contenidos en línea para escapar de las telenovelas?

¿Qué está pasando? ¿Cuál es el mensaje que esta nueva tendencia nos manda?

Muy sencillo: en tiempos de crisis las audiencias vuelven al origen, y para millones de personas, en el mundo entero, las telenovelas son eso, el origen.

¿Por qué? Porque cuando uno regresa a las bases sabe lo que va a ver, obtiene seguridad, la certeza de que ya no existe en nuestra vida cotidiana por tanta violencia y pobreza.

Por si esto no fuera suficiente, las telenovelas tradicionales promueven valores, orientan en términos sociales, hasta ofrecen alternativas morales.

Eso es justo lo que muchas familias, que ya no tienen tiempo para reunirse y convivir como antes, están buscando en la actualidad. Y son muy divertidas. Y tienen a grandes actores.

¿Qué telenovela está usted viendo en este momento? ¿En qué plataforma? ¿En qué canal?

¡Vamos! Atrévase a reconocerlo sin culpa, a disfrutarlo y a entenderlo. Así como muchas cosas vuelven en el cine, en la música y en el teatro, las telenovelas están de vuelta a la televisión.

Solo falta que usted lo reconozca, que vuelva a aceptar, como antes, que esto le gusta, que es hermoso, mejor que muchos otros contenidos que envenenan. ¿A poco no?



Siéntete

**FRESCA,
TRANQUILA
Y SEGURA**

#MiDulceSecreto
farmaciasimilares.com



En Farmacias Similares® a solo \$69.00
Higiene es salud. Vigencia al 31 de marzo 2020.

Sweet Secret
BY ETERNAL SECRET®

Suave Frescura

SHAMPOO PARA
HIGIENE INTIMA EXTERNA
DE USO DIARIO

MI FEMINIDAD SUAVIZADA

- HIPOALERGENICO
- CONTIENE CALENDULA
- MAYOR ESPUMA
- AYUDA A BALANCEAR EL pH

10% GRATIS

Horóscopos

Amira contigo



♈ Aries (marzo 21 - abril 20)

La luna llena del 9 indica que puedes obtener ganancias extra en el trabajo. Tiempo propicio para remodelar tu casa. "Pide y os será dado". Escribir tu petición en esta entrada de la primavera, el 19 de marzo a las 21:50, tiempo de México, puede ayudarte a liberar tus miedos y resistencias, y, a la vez, obtener lo deseado.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)

El tránsito de Urano en tu signo, casi te volverá loco, pero al mismo tiempo brindará una nueva apertura en tu conocimiento y una filosofía de vida para ser más independiente. Venus y Marte intensifican tus relaciones amorosas y las vuelve pasionales; evita discusiones. Usa un cuarzo como pulsera o dije para mejorar tu vibración.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)

Procura terminar lo que has empezado y no disperses tu energía. Sé paciente hasta lograr tus metas, comprende que es mejor ocuparse que preocuparse. Ha llegado el tiempo de empezar a cuidarte, no te desvelas, ni comas en exceso, tómate unos momentos para la meditación. Repite en voz alta: "Estoy abierto a una solución amorosa, aquí y ahora, con mi pareja".

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)

Practica disciplinas espirituales que puedan ayudarte, como el yoga o el taichí, que unen y equilibran la estimulación de cuerpo y mente. La timidez te rebasa y, como buen Cáncer, puedes sentir dificultades para expresar tus sentimientos, aunque con hechos te entregas. Es tiempo de olvidar el pasado.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22)

Evita problemas familiares y de pareja, controla tus impulsos de manera estoica, tienes voluntad de cambiar, deseas ser mejor. Mente positiva y sin excesos, te ayudará a aligerar la carga de responsabilidades que te agobian. En lo profesional, es posible luchar con enemigos declarados. En materia económica, deberás utilizar tus ingresos y gastar menos.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

Querido Virgo, la influencia de Júpiter en Capricornio agudiza el sentido natural que tienes de la crítica, pero esta característica, en ocasiones, te crea conflictos con los demás. Los astros dicen tener tolerancia contigo mismo y con los otros. Estás más preocupado por la familia, y quizá ocuparán tu tiempo las luchas de poder en el trabajo. Lleva la fiesta en paz.

♎ Libra

(septiembre 23 - octubre 22)

Aclara tu mente antes de precipitarte en un cambio de pareja. Marte en Capricornio exaltará tu energía; puede favorecer tu economía, sin embargo, debes moderarte y ser prudente en las relaciones. Sigue tus intuiciones y dedica más tiempo a tu persona. Debes ser paciente en cuanto al resultado de tus proyectos profesionales.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Si actúas sin pensar, correrás riesgos en todos los ámbitos; tómallo en cuenta y controla tu fuerte temperamento. La luna llena del 9 de marzo afecta tus emociones. Habrá que ser más paciente, hay una gran carga de actividad. Te reencontrarás con un amor que te mueve el tapete, pese a que no lo frecuentes.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Existe cierta inestabilidad emocional y cambios sorprendentes que no aceptas. Las situaciones por las que atravesas pueden ser un tanto suavizadas. Es pasajero lo que perturba. En esta entrada de la primavera, coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero ¡Recibirás bendiciones!

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Debes imponer tu valor en las dificultades que puedan presentarse. Debido a que Marte transita tu signo, hay que pedir lo mismo que se da. Debes aceptar el poder que Dios te dio. Positivo firmar contratos, solicitar empleo y lograr aumentos de sueldo. Practica la respiración profunda, inhalando y exhalando, para disolver cualquier energía negativa.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)

Querido Acuario, te esperan experiencias, aunque no te distingues por ser emotivo. Puedes sentirte obstinado y obsesionado en una relación sentimental. Hay un poco de largas en lo laboral, pero seguro se realizarán tus propósitos en el trabajo. Para que haya abundancia en tu vida, realiza una oración de agradecimiento.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)

Feliz cumpleaños a todos los nativos de este signo. Piscis, de no adoptar una postura firme y clara, podrías ser víctima de enemigos ocultos que intentan frenar tus avances. Repite: "En esta primavera, soy una persona amorosa, poderosa y feliz". Te servirá para atraer lo bueno a tu vida.

¡Feliz equinoccio de primavera!

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

 **Nesajar**[®]
Pinaverio, Dimeticona



¿DE LO INFLAMADA TE SIENTES COMO
FLOTADOR?

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