

# SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Marzo 2020 Núm. 455/Versión digital

Por Un País Mejor®

## Entre *roomies* y millennials



Págs. 9 y 10

**Aristo Caps RB**

- FATIGA
- BAJO RENDIMIENTO
- DESGASTE FÍSICO

Rhodiola rosea y Complejo B

**FATIGA**

**ENERGÍA**

The advertisement features a group of five diverse people (three women and two men) in athletic wear, smiling and clapping. The background is a vibrant blue with light streaks. A large, stylized red and white graphic at the bottom reads 'FATIGA' and 'ENERGÍA'. To the right, a product box for 'Aristo Caps RB' is shown, listing benefits like 'FATIGA', 'BAJO RENDIMIENTO', and 'DESGASTE FÍSICO', and mentioning 'Rhodiola rosea y Complejo B'.



Dr. Simi

De venta en

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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO<sup>®</sup>



**farmaciassimilares.com**

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Reg. No. 003P2012SSA VI. COFEPRIS: 203300201B0129  
Precio Farmacias Similares® \$154.00  
Vigencia al 31 de marzo 2020.

2

Marzo 2020

**SiMiPlaneta**

# Seis indispensables del agua

Alejandra Cervantes Neri  
@Lilly\_alec

El agua: recurso imprescindible, esencial e irremplazable para nuestro planeta.

Cuando se habla de este no es suficiente citar a los mares, ríos, lagos y cuerpos acuosos de la superficie terrestre, sino al agua segura, apta para la vida humana.

Se calcula que cada persona necesita entre 50 y 100 litros de agua al día para satisfacer sus necesidades básicas, como alimentación, higiene personal, limpieza del hogar y de la ropa.

El derecho al agua segura significa tener acceso para consumo humano, de buena calidad y que no genere enfermedades. De acuerdo con el Fondo para la Comunicación y la Educación Ambiental, se tienen "6 letras C" a considerar para cumplir esta pauta.

La primera, es la **cobertura**, con la prioridad de hacer llegar este recurso a todas las personas sin restricciones.

**Cantidad**, el acceso a una dotación de agua suficiente, con el fin de satisfacer las necesidades básicas.

**Calidad** libre de elementos contaminantes, para evitar ser un vehículo de transmisión de enfermedades.

**Continua**, el servicio de agua debe llegar de manera incesante; de no ser así, obliga al almacenamiento intradomiciliario, pero se afecta su calidad y genera problemas de contaminación en las redes de distribución.

**Costo**. Al ser un bien social y también económico, su precio debe incluir el tratamiento, mantenimiento y reparación de las instalaciones, así como los gastos administrativos de su servicio.

Por último, la **cultura hídrica**, el conjunto de costumbres, valores y hábitos de una sociedad con respecto



Foto: Agencia Reforma

al agua, así como las acciones necesarias para obtenerla, tratarla, cuidarla y reutilizarla.

Las acciones para cuidar del vital líquido son inherentes a la eficiencia en los sistemas de distribución de agua en ciudades, así como en el

incremento de la oferta, o el aumento del volumen de agua pluvial recolectada.

Valorar el acceso que tenemos a ella nos obliga a tomar medidas en su cuidado y buscar alternativas sostenibles de uso.

Si usted quiere ayudar a que más personas accedan a este recurso, no olvide participar en las **Simicarreras** de este año, donde el derecho al vital líquido es el principal combustible. / **SiMiPlaneta**

**¡ NUEVO PRODUCTO !**

**ML-PRIM<sup>®</sup>**

Metocarbamol / Ibuprofeno

Cápsulas 375mg / 200mg

**CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA**



**¿EJERCICIO?**

**NO ENTRENES CON  
EL DOLOR**

CON **ML-PRIM<sup>®</sup>**  
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](http://www.ml-prim.com)

Permiso COFEPRIS 1933002T1B0296

## Guía de protección contra el Covid-19

En diciembre, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó sobre un brote de neumonía de causa desconocida en Wuhan, China.

Más tarde recibió el nombre de Covid-19, una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente.



### ¿Cuáles son los síntomas?

Fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

### ¿Cómo protegerse?

- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca
- Cúbrase la boca y la nariz con el codo doblado al toser o estornudar
- Si tiene fiebre, tos y dificultad para respirar, acuda al médico



### ¿Cómo se propaga?

Una persona puede contraer el Covid-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona al toser y estornudar.



### Covid-19 en números

- **92 mil 303** casos a nivel mundial
- **3 mil 131** muertos
- **5** casos en nuestro país (al cierre de esta edición)
- **12 mil 152** casos confirmados en el resto de países
- **80 mil 151** casos en China

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

¿PARÁSITOS?  
LOXCELLimino con

LOXcell®



ELIMINA amibas,  
lombrices y parásitos en  
UNA SOLA TOMA

Reg. No. 188M2013 SSA V

UN SOLO DIA.  
S-TABLETA  
celestina

Antiparasitario y  
antiamibiano intestinal



Elimina amibas y  
lombrices intestinales

Para **ELIMINAR** los  
**PARÁSITOS** Intestinales:

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

Vía de administración: Oral.

Caja con 1 tableta (dosis única)

CAJA CON  
1 TABLETA

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: 19330020181154



® Marca Registrada

Marzo 2020

## Trastornos alimentarios, el terror de los jóvenes

5  
Salud

Omitir comidas, realizar ejercicio en exceso, mirarse con frecuencia al espejo para buscar defectos, poner excusas para no comer o hacerlo a escondidas son algunas señales de alerta que pueden indicar la presencia de un trastorno alimentario.

Yareni Gutiérrez, profesora del Departamento de Nutrición de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud, del Tecnológico de Monterrey, señala a la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón como los desórdenes más frecuentes en adolescentes.

“En todos hay una percepción distorsionada de la imagen corporal y un miedo intenso a ganar peso”.

La bulimia nerviosa y el trastorno por atracón, explica, consisten en la ingesta de alimentos de manera descontrolada en un corto lapso, pero la primera se diferencia por

siminforma.com.mx

incluir ayunos prolongados, uso de laxantes e inducción del vómito.

En tanto, la anorexia nerviosa se caracteriza por el consumo de alimentos de baja densidad energética, es decir, con pocas calorías por gramos. En casos más extremos, se suprime la ingesta alimentaria.

Alejandra Frausto, psicopedagoga de la Prepa Anáhuac México, destaca la práctica desmedida del ejercicio.

“La vigorexia no está clasificada como un trastorno alimentario; es un padecimiento que pueden desarrollar los jóvenes obsesionados con tener un físico fuerte y atlético, pues de esto depende su autoestima”.

Para la especialista, quienes padecen de vigorexia pueden llegar a sufrir lesiones por el desgaste físico al que someten su cuerpo, así como caer en el consumo de esteroides o suplementos, los cuales, al no ser

recetados por un experto, no corresponden a sus necesidades calóricas.

### Factores de riesgo

El anhelo de pertenecer a determinados grupos sociales puede provocar la adopción de estas prácticas, explica Karla Planas, psicóloga del Colegio Alemán Alexander von Humboldt.

Ada de las Mercedes Rangel, directora general académica del Liceo Mexicano Japonés, concuerda con lo anterior y puntualiza que estos padecimientos no deben confundirse con un interés genuino en mejorar la salud, pues los adolescentes, a veces, no cuentan con la suficiente madurez emocional y suelen estar muy influidos por los estereotipos impuestos en los medios de comunicación.

Las cuatro expertas coinciden en las graves consecuencias derivadas de los trastornos alimentarios. Entre ellos, enlistan la depre-

sión, sentimientos de culpa, aislamiento social, desnutrición, bajo rendimiento en las actividades diarias, cansancio e irritabilidad.

Estas prácticas también pueden originar problemas gastrointestinales, quemaduras en el esófago, cáncer e incluso la muerte, en casos extremos.

A fin de evitar estos padecimientos, las especialistas recomiendan lo siguiente:

- + Evitar las comparaciones físicas con otras personas
- + Consultar a especialistas en nutrición y entrenamiento deportivo
- + No seguir dietas ajenas
- + Realizar actividades recreativas y ejercicio moderado
- + No automedicarse /

Salud



Salud





Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor

Gabriela Jiménez

## Dependencia emocional

Cuando hablamos de “dependencia emocional”, se hace referencia a las personas que viven en angustia constante, temor por la idea de ser abandonadas o que dejen de quererlas. Este comportamiento se deriva de un mal aprendizaje porque cuando somos pequeños dependemos del cuidado y protección de los padres. Esto cobra un tinte distinto cuando siendo ya un adulto, se espera que el otro satisfaga nuestras necesidades emocionales e incluso, en casos extremos, físicas y económicas.

Al ir creciendo, lo ideal es que aprendamos a ser “interdependientes”, aunque la creencia general es ser “independientes”. Las sociedades occidentales dan mucho peso a esta idea de “no precisar de nadie para salir adelante”, “ser fuerte”, “uno, solo se tiene a sí mismo”, y con ello se consiguen personas aisladas, egoístas y con miedo constante a ser “perdedoras”.

La interdependencia es lograr convivir con el otro, una relación recíproca, de cuidado, respeto y apoyo mutuo. Esto se aplica no solo a la pareja o familia, sino también a los amigos, el trabajo y la comunidad. No es competir, ni tener la fantasía de “no necesitar a nadie”, es apoyar. En la medida que atiendas a los demás, ellos te cuidarán a ti.

Lo triste en las llamadas que recibimos en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, es sobre problemas de pareja, y es que el concepto de “cuidar del otro” se entiende como “hago lo que el otro me pide”, y ser interdependiente no es hacer lo que el otro quiere. Es cubrir uno sus propias necesidades y poder compartir. Cuidar es apoyar, no adivinar el pensamiento u obedecer, es ser atento y escuchar al otro para decidir qué podemos y queremos dar.

El estar pendiente de en qué se equivoca la pareja, amigo o colaborador, para utilizarlo en reclamar y echar en cara lo que uno hace por los otros, eso es depender de esa culpa que se puede generar para tener la falsa idea de ser necesitado. Si creemos que la felicidad es que el otro haga lo que queremos, en realidad, es dependencia.

Aprendamos y enseñemos a ser interdependientes, asumir nuestras decisiones, disfrutar de nuestros espacios, autorregularnos y responsabilizarnos de las decisiones. Es un proceso de maduración que nos lleva a convivir.

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**  
vitalis  
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 31 de marzo 2020.



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



Foto: Agencia Reforma

## “Chavorrucos”, un trastorno de personalidad

Para algunas personas es difícil aceptar el paso del tiempo; se niegan a admitir cómo, con los años, su aspecto físico comienza a cambiar, y entonces adoptan actitudes juveniles en su vestimenta y comportamiento, a fin de aparentar que la edad no pasa por ellas.

A esto se le llama “midorexia”, un trastorno de personalidad, y se presenta en personas entre los 40 y 50 años.

Por lo regular, invierten buena parte de su tiempo en hacer ejercicio, llevan una alimentación saludable, realizan actividades poco acordes a su edad y sus relaciones son con gente más joven que ellas.

María Santos Becerril Pérez, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, precisa que una característica de quienes padecen midorexia, es la búsqueda de la “fuente de la eterna juventud”: recurren a todo tipo de cirugías estéticas, utilizan diversidad de cremas “antiedad”, y se visten con ropa juvenil.

Es un trastorno de personalidad enfocado en el egocentrismo, principalmente. Una de las causas es el aumento en el promedio de vida de las personas. Alguien de 65 años todavía puede ser muy productivo y, por eso, a los 40 o 50 años se define todavía como “joven”. Otro factor importante es el miedo al envejecimiento y cómo esto lleva a generar pensamientos sobre la muerte y el duelo.

En lo cognitivo, un midoréxico mantiene un pensamiento distorsionado en cuanto a las edades reales y no considera incorrecto mantener una relación de pareja con alguien menor, aunque no haya afinidades en gustos y preferencias.

Actualmente, la midorexia ha cobrado mayor relevancia, con un carácter exacerbado, debido a la fuerza de las redes sociales.

Si el afectado admite este padecimiento, lo ideal sería acudir a una terapia conductual, a fin de trabajar las distorsiones con las que vive y los miedos sobre su verdadera edad. / Salud



**Roche**

Haz check con  
**ACCUCHEK®**

<p><b>ACCUCHEK® Active</b></p> <p>Intuitive handling • Virtually pain free</p> <p>Fácil de usarse • Prácticamente invisible</p> <p>Fácil manejo • Prácticamente invisible</p> <p>Uso de fotosit • Prácticamente invisible</p> <p><b>Glucómetro Accu-Chek® Active</b></p> <p>1 pieza</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p><b>\$514.00</b></p>	<p><b>ACCUCHEK® Softclix</b></p> <p>25 Lancets</p> <p><b>Accu-Chek® Softclix</b></p> <p>25 lancetas</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p><b>\$65.00</b></p>	<p><b>ACCUCHEK® Active</b></p> <p>10 Tiras</p> <p><b>50+10 ¡GRATIS!</b></p> <p><b>Tiras Accu-Chek® Active</b></p> <p>60 tiras reactivas</p> <p>Precio Farmacias Similares*</p> <p><b>\$329.00</b></p>
---	--	---

Prevencción 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.



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.

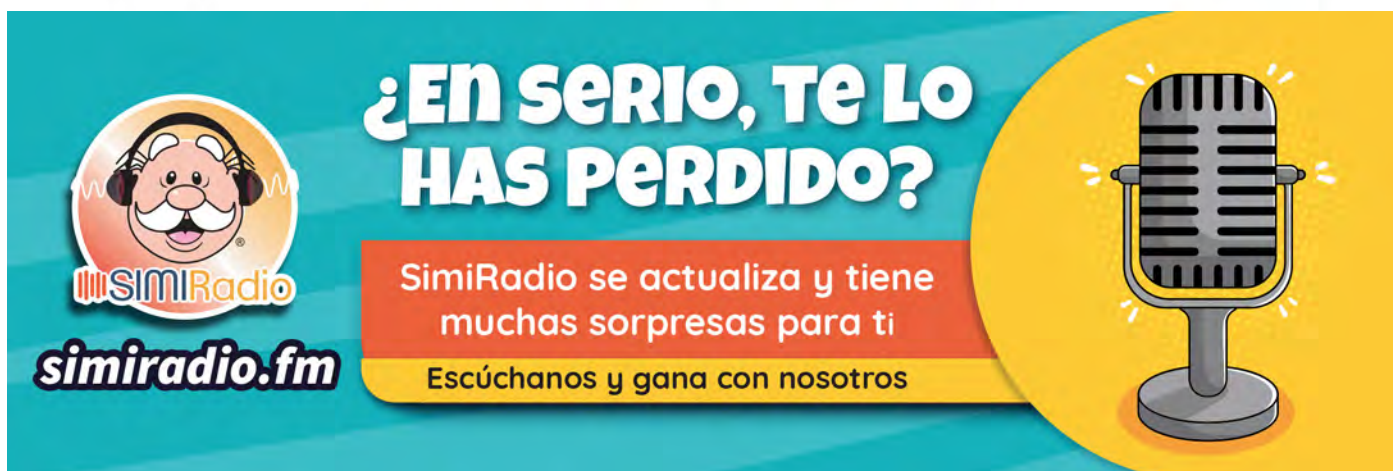
México debería rescatar el orgullo, exigir respeto y redefinir las relaciones por la vía diplomática y la convivencia vecinal. Si no, vendrán cinco años de más humillaciones hacia nuestro país.

De venta en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



**¿EN SERIO, TE LO HAS PERDIDO?**

SimiRadio se actualiza y tiene muchas sorpresas para ti

Escúchanos y gana con nosotros

**simiradio.fm**

# Entre *roomies* y *millennials*

Alejandra Cervantes Neri  
@Lilly\_alee

¿Ha reflexionado sobre qué porcentaje de su ingreso lo destina al pago de vivienda?

De acuerdo con *Adulding*, consultora financiera para *millennials*, una persona no debe orientar más de 30 % de sus ingresos mensuales para financiar donde vive. Sin embargo, en áreas metropolitanas esto es difícil de lograr.

La plusvalía y el aumento de los costos de los servicios convierte a las rentas de casas y departamentos en una pesadilla. Además, dificultan el ahorro para una pensión, o bien, la compra de un inmueble. Los arrendatarios se ven obligados a compartir su hogar con más personas para solventar los gastos.

Este fenómeno de cohabitar, de acuerdo con la consultora inmobiliaria Softec, sucede en 250 mil hogares en México, donde las personas comparten viviendas sin tener ningún vínculo familiar.

Este modelo de *roomies* se ha incrementado en las generaciones más jóvenes, quienes desean habitar en zonas con mayor calidad de servicios y comodidades. Además, 72 % de los jóvenes considera que la edad ideal para emanciparse de los padres ronda entre los 21 y 26 años.

Liliana Olivares, fundadora de *Adulding*, admite que los *millennials*, generación nacida entre 1981 y 1995, se caracterizan por ser aspiracionales. “Llevan una vida distinta y sus planes cambian; puede que no quieran comprar una casa, su futuro es incierto en cuanto a si desean o no familia; las prioridades cambian”.

## La realidad de las viviendas, más allá del *hot spot*

Aurora Rodríguez vive en Ecatepec, Estado de México. Su despertador suena a las cuatro de la mañana. A pesar de que su horario laboral comienza a las ocho, debe tomar en cuenta el tiempo que tardará en desplazarse a la delegación Benito Juárez, en la Ciudad de México.

Alrededor de 250 mil hogares en México son habitados por dos o más personas sin ningún vínculo familiar

“Si bien es un ritmo al que te acostumbras, estoy buscando un cuarto cerca de donde trabajo. Diario gasto 50 pesos para transportarme, es decir, 250 pesos a la semana. Además, me toma casi tres horas cruzar la ciudad”.



Liliana Olivares, fundadora de *Adulding*



Compartir vivienda es la mejor opción para la mayor parte de las personas al intentar mantener un hogar donde la renta se eleva a los 12 mil pesos mensuales, aproximadamente, mientras que un cuarto ronda los 4 mil, según la aplicación Dada Room.

Recordemos que el país todavía es un lugar donde la mayoría tiene ingresos bajos y muy bajos, de tal manera que, para acceder a estas rentas, requiere la cooperación de más personas, dice Claudia Velázquez, directora de operaciones de Softec.

### El lado B de ser *roomie*

Existen también otros motivos que orientan a las personas a compartir vivienda.



Claudia Velázquez, directora de operaciones de Softec

# México

Un estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México indica que mientras 67.7 % de las personas lo hace por ahorrar dinero, 33.9 % busca compartir hogar para estar más cerca de su centro de trabajo o escuela. El 25.5 %, para independizarse de su familia, y solo 12.6 %, para ampliar su círculo social.

Sin embargo, Adulting considera que el fracaso es una constante entre los *millennials* al intentar su independencia.

Casi 45 % de quienes dejan la casa paterna, fracasa en el intento. El principal motivo es la mala planeación financiera porque se destina cerca de 60 % de los ingresos mensuales a una renta. Además, encontrar a las personas adecuadas para compartir un mismo espacio es otro factor, añade Liliana Olivares.



La UNAM también da algunas cifras respecto de la búsqueda del *roomie* ideal: 61 % de las personas encuentra compañeros de hogar por recomendación de amigos o conocidos, y 57 % lo ha hecho por páginas de internet y aplicaciones móviles.

La tecnología cumple un papel fundamental en el mercado inmobiliario. Este, no solo lanza resultados en determinadas zonas y con rango de precios, sino abarca una infinita posibilidad de candidatos a *roomies*, con características determinadas para elegir al mejor postor.

*45 % de los millennials que se independizan falla en el intento por la mala planeación de sus finanzas*

Briana Martínez, residente de la Ciudad de México desde hace dos años, vio en las aplicaciones móviles una herramienta útil para encontrar con quién compartir su vivienda. Cuenta que, mediante ellas, halló a sus dos compañeros de piso, uno proveniente de Chiapas y otra de Sinaloa, quienes también buscaban departamento en la urbe.

Encontrar al *roomie* ideal no es cosa sencilla, pero estas aplicaciones ayudan en la búsqueda. Facilitan saber los gustos, preferencias y hábitos de los demás, así sabes con quién puedes congeniar, contó Briana.

Las necesidades de las personas cambian, también los ciclos de vida. Tal vez nos casamos, nos emancipamos de los padres o estamos buscando un empleo en diferente lugar. Sea por lo que fuere, demandamos nuevas viviendas. La población tiene necesidades diferentes, y esa tendencia seguirá en el tiempo. Lo que nos toca es habituarnos a esas nuevas maneras de vivir, y cumplir cada uno con sus objetivos individuales y colectivos, finaliza Claudia Velázquez. / México



# 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®



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 huaraches y calzónes 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 porfiriato, y en la capital surgían personajes que aún subsisten: los organilleros. Visten de color caquí, 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 vales 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...”.



Foto: Fernando Gutiérrez

Cultura

# Cultura

## Talavera, patrimonio inmaterial de la humanidad

La Unesco entregó a México y España la constancia del registro del proceso de la fabricación de la cerámica de talavera de Puebla, como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

Este proceso llevó tres años, se inició con la sociedad civil en España y fue apuntalado por México.

Es la primera candidatura conjunta transcontinental que adquiere esta distinción, y para México es el undécimo patrimonio cultural inmaterial, entre ellos, las fiestas indígenas dedicadas a los muertos, el mariachi, la pirueka que es el canto tradicional de los purépechas y la ceremonia ritual de los voladores de Papantla.



Foto: Agencia Reforma

La manufactura de la citada cerámica se instaló particularmente en Tlaxcala y Puebla, donde los procesos de fabricación análogos llevaron a dos tipos particulares de talavera.

“Nosotros no hacemos talavera con las manos, sino con el corazón, porque es identidad, pasión, armonía, belleza; es Puebla”, afirma Virgilio Pérez García.

La artesana Jacqueline España Capilla, representante de Tlaxcala, confía en que este registro ayude a que mejore la calidad de vida de los artesanos en su estado.

Por su parte, la Secretaría de Cultura de México destacó que el registro de la Unesco implica la responsabilidad de su preservación.

“La inscripción a esta lista es muy importante, pero tiene que ir acompañada

de un plan de salvaguarda que dé sostenibilidad a los portadores de este patrimonio”, dice Alejandra Frausto, titular de la dependencia.

“No es solo conservar, sino cómo hacemos frente a los nuevos retos que nos plantea la tecnología”, apuntó el canciller Marcelo Ebrard.

El embajador de España en México, Juan López-Dóriga Pérez, sobre el proceso artesanal precisó: “Está vivo desde el siglo XVI, y reúne en su elaboración los elementos primarios, tierra, agua y fuego, para crear estas maravillosas piezas de cerámica de talavera, la más bella metáfora de la riqueza del intercambio cultural”. / **Cultura**

## Año de espectáculos astronómicos

La NASA planea lanzar en julio un nuevo robot con la idea de llegar al cráter Jezero, de Marte, en febrero de 2021. Mientras, China y un proyecto ruso-europeo también buscarán tocar el suelo del planeta rojo.

Por su parte, los Emiratos Árabes Unidos intentarán orbitar la Luna, en tanto que la Tierra y Marte tendrán un acercamiento, oportunidad inmejorable para observar al cuarto planeta del sistema solar. Mientras tanto, para todo el público, habrá diversos espectáculos astronómicos en el año: lluvias de meteoros y la Superluna, entre otros. Pablo Lonnie Pacheco Railey, miembro de la Sociedad Astronómica del Planetario Alfa, cuenta sobre los diferentes fenómenos:

En marzo y abril, Venus se acercará a la Tierra, y veremos un brillo especial en el cielo.

En julio, la Tierra tendrá un acercamiento con los dos gigantes del sistema solar: Júpiter y Saturno, que se mostrarán de mayor tamaño y más brillantes durante toda la noche. No se ha observado una conjunción así desde 1623.

Júpiter alcanzará la oposición (nombre con el que es conocido este fenómeno) el 14 de julio, mientras que Saturno hará lo propio el 20 del mismo mes.

En octubre, Marte incrementará su brillo y cualquier telescopio revelará detalles de su superficie.

El 21 de junio habrá un eclipse lunar. La Luna pasará exactamente entre el Sol y la Tierra, pero no bloqueará por



Foto: Agencia Reforma

completo el disco del astro rey. La razón es que estará en apogeo, lejos de la Tierra, y su tamaño aparente será más pequeño. Este fenómeno será visible en África y Asia. Para cerrar con broche de oro el año, tendremos eclipse de sol, el 14 de diciembre. Se verá en regiones de Chile y Argentina. / **Cultura**

siminforma.com.mx

# 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**



# Fanático

## Vendrá Cardenales de Arizona

La oficina de la NFL en México reveló que Cardenales de Arizona será el equipo local en el partido de temporada regular que disputará la Liga de 2020 en el país, con rival y fecha por confirmar.

“Quince años después los Cardenales regresan a México. Kyler Murray y compañía serán los anfitriones del #MexicoGame2020 en el estadio Azteca”, comentó la NFL México en redes sociales.

Obviamente, el partido será en la cancha del estadio Azteca, ahora muy criticado por la prensa especializada, debido al descuido en sus instalaciones.

Este histórico escenario, sede de Juegos Olímpicos, 2 mundiales de fútbol, y de grandes eventos artísticos, tendrá que ser sometido a una esmerada revisión, sobre todo en su césped, para recibir el partido de la NFL.

En 2005, Cardenales fue el primer equipo de la Liga en disputar un juego de temporada regular fuera de Estados Unidos, al vencer por 31-14 a los 49ers de San Francisco en el Azteca.

El partido entre Arizona y San Francisco cuenta con el récord de asistencia para un partido de temporada regular en México, con 103,467 aficionados.

Esa fue la única vez que el equipo de Arizona jugó en México.

Los Cardenales finalizaron la campaña 2019-20 en el último lugar del Oeste de la Conferencia Nacional, tras ganar solamente 5 partidos y caer en 10.

Arizona no ha jugado posttemporada desde la campaña 2015, cuando cayó ante las Panteras de Carolina por 49-15 en el partido de campeonato de la Conferencia Nacional.

Los Cardenales cuentan con dos campeonatos: el primero conseguido en 1925, y el último en 1947 cuando no se disputaba el Super Bowl.

Su única visita al Super Bowl fue en 2009 cuando cayeron por 23-27 ante Acereros de Pittsburgh.

El equipo de Arizona jugó las 100 campañas de la Liga.

El pasado 29 de febrero, la NFL México confirmó que la Liga regresaría a México en 2020 y 2021 para cumplir con el contrato original entre México y la NFL.

En aquel anuncio, la oficina regional informó que los equipos se iban a revelar durante el lanzamiento del calendario de la Liga en primavera.

La NFL agenda partidos de temporada regular en México desde 2016. En noviembre pasado, los Jefes de Kansas City derrotaron por 24-17 a los Cargadores de Los Ángeles.

En 2018 estaba programado un duelo entre Kansas City y Carneros, pero se suspendió por el mal estado de la cancha del estadio Azteca. / Fanático



Foto: commons.wikimedia.org/Blueag9



# YA CONTAMOS CON

# TESTOSTERONA \$189.00

SOLUCIÓN INYECTABLE



Testosterona Solución 250 mg/1mL Inyectable

- 250 mg
- ampollita con 1 mL
- IM

[farmaciassimilares.com](http://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



# ETERNAL SECRET

BLOQUEADOR 50+  
125 g  
facial y corporal

\$ 129.00

BLOQUEADOR 50+  
60 g  
facial y corporal

\$ 67.00

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

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



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

# Fanático

## Andy, la fiesta interminable...



Foto: Agencia Reforma

Andrés Ponce Ruiz. Quizá este nombre no nos diga mucho, pero si decimos “Andy Ruiz”, muchos sabrán que nos referimos al boxeador de peso pesado, quien sorprendió al mundo tras noquear al inglés Anthony Joshua, y despojarlo de dos títulos, el 1 de junio de 2019, en el Madison de Nueva York. Fue una noticia que se propagó como el coronavirus.

En ese combate, Andy se vio poderoso, con una pegada de acero que acabó fulminando al rival. Nadie esperaba este resultado porque el Rocky mexicano estaba abajo en los momios 1-10. Con su victoria todo el país brincó de gusto. Jamás se había tenido un campeón mundial de todos los pesos. El mejor acercamiento había sido el de aquel Manuel “Pulgarcito” Ramos, quien tuvo una pelea de alarido ante Joe Frazier, hace 48 años.

Ramos hizo tambalear dos veces a Frazier, pero este aguantó la metralla y logró noquear al mexicano.

Por eso Andy había encendido el júbilo de los mexicanos. Se pensaba sobre el surgimiento inesperado de otro ídolo. Lamentablemente, no fue así.

Vinieron las celebraciones sin límite. Andy se tiró a la fiesta. Había ganado 7 millones de dólares por vencer a Joshua, suficientes para llenarse de autos lujosos y celebraciones interminables con sus amigos de toda la vida.

El sábado 7 de diciembre, en Arabia [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

Saudita, Andy Ruiz enfrentó la revancha, que había quedado pactada en la primera pelea. Las cosas no resultaron como la primera vez. Joshua le dio una paliza a lo largo de 12 episodios. Esta vez el estadounidense de ascendencia mexicana se embolsó 15 millones de dólares, aunque su rival se llevó 60 millones de billetes verdes.

Nada importó. Andy Ruiz aceptó no haberse preparado para esa segunda pelea. Lo hizo público y se le reconoció su sinceridad, pero no enmendó el camino. El jaleo siguió en todo su esplendor. Dejó de ir al gimnasio y ahora presume en Instagram su vida de millonario. En videos se le ve con amigos en un jeep de superlujos de la Mercedes-Benz.

Simplemente, se ha vuelto un excéntrico en autos, fiestas, comidas y todo lo que se pueda comprar.

Con una gruesa cadena de oro al cuello y otra en la muñeca, el popular Andy se ha despreocupado por su figura, algo que no le angustia. Casi no acude al gimnasio y a principios de año despidió a su entrenador. Tampoco tiene ofertas para otras peleas.

Es la triste historia de muchos peleadores que ganan millones y los botan hasta terminárselos. Después, cuando se quiere reaccionar, ya es demasiado tarde. Andy tiene 30 años y se ve complicado que retome la senda triunfal que lo encumbró y, paradójicamente, también lo envió al desastre. / Fanático

FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

Siéntete

FRESCA,

TRANQUILA

Y SEGURA

#MiDulceSecreto

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



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



¡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.

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 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



Foto: Agencia Reforma

## Deporte y diversiones

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Entre los varios juegos deportivos y diversiones de los nahuas, quizá el más popular era el *tlachtli* (juego de pelota), practicado desde el 3 500 a.C. La cancha representaba el cielo y la pelota de goma, una estrella que lucha entre la luz y la oscuridad. Era un deporte astral, con sentido religioso, y solo podían participar los tlatoanis, sacerdotes, guerreros y *pipiltin* (jerarcas de los calpullis). Su origen se le atribuye a los olmecas. Con el paso del tiempo se extendió en toda Mesoamérica.

También era muy popular el famoso *patolli*, de gran semejanza con nuestro juego actual de la oca.

Otra actividad era "el volador", hasta la fecha practicado en Papantla, Veracruz, o en muchas celebraciones

tradicionales del país. Incluso hay una exhibición afuera del Museo Nacional de Antropología e Historia, en Chapultepec. Quienes volaban debían poseer fuerza, destreza y valor.

Había otro juego, muy olvidado en la actualidad. Era el *tochtecomatl* (tazón del conejo). En este solo podían participar quienes estaban al cuidado de los templos dedicados a las numerosas divinidades relacionadas con el pulque.

Se hacía en un patio y al centro se disponía un enorme tazón lleno de pulque. Alrededor de él se bailaba con 400 popotes, pero solamente uno estaba perforado. Terminado el baile, la muchedumbre se aglomeraba para encontrar el popote bueno. El afortunado podía beberse todo el pulque sagrado. Cuando caía embriagado, todos se iban.

/ Fanático

Fuente: Miguel León-Portilla

Farándula

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



**13<sup>A</sup>**  
**SIMI CARRERA  
GUADALAJARA  
2020**

SOS  
Social Solutions



**5Y10K**

**PREMIO  
\$10,000**

**GANADOR ABSOLUTO 10K VARONIL - FEMENIL**

Para todas las categorías y ramas

1.<sup>er</sup> LUGAR \$6,000

2.<sup>o</sup> LUGAR \$4,000

3.<sup>er</sup> 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](http://simicarreras.com.mx) (apartado convocatoria)
- Consulta aviso de privacidad en [simicarreras.com.mx](http://simicarreras.com.mx) (apartado aviso de privacidad) • Fecha límite para inscripción, **27 de marzo 2020**

siminforma.com.mx



\$26.00

Precio Farmacias Similares®

# Collifrin



\$29.00

Precio Farmacias Similares®

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.

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



¿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. Angel Garcia Ramirez, Céd. Prof. 075391 JUNIM.  
Válido todos los martes de marzo y abril de 2020.



Síguenos por:





### Análisis Clínicos del Dr. Simi

“La calidad es lo primero”



70%

de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad\*



Síguenos por



Paquete prevención

Química sanguínea de 32 elementos y TSH

\$625.00\*\*

Precio zona fronteriza \$582.00\*\*\*

Perfil tiroideo

\$439.00\*\*

Precio zona fronteriza \$409.00\*\*\*

Que tu peso **no te pese**

ssdrsini.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 fronteriza norte.  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM. SIMITEL 800 911 66 66



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? Aleluya. Yo no.

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

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

Cont. neto 400g  
Polvo

Fórmula con hierro  
Sabor vainilla

farmaciasimilares.com

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

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

# Farándula

## Enaltece La Ejecutiva el regional mexicano con nuevo EP



Foto: Karla López (Kai Ale)

Axl Agüero  
@axl\_aguero

25 años de trayectoria, y expresaron su compromiso por brindar calidad musical y frescura que los caracteriza como jóvenes intérpretes.

Dispuestos a reivindicar la música regional mexicana entre el público joven, "la banda más elegante del mundo", La Ejecutiva, recibe el 2020 con el lanzamiento de su EP, *Ya me vi*, disponible en todas las plataformas digitales.

Éxitos como *Dile*, que ya cuenta con más de siete millones de reproducciones en YouTube, y el más reciente sencillo, *No es normal*, forman parte de los seis temas que conforman este EP, un recorrido por las diferentes facetas y colores del amor.

Alex "Borrego" Villarreal, Jesús Uriel y Eduardo Leyva, vocalistas, están conscientes de la responsabilidad que conlleva liderar un proyecto con más de

Los sinaloenses expresaron sus mejores deseos para el cantante Jerry Corrales, quien recientemente abandonó la agrupación. No descartan la posibilidad de realizar audiciones para reclutar a un nuevo integrante porque la banda siempre estuvo conformada por cuatro voces.

Alterno a la creación de su nuevo álbum, apuestan por lanzar temas de

Luis Miguel, una vez más. El primer homenaje que le rindieron al cantante tuvo gran aceptación entre el público, al igual que sus tributos a diferentes figuras importantes de la música mexicana, como Jenny Rivera, Juan Gabriel, Valentín Elizalde y José José. / Farándula

La agrupación apuesta por continuar con el legado tan importante que representa el género banda

# Farándula Apuesta Axel por lo urbano

Tania Elías  
@magiovilla

Con el propósito de posicionarse dentro del pop contemporáneo y urbano, Axel Muñiz presentó su sencillo *Un ratito*.

“El tema fue compuesto y producido por David Bravou y Roberto Zamudio. Ellos lo mandaron y me gustó el ritmo e historia sobre la exnovia, quien ya está con alguien, pero le piden un ratito más”.

La canción destaca el toque personal del músico, quien decidió experimentar con el género urbano y explotar su parte más sensual.

“Me la mandaron como un demo, pero al momento de grabarla con mi voz más popera, se hizo una combinación muy padre. Llevar el pop hacia lo urbano funciona muchísimo y tomaré varias colaboraciones para mi nuevo álbum”.

El artista, parte del elenco de la serie juvenil *Go, vive a tu manera*, le gustó acercarse a este estilo musical; sin embargo, ama componer baladas, algo que lleva en la sangre por su padre, el *Coque* Muñiz, uno de los exponentes de este género en México.

“Es más fácil escribir desde el amor. Me gusta que, de repente, me llegue la inspiración, y no solo agarre la



Foto: Karla López (Kai Ale)

guitarra y diga: ‘Hoy voy a componer una canción o haré esto. Cuando pasa algo, me viene a la cabeza una melodía y la grabo con el teléfono y después en el estudio. Ya sean situaciones tuyas o de amigos, aprendes a escuchar y plasmarlo en la música’.

Fb: @AxelMuniz  
Tw: @AxelMuniz\_Music  
Instagram: @axel.muniz

Aunado a ello, Axel lanzó oficialmente el videoclip en YouTube, donde se observa su

madurez musical y luce un *look* desenfadado junto a un Aston Martin.

*Un ratito* es uno de los muchos materiales preparados para su nueva producción discográfica, y espera que sea del gusto del público.

“Las baladas me agradan y estoy componiendo un par de ellas, más adelante las escucharán. Además, preparo varias canciones, ya casi están terminadas. Me junté con otros productores para tener un sonido distinto y seguramente a mediados de este año estarán disponibles”. / Farándula

**Los aliados en casa**

- Oral-B 100% Oral B**: Pasta dental 100 % Oral B, 66 mL / 70 g. Precio: \$22.90
- Oral-B Pro-encías**: Pasta dental Pro-encías, 90 g / 75 mL. Precio: \$46.90
- Crest Complete**: Pasta dental Crest Complete, 100 mL. Precio: \$18.90
- Oral-B 3D White**: Pasta dental 3D White, 67 mL / 90 g. Precio: \$22.90
- Cepillo dental limpieza profunda**: Cepillo dental limpieza profunda, 2 piezas. Precio: \$30.90
- Cepillo dental viaje Pro-Compac**: Cepillo dental viaje Pro-Compac, 1 pieza. Precio: \$16.90
- Vick VapoRiz Inhalador**: Vick VapoRiz Inhalador. Precio: \$49.50
- Mentol / Alcanfor\***: Mentol / Alcanfor\*, 197 mg / 197 mg solución para inhalar. Precio: \$49.50
- Cepillo dental infantil**: Cepillo dental infantil, 1 pieza. Precio: \$14.00
- Rastrillo para dama Venus Simply3**: Rastrillo para dama Venus Simply3, 1 pieza. Precio: \$21.00
- Rastrillo hoja triple para caballero**: Rastrillo hoja triple para caballero, 2 piezas. Precio: \$33.90
- Shampoo restauración**: Shampoo restauración, 100 mL. Precio: \$15.00
- Shampoo control de caspa**: Shampoo control de caspa, 90 mL. Precio: \$15.00
- Hilo dental sabor menta**: Hilo dental sabor menta, 25 m. Precio: \$49.00
- Pasta dental niños Oral B**: Pasta dental niños Oral B, 75 mL / 100 g. Precio: \$32.90
- Subsalicilato de bismuto\*\***: Subsalicilato de bismuto\*\*, 118 ml. Precio: \$51.00
- Clearblue Prueba de Embarazo DIGITAL**: Clearblue Prueba de Embarazo DIGITAL, 1 Prueba. Precio: \$179.00

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

De venta en



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

HASTA 75%  
DE AHORRO

 **Nesajar**<sup>®</sup>  
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](http://www.nesajar.com)



(Síguenos en  
Facebook)

De venta en Farmacias Similares