



En esta **CONTINGENCIA**,
de lejitos es mejor

Estamos en CONTINGENCIA SANITARIA y el Dr. Simi® te recuerda:

- Marca tu distancia. Metro y medio entre una persona y otra, evita contagios
- Al saludar, ni besos, abrazos y manos
- Lávate las manos con muuucha frecuencia; si estornudas cúbrete con el antecodo
- Si no es necesario, mejor #QuédateEnCasa

Protegernos es tarea de TODOS

Vigencia al 30 de abril 2020.

UNIDOS PARA AYUDAR
Fundación **BEST** S.C.

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Abril 2020 Núm. 456 / Versión digital

Por Un País Mejor®

Fake news: la plaga informativa

Págs. 10 y 11



Foto: Agencia Reforma



Ayudar en tiempo de covid-19

Pág. 4



Viaja a los ochenta con Flans

Pág. 19



Sustancias tóxicas en el hogar
Carlos Álvarez
Pág. 3



¿Problema o maña?
Edilberto Peña
Pág. 7



Los cines
Fernando Gutiérrez
Pág. 12



Sexo en Canal 22
Álvaro Cueva
Pág. 19



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Para ayudar a los que menos tienen,

**le informamos que restringiremos
la venta de medicamentos como**

**Hidroxiclороquina* (2 pzas.) y
la Azitromicina* (2 pzas.)**

así como aquellos productos
que contengan vitamina C**, gel antibacterial**,
paracetamol** y cubrebocas**.

Apelamos a su comprensión

*Su venta requiere receta, consulte a su médico. **3 piezas.

El número de piezas restringidas de estos productos se aplica por ticket.

Vigencia al 30 de abril 2020.



Lávate las manos frecuentemente, cúbre las bien con jabón, cuenta hasta treinta mientras te las tallas y enjuágalas.



SiMiPlaneta



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

Procure su salud y la del planeta

Sustancias tóxicas en el hogar

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

Con la pandemia del covid-19, nuestra rutina cambió de un día para otro y, con ella, los hábitos de consumo. Al estar más tiempo en casa, naturalmente, aumenta el consumo de agua, gas y electricidad, lo que no solo impacta la economía, sino al planeta.

Darle un respiro al medioambiente es tarea de todos en cualquier lugar. Si se pregunta si estando en casa aún podemos llevar prácticas sostenibles, la respuesta es "sí".

Energía eléctrica

Para empezar, podemos mencionar los enchufes y electrodomésticos. Su uso correcto nos ayuda a reducir el consumo energético y lograr un ahorro. Por ejemplo, al cargar el teléfono móvil, es importante desconectarlo cuando el dispositivo terminó esa labor; con esto podemos ahorrar hasta 7 kilos de CO₂ al año.

El horno eléctrico es responsable de hasta 8.3 % del gasto energético en un hogar. Para optimizar este consumo, es fundamental que no lo abra mientras está en funcionamiento, y mantenerlo siempre limpio a fin de optimizar el consumo de energía.

De la cocina a la mesa

Guise en casa y revise la caducidad de los productos en la alacena, aproveche los no percederos; así evitará su desperdicio. También es buen momento para llevar la creatividad a la cocina y reducir el consumo de carne. Recuerde: 14.5 % de las emisiones de gases de efecto

siminforma.com.mx



Foto: Virginia Palacios

invernadero en el mundo proceden de la ganadería. Si queremos contribuir contra la emergencia climática alimentémonos de lo que brinda la naturaleza.

Ropa para más de un uso

Lo invito a revisar su clóset. En una bolsa puede colocar la ropa que no usa para después reutilizarla, o bien, reciclarla. Una playera puede funcionar muy bien como bolsa de tela para el súper, o convertirse en pequeños trapos para limpieza.

Greenpeace México sugiere que si la ropa está en buen estado, una vez que termine el aislamiento, podemos optar por donarla o llevarla a lugares que le den una nueva oportunidad y, así, mitigar las consecuencias de la moda no sustentable.

Al terminar este periodo de contingencia sanitaria, verá que estas prácticas no solo favorecieron su economía, sino que las convirtió en hábitos sanos. Dese la oportunidad de mejorar su vida y la del planeta. / SiMiPlaneta

La vida urbana nos ha hecho cada día más exigentes y sofisticados. No tenemos tiempo y queremos todo rápido. Hace 60 años solo usábamos el jabón en polvo "Roma" para lavar todo: pisos, ropa, trastes... y le decíamos "detergente". Utilizábamos jabones Colgate Palmolive y Camay, una saponificación clásica de una grasa o aceite con sosa cáustica, color y aroma. Llegados los 70, empezamos a cambiar con más tipos de jabones y detergentes. Pero para los 80, el tema de la contaminación de las aguas residuales obligó a repensar las fórmulas y los tipos de sustancias que debíamos usar.

El avance fue tan rápido, que los gobiernos y sus regulaciones ambientales fueron rebasados. En México, tenemos 32 años con la Ley General de Equilibrio Ecológico y Protección al Ambiente y, por supuesto, no hemos podido regular adecuadamente cientos de sustancias químicas que empleamos en casa (prácticamente todas con algún grado de toxicidad).

Como ejemplo, las pinturas con plomo en juguetes para los niños; sartenes de cocina con teflón, algo muy tóxico en su fabricación; quitacochambre, que es sosa cáustica; tñeres, solventes petroquímicos cancerígenos; aromatizantes para la casa, derivados del petróleo; raticidas e insecticidas, también tóxicos; el raidolito para los moscos, altamente tóxico para los niños; el cloro, enemigo número uno del planeta, abusamos de su uso para limpiar pisos, paredes como si nuestra casa fuera un quirófano; limpiadores de todo tipo, algunos con amoníaco, muy tóxico y peligroso cuando se mezcla con cloro, porque se produce cloruro de amonio (gas) altamente tóxico. Usamos pasta de dientes con flúor, a pesar de que desde 2001 sabemos que no previene la caries y es tóxico. Nuestra norma NMX-Q-901-CNCP-2016 (Biodegradabilidad de los detergentes domésticos-especificaciones y método de prueba) tiene apenas 4 años. Por eso es urgente que regulemos las sustancias mediante la Ley General para la Gestión Integral de Sustancias Químicas. ¡No hay mucho tiempo!

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

SiMiPlaneta



Mantén distancia con las personas, ayudará a que la posibilidad de contagio sea menor.



Por Un País Mejor

Ayudar en tiempo de covid-19

Tania Elias
@magiovilla

Fundación del Dr. Simi tiene como misión el ayudar a los sectores más vulnerables, y ahora más que nunca ratifica su compromiso de apoyarlos durante esta contingencia sanitaria por el covid-19.

Voluntarios y personal de la fundación visitaron 210 comunidades de la república mexicana, para entregar despensas a 35 mil 500 familias, beneficiadas en momentos de especulación en la canasta básica.

Estas acciones forman parte del plan *Lucha contra la pobreza extrema*, que desde 2007 ha beneficiado a más de dos millones 769 mil familias.



Fotos: Karla López (Kai Ale)

Con más de mil casos de coronavirus en el país, y conforme con las medidas sanitarias impuestas por el gobierno, Fundación del Dr. Simi entregó, casa por casa, despensas a 35 mil 500 familias y brindó asistencia médica gratuita.

con enfermedades crónicas o con discapacidad, fue la instrucción de Víctor González Torres.



Ahora, con más de mil casos de coronavirus en el país, y conforme las medidas sanitarias impuestas por el gobierno, la fundación entregó las despensas en el domicilio de los beneficiados, para evitar aglomeraciones y riesgos de contagio.

Debido a la situación por el covid-19, se deben redoblar esfuerzos y apoyar a los adultos mayores, madres solteras, personas

“Hemos seguido las indicaciones y cuidados estipulados por el gobierno para entregar estos apoyos casa por casa, y así evitar los grupos de más de 10 personas”.

Además de las despensas, se brindó asistencia médica gratuita para evaluar la salud de la gente con enfermedades respiratorias.

“Tenemos mucha precaución con personas que presenten algún cuadro de esta índole. Si son candidatos, debemos remitirlos a alguna institución del gobierno para su atención, porque muchas veces ellos no cuentan con seguridad social” dijo Astrid García, de Fundación del Dr. Simi.

Así, Fundación del Dr. Simi refuerza su labor para beneficiar a los mexicanos, y recalca la importancia de que dar es recibir. / **Por Un País Mejor**



¿INFLAMACIÓN?



Vigencia al 30 de abril 2020.
Si persisten las molestias,
consulte a su médico.
Reg. No. 125M2016 SSA VI
Precio Farmacias Similares®
\$189.00



farmaciassimilares.com



Al estornudar o toser, tápate boca y nariz con un pañuelo desechable y tíralo a la basura de inmediato; en caso de no contar con uno, cúbrete con el ángulo interior del brazo.



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Salud

Es mi hijo y lo educo como quiero

Historia y desastres

En la historia de la humanidad han existido un sinnúmero de catástrofes: pandemias, terremotos, huracanes, crisis económicas, guerras internas o mundiales.

Y en cada una de ellas, hemos logrado adaptarnos y seguir adelante. Para el cambio siempre ha sido indispensable el aprendizaje y la búsqueda de opciones, así como la colaboración, la ayuda y la empatía.

En este momento, el mundo se enfrenta a una nueva crisis, una pandemia generada por un virus que, al combinarse con diferentes problemas de salud, puede ser mortal. Pero sin demeritar una vida, hay otros posibles efectos adversos. La saturación de los sistemas de salud complicaría la atención oportuna y adecuada.

En los últimos 40 años, la comunicación, la forma de aprender, e incluso las relaciones sociales, se han visto afectadas, para bien o mal, por el uso del internet, que nos permite conocer en segundos lo que pasa en otros países.

Cada país enfrenta de manera distinta una situación de crisis, debido también a su propia historia en situaciones difíciles, su cultura, su economía, edad y tamaño de la población, salud, etcétera.

¿Qué estamos haciendo en México?, ¿cómo influye nuestra historia ante situaciones de crisis?, ¿cómo está nuestro sistema de salud?, ¿cómo va nuestra propia salud? Todo esto determinará cómo enfrentar y salir de la contingencia sanitaria.

Contamos con el aviso de lo que viven en otros países, pero no estamos centrándonos en cómo hemos aprendido los mexicanos a lidiar con los desastres. ¿Cómo buscar en nuestra idiosincrasia algo que nos mueva? La respuesta es la familia. Somos una sociedad muégano en donde poco se podría hacer en lo individual sin el apoyo familiar. Así que, por tu familia, por tu historia familiar, por esos años de entrega de tus padres, tíos, primos y amigos que han formado parte de ti, sigue las recomendaciones de los especialistas en salud. Es innegable sentir miedo y ansiedad por la incertidumbre, pero cuentas con nuestro apoyo psicológico gratuito, 24 horas. Llámanos al 800 911 66 66, opción 3. En estos momentos ¡no estás solo!

Salud

Gustavo Felipe Ramírez Pérez
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

Hay tanta información sobre qué es la violencia y las caras de este fenómeno que, incluso se ha llegado a ver como algo “normal”. Hay campañas en comerciales, espectaculares y transporte público, en un afán del Estado y de algunas instituciones privadas por visibilizarlo.

En general, la violencia en contra de niños y adolescentes se da en la familia, donde existen comportamientos explosivos, por uno o varios integrantes que representan el “poder” o la “autoridad”: el papá, la mamá, abuelos, tíos, etcétera.

Estos son sus principales figuras de apego, brindan seguridad, protección, afecto y cuidados, pero también son quienes golpean, insultan, propician situaciones y sentimientos ambivalentes de amor y miedo: “me pega porque me quiere”, “me lo merezco”.

En la mayoría de los casos, donde los niños denuncian violencia, muchos menores han cambiado su declaración porque, al ser apartados de su familia o ver a su familiar (agresor) involucrado en un problema legal, les genera culpa, y prefieren regresar a casa.

Ante esta realidad, niños y adolescentes sienten imposibilidad de defenderse, quieren huir o denunciar por ser dependientes de ese cuidador,

lo que genera trastornos de identidad, ansiedad, depresión y baja autoestima.

Otra manera que utilizan los menores es “volverse invisibles”. Ponen su imaginación al servicio de su supervivencia, son extremadamente obedientes, pasivos, poco exigentes y pasan casi inadvertidos para evitar cualquier posibilidad de confrontación.

Los niños no son objetos que podemos poseer, y con el pretexto de que “me pertenecen”, violentarlos, “porque es mejor una nalgada a tiempo”. No son nuestra propiedad, sino seres humanos que sienten, piensan, y quienes más necesitan de nuestra guía, cuidado y protección.

Educar con límites no es sinónimo de violencia. / Salud

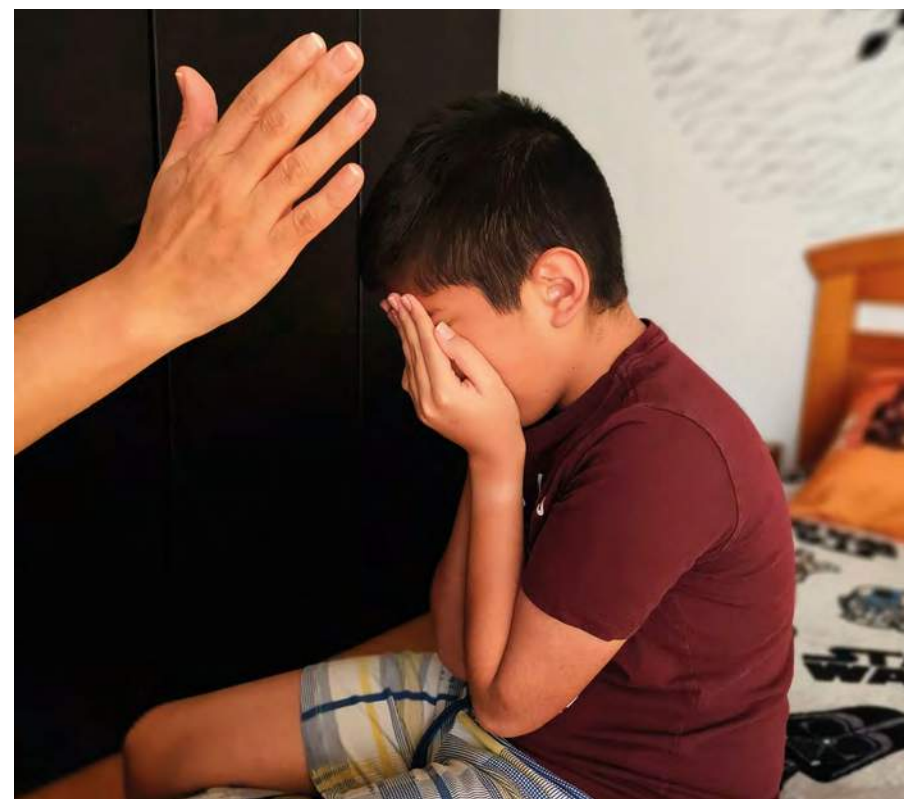


Foto: Virginia Palacios

Ante esta CONTINGENCIA SANITARIA, provocada por el coronavirus, el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE) pone a tu disposición, las 24 horas, la línea de ayuda psicológica.

Solo marca 800-911-6666, opción 3, y una de nuestras psicólogas especialistas te brindará apoyo.



¡Acércate a nosotros,
queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
@cndeemx

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
“Porque ser feliz, sí se puede”
www.serfelizisepuede.com.mx

siminforma.com.mx



#Psicosalud

* Edilberto Peña
@Edilberto_pena

¿Problema o maña?

Una pregunta frecuente en pacientes que van al consultorio y en personas que buscan saber sobre su salud mental, es: "¿Cuándo sé si lo que siento es motivo de ir al especialista?"

Es decir, quieren conocer la intensidad y el momento indicado donde las emociones, sentimientos o conductas se transforman, de algo cotidiano y explicable, en una enfermedad.

La respuesta es contundente: cuando afecta la funcionalidad.

Los psiquiatras acostumbramos revisar la funcionalidad de un individuo con base en su desempeño en las diferentes áreas de influencia de su vida:

1) Salud integral: es imposible que alguien pueda sentirse bien, si no está sano en lo físico y orgánico.

2) Familiar: quien sufre un padecimiento de salud mental, se aísla y no tiene una adecuada convivencia con su primer círculo, no participa, se muestra irritable y deja de disfrutar de este contacto cercano.

3) Pareja: son frecuentes las disfunciones sexuales, incluida la disminución en la libido, por lo cual la persona afectada por un desorden neuropsiquiátrico deja de acercarse a su pareja, y hasta presenta rechazo en este tema.

4) Laboral: en promedio, un paciente falta 40 días al año a su trabajo y su desempeño es 60 % inferior con respecto a alguien sano en el área emocional y conductual.

5) Social: las personas dejan de asistir a reuniones, incluso con sus amigos más íntimos, no toleran las concentraciones con gente, tipo cines y restaurantes, y prefieren quedarse en casa. Pierden la espontaneidad de generar un plan o una salida.

Conclusión: las emociones y conductas con el mundo que nos rodea, son las que determinan si se debe acudir al experto en salud mental.

*Psiquiatra. Director CISNE México.



Roche

Haz chek con
ACCUCHEK®

ACCUCHEK® Active

Intuitive handling
• Virtually part free

Fácil de usare
• Praticamente indolore

Fácil manejo
• Praticamente indolore

Uso de fotosit
• Prácticamente indolore

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

50+10 ¡GRATIS!

Tiras Accu-Chek® Active

60 tiras reactivas

Precio Farmacias Similares*

\$329.00

Prevencción es salud. Vigencia al 30 de abril 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"

#QuédateEnCasa así evitarás tu contagio y el de otros.

En caso de tener que salir a la calle, organízate para tener un protocolo de limpieza y desinfección al regresar a casa. Algunas medidas útiles son dejar los zapatos en la entrada, lavarse las manos o limpiarlas con gel antibacterial, desinfectar los artículos que traigas contigo y colocar tu ropa en una bolsa para lavarla posteriormente.

Internacional

Golpea covid-19 la economía mundial

Debido a la pandemia por coronavirus, Roberto Azevedo, director general de la Organización Mundial del Comercio (OMC), advirtió que el mundo está abocado a una crisis económica peor que la sufrida en 2008.

“El covid-19 amenaza la vida de millones de personas, y aunque es una crisis sanitaria, también impactará en la economía, el comercio, los empleos y el bienestar”.

Muchos gobiernos están introduciendo medidas de estímulo fiscal y monetario para incrementar las defensas frente a la recesión, pero se necesita una respuesta global contra la pandemia.

El Banco de Inglaterra

vaticinó que la magnitud y duración de la crisis podría ser temporal. Por ello, redujo las tasas de interés y las dejó en 0.1 %, su nivel más bajo en la historia. Además, amplió en 200 mil millones de libras (240 mil millones de dólares) su programa de compra de bonos, y ha ofrecido créditos blandos a negocios.

La pandemia también ha golpeado a las aerolíneas europeas; se calcula que tendrán pérdidas de 69 mil millones de euros (76 mil millones de dólares), anunció la Asociación Internacional del Transporte Aéreo (IATA).

La crisis del sector aéreo se podría extender a otras actividades económicas y causar



Foto: Agencia Reforma

en Europa un impacto hasta de 343 mil millones de euros (cerca de 378 mil millones de dólares), en el PIB continental.

España sería el país europeo más perjudicado en cuanto a empleos, se calcula que las pérdidas serían de 11 mil 800 millones de euros (unos

13 mil millones de dólares). Sin embargo, el Reino Unido tendría más quebrantos en sus ingresos: 19 mil 700 millones de euros (unos 21 mil 700 millones de dólares) y afectaría a 402 mil trabajadores.

Otros países con reducciones de ingresos son Alemania

(13 mil 600 millones de euros o 15 mil millones de dólares), Francia (11 mil millones de dólares) e Italia (9 mil 500 millones de dólares).

Aunque Noruega, Suecia, Finlandia, España e Italia ya han actuado, la IATA reitera su petición para que los gobiernos brinden ayuda financiera a las compañías aéreas, en las que se prevé una caída de la demanda de 46 %.

Estudios de la economía británica apuntan que la crisis sanitaria provocará una recesión peor que la ocurrida hace una década. Asimismo, especialistas opinan que la economía se contraería en más de 10 % en la primera mitad de 2020. / Internacional

Cuida a tu familia

Enjuaga, Humecta y Limpia tu Nariz

PROTÉGETE
de agentes extraños

Nassal

Cont. Neto 30ml

Para niños y adultos

Si persisten las molestias consulte a su médico.



¡ 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 19330021B0296

¿DIABETES?

Llevar el control es más barato



Glucómetro

Gmate® Wheel

\$399.00



Prevención es salud. Leer las instrucciones antes de usar.
Vigencia al 30 de abril 2020.

México

Fake news: la plaga

Axl Agüero
@axl_aguero

Seguramente le han llegado mensajes premonitorios sobre la fecha de un próximo apocalipsis. O también ha abierto videos que explican las teorías conspirativas para acabar con el orden social.

Las noticias falsas (ahora conocidas como *fake news*), siempre han existido, pero hoy se han convertido en una constante en el mundo informativo, y han cobrado una dimensión mucho mayor por el internet y demás herramientas digitales.

Jorge Sepúlveda Marín, periodista y académico de la UNAM, dimensiona desde su experiencia esta problemática y explica cómo la sociedad puede verse afectada, más allá de las reacciones con emoticones o un meme.

“El desarrollo de las redes sociales ha propiciado una revolución en la manera de comunicarnos y difundir la información. La psicología y la percepción de la realidad han cambiado; tenemos la gran ventaja de mantenernos informados las 24 horas casi en tiempo real.

“Pese a eso, el mundo aún no funciona virtualmente. Debemos ser muy precavidos con la información que difundimos y no despegar los pies de la tierra. Un simple rumor puede llegar a viralizar una crisis y afectar de manera inimaginable a la sociedad”.

La llegada de las redes sociales es un arma de dos filos: por un lado, se ha impulsado la democratización informativa, proceso en el cual los ciudadanos se pueden convertir en el origen de las noticias; por otro, se encuentra exento de controles de veracidad, desaparecen el rigor informativo y la verificación de datos.

Si no se tiene conocimiento del uso



Foto: Archivo Reforma

de estas nuevas herramientas, y si y se les da un manejo irresponsable, basado en intereses particulares, se puede crear una cadena de desinformación muy grande, difícil de romper.

Los intereses políticos se convirtieron en los primeros focos en donde las *fake news* comenzaron a difundirse. Se suelen aceptar opiniones e información que solo coincidan con las de uno mismo. Así, las esferas de opinión, poco a poco, se van cerrando sin dejar opción a la comprobación y objetividad.

“Una *fake news*, por sí sola, no causa daño. El problema empieza cuando las personas comienzan a difundirlas. Por más seguidores que tenga una página, siempre se debe recurrir a fuentes serias y verificables. Es un asunto de educación. Como periodistas, tenemos la obligación de brindar información lo más cercana a la realidad, y debemos actualizarnos constantemente ante esta revolución digital”, acotó Jorge Sepúlveda.

La responsabilidad y ética de los periodistas es un factor importante para evitar las noticias falsas, pero también se debe tomar en cuenta el valor que los consumidores le dan a la información, así como el rechazo o aceptación de estos hacia las fuentes, sean serias o no.

En un estudio realizado por investigadores del *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), en 2018, enfocado en las noticias falsas, se descubrió que las *fake news* tienen 70 % más de posibilidades de ser compartidas por Twitter; o sea, la verdad toma seis veces más de tiempo para ser vista.

Según el estudio, esto es porque los usuarios identifican a las noticias falsas como “novedosas”. Las personas expresan más sorpresa y disgusto por la información errónea. Este tipo de noticias están diseñadas particularmente para generar ese tipo de reacciones en los consumidores.

México

informativa

Aquí entra la responsabilidad de la sociedad civil al momento de difundir noticias y, sobre todo, cuando son situaciones serias o coyunturas que involucran el bienestar e integridad de las personas.

El profesor Sepúlveda nos da algunos consejos para evitar la proliferación de las noticias falsas:

“Si una noticia nos llama la atención, antes de darle *like*, o difundirla, constatemos con tres fuentes más. Debemos fijarnos en los datos duros y de carácter científico, los cuales deben coincidir. Procuremos que el sitio o el medio consultado sea serio, con renombre profesional. Hoy, existe una gran demanda de sitios, cuentas, personajes, canales e *influencers* con muchísimos seguidores, pero esto no garantiza su seriedad ni rigor periodístico. Por último, pensar en los nuestros.

“Si conocemos a algún integrante de la familia o amigos no familiarizados con las herramientas digitales, ayudemos a darles la información verdadera y

armar una cadena informativa con ellos, que constantemente se les actualice. Puede ser un grupo de WhatsApp”

Como usuarios, debemos aprender y ser autodidactas para usar correctamente las herramientas digitales. La instantaneidad del internet, las reacciones, la retroalimentación y la oportunidad de opinar, son factores benéficos, porque la información se ha democratizado.

A pesar de ello, existen datos difundidos con un objetivo claro: desestabilizar y responder a intereses de ciertos grupos, y es ahí en donde el consumidor debe tener la capacidad de identificarlos.

Las *fake news* tienen vías más rápidas y eficaces para viralizarse. Ese es su objetivo.

Si usted lee o ve una noticia que le impacte mucho, lo haga reír, llorar o enojarse rápidamente, medite antes de compartirla, corrobore y no se vuelva cómplice de la desinformación. Las consecuencias pueden ser fatales. / México

Guía express para identificar una *fake news*

- 1- Lea la noticia entera no solo el título.
- 2- Investigue la fuente: si es cadena de WhatsApp, sin autoría, desconfíe y no comparta. Si tiene autor, investigue su nombre en el buscador.
- 3- Busque el título de la noticia en el buscador. Si es verídica, posiblemente otros medios la reproduzcan.
- 4- Contraste los datos duros y cifras que den en la noticia.
- 5- Verifique el contexto y la fecha de publicación. Compartir noticias muy antiguas desinforma.
- 6- Pregunte a quien mandó la noticia de quién la recibió, si confía en esa persona y si logró verificar alguna información.
- 7- Desconfíe de los audios y videos que se mandan en cadenas.

Fuente: BBC News

ETERNAL SECRET®

BLOQUEADOR 50+
125 g
facial y corporal
\$ 129.00

BLOQUEADOR 50+
60 g
facial y corporal
\$ 67.00

ETERNAL SECRET®

FPS 50+
PROTECCIÓN SOLAR
MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA

ETERNAL SECRET®

BLOQUEADOR 50+
PROTECCIÓN SOLAR
MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA

CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE Y MIXTA

Protección efectiva
sin sensación pegajosa

UVA UVB

Cont. Neto 125 g

Protección efectiva
sin sensación pegajosa

UVA UVB

Cont. Net. 60g

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

eternalsecret.com.mx

Salud es belleza. Vigencia al 30 de abril 2020.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Cultura

Cuarentena: cine gratis en casa

Los cines

Hace 124 años llegó a México el cinematógrafo. El 14 de agosto de 1896, representantes de los hermanos Louis y Auguste Lumière, inventores de esta maravilla, proyectaron películas para Porfirio Díaz en el Castillo de Chapultepec. Días después ofrecieron una función pública en la Droguería Plateros (hoy calle de Madero). Allí estuvo el Salón Rojo, el primer cine de América Latina. Se proyectaron *Llegada del tren a la estación de La Ciorat* (1896), y *Salida de los obreros de la fábrica* (1895). Tal fue el impacto de la primera que los espectadores se levantaron asustados de sus asientos al ver venir de frente la locomotora. El cinematógrafo dio paso a la modernidad. Los cines eran el pasatiempo favorito, con enormes salas, dos plantas y superdecoradas en su interior, como el Metropolitán, Palacio Chino o el Ópera. Había cines más exclusivos en Reforma: Latino y Roble. Otros eran populares: San Cosme, Orfeón, Colonial, Nacional. Hubo cines de arte en la Zona Rosa y en avenida Juárez. También de porno: Savoy, Teresa y Arcadia, antes familiares. Tenían butacas de madera y vendedores en los pasillos: "Chicles, muéganos, helados". La gente gritaba "cácaro" al operador cuando fallaba la película. Y se hacían largas filas para comprar boletos en las matinés, programa doble con películas de El Santo, Tárzán o Clavillazo. Había permanencia voluntaria y pasaban cortos (muy largos) como el Noticiero Continental, documentales de Ángel Bilbatúa, escenas deportivas en la voz de Fernando Marcos, o de sociedad con Agustín Barrios Gómez. ¡Qué tiempos!

Para aligerar la cuarentena en casa, la Secretaría de Cultura, mediante el Instituto Mexicano de Cinematografía (Imcine), abrió la sección especial Cinema MX, donde se podrán ver gratis películas mexicanas.

Serán más de 200 títulos, entre cortometrajes, largometrajes y series, a las cuales se podrá acceder tras crear un perfil en FilminLatino.

La plataforma tiene diferentes secciones para el disfrute de todos:

Cine infantil: ficción y documental.

Maratón: selección de títulos de diversas épocas del cine nacional, para toda la familia.

Cine clásico recuperado: nuestro patrimonio filmico con calidad en imagen y sonido.

Funciones especiales: funciones de 24 horas, o una semana, con películas que han triunfado en festivales nacionales e internacionales.

Exclusiva: producciones que no se podrán encontrar en ninguna otra plataforma.

De aquí es... la película: dos días a la semana, largometrajes y cortometrajes provenientes de todos los estados de la república.

Cortometrajes: selección de cortometrajes mexicanos para disfrutarse durante las últimas horas del día.



Redes sociales

Fb: FilminLatino

Tw: @filminlatino

Instagram: FilminLatino

Cinesecuencias TV: temporadas completas del programa de televisión *Cinesecuencias*, el cual, durante 12 años, ha dado cuenta de los rodajes y eventos cinematográficos más variados y significativos en el ámbito cinematográfico.

Organismos de cultura: contenidos audiovisuales de distintos centros culturales y dependencias, como el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL).

Para acceder a los contenidos, regístrese en www.filminlatino.mx y cree su perfil. Solo necesita un correo electrónico para disfrutar de los contenidos exclusivos de esta plataforma.

Quienes deseen acceder a la modalidad de suscripción, podrán solicitar un código promocional que da acceso a todo el catálogo.

Para más información visite: <https://www.filminlatino.mx/canal/cinemamx/>
Cultura Con información de Conaculta



Es tan **PRECISA...** que indica de **CUANTAS SEMANAS ESTÁ EMBARAZADA**

Clearblue
Prueba de Embarazo **DIGITAL**

Con indicador de concepción
• Confirmación digital para una mayor certeza

1 Prueba

PRECISIÓN SUPERIOR AL **99%**

Prueba de embarazo digital
1 pieza

\$179.00

farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia al 30 de abril 2020.
Productos disponibles solo en Cdmx y A. M.; Puebla y A. M.; Monterrey y A. M.; Guadalajara y A. M.; A. M. (área metropolitana)

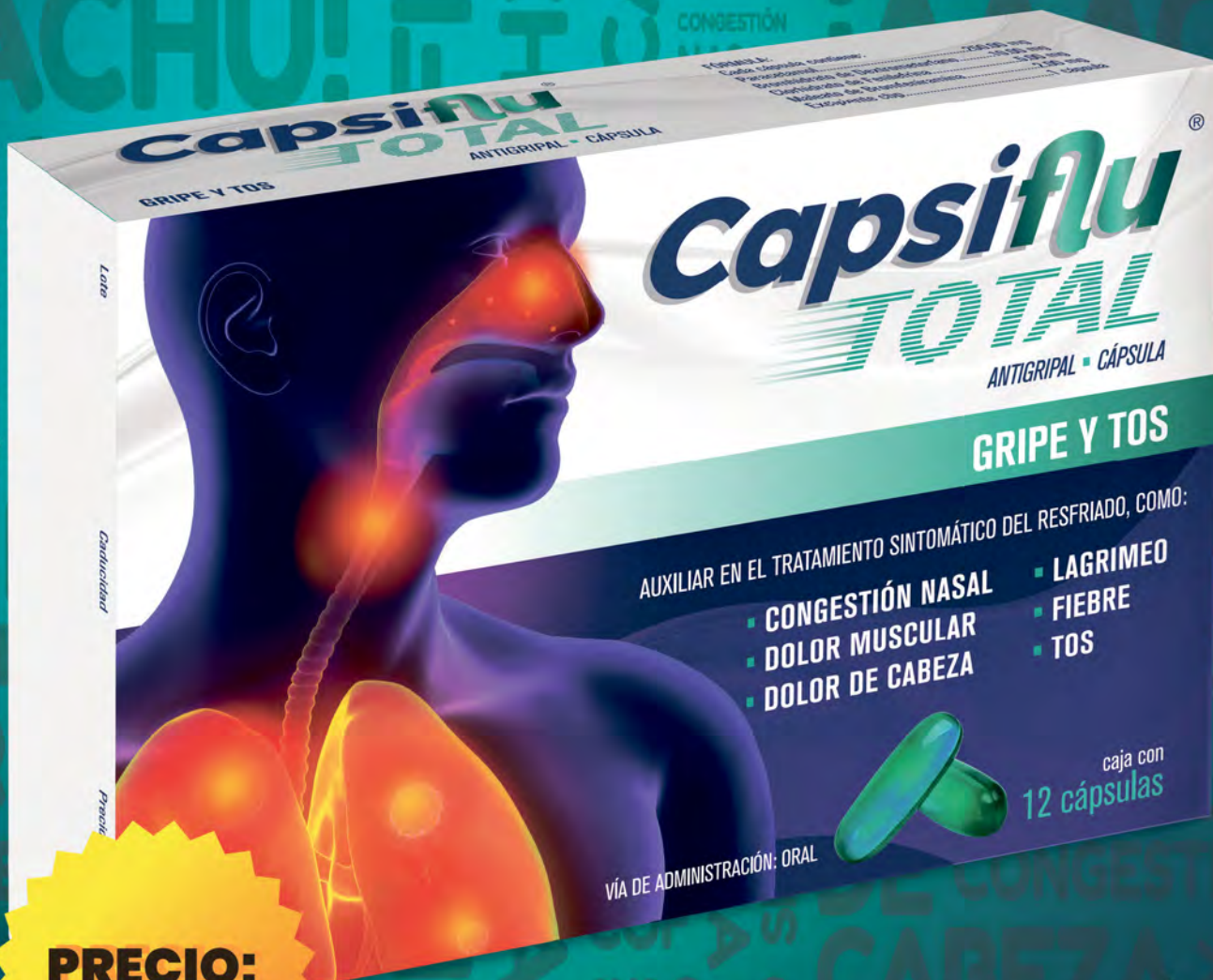
De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO

Capsiflu[®] TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI



PRECIO:
\$29.00

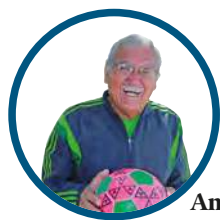
CAJA CON 12 CÁPSULAS

CODIGO EAN:
7502234760345

CONSULTE A SU MÉDICO

® Marca Registrada

Vigencia al 30 de abril 2020



¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Crece el fútbol de EE. UU.

Recientemente, en los medios se habla mucho de un tema sumamente importante: el desarrollo de la liga de fútbol de los Estados Unidos, la MLS. Ha crecido en popularidad y calidad. Un caso excepcional. Creo que los estadounidenses cuentan con una capacidad increíble para organizar torneos y ligas, y lo podemos constatar en sus campeonatos más populares, como la NFL, de fútbol americano, y la NBA, de basquetbol. También escuché en algún lado que se tiene la meta de que la MLS, en algunos años, supere los ratings y la popularidad del beisbol. En mi opinión, si los dueños de las franquicias realmente se lo proponen, pienso que lo lograrán, e incluso podrían llevar su fútbol a un nivel mucho más alto.

Otra situación muy polémica de la que también me gustaría comentar es sobre las oportunidades que tienen las mujeres en nuestro fútbol. Si bien existe una liga femenil, esta no recibe la atención que se merece; además, hay una gran diferencia en privilegios entre jugadores y jugadoras. La Federación Mexicana de Fútbol debería hacer algo para promover el fútbol femenil, pues muchos de sus partidos son emocionantes y llegan a dar una muestra de gran calidad. Por ello, invito a la gente que, una vez superada la contingencia, asista a los juegos de la Liga MX Femenil y muestre apoyo a fin de que crezca.

Por último, en el deporte mundial se han estado tomando diversas medidas para contener la pandemia del coronavirus; en Italia y España se suspendió la liga. Es una lástima que esta situación afecte al deporte y a la comunidad en general, pero esperemos que pronto la pandemia quede superada.



Fanático

Fanático

El eterno

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Llegó a la Ciudad de México cuando era niño. El tren que lo trajo de su natal Guadalajara tenía su terminal en donde está ahora el monumento a la Madre, casi esquina con Reforma e Insurgentes. Entonces soñaba con ser trapeceista, bombero o piloto. Su padre, ingeniero mecánico electricista, buscaba otros aires, luego de andar en la Revolución. Él, como futbolista, tuvo su primer salario de 75 pesos. Se compró un traje y zapatos de charol.

En aquel México de los años 20, ni siquiera existía la federación de fútbol. Era una simple liga, y él "cascareaba" con los cuates en la calle. En los años 40 comenzó su paso por el fútbol. A los 18 debutó en el Necaxa. Luego pasó al América, Monterrey, Chicago y Atlante. Sí, fue el primer mexicano en canchas de EE. UU. (Vikingos de Chicago). Su adiós fue obligado: fractura de tibia y peroné cuando jugaba para el Atlante. El Pulques León, portero del Marte, le cayó encima y le destrozó la pierna. Entonces decidió incursionar como entrenador.

Dirigió a la selección mexicana en tres mundiales: Suecia 1958, Chile 1962 e Inglaterra 1966. Es el técnico nacional con más títulos en equipos diferentes (7): Marte,



Foto: Agencia Reforma

Toluca (2), Cruz Azul (2) y Zacatepec (2). Fue técnico en 10 clubes, el último, Puebla (1991). Pero en total logró 15 títulos nacionales, un récord solo igualado por Ricardo Ferretti, y estuvo en dos Juegos Olímpicos, Tokio y México.

Hombre culto. Jamás soltaba un insulto, una mala palabra. Ingenioso, disciplinado, entregado cien por

ciento a lo suyo. Enamorado también del basquetbol, de donde ideaba estrategias para aplicarlas en el fútbol.

Padre de cinco hijos, siempre bien vestido y el bigotillo recortado al estilo de los tríos de antaño, gustaba de la buena lectura y de escuchar música clásica en su cómoda casa de la San Miguel Chapultepec, su barrio de toda la vida.

Personajes famosos a su lado, muchos, entre ellos, el Jamaicón Villegas, quien se deprimía cuando iba de gira al extranjero; Enrique Borja, la Tota Carbajal... cientos y cientos de figuras que crecieron bajo su mando.

Ignacio Trelles, el eterno. Murió en paz y en casa, a los 103 años, por un infarto cardiaco. / Fanático

siminforma.com.mx

Respetarán plazas para los JJ. OO.



Foto: Agencia Reforma

A todos los deportistas que hayan clasificado para los Juegos Olímpicos de Tokio se les respetará su lugar en esta justa reprogramada del 23 de julio al 8 de agosto de 2021.

Así lo anunció el Comité Olímpico Internacional, luego de evaluar la necesidad de posponerlos debido a la pandemia de coronavirus que ha impactado en todos los ámbitos sociales.

“Esto ha quedado establecido como un compromiso”, ratificó Carlos Padilla, presidente del Comité Olímpico Mexicano, luego de la reunión entre dirigentes del olimpismo.

Cabe señalar que, hasta el momento, 45 atletas mexicanos han asegurado su participación en los Juegos Olímpicos. El plan inicial es integrar una delegación nacional con más de 120 competidores.

Sin embargo, hay incertidumbre en ese aspecto porque deberán reprogramarse los entrenamientos, cuando todo estaba calculado para dar el máximo rendimiento en el próximo verano. / [Fanático siminforma.com.mx](http://Fanáticosiminforma.com.mx)

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de abril 2020.
Reg. No. 82520 SSA VI





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



#QuédateEnCasa

TOMA DE MUESTRAS

A DOMICILIO

Llámanos al: **800 719 2734**



ssdrsimi.com.mx
Q.E.B. José Israel Ponce Mondragón.
Céd. Prof.: 4451415-UNAM
Vigencia al 30 de abril 2020.

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

**MEDICIÓN
GRATIS**

de peso, talla e índice
de masa corporal

**TODOS LOS MARTES
DE ESTE MES**

Dr. Angel Gracia Ramirez, Céd. Prof. 0253915-UNAM
Vigencia al 30 de abril 2020.



Síguenos por:

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

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

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

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

Consulte a su médico. Su venta requiere receta. Vigencia al 30 de abril 2020.



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

**HASTA
75%
DE AHORRO**

Farándula

Unen fuerzas los latinos

Axl Agüero Herrera
@axl_aguero

Sebastián Yatra, cantante popero, cumplió un sueño al lanzar una nueva versión de su éxito *Falta amor*, en cointerpretación con el icono de la música latina, Ricky Martin.

Para ambos, esta canción es una evocación al renacimiento personal después de las desilusiones que puede traer la vida.

A pocos días de su estreno, el tema ya ocupa los primeros lugares de popularidad en más de 8 países de Latinoamérica y cuenta con más de 5 millones de reproducciones en YouTube.

El puertorriqueño reconoció a Yatra como uno de los artistas líderes de su generación, y confesó sentirse muy identificado con él y su forma de interpretar. La pasión y el sabor latino es inherente en estos cantantes.

“*Falta amor* me lleva a mis inicios con mi tema *Vuelve*. Me regresa a esas grandes baladas que solíamos cantar en el pasado y tocaron los corazones de tantas personas. ¡No puedo esperar a cantar este tema en vivo; será enorme!” comentó Ricky Martin.



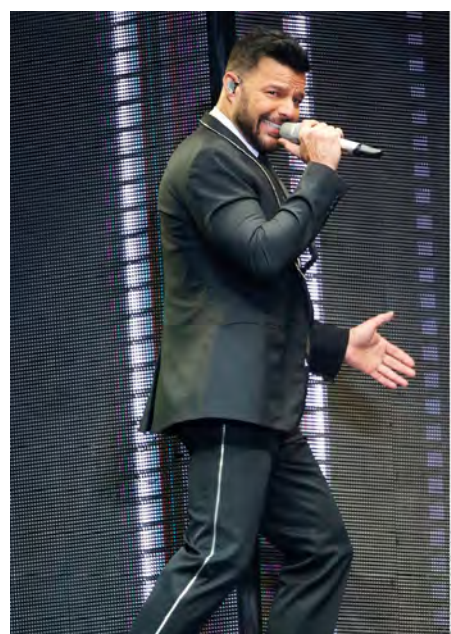
Por su parte, el colombiano expresó su felicidad por poder cantar al lado de su ídolo boricua:

“Cantar con Ricky Martin es simplemente surreal... Nunca hubiera pensado que esto fuera posible durante el transcurso de mi vida o en cualquier otra. Es muy grande, no solo como artista latino, sino para cualquier persona que ama la música”.

Ante los momentos de incertidumbre debido a la pandemia por el covid-19, los intérpretes consideraron el lanzamiento de este tipo de temas como un mensaje de esperanza y amor a toda la sociedad.

“Se suponía que íbamos a lanzarla en enero, pero por intervención divina, salió ahora. La música es bella porque nos proporciona una distracción de todo lo que está pasando. *Falta amor* es precisamente lo que necesitamos”, expresó Ricky Martin.

Por lo pronto, esperan ansiosos interpretar la canción en vivo, y han aprovechado este estreno para exhortar a sus fanáticos a que tengan la posibilidad de apoyar con donaciones a los afectados por el coronavirus. / Farándula



Los aliados en casa

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

Higiene es salud. Vigencia al 30 de abril 2020.
*Si persisten las molestias consulte a su médico.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Este día del niño



★ Consiéntelos ★ ★ con productos ★

Ricitos de Oro



¡Tan natural como el amor por tu bebé!

SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255

Frente a la
tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Viaje a los ochenta

Axl Agüero Herrera
@axl_aguero

Flans se convirtió en un ícono del pop ochentero en México. Éxitos como *No controles*, *Bazar*, *Las mil y una noches* y muchos más son como “himnos” coreados por chicos y grandes.

Para celebrar el 35 aniversario de la agrupación, las integrantes Mimí e Ilse anunciaron el *show Closer*, una velada íntima con sus fanáticos.

La gira se realizará en lugares pequeños para estar más cerca de sus seguidores, quienes podrán cantar, bailar y recordar aquellos buenos momentos en compañía de la música de este grupo.

Las intérpretes confiesan sentirse nerviosas, pues en este *show* experimentarán con nuevos géneros para conectar de manera innovadora y especial con su público y, al mismo tiempo, atraer a generaciones más jóvenes.

Al recordar los inicios de Flans, las cantantes expresaron su agradecimiento con sus fans, productores y colaboradores creativos.

“Si nosotras salimos a la calle, no pasa un día sin que alguien nos recuerde algo bonito de Flans... En estos años hemos sembrado mucho crecimiento profesional y personal”, afirmó Mimí.

Al recordar anécdotas de su trayectoria, ambas coincidieron en lo especial del tema *Las mil y una noches*, siminforma.com.mx



Foto: Karla López (Kai Ale)

porque cuando se los ofrecieron se encontraban un poco indecisas y escépticas, al ser una canción arriesgada por su complejidad y particularidad musical.

“Era una canción tan lúgubre que hasta Pandora la rechazó, y hoy se arrepiente de ello”, recuerda Ilse con humor.

Se muestran muy emocionadas porque realizarán colaboraciones con Christian Castro, Pepe Aguilar y

Danny Ocean, entre otros. Confirmaron estar ya en pláticas para concretar estos proyectos.

De igual manera, buscan grabar nuevamente con la Sonora Santanera. Anteriormente, la acompañaron en vivo con los temas *Ojitos mentirosos* y *Cumbia de la media*, de gran aceptación entre el público.

Al hablar sobre la ausencia de Ivonne, su tercera integrante, las cantantes

la recordaron con cariño y confirmaron que, por motivos profesionales, no pudo acompañarlas, pero mantienen una relación muy cercana y cuando ella quiera retomar el proyecto la recibirán con los brazos abiertos, aseguraron.

Una vez más, Flans demostró por qué es una de las agrupaciones musicales más representativas del pop ochentero en México. / Farándula

Sexo en Canal 22

¿En qué piensa usted si le digo “Canal 22”? Seguramente en una señal pública muy digna, culta, incluso elitista, que ha tenido diferentes administraciones, unas más afortunadas que otras.

¡Pues, qué cree! La administración que ese canal tiene hoy es la cosa más libre y abierta del mundo, y a las pruebas me remito: Estos señores no solo están apostando por más de 30 producciones originales en tiempos de austeridad, cuando se supone que deberían hacer menos.

¡Están trabajando contenidos insólitos, maravillosos, para audiencias cada vez más numerosas en México y Estados Unidos! De todos ellos, le quisiera recomendar uno, particularmente bueno: *El sexo nuestro de cada día*.

¿Qué es? Un programa sobre sexualidad, como no ha habido otro, en toda la historia de la televisión mexicana.

¿Por qué? Porque es irreverente, divertido, actual, inteligente, porque funciona y ayuda, porque hace que uno cambie, que crezca y entienda.

Además, tiene invitados del más alto nivel, muchas secciones, grandes especialistas, entrevistas con personalidades internacionales y, lo mejor de todo: atención al televidente.

Sí, usted pregunta y ellos le responden. Esto, que suena tan básico, casi nadie lo hace, y menos cuando se trata de un tema tan íntimo.

Conduce el gran Pedro Kóminik, una de las máximas estrellas del cabaret mexicano, un señor al que bien vale ver y admirar.

El sexo nuestro de cada día se transmite todos los sábados, a las 22:00, por Canal 22, pero usted puede verlo cuando quiera y como quiera por YouTube, donde, por cierto, tiene material extra.

Es un concepto tan positivo, tan exitoso, que su segunda temporada, la que está actualmente al aire, va a tener el triple de capítulos, y no solo eso, cada episodio dura el doble de antes.

Es un verdadero acontecimiento tanto en el contexto de los medios públicos como en el de toda la industria de la televisión mexicana. No verlo sería un error. ¿O, usted, qué opina?

MANTENTE CONECTADO con tus seres queridos

En la compra de \$100.00

GRATIS

UNA TARJETA TELEFÓNICA



Para llamadas y WhatsApp
ILIMITADOS
por 7 días

*Válido para llamadas y WhatsApp (mensajes de texto), ilimitados por siete días, se aplica para recarga de teléfonos en prepago o en plan de cualquier compañía telefónica autorizada en México. Promoción válida en la compra de productos vitamínicos, complementos nutricionales, curación y cuidado de la piel. No se aplica en la compra de medicamentos. Promoción válida del 20 de abril al 20 de octubre para la activación de tarjeta y al 27 de octubre para su uso. Promoción válida en todas las unidades de Farmacias Similares de la República Mexicana. Restringido a una tarjeta por ticket. No se aplica en El Buen Lunes u otras promociones. Consulte términos, condiciones y funcionamiento en la APP del proveedor de servicio al dar de alta la tarjeta Publifon en la librería que te corresponda.



farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO