



Fundación **BEST** a.c.

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**

# SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Mayo 2020 Núm. 457

Por Un País Mejor®

## Pandemias: tiembla el mundo



Foto: Archivo/ Korin de la Cruz

Págs. 10 y 11

## Se apagó la voz del Caifán mayor

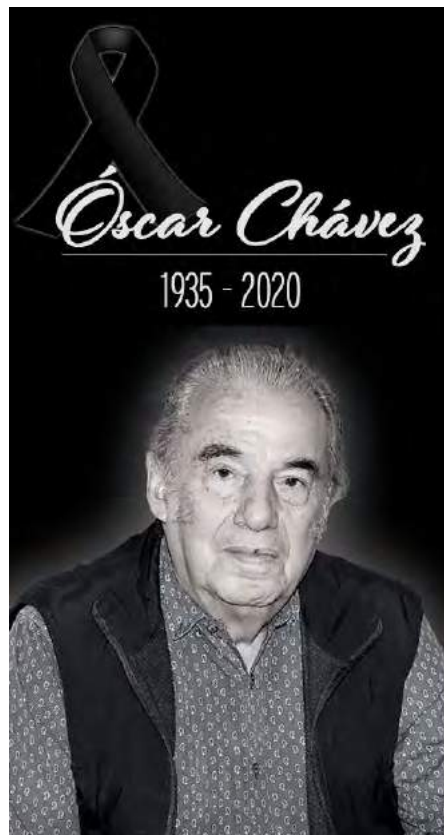


Foto: Especial

Pág. 18



Cambio climático

Carlos Álvarez\*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

## Unidad de Sustancias Químicas

El miércoles 18 de marzo, fui convocado como experto y representante de una ONG, por el maestro en ciencias Ricardo Ortiz Conde, titular de la Dirección General de Gestión Integral de Materiales y Actividades Riesgosas de la Semarnat, al igual que representantes del sector académico, organizaciones empresariales, funcionarios de ocho secretarías y la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, para que conociéramos el proyecto de creación de la Unidad de Sustancias Químicas.

En ese encuentro se estableció como meta para los próximos 3 años, la creación de la Agencia Nacional de Sustancias Químicas. Todo ello respaldado por una nueva ley, que nos ayude a gestionar adecuadamente las decenas de miles de sustancias químicas que manejamos cotidianamente en nuestra vida moderna, la Ley General para la Gestión Integral de Sustancias Químicas.

Estas acciones corresponden a las obligaciones que tiene México ante los Convenios Globales de Basilea, Róterdam, Estocolmo, el Enfoque Estratégico para la Gestión de los Productos Químicos, a escala internacional, y el Convenio de Minamata.

El objetivo es que podamos regular, sustituir y prohibir gradualmente todas aquellas sustancias químicas que, aunque son muy útiles para nuestra vida urbana, tienen efectos en nuestra salud.

Después de tres décadas de investigaciones, estudios epidemiológicos y largas discusiones, tanto por la Organización Mundial de la Salud como por el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente con el sector privado que las fabrica, se llegó a la conclusión de que debemos mejorar mucho la gestión de dichas sustancias, para evitar estos riesgos a la salud.

En esta reunión también se acordó solicitar el financiamiento para este Programa Especial de Fortalecimiento Institucional, y la aplicación de los convenios globales, por 500 mil dólares que coordina el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente.

Enhorabuena por esta importante e impostergable decisión para que nuestro país avance hacia un manejo óptimo de las sustancias químicas, y evitemos miles de muertes de mexicanos, sobre todo niños y adultos mayores.

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

Experto en gestión de residuos y cambio climático

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Mayo 2020 Edición 457  
Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

SíMiPlaneta

# SíMiPlaneta

## Orgullo megadiverso

Alejandra Cervantes Neri  
@Lilly\_alee

México es uno de los 12 países más megadiversos. En cada una de sus entidades observamos gran variedad de especies de flora y fauna que, en conjunto, forman varios ecosistemas.

La biodiversidad, de acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), es la variedad de vida en la Tierra, pieza fundamental para su soporte.

Asimismo, la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), refiere este concepto a la diversidad de especies de plantas, animales, hongos y microorganismos, así como los procesos ecológicos y evolutivos.

### Tesoro invaluable

En México, varios factores intervienen para hacer vastos y variados sus recursos. Primero, su extensión territorial lo coloca entre los 14 países con mayor superficie (1,972,55 km<sup>2</sup>). Su posición geográfica es privilegiada: los 32° y los 14° norte del Trópico de Cáncer, que abarca desde Baja California hasta Chiapas, permite

la mayor diversidad de especies.

Nuestro país ocupa el segundo lugar mundial por su número de reptiles (864), el tercero en mamíferos (535), y el quinto en anfibios (361).

La presencia de diferentes grupos étnicos también es relevante, junto a sus 68 lenguas, más sus respectivas variantes. Sus habitantes han convertido al territorio mexicano en uno de los principales centros de domesticación de plantas y animales del planeta.

Sin embargo, es alarmante saber que en los últimos 30 años se ha perdido 40 % de la fauna del país, mientras, entre 25-30 % de flora y fauna están en peligro de extinción, de acuerdo con el Instituto de Ecología de la UNAM.

Deforestación, sobrexplotación de recursos, cambio climático, fragmentación del hábitat por el desarrollo humano y contaminación de los suelos y mares, son algunos de los principales enemigos para su conservación.

Por ello, cada 22 de mayo se celebra el Día Internacional de la Diversidad Biológica, para crear conciencia sobre el valor

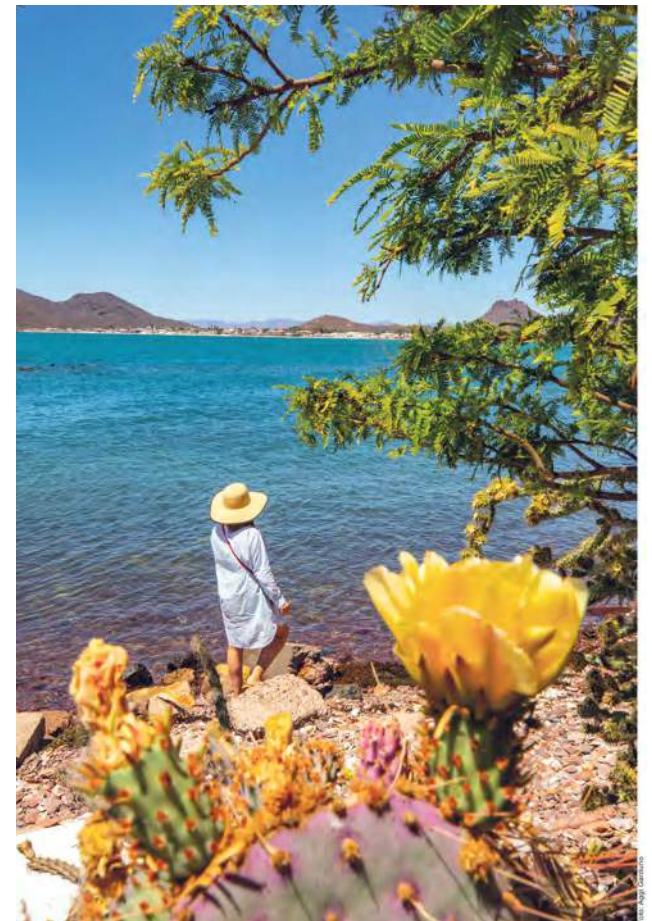


Foto: Agencia Reforma

de las especies y ecosistemas.

México nos da vida, sustento, alimento y hogar. Convivir en armonía con las especies y ecosistemas asegura, no solo la supervivencia de las especies, sino la nuestra.

Si quiere conocer algunas de las especies más extraordinarias de nuestro

país, lo invitamos al sitio web Naturalista.mx, donde mexicanos de distintas regiones alimentan esta plataforma con fotografías de avistamientos de animales y plantas.

El conocimiento es oro, y la responsabilidad que tenemos de salvaguardar nuestros recursos, es inherente. / SíMiPlaneta

Servicio de Agencia Reforma Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México  
siminforma.com.mx  
simi\_informa@porunpaismejor.com.mx  
Redacción México: 55 54 22 01 18  
Conmutador: 55 54 22 45 00  
Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: mayo 2020. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

siminforma.com.mx

# Collicort<sup>®</sup>

## Hidrocloruro de Hidrocortisona

**\$69.00**

Precio Farmacias  
Similares<sup>®</sup>



De venta en

# FARMACIAS SIMILARES<sup>®</sup>

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de mayo 2020

Reg. No. 111M2001 SSA IV





# TOMA DE MUESTRA A DOMICILIO

Llámanos al: **800 719**

## Salud

# Sáquele jugo al encierro

De acuerdo con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y de instituciones gubernamentales, el aislamiento es la herramienta más segura para hacer frente a un virus desconocido. Sin embargo, este nos impone retos, uno de ellos, conservar nuestra salud mental.

Según la Universidad Nacional Autónoma de México, durante la pandemia es hasta cierto punto normal sentir ansiedad, estrés, tensión o miedo. Sin embargo, podemos adaptarnos a nuevas rutinas en las condiciones de vida que nos ofrece el presente.

La primera: dosifica la información sobre lo que ocurre; acude a fuentes oficiales. No sirve de mucho preocuparse en exceso por lo que sucede en el exterior.

La meditación es una clave



Foto: Agencia Reforma

contra el estrés y la ansiedad. Podemos encontrar en sitios web o en YouTube diversas

sesiones de *mindfulness* para chicos y grandes.

Otro pilar importante es

la activación física no solo distrae la mente y activa las endorfinas, hormonas de la

felicidad, también nos permite mantener nuestro peso y, lo mejor, fortalecer las defensas.

La convivencia con la familia o compañeros de vivienda nos da la oportunidad de diseñar nuevas rutinas, planear actividades recrea-

tivas y buscar un tiempo para que cada integrante de la familia tenga un espacio a solas.

Es importante que tratemos de conservar nuestros horarios de sueño. Evitemos hacer más siestas, así como el uso excesivo de celulares, tabletas y televisión.

Si utilizamos este tiempo de aislamiento a nuestro favor, y con prudencia, podemos sacarle jugo de maneras inimaginables. / Salud

**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  
@cndemx

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser feliz, sí se puede"

www.serfelizisepuede.com.mx

RAS

2734



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



**ssdrsimi.com.mx**

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón.

Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Vigencia al 31 de mayo 2020.

Salud



**Aléjese de la  
familia tóxica**

Verónica Gabriela Galindo Venegas  
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

A lo largo de la historia, una de las instituciones más importantes es la familia, la célula de la sociedad.

En México, parte de la educación habla de los lazos familiares y de cómo estos deben mantenerse por siempre, con mayor razón si se es mamá, papá o hermano. Amarlos y respetarlos es casi una obligación, pero ¿qué ocurre cuando la familia es violenta?

Las familias violentas van de la hostilidad, rabia, ataque, desprecio, quejas, chantajes, hasta llegar a las agresiones físicas.

¿Cómo salir de estas relaciones?

Puede resultar muy efectivo replantearse nuestros vínculos con los diferentes integrantes de la familia, pensar qué rol cumplen esas personas en nuestra vida.

siminforma.com.mx

Una de las metáforas más efectiva en la terapia narrativa, es el "club de vida" (Martínez, 2019), una especie de club deportivo, donde se dan diferentes tipos de membresías para acceder a ciertos privilegios.

Por ejemplo, una Prémium permitiría a los otros estar más cerca de nuestra vida, compartir actividades, tiempo, afecto, etcétera. Una Gold incluiría menor tiempo y menos actividades. Finalmente, la Básica, en la que no se tendrá tanta o nada de atención. En cada una de estas membresías podremos poner restricciones, según nuestras necesidades.

Recuerda que puedes recibir asesoría psicológica gratuita, solo llama al 800 911 66 66, opción 3, Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. / Salud

**Pfizer**

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

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

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

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

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

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

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

De venta en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

**10% DE DESCUENTO**

**GLUCÓMETRO ONE TOUCH® ULTRA MINI®**

**ONETOUCH® UltraMini**

Lo esencial para la automedición  
O essencial para a automonitorização

PEQUEÑO Y PRÁCTICO/  
PEQUENO E PRÁTICO

DELICADO CON SUS DEDOS/  
DELICADO COM OS DEDOS

FÁCIL DE USAR

Para uso con las Tiras Reactivas y la Solución Control OneTouch® Ultra™.

Para uso con 25 Tiras Reactivas e Solução Control OneTouch® Ultra™.

Johnson & Johnson MEDICAL

DE \$599.00

A \$539.00

Prevenção es saúde. La imagen mostrada en este material es de carácter ilustrativo y puede variar con respecto del producto final. Vigencia al 31 de mayo 2020.



#Psicosalud

Edilberto Peña\*  
@Edilberto\_pena

## ¿Dónde se compra la resiliencia?

¿Qué es la resiliencia? El diccionario, apunta: "Capacidad del ser humano para superar las dificultades". En otras palabras, son las diferentes herramientas para seguir adelante ante los problemas de la vida; es sacar provecho de las desgracias, crecer y aprend-

der de lo malo que nos ocurra. Estábamos acostumbrados a pensar en resiliencia cuando había grandes tragedias en el mundo: un terremoto, un huracán, una guerra mundial, pero desde hace algunos años, los teóricos de la psicología la incluyeron como un concepto que debe fomentarse en la vida diaria de los pacientes. Por ejemplo superar un episodio depresivo, con todo el contexto ambiental que cooperó para que cayéramos en él, y con lo que tuvimos que poner de nosotros para seguir

un tratamiento, ser dados de alta y cómo no recaer. Hoy, cuando lidiamos con las consecuencias de la cuarentena y de la pandemia por el coronavirus, es momento de lamernos nuestras heridas y echar andar nuestra resiliencia al 100 %, mejor dicho, al 1000 %. Es cuando quienes dicen funcionar mejor bajo presión, se dan cuenta de que la neuroquímica cerebral se activa, la noradrenalina y la dopamina fluyen, mejoran nuestros procesos de comprensión de la

realidad, tenemos un incremento en atención y concentración, analizamos con todos los elementos y podemos dar la mejor ejecución posible. Actualmente, las circunstancias se alinean para sacar lo mejor de nuestras capacidades. La más exacta definición de inteligencia, es la capacidad de adaptarse a las condiciones del entorno. Demostremos que podemos reinventarnos y salir adelante con nuestras mejores herramientas. \*Psiquiatra. Director CISNE México.

## Salud

# Home office saludable

La idea de trabajar desde casa representa en algunos una oportunidad; en otros, una dinámica permanente y, para muchos, una imposible.

El distanciamiento social fue una de las disposiciones de las autoridades, con el fin de disminuir la propagación del covid-19. Empresas y trabajadores tuvieron que adaptarse a esta práctica.

Este escenario es un desafío al traer cambios en la rutina de los trabajadores. Sin embargo, no se le puede restar importancia, debido a su impacto en la salud mental, hábitos alimentarios y salud física.

Con las herramientas indicadas y una buena actitud, podremos encontrar algo de aprendizaje. No solo nos servirá en este momento, sino también a lo largo de nuestras vidas, señaló Ariel Almazán, director de consultoría de salud en Mercer Marsh Beneficios.

Ante esto, le dejamos algunas recomendaciones

para que maximice su productividad y cuide su salud mientras realiza *home office*:

Crear un ambiente idóneo para trabajar. Es importante contar con una silla cómoda y evitar sofás o asientos muy suaves porque no le darán el sustento adecuado a su espalda.

Cuide la iluminación del espacio y coloque la



Foto: Agencia Reforma



pantalla de la computadora a una altura correcta para evitar dolores de cuello y, si es posible, tenga a la mano los objetos que usará, para evitar sobrestiramientos.

Las pausas activas son

esenciales. Llévelas a cabo, al menos, cada hora. Hacer estiramientos lo ayudará a disminuir el estrés en la parte baja de la espalda y piernas tras estar sentado mucho tiempo.

Aliméntese de manera saludable y tome mucha agua. Evite abrir el refrigerador con frecuencia. Es conveniente establecer horarios fijos de comida y optar por colaciones saludables.

Ejercítese media hora al día; además de contribuir a conservar su peso, le otorgará dosis de optimismo.

No abandone sus hábitos cotidianos. Dentro de lo posible, trate de llevar su vida con normalidad; lo ayudará a mantener su rutina. / Salud

**¡ 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 19330021B0296

## Reencuentro con México

# Los Hooligans pintan de rosa el *rock*

Juan Manuel Rentería

Los Hooligans, uno de los grupos más famosos de la época dorada del *rock and roll*, fue creado en 1959 por Humberto Cisneros, guitarrista (ya fallecido), Luis Felipe Cisneros, baterista, Ricardo Roel, voz (hermano de César Costa), Javier de la Cueva, bajo y piano, y Jorge Vargas, segunda guitarra.

Este conjunto nació durante las tardeadas organizadas en la casa del también roquero César Costa, quien los apoyó en el proyecto. Los Hooligans participaron en un concurso, ganaron y recibieron como premio un contrato discográfico.

A pesar del paso de los años, la agrupación sigue vigente. En uno de sus ensayos entrevistamos a Luis Felipe Cisneros, baterista original.

—¿Cómo han sobrevivido más de 60 años?

—El *rock* es un género musical tan gustado, que las generaciones lo han ido transmitiendo, y nos sentimos muy afortunados de que siga vivo.

—¿Cómo recuerdas aquel México rocanrolero?

—Era increíble, las mujeres con sus faldas, crinolinas y colas de caballo; los hombres con grandes copetes, chamarras de piel y pantalón vaquero. Era muy sano el ambiente en las tardeadas, no había drogas ni alcohol, solo baile, mucho baile.

—¿Qué significa Hooligans?

—Vagabundos.

—¿Cuáles fueron sus éxitos?

—Principalmente, *Agujetas de color de rosa*, *Despeinada*, *El gato loco*, *Al final*, *No está aquí*, *Acapulco rock*, *Money honey*, *Bat Masterson*, y *Adiós a Jamaica*, entre otros.

Inicialmente, Los Hooligans cantaban *rock* en inglés, pero pronto se dieron cuenta de que en español era más atractivo para la juventud



Foto: Tania Elias

mexicana. A pesar de la gran competencia, grabaron 19 discos de larga duración, más de 20 sencillos *extended play* y participaron en 20 películas.

El baterista Luis Felipe Cisneros nació el 20 de septiembre de 1939. Tiene 80 años y sigue vigente en la agrupación. Estudió la carrera de médico veterinario en la UNAM. Al terminarla hizo un doctorado en Bélgica. Aunque radica en San Diego, California, sigue participando con Los Hooligans cuando son contratados. También es compositor. Escribió la letra de 13 de los éxitos más famosos del grupo.

—¿Cómo se dio la penetración del *rock* en México?

—Los jóvenes estábamos muy influidos por la ola de *rock and roll*

de Estados Unidos, escuchábamos la música de Elvis Presley, Billy Haley y de muchos más. Cuando empezamos, ya había otros grupos en México, como Los Camisas Negras, de César Costa; Los Teen Tops, de Enrique Guzmán; Los Rebeldes del Rock, todos cantaban en español, y nosotros hicimos lo mismo.

El talento musical de Los Hooligans les abrió las puertas del éxito. Surgieron programas en televisión y radio, giras y presentaciones en centros nocturnos.

—¿Con quiénes alternaron en los escenarios?

—Tocamos en el Auditorio Nacional, con Paul Anka, Enrique Guzmán, César Costa, Angélica María, Los Rebeldes del Rock, Los Locos del Ritmo, Benny

Ibarra, Johnny Laboriel, Los Hermanos Carrión y, en una ocasión, con José Alfredo Jiménez.

Luis Felipe Cisneros compuso la canción *Agujetas de color de rosa*.

—¿En qué te inspiraste?

—Es algo bastante chusco, yo tenía una novia que no era muy bonita y estaba reloca, y agregué cosas, como que le gustaba esquiar y pasear en lancha, y conducir un auto a gran velocidad... Le presenté la letra al director artístico, y le dije: 'Mira, si quieres, le corrijo la letra'. Me contestó: 'No, hombre, está buenísima, se graba'.

—¿Fue el disco más vendido?

—Efectivamente, es más, después de 60 años se sigue oyendo y todavía recibo regalías; es impresionante. /

Reencuentro con México



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

indicadorpolitico@gmail.com  
@carlosramirez

## Covid-19: populismo vs. neoliberalismo

A diferencia de crisis graves anteriores que llevaron a caídas del PIB, la del coronavirus nos conduce a un conflicto de política económica: podría dejar al PIB en - 8 %, este año. Pero el mayor problema radica en la estrategia sobre este campo.

El plan de reconstrucción económica del presidente López Obrador y las exigencias del sector empresarial para un programa de apoyo, revelaron el trasfondo de la crisis: el choque entre los conceptos populistas y los enfoques neoliberales.

Las graves crisis económicas de 1976, 1982-1986 y 1994 fueron motivadas por el factor inflación-devaluación y la respuesta gubernamental fue un programa de ajuste recesivo. Los planes anticrisis apoyaron a las empresas y a los trabajadores. Al final, fueron solo de consolidación neoliberal.

El parón productivo de 2020 se dio, no por inflación-devaluación, sino por la contaminación del virus en el contacto cotidiano. El efecto recesivo del confinamiento será profundo. Y lo mismo ocurrirá con el costo social, político y económico.

El dilema del presidente fue optar por un programa de apoyo a las empresas afectadas por la suspensión de actividades y a los trabajadores, pero con alto costo fiscal, o definir apoyos únicamente a sectores vulnerables. La solución fue el segundo camino.

Solo que la opción populista fue limitada, no ayuda a las empresas y trabajadores a tener un colchón, y el costo será el cierre de empresas micro, pequeñas y medianas, y un desempleo masivo.

La tercera opción era más complicada: un programa integral mixto que necesitaba —como otros anteriores— de fondos provenientes de deuda externa y de déficit presupuestal. El presidente lo rechazó. Por lo tanto, el PIB de alrededor de -8 % por el parón productivo podría ser más profundo y la recuperación tardaría tres años, mínimo.

En el fondo, los dos perderán: el populismo y el neoliberalismo apostaron a la ideología, no al pragmatismo de la solución anticrisis. Y la economía, los empresarios, los trabajadores y las clases medias perderán nivel de vida.

siminforma.com.mx

QUIMPHARMA

**SUPLEMENTO ALIMENTICIO**

**QUIMPAPHIL**  
ÁRANDANO, VITAMINA B12 Y MINERALES  
Solución Oral

Este producto no es un medicamento, el uso de este producto es responsabilidad de quien lo consume y de quien lo recomienda.

**TODO LO QUE NECESITAS**  
De venta en Farmacias Similares

PRECIO FARMACIAS SIMILARES \$189.00  
Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 16 mg/12.5 mg

PRECIO FARMACIAS SIMILARES \$369.00  
Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 40 mg/14 tabletas

PRECIO FARMACIAS SIMILARES \$369.00  
Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 40 mg/28 tabletas

Su venta requiere receta médica. Vigencia al 31 de mayo 2020

De venta en

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

HASTA 75% DE AHORRO

FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**Es tan precisa... que indica de cuántas semanas está embarazada**

**Clearblue**  
Prueba de Embarazo DIGITAL  
Con indicador de concepción  
Confirmación digital para una mayor certeza

Es tan PRECISA... que indica de CUANTAS SEMANAS ESTA EMBARAZADA

Prueba de embarazo digital 1 pieza  
**\$179.00**

Producto disponible 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

farmaciassimilares.com  
Su venta requiere receta, consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de mayo 2020.

# México

## Pandemias: tiembla el mundo

Tania Elias  
@magiovilla

La realidad supera a la ficción. Vivimos una emergencia sanitaria, donde el covid-19 ha creado pánico y desesperación en la población mundial; sin embargo, no es la primera vez que las enfermedades agobian a los seres humanos.

Desde la peste negra, que cobró la vida de 200 millones de personas, hasta el nuevo tipo de coronavirus, las pandemias son acontecimientos donde un patógeno —virus o bacteria— se disemina entre las personas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), divide el mundo en seis regiones. Si dos de ellas están afectadas, se le denomina pandemia.

Malaquías López, profesor titular de la Facultad de Medicina, de la UNAM, explicó que la globalización, el crecimiento de las urbes, así como los avances en las vías de transporte, favorecen la propagación de los agentes infecciosos y se transmiten rápidamente a diferentes partes del planeta.



Foto: Tania Elias

Malaquías López, profesor titular de la Facultad de Medicina, de la UNAM

Generalmente, las pandemias son causadas por una enfermedad nueva, la cual avanza ágilmente porque las personas no tienen memoria inmunológica: la México

capacidad del organismo para atacar y eliminar al invasor.

Aunque muchas se han desencadenado en el continente asiático, debido al gran asentamiento poblacional, el maltrato de la flora y fauna y las condiciones insalubres, aumentan las probabilidades de riesgo.

Héctor García, médico cirujano y profesor de la Facultad de Medicina, de la UNAM, dijo que los estragos de las pandemias se dividen en tres: poblacional, económico y social.



Foto: Tania Elias

Héctor García, médico cirujano y profesor de la Facultad de Medicina, de la UNAM

El primero se refiere al número de infectados y muertos, así como al nivel de afectación en diferentes zonas, de acuerdo con su nivel de pobreza, enfermedades recurrentes (diabetes o cáncer), y el acceso al sistema de salud.

El segundo, al ausentismo laboral, cierre de negocios, disminución de inversiones, turismo y rezago educativo.

El tercero se enfoca al miedo irracional por la enfermedad, al grado de fomentar racismo y agresiones contra el personal médico; por ejemplo, en la pandemia del covid-19 se ha visto el rechazo a las personas originarias de China.

García indicó que las pandemias pueden prevenirse y, aunque no existen pasos específicos, es necesario fortalecer el sistema de detección y tener personal capacitado. Además, se deben implementar medidas de sanidad y

# ¿DIABETES?

## Llevar el control es más barato



# Glucómetro

## Gmate® Wheel

# \$399.00



Prevención es salud. Leer las instrucciones antes de usar.  
Vigencia al 31 de mayo 2020.

estrategias educativas para propiciar el bienestar de los seres humanos.

**México: cuna del AHINI**

El 17 de marzo de 2009 marcó un antes y un después. Ese día se confirmó el primer caso de influenza AHINI en el país.

Esta enfermedad se produjo por la mutación de un virus de la variante HINI. Debido a su naturaleza cambiante, esta cepa pudo saltar de cerdos a humanos.

La OMS divulgó las medidas necesarias para evitar los contagios, y en septiembre de ese año se presentó la vacuna.

Aunque se tomaron las medidas adecuadas para disipar el virus, Malaquías López afirmó que este episodio “nos pasó por encima”.

“Nos dimos cuenta tarde de los casos. Las personas a cargo no se percataron del suceso y las acciones fueron desordenadas, precipitadas y hubo mucha desinformación”.

Ahora, con el covid-19, un nuevo tipo de coronavirus, identificado a finales de 2019, en la ciudad de Wuhan, China, la gente no aprendió los protocolos de seguridad.

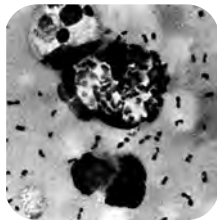
“En ese tiempo todos se ponían cubrebocas, aunque no los protegía.



A lo largo de la historia, hemos visto la propagación de varias pandemias. En esta línea del tiempo, algunas de ellas, su origen y la cantidad de víctimas mortales:

**Peste negra (siglo XIV)**

*Yersinia pestis*, que vivía en las pulgas de los roedores. 200 millones de muertos.



**Ébola (1970 a la actualidad)**

Originada por el virus del mismo nombre. Fallecieron nueve de cada 10 infectados.



**Viruela (siglo XVI)**

*Variola virus*. 300 millones.



**VIH sida (1981 a la actualidad)**

Virus de inmunodeficiencia humana. Se han infectado más de 76 millones de personas.



**Cólera (siglo XIX)**

*Vibrio cholerae*. 10 millones.



**Influenza “gripe porcina” AHINI (2009-2010)**

Influenza AHINI. 574 mil.



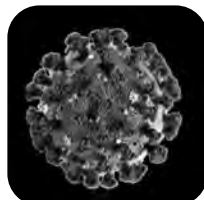
**Gripe española (siglo XX)**

Influenza A subtipo HINI. 50 millones.



**Coronavirus covid-19 (2020)**

SARS-CoV-2, variante de los siete tipos de coronavirus que afectan a los humanos. 120 mil muertos (al cierre de esta edición).



Esta vez pasó igual e hicieron compras desesperadas. Por eso, debemos insistir en lavarse las manos, resguardarse en los domicilios, tomar distancia y estornudar en la parte interna del codo”.

Con más de dos millones de casos en el mundo, este virus respiratorio es un reto; sin embargo, ambos especialistas aseguraron la supervivencia de la especie, así como ha ocurrido a lo largo de los siglos.

Si bien este coronavirus no es tan agresivo como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) o el síndrome respiratorio agudo severo (SARS), el número de infectados dependerá de cuántos lleven a cabo los protocolos necesarios para evitar su propagación.

“Nunca, y no me refiero solo a México, un gobierno puede estar 100 % listo para un brote de esta magnitud. Esto puede rebasar a cualquiera y es presuntuoso decir: ‘estoy preparado’. La mayoría vamos a sobrevivir, algunos serán tocados por el virus y serán inmunes. Quizá más adelante exista una vacuna y, año con año, podamos combatir esta amenaza”, finalizó López. / México



**La peste escarlata, de Jack London**

James Howard Smith es un sobreviviente de la implacable pandemia denominada “muerte roja”, la cual arrasó a la mayoría de la población. Desesperado, intenta inculcar los valores y sabiduría de la civilización a sus compañeros, pero, debido al egoísmo que anida en los corazones humanos, será difícil completar esta tarea.



De barrio  
en barrio

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

## Guillermo Tovar de Teresa

Desde niño, admirable: a los 13 años ya era asesor de cultura del gobierno de la ciudad. Historiador autodidacto y experto

en arte. Tenía memoria fotográfica. Era de stirpe española, con orígenes en los Habsburgo. Su abuelo abrió el cine Teresa en la entonces avenida Niño Perdido.

En los recreos prefería quedarse en la biblioteca, y de pequeño, en casa, leía abajo de la mesa a la luz de una vela. Fue autor de varias obras sobre la pintura colonialista y sobre el centro histórico. En 1983 lo nombraron cronista de la ciudad. Siempre callado, supersticioso,

introvertido, solitario.

Desde 1997 habitó una casona porfiriana en la calle de Valladolid 52, colonia Roma, hoy convertida en museo abierto al público.

En 2013, murió a los 57 años por problemas respiratorios: fumaba tres cajetillas diarias. Vivió en soledad, únicamente asistido por su servidumbre. Su casa está rebosante de arte, pinturas, jarrones, cerámica, marfiles, muebles finos. Sus abuelos tenían una

hacienda tan grande, que debían recorrerla en un tren, luego comprado por Walt Disney para su primera Disneylandia, en Los Ángeles. El jardín de su casa es tipo victoriano, diseñado por el mismo que trazó el parque España.

Su hermano Rafael fue yerno de José López Portillo, y el primer secretario de Cultura. Así fue Guillermo Tovar de Teresa, quien falleció intestado. Sus bienes son administrados por la Fundación Carlos Slim.



Foto: Correogsk/wikimedia.org

# Cultura

## Del escenario a coser cubrebocas

De coser vestuarios para grandes compañías de artes escénicas en México y el extranjero, la fábrica del exbailarín Aureliano Cantú, ahora produce cubrebocas.

Tras las medidas sanitarias por el covid-19, envió a casa a sus empleados, pero con las producciones canceladas, los teatros cerrados y la fábrica sin producir, ¿cómo haría para pagar los sueldos?

Establecido en la calle 20 de Noviembre, ha fabricado vestuarios para producciones en Francia, Alemania, Rusia, Cuba, en Estados Unidos, como el New York City Ballet, y las compañías de Martha Graham y Alvin Ailey, así como el Cirque du Soleil, en Canadá.

Y, por supuesto, en México, vestuario para las compañías nacionales de danza y ópera, y el Ballet Folklórico de Amalia Hernández.

“¿Me ayudas?”, le propuso a su esposa, la mezzosoprano y productora Olivia Gorra. Pusieron manos a la obra y trajeron las máquinas de coser a la casa en la colonia Del Valle.

Y se pusieron a coser en familia porque también han

entrado al quite su hijo mayor y su hija, de 11 años.

Cantú dismanteló la fábrica, y también llevó una máquina a la casa de cada uno de sus trabajadores y los capacitó para apoyar en la confección de cubrebocas, con tres capas y filtro.

Olivia, cursó corte y confección en la secundaria. “Hasta vestidos de novia hacía”, cuenta. “No se me dificulta este tipo de trabajo, pone en juego la creatividad”.

Si no fuera cantante de ópera, confiesa, sería modista. En algún momento, ella misma llegó a diseñarse varios de sus vestidos para el escenario.

“No hay de otra, hay que adaptarse a los tiempos difíciles, y no tengo ningún problema con eso”, dice la artista,

quien ha sido ovacionada en grandes escenarios como el Metropolitan Opera House, de Nueva York, donde conoció a su esposo.

“Aureliano (con los bailarines) hacía del jeque, y yo me tenía que arrastrar a sus pies”, se carcajea Olivia.

En una fiesta, cuando el montaje terminó, bailaron juntos y sucedió el flechazo. Y desde entonces buscan la manera de apoyar a la sociedad desde su trinchera.

“Estamos aquí y, a veces, cantamos algo juntos”, dice Olivia sobre las jornadas de costura, protegida con cubrebocas y guantes.

“Hay que adaptarse a los tiempos difíciles”, insiste. /

Cultura



## ¿Qué tanto sabes de español?



Habla y escribe correctamente.

1. A *grosso modo* no es lo mismo que *grosso modo*.
2. ¿A la *limón* o al *alimón*?
3. ¿Es igual abrasar que abrazar?
4. ¿Aceite de *olivo* o de *oliva*?
5. *Adolecer* no significa *carecer*.

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

Fuente: RAE y Fundeu

1. Lo correcto es *grosso modo*, frase latina que significa “a grandes rasgos” o “en términos generales”. Anteponer la preposición a es redundante. Ejemplo: “El covid-19, *grosso modo*, podría durar cuatro meses”. Esta expresión irá en cursivas, como todo latínismo.
2. Al *alimón* es lo adecuado. Es llevar a cabo algo de manera coordinada con alguien. Ejemplo: “Realizaron una faena al *alimón*”. Es decir, fueron dos toreros.
3. *Abrasar* es reducir a brasas o calor en demasía. Ejemplos: “El fuego abrasó toda la casa”, “Hacia un sol abrasador”. *Abrazar* es estrechar con los brazos.
4. El *olivo* es el árbol, las *olivas* son sus frutos. Lo correcto es *aceite de oliva*, producto industrializado de las aceitunas.
5. *Adolecer* significa “padecer” y “enfertar”. No es sinónimo de *carecer* que indica “no tener”. Ejemplos: “El jugador adolece de migraña”, “Esta película carece de sentido común”.



Comprimidos del Dr. Zagal

Héctor Zagal @hzagal

## La maldición de los siete mares

¿Han notado que los piratas suelen ser representados con dientes de oro o chimuelos? Esto tiene fundamento

histórico. Antes de que hubiera refrigeradores, las largas travesías en el mar dependían de galletas secas, carne salada y agua putrefacta. La fruta fresca se echaba a perder muy pronto. Una opción era llevarla en conserva o deshidratada, pero así pierde casi todos sus nutrientes. Y con la falta de vitamina C, llegaba el escorbuto, causante de la pérdida de dientes. Ahora, lo de menos era perder la dentadura. El déficit de vitamina C dificulta la cicatrización de heridas, propicia hemorragias internas y puede provocar la muerte. Como sabrán, esta vitamina se encuentra principalmente en los cítricos. Pero el descubrimiento de las vitaminas

no ocurrió sino hasta las primeras décadas del siglo XX. Sin embargo, mucho antes, los marineros notaron que los síntomas desaparecían una vez que empezaban a procurarse una dieta variada. Por ello se atiborraban de fruta fresca cuando llegaban a tierra firme. Bueno, de eso y de otras cosas no siempre buenas para la salud... En la historia del escorbuto no podemos dejar pasar el nombre de James Lind. En 1747, se unió a la marina real británica y fue cirujano a bordo del HMS Salisbury, durante la guerra de sucesión austriaca. Cuando el escorbuto empezó a hacer de las suyas entre los marineros, Lind puso a prueba su hipótesis de que los cítricos

podían detener la enfermedad. Entonces dividió a 12 marineros enfermos en seis parejas y a cada una de ellas les suministró un suplemento distinto en su dieta. Solo los dos marineros que consumieron cítricos presentaron notables mejorías. ¿Comer fruta fresca era la única manera de combatir el escorbuto? Parece que no. Cuando faltaban los alimentos, comían casi cualquier cosa. Quienes no se hacían de la boca chica y se comían las ratas del barco, se estaban protegiendo del escorbuto sin saberlo. Esos roedores sintetizan su propia vitamina C. *Sapere aude*: ¡Atrévete a saber! @hzagal

**Roche**  
Haz chek con **ACCUCHEK®**

<p><b>ACCUCHEK® Active</b></p> <p>Intuitive handling • Virtually pain free</p> <p>Facile da usare • Praticamente indolore</p> <p>Fácil manejo • Prácticamente indoloro</p> <p>Usor de folosist • Practic fără durere</p> <p>NO CODING</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 Tir</p> <p><b>ACCUCHEK® Active</b></p> <p>10 Tir</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 mayo 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



**Spray desodorante para pies con triclosán**  
160 ml

**\$54.00**

farmaciassimilares.com  
Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia al 31 de mayo 2020.

De venta en



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

HASTA **75%** DE AHORRO

AYUDAR EN EL ALIVIO DE DOLORS MUSCULARES

**Dracagel**

GEL TÉRMICO DEPORTIVO

60 g

**Dracagel**

60 g

**\$ 89.00**

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de mayo 2020.

De venta en

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

75%  
de descuento

## Fanático

# El Filípides mexicana

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Según la mitología, hay dos versiones acerca del soldado griego Filípides. Una: corrió de Maratón hasta Atenas para anunciar la victoria sobre el ejército persa, una distancia de 42 kilómetros. Otra: recorrió el camino de Atenas a Esparta para pedir refuerzos, una distancia de 213 kilómetros.

Como quiera, fue una hazaña inspiradora para crearse, con el tiempo, la prueba olímpica, la más agotadora de todas.

Pero hay algo igual de admirable y poco conocido: Tenochtitlán tuvo a su Filípides mexicana. Y este no es un mito, sino pura realidad. Así lo prueban diversos testimonios históricos.

Entre las ceremonias religiosas de la sociedad mexicana, había una en honor de Huitzilopochtli. Los sacerdotes hacían correr a un hombre con la imagen del dios en sus brazos. Entonces, la gente se lanzaba tras él tratando de atraparlo.

El corredor partía del santuario en el Templo Mayor, tomaba la calzada de Tacuba, alcanzaba Tacubaya, seguía hacia Coyoacán y al llegar a Churubusco enfilaba de vuelta por la misma ruta hasta Tenochtitlán, sin dejar de correr nunca.

Tenía que arribar cargando el ídolo de piedra, tan codiciado por la gente que lo perseguía. Quien llegara a ser el afortunado en alcanzarlo y quitarle la figura, era considerado un hombre de enorme valor y recibiría grandes mercedes de Huitzilopochtli.

En el trayecto, los habi-

tantes levantaban arcos de triunfo, decorados con flores, plumas de colores y estandartes de oro. Y a lo largo de la carrera tocaban orquestas de percusión, trompetas y caracoles marinos.

Lo triste de la proeza: tras llegar al Templo Mayor,

los sacerdotes levantaban el ídolo y la multitud se alineaba en espera de ver sacrificado al Filípides mexicana. Este se entregaba con honor a su destino fatal.

¿Lo sabían? / Fanático

**Fuente: La Ciudad de México, una historia. FCE.**



Foto: hablemosdemitologias.com

## Futbol alemán, a puerta cerrada

Gerald Haug, presidente de la Academia Nacional de Ciencias Leopoldina, pronostica que los estadios de Alemania permanecerán cerrados año y medio más, por lo que, en caso de reanudarse la Bundesliga, se haría sin público.

Aseguró que, si los organizadores de la liga se abstienen de reabrir las instalaciones, tomarán una decisión "muy inteligente", pues para garantizar la seguridad de los aficionados deberán pasar hasta 18 meses.



Foto: Archivo Reforma

Por el momento, el balompié alemán sigue suspendido, y la propagación del covid-19 en el país, que ya contagió a más de

100 mil personas, obligaría a extender la inactividad.

Por su parte, el exfutbolista Philipp Lahm, histórico del Bayern Múnich y

de la selección alemana, reconoció la crisis por la que atraviesa el fútbol por la pandemia, pero expresó confianza:

"El fútbol se recuperará rápidamente de esta crisis, en cuanto logremos controlar el riesgo de contagio con la vacuna correspondiente", afirmó.

Sandra Zampa, subsecretaria del Ministerio de Sanidad del gobierno italiano, también aseguró que la Serie A podría extender su paro, pues no es una prioridad su reanudación. / Fanático



# Triunfa talento mexicano en Francia

Marco Madrid, tenimesista olímpico mexicano, concluyó satisfactoriamente su ciclo con el club Caen, donde fue reconocido por dirigentes, compañeros y aficionados de esa institución francesa, por su profesionalismo, estilo y actitud.

Hace ocho años llegó a Francia para probar fortuna y le fue de maravilla. Actualmente, está ubicado en el sitio 76 de la clasificación mundial, elaborada por la Federación Internacional de Tenis de Mesa.

“Gané muchas experiencias. Cuando llegué a este club empecé



Foto: mexicoenbarranquilla2018.com

desde abajo, sin casi nada de salario. Mi nivel mejoró porque me iba acostumbrando a la competencia y, poco a poco, enfrenté a los mejores del mundo. Ese fue un gran paso, además de llegar a la

primera división, uno de mis sueños cumplidos”, expresó el poblano.

Incursionar profesional e internacionalmente en el tenis de mesa fue la razón de este deportista para irse de México.

“Llegué a Francia en el verano de 2008. El entrenador Xavier Renouvin me recogió en el aeropuerto de Normandía y me llevó a Bagnoles-de-l’Orne. Fue el brasileño Thiago Montero quien me puso en contacto con el club Caen.

Su propósito es entrenar y prepararse para conservar su lugar en la lista mundial, y asegurar su lugar en los Juegos Olímpicos. Por supuesto, dentro de los límites sanitarios marcados por el covid-19.

“Me he hecho un luchador en la vida y espero seguir así hasta los próximos juegos. Sigo motivado, y eso es muy importante”. / Fanático

## ¡Gracias, don Nacho!

Al igual que muchas personas en el país, decidí seguir las indicaciones de las autoridades sanitarias para contener la propagación del coronavirus; por mi edad, debo tener mucho cuidado. Lamento no poder asistir, como lo hago desde hace 25 años, al Centro de Rehabilitación para Niños Drogadictos “La Búsqueda”, donde soy consejero e impulsor deportivo. En verdad, los extraño, pero bien vale la pena quedarse en casa en beneficio de nuestra familia y sociedad.

A pesar de esta crisis, da gusto ver acciones ejemplares como la de varios clubes que han decidido reducir un porcentaje al salario de los jugadores. Me parece una buena medida, quizás habrá a quienes no les parezca, pero tenemos el caso de Messi y el Barcelona, por ejemplo, que aportarán parte de sus ingresos para solventar el salario de los trabajadores que viven en torno al fútbol. Eso deberían hacer más futbolistas, unirse a esta causa, sacrificar una parte de lo mucho que se les paga y ayudar a los desprotegidos.

Si hay necesidad de salir, sobre todo las personas que viven al día y necesitan estar en la calle para trabajar, tengan cuidado. Aunque estar en nuestras casas es algo nuevo para algunos, nosotros lo vivimos de alguna manera cuando fuimos futbolistas de la selección nacional.

El lugar de concentración estaba alejado del centro de la ciudad; entonces teníamos que quedarnos en aquel sitio, no escaparnos y cumplir con todo lo que se nos indicaba. También nos cuidamos mucho, por ejemplo, en la época de la fiebre aftosa, que pasó rápido; teníamos que seguir ciertas medidas sanitarias, como ahora. Y cabe mencionar que, en mis tiempos de jugador, no había contacto con nadie, no es como ahora que las familias de los jugadores viajan para visitarlos.

En otro asunto, quisiera expresar mi dolor por la pérdida de mi gran maestro y para mí, un padre, don Nacho Trelles, quien falleció recientemente. Por él, soy lo que soy. Nacho, gracias, gracias y siempre gracias.

Para finalizar, les recomiendo tener paciencia y quedarse en casa, convivir con la familia, platicar, entretenerse con juegos de mesa, etcétera. Me parece que esto va a servir para unir a la familia; algo bueno debe venir para cambiar nuestra mentalidad y ser mejores personas.

# Futbolmanía en cuarentena

En este momento en el que extrañamos la normalidad, un beso, un abrazo, apasionarnos por nuestro deporte favorito, festejar y salir, los libros sobre fútbol nos abren una ventana al mundo y nos acompañan en la cuarentena.

Aquí, algunos títulos:

**La guerra del fútbol, Ryszard Kapuscinski**

“En el colegio me fascinó una sola cosa: el fútbol.

Yo hacía de portero en el equipo de la escuela y luego jugué en el juvenil del Legia. Pasaba días enteros en el césped”.



Así definió parte de su infancia el periodista, escritor, ensayista e historiador Ryszard Kapuscinski. Y, con esos antecedentes, era lógico que años después se fijara en una historia que no podía dejar escapar: la guerra entre Salvador y Honduras, que duró cien horas, entre el 14 y el 18 de julio de 1969.

**Fútbol y poder en la URSS de Stalin, Mario Alessandro Curletto**

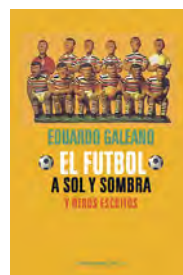
Curletto narra en esta obra la historia de la familia Stárostin, fundadora del Spartak de Moscú, para recorrer los orígenes del fútbol



en la antigua Unión Soviética y explicar cómo Stalin intentó aprovecharse de este deporte para adoctrinar a la sociedad.

**El fútbol a sol y sombra, Eduardo Galeano**

Este escritor uruguayo publicó, en 1995, una obra en la que con pequeños relatos muestra las cosas más importantes de este deporte. Una pieza de colección, en donde podrán encontrar los mejores momentos de personajes, como Pelé o Diego Maradona, resúmenes cortos y certeros de los

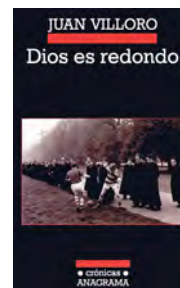


mundiales, desde Uruguay 1930 en adelante.

**Dios es redondo, Juan Villoro**

Describe cuál es la atracción del fútbol y las razones por las que cada fin de semana, en casi todos los rincones del planeta, miles de hinchas acuden a los estadios para animar

a sus equipos. Enviado especial a los mundiales de Italia 1990 y Francia 1998, Villoro reflexiona para hacer la crónica de la “religión” del fútbol. / Fanático



All for Healthcare Conectando con tu bienestar

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA INSTRUCCIONES DE USO. 1833 002 018265

**TU CORAZÓN TIENE ALGO QUE DECIRTE CUÍDATE.**

Monitor de Presión Arterial de Brazo HEM-7120

Escucha tu corazón, mide tu presión en casa

connect OMRON

DISPONIBLE EN Google Play

DISPONIBLE EN App Store

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

El logotipo de Google Play es una marca comercial de Google LLC. El logotipo de la App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

OMRON®

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA INSTRUCCIONES DE USO. 1833 002 018265

**CON TU AYUDA, SUS AVENTURAS JAMÁS TERMINAN**

• Cómodos y silenciosos

• Incluye 2 mascarillas flexibles para niño y adulto

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

NE-C801KD

OMRON® Conectando con tu bienestar

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

## Farándula



Foto: Archivo Reforma

Axl Agüero Herrera  
@axl\_aguero

La música siempre ha sido la mejor medicina para el alma: nos acompaña en los mejores o peores momentos y, conforme pasa el tiempo, creamos el *soundtrack* de nuestra vida.

En estos días de pandemia, cuando debemos quedarnos en casa, como medida sanitaria para evitar el contagio y propagación del virus covid-19, artistas y agrupaciones utilizan la tecnología, a fin de compartir un buen rato con sus fanáticos y hacer más llevadero el confinamiento.

Este tipo de dinámicas se han convertido en un éxito, pues las agrupaciones interactúan de manera más directa e íntima con sus fans.

La cumbia no se queda atrás en esta iniciativa: Los Socios del Ritmo, con más de 55 años de carrera, lanzaron el álbum *#LaCumbiaSeGozaEnCasa*, extraído de una transmisión en vivo, realizada el pasado 22 de marzo. Este material ya está en todas las plataformas.

El conjunto ha puesto a bailar a las personas en su casa con esta presentación en formato acústico, compuesta por 11 temas, como *El año viejo*, *Felicidad*, *Mamá cumbia*, *Llorar*, además de la colaboración del rapero mexicano Big Metra, con los temas *Ya no*, *Niño majadero* y más.

Las reacciones de sus seguidores no se han hecho esperar y les agradecen por recordar estos clásicos de la música mexicana en los días de encierro.

Los Socios del Ritmo surgieron en 1962 en Campeche, lugar natal de sus integrantes. Tienen 60 álbumes grabados con innumerables éxitos y reconocimientos a nivel internacional.

Fue la primera agrupación latinoamericana nominada para los premios Grammy, en Hollywood, en 1984, con el álbum *Y ahora, ¡Conniff!*

Inicialmente, impusieron un estilo muy peculiar dentro del género romántico con su primer éxito *Vamos a platicar*. Con el paso del tiempo, fueron experimentando con distintos ritmos: polka, ska salsa, *rock & roll* y *bossa*, entre otros.

Han sabido transmitir su legado de más de medio siglo con las nuevas generaciones al realizar colaboraciones con jóvenes artistas, como Alexander Hacha, Daniel Gutiérrez, vocalista de la banda La Gusana Ciega, Matute, y Agrupación Cariño, entre otros.

Es importante incentivar ese tipo de eventos, principalmente cuando se presentan adversidades. Estos ayudan a activar el cuerpo y la mente y así enfocar la energía en pensamientos positivos.

Bailemos en casa con Los Socios del Ritmo. / *Farándula*

¿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 Garcia Ramirez, Céd. Prof.: 0757913-JUNAH  
Vigencia al 31 de mayo 2020.

Fundación **BEST** S.C.

Síguenos por:  




Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Empatía más que glamur

En los espectáculos hay incertidumbre. ¿Alguien puede negar que su vida ha cambiado en semanas recientes?

El productor Alejandro Gou ansía reponer sus obras teatrales *-Jesucristo Superestrella, Hoy no me puedo levantar,* entre otras- antes del 10 de mayo, pues decenas de familias dependen económicamente de ello. Otro exitoso productor, Morris Gilbert, me comentó que no saben aún si cancelarán la temporada de *Chicago El Musical*; sin embargo, por otro lado sé que no lograron superar los estragos de la pandemia, y alistarán -cuando se pueda- el estreno de *Aladino, El Musical*.

Vivimos días de solidaridad, con vertiginosa toma de decisiones. Leo sobre donaciones, de cómo armadoras de autos hacen respiradores, fabricantes de refrigeradores y estufas desarrollan una válvula doble para permitir que un respirador pueda ser usado simultáneamente por dos enfermos, una cervecería elabora y distribuye gel antibacterial. Y así muchas empresas.

La solidaridad siempre ha existido como forma de vida. En mi colonia llevo a mis hijos al consultorio del Dr. Simi, donde David, médico de 57 años, nos ha ayudado a sanar dolores de estómago, gripes, tos, torceduras. Atiende con calidez y ha sido un bálsamo en momentos difíciles. El cariño al Dr. Simi no es gratuito, está construido con gestos afectuosos.

Vivimos una nueva y extraña normalidad. Pero en las tragedias hay un lado positivo, como valorar lo esencial y relegar lo superfluo. En épocas de María Félix la moda era presumir riquezas y belleza, abrigos de piel de animales. Hoy, actrices millonarias como Salma Hayek o Thalía no presumen bolsas que alcanzarían para el sustento en varios meses de una familia; exhiben empatía y sencillez con la gente común.

Al iniciar tomé el ejemplo de dos productores preocupados por su empresa y el sustento de familias, pero como ellos millones estamos con los ojos bien abiertos. ¿Difícil?: sí. Pero ir adelante con el mejor ánimo en esta nueva forma de ver el mundo, traerá posibilidades de transformarnos. ¡Le envío el abrazo más cálido!

# Cuida a tu familia

## Enjuaga, Humecta y Limpia tu Nariz

**PROTÉGETE**  
de agentes extraños

# Nassal



Cont. Neto 30ml

Para niños y adultos

Registro No. 0694C9955A

Si persisten las molestias  
consulte a su médico.



Frente a la  
tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Farándula

# Se apagó la voz del Caifán mayor

### Te doy la vida

Muchas cosas han cambiado con el covid-19, algunas para bien como la misión de la televisión abierta.

Por eso hoy le quiero recomendar una telenovela de Las Estrellas que es particularmente afortunada. Se llama *Te doy la vida* y es justo lo que necesitábamos ver.

¿A qué me refiero con lo de la misión de la televisión abierta? ¿Por qué me atrevo a decirle que esto es lo que necesitábamos ver cuando hay tantos productos en tantas plataformas tan distintas?

Se lo voy a explicar así: antes de la llegada del coronavirus, teníamos una revoltura en la industria de la televisión.

Canales abiertos que querían parecerse a sistemas como Netflix, plataformas en línea que querían competir contra *La rosa de Guadalupe*. ¡Era un relajó!

Con el encierro, cada ventana de las muchísimas que integran la industria de la televisión se redefinió, volvió a sus orígenes, a su verdadera vocación.

La televisión abierta, por ejemplo, no existe para transmitir series como *La casa de las flores*. Su modelo económico es otro. Su marco legal, también. Y ni hablemos de su público.

La gente que quiere ver algo como *La casa de las flores* no lo va a buscar en Azteca Uno, Las Estrellas o el canal Imagen Televisión. ¡Sería un error!

La televisión abierta, por sus características, le tiene que servir a las audiencias desde muchos sentidos, como el de la compañía y el de la orientación social.

*Te doy la vida* es un melodrama seriado muy tradicional, muy bonito, que cumple precisamente con eso.

Cuando uno lo mira, siente que está en casa, con los amigos, con una familia elegida y al mismo tiempo que nos divierte, nos sensibiliza sobre situaciones importantes como la donación de órganos y el cuidado de la salud.

Eso jamás lo veríamos en los canales del cable, en lugares como YouTube o en frecuencias como HBO.

Me encanta *Te doy la vida*. Qué pena que haya tenido que ocurrir algo tan triste como lo del covid-19 para que apreciáramos su importancia al aire.

Por favor véala. Se la recomiendo de todo corazón.

Axl Agüero Herrera  
@axl\_aguero

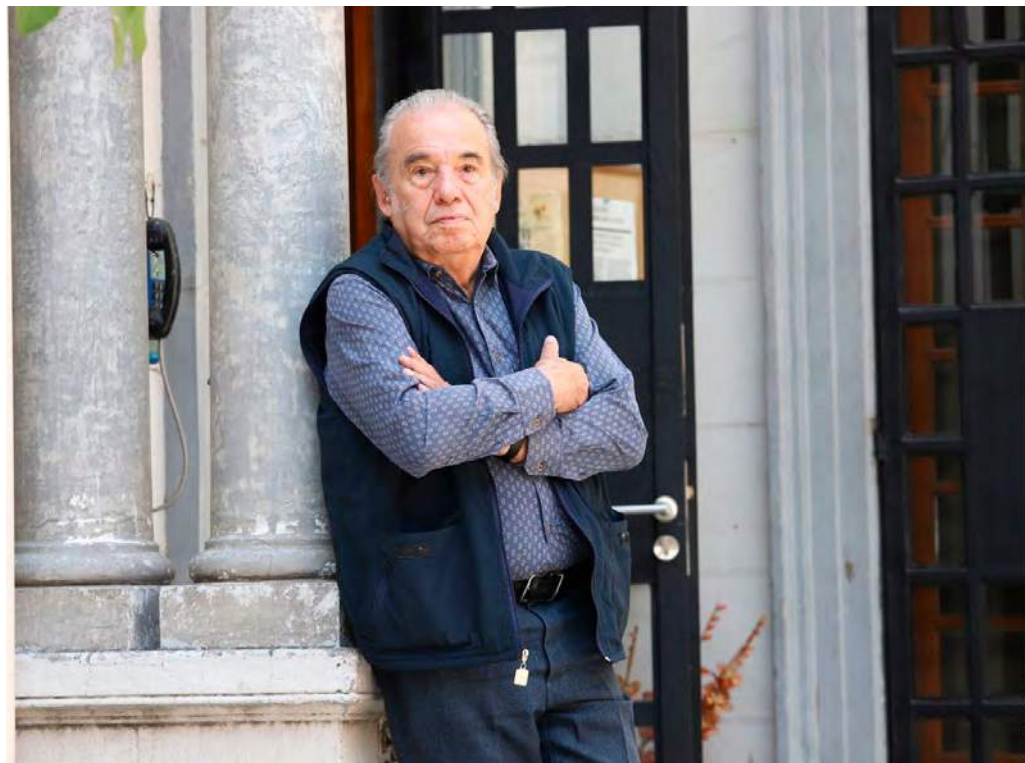
La trova mexicana ha sufrido una gran pérdida. El cantante, compositor, actor, y vocero de la lucha social, Óscar Chávez, falleció a los 85 años, la tarde del 30 de abril. Días antes, había sido hospitalizado en la Ciudad de México tras presentar síntomas de coronavirus.

Sus composiciones e interpretaciones dejan un legado musical invaluable. Temas como *Macondo*, *Por ti*, *Se vende mi país*, y muchos más, han quedado inmortalizados en el folclor mexicano.

Su vida comenzó en las calles de la colonia Portales, Ciudad de México. De joven realizó su formación artística en la Escuela de Arte Teatral del Instituto Nacional de Bellas Artes, en la Academia de teatro del maestro Seki Sano y en la escuela de teatro de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Sin embargo, el canto y la composición fueron su lenguaje predilecto. Sus primeras rimas se escucharon por los pasillos de las facultades de la UNAM, mismos que fueron escenario de diversos movimientos estudiantiles y luchas sociales en los años 60 y 70.

Durante esta época, guitarra en mano, Chávez reflejó sus convicciones revolucionarias e izquierdistas en diversas canciones de protesta y parodias políticas. Temas



como *La Casita*, *Hasta siempre*, *México 68*, entre otras, lo posicionaron como una figura importante del movimiento contracultural en México.

*“La tristeza de Aureliano, el cuatro  
La belleza de Remedios,  
violines  
Las pasiones de Amaranta, guitarras  
El embrujo de Melquiades, oboes  
Úrsula cien años...  
¿dónde está Macondo?”  
¡Hasta pronto,  
Caifán mayor!*

El Caifán mayor pisó escenarios de todo el mundo. Durante su carrera, se presentó en festivales de talla internacional, como el

de la OTI, el de Varadero, en Cuba, el Palacio de Bellas Artes, Auditorio Nacional y la Plaza Colón, en Madrid, España, entre otros.

Su actuación en el papel de “El Estilos”, en la película *Los Caifanes* (1967), dirigida por Juan Ibáñez, lo hizo acreedor a los premios Ariel, Heraldo y Diosa de Plata. Participó en más de 10 películas y tuvo una destacada trayectoria en el teatro experimental.

El Vive Latino del 2019 fue uno de los últimos escenarios que pisó el cantautor junto con la agrupación Panteón Rococó, que lamentó su fallecimiento a través de sus redes sociales.

La manera en que el artista logró conectar con el público joven durante

esa presentación, quedará plasmada en la historia de este festival.

La voz de lucha de Óscar Chávez mantendrá su eco en el alma de todas y todos los mexicanos. Su rebeldía, idealismo y pulcritud artística han sido y serán ejemplo para las nuevas generaciones de artistas.

Juan Manuel Rentería, conductor de *Reencuentro con México*, realizó una de las últimas entrevistas al cantautor, quien mostró su interés por hablar de México, de dar voz a los de abajo y luchar contra las injusticias que aquejan al país. Usted puede revivir esta entrevista en nuestro canal de YouTube, Simitelevision, haciendo clic aquí: **Óscar Chávez 1 y Óscar Chávez 2.** / Farándula

# Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños a todos los tauro!

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

Bendiciones plenas para todos

**♈ Aries (marzo 21 - abril 20)** / Es momento de demostrar tu sinceridad, deberás cuidar tu salud en esta pandemia. Además, desarrolla una nueva manera de trabajo, para ganar dinero. Un mes próspero, trata de conciliar. Puedes evitar conflictos con una buena actitud. Después de analizar tus metas, contarás con las herramientas necesarias.

**♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Júpiter te ayudará a tener éxitos porque eres generoso, aunque no sabes si vas o vienes en las emociones. La tensión en tu trabajo podría aumentar como resultado de cambios por la pandemia, y Urano que transita tu signo. Si no dices todo lo que sientes, cómo van a saber los demás lo que te molesta.

**♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Podrás concretar excelentes negocios y realizar inversiones, a pesar de este tiempo tan difícil. Si tienes fe en lo que haces, tus corazonadas serán acertadas, piensa que debes ser feliz. Venus transita tu signo e indica la necesidad de ser más sincero con la pareja, No te preocupes por las cosas temporales. Vendrán situaciones que llenarán tus expectativas.

**♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)** / La amistad está en una época propicia, no te desanimas. Venus y Júpiter te traerán buena suerte. Te sentirás atraído por una persona, pero el poder de la ilusión puede ponerte de cabeza. Quizá sufras algún retraso económico o gastes de manera inesperada. La luna llena en Escorpio, el día 7, puede ponerte nostálgico y sensible.

**♌ Leo (julio 23 - agosto 22)** / Resuelve viejos conflictos, sigue a tu corazón en esta primavera. Es un tiempo en el que los desafíos sensibilizan el alma. Plutón y el Sol, tu regente, anuncian cambios profundos. Realizarás negocios, o bien, te contactarás con extranjeros. Avanza sin miedo.

**♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / El mensaje de los astros es ocuparse, no preocuparse, por el dinero y las situaciones inciertas; habrá un retorno a la esperanza. Te darás cuenta de que tus amigos tienen sentimientos por ti. Existe la posibilidad de enamorarte. Mayo es de retos, te traerá muy movido. Encamina tus energías en empresas creativas.

**♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / Por dar demasiado en el amor, en ocasiones, te olvidas de ti. Las experiencias amorosas desagradables te servirán para valorar mejor a tu pareja. Evita dualidades en estos tiempos. Los astros indican superar las indecisiones para ir más allá de lo que te limita. En el trabajo estarás muy emprendedor.

**♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / Evita caer en contradicciones que puedan afectarte. La luna llena del 7 de mayo en tu signo te facilitará toda clase de contactos en el mundo social y de pareja. Recuerda: si deseas encontrar lo mejor, debes buscarlo. Ciertas dificultades pueden presentarse en tu trabajo. Procura creer más en los hechos que en las palabras.

**♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Marte indica que deberás tener cuidado con las agresiones verbales. Los astros te inclinarán a no solo buscar armonía, sino justicia en todo. Trata de llevar tu vida por senderos positivos. Tus actos y tus planes pueden toparse con objeciones de tu familia o de tu pareja, particularmente si los cambios implican reto.

**♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / La tensión en tu trabajo podría aumentar por los cambios actuales. Entre más comprometido te sientas, tu rendimiento y progreso será mayor. Cuida tu salud porque estás muy sensible a los cambios de temperatura. Si estás iniciando una nueva etapa en una relación, busca armonía y justicia para ti.

**♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Te mueves sobre bases más sólidas, sin embargo, sentirás que debes regresar a asuntos que considerabas resueltos. Venus, en Géminis, y el punto de fortuna marcan un aspecto positivo, aprovecha este buen influjo cósmico para el amor. Una actitud positiva ante los retos te llevará al éxito. Júpiter indica nueva etapa de buena suerte, administra tus energías; habrá que impulsar acciones.

**♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / Debes saber que a las palabras se las lleva el viento. Demuestra con hechos todo lo que has aprendido. Marte ingresará a tu signo el 13 de mayo, y significa que tu intelecto necesitará firmeza en la toma de decisiones para no extraviarse en los propósitos de trabajo. Inicias una época favorable para los cambios que realices.

# ¿INFLAMACIÓN?



Vigencia al 31 de mayo 2020.  
Si persisten las molestias,  
consulte a su médico.  
Reg. No. 125M2016 SSA VI  
Precio Farmacias Similares®  
\$189.00



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