



Descanse; su salud es primordial

Págs. 10 y 11



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

Collicort[®]

Hidrocloruro de Hidrocortisona

\$69.00

Precio Farmacias
Similares[®]



De venta en

FARMACIAS SIMILARES[®]

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de mayo 2020
Reg. No. 111M2001 SSA IV



Confinamiento vs. contaminación



¡Menos plástico, más vida!

Y la espera terminó. Gracias al apoyo y compromiso de millones de clientes que hicieron suya la campaña SíMiPlaneta, Menos plástico más vida Farmacias Similares logró ahorrar en un año 97 millones 199 mil 740 bolsas plásticas.

Este esfuerzo permitió reunir 5.5 millones de pesos que serán destinados a restaurar, proteger y conservar cuatro ecosistemas en México: dos selvas, una húmeda y una seca; un bosque y un pastizal, de la mano de Ciceana (Centro de Información y Comunicación Ambiental de Norte América, AC).

En próximas ediciones conoceremos a detalle las acciones que cada una de estas organizaciones realiza en pro del medioambiente y que las hicieron acreedoras a este donativo; así como la siguiente etapa de nuestra campaña.

Cuidar el planeta es una responsabilidad de todos y nos compromete a buscar alternativas sustentables de consumo y a revertir el daño causado a la Tierra.

No lo olvide, siempre diga "¡SíMiPlaneta!"/
SíMiPlaneta



Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alec

Las redes sociales y las noticias nos han dejado ver playas limpias, olas bioluminiscentes, animales marinos cerca de las costas, y todo, a partir del confinamiento social.

Asimismo, Italia y China han reportado una importante disminución de contaminación ambiental. En el primero se redujo 10 % por semana durante el último mes.

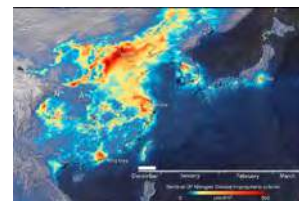
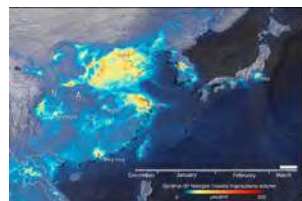
Por el contrario, los niveles de dióxido de carbono en el mundo han sido más altos que en 2019. Ante ello, la Organización de las Naciones Unidas afirma que es "demasiado pronto para evaluar las implicaciones de las concentraciones de gases de efecto invernadero, responsables del cambio climático".

De acuerdo con el estudio *Nature Climate Change*, esto podría compararse con la crisis financiera de 2008, cuando se disminuyeron las emisiones, seguidas por un rápido aumento. Sucedió por el retorno de las economías desarrolladas y el incremento en la intensidad de los combustibles fósiles.

Concentraciones durante siglos

Las concentraciones de dióxido de carbono y contaminantes permanecen durante siglos en la atmósfera, biosfera, litosfera y océanos. En tanto, las emisiones solo representan lo que sucede en la primera.

Esto significa que el mundo está comprometido con el cambio climático continuo, y es independiente a cualquier caída temporal de las emisiones, asegura la Or-



Fotos: Agencia Reforma

ganización Meteorológica Mundial.

La clave, nuestras acciones

Por su parte, Inger Andersen, directora del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, señala que cualquier impacto ambiental positivo que llegue a dar-

se de esta pandemia, debe iniciarse por el cambio de nuestros hábitos.

Es responsabilidad de todos comenzar con nuevos modelos de consumo y producción, limpios y sostenibles; son los que podrán aportar beneficios en la atmósfera a largo plazo. / SíMiPlaneta

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

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".



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Cuarentena en 50 metros cuadrados

Es difícil establecer qué porcentaje de la población, en México, vive en departamentos de 50 o 60 metros, algo que no tiene que ver con el nivel socioeconómico, sino con el mismo sector de la construcción. Lo que se vende es la "exclusividad", no la funcionalidad. Esto es una realidad, pero el tema no va en relación con el sector inmobiliario, sino cómo se puede aprender a vivir y convivir en una situación de cuarentena, en familia o en pareja, en un espacio tan reducido. Es importante reconocer que se tiene un hogar, independientemente del tamaño de este, pero empezar a quejarse o a verle defectos no ayudaría en esta emergencia sanitaria.

Hay una serie de pasos, en lo individual y en conjunto, que podemos observar:

Mantén la rutina, evita levantarte o acostarte tarde, tal vez te puedes dar una hora de tolerancia, pero procura despertarte temprano, bañarte, desayunar y ponerte a trabajar, si es que laboras a distancia.

Si es esta tu situación, ¿qué sección de la casa escogerás? Si son dos o más miembros de la familia quienes trabajan en el hogar, tendrán que ponerse de acuerdo en dónde se acomodan para ello. Quizá turnarse el espacio cada cuatro horas. Si solo un integrante hace *home office*, la otra u otras personas elegirán qué espacios ocupan y turnárselos, cada dos o cuatro horas, fijando prioridades.

Apegarnos a las rutinas; por ejemplo, si alguien en casa realiza la limpieza o comida, tratar de hacerlo sin distraer a quien hace *home office*; finja que no está, claro, sin caer en la exageración de "no te hablo, sino hasta después de las seis".

Planear actividades como lo hacen cuando se regresa del trabajo, es decir, tarde de cine, elaborar la cena, la hora de la lectura, los viernes de cena especial. Hay muchas parejas o familias que toman un día a la semana, generalmente los viernes, para alguna actividad en particular, adaptable al espacio que se tiene. Un punto muy importante, es en qué estás pensando. A lo mejor en una historia catastrófica, una de incertidumbre y miedo, una donde veas que todo está mal en la relación de pareja, o en la que te sientas mala madre o padre. Revisar tus pensamientos ayuda a encontrar equilibrio emocional.

Pon más esmero a lo que quieres o vas a hacer, y quita el foco de interés de tu pareja, hijos, hermanos, padres, en fin, con quien estés viviendo. Cuando estás al pendiente de los otros, es más fácil comenzar a encontrar acciones que te enojan e iniciar una discusión. Los espacios pequeños pueden facilitar la sensación de frustración, enojo y algo de angustia, emociones que aparecen y se vuelven problemáticas cuando les damos toda la atención.

Lograr adaptarnos es lo que nos lleva a superar cualquier dificultad o contratiempo.

Salud



TOMA DE MUE

A DOMICILIO Llámanos al: 800

Salud

Psicólogo en la pandemia

Nancy Vargas y Gabriela Jiménez
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

En momentos de crisis, como esta pandemia, el apoyo psicológico es fundamental. Lamentablemente, el desconocimiento sobre esta profesión da pie a que charlatanes se aprovechen y ofrezcan "ayuda terapéutica" sin sustento científico.

La psicología es una ciencia que estudia la conducta humana en todas sus expresiones: desarrollo de las personas, su motivación, comportamiento en grupos o en soledad, relación con la pareja, hijos, amigos, colegas, familia, padres; reacción ante los problemas, cómo aprenden, sienten y recuerdan; cómo manejan la ansiedad, la vejez, la depresión, la discapacidad y la sexualidad.

Es una labor amplia y enriquecedora, cuyo objetivo es comprender y ayudar a que las personas tomen las decisiones adecuadas, asuman su responsabilidad, enfrenten los miedos y realicen un cambio positivo en su dinámica de vida.

Pero hay quienes usurpan, engañan y tratan de sacar y anteponer su beneficio personal y, para ello, utilizan al paciente. Son personas que, sin contar con los estudios ne-



Foto: Agencia Reforma

cesarios, ofrecen un servicio, actúan sin ética.

Ante ello, el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, hace las siguientes advertencias:

1. En el apoyo psicológico jamás debe haber contacto físico con el paciente. No son necesarias las caricias, besos o contacto sexual. Los terapeutas alternativos pueden ofrecer masajes, pero nunca deberán hacer sentir incómoda a la persona.
2. Un psicólogo no puede medicar; eso es exclusivo del psiquiatra.
3. Desde el inicio, hay que aclarar con el terapeuta las dudas sobre el

tratamiento, costo y tiempo de la atención.

4. El psicoterapeuta no debe incitar al paciente a que tome decisiones en contra de sus convicciones o idiosincrasia.

5. Si no existe confianza entre el terapeuta y usted, cambie de especialista.

6. Nunca debe hacer nada que les parezca extraño o raro, aunque se lo pida el terapeuta.

Si tiene alguna duda sobre este tema, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales: 800 911 6666, opción 3.

/ 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
@cndeemx



www.serfelizisepuede.com.mx

siminforma.com.mx

STRAS

0 719 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

Niños en tiempos de pandemia

Como los adultos, los niños también son propensos a daños emocionales, debido al confinamiento social. Sin embargo, lo expresan de manera diferente.

Si a nosotros se nos dificulta hablar de nuestros sentimientos, ellos lo hacen mediante conductas anormales: unos se ponen tristes, otros más berinchudos, algunos duermen más. Así nos comunican que algo no anda bien, señala Alejandra Angers, especialista en desarrollo infantil.

¿Cómo ayudarlos a entender la pandemia?

"Con la verdad. Ellos escuchan algunas de las noticias acerca de la enfermedad o las defunciones, y eso puede asustarlos. Saben que algo está pasando y es importante decírselos, pero no de una manera cruda, debemos hablar a su nivel".

También es recomendable leerles cuentos, como otro modo de comunicar. Ante los relatos ponen una atención distinta, se identifican con los personajes y entienden las circunstancias desde otro punto de vista. Los cuentos les mueven emociones y los auxilian para enfrentarse a los conflictos humanos.

Padres, espejo de los niños

La clave en cómo los pequeños manejen el confinamiento, está en los padres.

"Es importante que estos cuiden de sí mismos. Si están histéricos o ansiosos, no van a poder ayudar al bienestar de los niños; ellos son nuestro reflejo", afirma la también fundadora de Leopa (Lenguaje, estimulación oportuna, psicomotricidad y aprendizaje).

siminforma.com.mx



Foto: Agencia Reforma

Las rutinas familiares adquieren mayor relevancia en este contexto. Es clave levantarse, bañarse, peinarse y arreglarse. No pasar mucho tiempo frente a la televisión y, aunque sea en un reducido espacio, hacer alguna actividad física. "Debemos aprovechar las herramientas a nuestro alcance. Quedarnos en pijama todo el día, es lo peor que podemos hacer".

Otro reto para los padres es organizar el tiempo. "Muchas mamás están trabajando por home office, o salen a laborar; aparte, se encargan del hogar y cuidan a sus hijos, sin olvidar orientarlos en sus clases".

"No sabemos lo que sucederá, pero la vida no volverá a ser la de antes. Debemos reaprender maneras de comunicarnos, hacer nuestras las medidas de higiene y aprovechar este tiempo para asimilar nuevos hábitos en beneficio de la familia", dice Angers. / Salud

Pfizer

NUEVA IMAGEN

vitalis

pregabalina

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

NUEVA IMAGEN

vitalis

pregabalina

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

Celecoxib

Cápsulas
200 mg

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

eturion

ATORVASTATINA

vitalis

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

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

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

¡ 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 1933002T1B0296

QUIMPAPHIL
SUPLEMENTO ALIMENTICIO



QUIMPAPHIL
 ARANDANO, 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 16 mg/12.5 mg

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" **HASTA 75% DE AHORRO**

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

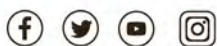


Clearblue
 Prueba de Embarazo DIGITAL
 Con indicador de concepción
 • Confirmación digital para una mayor certeza

PRECISIÓN SUPERIOR AL 99%

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).



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**



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
 indicadorpolitico.mx@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.

**MANTENTE
CONECTADO**

**con tus
seres
queridos**

En la compra de \$70.00

GRATIS
UNA TARJETA TELEFÓNICA



Para llamadas y WhatsApp
ILIMITADOS
por 7 días

*Válido para llamadas (cada llamada con duración máxima de 10 minutos) 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 01 de mayo al 20 de octubre 2020 para la activación de tarjeta y al 27 de octubre 2020 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 (tienda de aplicaciones).



farmaciasimilares.com



Por Un País Mejor

Lleva Fundación del Dr. Simi ayuda a quienes menos tienen

Tania Elias y Axl Agüero
@magiovilla y @axl_aguero

México es un país de hombres y mujeres trabajadoras. Diario se levantan temprano para llevar el sustento a sus hogares.

Lamentablemente, por la emergencia de la covid-19, cientos de familias han perdido sus empleos o se han quedado sin recursos para alimentarse.

Ante esta problemática, y en favor de los más desprotegidos, Víctor González Torres instruyó a Fundación del Dr. Simi mantener activo el Plan Simi II: Lucha Contra la Pobreza Extrema.

Así, durante cuatro semanas, se visitaron 210 localidades del país, donde se repartieron, casa por casa, despensas con productos de la canasta básica y se dio consulta médica gratuita.

En Zacuala, Hidalgo, se entregaron 237 despensas a madres solteras, personas con discapacidad, con enfermedades crónicas y adultos mayores, como José Martín Hernández, de 74 años, campesino sin los ingresos necesarios para subsistir.

Otra localidad beneficiada fue San Antonio de la Cal, en Toluca, Querétaro, donde se dieron 200 despensas a los habitantes, dedicados



Fotos: Karla López (Kai Ale)

a la industria calera y las artesanías.

Además, médicos brigadistas asistieron a los hogares para brindar consulta y despejar dudas sobre la cuarentena.

Kerenjapuch Vicente Ulloa, médica brigadista de Hidalgo, explicó que muchos de los beneficiarios no cuentan con seguridad social, suelen padecer diabetes o hipertensión, y es necesario atenderlos, sobre todo por la actual pandemia.

En suma, Fundación del Dr. Simi apoyó a 35 mil 500 familias en 27 estados de la república mexicana.

Con estas acciones, reafirmaron su compromiso de que ayudar, es lo más importante.

Plan Simi III, al Estado de México

Como parte del Plan Simi III: Ayuda Ante Desastres y Contingencias, la Fundación del Dr. Simi acudió a varias comunidades.

Por ejemplo, los habitantes de Chalco, Estado de México, trabajan en la ladrillera Hornos la Cuchilla, pero no les alcanza para el sustento diario.

Ante ello, voluntarios visitaron casa por casa, para entregar 150 despensas con productos básicos. Se contó con el apoyo de Grupo Bafar, un aliado en esta lucha contra la pobreza.

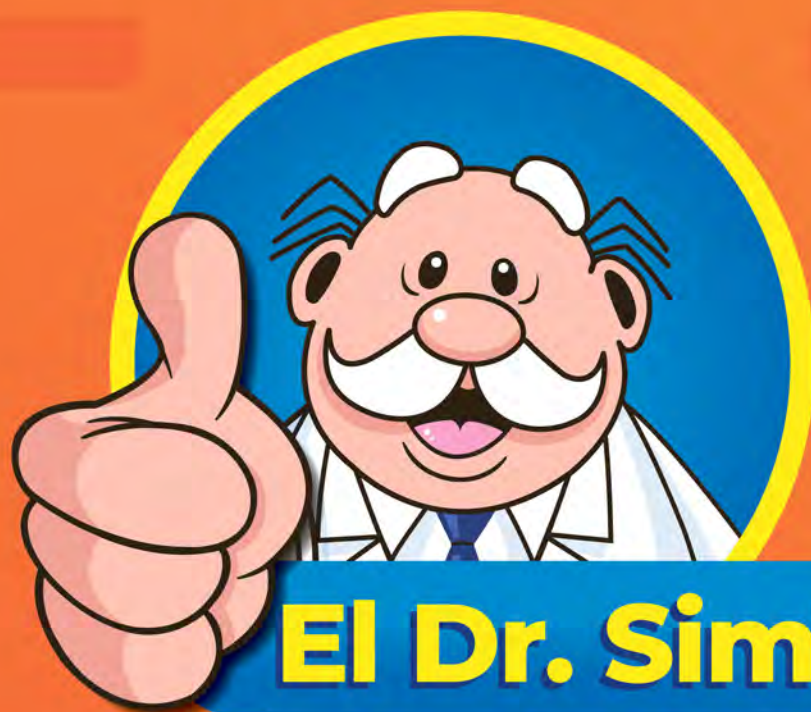
En la comunidad de Agua Bendita, Tenancingo, Estado de México, cuyos

pobladores se dedican al cultivo de flores, la crisis también ha impactado: el producto termina en la basura al no haber ventas.

Aquí se repartieron más de 100 despensas a familias, en su mayoría personas de la tercera edad, pobres y con la necesidad de seguir trabajando.

Las brigadas se realizaron con las medidas sanitarias necesarias para evitar la propagación del coronavirus.

Para el Grupo Por Un País Mejor es un orgullo tender la mano a los más vulnerables, y reafirmar nuestro compromiso de llevarles esperanza. / Por Un País Mejor



El Dr. Simi®

está con México.

Por cada **\$70 de compra** o más,
MARTES y VIERNES, llévate

Atún o leche en polvo.

GRATIS*
un producto básico.



*Promoción válida únicamente los martes y viernes, a partir del 15 de mayo. Máximo dos productos básicos por ticket. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

¿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.

México

Descanse;

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

Los sueños son considerados temas para la psicología; pero en el ámbito de la salud, significan descanso profundo.

Una de las funciones del dormir es reforzar nuestro cuerpo, cerebro y al sistema inmunológico, precisa el doctor Reyes Haro Valencia, director del Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño.

Según explica, a la hora de dormir, el ser humano atraviesa por cuatro fases. La primera es cuando conciliamos el sueño, aproximadamente en 10 minutos. La segunda, es la continuidad. La tercera es muy importante: la profundidad. En ella creamos de cuatro a cinco sueños cada noche y es la más revitalizante para el organismo. Por último, la cuarta, es la duración, nos invita a dormir, al menos, siete horas diarias.

Sin embargo, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, existen poco más de 80 tipos de trastornos del sueño, y el insomnio es uno de los más recurrentes.

Dormir bien no es una opción, es una necesidad

No es un mito. Dormir mal, a corto plazo, no solo trae males físicos, cansancio, irritabilidad y estrés, sino problemas cognitivos y tensión muscular.

A mediano plazo, la falta de sueño altera el sistema muscular, somos más proclives a enfermedades respiratorias, cardíacas y neurológicas; por ello, es importante ordenar la manera en que dormimos, afirma el doctor Reyes Haro.

Si estoy más tiempo en casa, ¿por qué descanso menos?

Expertos aseguran que el confinamiento social por la pandemia



Dr. Reyes Haro Valencia, director del Instituto Mexicano de Medicina Integral del Sueño / Foto: DGCS UNAM

de la covid-19, ha traído consigo retos a la población, tanto físicos, psicológicos como emocionales.

La primera explicación ante la falta de sueño por las noches se refiere a la disminución de la actividad física. Sin embargo, las emociones cumplen un papel fundamental.



Katia Suzawa, especialista en meditación y directora de Casa Mahat / Foto: Cortesía

su salud es primordial

Nos preocupamos por la condición que atravesamos y sus consecuencias, sobre todo en términos económicos, académicos y familiares. Esto se intensifica a la hora de intentar dormir, pero el primer indicador (el del inicio) se ve retrasado, y orilla a un aumento de casos de insomnio, detalla Haro Valencia.

De acuerdo con la Clínica de Trastornos del Sueño, de la Universidad Nacional Autónoma de México, en nuestro país, 45 % de la población adulta tiene una mala calidad del sueño. Si a ello sumamos el cambio forzoso de hábitos y horarios, los afectados pueden duplicarse.

Expertos recomiendan alejarnos de los aparatos electrónicos 15 minutos antes de dormir, así como poner en práctica la respiración consciente



Fotos: Agencia Reforma

Por su parte, Katia Suzawa, especialista en meditación y directora de Casa Mahat, afirma que no es fácil manejar la inteligencia emocional ante circunstancias adversas, y recomienda identificar hacia dónde se dirigen los pensamientos para poder educar a la mente y lograr mayor tranquilidad.

“Dormir es una necesidad básica. Las personas que duermen bien tienden a ser más felices. Si no lo hacemos de manera correcta, empezaremos a generar estados de ansiedad y depresión”, agrega Katia.

Relájese, respire

Como verá, dormir representa una de las actividades más importantes de recuperación para el organismo. La próxima vez, al sentir frustración por no poder dormir, tenga en cuenta los siguientes consejos de los especialistas:



En primer lugar, es importante mantener nuestros horarios estables para acostarnos y levantarnos, como lo hacemos en circunstancias habituales. Podemos aprovechar que hemos reducido los tiempos de traslado para dormir un poco más, dice el doctor Reyes Haro.

De acuerdo con la Universidad Nacional Autónoma de México 45 % de la población adulta tiene una mala calidad del sueño

Otro factor a considerar es la luz de los aparatos electrónicos. Katia Suzawa aconseja alejarnos de la televisión, el celular o tableta, 15 minutos antes de ir a la cama, y concentrar nuestra atención en otras actividades, como la lectura o meditación.

No se desespere. Mantenga la calma e identifique su postura favorita al dormir. El doctor Reyes Haro sugiere concentrarse en la respiración con los ojos cerrados. “Sienta cómo de manera natural fluye el aire al entrar y salir. Eso lo relajará y es más probable tenga un buen inicio de sueño”.

Asimismo, puntualiza que uno de los peores vicios es ver el reloj durante la noche. “Al hacerlo nos da la sensación de no haber dormido y nos angustian las horas restantes”.

Si a pesar de poner en práctica varias técnicas no consigue dormir mejor, diríjase a un profesional de la salud para recibir orientación médica.

Usted merece dormir bien, es la mejor manera de darle salud y bienestar al cuerpo. Hoy más que nunca su organismo lo necesita sano y fuerte. / México



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Glorieta Etiopía

Seguramente para muchos capitalinos este detalle ha pasado inadvertido: en la estación Etiopía del Metro, con dirección a Indios Verdes, una placa recuerda por qué a este lugar se le puso ese nombre y la razón de ser representada por un león.

Esto se debe a la visita del emperador de Etiopía, Haile Selassie, en 1954, para agradecer a nuestro país haber sido el único en condenar ante la Liga de las Naciones la invasión italiana de Mussolini a aquellas tierras africanas, en 1935.

La República Federal Democrática de Etiopía está en el centro de África. Allí se han encontrado restos arqueológicos con antigüedad de más de tres millones de años. Su majestad imperial Haile Selassie se reunió con el entonces presidente Adolfo Ruiz Cortines y tuvo un detalle muy especial con la ciudad: regaló las palmeras que durante muchos años decoraron el camellón de la avenida Xola, hoy

convertida en un desolado eje vial. El gobierno de México, en respuesta, inauguró la glorieta y plaza de Etiopía, donde por años estuvo el salón de baile Riviera, el hotel Suites Emperador y el primer Sumesa en la ciudad, cuando el autoservicio era la gran novedad entre los capitalinos.

En cuanto al felino, representa al León vencedor de Judá, citado en el Génesis bíblico, y como también se le llamaba al emperador etíope.

La construcción del Metro en los años 60 llevó a demoler la plaza-glorieta y se reinició en menor escala a un costado del andén con dirección a Indios Verdes.

Absurdamente, la estación Etiopía fue renombrada "Plaza de la Transparencia", desde 2008. Así, de un plumazo, se borró una página de la historia capitalina, cuando la urbe funcionaba sin tanta población ni coches. Tiempos idos y añorados.





Haz chek con  **ACCU-CHEK®**

 <p>Glucómetro Accu-Chek® Active 1 pieza Precio Farmacias Similares® \$514.00</p>	 <p>Accu-Chek® Softclix 25 lancetas Precio Farmacias Similares® \$65.00</p>	 <p>Tiras Accu-Chek® Active 60 tiras reactivas Precio Farmacias Similares® \$329.00</p>
--	--	---

Prevención 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.



Dr. Simi®

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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

Cultura

siminforma.com.mx

All for Healthcare Conectando con tu bienestar

CONSULTE A SU MÉDICO LEA INSTRUCCIONES DE USO 18330030782665

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 18330030782665

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®

Fanático

Mexicano, a los Cowboys

El mexicano Isaac Alarcón, liniero ofensivo, ya es parte de los Vaqueros de Dallas.

El lugar se lo ganó en la NFL por su desempeño en el International Players Pathway, fundado en 2017, donde la liga selecciona a jugadores extranjeros, una vez al año, para descubrir talento fuera de Estados Unidos.

Para ello, compitió con ocho prospectos de otros países y, por ahora, estará en la escuadra de prácticas.

“No quiero ser solamente un jugador de fútbol americano, sino un ejemplo para mi país, y traer esperanza a los mexicanos”, expresó.

El jugador se enteró de la aceptación al recibir una videollamada del vicepresidente de Dallas: “Te esperamos con los brazos abiertos, esta es tu casa y es el equipo de México, una oportunidad única”.

Isaac respondió: “Muchas gracias, yo soy un seguidor de los Cowboys y, ahora, ser parte de ellos, es casi un milagro, daré lo mejor de mí todos los días”.

Alarcón tiene 21 años, es de Monterrey, mide 1.97 metros y pesa 117 kilos.

Cursó la media superior en la preparato-



Foto: Agencia Reforma

ria 9, de la Universidad Autónoma de Nuevo León, donde encontró su posición como liniero ofensivo, tras desempeñarse, primero, como ala cerrada.

“Desde el primer momento en que jugué este deporte, lo amé. Empecé desde abajo, solamente estoy dando todo lo que puedo y confío en que Dios tiene un plan para mí”.

En 2015 jugó su primera temporada de Liga Mayor con los Borregos del Tecnológico de Monterrey. Actualmente estudia ingeniería y diseño automotriz.

Ganó con los Borre-

gos ITESM Monterrey el campeonato de 2019. De ahí fue nominado para disputar el Tazón Azteca del año pasado.

Cabe destacar que es el tercer jugador de los Borregos que llega a una organización de la NFL. Antes lo hicieron Rolando Cantú, con los Cardenales de Arizona, en 2005, y Ramiro Pruneda, con los Jefes de Kansas City, 2007.

Mediante el mismo programa también fueron seleccionados el alemán David Bada, por los Pieleros de Washington, y el austriaco Sandro Platzgummer, por los Gigantes de Nueva York. / Fanático

Fanático

Tyson, vacío y pobre

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Michael Gerard Tyson, conocido como Mike Tyson o Malik Abdul Aziz, padece soledad, vacío y pobreza, después de 20 años de ser el mejor peleador de peso completo en el mundo, la bestia que noqueaba en un round. Apodado el Tanque desde los 14 años, cuando ya pesaba 90 kilos, a este neoyorquino le abruma su pasado.

Jamás ha logrado romper esas cadenas de ayer miserables cuando habitaba en edificios abandonados, con su madre y hermanos. Las carencias le impidieron estudiar y encontró en los robos el dinero fácil. Así, cayó en reformatorios y luego a cárceles para adultos, donde aprendió el boxeo.

Su fuerza fue el secreto para encumbrarse en los cuadriláteros mundiales cuando apenas tenía 20 años. Y a pesar de los más de 114 millones de dólares que logró acumular, además de fama y popularidad, nada le arrancó de su mente el sufrimiento de su niñez. El dolor fue insuperable cuando murió su madre.

Los sucesos tristes vinieron en cadena: acusado de violación pasó tres años y meses en prisión; también fue encerrado de consumir drogas y manejar bajo sus influjos; riñó y golpeó a policías y volvió a la cárcel; en total fue arrestado 38 veces;



Foto: Agencia Reforma

mordió la oreja de Evander Holyfield y tuvo que indemnizarlo con 3 mdd; se accidentó en su moto y sufrió fracturas de costillas y de un hombro, además de perforarse un pulmón; cayó en bancarrota y deudas por 13 mmd con Hacienda...

En 2005 anunció su retiro: "No puedo seguir mintiéndome. Es el final". Seis años después se hizo "actor" para contar su vida en un monólogo en Las Vegas. Hoy, Tyson dice estar vacío: "Es más complicado vivir que morir". Anuncia un pronto desenlace, a los 53 años. Una vida fulgurante, accidentada, contra marea, odiado y amado, exprimido por los buitres del boxeo,

olvidado por todos, hasta por sus siete hijos. Es el síndrome de la modernidad, una época en que la mayoría actúa en automático, sin pensar, sin esperanza, como un rebaño de zombis.

Pero la historia no termina aquí. Para sorpresa de todos, anunció por Instagram su deseo de regresar a los cuadriláteros y sostener tres o cuatro peleas de caridad.

"Quiero hacer exhibiciones de caridad, algo de dinero y ayudar a indigentes y drogadictos como yo. Ya estoy de nuevo en el gimnasio, y aunque me duele todo el cuerpo, sigo entrenando", afirma quien dejó un registro profesional de 50 combates ganados y solo 6

perdidos. Fue incluido en el Salón de la Fama del boxeo en 2010.

Tyson ganó en dos ocasiones el título mundial de los pesos pesados. Además, es el más joven de la historia en conseguirlo. También logró conquistar los cinturones de las organizaciones WBC, WBA e IBF. Hasta ahora, no se mencionan posibles rivales. Han sonado los nombres de Evander Holyfield y Lennox Lewis, pero no hay nada oficial. Mientras tanto, países tan poco afines al boxeo, como Malasia y Nigeria, se debaten por la puesta en escena de este regreso, cuya fecha tentativa sería para junio o julio de este año. / Fanático

RUXILIAR 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"

HASTA 75% de descuento



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		\$15.00 Shampoo restauración 100 mL
	\$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		\$32.90 Pasta dental niños Oral B 75 mL / 100 g
	\$15.00 Shampoo control de caspa 90 mL		\$49.00 Hilo dental sabor menta 25 m
	\$179.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado		\$51.00 Subsalicilato de bismuto** 118 ml

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

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO

Farándula

Regresan Jesse & Joy con *Aire*



Foto: Agencia Reforma

Axl Agüero Herrera
@axl_aguero

hermanos mostrarán un concepto original, ritmos variados y letras románticas, características esenciales de su estilo.

Antes de presentar su álbum *Aire*, el dueto Jesse & Joy estrenó la miniserie *Making of Aire*, disponible en la plataforma YouTube. En ella se revela contenido íntimo sobre el proceso de producción de su nuevo material musical. Los capítulos se lanzarán una vez a la semana, con información inédita.

Para estos cantantes es muy importante interactuar con sus fanáticos. Por ello, en la miniserie también se podrán ver momentos cotidianos de su vida.

Las escenas se desarrollan en Londres y la Ciudad de México, con momentos creativos del *making of* de este nuevo lanzamiento. También habrá entrevistas sobre el significado de sus canciones, la convivencia con su equipo de producción, músicos y algunas anécdotas cómicas.

Después de tres años de no presentar material discográfico, los

“En nuestros discos siempre dejamos una canción que nos permita ser los niños que empezamos a escribir música sin traer a la mente los años que han pasado”, aseguró Joy.

Aún no se tiene definida la fecha de estreno del álbum completo, pero ya se han lanzado éxitos, como *Mañana es too late*, con la colaboración de J Balvin; *Tè esperé*, *Tanto* y *Lo nuestro sale mal*.

“Este disco lleva un rato en el horno porque nuestros fans se merecen lo mejor que podemos darles”, afirmó Jesse.

La trayectoria de los hermanos Huerta ha sido galardonada en muchas ocasiones. Su debut, en 2005, con el tema *Espacio sideral*, los posicionó como uno de los exponentes internacionales más importantes del pop mexicano. Ganaron un Grammy con él y seis Grammy Latino en otras categorías. / 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 García Ramírez, Céd. Prof.: 0757913-JUNAM
Vigencia al 31 de mayo 2020.

Fundación **BEST** S.C.

Síguenos por:  



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.

10% DE DESCUENTO

GLUCÓMETRO ONE TOUCH[®] ULTRA MINI[®]

ONETOUCH[®] UltraMini[™] Sistema para la automedición de la glucosa en sangre. Sistema de medición de glucosa en sangre.

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 las Tiras Reagentes e Solução Control OneTouch[®] Ultra[™].

Incluir: Diabetes Paso a Paso / Para una Vida Activa
Incluir: Diabetes Sem Seguros / Para uma Vida Ativa
El contenido del kit viene distribuido en la parte superior.
El contenido de la tira actualizada en parte superior.

DE \$599.00

A \$539.00

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

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





¡Despierta de buenas!

Flor Rubio te comparte un café y notas amables

Siminoticiario, miércoles 5:20 h, por Las Estrellas

Simi TV 
 DrSimiTV 
 Simi Television 
 simitelevision 



FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
 DE AHORRO

Farándula

Al cine, vida de Whitney Houston

Axl Agüero Herrera
 @axl_aguero

Hay una buena noticia para los fanáticos de Whitney Houston: será recordada en una película biográfica, supervisada y producida por su viejo amigo y productor musical, Clive Davis.

Anthony McCarten, escritor de la película biográfica de *Queen*, *Bohemian Rhapsody* y *Dos Papas*, de Netflix, hará el guion.

El filme se titulará *I wanna dance with somebody*, y retratará el ascenso de Whitney a la fama desde una perspectiva íntima, con su lado más sensible, sincero y frágil.

La película aún no tiene fecha de estreno.

“Por toda mi experiencia personal y profesional con Whitney desde sus años de adolescencia hasta su trágica muerte prematura, sé que su historia completa no se

ha contado todavía”, dijo Davis.

El mundo la recuerda como una de las intérpretes más virtuosas de la industria musical. Una voz multifacética, capaz de experimentar con diferentes géneros: R&B, góspel, *soul*, pop y muchos más. Muestra de ello son los múltiples temas y álbumes que siempre la mantuvieron en los primeros lugares de popularidad.

Houston vendió más de 200 millones de discos en el mundo durante sus 25 años de carrera musical y ganó seis premios Grammy, 16 Billboard y dos Emmy. Fue una de las mujeres más premiadas en la historia de la música.

Su talento no se encajó en la música. En 1992 incursionó en el cine, y protagonizó *El guardaespaldas*, al lado de Kevin Costner. El tema *I will always love you* formó parte del *soundtrack* y rompió récords, lo cual posicionó a Whitney como una de las figuras más importantes de la época.

El 11 de febrero de 2012, perdió la vida a los 48 años. Su muerte dejó una huella muy grande en el universo de la música y su legado se mantendrá a lo largo de los años. /

Farándula



Foto: es.m.wikipedia.org

Siminteresa

Presenta KidZania app para reforzar el #QuédateEnCasa

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

CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE Y MIXTA

Protección efectiva sin sensación pegajosa

UVB UVA

Cont. Neto 125 g

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

eternalsecret.com.mx

Salud es belleza. Vigencia al 31 de mayo 2020.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

En esta contingencia sanitaria, KidZania lanzó GameZ, una aplicación con juegos, adivinanzas y cuestionarios para pasar momentos de diversión sin salir de casa.

La aplicación está disponible en App Store y Google Play, y tiene las siguientes actividades:

GueZZ: pueden participar dos o más personas, y solo deben elegir una categoría e intentar que los demás adivinen a quién o qué está imitando. Si la respuesta es correcta, el celular o tableta electrónica debe inclinarse hacia abajo, pero si es incorrecta, se moverá hacia arriba.

Ganan los participantes con más respuestas acertadas.

QuiZ?: puede jugarse de forma individual o por equipos. El objetivo es tratar de averiguar qué tanto sabes de KidZania y sus profesiones. Incluye varias categorías y grados de dificultad.

Ganan quienes contesten atinadamente la mayor cantidad de preguntas.

FactZ: es un juego ejecutable dentro de las instalaciones del parque. Se trata de buscar, descubrir y escanear con la cámara del *smartphone* algunos códigos ocultos dentro de la ciudad. Estará disponible muy pronto.

El objetivo de GameZ es que las familias se queden en casa y eviten salir durante la cuarentena.

Los participantes

tendrán horas de diversión y podrán fortalecer los lazos afectivos. Además, desarrollarán destreza, memoria y trabajo en equipo.

Desarrollada por KidZania, GameZ es una aplicación con actividades interactivas para que personas de todas las edades fortalezcan sus lazos afectivos y desarrollen el trabajo en equipo sin salir de casa.

Los avances tecnológicos y el desarrollo del internet han logrado que las personas tengan un sinfín de alternativas para no aburrirse y, sobre todo, reforzar las medidas de higiene y cuidado. / Farándula



Foto: Virginia Palacios
Siminteresa

¿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