





**LA ESPERA TERMINÓ**

Gracias a los clientes que fueron parte de la campaña #MenosPlásticoMásVida, reunimos 5.5 millones de pesos que ayudarán a rescatar cuatro ecosistemas en México.

**Instituciones ganadoras:**

- Brigada Comunitaria San Pablo Oztotepec, en Milpa Alta, Ciudad de México
- Reserva Privada Yu-Balcán AC, Tabasco
- Reforestamos México AC, Jalisco
- Unión Forestal Comunitaria, sierra norte de Oaxaca

**MENOS PLASTICO MAS VIDA**

[simiplaneta.com](http://simiplaneta.com)  
#CuidemosJuntosElPlaneta  
#SiMiPlaneta

Facebook, Twitter, YouTube, Instagram icons

**No te pierdas los detalles de cada proyecto. ¡Cuidemos juntos el planeta!**

# SiMiPlaneta

## Océano de esperanza

Alejandra Cervantes Neri  
Lill alec

Junio es un mes particular para nuestro planeta, no solo porque se conmemora el medioambiente, los océanos y la gastronomía sostenible, sino por abrir una puerta a la reflexión.

Observar las condiciones de la flora, fauna y clima no debe dejarnos en la inacción y en la preocupación. Es un deber humano obligarnos a defender el hogar que habitamos.

Entre las malas y alarmantes noticias que predicen el fin de las especies, el desabasto de recursos y la desaparición del ser humano, la revista científica *Nature*, con sede en Londres, dio un chispazo de esperanza al futuro ambiental.

En su publicación de abril señala que el mundo está a tiempo

de recuperar la abundancia de la vida marina entre 60-80 por ciento.

Dicha afirmación es producto de una investigación de científicos de 16 universidades. Proponen trabajar en una ruta estricta, y calculan resultados positivos para el océano en un tiempo aproximado de tres décadas.

Aunque el océano ha perdido entre un tercio y la mitad de sus hábitats, así como parte de costas por contaminación de plásticos y residuos orgánicos, investigadores invitan a atacar estas acciones que amenazan con extinguir especies.

Asimismo, identificaron nueve ecosistemas esenciales para esta recuperación, entre ellos: manglares, arrecifes de coral, algas, bancos de ostras, profundidades marinas, entre otras.

En estos —aclaran—, se deben aplicar medidas de



conservación que incluya pesca responsable, restauración de hábitats, protección de especies, disminución de contaminación y mitigación del cambio climático.

“Las pérdidas en la biodiversidad son menos pronunciadas que en tierra, y la mayor parte de las especies afectadas son capaces de recuperarse a ritmo rápido cuando se eliminan las presiones”, plantea el artículo.

No cabe duda de la oportunidad que el planeta nos brinda para retomar acciones y proteger a las especies. Hagamos consumos responsables con el medioambiente; todas nuestras decisiones impactan. El océano es esperanza, vida y el equilibrio del planeta. /SiMiPlaneta



Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Junio 2020 Edición 458-2  
Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

SiMiPlaneta

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](http://siminforma.com.mx)

[simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto: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: junio 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](http://siminforma.com.mx)



# El Dr. Simi®

## está contigo

Por eso, **MARTES y VIERNES,**  
**en la compra de \$70** o más, te llevas

# GRATIS\*

## un producto básico

Atún, leche en polvo o pasta



\*Promoción válida únicamente martes y viernes, a partir del 2 de junio. Máximo, un producto básico por cliente.  
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jimenez

## Duelo dolor

Si hay una experta en el tema del duelo, es la doctora Elizabeth Kübler-Ross. Sus años de estudio nos han llevado a entender que es un proceso de adaptación emocional cuando se pierde a un ser amado. Aunque eso no solo ocurre en función de una persona, también puede vivirse por el fin de una relación, cambio de casa o trabajo y hasta por la pérdida de una mascota.

Pero a pesar de tener esa teoría desde 1969, en el día a día se escucha, en nuestra línea de apoyo psicológico, cómo las personas se aferran y desesperan por no querer sentir dolor ante la pérdida. Sin embargo, con la pandemia, oír historias del deceso de un ser querido se ha vuelto una constante: “No soporto el dolor”, “no tengo ganas de nada”, “me siento vacío”, “no quiero comer”, “¿qué hago para ya no llorar?”.

Un ejemplo: llevar 25 o 30 años de casado, convivir y crear una historia de vida con la pareja; criar hijos, llevar proyectos juntos y vivir ambos las pérdidas. Pero si algún integrante de esta relación llegara a morir, quien sigue con vida, ¿esperaría no sentir dolor? A los 15 o 20 días del fallecimiento, ¿desearía no sentir nada? Estamos acostumbrados a huir del dolor, a crecer con la fantasía de que dolor, tristeza y llanto son iguales a debilidad.

Cada uno tiene una manera especial de enfrentar situaciones de crisis, según las características de la personalidad, el apoyo social y económico con el que se cuenta, momento de vida cuando ocurre el deceso del ser amado, cuestiones de salud y edad. Pero al margen de estas variables, el dolor va a estar presente y es necesario expresarlo. El dolor va dependiendo de la pérdida y el significado de la persona para nuestra vida. Si fallece la vecina a la que saludábamos, podrá haber sorpresa y pena; pero si muere la pareja, padres o hijos, el dolor será como una ola enorme que nos cae encima y nos lleva a la deriva sin saber qué hacer. Detenerse a llorar, a vivir el dolor, no moverse, hará que la marea nos vuelva a llevar a la orilla.

No hay un paso específico, un tiempo determinado, una cantidad de lágrimas o un porcentaje de dolor. Cada uno va a vivirlo de manera diferente y necesita tiempo, acompañamiento, ser escuchado y silencio. Los amigos y familiares se pueden preguntar: “¿Qué hago o digo para que mejore?”. No puedes decir o hacer algo que quite el dolor, lo preferible es solo acompañar y respetar el proceso que cada uno vivirá. Y, claro, ofrecer, si la persona lo desea, ayuda psicológica.

Para ello, estamos en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas. Marque 800 911 66 66, opción 3, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx)

Salud

## Salud

# La vida sexual durante la pandemia

Roxana González  
centrodiagnostico serfeli sisepuede com mx

Es una realidad: el confinamiento crea comportamientos diversos, incluso en la sexualidad.

Cuando cohabitamos un espacio limitado, con más tiempo y mayor número de integrantes, sin movilidad libre, con más estrés (por ejemplo, la economía o el temor al contagio), resulta poco probable que la convivencia sea equilibrada y se busquen opciones desestresantes.

El ser humano tiene la capacidad para atender “prioridades”, y “prioridad” no significa más importancia, sino que para avanzar debe atenderse antes que otras situaciones.

¿Qué ocurre con la sexualidad en el actual confinamiento?

Históricamente la sexualidad, el modo de preservar nuestra especie, tuvo un papel especial; sin embargo, lo que vivimos hoy quizá revire hacia otras preferencias.

Existen teorías sobre el “baby boom” (embarazos al por mayor), pero tal vez eso no sea posible, debido a las tendencias de las generaciones actuales. Las parejas podrían lograr una mejor convivencia y experiencias nuevas que fortalezcan la relación.

También está la otra cara de la moneda, en la que los efectos de la salud mental puedan crear reacciones diferentes. Por ejemplo, el hastío, con bajo deseo sexual, o el aumento de interés ansioso con la hipersexualidad, el descubrimiento de infidelidades o conductas que generen problemas maritales.

Lo principal para equilibrar nuestra salud sexual, es verla como parte de nosotros, de la salud humana (en lo biológico, social y psicológico) y que, cuando hay un exceso o falta de ello, desajusta otras áreas de la salud.

Por ello, aunque no se tienen bien estudiados los efectos en situaciones como la actual pandemia, podríamos esforzarnos por un ímpetu positivo y otorgarle la función de herramienta útil para enriquecer el autoconocimiento sexual, sea solo o acompañado.

¿Qué cambios han llegado a su vida sexual durante la pandemia? ¿Tiene dudas,

miedos o experiencias curiosas a partir del confinamiento? Llámenos al

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales: 800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

El servicio es gratuito, y está disponible las 24 horas, o bien, entre al [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx).

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  
"Porque ser feliz, sí se puede"

[www.serfelizisepuede.com.mx](http://www.serfelizisepuede.com.mx)

# Salud

## Sea inmune ante las enfermedades



Ahora más que nunca, cuidar nuestro sistema inmunológico es prioridad. Hacerle frente con éxito a las enfermedades respiratorias, como la covid-19, forma parte de nuestro día a día.

Existen puntos clave para fortalecer el sistema inmunológico:

### Alimentación la mejor arma

De acuerdo con la nutrióloga Claudia Gámez Avilés, una dieta saludable proporciona los nutrientes esenciales. Consumir productos ricos en vitaminas A, o betacaroteno, D, C y E, protegen los pulmones y fortifica nuestras defensas. Por otro lado, las vitaminas del complejo B son básicas para el cuerpo; su ausencia genera alteraciones.

### B jele al estrés

El estrés es un sistema de alerta biológico, una reacción natural de los seres vivos que permite ponerse en acción. Gracias a él hemos sobrevivido, afirma la psicóloga Oralía Patricia Chong.

Explica que, cuando existe un desbalance entre los eventos que generan la percepción de amenaza y los recursos personales para enfrentarlos, se daña la salud. Más allá de ayudarnos a la supervivencia, se desarrollan complicaciones físicas, psicológicas, emocionales y sociales. [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

Recomienda ejercicios de respiración y relajación muscular, cultivar el espíritu con pensamientos positivos, actividades que se disfruten y alejarse de la información que solo preocupa. El yoga y las relaciones de amistad y acompañamiento, son excelentes auxiliares en el bienestar y la longevidad.

### Dele una oportunidad al ejercicio

Ejercitarse es un medio para tener salud, una manera de perder peso, mejorar la circulación y el estado emocional y, en ciertos casos, a oxigenarse más.

### El buen dormir

La mayoría de la población desconoce la importancia del sueño, aunque este ocupe la tercera parte de nuestras vidas.

La liberación de sustancias mientras dormimos previene infecciones y también ayuda a eliminarlas más rápido, en caso de haberse enfermado.

Esta contingencia sanitaria nos da la oportunidad de hacer cambios en la vida. Ser consistentes con los horarios de dormir y despertar, e implementar buenos hábitos de higiene, fortalecerá el sistema inmunológico y mejorará nuestra salud. / 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** vitales  
ATORVASTATINA  
Precio Farmacias Similares®  
**\$139.00**  
ATORVASTATINA 10 mg  
30 tabletas

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

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

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



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



**OMRON** *Precisión*

**Baumanómetro digital de muñeca automático** **\$590.00**

Prevencción es salud. Leer las instrucciones antes de usar. Vigencia al 30 de junio 2020. [farmaciasimilares.com](http://farmaciasimilares.com)

De venta en

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

HASTA 75% DE AHORRO

SENSOR DE POSICIÓN para una correcta medición



**TOMA DE MUESTRAS**

**A DOMICILIO**  
Llámanos al:  
**800 719 2734**



[ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón.  
Céd. Prof.: 4451415-UNAM  
Vigencia al 30 de junio 2020.

# 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.

# MEDIPIOX<sup>®</sup>

PEINE PARA  
PIOJOS Y  
LIENDRES  
\$76.00



EFICAZ  
EN UNA SOLA  
APLICACIÓN

## MEDIPIOX<sup>®</sup>

Solución para  
Piojos y Liendres  
Pediculicida



Elimina piojos y liendres  
de forma segura en una  
sola aplicación.

- Fácil de aplicar.
- Para toda la familia.
- Alta eficacia

El único recomendado por:  
  
ASOCIACIÓN MEXICANA DE PEDIATRÍA, A.C.

**ELIMINA  
100%  
LIENDRES Y PIOJOS  
EN UNA APLICACIÓN**

### Solución

Caja con Frasco con 60 mL. de Solución.

SOLUCIÓN  
\$109.00



Registro Sanitario No. 2548C2016 SSA

Consulte a su Médico <sup>®</sup> Marca Registrada  
De venta en Farmacias Similares

# Por Un País Mejor Fundación del Dr



El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval), calcula que casi 26 millones de personas en México carecen de una alimentación adecuada, y nueve millones viven en pobreza extrema.

Aunado a ello, la emergencia sanitaria por la covid-19 ocasionó el desempleo de 12.5 millones de habitantes en el país.

Ante ese panorama, y como parte de su Plan II: Lucha Contra la Pobreza Extrema, Fundación del Dr. Simi accionó las brigadas médico-asistenciales en 210 comunidades de 27 estados de la república, con el fin de apoyar a los más necesitados.

El objetivo es entregar despensas con paquetes de frijol, sopas, arroz, azúcar y otros productos no perecederos a 35 mil 500 familias. Además, llevar un médico para dar asesoría y brindar consultas gratuitas a quienes lo requieran.

## ¿DIABETES?

Llevar el control es más barato



### Glucómetro Gmate® Wheel \$399.00





# Simi ejemplo de ayuda

Este apoyo bimestral contribuye, desde 2007, a disminuir la pobreza, evitar la desnutrición, y mejorar la calidad de vida de adultos mayores, madres solteras, personas con alguna discapacidad o con enfermedades crónicas.

Hasta el momento, el plan ha beneficiado a más de dos millones 769 familias de los sectores más vulnerables del país.

## Un difícil

La fundación trabaja todo el año. Su misión se reforzó en el primer semestre de 2020, uno de los más complicados debido a la pandemia por la covid-19.

Durante abril, Víctor González Torres, presidente de Grupo Por Un País Mejor, instruyó a la fundación redoblar esfuerzos y continuar con su red de apoyo por todo México.

Asimismo, se activó el Plan Simi III, para desastres y contingencias, y se repartieron despensas en las comunidades mexiquenses Hornos de la Cuchilla, en Chalco, y Agua Bendita, en Tenancingo.

En esta tarea se tomaron las medidas necesarias de protección para evitar al máximo los contagios.

Con cubrebocas, guantes y gel antibacterial, voluntarios y personal de la fundación visitaron los hogares de los beneficiarios, la mayoría sin trabajo por la pandemia.

En mayo, la fundación accionó el Plan I, encargado de apoyar a las instituciones privadas y de asistencia social.

Las dos últimas semanas de ese mes se entregaron costales con arroz, azúcar, y frijol, entre otros productos, a mil 167 instituciones en 27 estados.

El cometido, desde 1994, es suministrar insumos a estos organismos, responsables de ayudar a personas con discapacidad, adicciones, en situación de calle,

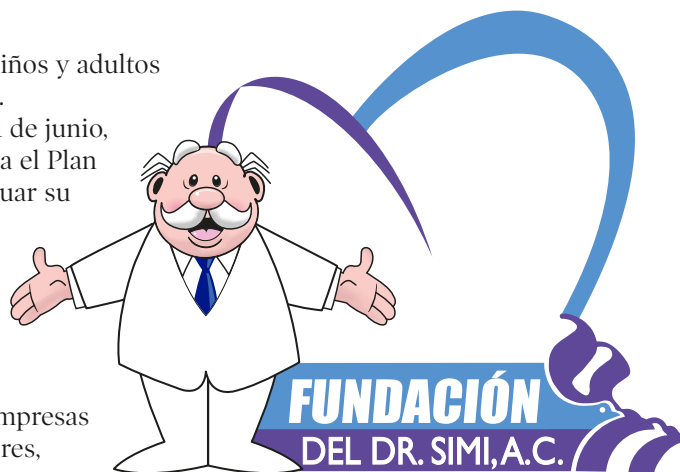
así como mujeres, niños y adultos mayores, en general.

Ahora, desde el 1 de junio, la fundación reanuda el Plan Simi III, para continuar su labor de donar despensas casa por casa, correspondientes al tercer bimestre del año.

Aunque varias empresas reactivaron sus labores, el crecimiento de la pandemia ha repercutido en la salud de más de 100 mil personas. Por ello, se mejoraron las medidas de seguridad para salvaguardar a sus beneficiarios.

Con estas acciones, Fundación del Dr. Simi es un referente de calidez, desde sus inicios, primero como Fundación Best y, a partir de 2007, como la conocemos ahora. Siempre, a favor del bienestar de los mexicanos.

/ Por Un País Mejor



Fotos: Samuel Gutiérrez



**Gomitas  
lactobacilos  
esporogenes  
40 gomitas**

**\$99.00**

La imagen es de carácter ilustrativo. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 30 de junio 2020.

De venta en **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MAS BARATO" **HASTA 75% DE DESCUENTO**

México

# Reaprender

ETERNAL SECRET®

**CONSIENTE**  
A TU PIEL ANTES DE  
**DORMIR**

## DESMAQUILLANTE BIFÁSICO

Coloca sobre pestañas y labios, presionando ligeramente unos segundos para que se disuelva el maquillaje.



## AGUA MICELAR

Realiza suaves movimientos circulares, desde el interior hacia el exterior del rostro.



## SÉRUM

Con la yema de tus dedos, aplica gotas de producto distribuidas en 6 puntos y realiza movimientos circulares, desde el interior hacia el exterior del rostro.



## CONTORNO DE OJOS

Distribuye una pequeña cantidad y con la yema de tu dedo anular, dando un masaje de forma circular y con suaves golpeteos sobre los párpados superiores e inferiores y en la comisura de los ojos.



## ASTAXANTINA

Con la yema de tus dedos, aplica gotas de producto distribuidas en 6 puntos y realiza movimientos circulares, desde el interior hacia el exterior del rostro.



Salud es belleza. Cofepris: 143300202D0226

Alejandra Cervantes Neri  
Liliale

En marzo de 2020, la Secretaría de Educación Pública anunció la suspensión nacional de clases presenciales, debido a la emergencia sanitaria por la covid-19.

Detener la asistencia a los planteles impactó a 96 % de los alumnos, de entre 6 y 14 años (Inegi), para que, con la ayuda de padres o tutores, se continuara en casa el ciclo escolar.

Son muchos los retos planteados porque es algo nuevo para todos. En algunas escuelas trabajan con medios electrónicos y plataformas digitales; pero en realidad, la mayoría, no, señala Alejandra Angers, especialista en desarrollo infantil.

David Calderón, presidente ejecutivo de Mexicanos Primero, considera el acceso a los recursos digitales como uno de los principales obstáculos: “La mitad de los hogares en México tiene algún tipo de conectividad digital, y más o menos 44 % de ellos posee una computadora. En resumidas cuentas, solo uno de cada cinco alumnos, cuenta con ambas cosas. Entonces, una opción que solo alcanza a la quinta parte, no es suficiente”.

A esto debe sumarse que, en muchos casos, una computadora debe ser compartida por uno o varios hermanos, además de los padres que trabajan desde casa.



Alejandra Angers, especialista en desarrollo infantil / Foto: Cortesía

### Salud mental prioridad

Al intentar cumplir con el confinamiento, las tareas escolares y laborales, los especialistas indican como “normal” la existencia de un desequilibrio emocional, con tintes de estrés y ansiedad.

Es importante cuidar las emociones de los niños. Los adultos estamos preocupados por el ciclo escolar, sin embargo, no es lo principal. Lo académico importa, aunque de todos modos lo aprenderán, tal vez se tarden un poco más, o lo hagan al otro ciclo, pero recibirán esa información, confía Angers.

También, David afirma que ayudar a los niños con sus tareas no debe ser un tormento, sino un periodo que llegue a recordarse con gusto. “Debemos poner atención en mantener el autocuidado y la autoestima. Que esta sea una época en donde estuvimos en casa aprendiendo, no donde mis papás se creían los maestros y me obligaban a estudiar”.

### Organización estrategias claves del éxito

Sin embargo, ante la adversidad siempre existen opciones auxiliares para adaptarnos a los cambios:

- Continuidad del aprendizaje. Es recomendable tener un sitio de la mesa, o un lugar iluminado y ventilado, con el fin de evitar distractores y hacer efectivo el tiempo de estudio.

- Acuerdos familiares. Establecer horarios tanto del uso de los dispositivos móviles como de las tardes libres.

- Pausas activas. Está comprobado científicamente que ayudan a segregarse neurotransmisores para retomar la atención de mejor manera. Los niños pueden bailar, cantar, subir y bajar escaleras o hacer alguna actividad que los ponga en movimiento.

- Es mejor el ejemplo. La familia debe tener un horario fijo para despertarse, para que los niños puedan seguir una pauta. La disciplina y el esfuerzo son colectivos.



David Calderón, presidente ejecutivo de Mexicanos Primero / Foto: Cortesía

México

# en casa

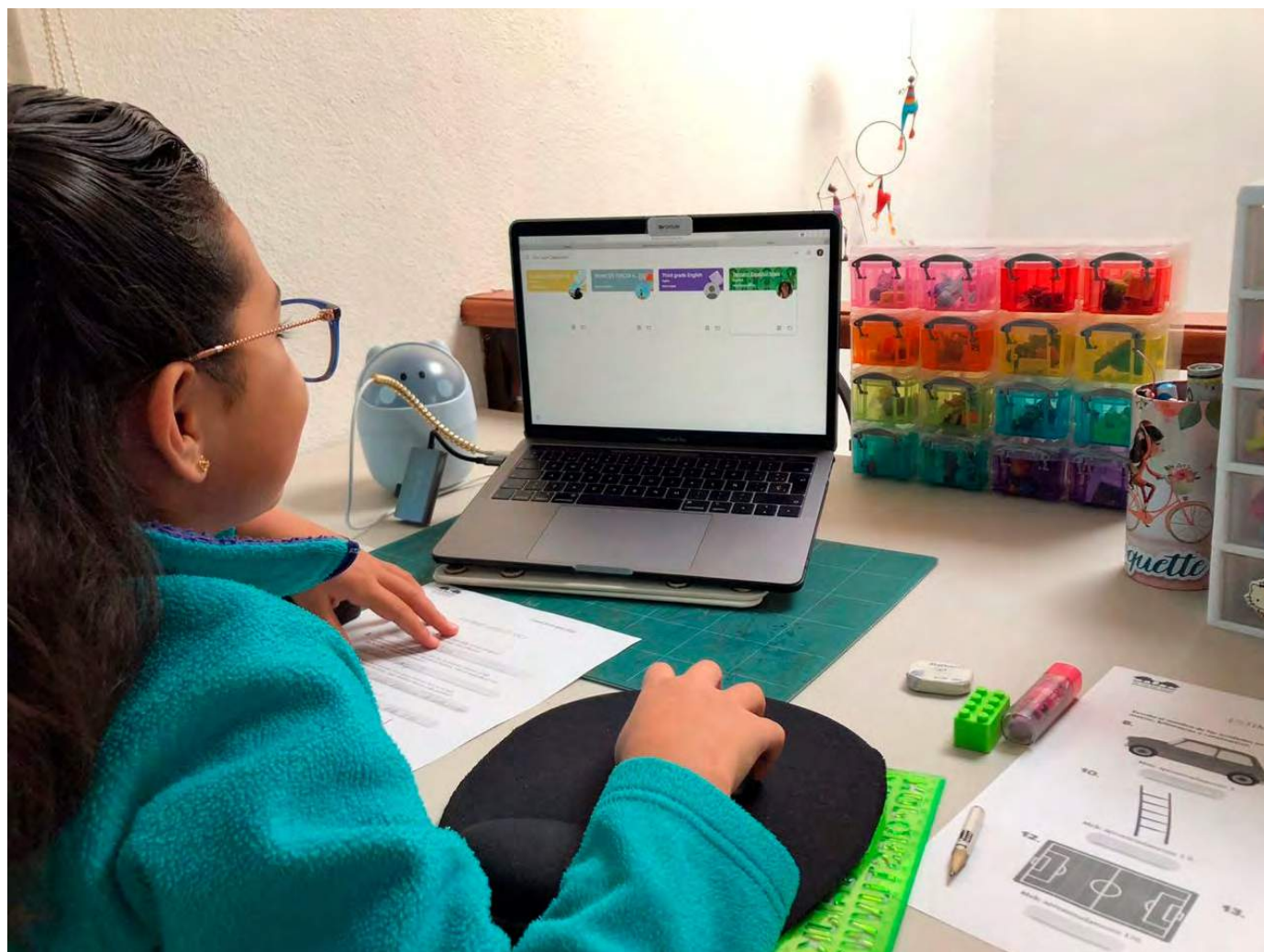


Foto: Karloz Gonzalez

Foto: Agencia Reforma

### Oportunidad de crecer

Bien dicen que de las crisis se aprende, pero está en nuestras manos aprovechar las situaciones y transformarlas en oportunidad.

La especialista en desarrollo infantil sugiere retomar prácticas del

pasado, como cocinar en familia, hacer equipos para llevar a cabo quehaceres del hogar, jugar e involucrar a los padres en las tareas escolares.

Los niños saldrán enriquecidos si lo que aprendieron fue un “no te rindas”, así como otras

alternativas de resolver los problemas, afirma el presidente ejecutivo de Mexicanos Primero.

Como mamás y papás, compartamos lo mejor de nosotros. Contactemos con nuestro niño interior y acompañemos a los hijos. Pregúntense: ¿Qué les

hubiera gustado aprender cuando fueron pequeños?

Dediquen una mañana a las actividades lúdicas. Eso los llevará a mejores resultados, no solo en la capacidad escolar, sino para la convivencia en casa, finaliza David Calderón. / México

# 10%

DE DESCUENTO

## GLUCÓMETRO

### ONE TOUCH<sup>®</sup> ULTRA MINI<sup>®</sup>

# ONETOUCH<sup>®</sup>

## UltraMini<sup>®</sup>

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



Diabetes Paso a Paso  
Vivir una vida activa

Para uso con las Tiras Reactivas y la Solución Control OneTouch<sup>®</sup> Ultra<sup>™</sup>  
Para uso com as Tiras Reagentes e Solução Controle OneTouch<sup>®</sup> Ultra<sup>™</sup>

Inyect: Diabetez Paso a Paso / Para una vida activa  
Injeção: Diabetez Paso a Paso / Para una vida activa  
El contenido del kit viene detallado en la parte superior  
O conteúdo do kit está detalhado na parte superior

**Johnson & Johnson**  
MEDICAL

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 30 de junio 2020.



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





De barrio  
en barrio

Fernando Gutiérrez  
fegutierrez@gmail.com

## Cultura

# México escucha libros

### La Casa de las Bombas

En tiempos del porfiriato, la Casa de las Bombas estuvo en la esquina de las calles de Zamora y Alfonso Reyes, colonia Condesa, y surtía agua potable a la capital del país. La diseñó Alberto J. Pani (1907), arquitecto consentido del gobierno en ese entonces. El líquido llegaba por una tubería subterránea de 25 km de largo desde Xochimilco, según proyecto del ingeniero Manuel Marroquín. Su fachada se adornó con relieves de tortugas, conchas y animales marinos, flores, cisnes y una cabeza de Neptuno, al centro. Por cierto, perdida desde la gran sequía de 1922, cuando el sistema colapsó.

Ese monumento trae a la mente un episodio trágico en la historia de la ciudad. Fue llamada “la masacre del agua”. Resulta que la maquinaria de bombeo se quemó y dejó sin agua a los 615 mil habitantes de la urbe durante 12 días. La sequía generó una protesta callejera y la multitud prendió fuego al ayuntamiento. El resultado: 21 muertos y 64 heridos. La tardanza en reparar la bomba se debía a que las refacciones venían por barco desde Alemania.

Primero, se dijo que tardaría tres días en volver a funcionar, luego fueron ocho y, finalmente, el plazo crecía y crecía, mientras la ciudad se moría de sed. Los baños de cines, restaurantes, cantinas y teatros apestaban. Algunos habitantes optaron por cavar pozos en los patios de las vecindades en busca de agua. Cuando, por fin, fue reparada la maquinaria, se planeó mejor crear otro sistema.

Después la casa fue demolida, y la fachada, desmontada, terminó arrumbada en el bosque de Tlalpan, hasta que un equipo de arquitectos, dirigido por la chilena Juana Paz Gutiérrez (1986), recuperó las piedras y, bajo el diseño de Pedro Ramírez Vázquez, se creó la Casa de la Cultura. Desde entonces, la fachada se yergue de nuevo orgullosa y recuerda lo esencial del agua.



Foto: Fernando Gutiérrez

México se ha convertido en uno de los mercados con mayor consumo de audiolibros en América Latina. Esta tendencia se ha reforzado a causa de la emergencia sanitaria y al aislamiento social.

Storytel es una de las aplicaciones más importantes del sector. Tiene más de 170 mil títulos. Su catálogo incluye obras de superación personal, economía, literatura clásica, autores latinoamericanos y hasta series de conversaciones entre expertos, en formato podcast, con temas de actualidad.

El gerente general de Storytel, en América Latina, José Alberto Parra García, expresa que el rey del audiolibro es el mercado anglosajón, con una tradición de casi 15 años y crecimiento actual de 25 por ciento.

“En realidad, México está en el mercado, es el lugar 7



Foto: Agencia Reforma

u 8 a nivel global. De aquí se expande hacia América Latina, y el crecimiento es más acelerado de lo esperado porque hemos percibido que en el país hay una inclinación hacia el audio. Tenemos una cultura oral, la gente oye programas dos o tres horas, está habituada a escuchar.

“Para los negocios de streaming, México siempre ha estado entre los cinco

mercados más importantes del mundo tanto para las plataformas de video como de música y producción sonora. También está el hecho de que los traslados en las ciudades mexicanas son largos y eso genera la combinación perfecta”, advierte.

Storytel, Amazon, Google Play, Apple Books y Audiobooks generan sus versiones sonoras; incluso

Spotify ha incursionado en este tipo de contenidos.

Tan solo en Estados Unidos este mercado vendió 940 millones de dólares, en 2019, más de 25 por ciento que el año anterior, de acuerdo con números de la Asociación de Editores de Audiolibros de aquel país.

En España, con cifras de la empresa Dos Doce, se tuvo un incremento de casi 70 por ciento entre 2018 y 2019.

Un estudio de Bookwire, es, publicado en 2019, revela que el mercado principal del audiolibro en español se concentra entre la población de origen latino que radica en Estados Unidos. Sin embargo, la proyección es que esta tendencia cambie y España se ponga al frente, seguido por México y la Unión Americana, para después asentarse en el resto de América Latina. / **Cultura**

## Reabren explanada de Notre Dame

La catedral de Notre Dame, en París, Francia, reabrió su explanada al público, a más de un año del incendio que provocó el desplome de su techo y aguja.

El patio fue cerrado al público después del siniestro, el 15 de abril de 2019. La Agencia Regional de Sanidad autorizó su reapertura al considerar que las condiciones sanitarias en la zona volvían a ser satisfactorias.

El ministro francés de Cultura, Franck Riester; la alcaldesa Anne Hidalgo; el arzobispo de la ciudad, Michel Aupetit, y el gene-

ral Jean-Louis Georgelin, presidente del organismo público encargado de la restauración, festejaron la reapertura.

“Es una especie de renacimiento. Hay que seguir siendo prudentes, pero podemos estar contentos de reencontrarnos en este simbólico lugar. Notre Dame es el alma de París. No deja a nadie indiferente”, dijo la alcaldesa Hidalgo.

“El perímetro inmediato de la catedral sigue rodeado por vallas que bloquean los accesos a las obras, pero el público puede pasearse



Foto: Agencia Reforma

de nuevo por esa plaza. De no ser por el coronavirus, hubiera sido abierta desde

mediados de abril”, aseguró el ministro francés de Cultura.

“Ha habido una pausa y ahora volvemos como si no hubiera pasado nada. Aunque esté en obras, es bueno volver a verla”, expresó Javier, un pintor español, de 42 años.

Las autoridades esperan que el recinto vuelva a acoger a los fieles dentro de cuatro años.

“Es un pequeño paso hacia 2024. Avanzamos poco a poco”, señaló el general Jean-Louis Georgelin. / **Cultura**

¿Qué tanto sabes de español?



Aprende más de tu idioma.  
Habla y escribe correctamente.

1. ¿Es lo mismo *adolecer* que *carecer*?
2. ¿Aceite de oliva extra virgen o extravirgen?
3. ¿Cómo se escriben las razas de animales?
4. ¿Sabías qué? o ¿Sabías que...?
5. ¿Qué significa *promiscuar*?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Tienen significados diferentes. *Adolecer* es "enfermar" o "padecer". *Carecer* equivale a "no tener".
2. Es separado. Aquí extra no funciona como prefijo, sino que modifica a aceite. Además, se puede ser virgen, pero no extremadamente virgen.
3. Si no tienen equivalente en español, ni están adaptadas a nuestra lengua, irán en cursivas: *beagle*, *rottweiler*, *bull terrier*. Las demás razas irán en minúscula: san bernardo, pastor alemán, un pequinés, un chihuahua, etcétera.
4. Las dos son válidas, depende de su contexto. ¿Sabías qué? introduce a una respuesta: ¿Sabías qué? (o ¿sabes qué?) *Al final, pasé el examen.* Y ¿Sabías que...? Indica una secuencia en la interrogación: ¿Sabías que la pandemia durará muchos meses más?
5. *Promiscuar* es mezclar pescado y carne en la vigilia católica.

Fuente: RAE y Fundéu

**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).



farmaciassimilares.com



Dr. Simi

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



# Fanático

# Pandemia deporte

Fernando Gutiérrez Pre  
fegutierre@gmail.com

El deporte, como práctica amateur o espectáculo profesional, es esencial para el ser humano. Por algo existe desde las lejanas Grecia y Roma. Ejercitarse sirve para desestresarse y estar sano. También es una catarsis pública: gritar y emocionarse como espectador en las tribunas, calma los ánimos.

Los Juegos Olímpicos, Copas del Mundo, las finales del básquetbol, béisbol, fútbol americano... son válvulas de escape para los fanáticos. Además, esos grandes eventos incluso cumplen funciones políticas porque el deporte se torna en bandera de los países poderosos. Lo utilizan para presumir su poderío económico.

No en balde los más grandes deportistas de la historia son de naciones que dominan el mundo. A veces, claro, se cuelan los garbanzos de a libra salidos del tercer mundo. Pero son triunfos producto del esfuerzo individual o de cualidades físicas innatas. Nada más.

Y otra cosa, igual de importante para la sociedad mercantilizada: el deporte es fuente de grandes ingresos.



Foto: Agencia Reforma

Ejemplos: las Olimpiadas de Los Ángeles 1984 y la de Londres 2012, generaron 5.2 billones de dólares; el Mundial de fútbol de Rusia 2018, produjo 2,600 millones de dólares, y el Supertazón de este año en Miami superó los 6 mil millones de dólares.

Estas ganancias surgen de los derechos de televisión, las derramas

del turismo mundial, el costo de las entradas y los patrocinios. El deporte es un negocio rentable.

Sin embargo, ese mundo de ensueño está noqueado desde hace meses por la covid-19. No hay ingresos por ningún lado. Los deportistas también están confinados y se vieron obligados a alterar sus programas de

entrenamiento. Tenían todo listo para competir en Tokio 2020, pero los juegos fueron pospuestos hasta mediados de 2021. Eso afectará a todos los países, y más a los pobres, como México.

En nuestro caso, hay un elemento extra en contra: reducción de presupuesto, acusaciones de corrupción en la Conade, inacción en el Comité Olímpico Mexicano, casos de coronavirus en algunos deportistas, una selección de fútbol desdibujada y atletas que en un año más ya no serán igual de competitivos.

En fin, el panorama es desalentador para el deporte tricolor, chiquito, intrascendente, confinado al fracaso, y no por culpa de sus estoicos deportistas, sino por sus pésimos dirigentes y la indiferencia del gobierno hacia este rubro. Y, claro, hay un chivo expiatorio perfecto: la covid-19. / Fanático

**¿EN SERIO, TE LO HAS PERDIDO?**

SimiRadio se actualiza y tiene muchas sorpresas para ti

Escúchanos y gana con nosotros

**simiradio.fm**

**¡ 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

Fundación

**BEST**<sup>®</sup>  
a.c.

## ¿Sabías que...

personas con diabetes, hipertensión arterial, kilos de más, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o con un riesgo cardiovascular elevado son más susceptibles de presentar complicaciones por el coronavirus?

# ¡Cuídate!

Si no te has checado, recuerda que en **Fundación Best<sup>®</sup>** hay médicos que velan por tu salud



## Fanático

### La nueva normalidad en la Liga MX

La Liga MX alista el inicio del Apertura 2020 tras cancelar el Clausura, debido a la pandemia. El regreso será sin afición y muchas más diferencias.

Pruebas de la covid-19, partidos sin ceremonia protocolaria, las concentraciones en dormitorios individuales y viajes en los que optarían por usar la vía terrestre, son algunos de los cambios obligados para cumplir con lo establecido por la OMS y FIFA.

El torneo podría arrancar en julio, y será bajo un protocolo sanitario, diseñado por la Liga MX, con aprobación de la Secretaría de Salud. La principal disposición será realizar los **Fanático**

partidos a puerta cerrada hasta que se permita lo contrario.

También habrá modificaciones en la logística de los clubes, desde sus entrenamientos hasta los viajes para afrontar sus compromisos de visitante.

Para algunos equipos, el inicio será fuera de su sede. La mayoría tiene claro que para viajar será ahora más común la vía terrestre, a fin de minimizar el riesgo de contagio. Los equipos se mantienen atentos a noticias del circuito, con el propósito de saber si habrá algún protocolo unificado en los desplazamientos.

Otro tema será el del hospedaje. El organismo podría seleccionar alojamientos sede

para todos los clubes en las diferentes ciudades, siempre con medidas de prevención.

Durante los entrenamientos habrá nuevas prácticas: ducharse en casa y no compartir botellas de agua, desinfección de espacios y revisión constante de la temperatura a empleados, jugadores y cuerpo técnico.

Otra modificación será en los protocolos, antes y después de los juegos. Los equipos ya no harán la ceremonia de presentación; saldrán directo de los vestidores a su posición en el campo.

Además, se reducirá el número de representantes de los medios de comunicación y



Foto: Espartaco Palma /wikimedia.org

el contacto con los futbolistas. Las conferencias y zonas mixtas serán eliminadas.

Dichas medidas fueron difundidas por la FIFA a sus 211 federaciones afiliadas, en un documento con directrices para la reanudación del fútbol.

“No solo hay que recordar a los futbolistas sus

obligaciones con respecto a las sustancias prohibidas y el riesgo de infringir la normativa antidopaje. También debemos hacer hincapié en la medicación y los suplementos que puedan tomar en respuesta al coronavirus”, señala la FIFA. / **Fanático**

# LOXcell®



Reg. No. 372M2007 SSA VI **Pediátrico**



Reg. No. 188M2013 SSA VI **Adulto**

© MARCA REGISTRADA  
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.

## Candiphen-V®

1 ÓVULO

CLOTRIMAZOL  
ÓVULO  
500 mg

Caja con 1 óvulo

Reg. No. 111M2004SSAVI © MARCA REGISTRADA  
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES  
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.

## Terviraax®

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites  
Solución.

Terviraax®  
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites  
Solución.

Auxiliar

En el tratamiento de los HONGOS de las UÑAS en manos y PIES.

Medicamento Homeopático. Caja con frasco con 15 mL.

REG. NO. 005H2012 SSA VI  
© MARCA REGISTRADA

PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES  
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.

# Farándula

## Se fue un grande de la comedia

Axl Daniela Agero  
axl aguero

Son incontables las carcajadas que Héctor Suárez generó durante años en el público. Su carácter aguerrido y contestatario lo impulsó a revolucionar la comedia. Creó personajes de crítica social que nos hicieron reflexionar. Todos quedaron grabados en la memoria colectiva.

Su carrera en el medio artístico comenzó de manera inesperada. En su juventud quería ser arquitecto, pero la vida lo guio por los caminos del teatro, cine y televisión.

Por curiosidad, en 1958, asistió de oyente a un taller teatral del maestro Carlos Ancira, en la Academia de Andrés Soler. Se interesó en la actividad y decidió participar en la clase. Al escuchar los aplausos y recibir la aprobación de Ancira, supo cuál sería su destino: la actuación.

Durante 10 años incursionó en el teatro clásico y de tesis, al lado de directores de renombre, como Alejandro Jodorowsky. Con el paso del tiempo se interesó en la comedia. Se acercó a Televisión y logró obtener un lugar en el programa *Chucherías* (1960), con Chucho Salinas y Héctor Lechuga.

Posteriormente, participó en los programas *Domingos Herdez* (1962), y *Madres egoístas* (1963). En ese

Farándula

entonces interpretó diferentes papeles paródicos que lo ayudaron a forjar su estilo.

En 1964, incursionó en el cine con *El asalto*. Después participó en grandes películas, como *Mecánica nacional* (1971), *Picardía mexicana* (1978), *Lagunilla mi barrio* (1981), *El mil usos* (1981), en donde interpretó el papel de Tránsito, un campesino que decide aventurarse a la Ciudad de México para buscar una mejor vida y se dedica a varios oficios. En esta cinta destaca la línea crítica y reflexiva que Suárez siempre buscó reflejar en sus personajes.

Fue galardonado con el premio Ariel, por *Mecánica nacional*, y con tres Diosas de Plata, por su actuación en *Trampas de amor*, *En la cuerda del hambre*, y *El mil usos*.

En 1981, creó y dirigió el programa *Qué nos pasa*, una serie de sketches satíricos y



Fotos: Agencia Reforma

críticos, en donde interpretó personajes, como *El no hay*, *El picudo*, *Doña Zoila*, *El*



**Héctor Suárez será recordado por lograr unificar la crítica social con el arte de la comedia. Sus entrañables personajes son un icono del entretenimiento y de su fidelidad, sinceridad y transparencia como actor y persona. Descanse en paz.**

*Flanagan* y *El licenciado Buitrón*, entre otros.

En ellos se reflejaban diferentes situaciones sociales de la época, de la idiosincrasia y la realidad de México. Esto lo combinaba con una comedia irreverente, pero digerible y accesible para todo el público.

Por el hecho de ser un hombre transparente, aguerrido y crítico del sistema político mexicano, fue acreedor a varios vetos en las televisoras. Sufrió el desempleo, amenazas y conflictos por muchos años.

En 2019, se sometió a una cirugía para extirparle la próstata y la vejiga, debido al cáncer que lo aquejó durante cuatro años. Pese a ello, se mantuvo positivo y trabajó hasta que su cuerpo ya no resistió. Murió en su casa de Cocoyoc, Morelos, a los 81 años.

Descanse en paz un grande de la comedia. / Farándula

# Farándula

## P e le canta a las bestias

Axl Daniela Ag ero  
axl aguero

Desde su hogar, Fito Páez ha estrenado un nuevo álbum, *La conquista del espacio*.

Tras el éxito del sencillo *Resucitar*, el intérprete dio una sorpresa más con el videoclip *La canción de las bestias*, grabado desde su hogar, con un teléfono celular y con la ayuda de Max Rompo y Alex Pippa (dirección de arte y diseño), Julia Táboada (traducción) e Iván Zimmerman (animación).

En este trabajo se pueden apreciar tomas hechas [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

por el propio Fito, como su rostro cantando a la cámara, en blanco y negro. Con ello impregna nostalgia al contenido. En otras escenas se leen frases de la canción traducidas al japonés.

“Me filmé con el teléfono, aquí en casa, hice varios planos largos, otros cortos, algunos macros, con ojos, manos, boca, a fin de demostrar que las distintas partes de mi cuerpo se unen para convertirse en pequeñas bestias”, compartió Páez.

El Chico Buarque dice que durante esta cuarentena se ha encontrado completamente aislado. Pero, según sus declara-

ciones, es algo a lo que ya está acostumbrado, debido a su personalidad y procesos de creación artística. / *Farándula*



Foto: Agencia Reforma



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

### ▲ Cambiaremos

Los artistas dan mucho de que hablar en redes sociales, por el aislamiento social debido al coronavirus: Yuri presentó una nueva canción. Alejandro Fernández y el Buki, conciertos. Bárbara de Regil, rutinas de ejercicio. Frida Sofía agravó el pleito con su mamá, Alejandra Guzmán... Temas sobran. En el siglo pasado, casi la única opción era ver a las estrellas con Raúl Velasco, o melodramas con Verónica Castro y Lucía Méndez. Hoy, existen millones de elecciones.

“Nene, nene, qué vas a hacer cuando seas grande: ¿estrella del rock and roll, presidente de la nación?”, cantaron Miguel Mateos y Laureano Brizuela, en los 80. Y nos emocionaba imaginar qué seríamos de “grandes”. Muchos se soñaron como estrellas de telenovelas del canal 2, cantantes de la radio, ser famosos...

Pero resulta que en pleno siglo XXI, a nosotros, los soberbios *Homo sapiens*, “dueños” y depredadores de la naturaleza, un diminuto virus invisible a simple vista nos ha puesto en jaque, hizo evidente nuestra fragilidad como especie y nos tiene atemorizados y aislados.

¿Cambiaremos? ¿Cuánto? ¿Seguiremos asistiendo a estadios, cines, codo a codo y con la respiración de vecinos de asiento? ¿Qué historias predominarán en melodramas y noticieros?

El mundo vive situaciones que jamás imaginamos. Millones de niños sueñan y “trabajan” horas diariamente para ser estrellas *youtuberas*, de Tik Tok, “ser ídolos y ganar mucho dinero”. Los negocios más seductores son el entretenimiento y las redes sociales. (A las empresas de telecomunicaciones no les va naaada mal).

En el siglo XXI, nenes, ¿qué van a ser cuando sean grandes? ¿Ya existe la carrera que estudiarán?

La antigua visión de ser estrellas de televisión y música varió: ahora por las redes sociales sabemos que son seres de carne y hueso, y quizá sufren más que el común de las personas, o les urge más afecto que quienes simplemente tienen como mayor tesoro la hora de la merienda con la familia.

Farándula

# ¿INFLAMACIÓN?



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



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