


#QuédateEnCasa

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

TOMA DE MUESTRAS A DOMICILIO Llámanos al: **800 719 2734**

ssdrsimi.com.mx Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM



SIMINFORMA

siminforma.com.mx Junio 2020 Núm. 458-1 Por Un País Mejor®

Y después de la cuarentena... ¿qué?



Págs. 10 y 11

Foto: Agencia Reforma

Bosques mexicanos el edén natural



Pág. 2

Foto: Archivo Reforma



Pág. 18

Foto: Agencia Reforma



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

La covid-19 y la contaminación atmosférica

La Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), que agrupa a 37 países, publicó un estudio de 2017 sobre la contaminación atmosférica referida a las partículas finas denominadas “material particulado PM2.5”, que respiramos.

Son partículas muy pequeñas, de 2.5 micras o micrómetros. Para que tengamos una idea de este tamaño: 60 partículas PM2.5 forman el grueso de un cabello humano. El límite de seguridad recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), es una concentración de 10 microgramos por metro cúbico, y solo 12 países están por debajo de ese límite.

México, vergonzosamente, está en el lugar 34, con 23 microgramos por metro cúbico. Significa que tenemos un gran riesgo para la salud porque estamos expuestos a más del doble de ese límite.

Para comprender la magnitud del daño, solamente citaré a Italia, con 59,500 muertes prematuras; Polonia, 44,600; Francia, 43,400 y Reino Unido, 37,700, solo en 2012 por partículas PM2.5.

Estas partículas que respiramos entran a nuestros pulmones, llegan hasta los alvéolos (que miden 200 micras de diámetro) o, incluso, regresen en el torrente sanguíneo, en donde viajan a los tejidos y células de todos los órganos. Generan múltiples y graves daños, obstruyen las arterias, venas y capilares, y causan hipertensión arterial.

También respiramos partículas PM10 (de 10 micras o micrómetros), de plomo, cloro, aluminio, silicio, fósforo, azufre, cromo, manganeso, hierro, cobre, cinc y níquel que pueden causarnos leucemia y cáncer de pulmón. Además, hidrocarburos aromáticos policíclicos como naftalina, fenantreno, atraceno, pireno, benzopireno y criseno.

Todos estos contaminantes, también llamados “disruptores endocrinos”, generan diversos desórdenes en nuestro metabolismo, entre los más importantes, los que debilitan nuestro sistema inmunológico al inhibir nuestros anticuerpos y glóbulos blancos.

Como consecuencia de esta grave contaminación atmosférica que padecemos los mexicanos, desde hace 30 años, estamos en clara desventaja ante el coronavirus. Los mexicanos somos más vulnerables, no solo al fatal virus, sino a todos esos microorganismos patógenos, como bacterias, hongos y muchos más tipos de virus. Asimismo, una mala nutrición nos genera un sistema inmunológico débil. Por eso debemos abandonar la comida chatarra y preferir alimentos naturales.

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

SiMiPlaneta

Protejamos al gorrión serrano y al teporingo

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

Gracias al compromiso de millones de clientes, la campaña “SiMiPlaneta, menos plástico, más vida”, fue un éxito.

Con más de 97 millones de bolsas plásticas ahorradas en un año, se reunieron 5.5 millones de pesos, que serán destinados a restaurar cuatro ecosistemas en México.

Pastizales en la capital del país

Milpa Alta es una alcaldía ubicada en el sur de la Ciudad de México. Alberga una de las zonas más extensas de bosques y pastizales en la metrópoli.



Como ecosistema, provee servicios ambientales: abastece acuíferos y representa una importante zona de retención de contaminantes atmosféricos.

En cuanto a la fauna, es hogar del gorrión

serrano y conejo teporingo, especies en peligro de extinción por la destrucción paulatina de su hábitat, debido a la urbanización, agricultura intensiva, pastoreo, incendios y deforestación.

Ante ello, Farmacias Similares, apoyada por la Brigada de Monitoreo Biológico de Milpa Alta, de la comunidad de San Pablo Oztotepec, destinará un millón 100 mil pesos para reforestar 10 hectáreas de pastizales, restaurar el hábitat de las especies y contribuir al equilibrio climático.

Para hacer posible este proyecto se utilizarán semillas recolectadas del campo local, protegidas en el vivero de la brigada. Además, esta reforestación comunitaria beneficiará de manera directa a 20 familias de la entidad y brindará más de 30 empleos temporales.

¡Gracias por cuidar el planeta y unirte a esta campaña! /SiMiPlaneta



Foto: Dominic Sherony / es.wikipedia.org



Foto: ProtoplasmaKid / es.wikipedia.org

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Mayo 2020 Edición 458

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: 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”.

Para esta temporada contamos con



Simi VF® Q10*
30 cápsulas
\$ 74.00



Forze VF® G+G**
30 cápsulas
\$ 99.00



Zinc*
100 cápsulas
\$ 96.00



Gomitas wellmune*
60 piezas
sabores naranja / limón / piña / fresa
\$ 86.00



Simiwell® betaglucano de levadura / vitamina C / zinc*
30 cápsulas
\$ 154.00



Simi VF® Kids*
Jarabe
240 ml
\$ 64.00



Shot wellmune infantil sabor naranja*
60 ml
\$ 26.00



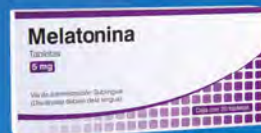
Shot wellmune adulto sabor mandarina*
60 ml
\$ 32.00



Rhodiola rosea y Complejo B**
30 cápsulas
\$ 154.00



Simipz Valeriana Officinalis**
30 cápsulas
\$ 89.00



Melatonina***
5 mg
20 tabletas sublinguales
\$ 89.00



Difenhidramina**
25 mg
30 cápsulas
\$ 24.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 30 de junio 2020. * Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. **Si persisten las molestias, consulte a su médico. ***Su venta requiere receta, consulte a su médico. Las imágenes mostradas en este cartel son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Salud

Siempre vendrán tiempos mejores

Gloria Patricia Carrillo Durán
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

La esperanza es uno de los recursos más efectivos que tenemos cuando las cosas se ponen difíciles. Confiar en que habrá un mañana mejor que el presente te mantendrá vivo y avanzando.

En estos momentos tan difíciles, con la rutina alterada en la mayor parte de las personas, es natural sentirse triste, preocupado, ansioso, porque la amenaza es real y las carencias también lo son. Afortunadamente, todo pasa y vendrán tiempos mejores.

Todos atravesamos por una situación que nos fuerza a reflexionar sobre lo que tenemos: familia, trabajo, espacio y la existencia misma, que solo tiene sentido cuando tenemos la conciencia de estar vivos.

Más allá de las preocupaciones por el cambio de planes y la falta de dinero, veamos la crisis como un soplo de reflexión y esperanza. La oportunidad única para ser mejores personas, más respetuosas y tolerantes con el entorno.

Ser feliz, si se puede, aun en condiciones adversas. Es fundamental cuidarse y seguir las recomendaciones de las autoridades de salud: quedarse en casa, en la medida de lo posible, mantener la sana distancia, lavarse las manos con agua y jabón, usar tapabocas en la calle...



Foto: Virginia Palacios

Es normal que ante una situación tan insólita como la que se está viviendo, se presenten síntomas de ansiedad, estrés y enojo, como una respuesta de la mente y el cuerpo ante la amenaza. Es como un sistema de alarma activado cuando una persona percibe un peligro. Es natural que, ante situaciones nuevas, desconocidas o que suponen un desafío, se produzcan sentimientos de ansiedad y nerviosismo.

Si empiezas a sentir que te falta el aire, quieres salir corriendo y estás irritable, te sugerimos sentarte con la espalda derecha, inhala por la nariz lo más lentamente posible, procura que el aire que ingresa empuje el abdomen, reténlo tres segundos y libéralo por tu boca suavemente. Al exhalar, con tus labios haz el sonido de un globo que se desinfla. Procura practicar esta respiración cada hora y verás que tu cuerpo y mente se relajan.

Si sientes tu cuerpo muy tenso y duro, puedes detenerte un instante, poner la espalda derecha, inhalar aire por la nariz y girar la cabeza lentamente hacia un lado. Luego regresa al frente y libera el aire por la boca. Después haz lo mismo hacia el otro lado. Establecer rutinas, ayudará a relajarte; te brindará estabilidad.

También puedes recibir orientación y apoyo psicológico profesional, de manera gratuita, en la línea del Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, disponible las 24 horas, todo el año. Llama al 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

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

www.serfelizisepuede.com.mx

Salud

Luz solar, aliada de la salud

Tanto física como emocionalmente, tomar sol es uno de los mejores aliados durante esta temporada, con las precauciones adecuadas, afirman especialistas.

Cristina Cortés Peralta, dermatóloga, comenta que cierta dosis de sol es fundamental para moderar los ciclos de vigilia y producir vitamina D, básica para el equilibrio de calcio y fósforo en el cuerpo. Recomienda asolearse tres veces a la semana, de 5 a 15 minutos.

“El ciclo de vigilia está dado por la ligera exposición solar. La radiación ultravioleta entra por la vista, rostro y brazos. Así, la serotonina nos mantiene alertas y concentrados en el día. Por el contrario, la ausencia del sol nos ayuda en la producción de melatonina para conciliar el sueño.

“La exposición solar es un paso indispensable para producir vitamina D. Actúa como una hormona básica para el equilibrio de calcio y fósforo en el cuerpo. Es una vitamina esencial en todos los grupos de edad”.

Una opción, ahora que estamos en casa, es abrir una ventana hacia el jardín, el patio o una terraza para permitir la entrada de los rayos solares.

La exposición al sol no tiene que ser directa. También podemos recibir sus beneficios bajo la sombra de un árbol.

Además del sol, la vitamina D se puede obtener en suplementos y ciertos alimentos, como las yemas de huevo, pescado, leche y cereal. / Salud

siminforma.com.mx



Foto: Virginia Palacios

Cortés Peralta recalca que la mejor hora para tomar el sol es a las 10:00, o después de las 16:00. Para ello, hay que usar una fina capa de bloqueador solar con factor de protección arriba de 30 o 50, según el tipo de piel de cada persona.

“Es importante proteger la piel del abdomen, y dejar un poco descubierta la del rostro y brazos para recibir esa dosis benéfica del sol. El horario citado es el adecuado porque la radiación solar es menos dañina en términos de envejecimiento cutáneo o inflamación de la piel”, comenta la experta.

Además del sol, la vitamina D se puede obtener en suplementos y ciertos alimentos, como las yemas de huevo, pescado, leche y cereal. / Salud

Pfizer

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

Celecoxib
Cápsulas
200 mg
Caja con 10 cápsulas
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 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**

PreVENCIÓN es salud. Leer las instrucciones antes de usar. Vigencia al 30 de junio 2020.

farmaciassimilares.com

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

SENSOR DE POSICIÓN para una correcta medición*



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Síndrome de desgaste

Comenzaré por presentar un cuadro clínico para ver si se identifican con él. La historia empieza cuando estamos en un momento crítico de la vida, con demasiados pendientes abiertos al mismo tiempo:

Hay crisis en el trabajo, tengo hospitalizado a un familiar muy querido que se debate entre la vida y la muerte, mis hijos adolescentes se muestran insoportables, el dinero ya no alcanza, tengo que hacer trabajos extra para llegar a fines de mes, hace mucho que no hacemos algo divertido como familia y, en meses, no me he fijado en mi esposa.

Así, no es difícil que lleguemos a "reventar". Desde los años 70 a esto se le llamó síndrome de *burnout*, en español, síndrome de desgaste. Además, del evidente cansancio, los síntomas predominantes son la ineficiencia en mis labores y la despersonalización: comienzan a importarme poco los compromisos en los que estoy quedando mal, cuando generalmente mi personalidad no es así.

Lo importante es identificar lo que ocurre, porque la duda de otros desórdenes es mucha. Podría confundirse con enfermedades físicas, como la hepatitis o la mononucleosis infecciosa, o incluso con depresión.

Del correcto diagnóstico se desprende el mejor tratamiento. Contradictoriamente, solo descansar no cura el desgaste. Me pueden mandar de vacaciones, y seguro que regreso igual. El inicio del manejo es comenzar a tener tiempo para uno mismo, compensar la gran cantidad de eventos desafortunados con ejecutar actividades placenteras que equilibren la balanza de la vida.

Esto, además, nos permite mejorar nuestros mecanismos para enfrentar los problemas en la vida y crecer en nuestra capacidad de resiliencia. Si todo esto no sirve, hay que acudir al médico y evaluar la posibilidad de un manejo de psicoterapia y farmacoterapia.

*Psiquiatra. Director CISNE México.

Cuida a tu familia

Enjuaga, Humecta y Limpia tu Nariz

PROTÉGETE
de agentes extraños

Nassal



Cont. Neto 30ml

Para niños y adultos

Registro No. 0694C995SA

Si persisten las molestias
consulte a su médico.



MEDIPIOX[®]

**PEINE PARA
PIOJOS Y
LIENDRES**
\$76.00



EFICAZ EN UNA SOLA APLICACIÓN

MEDIPIOX[®]

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
UNA APLICACIÓN

Solución
Caja con Frasco con 60 mL. de Solución.

SOLUCIÓN
\$109.00



Registro Sanitario No. 2548C2016 SSA

Consulte a su Médico [®] Marca Registrada
De venta en Farmacias Similares

Reencuentro con México

El Cardenal que manda en la CdMx

Juan Manuel Rentería

El restaurante El Cardenal se fundó en 1969 en el edificio que ocupaba la Real y Pontificia Universidad de América, esquina de Seminario y Moneda, a un costado de Palacio Nacional. El matrimonio integrado por doña Olivia Garizurieta y don Jesús Briz fue el creador de este negocio familiar al que se integraron sus siete hijos. Inicialmente funcionó como un modesto local que ofrecía platillos mexicanos. Cada uno de los miembros de la familia tenía una función específica, unos en la cocina, otros atendiendo a la clientela, lavando platos y pisos, administrando los ingresos y comprando las materias primas.

Según nos platica la doctora Marcela Briz Garizurieta, una de los cinco hermanos fundadores sobrevivientes, la buena sazón, los precios bajos y la variedad de antojitos mexicanos lograron que floreciera rápidamente el negocio.

Precisamente, en El Cardenal, nos recibe Marcela Briz Garizurieta, quien ha entregado su vida al buen funcionamiento del lugar. Se inicia la entrevista en un salón de la planta alta, donde encontramos muebles de finas maderas, figuras de cristal, amplios balcones y un ambiente muy familiar.

Nos cuenta que en el pequeño local, ubicado a un costado de Palacio Nacional, unos funcionarios de la Secretaría de Hacienda tenían una taquería, y tuvieron que cerrarla ante la mala admi-

nistración del encargado, lo que aprovechó el matrimonio Briz Garizurieta para rentarlo y montar un pequeño restaurante con gran variedad de platillos.

—¿Por qué el nombre de El Cardenal?

—Fue el ave preferida de nuestros padres.

—¿Cuál fue el menú original?

—Mi padre elaboró platillos de su natal Michoacán, frijolitos tarascos, el caldo purépecha, un mole excelente, fideo seco, chocolate, natas, en fin, muchos platillos que gustaron a los comensales.

Varios años duró El Cardenal en la esquina de Seminario y Moneda. Como el predio que ocupaba pertenecía al Gobierno Federal, fue donado a la Universidad Nacional Autónoma de México. En 1984 reabrió sus puertas en la calle de Palma número 23, también en el Centro Histórico. Ocupó un viejo edificio estilo francés que la familia Briz Garizurieta tuvo que remozar.

El sabor y la variedad de platillos ofrecidos al público le permitió rescatar el éxito alcanzado en el anterior local. El Cardenal se fue convirtiendo en un lugar tradicional del corazón de la Ciudad de México.

—¿Por qué es tan famoso?

—Se hizo famoso en la medida que los capitalinos han encontrado en este lugar una referencia de sus orígenes. Desde su inicio sirve desayunos como los de provincia, sin faltar la nata para desayunar, el chocolate estilo Michoacán, frijolitos, unas buenas salsas y tortillas del comal recién hechas.



Foto: Alejandra Cervantes

—Además de presidentes, ¿qué otros personajes han sido asiduos a El Cardenal?

—Políticos de todos los colores, Cuauhtémoc Cárdenas, Andrés Manuel López Obrador, José Luis Cuevas, Jacobo Zabludovsky, Carlos Fuentes, Gabriel García Márquez, Joan Manuel Serrat..., no acabaría con la lista y, la verdad, no quisiera omitir nombres.

—¿Cuál ha sido el secreto del éxito?

—Un secreto que no es secreto: hacer buena comida con productos de la mejor calidad, trabajar con esmero e higiene, atención para los comensales y, desde luego, cumplir lo que ofrecemos a nuestra clientela.

—¿Cuáles son los platillos preferidos?

—Uno de los platillos estrella son los escamoles, deliciosos gusanos de maguey, fideo seco, pecho de ternera, diferentes tipos de mole, parrillas, pescados al carbón, chiles rellenos a la oaxaqueña, chiles en nogada y quesadillas de cuitlacoche, entre muchos otros.

Doctora, ¿es cierto que ustedes producen algunos alimentos que aquí se consumen?

—Sí, tenemos un rancho en Zumpango, Estado de México, con 190 vacas, que producen leche de primera calidad y donde elaboramos todo tipo de quesos y yogures.

El Cardenal tiene varias sucursales, una en avenida Juárez, otra en Lomas de Chapultepec, San Ángel, y la más reciente, atrás del World Trade Center, colonia Nápoles.

/ Reencuentro con México

¿DIABETES?

Llevar el **control**
es **más barato**



Glucómetro
Gmate® Wheel
\$399.00



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



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

indicadorpolitico@gmail.com
@carlosramirez

Vino la pandemia y los “levantó”

El estallamiento de la crisis por la llegada del coronavirus se ha convertido en algo así como 32 terremotos de 1985... al mismo tiempo. No solo echó a perder el saldo productivo de 2020, sino que el parón de la actividad económica por dos meses dio al traste con las expectativas del sexenio.

Las crisis anteriores duraron un año, pero lograron recuperación de tasa sexenal positiva. Ahora, no. El hoyo recesivo de 2020 será muy hondo y no habrá un rebote pronto.

El gran debate no radica en encontrar culpables, sino en saber quién tiene una propuesta para salir de la crisis productiva. El cierre total de actividades económicas afectó a millones de micro, pequeñas y medianas empresas y millones de trabajadores perdieron su empleo. Al darse las decisiones de cierre, nadie calculó el tiempo, el efecto en el empleo y la duración.

El otro problema será volver a la normalidad... anormal. Antes de la pandemia, el PIB de 2019 fue de -0.1%, ante una meta de 2%; y el de 2020 también se fijó oficialmente en 2%, pero desde febrero se sabía que podría ser de 0% a -1.5%. Es decir, el regreso a la situación antes del virus no es tampoco un horizonte aceptable.

Lo que queda por hacer... es lo que no se está haciendo: ignorar la dimensión de la crisis, eludir pactos plurales para la reactivación y, de paso, desdeñar la necesidad de un acuerdo para la reforma productiva. Era el momento para dar un salto cualitativo en el desarrollo mediocre y llegar a un pacto productivo para subir las posibilidades de crecimiento económico con mayor empleo de mano de obra.

Y aquí nos encontramos, encerrados en un confinamiento que solo ayuda a romper la cadena de contagios, pero sin que nuestros líderes recapaciten en términos estratégicos. Nadie parece estar pensando en la república, en el hoyo recesivo de PIB negativo hasta por dos dígitos, en el desempleo y en las nulas expectativas de, cuando menos, regresar a la normalidad anterior al virus.

Tiempo siempre habrá para tomar mejores decisiones, lo que falta es voluntad política para pensar en la nación, no en las pequeñas pasiones de nuestros líderes.



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" **75% OFF**

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. Cofepri: 143300202D0226

México

Y después de la c

Axl Agüero Herrera
@axl_aguero

El 16 de marzo de 2020, la Secretaría de Salud anunció la Jornada Nacional de Sana Distancia, como medida preventiva ante la pandemia de covid-19.

Entonces, la vida dio un vuelco. El mundo entró en pausa. El confinamiento en casa ha implicado un cambio de rutina radical, y la convivencia con los seres queridos se complicó: estar encerrado con la familia y distanciarse de los amigos, han modificado las relaciones interpersonales.

El desbalance económico, el bombardeo noticioso, el temor al contagio y la incertidumbre hacia el futuro, han representado una amenaza en contra de la estabilidad mental de todas las personas.

La psicoterapeuta y directora de la asociación Wellness Effect, Laura Lavalle, comenta sobre la situación:

“Durante esta cuarentena, los pensamientos catastróficos aumentaron de manera colectiva. La ansiedad y la depresión se presentaron tanto en personas con los trastornos ya diagnosticados como en aquellos que nunca los habían experimentado.

“La incertidumbre económica ha generado estrés; el consumo de alcohol ha aumentado, las familias están descubriendo diferentes modos de convivencia. Todos estos son factores difíciles de digerir. Regresar a la normalidad no será fácil. Seamos conscientes y tomemos las cosas con calma. Es normal sentirse como un animal enjaulado que, al momento de ser



Foto: Agencia Reforma

liberado, querrá salir corriendo y nunca parar.

“Experimentar pensamientos negativos, episodios de ansiedad, depresión, problemas para dormir y miedo, son reacciones aceptables; esta coyuntura sanitaria es una situación sin precedente en la época moderna, el ser humano se encuentra en un periodo de adaptación a esta crisis y se pueden presentar este tipo de sentimientos.

“Regresar a la rutina habitual generará diferentes consecuencias. Los pequeños volverán a la escuela, las empresas reabrirán, muchas personas se han quedado sin empleo y otras más, lamentablemente, han perdido a sus familiares debido al virus”.

Usted mismo debe estarse preguntando: ¿y ahora qué sigue?, ¿qué va a cambiar? o ¿cómo le voy a hacer?

Laura Lavalle nos da algunas recomendaciones para enfrentar

este nuevo cambio de manera práctica y saludable, sin afectar su salud mental, ni la de sus seres queridos:

“Todas las personas nos encontramos en la misma tormenta, pero en diferentes barcos. Cada individuo ha vivido esta cuarentena de distintas maneras de acuerdo con sus posibilidades y modos de vida. Antes de regresar a las rutinas habituales, debemos reflexionar, preguntarnos sobre los cambios en la forma de ser y cómo podemos mejorar dentro de nuestras posibilidades. Recuperar nuestra libertad representa un sinnúmero de oportunidades para ser mejores personas”.

Durante el confinamiento social, muchas personas no han sentido la necesidad de mantener buenos hábitos alimenticios, su higiene y arreglo personal han sido descuidados y el contacto con otras personas ha disminuido.

Todos estos factores afectan el

México

Cuarentena... ¿qué?

estado de ánimo y la percepción de uno mismo. La realidad se ve distorsionada y el hecho de pensar en el futuro, salir a la calle y convivir pueden traducirse en sentimientos de angustia, inseguridad y nerviosismo.

Cuando el distanciamiento termine, se debe regresar a los hábitos personales y dinámicas sociales de manera discreta, consciente y sin presión. No hay necesidad de ser héroes ni exigentes y severos.

“En un mundo en donde todo gira tan rápido, detenernos de golpe puede generar una sensación de incredulidad ante lo vivido. Se puede tener la tentación de cerrar esta etapa rápidamente, pero lo importante es dotarla de significado y comprender lo vivido para integrarlo en nuestra historia personal”.



La psicoterapeuta Laura Lavalle afirma que para regresar a nuestra vida sin complicaciones después de la cuarentena, es importante empezar a establecer una rutina del día a día y respetarla lo más que se pueda. / Foto: Cortesía

La psicoterapeuta recomienda retomar poco a poco las rutinas de antes de la cuarentena: hábitos alimentarios, de sueño, de actividad física y cuidado personal.

Asimismo, evitar la procrastinación, los conflictos familiares y los pensamientos negativos es de suma importancia también.

Si usted sufrió una pérdida durante esta cuarentena, de cualquier tipo, tenga la certeza de que el tiempo pasará y todo esto dejará un aprendizaje en su vida. Es una etapa de duelo y debemos aceptarla, sin presiones.

Adaptarnos e integrar todas las experiencias de este periodo llevará tiempo. Aun así, podemos sentirnos incapaces de ser y disfrutar como antes. Si pasadas unas semanas de terminada la cuarentena, persisten sensaciones de malestar, ansiedad o miedo intensos como para impedirnos retomar nuestra rutina de vida, será el momento de pedir ayuda profesional. Una intervención temprana es clave.

“Si de este aislamiento no salimos más sensibles y humildes, sin comprender la vulnerabilidad de nuestra esencia, sin admitir la necesidad del otro, sin anhelar la cercanía de tantos, entonces, no hemos aprendido, y todo lo vivido habrá sido en vano”.

/ México



Foto: Agencia Reforma

10% DE DESCUENTO

GLUCÓMETRO ONE TOUCH[®] ULTRA MINI[®]

ONETOUCH[®] UltraMini[™] El 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 as Tiras Reactivas e Solução Control OneTouch[®] Ultra[™].

Johnson & Johnson MEDICAL

DE ~~\$599.00~~

A **\$539.00**

Prevenção é saúde. Imagem mostrada em este material é de caráter ilustrativo e pode variar com respeito do produto final. Vigência al 30 de junho 2020.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Calzada de los Misterios

Es una de las tres más antiguas de la Ciudad de México. Junto con la de Tlacopan e Iztapalapa, unía a tierra firme a Tenochtitlán. Los mexicas la utilizaban para llegar al cerro del Tepeyacac, un islote donde se veneraba a la diosa Tonantzin. Era el camino diario de Juan Diego. Hoy se rinde culto ahí a la Virgen de Guadalupe. También servía para separar las aguas dulces de las saladas del lago de Texcoco. Fue arrasada (1604) por una gran inundación y le encargaron al arquitecto Cristóbal Medina (1675) los 15 monumentos que representan los misterios del rosario católico.

Había quedado hermosa, pero resultó muy dañada (1854) por el paso del ferrocarril a Veracruz y ladrones que robaron pedazos de los monumentos. Fueron remodelados (1999) con motivo de la visita del papa Juan Pablo II. Además, se inauguró una cruz de 22 metros de alto.

Algunos están hechos de cantera y otros de piedra. Miden 8 metros de alto por 1.50 de ancho y 4 de largo. Su estado actual es de deterioro y abandono. Están grafitados y les faltan adornos.

Ubicada al norte de la ciudad, ha tenido otros nombres: Santa Ana, Tepeyac, de la Piedra y de Guadalupe. Es una vía para los peregrinos que van a la basílica de Guadalupe. Su trazo concluye en la glorieta de Peralvillo, donde estuvo la garita del pulque. Conecta con la ampliación del Paseo de la Reforma, ordenada por el regente Ernesto Peralta Uruchurtu (1964).



Foto: Fernando Gutiérrez

Cultura

Cervantino viento en popa

El Festival Internacional Cervantino (FIC), fue creado en Guanajuato, en 1953, cuando Enrique Ruelas realizó el montaje de los Entremeses cervantinos en homenaje a Miguel de Cervantes Saavedra.

Desde entonces es la ciudad en donde cada año se realiza esta gran fiesta cultural. En 2005 fue designada la Capital Cervantina de América.

Hoy, es considerada la actividad artística y cultural más importante de América Latina.

Ocupa un lugar especial en el mundo entre los cuatro festivales más importantes en su tipo. En él convergen música, ópera, teatro, danza, artes plásticas, literatura y los medios audiovisuales.

Tan solo en la edición 2019, los recintos dispuestos para el festival abrieron sus puertas a más de 200



Apertura de la fiesta cervantina 2019 / Foto: Agencia Reforma

mil personas, del 9 al 27 de octubre.

Algunas actividades se llevaron también a la ciudad de León, así como a varias comunidades marginales del estado con el programa Cervantino para Todos.

Para este año, el pasado febrero, el gobierno estatal informó que, del 14 de octubre al 1 de noviembre, se realizará la edición 48

del festival. Hasta ahora, se descarta la cancelación por la pandemia de la covid-19.

Sin embargo, el programa sí podría trastocarse, pues la directora general del encuentro, Mariana Aymerich, aseguró que estaba abierta a la posibilidad de incrementar la presencia de artistas nacionales, para paliar la crisis económica que enfrentan.

Al 31 de marzo pasado, según la funcionaria, el cartel estaba al 100 por ciento. A la fecha, el festival trabaja con un presupuesto autorizado de 84 millones de pesos, y el alza del dólar entra en el margen calculado hasta de 25 pesos por la divisa.

Con los invitados de honor, Cuba y el estado de Coahuila, la programación sigue en pie. “Hasta ahora no he recibido una comunicación en el sentido de que se reduzca lo planeado para el festival”, afirmó Aymerich.

El anuncio del programa general, que suele hacerse en julio, deberá retrasarse, y todavía no existe nueva fecha. “Estaremos atentos a las indicaciones de las autoridades de salud para ver cuáles van a ser los ajustes”. / **Cultura**

¿Qué tanto sabes de español?

Aprende más de tu idioma. Habla y escribe correctamente.

1. ¿Se escribe coma entre sujeto y verbo?
2. ¿Adecuo, licuo, evacuo o adecuó, licúo y evacuó?
3. ¿Resilencia o resiliencia?
4. ¿Post COVID-19 y postcoronavirus?
5. ¿El covid-19 o la covid-19?

fegutierrezp@gmail.com



Respuestas:

1. Por regla general, no. Uso incorrecto: “Hugo, Paco y Luis, cenaron juntos”. Uso correcto: “Hugo, Paco y Luis cenaron juntos”.
2. Las dos formas son aceptadas, pero la Academia recomienda no tildar esos verbos. El modelo es “averiguar”. No decimos averigüo, sino averiguo.
3. Aunque en algunos medios vemos *resilencia*, lo correcto es *resiliencia*, con “i” después de la “l”. Esta palabra significa sobreponerse a cualquier adversidad.
4. Lo adecuado es *pos-COVID-19* y *poscoronavirus*. Los prefijos van pegados a la palabra que modifican. Y cuando es un nombre propio se utiliza guion. Aunque, en este caso, puede ser *pos-covid-19*, porque ya se ha vuelto un sustantivo común.
5. Por tratarse de una enfermedad, debe ser *la covid*. Concordancia en género femenino.

Fuente: RAE y Fundéu



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Para todo mal, mezcal; y para todo bien, ¡también!

La bebida alcohólica por excelencia entre los indígenas mesoamericanos era el pulque y, en menor medida, el tesgüino. El pulque se obtiene a partir de la fermentación de la savia fresca del maguey, es decir, el aguamiel. El tesgüino es producto de la fermentación del maíz. Esta última bebida era tradicional entre los pueblos del norte del país.

Suele pensarse que antes de la llegada de los españoles –y los métodos de destilación árabes que vinieron con ellos–, en Mesoamérica no se consumían destilados. Sin embargo, algunas hipótesis sostienen que ya era conocida desde el 400 a.C. Recientemente, se han descubierto hornos y ollas de barro en Tlaxcala; sugieren que sus habitantes ya destilaban piñas de agaves. ¿Cómo descubrieron el proceso de destilación? Se dice que un buen día, un rayo golpeó un agave y lo tatemó. Los vapores habrían conquistado a algún curioso y allí inició todo.

El maguey fue una planta muy apreciada en el México antiguo. Y no sin razón, es una cactácea generosa; su aguamiel puede fluir durante seis meses antes de secarse.

Aunque los mexicas eran estrictos con su consumo de alcohol, consideraban que la borrachera tenía un origen divino. Según su mitología, existían 400 espíritus de la embriaguez y del pulque, conocidos como “conejos”, que provocaban distintos tipos de borrachera. Fray Bernardino de Sahagún recogió parte de esta creencia de que cada uno de estos 400 conejos inspiraba distintos comportamientos en los borrachos: unos se duermen, otros sollozan y algunos más hablan sin parar. La conducta depende de qué conejo posea al borracho.

Ya saben ahora por qué el nombre de cierto mezcal. ¿Les ha tocado uno de estos conejos? Espero que uno afable y, por qué no, bailarín. Pero lo mejor es no toparse con ninguno de ellos y, simplemente, beber con moderación.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!
siminforma.com.mx

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



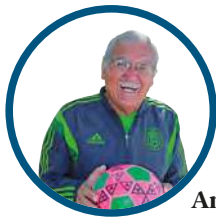


Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal

Mala decisión

No dejará de crear polémica la mala decisión de eliminar la liga de ascenso en el balompié nacional. ¿Con qué fin hacen esto? A mi modo de ver, era buena la manera como se llevaba a cabo, con muchachos jóvenes que nutrían a los equipos de la Primera División. Ahora, ¿cómo se les dará oportunidad? ¿Qué caso tendrán las fuerzas básicas? Es una tontería, algo muy negativo de los federativos y de los propietarios de los equipos.

Puedo suponer que los directivos esperaban el momento ideal para anunciar esto, y al presentarse la suspensión total por el coronavirus, encontraron la solución al problema.

Sin embargo, Enrique Bonilla, presidente de la Liga MX, debería tener mayor poder sobre las decisiones que involucran al fútbol mexicano, y no permitir que los dueños de los clubes tengan tanta influencia e impongan su criterio. Deseo, en verdad, que los dirigentes piensen bien las cosas.

A lo largo de mi larga experiencia, como jugador, seleccionado, entrenador y ahora como aficionado, admito que nuestro fútbol se ha superado, al igual que los sueldos a jugadores, pero el nivel aún deja mucho que desear. Ha mejorado, claro, pero también ha crecido el de los equipos y selecciones de otros países.

Una prueba de ello es que, anteriormente, para México resultaba fácil superar la zona de la Concacaf. Hoy cada vez le cuesta más trabajo llegar a una Copa del Mundo.

Por ello, soy partidario de que les den oportunidad a los chicos, y tampoco entiendo por qué pretenden eliminar la regla de menores para la próxima temporada. La mayoría de los jugadores extranjeros únicamente llegan a quitarles los puestos a los jóvenes nacionales capaces.

En realidad, solamente debería permitirse la contratación de tres extranjeros, para que los equipos echen mano de sus fuerzas básicas.



Fanático

Fanático

Toros y léperos

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

¿Le gustan las corridas de toros? No siempre fueron como hoy las conocemos. Hubo una época en que las plazas proliferaron como hongos porque las armaban con madera ensamblada. Pero, a veces, había un espectáculo denigrante poco conocido. Una especie de circo romano.

El historiador Serge Gruzinski, especializado en temas latinoamericanos, en su libro *La Ciudad de México, una historia*, nos cuenta el siguiente pasaje:

“La Independencia liberó a los mexicanos del yugo español, pero no acabó con desigualdades ni prejuicios. En el siglo XIX prevalecía el racismo contra indios, mestizos, blancos pobres, léperos y pelados.

“La miseria en la ciudad es cosa de todos los días y



Foto tomada del libro *De toro un poco*, de Alfonso López

se vuelve un espectáculo en las corridas de toros. En las arenas, los pobres son los héroes de circos improvisados. A la señal de las trompetas, saltan al ruedo como toreros improvisados. Con sus capas

enfrentan a la bestia. Masas enteras de pelados cuelgan de la cola y cuernos del toro. La imagen es tanto de pesadilla como de diversión.

“Una de las atracciones consistía en poner una mesa llena de platos abundantes


y apetitosos en medio del ruedo. Hambrientos, los pelados se lanzaban a ella mientras soltaban al toro. Las embestidas y cornadas derribaban las mesas. Los ‘toreros’ se esforzaban por levantar algunos platos, mientras el público se divertía de lo lindo con esa desgracia.

“En algunas ocasiones, en lugar de alimentos, sobre la mesa se ponían relojes, ropa, zapatos u otros artículos de valor. Los pelados se peleaban por ellos mientras el toro se los permitía.

“A veces, también se organizaban parodias de corridas con puercos. Los ganadores recibían como premio el animal”.

Gruzinski remata su relato así: “Aun cuando la mirada de los ricos está cambiando, los pobres de la Ciudad de México se han vuelto animales curiosos salidos de otro mundo”.


/ Fanático



¿EN SERIO, TE LO HAS PERDIDO?

SimiRadio se actualiza y tiene muchas sorpresas para ti

Escúchanos y gana con nosotros



simiradio.fm

siminforma.com.mx

¡ 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

Farándula

Invaden de recuerdos Cali y El Dandee

Tania Elías
@magiovilla

El dúo colombiano Cali y El Dandee presentó su tema *Locura*, una propuesta divertida y llena de añoranzas.

Grabado al lado de Sebastián Yatra, fue uno de las más esperados por sus fans, porque muchos se identificaron con la escuela y sus vivencias. Además, el coro hace referencia a *La locura automática*, una canción del grupo argentino La Secta.

“Quisimos evocar los sentimientos de aquella

época. La locura automática fue ideal para dedicarla durante esos tiempos. Ahora, con *Locura*, traemos una interpretación moderna y fiel a nuestro estilo”.

El tema se desprende de *Colegio*, la nueva producción discográfica de Cali y El Dandee, donde también se incluyen *Borracho de amor*, con Reik, y *Tu nombre*, con Mike Bahía, entre otros.

Con más de cuatro billones de reproducciones en diferentes plataformas digitales, los colombianos han logrado cautivar al público de varios países. Al ser pioneros en la fusión del

reguetón con melodías pop románticas, el dúo mantiene su esencia y combina el amor con toques urbanos y latinos. / Farándula



Foto: Cortesía Cali y El Dandee



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.

Fundación

BEST[®]
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[®] hay médicos
que velan por tu salud



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.

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

REG. NO. 005H2012 SSA VI © MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.



Frente a la
tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Farándula

Hasta siempre hombre noble

Sale el sol

La cosa está así: cada vez es más difícil hablar de televisión porque, contrariamente a lo que muchas personas suponen, hay menos televisión.

De veras. No se deje impresionar por la cantidad de canales, de plataformas y de opciones en el mercado.

Eso no es televisión, es un atascadero de cochinas diseñadas para satisfacer los intereses de unas cuantas empresas o el ego de un puñado de personas muy raras.

La televisión es un acto de amor, de generosidad. Es trabajar para el público. Por eso hoy le quisiera hacer un pequeño, pero muy sincero homenaje a *Sale el sol*, de Imagen Televisión (canal 3.1).

Con todo respeto para el resto de los programas de revista que se hacen en este país, que son muchísimos e implican montones y montones de complicaciones que el público ni se imagina, esta producción del señor Andrés Tovar es televisión de verdad.

¿En qué me baso para decirlo? En que se nota que es un acto de amor, que sus colaboradores trabajan para las audiencias y que todos le quieren dar algo bueno a la sociedad en estos tiempos tan oscuros.

Sale el sol es un programa de revista en toda la extensión de la palabra. ¿Qué quiere decir esto? Que el eje está puesto en los contenidos, con secciones y especialistas.

Por si esto no fuera suficiente, el reparto es sensacional. Gente que representa gente. Gente buena. Gente amable. Gente luminosa. ¡Los amo! Punto.

No hay manera de ver este concepto y de no ponerse de buen humor, de no aprender algo, lo mismo de situaciones tan aparentemente superficiales como de los horóscopos y la cocina, o de cuestiones muy profundas, como la psicología, la maternidad y la medicina.

Qué bueno: Imagen Televisión ha apostado por este proyecto y, además, está bien hecho.

Cuando pueda, observe con detenimiento ese estudio gigantesco, diseñado en círculo, esos espacios tan hermosos, esos colores tan alegres. ¡Hasta el vestuario es una aportación!

¡Felicidades, señores! ¡Así se hace! ¿A poco no?

Farándula

Tania Elias
@magiovilla

El mundo de la música está de luto: el pasado 13 de mayo, Gustavo Nakatani Ávila, mejor conocido como “Yoshio”, falleció por complicaciones a causa de la covid-19.

Nacido el 15 de octubre de 1959, tuvo una infancia feliz a lado de sus padres Yoshigei Nakatani y Emma Ávila, dedicados al negocio de la comida, principalmente de la preparación especial de cacahuates. Su negocio, ubicado en la Merced, poco a poco creció hasta convertirse en una empresa y dar origen a los famosos cacahuates japoneses.

En 1981, Yoshio cautivó al público con su interpretación de Lo que pasó, pasó, en el Festival OTI de la Canción. De ahí, su carrera despegó e incursión como actor y presentador de diferentes programas. Hoy, su público está de luto por haber perdido a un icono de la balada. Deja profunda huella en el corazón de los mexicanos.

Debido a su personalidad cálida y amable, recibió el sobrenombre de Yoshio, ‘hombre noble’, en japonés.

Desde joven desarrolló su gusto por la música, y en el Festival OTI de la Canción de 1981, el artista cautivó a todos con su emotiva interpretación de *Lo que pasó, pasó*, tema compuesto por Felipe Gil.



Fotos: Archivo Reforma

Un año después representó a México en el Festival de la Canción Popular Yamaha, en Tokio, Japón, y obtuvo la plata con *Enséñame a querer* y el primer lugar como el mejor intérprete absoluto.

Por su rango vocal y la emotividad al momento de cantar, logró posicionarse en el gusto del público a *Samurái*, *Reina de corazones* y *A mi manera*.

También debutó en televisión y tuvo una participación especial en *Mujer, casos de la vida real*. Posteriormente, se integró al elenco de *La hora marcada*, *El pecado de Oyuki*, *El cristal empañado*, *Una luz en el camino* y *Pasión*.

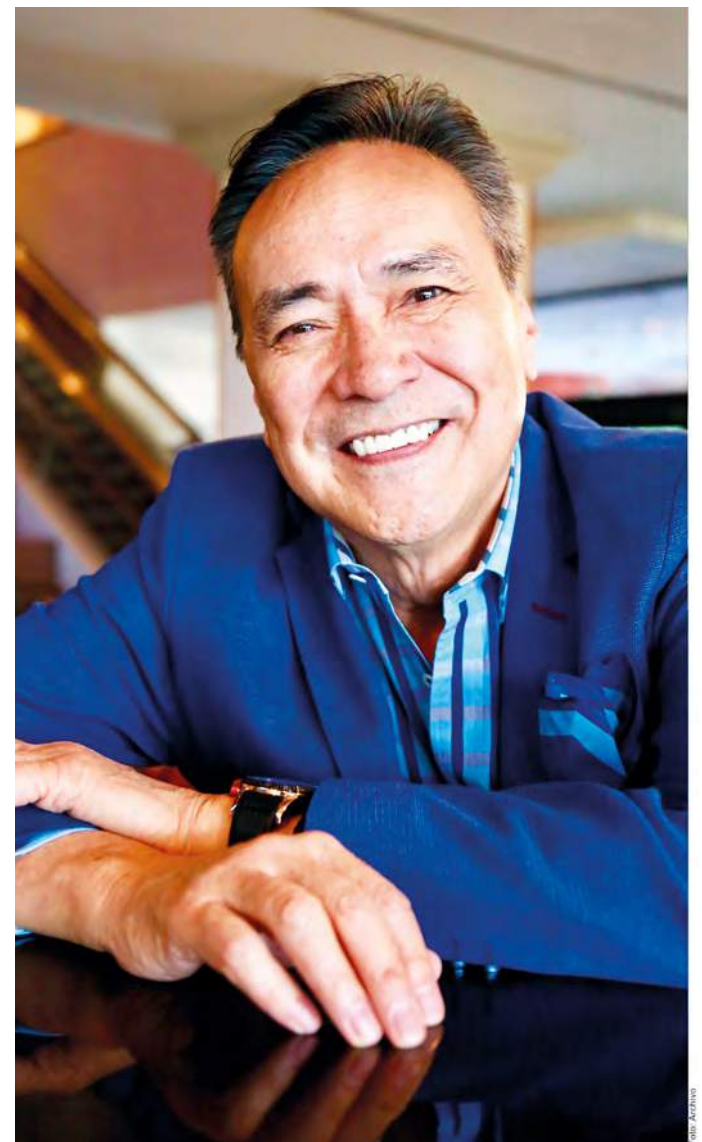
El cantante exploró otra faceta en su carrera y, en la primera década de los años 2000, fue conductor de *Ahora toca con Yoshio*, un programa de presentaciones musicales transmitido por MVS y grabado en el Barón Rojo, un restaurante de la Ciudad de México.

El mes pasado fue internado en el Hospital Xoco por presentar síntomas de coronavirus. El artista de

60 años estuvo en terapia intensiva hasta que falleció la tarde del 13 de mayo, debido a complicaciones de la enfermedad.

Con 26 discos a lo largo de su trayectoria, Yoshio quedará en la memoria de los mexicanos. Su esfuerzo, dedicación y, sobre todo, amor, cautivaron el corazón de sus fans.

¡Descanse en paz! /
Farándula



Síminteresa



Horóscopos Bendiciones plenas para todos

Amira contigo

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

Facebook Horóscopos de Amira
Twitter amira_estrellas
Instagram Amira astróloga

♈️ Aries (marzo 21 - abril 20) / En los negocios debes ser paciente para obtener los frutos de tus esfuerzos. Marte te sugiere que esperes resultados. Evita las crisis emocionales que se reflejan como estrés permanente en esta pandemia. Las técnicas como el yoga y la meditación son eficaces. Recuerda: "No hay mal que por bien no venga".

♉️ Tauro (abril 21 - mayo 21) / No abuses de tu cuerpo por cometer excesos. Cosechamos lo que sembramos, y lo que hagamos negativamente, lo recibimos. Da prioridad a tu salud, y no te preocupes más de la cuenta por los asuntos económicos. Tómame algunos descansos. Posees un invaluable sentido de voluntad.

♊️ Géminis (mayo 22 - junio 21) / ¡Felicidades por tu cumpleaños! Tienes que conciliar las tendencias que se oponen en el trabajo. Es un mes de eclipses, el 5 de junio habrá uno de penumbra con luna llena, y puede acentuar tu sensibilidad. Emplea la visualización creativa, es una forma de ver resuelto en la mente lo deseado. Enfrentar la vida con buena actitud te llevará al éxito.

♋️ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Habrá un eclipse anular de sol en tu signo este 21 de junio con la entrada del verano; podría intensificar tus emociones. Toma las cosas con calma. Es un tiempo para recapacitar. Para todo existe una solución. Este decreto puede darte fortuna: "El dinero que doy y genero, volverá multiplicado aquí y ahora, lo bendigo y lo comparto".

♌️ Leo (julio 23 - agosto 22) / Quizá te establezcas y haya mayor madurez en tus relaciones. Saturno, desde el signo de Acuario, te da una lección de vida. Busca que coincidan los ideales con tu realidad. Será necesario poner en juego tu experiencia. Se advierten promesas de un mejor porvenir en lo profesional y amoroso.

♍️ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Necesitas firmeza en tus decisiones para no extraviarte en el amor. No solo debes buscar armonía, sino justicia en tus relaciones. En el trabajo o en los negocios puedes sentirte confundido. Limpia tu casa y oficina para cambiar la vibración negativa. (Tira todos los objetos que no sirvan y aparatos viejos).

Feliz cumpleaños a todos los nativos de géminis

♎️ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Los astros envían mucha energía. Es necesario un ambiente tranquilo para enfrentar desafíos del destino, y conservar la serenidad. Como dice un viejo refrán: "Al que madruga, Dios lo ayuda". Con tu voluntad alcanzarás tus objetivos. Cambias para bien. Es un tiempo de profundas transformaciones.

♏️ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / No te dejes influir por personas negativas. Lo adecuado será poner buena cara ante lo difícil y esperar a que las condiciones cambien. Atiende tus responsabilidades; te darán progreso. Con la pareja sigue el camino del corazón para no equivocarte. Es un tiempo de reflexión.

♐️ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Debes continuar en el camino avanzado en el amor y en el trabajo. Es importante renovar las esperanzas de regreso con la pareja. Lo referente a la economía debe manejarse con cuidado. El concierto planetario trae como mensaje la fe. Dios hará por ti todo lo que necesitas.

♑️ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Tu lema es "el menor esfuerzo, por el mayor provecho". En el trabajo puedes sobresalir, debido a tus esfuerzos en el pasado. No disperses tu atención, a pesar de los obstáculos. Será bueno que pierdas el miedo e inicies proyectos de trabajo. Renuevas esperanzas en tu pareja.

♒️ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Termina lo ya empezado, no permitas que decline tu interés por lo que has hecho. Aunque Saturno implique retrasos, concluye. En el trabajo tendrás que renovarte, aterriza los planes laborales y cobra el dinero que te deben. Eres más feliz en las relaciones libres; tu conducta en el amor es más de amistad.

♓️ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Marte transita tu signo, te inclina a tener disgustos en el ambiente de trabajo y en tus relaciones. No deberías tomar a la ligera tus anhelos, lo que des y hagas por otros, te lo darás a ti. Si tus plantas se secan, o se siente mala vibra en tu hogar, donde ha habido discusiones, quema alcanfor y espárcelo por la casa.



\$27.00
Precio Farmacias Similares®

Collifrin



\$29.00
Precio Farmacias Similares®

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.



Vigencia al 30 de junio de 2020.
Reg. No. 492M2004 SSA VI

¿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