



Medicamentos genéricos en el nuevo T-MEC

Págs. 6 y 7

Foto: Especial



Glucómetro
Gmate® Wheel
\$399.00



Glucómetro
Gmate® On
\$399.00



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



Seguimos calentando el planeta: Carlos Álvarez
Pág. 2



Leer, lo mejor: Gabriela Jiménez
Pág. 8



Isadora y Plutarco: Fernando Gutiérrez
Pág. 12



¿Acabará la covid-19 con los besos?: Flor Rubio
Pág. 19



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

Seguimos calentando el planeta

A pesar de que la pandemia ha detenido las actividades de miles de millones de seres humanos en los últimos 6 meses, seguimos aumentando la concentración de CO₂ en la biosfera. En mayo pasado alcanzó el máximo histórico de 417 ppm, de acuerdo con la estación que pertenece al Observatorio Mauna Loa, ubicada en un volcán en medio del océano Pacífico, que permiten monitorear el aire-ambiente bien mezclado y con el menor número de compuestos contaminantes.

Los datos de la curva de Keeling se registran en mayo, antes de que las plantas en el hemisferio norte comiencen a absorber grandes cantidades de CO₂ de la atmósfera durante su crecimiento. Esta curva es llamada así por su creador Charles David Keeling, quien inició las mediciones de CO₂, en 1958, y nos ayudó a entender que las concentraciones máximas de CO₂ en el aire-ambiente no solo siguen creciendo, sino que lo hacen de manera acelerada. Estas lecturas mensuales mostraron el ascenso de 388 ppm de CO₂ en enero de 2010, y las 417 ppm en este mayo de 2020, lo que significa un aumento de 8 % en solo 10 años. Cabe decir que en 1750 se registraba una concentración de 278 ppm, lo que indica un crecimiento de 39 %, pero en 260 años. Es decir, hemos aumentado la velocidad del crecimiento de la concentración de CO₂ de manera preocupante.

Este es el resultado del uso de los combustibles fósiles en muchas actividades de los seres humanos que aún utilizamos, como la fuente de energía más importante.

Sabemos que podemos usar enormes cantidades de energía proveniente del sol mediante los paneles fotovoltaicos. También podemos aprovechar los vientos para mover los aerogeneradores y producir energía eléctrica, pero los grandes intereses petroleros que gobiernan nuestra economía global, detienen las inversiones necesarias en las nuevas tecnologías verdes en los países desarrollados. Y en el caso de México, no han entendido la urgencia de tomar acciones más decididas y rápidas.

La Organización de Naciones Unidas en Cambio Climático, advierte que solo nos quedan 10 años para corregir de manera sustancial el modo de generar energía eléctrica para frenar el aumento de la temperatura global, que no deber ir más allá de 1.5 grados. Debemos darnos prisa, nos queda poco tiempo.

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

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

Manglar, el mejor guardián

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

Al referirnos a un manglar, podemos imaginar un árbol grande o un arbusto que surge de un lago o un cuerpo acuoso, sin pensar en la importancia de su preservación.

¿Sabía usted que, sin estas formaciones vegetales, los huracanes y las tormentas tropicales serían más letales para la población?

Los manglares o humedales son una formación leñosa y arbórea, de uno a 30 metros de altura y crecen en lagunas que conectan el agua salada con la dulce.

En México, este ecosistema representa 5 % del total mundial y ubica al país en el cuarto lugar entre los 125 territorios con este tipo de humedal. Tan solo en el territorio nacional existen cuatro especies: *Rhizophora mangle*, *Laguncularia racemosa*, *Avicennia germinans* y *Conocarpus erectus*.

Estas brindan una amplia variedad de servicios ambientales. Los manglares son una importante zona de alimentación y refugio para algas, cangrejos de mar, esponjas marinas y camarones, que se albergan entre sus raíces.



Foto: commons.wikimedia.org/Tschips

Los humedales también son criaderos de peces de arrecife coralino, mientras que sus ramas superiores son el lugar idóneo para la construcción de nidos de aves.

Además de ser importantes barreras ante desastres naturales, controlan la erosión y mejoran la calidad del agua al funcionar como filtro biológico.

Sin embargo, la superficie de los manglares en el

mundo ha disminuido. De acuerdo con la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad, entre 1970 y 1980 se tenían cerca de 856 mil 405 hectáreas de manglar, y para 2005 se redujo a 774 mil 134 hectáreas.

En 2015, se documentó una ligera recuperación nacional: 775 mil 555 hectáreas con manglar en nuevas áreas.

Deforestación y mal uso del suelo son los enemigos. Por ejemplo, en Quintana

Roo, el desarrollo de proyectos megaturísticos afecta hasta 4 mil hectáreas de este ecosistema, según la Universidad Nacional Autónoma de México.

De ahí que, el 26 de julio, se conmemora el Día Internacional de la Protección del Ecosistema Manglar, con el afán de llevar nuestra atención a estos hábitats.

Y usted, ¿conocía los beneficios que obtenemos de los manglares? ¿Qué hace para cuidar el planeta? / [SíMiPlaneta](#)

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Julio 2020 Edición 459-2
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: julio 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

¿DIABETES?

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



Glucómetro
Gmate® Wheel
\$399.00



Glucómetro
Gmate® On
\$399.00

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

Termómetro, inofensivo para la salud

En las redes sociales se han esparcido rumores sobre el riesgo que implica para la salud el uso del termómetro infrarrojo.

Sin embargo, la toma de temperatura es una de las medidas de prevención por la covid-19, y los especialistas desmienten que esos termómetros causen daño a las neuronas o la retina, como circula en videos.

Héctor Ramón Martínez Rodríguez, director del Instituto de Neurología y Neurocirugía del Hospital Zambrano, Hellion de TecSalud, aclaró que el termómetro de luz infrarroja



Foto: Agencia Reforma

no ocasiona daño alguno: “Son conceptos sin base científica, equivocados y solo se asusta a la gente”.

Asimismo, Francisco Javier González Contreras, especialista en óptica, señaló que no se causa ningún daño en los ojos porque el termómetro es un dispositivo pasivo, y es necesario para hacer un tamizaje de temperatura en las personas.

Los especialistas afirman que la única forma en que el láser del termómetro dañaría la retina, es que fuera mucho más intenso y se apuntara de manera prolongada y directa en el ojo abierto.

Medición

- Lo ideal es que el termómetro apunte a la sien o a la frente, por ser zonas sensibles a la emisión de calor corporal, similares a la axilar, la boca, el tímpano o el recto.

- No se recomienda apuntar al brazo o la mano porque el índice de masa corporal de las personas varía la temperatura corporal.

- Se debe estar a una distancia de al menos 5 centímetros del termómetro para lograr una buena lectura.

- Si se registra entre 37.5 y 38 grados en adelante, se debe acudir a una revisión médica. / Salud

Cuide su embarazo ante la covid-19

Ante la pandemia de coronavirus, las embarazadas representan uno de los grupos vulnerables, por lo que se ha reforzado su cuidado y atención médica.

Alejandra González Andrade, pediatra neonatóloga, explica que una de las causas por las que un bebé nace de manera prematura se relaciona con enfermedades previas de la madre, como diabetes o hipertensión.

“Por la pandemia, muchas mamás faltan a sus citas, en las que se tienen protocolos establecidos de control de anemia, infecciones o enfermedades, para asegurar que se encuentren en buenas

condiciones de salud y que no haya complicaciones en el embarazo”.

La especialista afirma que en los bebés prematuros no se termina de desarrollar su organismo, y uno de los principales problemas es el respiratorio.

“Los bebés prematuros son susceptibles a infecciones por virus sincicial respiratorio (VSR), y tienen una alta incidencia en complicaciones pulmonares, en hospitalización, incluso muerte”.

A tomar precauciones

La pediatra subraya que uno de los principales cuidados que deben tener las embarazadas es estar en

contacto con su médico y no salir de casa, a excepción de emergencias y consultas de control prenatal.

“También se tienen varios protocolos de cuidado para la mamá: usar cubrebocas, lavarse las manos al tener contacto con el bebé o al amamantarlo, porque la leche materna ayuda a protegerlo”.

“Aún se investigan los detalles de transmisión y de infección de la madre al bebé”, dice la especialista. “No se ha detectado o comprobado que haya una infección en la mamá y que el bebé la contraiga al nacer, a menos de que tuviera contacto con ella después del nacimiento, por las secreciones”. / Salud



Foto: Agencia Reforma



GLUCÓMETRO

ONE TOUCH® ULTRA MINI®

\$549.00

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



ONE TOUCH® ULTRA®

Tiras Reactivas 50+10

Precio resto de la república
\$499.00
Precio zona fronteriza
norte \$465.00*



ONE TOUCH® ULTRA®

Tiras Reactivas 10

Precio resto de la república
\$135.00
Precio zona fronteriza
norte \$126.00*



ONE TOUCH® ULTRASOFT®

Lancetas

Precio resto de la república
\$65.00
Precio zona fronteriza
norte \$61.00*

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final. Vigencia al 31 de julio 2020. *Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.



farmaciassimilares.com



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Medicamentos genéricos en el nuevo T-MEC

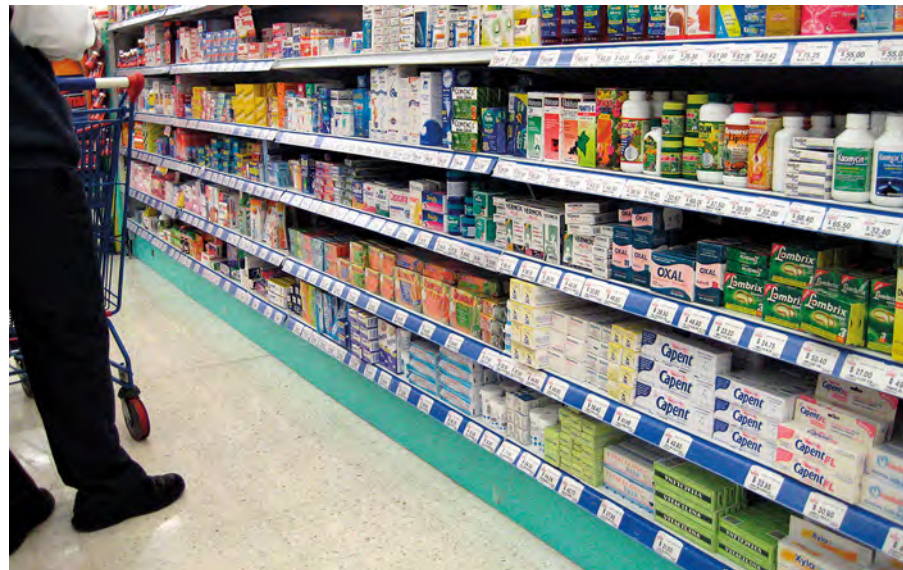
Años atrás los desdeñaban; hoy, reconocen en ellos la opción de salud para millones de mexicanos

Tania Elías
@magiovilla

Con la entrada en vigor del nuevo Acuerdo comercial entre México, Estados Unidos y Canadá (T-MEC), se abre -de nueva cuenta- el debate en torno de una serie de modificaciones a la Ley Federal de Protección a la Propiedad Intelectual.

Los legisladores acordaron con las autoridades de Economía y del Instituto Mexicano de Propiedad Industrial (IMPI) eliminar la barrera de 3 y 8 años para investigar conforme a la llamada "Cláusula Bolar".

Además, se permitirán las patentes de segundo uso y habrá una vinculación



Fotos: Agencia Reforma

más transparente del IMPI y la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), con el propósito de evitar extender de manera artificial la protección de la patente. Una ley que favorece el desarrollo de medicamentos genéricos.

Medicamentos genéricos

El mercado farmacéutico nacional ya no es el mismo de hace 20 años, los genéricos representan 90 % de las piezas que se venden en nuestro país, y nos coloca arriba de Estados Unidos, con 82 %; Alemania, 76 %; Canadá, 74 %, y Reino Unido, 70 %, de acuerdo con indicadores de la OCDE.

La firma de investigación IQVIA estima que nueve de cada 10 medicamentos que usan los

DIABETES

En México, **12,805,000** personas entre **20 y 79** años padecen diabetes, lo que nos coloca en el **6.º lugar mundial** en esta enfermedad.

Consecuencias de una diabetes fuera de control:

- Ceguera
- Amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)

Todos los **martes**, de este mes, hazte la prueba gratuita en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.



¡Con un **diagnóstico oportuno**, un tratamiento y el control adecuados, puedes evitar complicaciones y mejorar tu calidad de vida!

Responsable sanitario: Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM



mexicanos para tratar enfermedades crónico-degenerativas, son genéricos.

Con el paso de los años, a pesar de la incruenta guerra de desinformación que se generó en torno de ellos, el medicamento genérico (los “similares” no existen) ha mostrado su eficacia y, gracias a las pruebas de bioequivalencia y biodisponibilidad, que en efecto son lo mismo, pero más barato. Hoy, cálculos de algunos actores del sector hablan de que este mercado farmacéutico vale alrededor de 14,500 millones de pesos.

Patentes versus genéricos

Para el abogado David Rosales, socio director de TRC Abogados, la eliminación de las barreras a la Cláusula Bolar en la nueva Ley Federal de Propiedad Industrial, permitirá que los fabricantes, sobre todo nacionales, puedan iniciar los trabajos de investigación y experimentación cuando la patente haya sido otorgada, aunque el registro sanitario se libere hasta el día siguiente del vencimiento de la patente.

Algunos puntos del T-MEC:

- Crear un campo de juego nivelado para los trabajadores, en especial de Estados Unidos
- Beneficiar a los agricultores, ganaderos y empresas agrícolas de Estados Unidos
- Garantizar oportunidades para el comercio de Estados Unidos y sus socios comerciales
- Habrá nuevas protecciones para la propiedad intelectual en Estados Unidos
- Nuevos capítulos que cubren el comercio digital, la lucha contra la corrupción y las buenas prácticas regulatorias

Rosales explica que, en el acuerdo comercial, ambos tienen ventajas y desventajas; sin embargo, este sistema lleva el objetivo de equilibrar a los titulares de las patentes como a los genéricos.

“Los titulares de patentes tendrán certificados complementarios cuando por causas injustificadas se retrase

el otorgamiento por el IMPI. Queda prohibido el doble patentamiento y se trasparenta la vinculación de la Cofepris y el IMPI.

“En cuanto a los genéricos, podrán realizar ensayos desde que se otorga la patente, y no hasta faltar 3 años para su vencimiento. Asimismo, podrán registrar los segundos usos nuevos —aquellos que resultan cuando un mismo medicamento sirve para tratar una enfermedad diferente a la creada—, si ellos los descubren”.



También señala que se debe tener cuidado con la Ley de la Propiedad Industrial, porque existen varios puntos donde se beneficiará a quienes sepan sacar ventaja de las nuevas disposiciones, mediante estrategias legales; sin embargo, él cree que la competencia de los genéricos crecerá con el paso de los años.

El T-MEC continuará la relación comercial con nuestros vecinos del norte y buscará el desarrollo y crecimiento en la innovación e inventiva de las tres naciones.

“A México le conviene este acuerdo. Necesita un sistema de propiedad intelectual fuerte y con instrumentos legales para hacer cumplir las leyes y, de esa manera, prosperar”, concluyó.

Las condiciones están puestas para que el mercado de genéricos no solo crezca, sino se acelere y llegue a ser la mejor opción para millones de mexicanos, tal y como lo visualizó Víctor González Torres desde hace más de 20 años. / Salud

En



no eres un número más

Síguenos por



Ocupados en tu salud, estamos en una cruzada contra la diabetes y te brindamos herramientas para tu bienestar

1 Hazte la prueba de glucosa o Hemoglobina glucosilada

con cualquiera de nuestros paquetes diabetes



- 2 Si tus resultados son:
- Glucosa mayor a 140 mg/dL
 - Hemoglobina glucosilada mayor a 6.5%



3 Te regalamos un glucómetro*



*Limitado a un glucómetro Gmate On por cliente. Promoción válida en Análisis Clínicos del Dr. Simi de CdMx (1,300 piezas), Edo. México (1,100 piezas), Veracruz (900 piezas), Tamaulipas (1,000 piezas) y Quintana Roo (700 piezas).

Promoción válida hasta agotar existencias. No se aplica con otras promociones o descuentos.



**Sexo, sin lágrimas
y sin pudor**

Gabriela Jiménez

Leer, lo mejor

Seguro han visto memes que dicen “Y ahora, ¿qué?”. Aunque resultan graciosos, por la situación social y de salud que vivimos, reflejan un pensamiento catastrófico que genera ansiedad o ataques de pánico.

Necesitamos un remanso de paz, un tiempo, lugar o personas que nos lleven a sentir tranquilidad, fe y esperanza. Ante situaciones de estrés tan elevado, muchos buscan huir de las sensaciones desagradables, y lo intentan con drogas, juegos de azar, compras compulsivas por internet o uso excesivo de las redes sociales, problemas que se han incrementado por el confinamiento social.

Existen otros mecanismos, no para huir, sino para tener espacios de paz, porque la realidad que nos enoja y da miedo, sigue ahí. Es fundamental alimentar la esperanza, la confianza que da el saber que tenemos personas que nos pueden brindar apoyo,

conocer y reconocer nuestras capacidades y habilidades para hacer frente a las dificultades y adaptarnos a los cambios.

Leer es una de las herramientas para ello. Nos lleva a vivir escenarios distintos e historias en donde podemos aprender y encontrar el restablecimiento del orden social, de la justicia y también ver y sentir el dolor de esos personajes. Algunos dirán: “¿Pero no es eso lo que necesitamos olvidar?”. Sí, aunque un mecanismo en nuestro cerebro nos lleva a saber que es fantasía y a tener esperanza de recobrar el orden.

Claro, para lograr esto es indispensable elegir bien lo que se va a leer, novela, cuento,

ficción, historia, y dejar para otro momento temas de periodismo narrativo con temas de esa realidad de la que queremos despegarnos.

Platicar con alguien que apreciemos, ver una película, coser, tejer, ver un capítulo de novela o serie, para sentirnos relajados, respirar y sentir que todo estará bien, reírnos y recobrar la fe, es indispensable y necesario en estos momentos de nuestra historia.

Recuerden que el apoyo psicológico también es importante, y pueden acercarse al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales: 800 911 66 66, opción 3. El servicio es gratuito y está las 24 horas.

Roche

ACCUCHEK®

Tiras Accu-Chek® Active
60 tiras reactivas
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$329.00

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$65.00

50 + 10 ¡GRATIS!

Prevenición es salud. Vigencia al 31 de julio 2020.
Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

**TODO
LO QUE NECESITAS**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$119.00

Metoprolol
Tableta
95 mg
Liberación prolongada

Metoprolol
95 mg/20 tabletas

Vigencia al 31 de julio 2020.
De venta en:
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO®



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

HASTA 75%
DE AHORRO®

Salud

Apoyo psicológico ante un desastre

Kalinka Ariadna Díaz González
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

México vive tiempos difíciles por diversas situaciones de salud, económicas y, además, por un reciente terremoto de 7.4. Quizá por eso te sentirás estresado o con ansiedad, aunque es normal sentir miedo intenso después de un sismo de esta intensidad, con pérdidas materiales y humanas.

Durante el sismo tu cuerpo produjo sustancias que te mantienen alerta. No te preocupes si la primera noche no dormiste, lo esperado es que así sea por la adrenalina liberada en tu cuerpo. Sin embargo, hay cosas que podemos hacer para permanecer alerta sin entrar en pánico.

Recomendaciones:

-Platica tu experiencia del sismo con alguien; es necesario que sea varias veces, tómate tu tiempo.

-Abraza a tu familia para que te sientas protegido, y ellos también.

Dicen los neurólogos que un abrazo de 20 segundos produce sustancias en el cerebro que combaten el estrés.

-Cambia de foco, concéntrate en el presente.

-Platica las veces que sea necesario sobre el evento; ayudará a disminuir el estrés.

-No hagas caso a rumores, elige cuánto tiempo escucharás noticias sobre los efectos del sismo y recurre a medios oficiales para no entrar en pánico.

No podemos dejar de pensar, por tanto, debes estar pendiente de tus pensamientos, que se pueden encadenar uno tras otro y llevarte a un futuro inexistente.

Eso sería desgastante. Muchas personas piensan que vendrá un sismo más fuerte y perderemos la vida; pero toma en cuenta que no hay forma de predecirlo.

Concéntrate en el presente, hoy estás vivo. Percibe en qué posición está tu cuerpo en este momento: hombros, brazos, cuello, piernas y hasta de los dedos de tus pies. Escucha tu respira-



Foto: Agencia Reforma

ción nasal; evita respirar por la boca, eso te hará sentir hiperventilado y más ansioso.

No podemos predecir los sismos, pero sí entrenarnos para protegernos lo más posible.

Recomendaciones para el manejo de los niños:

-Valida lo que siente, explícale que es normal sentir miedo.

-Elogia su valor ante lo vivido.

-Confírmale que ahora está a salvo.

-Involúcralo en las actividades de equipo como familia.

-Dile que te relate lo que vivió.

-Que dibuje lo sucedido.

-Que juegue libremente.

-Que cante o baile; acompáñalo a hacerlo.

-Permanece calmado y él te imitará.

-Procura que los menores de 10 años no estén expuestos a tantas noticias sobre el sismo.

-Involúcralo en actividades de solidaridad con los demás para fomentar sus valores.

“Que todos se levanten, que nadie se quede atrás, que no seamos uno ni dos de nosotros, sino todos”: fragmento del Popol Vuh.

¿Tienes un familiar asustado?, ¿necesitas hablar con alguien?, ¿sientes ansiedad?

Llama al 800 911 66 66, opción 3. Ayuda psicológica gratuita las 24 horas. / Salud



ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance

BLOQUEADOR SOLAR

\$129.00
125 g facial y corporal



ETERNAL SECRET®
FPS 50+ PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA RESISTENTE AL AGUA
CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE Y MIXTA
Protección efectiva en sensación pegajosa
Cont. Neto 125 g




eternalsecret.com.mx
Vigencia al 31 de julio 2020.
Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

Por Un País Mejor

Fundación del Dr. Simi contra la pobreza extrema

Tania Elias
@magiovilla



Llegamos a medio año y Fundación del Dr. Simi no cesa de trabajar. Junio no fue la excepción: entregó despensas a madres solteras, adultos mayores, personas con discapacidad y con enfermedades crónicas, también vulnerables a la covid-19.

Ayuda con calidad y calidez

La llegada de la pandemia a nuestro país no fue impedimento para la labor altruista de la fundación; al contrario, reforzó el plan de Lucha Contra la Pobreza Extrema, acción realizada desde 2007.

Ante esta crisis y para combatir el hambre en México, voluntarios y personal de esta institución recorrieron 210 localidades en 27 estados del país, para entregar paquetes con arroz, frijol, azúcar y aceite, entre otros productos de la canasta básica.

Uno de esos poblados fue San Lucas Amalinalco, en Chalco de Díaz Covarrubias, Estado de México, donde la ayuda se repartió casa por casa y con las medidas necesarias de protección para evitar contagios.

Ruth Martínez, delegada de la Ciudad de México Zona 1, explicó que en esta comunidad los hombres se dedican a la fabricación de ladrillos, y las mujeres al trabajo doméstico. Sin embargo, durante la época de lluvias, disminuye la producción y los habitantes carecen de los recursos necesarios para alimentar a sus familias.

Claudia y Leonardo forman la familia Rivas. Aseguran que la pandemia los afectó porque perdieron sus empleos.

“Vivimos al día y si no salimos a trabajar, no tenemos lo básico. Yo hago limpieza en casas y él recoge cartón, fierro, y botellas de PET para venderlos. Aquí ya es lo último del pueblo y

Por Un País Mejor

agradecemos por acordarse de nosotros”, señaló Claudia.

Otra beneficiaria fue Josefina Zavala, una mujer de complexión delgada y cabellos canos, quien cuida a su mamá durante sus tiempos libres.

“Ella ya no sale y le vengo a ayudar; no puede caminar. Yo antes trabajaba en una casa, pero por esta enfermedad (la covid-19), la señora ya no tuvo para pagarme y dejé de ir. Mi esposo está enfermo y en esta época no puede laborar porque tiene gota y padece de ácido úrico”.

Esta situación es similar a la vivida por los habitantes de Tenextepango, municipio de Ayala, Morelos.

En este poblado los habitantes se dedican al cultivo de frijol, arroz y cebolla; sin embargo, sus recursos son limitados y deben buscar maneras de generar ingresos.

Para aportar su granito de arena, la fundación visitó esta comunidad y entregó despensas, sobre todo a los adultos mayores.

“Muchas gracias, a mi doctor. Estoy agradecida por su bondad”, dijo Nicolasa Torres.

Asimismo, doña Mary, como es conocida por sus vecinos, indicó que muchos necesitan esta ayuda, y don Víctor González Torres la da sin pedir nada a cambio, solo por el afán de socorrer al pueblo mexicano.

Estos apoyos se unen a las 35 mil 500 despensas entregadas por Fundación del Dr. Simi a las familias más necesitadas.



La familia Rivas agradeció el apoyo brindado por la fundación



Josefina Zavala se quedó sin trabajo por la pandemia de la covid-19; sin embargo, no pierde la esperanza para seguir adelante



Fotos: Tania Elias



La labor de la fundación continúa para beneficiar a más personas de escasos recursos, siempre con calidad y calidez en sus acciones. / Por Un País Mejor

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.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Isadora y Plutarco

En la colonia Guerrero, una de las primeras trazadas fuera del Centro Histórico de la capital, está el panteón de San Fernando. Fue abierto en 1832 cuando una epidemia de cólera azotó a la población. Sin embargo, se reservó para los personajes que han hecho historia en nuestro país. El último en ser enterrado allí fue Benito Juárez. Ahora es un museo que puede ser visitado. Está en la esquina de la calle de San Fernando 17. Allí corren leyendas que erizan la piel. Una de ellas es la del misterioso nicho 19, que muestra esta placa: "Isadora Duncan. Nació 1878. Murió 1928". (Así aparecen, sin tildes). Por cierto, esta fecha es errónea porque la bailarina estadounidense falleció en 1927. El hecho es que nadie sabe cómo ni quién ordenó esta tumba. Algunos dicen que fue un banquero mexicano enamorado de ella. Otros la atribuyen a un famoso poeta. Pero la versión más creíble es la que señala al entonces presidente Plutarco Elías Calles. Siempre la admiró, fue su amor platónico, aunque nunca la conoció en persona. Duncan se presentó en muchos escenarios del mundo, jamás en México. Testigos de la época sostuvieron que don Plutarco visitaba el nicho y le dejaba unas flores, como tributo a la figura de una mujer que revolucionó la danza moderna al bailar descalza y con túnicas al estilo griego. Duncan tuvo un destino trágico: sus dos hijos murieron en un auto que desbarrancó en carretera. Y ella en un Bugatti convertible cuando su larga chalina se enredó en una llanta y la estranguló. Como dato complementario: Calles fue exiliado en 1936, perdonado en 1941 y se encerró en su casa de Cuernavaca. No volvió a vérselo en San Fernando. Después de 92 años de misterio, el nicho 19 sigue ahí, sin cuerpo, solo lleno de polvo. El cuerpo de la bailarina descansa en Niza, Francia, desde 1927.



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.



Cultura

Reviven la historia científica de México

Las revistas científicas de México del siglo XX son un archivo del avance del país en todas las áreas del conocimiento. Además, acercaron la ciencia a la sociedad en general, afirmó la investigadora del Instituto de Investigaciones Bibliográficas, Dalia Valdez Garza, quien realiza un estudio sobre cómo fueron editadas 500 de estas publicaciones nacionales, resguardadas por la Hemeroteca Nacional de México.

En ese tiempo, los editores eran los mismos médicos, biólogos, geólogos, filósofos y demás científicos,



quienes hacían actividades de distribución y publicidad.

En la investigación histórico para el análisis del proceso de edición de publicaciones periódicas científicas mexicanas del

siglo XX, apoyada por el Conacyt, se ha encontrado que muchas de estas revistas incluyen textos periodísticos; otras reflejan aspectos de las sociedades científicas y algunas más, poesía, caricatura, historieta y grabados.

Sobre este patrimonio se editará un libro. Lo coordinarán Dalia Valdez Garza, el historiador de la Facultad de Filosofía y Letras, Rodrigo Vega y Ortega Báez, y la especialista de la Facultad de Medicina, la profesora María Elena Ramírez de Lara / **Cultura**

Fuente: Gaceta UNAM



¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe correctamente.

1. Diferencias entre eliminar y erradicar una enfermedad
2. ¿Cómo se utilizan las mayúsculas en los títulos de obras?
3. ¿Halla, haya, aya y allá?
4. Ticket, alternativas para este anglicismo
5. ¿Qué significa incunable?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Eliminar expresa que una enfermedad deja de estar presente en un país o territorio, de manera temporal. Erradicar, en la jerga técnica, indica que el padecimiento fue anulado por completo.
2. Los títulos de obras, sean libros, esculturas, películas, pinturas, programas de radio y TV se escriben con mayúscula inicial solo en la primera palabra, y van en cursivas: Cien años de soledad, Venga la alegría, Nosotros los pobres, La hora azul.
3. No son lo mismo. Haya es del verbo haber; halla, del verbo hallar (encontrar); aya es una mujer que cuida a niños en casa, y allá, un adverbio de lugar.
4. El Panhispánico de dudas da otras alternativas para sustituir este anglicismo: recibo (para una compra), boleta, boleto, entrada (para un espectáculo) y billete o pasaje (para un medio de transporte). Son mejores. Cuidemos nuestro idioma.
5. Nada que ver con las cunas. Se llaman incunables los libros editados desde la invención de la imprenta por Gutenberg (1450) hasta el último día del año 1500.

Fuente: RAE y Fundeu

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 EN UNA APLICACIÓN

Solución

Caja con Frasco con 60 mL. de Solución.

SOLUCIÓN
\$109.00



Registro Sanitario No. 2548C2016 SSA

Vigencia al 31 de julio 2020

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

¡ 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

Fanático

¿Estudiar o ser deportista?

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

En lo que va del año, el tenista suizo Roger Federer es el deportista mejor pagado del mundo, con 106.3 millones de dólares (mdd), seguido de cerca por los futbolistas Cristiano Ronaldo (105) y Lionel Messi (104), según *Forbes*.

Pero en México también hace aire: Saúl "Canelo" Álvarez estrenó un yate de 60 millones de dólares. Además, posee una colección de autos Mercedes-Benz, Ferrari y Bugatti Chiron, valuados en casi tres millones de dólares. Es el deportista mejor pagado de todos los tiempos en nuestro país. Su programa de peleas, de 2018 a 2023, le dejarán 365 mdd. Aun así, no alcanza a me-

terse en la élite mundial de los "extraterrestres": Jordan, Tiger Woods, Floyd Mayweather, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi...

En la lista de *Forbes* aparecen también Neymar, del Paris Saint-Germain, con 95.5 millones de dólares, y LeBron James, la estrella de Los Lakers, con 88.2.

En el top-10 figuran los jugadores de fútbol americano Kirk Cousins (60.5) y Carson Wentz (59.1).

La primera deportista de la clasificación es la tenista japonesa Naomi Osaka, en el puesto 29, con 37.4 millones de dólares de ingresos. Serena Williams está en el 33, con 36.

Ahora bien, en fortunas acumuladas a lo largo de toda una carrera, están Michael Jordan, con 1.700 millones de dólares, seguido

por los golfistas Tiger Woods (1.650), Arnold Palmer (1.350), Jack Nicklaus (1.150), el piloto Michael Schumacher (1.000), el basquetbolista Kobe Bryant, ya fallecido, con 770 millones de dólares es el "pobrecito" del selecto grupo; Floyd Mayweather (765), Phil Mickelson (760), David Beckham (730), Shaquille O'Neal (700), Cristiano Ronaldo (650). Lionel Messi (520) y Manny Pacquiao (490).

Sin duda, otro mundo que plantea un dilema: ¿estudiar o dedicarse al deporte? / Fanático



Foto: Agencia Reforma

OFERTA SUEROS

3X \$49.00

en **TODOS** los sabores

f t y i

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de julio 2020.
Si persisten las molestias, consulte a su médico.
*No se aplica en otras promociones o descuentos.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75%
DESCUENTO



50 pzas.

~~\$229.00~~

PRECIO

El BUEN LUNES

\$171.75



25 pzas.

~~\$132.00~~

PRECIO

El BUEN LUNES

\$99.00

Tiras Reactivas

DISPONIBLE EN Google play
DESCARGA LA APLICACIÓN GRATIS

Gmate® Healthcare

Prevenión es salud. Leer las instrucciones antes de usar.
Vigencia al 31 de julio 2020.
No se aplica con otras promociones ni descuentos.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Plusgel®



\$38.00

Precio Farmacias Similares®

Plusgel®
Hidróxido de aluminio,
Hidróxido de magnesio,
Dimeticona

Tableta 200 mg, 200 mg, 20 mg Masticable

Pronto Alivio

- Antiácido
- Antiardor
- Antigas

Sabor Menta Limón
Fresco con 50 tabletas masticables

Baumanómetro digital de muñeca automático



\$590.00

OMRON Precision

SENSOR DE POSICIÓN para una correcta medición*

Prevenión es salud. Leer las instrucciones antes de usar.
Vigencia al 31 de julio 2020.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de julio 2020
Reg. No. 82520 SSA VI



De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

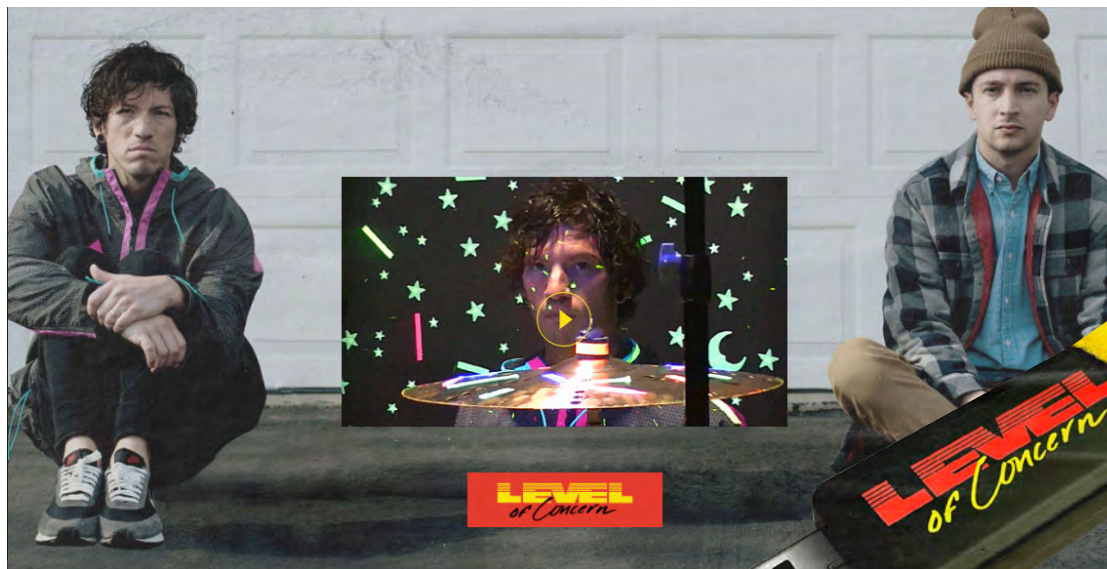
Twenty One Pilots se acerca a sus fans

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La revolución tecnológica y digital es un aliado para explotar la creatividad de diferentes expresiones artísticas.

Es el caso de la banda alternativa Twenty One Pilots, que sorprende a sus fanáticos con una actividad en sus redes sociales, donde sus integrantes utilizaron como protagonista su nuevo sencillo *Level of Concern*.

El proyecto consiste en un videoclip "interminable", construido con ayuda de sus seguidores. El grupo pidió a sus fans grabar un video corto, de máximo 30 segundos. Luego, lo subieron a la página oficial de la agrupación y se transmitió en el canal de You-



Fotos: www.twentypilots.com

Tube oficial, con la canción de fondo. La única instrucción para los participantes fue divertirse, ser creativos, bailar y estar animados.

En su primera semana de lanzamiento, este tema alcanzó más de 10 millones de reproducciones y 12 mil descargas, para situarse en el

lugar 23 de los Billboard Hot 100. La letra está inspirada en la cuarentena y en todas las emociones que

se experimentan con esta experiencia.

Las ganancias obtenidas serán destinadas a un fondo de ayuda para integrantes vulnerables de la industria musical y que han sufrido pérdidas económicas por la pandemia.

Este trabajo es una de las mayores innovaciones digitales de la música. Fue creado con un software especial, llamado "Imposium", encargado de editar y "renderizar" en tiempo real los videos.

Para aprovechar el encierro, la banda graba su nuevo álbum, aunque no hay una fecha exacta de lanzamiento. / Farándula

Rompe esquemas Liam Gallagher

El concepto *Unplugged* se popularizó desde la década de los 90 y ha tenido éxito entre las bandas porque permite disfrutar versiones inéditas y acústicas de sus mejores canciones, en vivo, ante una audiencia pequeña.

El primer grupo que experimentó con este tipo de conciertos fue XTC, en 1989.

Tras su éxito, agrupaciones como Nirvana, Pearl Jam, Soda Stéreo, Café Tacvba, Zoé y muchas más, realizan este tipo de presentaciones.

Ahora fue el turno de Liam Gallagher, exintegrante de la banda Oasis. El artista grabó su propio *MTV Unplugged*, en 2019, hasta la fecha, primer lu-

gar de la lista oficial de discos del Reino Unido.

Desde su lanzamiento, el pasado mes de junio, en formato físico y digital, se han vendido más de 20 mil copias, la mitad en vinilo, y se ha convertido en el *Unplugged* más exitoso desde el de Nirvana, en 1994. De igual manera, encabeza el número de descargas por internet.

El proyecto fue grabado en vivo en el auditorio Hull City Hall, en Inglaterra. El lugar permitió crear una atmósfera muy cálida para los espectadores.

En el video del concierto puede verse a un Liam relajado, entregado al público. Fue acompañado por Urban Soul



Foto: Agencia Reforma

Orchestra, que interpretó con exquisitez los temas clásicos del artista, como *Wall of glass*,

Greedy Soul, *For What It's Gone*, el éxito de Oasis, *Stand by me* y muchos más.

La presentación completa ya está disponible en YouTube, en el canal oficial de MTV, patrocinador y creador oficial del concepto *Unplugged*. En ese tiempo, ya ha alcanzado más de 900,000 reproducciones.

De igual forma, en su faceta de solista, sus dos álbumes anteriores *As You Were* (2017) y *Why Me? Why Not* (2019) se han mantenido en los primeros lugares.

"Nadie me dijo que habría días como estos, realmente extraños. Tres álbumes número uno en tres años, nada mal para un simple tonto. Gracias a todos los que hicieron esto posible", comentó Liam en sus redes sociales. / Farándula



Los aliados en casa



\$18.90

Pasta dental
Crest Complete
100 mL



\$22.90

Pasta dental
3D White
67 mL / 90 g



\$22.90

Pasta dental
100 % Oral B
66 mL / 70 g



\$46.90

Pasta dental
Pro-encías
90 g / 75 mL



\$30.90

Cepillo dental
limpieza profunda
2 piezas



\$16.90

Cepillo dental viaje
Pro-Compac
1 pieza



\$49.50

Mentol / Alcanfor*
197 mg / 197 mg
solución para inhalar



\$14.00

Cepillo dental
infantil
1 pieza



\$21.00

Rastrillo para dama
Venus Simply3
1 pieza



\$33.90

Rastrillo hoja triple
para caballero
2 piezas



\$15.00

Shampoo restauración
100 mL



\$15.00

Shampoo control
de caspa
90 mL



\$49.00

Hilo dental
sabor menta
25 m



\$32.90

Pasta dental niños
Oral B
75 mL / 100 g



\$51.00

Subsalicilato
de bismuto**
118 mL



\$179.00

Prueba de embarazo
digital / 1 prueba
producto regionalizado

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

De venta en



Dr. Simi®

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

®



Enamorada de la TV

Flor Rubio

¿Acabará la covid-19 con los besos?

Los besos y abrazos románticos de las telenovelas van a seguir, pero los protagonistas solo podrán dárselos después de un análisis de laboratorio para comprobar que no están infectados de la covid-19... En Televisa, hay buen ánimo: el aislamiento aumentó sus niveles de audiencia. Por eso, a la voz de ¡ya!, retornaron a los foros; necesitan alimentar la exigente barra vespertina de Las Estrellas... *La rosa de Guadalupe* continúa como la emisión reina, con los ratings más altos, aunque repeticiones de *Destilando Amor* y *Amores verdaderos* han resultado exitosas, al grado de adueñarse, varias veces, del primer lugar de audiencia nacional. Con estrictas medidas sanitarias, actri-

ces, actores y el equipo de producción deben cumplir los protocolos: tomar la temperatura a cada persona antes de ingresar a un foro, usar cubrebocas todo el tiempo, aplicarse gel antibacteriano con frecuencia, portar mascarillas y mantener la sana distancia. Y a la hora de la comida, todo está individualizado; nada de estar pasándose el cucharón. Entre el nerviosismo por el regreso, no faltaron los sustos, como ocurrió en *La Mexicana* y *El güero*, producción de Nicandro Díaz, pues su protagonista, Itatí Cantoral, dio falso positivo en la prueba de covid-19. Además, y aunque nada tenía que ver, el rumor creció porque su hermano José reveló que él sí estuvo infectado. Ya ve cómo es eso del teléfono descompuesto.

Protegerse y trabajar, a pesar del virus, es algo a lo que el mundo deberá acostumbrarse, al menos hasta que se encuentre una vacuna. En Hollywood también toman medidas preventivas y, en algunos filmes, los besos y escenas románticas se realizarán con tecnología CGI (imágenes generadas por computadora). Será interesante ver qué tanto realismo se logra. Vaya modernidad, ¿no cree usted?



Foto: Agencia Reforma

sin tener claro el rumbo que tomará el Cirque du Soleil en el mundo, los integrantes del show Joyà, asentado en la Riviera Maya, regresan a las funciones, después de tres meses de cierre por la covid-19 en México.

Jerónimo García Cabral, atleta mexicano y participante en este espectáculo, con sede en el resort Vidanta, afirmó que la misión es dar shows y estar preparados hacia todo tipo de situaciones.

“Daremos funciones viernes y sábado, con las medidas sanitarias en su máximo nivel. Seguimos a la expecta-

tiva de qué sucederá; por ahora, solo habrá 30 por ciento de espectadores”, comentó García, sobrino de la actriz Ofelia Medina.

La compañía, fundada en Canadá por Guy Laliberté, se declaró en bancarrota, y tuvo que despedir a más de 4 mil empleados.

“Todos nos estamos desoxidando porque no hicimos el show por un tiempo. Pero es un esfuerzo de Vidanta para mantener a flote el espectáculo, que es de gran calidad. También es una manera de mandar señales de que sí se puede continuar”. / Farándula

Pfizer

NUEVA IMAGEN

pregabalina
vitalés

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

NUEVA IMAGEN

pregabalina
vitalés

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
vitalés

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

eturion
ATORVASTATINA
vitalés

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

eturion
ATORVASTATINA
vitalés

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

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Dr. Simi's

Farándula

¿INFLAMACIÓN?



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



farmaciassimilares.com