



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

Río Lerma Santiago, contaminación y muerte

Nace en el pueblo de Lerma, Estado de México, y pasa por Michoacán, Querétaro, Guanajuato, Jalisco, hasta desembocar como río Santiago Pacífico, en Nayarit. Es uno de los más largos de nuestro país, con casi 800 km. Pero también uno de los más contaminados del mundo.

Tiene registradas 4,721 descargas de diferentes actividades económicas, industriales y agropecuarias. Hace 8 años, después de un juicio que llevó a cabo la organización Greenpeace México, para lograr que el Instituto Mexicano del Agua (IMTA) le entregara los resultados de los análisis fisicoquímicos de calidad del agua que realizó al río Lerma Santiago, se encontraron 1,090 sustancias químicas: plomo, mercurio, níquel, cadmio y tungsteno, entre otros.

Además, decenas de plaguicidas tóxicos, como el glifosato; residuos de hidrocarburos; desengrasantes y desinfectantes; vinazas de ingenios azucareros y carga orgánica de excretas de animales de granjas porcícolas; sales metálicas, colorantes, grasas, aceites y jabones industriales.

Todos, con características de toxicidad por ejercer una enorme demanda química y bioquímica de oxígeno, lo convierten en un cuerpo de agua muerto, y afectan la salud de los pobladores de la zona aledaña, que lo utilizan como agua de riego.

Hay que destacar que solo entre 2008 y 2018 fallecieron 776 de insuficiencia renal y 226 de cáncer.

La Resolución 7/20MC708/19 de la Corte Interamericana de Derechos Humanos, emitida el 5 de febrero de 2020, a favor de los pobladores de las zonas aledañas al río Lerma Santiago, en los municipios de Juanacatlán, El Salto y vecinos de las localidades de San Pedro Itzicán, Agua Caliente, Chalpicote y Mezcala, en Poncitlán, Jalisco, dictó medidas cautelares para preservar la vida, integridad personal y salud de los pobladores, y otras que den un diagnóstico médico para los beneficiarios e informen sobre las medidas adoptadas para mitigar las fuentes de riesgo alegadas.

Lo anterior va dirigido a los tres niveles de gobierno, sin olvidar al organismo creado en 1989, la Comisión de la Cuenca del río Lerma Santiago. A 31 años de su creación, no ha cumplido con su cometido. Es vergonzoso que nuestro país tenga estos casos de contaminación y muerte.

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

SíMiPlaneta

Pfizer

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

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

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

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO®

SíMiPlaneta

Autos, ve

Tania Elias
@magiovilla

Desde 1815, cuando el polaco Josef Bozek inventó un automóvil con un motor que funcionaba con aceite, la utilización de estos medios de transporte, poco a poco, cobró fuerza en Europa.

Después de la Primera Guerra Mundial, el coche se convirtió en una pieza clave gracias a los avances tecnológicos de aquella época, y su uso se intensificó en el siglo XX.

El tiempo pasó y los costos de producción fueron más accesibles para las personas, por lo tanto, el número de vehículos aumentó de manera considerable en el mundo.

En México, el auge del automóvil es una realidad tangible. Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), arrojan que, en 1997, había 12 millones 585 mil vehículos; 20 años más tarde, la cifra escaló a 45 millones 476 mil.



SiMiPlaneta neno sobre ruedas



Fotos: Agencia Reforma

Este incremento generó una serie de desventajas, como el aumento de tráfico en las vías principales y la contaminación acústica. Sin embargo, el principal daño es la cantidad de gases emitidos, que representan 60 % de la contaminación atmosférica.

El Centro Mexicano de Derecho Ambiental (Cemda) afirma que los coches son responsables de 90 % del monóxido de carbono (CO), y de 45.67 % de óxidos de nitrógeno (NO

y NO₂) en el ambiente. Mientras, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que cada año mueren 14 mil 700 mexicanos por las enfermedades cardiopulmonares causadas por el deterioro en la calidad del aire.

Día Mundial sin Automóvil

Para frenar los daños al medioambiente, se organizaron jornadas sin automóvil en los años 90, y a finales de esa década se instituyó el 22 de septiembre como el Día Mundial sin Automóvil.

Los primeros lugares en aplicarse fueron Islandia y Gran Bretaña. Conforme los años pasaron, naciones de todo el mundo se unieron a esta campaña.

El objetivo no es solo dejarlo durante un día, sino adoptar nuevas costumbres y optar por otras formas de transporte, como la caminata, la bicicleta y el monopatín eléctricos, para disminuir la contaminación.

Aunque el coche eléctrico no es algo nuevo, es una opción a corto plazo para remplazar a los de combustión interna y disminuir las emisiones de gases tóxicos.

Debemos hacer conciencia y reflexionar sobre el impacto que nuestras acciones resultan sobre el ambiente. Reciclar, reducir, reutilizar e informarse, son las claves para disminuir nuestra huella ambiental en el planeta. /SiMiPlaneta



¡El Dr. Simi[®] te adelanta la Navidad!

De **MARTES a DOMINGO**,
en la compra de **\$70** o más,
te llevas

GRATIS

un producto básico
Atún, leche en polvo o pasta

Además,
de martes a domingo,
si acumulas **\$100** de compra
en el mismo ticket,
¡te regalamos*
un cuaderno!

incluye
plantilla
de etiquetas
para tus
libros

Y eso no es todo...
Te obsequiamos
un cubrebocas***
en la compra
de **\$100** o más.

*Promoción válida de martes a domingo a partir del 1 de septiembre 2020. Máximo, un producto básico por cliente. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final. **Válido de martes a domingo, hasta agotar 1,500,000 cuadernos. Limitado a dos cuadernos por cliente. ***Válido de martes a domingo. Un cubrebocas por cliente. Válido hasta agotar 500,000 cubrebocas.



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Suicidio

Este año ha sido de cambios: pandemia, problemas económicos, aumento en la delincuencia, cambios en el estilo que vida, quedarse en casa... Y si esto ha sido difícil para todos, no podemos negar que el impacto es mayor en los adolescentes. En la última década se ha reportado un incremento en el índice de suicidios en este grupo, de manera alarmante. ¿Qué está pasando? En el área clínica contamos con la información de los padres, quienes refieren las conductas de sus hijos antes del suicidio y, por otro lado, de los probables motivos que mueven a estos.

Los padres señalan que los jóvenes mostraban conductas de enojo o ataques de ira sin motivo aparente, apatía y un reclamo constante de no sentirse escuchados por ellos, de no encontrar un sentido a nada de lo que hacían. Había pocos amigos y ninguna actividad que proporcionara distracción. Pero hay una serie de conductas más generalizadas que presentan los adolescentes y, en muchos casos pasan inadvertidas antes del suicidio: hablar de la muerte como el único medio para solucionar sus problemas y el de los padres; mencionan frases como, "ya te voy a dejar de molestar", "pronto se acabarán tus problemas y los míos"..

Además, comienzan a regalar sus objetos más preciados, abandonan su aspecto físico, muestran una apatía inusual, con un repentino cambio de ánimo, incluso un poco eufórico antes del intento o el acto suicida. No toleran los halagos o los premios porque no se sienten merecedores de ellos. Presentan marcas en el cuello o las muñecas y tratan de esconderlas; se vuelven agresivos al preguntarles qué les pasó.

Los adolescentes que lo han intentado, y no lograron su objetivo, indican que entre las razones que tuvieron fue el querer dar un escarmiento a los padres porque no se sienten escuchados o, para poner un fin a los conflictos constantes que viven en casa, en particular si los padres son violentos entre ellos y con los hijos.

También, después de terminar una relación de noviazgo, mediante el suicidio intentan que la pareja regrese con ellos, o que sienta remordimiento por haberlos abandonado. En muchos de estos casos, el intento de espantar o dar un escarmiento tanto a la pareja como a los padres, se puede salir de control y lograr quitarse la vida.

Aunado al encierro, la pérdida de contacto con los amigos y las actividades que se tenían en el día a día, están los problemas económicos por los que atraviesan los padres. En conjunto generan una espiral de apatía, y no se tiene esperanza en el futuro. Si su hijo presenta alguna de estas conductas, llame al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, 800 911 66 66, opción 3, donde un psicólogo le atenderá sin costo.

Salud

Salud

Asertividad

Gabriela Jiménez
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

¿Te cuesta decir "no"? ¿estás cargado de trabajo, debido a que tus compañeros te delegan el suyo, y no saber decir "no"? ¿te descubres en actividades que no deseas por el temor a decir "no"?

Aunque en lo social el expresar un "no", es visto como egoísmo, grosería, falta de disposición e incluso maldad ("qué malo eres por no ayudarme, prestarme o hacer lo que te pido"), en realidad, sirve para marcar límites. Lo fundamental aquí es aprender a ser asertivo.

Nos referimos a la habilidad de expresar los deseos, sentimientos y pensamientos de manera abierta, directa y amable sin agredir a los demás y sin permitir ataques.

Por desgracia, nos han enseñado a decir a todo que "sí", para ser aceptados. Esta pasividad lleva a las personas a sentirse desorientadas, sin rumbo, a pensar que no tienen control sobre su vida y que los demás son quienes deciden. Con ello se crean frustraciones e incluso situaciones de abuso.

También hay quienes solo están a la defensiva y quieren imponer su punto de vista.

Esta agresividad lleva a entablar luchas de poder, para no tener la sensación de ser tonto o sumiso, y se cae en el extremo de la violencia constante y el deseo de querer pasar por encima de los demás. Cualquier extremo es perjudicial para la persona y su estado emocional.

Ser asertivo es estar en medio, pero no estático. Es necesario defenderse cuando se requiere o ceder en

algunas ocasiones para mantener una relación equitativa.

La diferencia sería saber que se tiene la capacidad de poder decir "no" sin sentirse culpables y sin agredir.

**¿Quieres saber si eres asertivo?
Contesta el siguiente cuestionario
con un "sí" o un "no".**

1. ¿Sientes que, si no aceptas ayudar a los demás en todo lo que te piden, te van a dejar de apreciar?

2. Cuando decides no ayudar o hacer algo que te piden, ¿das muchas excusas para no decir "no quiero"?

3. ¿Piensas que es necesario ser agresivo para que no abusen de ti?

4. Cuando te piden ayuda, ¿piensas que es tu deber hacerlo aun en contra de tu propio beneficio?

5. Cuando estás molesto por algo que te hicieron, ¿prefieres quedarte callado en lugar de hablar de ello?

Si diste más de dos respuestas afirmativas, necesitas aprender a ser asertivo. En el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, podemos ayudarte. Llámanos al 800 911 6666, opción 3. / Salud



Foto: Agencia Reforma

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.serfelizsisepuede.com.mx

siminforma.com.mx

Salud

¡Nuevos hábitos, a la vista!



La emergencia sanitaria por covid-19, además de obligarnos a extremar medidas de prevención, nos invita a preguntarnos qué podemos hacer para llevar un estilo de vida saludable.

La reapertura de actividades es una inmejorable oportunidad para retomar hábitos alimenticios y de ejercicio, a fin de estar en forma y que, por la cuarentena, algunos han dejado de lado.

“Debemos crear una conciencia general: si estamos en una época en la que nos preocupamos por nuestra salud, con medidas para prevenir el contagio, también necesitamos ser congruentes y aprender la lección sobre lo que introducimos a nuestro cuerpo”, afirma la nutrióloga Grace Ibarra.

Nuestra comida es tan importante como la gasolina para un automóvil. Igual que el combustible de mala calidad puede afectar el funcionamiento de un coche, así la alimentación no saludable debilita el sistema inmune, encargado de defender al organismo

siminforma.com.mx

cuando lo atacan los patógenos. Estadísticas y epidemiólogos coinciden en que las enfermedades crónicas, como la obesidad, hipertensión y diabetes, aumentan las posibilidades de que una persona portadora de coronavirus desarrolle complicaciones.

Además, no existe un superalimento que eleve las defensas del cuerpo; la alimentación variada, completa y equilibrada, combinada con la práctica regular del ejercicio, puede marcar la diferencia durante los meses y años venideros.

Consejos:

Establecer horarios de comida que mejor se acomoden a sus rutinas, con el fin de disminuir los antojos.

Dormir de manera plena; recuerde que el mal sueño impacta en su peso.

Seleccione comidas naturales en vez de procesadas.

Elija alguna actividad física que le entretenga; 40 minutos diarios de ejercicios harán la diferencia.

Adoptar mejores hábitos de alimentación no es tan difícil. ¡Usted puede! / Salud

Foto: Agencia Reforma

Glucómetro Gmate® Wheel \$399.00

Glucómetro Gmate® On \$399.00

Prevención es salud. Leer las instrucciones antes de usar. Vigencia al 30 de septiembre 2020. No se aplica con otras promociones ni descuentos.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



farmaciassimilares.com

YA CONTAMOS
CON

TADALAFIL




Precio Farmacias Similares®
\$89.00

Su venta requiere receta médica. Vigencia al 30 de septiembre 2020.

Salud

Clamidia, la ETS más común en México



Foto: Agencia Reforma

La clamidia es una enfermedad de transmisión sexual (ETS), causada por la bacteria *Chlamydia trachomatis*, y afecta tanto a hombres como a mujeres. La infección se da por la vía sexual, tras un contacto vaginal, anal u oral.

Es una bacteria que infecta las células de las mucosas. Muchas veces, las infecciones por *Chlamydia trachomatis* pasan de forma asintomática, y cuando se manifiesta algún indicio, no es tan evidente; por ejemplo, pueden ser molestias para orinar, como ardor o una cistitis.

Además, podría presentarse cierta secreción vaginal en las mujeres, o uretral en el caso de los hombres.

“Cuando esas infecciones se llegan a identificar, es porque ya estuvieron mucho tiempo en el organismo, y dejaron algunas secuelas”, explica la doctora Susana del Carmen Haquet Santana, de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Algunas complicaciones en las mujeres que no han sido diagnosticadas a tiempo, son enfermedad pélvica inflamatoria, una infección de los órganos internos, como el útero, las trompas de Falopio e incluso podía llegar a haber un absceso pélvico.

La también ginecobstetra del Hospital de Ginecoobstetricia, número 4, del IMSS, recomienda realizarse un chequeo general una vez que se inició la vida sexual, con el fin de identificar este tipo de infecciones.

Un riesgo de salud a toda edad

-La clamidia es la enfermedad de transmisión sexual más común en México. La segunda más frecuente es la gonorrea. Otros riesgos de salud son el virus del papiloma humano, la ureaplasma y las micoplasmas, que pueden causar afectaciones en la vida reproductiva de la mujer.

-Las personas en mayor riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual, son las más activas en el sexo, quienes iniciaron temprano su vida sexual, o que tienen varias parejas sexuales al año y no utilizan el preservativo.

-Cuando una mujer está embarazada se puede infectar con *Chlamydia trachomatis* e incluso afectar al bebé. Los riesgos son múltiples, debido a que se puede presentar una infección neonatal y el producto puede nacer con neumonía, o con conjuntivitis. / Salud

Anticonceptivos
al mejor precio

Pregunta a tu médico por el método de planificación familiar que más te conviene.

farmaciassimilares.com

f t i g

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Salud

Con *selfies* detectarían males cardíacos

Las *selfies* podrían usarse para detectar enfermedades del corazón, y con ello bajarían los costos de las pruebas clínicas, asegura una investigación china, publicada en la revista médica *European Heart Journal*.

Mediante un algoritmo informático de aprendizaje se pueden detectar males en las arterias coronarias. Además, el estudio realizado por investigadores de la Academia China de Ciencias Médicas y el Colegio Médico Peking Union, demostró que la inteligencia artificial descubriría las primeras etapas de la enfermedad.

El programa evalúa el riesgo de estos padecimientos, ya sea en clínicas o por medio de las fotos a los pacientes, y podría usarse de manera

preventiva para las personas con riesgos cardiovasculares.

El sistema funciona mediante el análisis de rasgos y modificaciones faciales. Con cuatro fotografías tipo *selfie*, se examinan los gestos, rasgos y detalles que delaten un cambio notorio.

El mecanismo capta los rasgos del rostro

humano y determina si hay anomalías, como adelgazamiento repentino, canas, arrugas, pliegues en los lóbulos de las orejas, tumores benignos de color amarillo situados alrededor del párpado y arcos corneales (anillo opaco en la periferia del iris).

Durante el estudio, enfermeras capacitadas tomaron cuatro fotografías faciales con cámaras digitales: frontal, dos perfiles y una de la parte superior de la cabeza; además, entrevistaron a los pacientes para recopilar datos socioeconómicos, estilo de vida e historial médico.

El programa de inteligencia artificial analiza los rasgos y modificaciones faciales para detectar enfermedades cardiovasculares



Fotos: Agencia Reforma

Asimismo, los radiólogos revisaron la placa para ver los vasos sanguíneos y el flujo de la sangre en el cuerpo, a fin de evaluar el grado de enfermedad cardíaca, según la cantidad de vasos que se habían estrechado 50 %, o más. Los datos se usaron para validar los resultados de este mecanismo.

La investigación sería la primera en demostrar que es posible utilizar un algoritmo informático para detectar este

tipo de padecimientos; no obstante, esta herramienta es para que los pacientes con riesgo cardíaco sean remitidos a más estudios clínicos.

Aunque el sistema tuvo un acierto de 80 % en la predicción, es necesario probarlo en una gran cantidad de personas, para saber su eficacia. Esto podría revolucionar la tecnología en los tratamientos cardiovasculares. / Salud

México

La TV no es opción educativa viable para pueblos indígenas

La televisión no está ni cerca de ser una opción viable para los 22 alumnos de la profesora rural Rosalva Sánchez Soriano, quien en este nuevo ciclo escolar tuvo que improvisar y arriesgar su propia salud, ya que la mayoría de sus educandos, además de carecer de una televisión, no habla español. En esta región oaxaqueña, ubicada en el municipio de San Juan Quiahije, la mayoría de los pobladores hablan la lengua chatino.

La comunidad indígena de la región Costa, además, tiene un solo espacio de internet en un "cibercafé", y no todos los padres de familia cuentan con un teléfono con aplicaciones para video.

Por ello, la profesora descartó las clases por televisión y, en cambio, deja semanalmente a los alumnos carpetas impresas con lecciones para que las recojan en el cibercafé.

"Respetamos la decisión de la SEP, porque en zonas urbanas esa estrategia se aplica, pero en zonas indígenas no; por ejemplo, mis clases la mayoría son en chatino. Se respetan los contenidos de la dependencia, pero los relacionamos más con el contexto del niño", relató.

Su principal reto no lo cambió la pandemia de covid-19: que sus estudiantes aprendan a leer y entender el español.

Por ahora, sus viajes de tres horas diarias por un

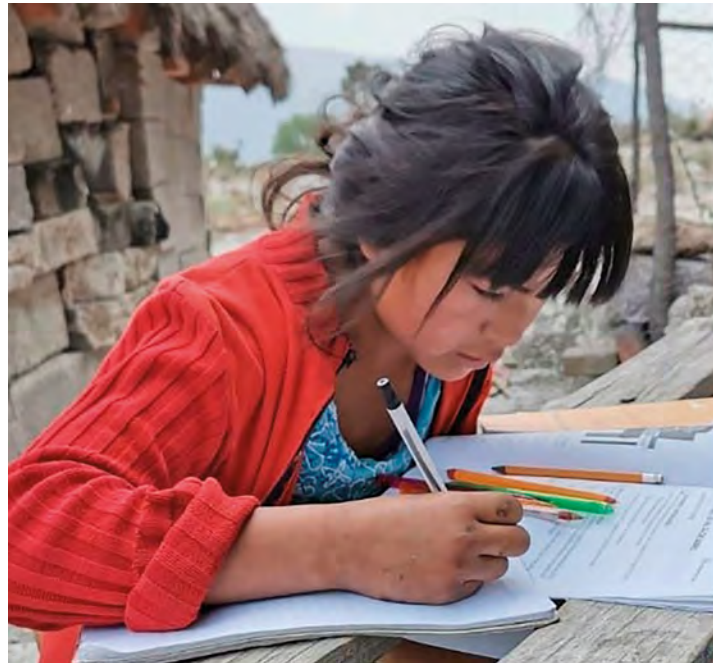


Foto: Agencia Reforma

camino de terracería, ida y vuelta, desde San Miguel Panixtlahuaca hasta San Juan Quiahije, tendrán que esperar.

"Ayer estaba viendo una transmisión y la verdad está complicado que un niño de primaria y zona rural, que habla 80 por ciento en lengua materna y 20 por ciento en español, la entienda", añadió.

"Para mi zona no era la forma, entendemos la situación y la pandemia es consecuencia de eso, tampoco culpamos al gobierno, porque no se pudo prever, pero como le digo no estoy tan de acuerdo, por eso buscamos la forma de trabajar con nuestros niños".

/ México

Plusgel®

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de septiembre 2020
Reg. No. 82520 SSA VI

Plusgel®
Hidróxido de aluminio,
Hidróxido de magnesio,
Dimeticona
Tableta
200 mg, 200 mg, 20 mg
Masticable
Pronto Alivio
• Antiácido
• Antiardor
• Antigas
Sabor Menta Limón
Frasco con 50
tabletes masticables

\$38.00
Precio Farmacias
Similares®

Co. Collins



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO



farmaciassimilares.com



ya **contamos** con

Precio
\$219.00

Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia al 30 de septiembre 2020.



Haz *check* con
ACCUCHEK



**Glucómetro
Accu-Chek® Active**
1 pieza
Precio Farmacias Similares®
\$514.00



**Accu-Chek®
Softclix**
25 lancetas
Precio Farmacias Similares®
\$65.00



**Tiras Accu-Chek®
Active**
60 tiras reactivas
Precio Farmacias Similares®
\$329.00

Prevención es salud. Vigencia al 30 de septiembre 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



**TODO
LO QUE NECESITAS**

De venta en Farmacias Similares®

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$365.00



Esomeprazol
40 mg/14 tabletas

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

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**
DE AHORRO



Promoción del mes

Papanicolaou en base líquida

De ~~\$551.00*~~
a **\$439.00***

Precio zona fronteriza norte \$409.00**

Paquete mujer responsable

- Examen general de orina • Exudado vaginal
- Papanicolaou • Ultrasonido glándula mamaria
- Ultrasonido ginecológico

a **\$598.00***

Precio zona fronteriza norte \$557.00**

*Válido durante septiembre 2020.

**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.

Consulta sucursales con este paquete en ssdrsimi.com.mx

SIMITEL 800 911 66 66

QFB José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM

México

“¡Sobreviví!”

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

“Me metí a bañar, pero mi cuerpo y mis pulmones no soportaban el vapor, quería correr de inmediato a colocarme el oxígeno. Sentía desesperación de no tener la misma potencia respiratoria en casa que cuando estaba en el hospital”, narra Luis Ibarra, quien presenta algunas secuelas tras haber contraído covid-19.

A finales de 2019, un nuevo virus se detectó en el continente asiático, y en marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró pandemia al SARS-CoV-2. Hasta hoy, más de 20 millones de personas se han contagiado del nuevo coronavirus, y otras centenas de miles han fallecido.

Luis, de 37 años, trabaja en un laboratorio farmacéutico. En mayo, comenzó con síntomas de covid-19. Él y su madre se realizaron las pruebas correspondientes, pero ella falleció antes de recibir los resultados.

“Esta situación fue dura para mí, por la pérdida de mi mamá, quien también dio positivo. Durante la enfermedad estuve con oxígeno una semana, las 24 horas, y en la semana siguiente lo usaba por las noches. Mi esposa salió negativa a las pruebas; la verdad, no se sabe cómo el virus actúa diferente de un cuerpo a otro”, cuenta.

Así como Luis, en México (al cierre de esta edición) más de 500 mil personas han dado



Fotos: Cortesía

Luis Ibarra, sobreviviente de covid-19. Actualmente, brinda orientación a aquellas personas que padecen la enfermedad

positivo de coronavirus, mientras que suman más de 60 mil los muertos. Bien lo dice Luis: “La suerte no es la misma para todos”.

Sobrevivir, la prioridad

Adriana García Rubio trabaja desde mayo como terapeuta respiratorio en el Hospital General Ajusco Medio, Ciudad de México, una de las sedes para atender coronavirus.

“Cuando nos dijeron que íbamos a ser un hospital covid, la verdad nos dio miedo. No sabíamos qué iba a pasar, si contagiaríamos a nuestros familiares o si tendríamos el equipo necesario. Después de tres meses, me dio gripe. En el hospital me hicieron una tomografía, y se detectaron fuertes lesiones en un pulmón; estaba infectada”.

Inflamación de garganta e intenso dolor de cabeza fueron los síntomas de Adriana, mientras que Javier, su hijo, se contagió; presentó también diarreas y fiebres altas.

En 2019 se detectó en China el nuevo coronavirus; para marzo de 2020, la OMS lo declaró pandemia

“Sentía mucha culpa, no sabía en qué había fallado para haberme contagiado. Sobre todo, me daba miedo contagiar a mis seres queridos, y no saber cómo va a afectar al sistema inmunitario o cómo reaccionará el cuerpo”.

Hoy, todo eso es historia. Adriana y Javier salieron adelante.

México

Un volado al aire

“Este virus pareciera estar diseñado por la naturaleza; no necesita ser un mecanismo complejo para causar tanto daño, este lo genera tu propio cuerpo”, señala el doctor Luis Ortega Luna, quien labora en el área de hospitalización y terapia intermedia, en la Unidad Temporal Covid-19 Centro Citibanamex, Ciudad de México.

“Cuando comenzamos con los primeros pacientes, había muchas disyuntivas en cuanto al manejo médico, y ha sido difícil lidiar con ‘algo’ invisible que puede matar. Frente al paciente no puedes decir ‘no sé’. No se vale, hay que actuar. La realidad, debemos estar preparados para todo.

“Ahora sabemos que la respuesta de nuestro sistema inmune es propia, personal e irreproducible, es como nuestra huella dactilar. Entonces, el cómo reaccione nuestro organismo al virus, es un volado. Tenemos pacientes de 20 años que están intubados, niños de 10 y 12 con neumonías complejas, y pacientes de 90 años a quienes solo les da gripe unos días”, afirma.



Luis Ortega Luna, doctor en el área de hospitalización y terapia intermedia en la Unidad Temporal Covid-19 Centro Citibanamex, CdMx

No solo vive para contarlo, sino también para orientar a quienes atraviesan por este proceso.

“Estoy en contacto con varias personas a la vez, las asesoro en el transcurso de la enfermedad. Es angustiante no saber qué pasará o qué debes hacer en ciertos casos. Trato de darles recomendaciones y ayudarlas a sentirse tranquilas.

“Estoy agradecido por haber superado la enfermedad. Hoy, empiezo a valorar otras cosas y me queda claro que nadie tiene la vida comprada”.

Después de un mes de tratamiento, Adriana García se incorporó al trabajo en el hospital, para auxiliar a los pacientes con fallas respiratorias.

“Regresas con el miedo de volver a infectarte, y también con otro ‘chip’ de que esto no es un juego. Y, pues, a trabajar, porque a esto me dedico y me gusta. Pero la experiencia me cambió, tengo otro sentido de la vida, siento que se me abrió un panorama donde quisiera comerme al mundo y, a la vez, sé que en cualquier momento podría terminar”, explica.

“Es importante que tomemos todas las precauciones posibles; ya sabemos que esto no terminará pronto. Cuando tengamos una vacuna, tal vez la perspectiva sea diferente, pero aún no existe. Esa conciencia social y ese amor a la humanidad que esta pandemia nos ha enseñado, puede ser la diferencia entre que acabe pronto, o bien, que los resultados no sean tan desfavorables”, afirma el doctor Ortega. / México



Adriana García Rubio, terapeuta respiratorio en el Hospital General Ajusco Medio, CdMx

La segunda oportunidad

Tras 30 días de ansiedad y lucha constante contra la enfermedad, Luis Ibarra logró mejorar su salud. Y aunque no termina de descubrir todas las secuelas de covid-19, sí sabe que la vida le da una segunda oportunidad. siminforma.com.mx



sus empresas e instituciones sociales felicitan a



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



por su



aniversario.

Empresa mexicana e innovadora que demostró que **TODOS** pueden tener acceso a medicamentos de calidad y al precio más justo del mercado, y que en esta emergencia sanitaria, con hechos, refrenda su compromiso con el pueblo de México.

¡Gracias!

Septiembre 2020



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrez@gmail.com

La cabeza del Ángel

La madrugada del 28 de julio de 1957 un sismo de 7.7 grados zarandó a la Ciudad de México. Eran las 2:45 y murieron 50 personas. El cine Encanto quedó hecho polvo y la escultura del Ángel de la Independencia cayó de su pedestal. Esas fueron las imágenes más impactantes de los daños de aquel terremoto.

Del cine nada pudo hacerse, pero la figura de la Victoria Alada fue rescatada en pedazos para rehacerla. Solo su cabeza quedó tan inservible como irreconocible. El enorme trozo de bronce, de 400 kilos de peso, se partió sin remedio. Escultores aprovecharon el resto del cuerpo y devolvieron la belleza a esa pieza de 7 toneladas.

La columna estuvo sin su símbolo durante un año, hasta terminada la "cirugía plástica", obra de José María Fernández Urbina. Cabe decir que también el brazo derecho se perdió y para hacer el nuevo, este escultor tuvo como modelo a la taquígrafa Esperanza Nájera.

La leyenda afirma que el rostro original lo inspiró Ernesta Robles, una costurera mexicana que cautivó al escultor franco-italiano Enrique Alciati, quien terminó su trabajo en Florencia, en 1908. El mal llamado "Ángel", de 6.70 m de altura, es su obra más conocida. Fue colocada en su columna de Paseo de la Reforma, en 1910, con motivo del primer centenario de la Independencia. La maltrecha cabeza se guardó en una bodega del gobierno capitalino, en Azcapotzalco, hasta 1986 cuando se colocó en el vestíbulo de lo que hoy es el Archivo Histórico de la Ciudad de México, en la calle de República de Chile 8, esquina con Donceles.

El lugar permite la entrada al público solo para ver la cabeza rota. Pero si se quiere conocer el inmueble, construido en 1776 para los condes de las Heras y Soto, puede hacerse una cita con la administración.

1957 fue un año de tres malas noticias para el país: el sismo, Pedro Infante murió al caer con su avión en Mérida, y Raúl "Ratón" Macías fue noqueado por Alfonso Halimi, en Estados Unidos.



Foto: Fernando Gutiérrez

Cultura

Fundación
BEST[®]
a.c.
UNIDOS PARA AYUDAR

**Prueba
GRATUITA
para la
detección
de la
DIABETES**

Vigencia al 30 de septiembre 2020.
Responsable sanitario:
Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd.
Prof.: 0753913-UNAM

**TODOS
LOS
MARTES
Y
VIERNES
DE
SEPTIEMBRE**

Cultura

Reactivan el Museo Histórico de Tlalpan

Los pisos originales por donde transitó el novelista queretano Heriberto Frías y una puerta tapiada que en algún momento comunicó a la construcción del siglo XIX que ahora ocupa el Museo de Historia de Tlalpan con otro edificio, se descubrieron luego de la restauración a la que fue sometido este recinto cultural.

Especialistas del Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH) dieron con estos vestigios durante los trabajos de intervención en el museo, ubicado en el corazón de la alcaldía Tlalpan. El recinto ya puede ser visitado, gracias a las medidas de seguridad implementadas, como son la sana distancia y el



uso de gel antibacterial y cubrebocas.

El Museo de Historia se intervino como parte del Centro Histórico de Tlalpan, que tiene la declaratoria de patrimonio de la Ciudad de México, explicó Roberto Perea, director ejecutivo de Derechos Culturales y Educativos de la alcaldía Tlalpan.

"En el pasillo principal del museo se localizaron restos del piso original de la construcción por parte de los especialistas. Se restauró y se tomó la decisión de no cubrirlo para que la gente pueda conocerlo. Lo mismo sucedió con la puerta tapiada que se dejó a la vista de todos." / *Cultura*



¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe correctamente.

1. ¿Cuál es el plural de menú?
2. ¿Cuál es el plural de sed, y el singular de víveres?
3. ¿Es correcto decir Me duelen las narices?
4. ¿Se puede decir Ha dado un traspíes?
5. ¿CD's o CDS?

fegutierrez@gmail.com

Respuestas:

1. Solo se considera válido el plural menús. Las variantes menús y menuses son incorrectas, aunque la primera se utiliza en algunas zonas de Argentina.
2. No cambian. Se usan igual en plural y en singular.
3. Es correcto, igual que decir Me duele la nariz. Hay sustantivos que pueden usarse indistintamente en singular o plural: gafas o gafa, pantalones o pantalón, tijeras o tijera, tenazas o tenaza.
4. Lo correcto es Ha dado un traspíes, solo en este caso. Los demás compuestos con este sustantivo, es invariable: el/los buscapíes, el/los ciempíes, el/los calientapíes, el/los milpiés.
5. En este caso, el plural lo marca el artículo: los CD. Lo mismo sucede con las ONG, las FARC, los PC. En el primer caso, ya está permitido decir o escribir "el cedé y los cedés". Se desaconsejan las formas "cidió o sidí", de uso habitual en algunos países.

Fuente: RAE y Fundéu

siminforma.com.mx

¿INFLAMACIÓN?



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



farmaciassimilares.com

Los aliados en casa

Oral-B PRO-ENCÍAS
Pasta dental Pro-encías 90 g / 75 mL \$46.90

Oral-B 100 % Oral B
Pasta dental 100 % Oral B 66 mL / 70 g \$22.90

Crest complete
Pasta dental Crest Complete 100 mL \$18.90

Oral-B 3D WHITE
Pasta dental 3D White 67 mL / 90 g \$22.90

Oral-B Cepillo dental limpieza profunda 2 piezas \$30.90

Oral-B Cepillo dental viaje Pro-Compac 1 pieza \$16.90

Vick VapoRub Inhalador \$49.50

Mentol / Alcanfor 197 mg / 197 mg solución para inhalar \$49.50

Oral-B Cepillo dental infantil 1 pieza \$14.00

Oral-B Rastrillo para dama Venus Simply3 1 pieza \$21.00

Oral-B Rastrillo hoja triple para caballero 2 piezas \$33.90

PANTENE Shampoo restauración 100 mL \$15.00

Oral-B Shampoo control de caspa 90 mL \$15.00

Oral-B Hilo dental sabor menta 25 m \$49.00

Oral-B Pasta dental niños Oral B 75 mL / 100 g \$32.90

Oral-B Subsalicilato de bismuto** 118 ml \$51.00

Clearblue Prueba de Embarazo DIGITAL 1 Prueba \$179.00

Higiene es salud. Vigencia al 30 de septiembre 2020.
*Si persisten las molestias consulte a su médico.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Fanático

Fanático

Septiembre negro



Memorial de las víctimas de la Masacre de Múnich / Foto: wikipedia.org/High Contrast

Fernando Gutiérrez Pérez
fgutierrezp@gmail.com

Esta facción de la Organización para la Liberación de Palestina demandaba la liberación de 234 prisioneros palestinos de cárceles israelíes.

Se cumplen 48 años de la masacre que enlutó al olimpismo: un comando palestino irrumpió en la Villa de los Juegos de Múnich y secuestró a 11 integrantes de la delegación israelí. Cinco atletas, cuatro entrenadores y dos jueces fueron tomados como rehenes. Durante horas vivieron un infierno que culminó con su muerte. Por primera vez, el mundo vio en televisión una tragedia así.

5 de septiembre de 1972, es el día en que cambió la historia olímpica. A partir de este suceso, y hasta la fecha, el certamen se mezcló con la política y con extremas medidas de seguridad.

Antes de eso, los juegos eran abiertos y los últimos en ser disfrutados así fueron los de México 68, donde los atletas convivieron de cerca con los aficionados, en los estadios y en la Villa. A partir de Múnich, es diferente.

Ocho hombres, armados y encapuchados, del grupo terrorista Septiembre Negro, secuestraron a los oficiales y entrenadores Yossef Gutfreund, Amizur Shapira, Kehat Shorr, Andrei Spitzer, Yacov Springer y Moshe Weinber. En el segundo, los luchadores y levantadores de pesas Eliezer Halfin, Yossef Romano, Mark Slavin, David Berger y Zeev Friedman.

Durante la invasión al edificio de la delegación de Israel, murieron Weinber y Romano. Los otros nueve quedaron en rehenes. Los Juegos de Múnich eran los segundos en ser transmitidos vía satélite a todo el mundo, y el horror del secuestro lo vieron 900 millones de televidentes.

Por desgracia, el plan de rescate resultó un desastre. El fatal desenlace tuvo lugar en el aeropuerto. Los atacantes fueron emboscados en un hangar. En el tiroteo murieron los nueve rehenes restantes y cinco de los ocho terroristas. Pero los tres detenidos fueron liberados 53 días después tras el secuestro de un avión de Lufthansa.

Lo increíble es que 34 horas después las competencias siguieron como si nada. En medio de la tristeza mundial y tras el retiro de la delegación israelí, el nadador Mark Spitz cosechó siete medallas de oro. A este competidor, de ascendencia judía, lo custodiaron los marines día y noche.

Hasta entonces los juegos no han sufrido otro ataque parecido. Solo se recuerda el bombarzo en un parque en Atlanta 1996 que mató a dos civiles e hirió a 111 más.

Moraleja: el deporte y la política no deben mezclarse. Son como el agua y el aceite. / Fanático

siminforma.com.mx

¡NUEVO!

ML-PRIM[®]



¿TIENES ENTREGA?

**NO TRABAJES CON
EL DOLOR**




**FÓRMULA EN
CÁPSULA BLANDA
3 en 1**

- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTI-INFLAMATORIO



**CON ML-PRIM[®]
ALIVIO A LA PRIMERA**

ml-prim.com  **ML-Prim**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA

1933002T1B0274

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

MEDIPIOX[®]

PEINE PARA
PIOJOS Y
LIENDRES
\$76.00



SOLUCIÓN
\$109.00



Registro Sanitario No. 2548C2016 SSA

Vigencia al 30 de septiembre 2020

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

Farándula

Morat reconoce a Zoé



Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Morat es una de las agrupaciones juveniles más importantes en los últimos años. Su popularidad se constata en los más de 300 millones de reproducciones en las diferentes plataformas digitales y en los premios como revelación del año y mejor grupo de música latina en los 40 *music awards*.

Los colombianos tienen colaboraciones de artistas legendarios y de talla internacional: Paulina Rubio, Juanes, Alejandro Fernández y muchos más.

Esta vez les tocó experimentar con su lado roquero y tuvieron la oportunidad de reinterpretar con su estilo uno de los temas más destacados de Zoé, *Labios rotos*.

La canción cuenta con más de un millón de reproducciones tras pocos días de lanzamiento. Este éxito se debe a la fusión tan afortunada de la mística y creatividad de Zoé con la siminforma.com.mx

frescura de Morat. Se logró una versión única y romántica. Esto permitirá que fanáticos de ambas agrupaciones puedan acercarse a nuevos horizontes.

“Para nosotros es un honor participar en este proyecto, Zoé es un gran ejemplo de trayectoria y de creatividad”, comentaron los integrantes de Morat

Este tema forma parte del álbum *Reversiones*, en el que diferentes artistas rinden homenaje a la gran trayectoria de Zoé, al interpretar con sus propias versiones las canciones más representativas de la banda.

Mon Laferte, Bronco, Andrés Calamaro, Alejandro Fernández y más, figuran en este gran proyecto, un éxito en todas las plataformas digitales.

Esto demuestra que los límites generacionales en la música no existen, esta puede transformarse, refrescarse, experimentar y arriesgarse a probar nuevos estilos y fusiones, con el resultado de temas incomparables. / [Farándula](#)

QUIMPHARMA

**GUAIFENESINA
OXOLAMINA**

jarabe 140 ml
GUAXOQUIM®
REG. SAN. 349M2006 SSA VI
Precio Farmacias Similares®

\$52.00**

DES Loratadina

caja con 10 tabletas de 50 mg
HISTAPHARM®
REG. SAN. 349M2006 SSA VI
Precio Farmacias Similares®

\$70.00**

Vigencia al 30 de septiembre 2020
*Si persisten las molestias, consulte a su médico.

f t y i

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Próxima, plataforma Disney

Disney anunció que en noviembre podremos contratar su nueva plataforma en internet, para ver series y películas. Así, el público tendrá a su disposición –siempre que pague–, servicios de Netflix, Amazon, Apple TV, Claro Video, etcétera.

Pagar más no es algo que me haga feliz, pero la televisión es el negocio de “el que quiera azul celeste, que le cueste”. La TV abierta es “la del acontecimiento”, porque su esencia siempre será captar la mayor cantidad de público para comercializar espacios; al contrario de los sistemas restringidos que apuestan a las “islas de fanáticos” que pagan para verlos.

El aislamiento por covid-19 impulsó el crecimiento en audiencias de la televisión tradicional, y de otras plataformas. Aunque la televisión abierta es dueña del gran tesoro que significan los hábitos de la gente, y la facilidad de ser “gratuita” (a cambio de ver anuncios; algunos, buenos).

Y en lo cotidiano... el escándalo se apoderó de la información de espectáculos. Por ejemplo, una historia que me parece bella es el enamoramiento de Belinda y Christian Nodal. En un principio algunos lo vieron como truco publicitario, pues ella tiene 31 años y él, 21. Sin embargo, a ella la cautivó la sencillez de este joven que, además de su vida familiar estable, con su talento alcanzó el éxito como cantautor, comprobable por los más de tres mil millones de visitas a sus canciones en distintas plataformas digitales.

Belinda ha tenido toda clase de pretendientes: millonarios, famosos, y ya no es fácil impresionarla.

¿Qué futuro le veo a esta pareja? Ojalá se amen de verdad, perduren mucho tiempo y derive en algo positivo (¿un bebé?). Sin embargo, hay quienes apuntan a que esto será efímero y a él le inspirarán nuevas composiciones de “arráncame las venas”.

¡Apuesto a lo positivo!

LOXcell®



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



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

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

Candiphen^V

1 ÓVULO

Caja con 1 óvulo

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

Terviraax®

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites Solución.

Auxiliar

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

Medicamento Homeopático. Caja con frasco con 15 mL

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

Farándula

Regresa el rebelde del acordeón



Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La música de Celso Piña no solo es un referente en Latinoamérica, sino también en el resto del mundo. Las fusiones que el artista realiza con su acordeón y diferentes géneros musicales revolucionaron e internacionalizaron el sonido de la cumbia.

A un año de la partida del rebelde del acordeón, Ronda Bogotá, la agrupación con la que el artista trabajó durante años, le rinde un homenaje con una versión renovada del éxito *Cumbia maravillosa*.

Este relanzamiento contará con la participación de productores reconocidos, como Alejandro Zea y Carlos Arredondo, quienes acompañaron a Celso en diferentes producciones de música y videoclips. Hoy, trabajan en este proyecto, que promete dar un merecido y enérgico homenaje a Piña.

“El tema ya lo había grabado Celso hace muchos años, pero antes de morir volvió a grabar la voz, y ahora todos los músicos de la Ronda lo hicieron con

un sonido más energético”, comentó Alejandro Zea.

Ronda Bogotá hará esta nueva versión con Pato Machete, colaborador y amigo del acordeonista. Además, se espera la participación de artistas de diferentes géneros, quienes darán una serie de conciertos con el conjunto musical y llevarán por todo el mundo la cumbia de Celso Piña.

Cumbia maravillosa es tan solo una probada de la producción discográfica que prepara el conjunto cumbiero.

También se lanzarán colaboraciones con las bandas Nortec Collective y The Guadalups, que grabaron a la distancia los temas de *Cumbia de la paz* y *Reina de cumbias*.

Con el mismo concepto, los familiares, compañeros y amigos de Celso trabajan en un programa especial, que será divulgado por su canal oficial de YouTube, para recordar su legado, así como un documental sobre su vida y obra, quizá en 2021, informó Zea.

La música de Celso Piña seguirá sonando por todo el mundo y siempre será recordado como uno de los mayores exponentes y representantes del arte mexicano. / Farándula

ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance

- \$109.00**
Tonicante Dermo-oxigenador 120 ml
- \$209.00**
Dermo reparador antioxidante 50 g
- \$89.00**
Agua micelar 5 en 1 200 ml

eternalsecret.com.mx

Vigencia al 30 de septiembre 2020. Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 143300202D0226



De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

DALE



AL DOLOR



Precio Farmacias Similares® **\$58.00**



farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 30 de septiembre 2020.



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®