

Turistear en tiempos de pandemia

Págs. 10 y 11



Foto: Archivo/Sergio Orozco

Foto: Agencia Reforma

Momento de sumar

Pág. 8



Foto: Alejandra Cervantes

DALE

AL DOLOR

ML-PRIM®
 Metocarbamol / Ibuprofeno
 375 mg / 200 mg
 Cápsulas
 CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA

- Relajante muscular
- Dolor de espalda, cuello y esguinces
- Analgésico

12 horas

Precio Farmacias Similares®
\$58.00

f t y i
 farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
 Vigencia al 31 de octubre 2020.

FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% DE AHORRO**



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com

@calvarezflores

Residuos electrónicos

México genera más de un millón de toneladas anuales de residuos electrónicos, y esta cifra crece año tras año, debido a que nuestra vida moderna o urbana nos impone el uso de diferentes equipos y aparatos electrónicos: computadoras de escritorio (PC), portátiles (laptops), tabletas, teléfonos celulares, pantallas de televisión, equipos de sonido, impresoras y copadoras.

Al igual que los residuos sólidos urbanos, de manejo especial, y los peligrosos biológico-infecciosos, por desgracia, no les estamos dando un manejo adecuado a desechos electrónicos. En todos estos se utilizan componentes que contienen materiales y sustancias de alto riesgo. La mayoría de ellos termina en los tiraderos a cielo abierto, donde contaminan suelo, subsuelo y cuerpos de agua. Tenemos en nuestro país una pequeña e incipiente industria de recolección, acopio y reciclaje (no mayor a 5%), de este tipo de residuos, que se manejan de manera informal, y son pocas las empresas que lo hacen un poco mejor, pero sus procesos no corresponden a las exigencias actuales de protección al ecosistema, ni al de nuestra salud.

Por esa razón, México obtuvo, mediante gestiones de la Semarnat, un apoyo otorgado por el GEF (Global Environment Facility), en 2015, por 5.2 millones de dólares para realizar el proyecto piloto denominado PNUD 92723 Manejo Ambientalmente Adecuado de Residuos con Contaminantes Orgánicos Persistentes (COP).

Consiste en llevar a cabo una serie de acciones, estrategias e inversiones que nos ayudarán a mejorar la gestión de los residuos electrónicos que pueden contener oro, plata, aluminio, cobre y magnesio.

Peró también contienen sustancias que presentan un riesgo a la salud: plomo, cromo, mercurio, cadmio, berilio, arsénico y compuestos bromados y clorados, usados en algunos de los plásticos especiales, como retardantes de flama, clasificados por el Convenio de Estocolmo, como COP, y deben ser manejados de manera adecuada para no afectar el ecosistema y nuestra salud.

Enhorabuena por este proyecto piloto que nos ayudará a implementar las acciones necesarias para dar un manejo ambiental adecuado a estos residuos electrónicos. Se promoverán, no solo mejores prácticas en los grupos informales que manejan mal, sino una verdadera cadena de valor a fin de incrementar el número de empresas formales para reciclar y reusar todos esos metales preciosos y metales pesados, además de separar y disponer algunos plásticos que contienen sustancias peligrosas.

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

SÍMiPlaneta

SÍMiPlaneta

¡Ahorremos energía!

Tania Elias
@magiovilla

¿Se ha preguntado qué pasaría si dejara de existir la energía eléctrica?

No podríamos utilizar la computadora para trabajar, tampoco nos desvelaríamos con alguna serie, y ni siquiera conservar nuestros alimentos porque no serviría el refrigerador.

Malgastar este tipo de energía es perjudicial para el planeta porque consume las reservas fósiles, aumenta la emisión de CO2 y agrava el efecto invernadero.

En México, la situación empeora día tras día. La Secretaría de Energía (Sener) publicó una tabla con los indicadores energéticos donde se muestra el aumento de consumo de electricidad per cápita en el país. Los datos arrojaron que, en 2016, se consumieron 2 mil 126 kilowatts por habitante y, en 2018, aumentó a 2 mil 228.

El panorama es preocupante; por ello, muchas instituciones y empresas buscan la manera de generar energías limpias. Un ejemplo, el Parque Eólico de Progreso, Yucatán, donde



se producirán más de 300 gigawatts por hora durante el año.

Si optamos por las energías renovables, en 30 años, 50% de la producción total será generada de fuentes limpias. Aunado a ello, México se consolidaría como un líder en la materia por su desarrollo tecnológico e innovador.

Si cada uno pone un granito de arena y evita malgastar la energía, cambiar los hábitos de consumo y ser más responsables, contribuiremos no solo a nuestro bienestar, sino también al de las generaciones venideras.

Consejos para cuidar la Tierra

- Utiliza focos ahorradores
- Aprovecha la luz natural para realizar tus actividades
- Apaga los aparatos electrónicos y luces que no ocupes
- No guardes alimentos calientes en tu refrigerador; lo harás trabajar de más
- Disminuye el uso del aire acondicionado y verifica que funcione de modo adecuado
- Revisa la instalación eléctrica para descartar fallas

21 de octubre

Para generar conciencia sobre el impacto del consumo excesivo de la energía, el Foro Energético Mundial instauró, en 2012, el Día Mundial del Ahorro de Energía.

El objetivo es que las personas reflexionen y hagan un cambio significativo en favor de la

tierra. Además, durante este día, varias organizaciones realizan talleres, campañas, actividades didácticas y dan pláticas al público sobre el uso correcto de la energía.

Unámonos a la causa e impulsemos ideas para cuidar el medioambiente y disminuir el impacto de nuestras acciones en el planeta. /SÍMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Octubre 2020

Edición 462-1

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Reforma
Distribuidores en México Farmacias
Similares, El Sol de México
siminforma.com.mx

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

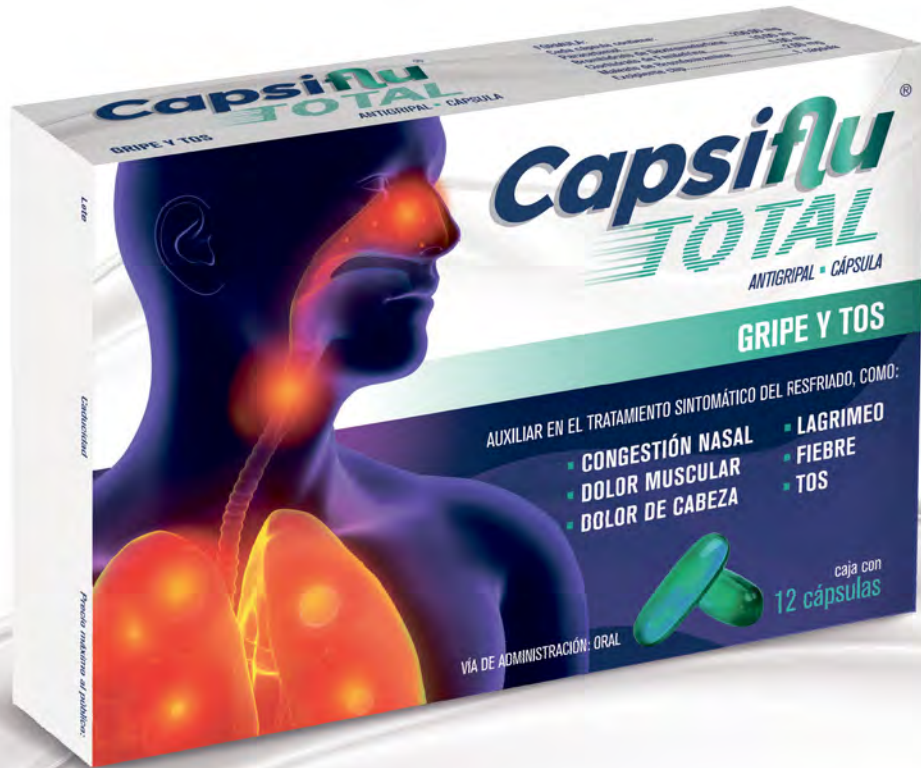
Redacción México: 55 54 22 01 18

Comunador: 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: octubre 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



Capsiflu[®] TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI
CAJA CON 12 CÁPSULAS

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

Candiphen-V[®]

1 ÓVULO

CLOTRIMAZOL ÓVULO 500 mg

Caja con 1 óvulo

Reg. No. 111M200455AVI © MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.

Terviraax[®]

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.

Terviraax[®]
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.

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

Medicamento Homeopático Caja con frasco con 15 mL

REG. NO: 005H2012 SSA VI
© MARCA REGISTRADA

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



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



Prueba de detección PCR-Coronavirus

a solo
\$2,399.00*
es necesario presentar receta

Solicítala con nosotros al

800 719 2734

Estudio realizado por laboratorio avalado por el INDRE.

*Se aplica costo extra por toma a domicilio,
consúltalo en tu sucursal. Válido durante 2020.



SIMITEL 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón.
Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Salud

Personal de salud, prioritario para vacunarse

Jacqueline Ramos
Jramosr12@hotmail.com

El personal de salud es el primero que debe ser vacunado contra la covid-19. Por desgracia, México es el país con mayor número de fallecimientos en este sector. "Quienes nos cuidan y atienden, son los que están muriendo por esa enfermedad".

Ariel Vilchis, responsable del trabajo en comunidad del Departamento de Salud Pública, de la Facultad de Medicina, de la UNAM, expuso que como no será posible inocular de una sola vez a toda la población, hay que priorizar. Por ejemplo, México tiene aseguradas con Rusia 32 millones de dosis, pero somos poco más de 120 millones de habitantes, por lo que serán insuficientes.

Se refirió también a que los adultos mayores, debido a las diversas enfermedades previas, son más vulnerables a padecer una muerte por covid-19, por lo que debe ser una población prioritaria en la inoculación.

Un tercer grupo de riesgo, por ser los que presentan mayor letalidad, son los menores de 5 años. Y es que su sistema inmunológico aún está en

desarrollo y, por lo tanto, necesita más esfuerzos y ayuda para cuidarlos.

Pero, ¿qué hacer en lo que llega una vacuna que nos proteja? "Lo importante es que sigamos las recomendaciones oficiales, estar atentos". Por ejemplo, dijo que si tenemos que salir de casa, es preciso utilizar el cubrebocas y traer consigo el gel-alcohol para hacer el lavado de manos, que debe durar de 30 a 40 segundos.

Se refirió, además, al estornudo de etiqueta; al aseo de áreas comunes, como las manijas de las puertas, las llaves y tener un tapete desinfectante a la entrada de la casa.

Ariel Vilchis advirtió que tenemos un exceso de información falsa, por lo que es preciso investigar en fuentes oficiales.

El experto puntualizó que actualmente tenemos aproximadamente 153 o más productos que posiblemente puedan llegar a ser vacunas contra la covid-19. Sin embargo, hay nueve que están más avanzadas.

En este momento, la polémica se centra en dos, una que es realizada por diferentes organismos en asociación con Oxford, el gobierno de Argentina y de México. La otra, que fue la primera incluso en anunciarse que comenzaría los ensayos en Rusia, la Sputnik5. / Salud



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$65.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$412.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$416.00

farmaciassimilares.com



Vigencia al 31 de octubre 2020. 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.



Dr. Simi®

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





Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

El cuerpo deseado

En una de las asesorías psicológicas que damos vía telefónica en el CNDEE, atendimos a una mujer de 50 años en crisis por haber terminado con su pareja. Exploramos un poco sobre sus proyectos de vida, antes de esta relación, y encontramos su deseo de "tener una cintura pequeña y glúteos grandes". De hecho, aún trabaja en ello.

Sí, resulta extraño escuchar esto como un proyecto de vida, pero en realidad no es tan descabellado por la idea generalizada de que solo un cuerpo con determinadas características garantiza una relación de pareja, aunque sea pasajera.

Durante años la industria de la moda ha impuesto estereotipos de belleza que afectan más a las mujeres, ideales erróneos para conseguir admiración, aceptación y, en muchos casos, triunfo. Pero esto no solo proviene de la moda.

El pensamiento de la mujer que nos ocupa, era la firme creencia de que los hombres desean ciertas características físicas, y que, de no tenerlas, no habría manera de poder conseguir una pareja. El razonamiento es: "Debo tener el cuerpo que desean los hombres".

Detrás de esta idea, hay una necesidad de ser aceptada, querida y admirada. Y también una historia reforzada con los años, los hermanos, amigos y compañeros de trabajo. A lo largo de su vida le reiteraron que una mujer debe estar "buena", para que se fijen en ella. Este concepto para ella implicaba dos aspectos: cintura y glúteos.

Solo que, para tener y mantener una relación de pareja sana, se debe empezar por la propia aceptación y reconocer que la belleza física no puede estar supeditada a los estereotipos y, sobre todo, saber que la vida no se reduce a una pareja. Hay más ámbitos para desarrollarse: intelectual, artístico, deportivo, cultural, etcétera.

La sociedad es como una marea, genera ideas y estándares que se siguen sin cuestionarse el fondo. Ella quería una relación de pareja estable y la buscaba con medios físicos que pueden atraer, pero no sirven para formalizar nada. ¿Cuántas adolescentes están en la misma situación?

La orientación psicológica es una necesidad que nos podría cambiar la vida y aprender a vivir, pensar, cuestionarnos nuestros proyectos de vida y cómo lograrlos. Si tienes alguna duda, llama al 800 911 66 66, opción 3.

Salud

QUIMPHARMA

GUAIFENESINA / OXOLAMINA*

Jarabe 2 g / 1 g / 100 ml

Guaxoquim

Precio Farmacias Similares®

\$52.00

BENZOCAÍNA*

Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml

Quimikan

Precio Farmacias Similares®

\$117.00

IBUPROFENO*

Suspensión 15 ml con jeringa graduada

Fidoín-Q

Precio Farmacias Similares®

\$46.00

farmaciasimilares.com

Vigencia al 31 de octubre 2020

*Si persisten las molestias, consulte a su médico.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Salud

Duelo en la infancia



Foto: Agencia Reforma

El duelo es un proceso que involucra cambios a nivel de pensamientos, sentimientos, comportamientos y cambios fisiológicos que se producen ante una pérdida.

A lo largo de la vida experimentamos separaciones, desde algunas que se podrían ver como muy simples: extravíar juguetes, cambios de casa o cambios de escuela; hasta la separación de los padres o muerte de un familiar.

Conforme pasa el tiempo, adquirimos más pérdidas y afrontamos el duelo de diferente forma. El duelo lo elaboramos con base en nuestra edad, experiencia, el apoyo o comprensión familiar y de amistades, entre otros.

El tiempo en elaborar el duelo también depende de diversas circunstancias y características, lo importante no es dejar de sentir dolor, sino adaptarse a una nueva situación.

Cuando los niños tienen alguna pérdida, pensamos que no sienten, que no les duele, que no lo entienden y en ocasiones cometemos errores que con el paso del tiempo agravan el dolor y la estabilidad emocional. Lo cierto es que cuando hay una pérdida siempre hay dolor, poco o mucho, pero lo hay.

En muchas ocasiones, por intentar aminorar el dolor de los niños, erróneamente negamos la situación

o mentimos acerca de lo que ocurre. Por ejemplo, cuando alguien muere, dicen "está dormido" y esto puede generar más angustia, porque al no despertar pueden confundirse entre el dormir y el morir. También dicen que se "fue de viaje" y esto puede generar muchas dudas e inquietudes a los niños, ya que no entienden el porqué no regresan.

Es importante ayudarlos a adaptarse, y la base de esto es no negar el dolor, contestar con verdad todas las inquietudes que tengan, escuchar acerca de su sentir, que se les permita expresar sus dudas, que se sientan entendidos y escuchados.

Cada niño reacciona de forma diferente ante una pérdida o ante la muerte, surgen dudas, se muestran tristes y enojados, es muy importante acompañarlos en este proceso.

El duelo es un proceso normal, necesario y adaptativo. Sentir dolor ante una pérdida significa justamente aceptarla y es el primer paso para adaptarnos a una nueva situación.

Para cualquier duda, favor de comunicarse al Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, al 800 911 6666, opción 3; estamos las 24 horas del día y el servicio es totalmente gratuito. / 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
@cndeemex



www.serfelizse puede.com.mx



Haz chek 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 31 de octubre 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



Dr. Simi[®]

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Por Un País Mejor

Tiempo de sumar



Fotos: Alejandra Cervantes y Tania Elias

Alejandra Cervantes Neri
@Lilly_alee

el pilar fundamental de estas acciones.

Rosa Méndez vive en Lomas de Tecámac, Estado de México. Su esposo perdió el trabajo, debido a la pandemia. Tienen dos hijos, y dice que la ayuda de la Fundación del Dr. Simi alivia sus gastos en la despensa familiar.

Las brigadas especiales repartieron 7 mil 500 despensas a personas en situación de pobreza, enfermedades crónico-degenerativas, discapacidad, adultos mayores y madres solteras.

La ayuda se extendió a la población que vio mermado su salario por el confinamiento social. También la recibieron aquellos cuya actividad productiva fue impactada en sus

comunidades, como la agricultura, floricultura, entre otras.

Las brigadas médica y asistencial recorrieron varios estados, con afán de apoyar a las familias sin acceso a la seguridad social. Tanto consultas como medicamentos fueron gratuitos.

Silvano Alvarado agradeció el apoyo de la brigada, ya que tras enfrentar el coronavirus, dejó por varias semanas su negocio de hortalizas y verduras en Tepetlaoxtoc, Estado de México, lo que mermó sus ingresos y el gasto familiar.

No es tiempo de bajar la guardia. Es momento de continuar con la ayuda a las personas más necesitadas y fortalecer los lazos sociales. / Por **Un País Mejor**

NeilMed SINUS RINSE™
POLVO PARA PREPARAR SOLUCIÓN SALINA NASAL
Alivio natural de los senos nasales
Enjuague nasal de solución salina pH neutro
Para irrigación nasal con solución salina de alto volumen y baja presión™
Marca líder en USA
10 sobres premezclados
Kit solución isotónica, enjuague nasal**
240 ml 10 sobres
\$225.00

NeilMed SINUS RINSE™
POLVO PARA PREPARAR SOLUCIÓN SALINA NASAL
TOTALMENTE NATURAL
Enjuague nasal de solución salina • pH neutro
Confíe en la marca líder en USA**
50 Sobres Premezclados
Para irrigación nasal con solución salina de alto volumen y baja presión™, hidratación y higiene nasal diaria
ISOTÓNICA • HIPERTÓNICA*
*3 y 6 sobres sobres
Contiene: 50 sobres premezclados
*A partir de los 6 años de edad de EE. UU., Canadá, Australia, Nueva Zelanda y el Reino Unido

farmaciassimilares.com    
*Higiene es salud. Válido al 31 de octubre 2020.

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

HASTA
75%
DE AHORRO

¡ANTE LA COVID-19!

Ahora más que nunca cuídate. Si padeces:

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

DIABETES

OBESIDAD

**ENFERMEDAD PULMONAR
OBSTRUCTIVA CRÓNICA (EPOC)**

ENFERMEDADES CARDIACAS Y RENALES

Dr. Ángel Gracia Ramírez, Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Simitel 800 911 66 66

Síguenos por:

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

Recuerde: puede solicitar sus certificados en todos los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **SIMITEL 800 911 6666**

www.fundacionbest.org.mx

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

Ampigrin®

Ampicilina

\$92.00
Precio Farmacias Similares®

Se incluyen tres jeringas con aguja estériles de obsequio

Caja múltiple con tres piezas, cada pieza contiene: un frasco ampola con polvo y ampolleta de 3 mL con diluyente.

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de octubre 2020 / Reg. No. 74558 SSA IV

Turistear en medio de l

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Viajar, conocer lugares, convivir con diferentes personas y culturas, fortalece lazos sociales y emocionales; además, ayuda a constatar que el mundo es diverso.

La actividad turística en México es clave para la economía, representa 8.2 % del Producto Interno Bruto; genera casi cinco millones de empleos e ingresos por más de 170 mil millones de dólares al año.

Por desgracia, la pandemia por el coronavirus golpeó en el corazón a esta industria.

Un estudio del Centro de Investigación y Competitividad Turística, de la Universidad Anáhuac (Cicotur), informó que durante la contingencia se perdieron 4 mil millones de pesos diarios, equivalente a 80 % del presupuesto total de la Secretaría de Turismo este año. Esto se debe a la inactividad en los viajes al interior del país.

“La condición de la inmovilidad y el miedo a viajar dañaron a los trabajadores en el sector turismo. Estimamos que esto puede costarnos un millón de empleos”, aseguró el maestro Francisco Madrid Flores, director del Cicotur.

Para reanimar la actividad turística en esta nueva normalidad y sopesar las pérdidas, las empresas realizan grandes esfuerzos, a fin de adaptarse con miras a recibir visitantes en los diferentes destinos del país.



Apuntan que, como parte de la reactivación del sector turístico, el Consejo Mundial de Viajes y Turismo continúa con el impulso a la estandarización de protocolos entre varios países para no confundir al viajero y darle confianza para trasladarse. / Foto: Agencia Reforma

“La Secretaría de Turismo y los prestadores de servicios trabajamos de manera intensa para crear y asegurar protocolos de higiene que garanticen la seguridad del turista durante su viaje”, dijo Carlos Mackinlay Grohmann, secretario del ramo en la Ciudad de México.



Foto: Agencia Reforma

La Clínica de Atención Preventiva del Viajero, de la UNAM, recomienda algunas medidas para turistear seguro en estos tiempos de pandemia:

- Los viajeros deberán investigar sobre los lugares a visitar, y estar al tanto de las políticas que cada destino lleva a cabo, para evitar contagios.
- Tener actualizado el historial de vacunas.
- Verificar si los hoteles, itinerarios y aerolíneas cuentan con protocolos especiales y reglas.
- Tomar en cuenta al turismo responsable, ser conscientes de que no somos los únicos viajeros. Actuar como comunidad y garantizar la salud colectiva.
- El uso obligatorio de gel antibacterial, cubrebocas y mascarillas protectoras son medidas que se deberán aplicar, aunque cambie el semáforo epidemiológico.
- Es recomendable elegir destinos cercanos a nuestro hogar, y viajar ida y vuelta. Cuando el semáforo epidemiológico cambie a verde, podremos planear salidas a lugares más lejanos.

a pandemia

“Esta es una etapa de transición. No es que viviremos del turismo de la nueva normalidad. Así no va a ser en lo futuro. Estamos en una fase turbulenta, que genera reacciones. Los destinos han puesto su atención en temas sanitarios, y eso es magnífico. Hacen un gran esfuerzo, a pesar de la poca ocupación que, por ley, debe ser de 30 %. El turismo funciona con freno de mano. Tratamos de minimizar pérdidas”, precisó Francisco Madrid.

“Ahora tenemos protocolos específicos para cada rubro del turismo. Es un trabajo arduo, todos tienen puntos en común, como la sana distancia y las medidas de higiene. Aun así, cada actividad tiene su especificidad, y es algo que debe debatirse para llegar a reactivar esta industria,” señaló Carlos Mackinlay.

Si bien las instituciones, empresas turísticas y trabajadores realizan un esfuerzo de gran magnitud

para mantener las actividades y adaptarse, es obligación de los turistas y consumidores, adoptar un actitud responsable y respetuosa ante las medidas establecidas por las autoridades.

“El turismo es cosa de dos. Le estamos pidiendo al turista que sea responsable, se informe y comprenda. No podemos dejar la responsabilidad completa a los prestadores. Estamos trabajando para brindar a la población información continua, clara y accesible. Es nuestra función, pero también pedimos de su apoyo”, concluyó Mackinlay. Debemos ser turistas responsables. No somos los únicos en buscar un escape, una experiencia satisfactoria para olvidar un rato los momentos difíciles derivados de esta pandemia mundial. Las claves son mantenerse informados, seguir las instrucciones de las autoridades, cuidar de nuestra higiene y ser recíprocos. / México



El sector turístico ha sido el más afectado por el confinamiento en la Ciudad de México, según el segundo informe trimestral de la Secretaría de Administración y Finanzas / Foto: Agencia Reforma

PURITY[®]

GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

A solo:
\$13.00

Alcohol
en Gel
al 70 %

- Alcohol con pureza de grado farmacéutico que cuida y protege tu piel
- Hipoalergénico
- Calidad Farmacéutica en la pureza de los ingredientes.

No pegajoso

SECADO RÁPIDO en 5 seg.

Libre de solventes

que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 31 de octubre 2020

De venta en

FARMACIAS SIMILARES[®]

"LO MISMO PERO MAS BARATO"[®]

HASTA
75%
DE AHORRO[®]



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrez@gmail.com

Los pegasos de Querol

Como buenos caballos alados, han volado de un lado a otro. Sí, esos enormes cuatro pegasos de bronce que adornan la explanada del Palacio de las Bellas Artes, antes estuvieron en las esquinas del Zócalo capitalino. Obra del escultor catalán Agustín Querol, tienen una historia de más de



Foto: Fernando Gutiérrez

cien años. Aún era el México rural. En la capital todavía se andaba a caballo. Paseo de la Reforma no estaba pavimentado para el mejor andar de las carretas. Porfirio Díaz planeaba los festejos por el primer centenario de la Independencia. Una de las obras conmemorativas fue el Palacio de las Bellas Artes, ordenado al arquitecto italiano Adamo Boari.

La idea original era que estas esculturas coronaran la cima de ese teatro. Son alegóricos al género lírico y arte dramático. Formaban un conjunto llamado "La Gloria y los Pegasos", una idea de Querol, quien hizo solo tres, uno en Madrid, otro en Cádiz y el de México.

El italiano los trabajó en Europa y llegaron a Veracruz, en 1911, pero algunas piezas se perdieron y se pidió reponerlas. Esto retrasó los planes de su inauguración.

Un año después se colocaron en lo alto del palacio, donde estuvieron 9 años, pero tuvieron que ser retirados porque su peso aceleraba el hundimiento del edificio. Así que los caballos alados volaron hasta el Zócalo, donde se posaron sobre pedestales en sus cuatro esquinas. Eso fue en 1921 cuando gobernaba Álvaro Obregón. Allí agitaron sus alas durante 7 años.

Luego, en 1934, cuando Federico Mariscal terminó Bellas Artes, regresaron de nuevo a su lugar de origen, pero ya no en el techo, sino en la explanada que por años fue estacionamiento exterior. A un lado estuvo la Librería de Cristal.

Hoy, sufren los ataques de la corrosión, un ambiente ácido que ha obligado a su constante restauración. ¡Vaya, ni la mitología soporta nuestro medioambiente envenenado! Bellas Artes se empalmó con la Revolución y ese enorme bombón de mármol tardó 30 años en ser terminado. De ahí su mezcla de art déco y nouveau. Boari no vio terminada su obra. Huyó de México por la Revolución.

Cultura

Pfizer

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

Pregabalin
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

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

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

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

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Cultura

El corazón: toda una expresión artística



La imagen del corazón, como concepto, ha permeado en diferentes evocaciones a lo largo del tiempo.

Sin embargo, no siempre significó una representación figurada de las emociones, como el amor, el sufrimiento y el dolor. Esta atribución se le dio hace 200 años.

"Me parece genial que la literatura y otras artes hayan logrado superar el concepto de orden biológico científico de donde se procesan las emociones; han podido hacer que impere ese sentido artístico y simbólico tan metafórico del corazón. Es un triunfo sobre el conocimiento más científico y académico", expuso Alejandra Ammato, profesora e investigadora de Estudios Latinoamericanos, de la Facultad de Filosofía y Letras.

En algunos trabajos literarios del siglo XIX, las emociones se identificaban en el hígado, el órgano por donde pasaban y donde se sentían la angustia, el miedo, la felicidad, etcétera. Un ejemplo, *La Ilíada*, de Homero.

La invención de la relación del corazón como un elemento afectivo en la literatura se dio a partir del siglo XIX en las novelas del Romanticismo.

Lo podemos constatar en *El corazón de las tinieblas*, de Joseph Conrad, o *El corazón delator*, de Edgar Allan Poe, ese personaje que cometió un crimen y es descubierto por las vibraciones tan fuertes de sus latidos. Fuente: Gaceta UNAM / Cultura

¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe correctamente.



1. ¿Va mayúscula después de los puntos suspensivos?
2. ¿Sirven para lo mismo los corchetes y los paréntesis?
3. ¿Se pueden combinar los puntos suspensivos y el etcétera?
4. ¿Los apodos van entre comillas?
5. Cuando se escriben, ¿cómo se separan los versos?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. No siempre. Si los puntos suspensivos cierran la oración, irá mayúscula. En caso contrario, proseguiremos con minúscula. Ejemplo: No sé si iré... no iré. No sé si iré... No iré.
2. Ambos signos sirven para insertar información complementaria. La diferencia es que los corchetes dan información extra dentro de los paréntesis. Ejemplo: Algunos de ellos (no todos [y, además, solo los hombres] se levantaron y se fueron).
3. Jamás. Significan lo mismo. O utilizamos los tres puntos o el etcétera.
4. Solo llevará comillas si va entre el nombre y el apellido: Ernesto "Che" Guevara. Si lo acompaña un artículo, irá en minúscula: el Chapo, el Mencho, el Marro.
5. Se utiliza la barra. Ejemplo: "Ese es tu sino: vivirte. / No hagas nada. / Tu obra eres tú, nada más".

Fuente: RAE y Fundéu

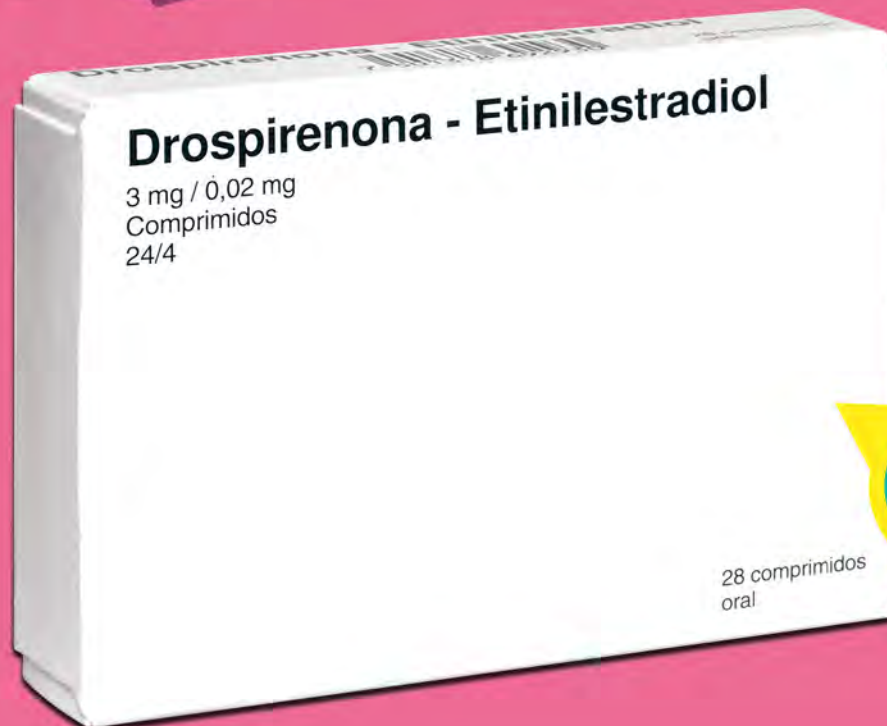


FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



ya contamos con



Precio
\$219.00

28 comprimidos oral

farmaciasimilares.com



Crema Rehidratante

\$79.00



farmaciasimilares.com Salud es belleza. Válido al 31 de octubre 2020.





Los aliados en casa

	\$22.90 Pasta dental 100 % Oral B 66 mL / 70 g		\$46.90 Pasta dental Pro-encías 90 g / 75 mL
	\$18.90 Pasta dental Crest Complete 100 mL		\$22.90 Pasta dental 3D White 67 mL / 90 g
	\$30.90 Cepillo dental limpieza profunda 2 piezas		\$16.90 Cepillo dental viaje Pro-Compac 1 pieza
	\$49.50 Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar		
	\$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** solo uno* 118 ml
	\$179.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado	Higiene es salud. *Si persisten las molestias consulte a su médico. Vigencia al 31 de octubre 2020.	

De venta en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Fanático

Messi, Me\$\$\$i, M€€€ssi



Foto: Agencia Reforma

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Como quiera que se escriba, Messi, Me\$\$\$i o M€€€ssi, su nombre significa dinero, dólares, euros. Su calidad lo ubica como el segundo futbolista más rico del planeta, luego de Cristiano Ronaldo. Sus ingresos totales superan los mil millones de dólares, y está en la lista de *Forbes*, donde se tutea con Jeff Bezos, Carlos Slim, Bill Gates, Mark Zuckerberg...

Pase lo que pase en su futuro mediato, el argentino ya es un histórico del fútbol mundial. Y aunque está en los 33 años, edad límite para los jugadores de campo, seguro que aún algunos clubes se pelearán, en su momento, por contratarlo cuando deje al Barcelona, donde derramó su talento a lo largo de más de dos décadas. Es imagen y garantía de triunfo.

Tras momentos de desacuerdo con el cuadro azulgrana, donde pedía salir, la Pulga aceptó quedarse un año más. ¿Y luego? Ya se verá. Ojalá no lo despachen con una patada en

el trasero, como lo hicieron con Luis Suárez. Lo que sí, no ha surgido hasta ahora el superdotado que venza al tiempo. Ni Pelé, ni Cruyff... Todo tiene un ciclo. Todo termina. El de Messi también llegará.

Mientras, Messi está instalado en la cima, con los más grandes, con un palmarés difícil de igualar. Ello, sin contar sus números dentro y fuera de la cancha: gana 7.3 millones de dólares a la quincena. Y tan solo por la venta de camisetas con su nombre se venden dos millones de piezas con un valor individual de 200 dólares, en todo el mundo.

Tal vez el futuro de quien ha sido para muchos el mejor futbolista de la historia, termine en algún equipo de Estados Unidos, donde los clubes acaban por exprimir a la élite mundial del balón a cambio de más millones de dólares.

Eso sí, podemos asegurar que no será jugador del Atlante, Necaxa o Mazatlán. Hay niveles. Aquí el fútbol todavía se juega con taparrabos y balones cuadrados (como decía el insuperable cronista Manuel Seyde).

/ Fanático

NUEVO

ML-PRIM[®]
 Metocarbamol / Ibuprofeno
 Cápsulas 375mg / 200mg

¿TE QUEDASTE TARDE EN LA OFICINA?

**NO TRABAJES
 CON EL DOLOR**



FÓRMULA EN CÁPSULA BLANDA

3en1

- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



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

Con blister precortado.
 Para acompañarte en tu día a día



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

Conoce más en: www.ml-prim.com ml-prim

UN PRODUCTO
 CON EL RESPALDO DE:
GEL
 pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

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

1933002T1B0274



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

RBD y López Tarso

En TV y redes sociales, los integrantes del grupo RBD anunciaron que volverán a escena con un concierto vía internet, el sábado 26 de diciembre. Habrá a quienes les guste, o no, pero nadie negará que es refrescante en un año tan complicado. Será agradable por la “recordación”, el gran negocio de la música que permite evocar momentos importantes de nuestra vida.

Los boletos costarán 700 pesos. Y aunque no se reunirán por necesidad de dinero, sí lo harán, claro, por el aplauso, el mejor alimento para un artista. Su mayor audiencia estará en Latinoamérica y países europeos, como España o Italia.

RBD terminó en noviembre de 2008, en Madrid, su *Gira del Adiós*, y solo volvió a reunirse para recibir un Premio Billboard, en el parque de diversiones Estudios Universal, Estados Unidos.

La única duda es si estará Dulce María, quien dará a luz en esos días; también, Poncho Herrera, que no ha mostrado mayor entusiasmo. El concierto no será otra cosa que un dulcecito.

Otra figura relevante es Ignacio López Tarso. A sus 95 años de edad promociona sus funciones teatrales –vía internet–, con la humildad y entusiasmo de quienes comienzan su carrera.

Él no permitió que la crisis por la pandemia lo dejara sin trabajo, ni que sepultara su ánimo, y en los últimos meses de este año tiene programadas cuatro diferentes obras. Resalta *Macario, el ahijado de la muerte*, 1 y 2 de noviembre, en las que habrá interacciones con el público por nuestro tradicional Día de Muertos.

De pilón, López Tarso envía saludos personalizados a quienes compren boletos para las cuatro obras. ¡Esas son ganas de trabajar y salir adelante! (yo trato de aprender de su actitud positiva, temple, y ¡jamás! sentirse el último vaso de agua en el desierto). ¡Ánimo! ¡Adelante!

Farándula

Perioxidin Lacer

EFICACIA TERAPÉUTICA ANTISÉPTICA
que se adapta a cada necesidad con el sabor más agradable

Colutorio
para enjuague bucal

- ▶ Elevada sustantividad oral comprobada
- ▶ Máxima eficacia antiséptica
- ▶ Mejor sabor = mejor cumplimiento
- ▶ Doble acción antimicrobiana
- ▶ Clorhexidina 100% activa

Uso ideal
para

- ▶ Enfermedad periodontal (Gingivitis y Periodontitis)
- ▶ Cirugías y extracciones en cavidad oral
- ▶ Procedimientos periodontales (raspados, alisado radicular, curetajes)
- ▶ Enfermedad bucofaringeo

Ciencia avanzada

B Lacer cas sanas

f **Instagram** **Lacer México**

#TuBocaTieneMuchoQueDecir

AVISO DE PUBLICIDAD: 163300202D0031
PARA USO EXCLUSIVO DEL ODONTOLOGO

Farándula

Pablo Alborán, de estreno

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La pandemia por la Covid-19 no fue un impedimento para que el cantautor español Pablo Alborán lanzara su sencillo *Si hubieras querido*.

El tema, disponible en todas las plataformas digitales, evoca el dolor de una persona al perder a su pareja. Sentir la ausencia y sufrimiento por aquel amor, siempre con la añoranza de saber qué habría pasado si la situación hubiera sido diferente.

La canción va de la mano de su video, que ya tiene más de dos millones de vistas en YouTube. La estética y los elementos visuales complementan los acordes y la letra del sencillo.

A comienzos del verano, Pablo publicó los enigmáticos hashtags #V y #SHQ en sus redes sociales. Conmocionados, sus seguidores no sabían el significado real de estos mensajes. Hasta el mes pasado él explicó que correspondían a su nuevo proyecto musical.

Si hubieras querido es solo una probadita de *Vértigo*, su próximo álbum de estudio, programado para el 6 de noviembre.

“Vértigo es el título más honesto que podía darle a este álbum. Porque amar da vértigo. Que no te quieran da vértigo. Estos momentos dan vértigo. Por otro lado, si no sientes vértigo, es que no estás vivo”, comentó.

Para este proyecto, Pablo confió en la destreza del productor Julio Reyes, quien ya

había trabajado con él en su álbum musical *Prometo*. Además, coprodujo varias canciones con Federico Vindver, compositor argentino que ha grabado con Kanye West, Coldplay, Missy Elliott, Muse, y Ricky Martin, entre otros.

Vértigo se editará en diferentes formatos, incluido un vinilo de 180 gramos y una edición especial con material extra del álbum.

Con esta producción, Pablo Alborán muestra una faceta más madura y, en los últimos 10 años, se consolidó como uno de los artistas españoles más exitosos y reconocidos en el ámbito musical.

Redes sociales

Fb: @PabloAlboranOficial
Tw: @pabloalboran
Ig: @pabloalboran
/ Farándula



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

Un producto de **GEL**
pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



En mi nueva normalidad evito la colitis con Nesajar.

La colitis evita que sigamos con nuestra normalidad.
Reactiva tu mundo y haz que tu vida no pare, con Nesajar.

Dile adiós a:



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos



De venta en farmacias.

 **nesajar**

www.nesajar.com

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002T1B0396

Mi nueva normalidad, mi mejor yo.

De venta en Farmacias Similares



Budesonida
Suspensión 0.250 mg/mL



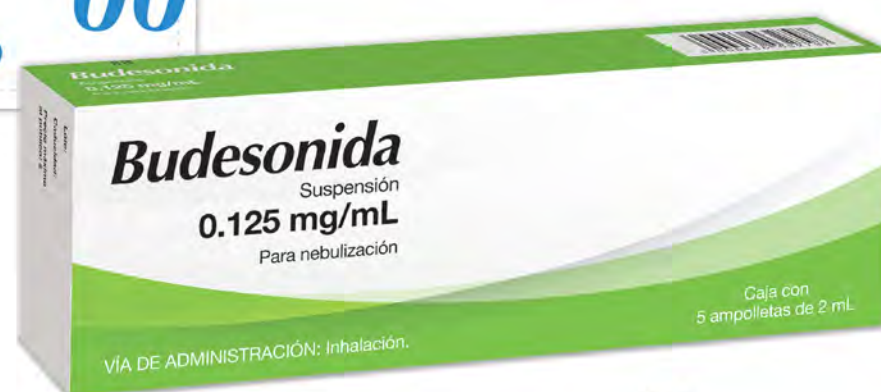
\$ **159.00**



Budesonida
Suspensión 0.125 mg/mL



\$ **129.00**



Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia al 31 de octubre 2020.

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

Farándula

GORILLAZ PREPARA ALGO GRANDE



Foto: Agencia Reforma

Gorillaz es una banda caracterizada por su innovación en el mundo de la música. Fue el primer grupo que experimentó con la virtualidad, las herramientas digitales y las narrativas como parte de su identidad.

Damon Albarn, creador y vocalista de la banda, ha sido la mente maestra detrás de este proyecto, el cual siempre ha evolucionado y se ha adaptado a lo nuevo. Veinte años de una exitosa trayectoria lo respaldan.

Desde que comenzó el año, la agrupación comenzó la grabación de su nuevo álbum llamado *Song machine*. Su estilo se enfoca en la producción de videos musicales que cuentan una historia protagonizada por sus integrantes virtuales Noodle, Murdoc, Russel y 2b. Estas historias fueron hechas con la colaboración de varias leyendas de la música.

Algunos de ellos son Elton John, Robert Smith, Beck, St Vincent, entre otros. El proyecto continúa desarrollándose y promete seguir sorprendiendo a los fanáticos.

Ante la pandemia de coronavirus, diferentes artistas han creado diversas formas de llegar a su público a través de sus pantallas y a la distancia. Gorillaz no podía quedarse atrás.

siminforma.com.mx

La agrupación ha anunciado en todas sus plataformas digitales y redes sociales su primera presentación en vivo, después de dos años, que se llevará a cabo los días 12 y 13 de diciembre. Se transmitirá a través de una plataforma *streaming* llamada *LiveNow*.

En el concierto, la banda contará con diferentes recursos visuales, narrativos, así como con la participación de artistas de gran calibre.

Los asistentes virtuales podrán disfrutar, por primera vez, la interpretación de los temas nuevos que conforman el álbum *Song machine*, como *Aries*, *Friday 13th*, *Pac-man* y demás.

Los boletos ya se encuentran a la venta en la página de *LiveNow*, <https://gorillazlivenow.com> y podrá ser visto en todas las partes del mundo. Los precios son completamente accesibles para que todos los fans puedan disfrutarlo.

El evento promete ser una total revelación para la modalidad *streaming*, pues Gorillaz siempre se ha encargado de marcar tendencia en el mundo de la música, el video y el arte en general. / Farándula

ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance

- \$109.00**
Tonificante Dermo-oxigenador 120 ml
- \$69.00**
Gel limpiador carbón activado 120 g
- \$224.00**
Sérum Dermo renovador 50 g

ETERNAL SECRET®
Gel Limpiador
CARBÓN ACTIVADO
• Elimina toxinas del rostro
Cont. Neto: 120 g

ETERNAL SECRET®
SERUM
DERMO RENOVADOR
Con colágeno hidrolizado
Cont. Net. 50 g

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

YA CONTAMOS CON

TADALAFIL



Precio
Farmacias Similares®
\$89.00



Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de octubre 2020.

farmaciassimilares.com

