





#CuidemosJuntosElPlaneta
#SiMiPlaneta

MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA

- 1** Institución ambiental beneficiada:
Reforestamos México
- 2** LUGAR: JALISCO,
MÉXICO
- 3** Donativo recibido:
1 millón 761 mil
854 pesos
- 4** PERIODO:
PRIMER CUATRIMESTRE
(19 DE SEPTIEMBRE
AL 31 DE DICIEMBRE 2020)
- 5** Zona reforestada:
30 hectáreas
en Ejido Mesón de
Copala, ubicado en el
Área Natural
Protegida "Barranca
del Río Santiago".
- 6** Alcance: 24 mil árboles de especies nativas
(Palo dulce, Encino rojo, Guaje blanco,
Tepeguaje, Mezquite, Guamúchil).
Se plantaron 800 árboles por hectárea.
- 7** Impacto ambiental:
Captura y almacenamiento de carbono,
retención de agua del suelo y
rescate de las especies nativas.

DURACIÓN DEL
PROYECTO: 3 AÑOS
AVANCE DEL PERIODO: 100 %

Visita: simiplaneta.com y síguenos en [/SiMiPlaneta](https://www.facebook.com/SiMiPlaneta)

SiMiPlaneta

¡Al rescate de los ecosistemas!

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

En 2020, Farmacias Similares entregó el donativo recaudado por la iniciativa SíMiPlaneta "Menos plástico, más vida", que comenzó en octubre de 2018 y finalizó el 31 de diciembre de 2019.

Con ello, se ahorraron 5.5 millones de pesos en bolsas plásticas, cantidad destinada a cuatro asociaciones con planes a favor de la biodiversidad en diferentes estados del país.

A menos de un año de entregado este recurso, los avances son significativos:

En la reserva de bosque tropical de Yu-Balcah, Tabasco, se iniciaron las labores de limpieza, con el propósito de instalar el vivero, comenzar la capacitación de los ejidatarios en la reforestación de la selva, que hoy es hogar de más de 200 especies de aves y mamíferos.

En San Pablo Oztotepec, alcaldía Milpa Alta, Ciudad de México, se realizaron labores de raleo (eliminación de conos de los árboles, así como de poda de los que se encuentran juntos en la zona boscosa).

Además, en su vivero se preparan las camas de crecimiento.

En las comunidades que integran la Uzachi, en Oaxaca, la reforestación avanzó 82.96% respecto de lo programado, y contribuir a la autosustentabilidad del territorio de la Sierra Juárez, sobre todo con pinos y encinos.

Dichos proyectos están supervisados por el Centro de Información y Comunicación Ambiental de Norteamérica (Ciceana), reconocido por sus acciones en pro de la sustentabilidad.

Finalmente, en Jalisco, Reforestamos México, Asociación Civil, adquirió 24 mil árboles de las especies nativas, como el guamúchil,



Fotos: cortesía Reforestamos México

encino rojo, guaje blanco, tepeguaje y mezquite. La brigada forestal comunitaria plantó 800 árboles por hectárea reforestada, 30 en total, en el Ejido Mesón de Copala, área natural protegida "Barranca del río Santiago".

Estos avances abarcan hasta el día primero de enero

de 2021 y nos muestran que tu solidaridad, conciencia y trabajo en equipo hacen la diferencia a favor de nuestro planeta.

¡Mantente atento de estos avances!

Y no lo olvides: "Menos plástico, más vida" / SiMiPlaneta



Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres
500,000 ejemplares / Febrero 2021
Edición 466-2
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
Comutador: 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: febrero 2021. 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



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

Nace la *app* Separación Ecológica de Residuos

El martes 19 de enero pasado, se lanzó al mercado la primera aplicación para teléfonos móviles o *smartphones*, para separar la basura. Esto se dice fácil, pero el proyecto se realizó gracias al esfuerzo del Centro de Investigación sobre Biodigestión, Residuos y Composta (Cibruc), que dirige nuestro colega y amigo, Martín Alfredo Alegría Jacter; dos estudiantes de la carrera de Ingeniería en Ciencias Computacionales, campus Santa Fe, Ciudad de México; del Instituto de Estudios Superiores de Monterrey (Itesm); investigadores del Centro Interdisciplinario de Investigaciones sobre Medio Ambiente (Ciiemad); del Instituto Politécnico Nacional (IPN); UNAM; UAM Azcapotzalco; 28 estudiantes del Itesm, campus Santa Fe, y mi organización, México, Comunicación y Ambiente.

Se denomina SER (Separación Ecológica de Residuos); se encuentra en la *app store* de cualquier dispositivo móvil y está disponible para los dos sistemas operativos IOS y Android. Ya se puede bajar. Es una

primera versión, resultado de un enorme esfuerzo del Cibruc y, sobre todo, de los dos estudiantes que encabezaron su creación: Martín Alegría Vizcaya y Christopher Alan Cejudo, de 21 años, quienes después de 14 meses pudieron terminarla.

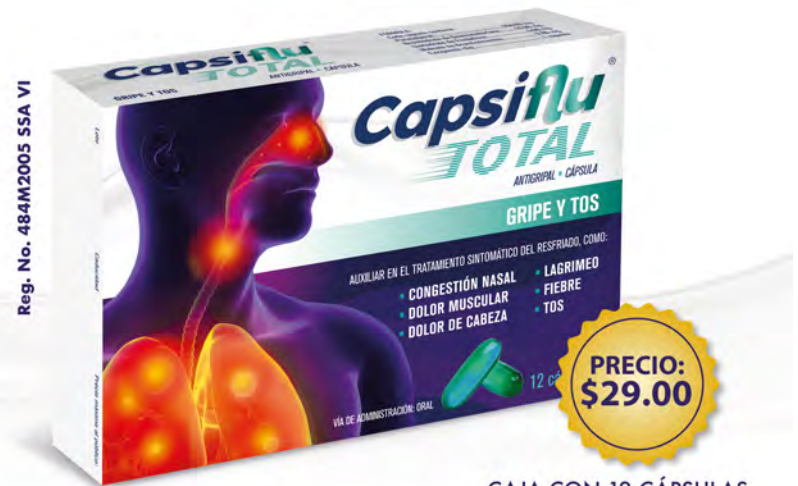
Se consiguió con mucho esfuerzo, voluntad y dedicación porque no se tuvo ningún apoyo económico. Los expertos e investigadores ayudamos a revisar los contenidos, para que estuviera en un lenguaje comprensible a todo público, desde un niño de 6 o 7 años hasta un adulto de 65.

La *app* nos dice con claridad y de manera sencilla, por qué debemos separar nuestros residuos, no solo los sólidos urbanos o los que denominamos “basura”, sino incluso los eléctricos, electrónicos, acumuladores y muchos otros. También nos habla del significado de la economía circular para comprender la importancia de la separación y acopio de los residuos, para su reciclaje, reaprovechamiento o valorización energética.

No debemos olvidar que todo lo que usamos en casa, desde lo que comemos hasta las computadoras y los celulares o teléfonos inteligentes, son recursos naturales, minerales y nutrientes tomados y extraídos de nuestro medioambiente, que debemos aprovechar y regresarlos a su cadena de valor. Ya no debemos desecharlos a cielo abierto en los más de 1,643 tiraderos que hay en nuestro país, ni enterrarlos en los obsoletos, caros y contaminantes rellenos sanitarios. Esta es nuestra aportación a México y al mundo.

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

Capsiflu[®] TOTAL



CAJA CON 12 CÁPSULAS

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2021

CARBOVITA[®]

NUEVO



Frasco con 60 cápsulas

PRECIO:
\$149.00

Vigencia al 28 de febrero 2021

® Marca Registrada SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Tervira[®]

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.



PRECIO:
\$64.00

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2021

Perioxidin[®] Lacer[®]

Reconoce su **dedicación**
y el **gran trabajo** que realizan cada día

¡Feliz día del Odontólogo!



\$225.00

Ciencia avanzada

**B^{Lacer}cas
sanas**

#TuBocaTieneMuchoQueDecir

Lacer



Lacer México

Vigencia al 28 de febrero 2021

Salud

Escuchar la tristeza

Psic. Alejandra Aguilera Galindo
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Atravesar por periodos de tristeza, **A**no es algo que busquemos experimentar; incluso, intentamos evadirlos. Pero no se trata de sonreír cuando no hay ganas, tampoco de darle vuelta a la emoción. Lo mejor es escuchar lo que este estado anímico tiene para decirnos.

Cuando estamos tristes, nos encontramos en una situación que facilita hacer un balance de nuestra vida, una evaluación sobre las decisiones tomadas, si elegimos bien lo deseado, o si intentamos cubrir las expectativas de los demás.

Es irreal lograr un estado permanente de satisfacción y de alegría. Necesitamos sentirnos en ese sentimiento de infelicidad para movilizar nuestras energías y realizar los cambios necesarios, a fin de solucionar, reparar y crecer.

No confundamos la tristeza con un trastorno del estado de ánimo. La primera es pasajera y se activa cuando atravesamos por una pérdida. Experimentamos cambios para hacer nuestras actividades cotidianas, suspiramos, tenemos ganas de llorar, nos sentimos lentos, queremos estar solos o buscamos mayor apoyo de quienes queremos, pero pasará ese momento y continuaremos con nuestra vida.

Por otro lado, tener un trastorno del estado de ánimo implica padecer una tristeza crónica que incapacita casi en su totalidad. Se altera el cuerpo con fatiga, provoca trastornos del sueño, perturba los hábitos alimenticios y nos vuelve susceptibles a enfermedades psicosomáticas, como colitis, gastritis, migrañas y más. En casos más graves, se presenta ideación y conducta suicida.

Por la naturaleza de estos trastornos, es urgente y necesario acudir a profesionales para un tratamiento psiquiátrico y llevar un acompañamiento psicoterapéutico.

La importancia de aprender a gestionar la tristeza radica también en la prevención de desarrollar un trastorno de estado de ánimo o de ansiedad, así como facilitar la recuperación.

Los recursos para gestionarla son variados y adaptables a las propias necesidades: procurar un momento de soledad o buscar el acompañamiento de un ser querido, utilizar medios de expresión artísticos y creativos, allegarse información de fuentes confiables y profesionales sobre el tema y, por supuesto, la orientación de un profesional de la psicología.

En el CNDEE podemos acompañarte si no sabes qué hacer con la tristeza, o si sospechas padecer algún trastorno del estado de ánimo. / Salud



Foto: María Prieto en Pixabay

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



www.serfelizsisepuede.com.mx



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez

La coherencia da confianza

Las acciones hablan más que nuestras palabras, claro, para quien sabe escuchar, ver y preguntar. Sin temor a equivocarme, creo que todos hemos escuchado esto: “Una

persona coherente es quien piensa, siente, dice y hace en la misma dirección”. Nada genera más confianza que trabajar, convivir o vivir con alguien así.

Pero ¿qué sucede cuando tú eres coherente, pero convives con alguien opuesto? Bueno, vas a terminar por interpretar lo que haces en función de su incoherencia, miedo y dudas. Y esto es uno de los problemas más frecuentes en las relaciones de pareja y sociales.

Una persona incoherente va a negar serlo, aunque sea evidente para todos los demás; siempre tendrá una justificación, a fin de no aceptar que sus pensamientos o deseos nunca se lograrán, debido a sus decisiones

personales. Al contrario, culpará al destino o a la mala voluntad de los otros. En el caso de las parejas, siempre es el hecho de que el otro u otra no ayuda lo suficiente.

Convivir con alguien que no acepta su falta de coherencia y responsabiliza a los demás, genera dudas sobre sí mismo. Se empieza a justificar, pierde la confianza y la certeza se diluye. ¿De quién es la responsabilidad, entonces? Tal vez sea momento de hacerse unas preguntas:

1. Desde que conoces a tu pareja, ¿responsabiliza a los demás de no conseguir sus propósitos?
2. Cada que la pareja se enoja, explota y agrade, ¿culpa a otros?

3. ¿Cuántas veces tu pareja cumple objetivos pequeños, como ir a cortarse el pelo, terminar de leer un libro, llamar a alguien, limpiar o recoger algo que lleva días tirado? Esos detalles siempre se pasan por alto.

Vivir en la contradicción conlleva el riesgo de adaptarse. Cuando se convive con alguien de estas características, ¿se puede cambiar? Sí, pero depende de cada uno. El primer paso para ayudar al otro, es no querer aceptar esa misión como personal.

Buscar la ayuda psicológica para ambos es importante, a fin de conseguir un cambio. Llama al CNDEE, 800 911 66 66, opción 3. Recibirás ayuda especializada. El servicio es gratuito.

Y tú, ¿cuidas tus tatuajes?

Crema Rehidratante para tatuajes

Crema Rehidratante para tatuajes

vlanc + piür

TATTOO

Ayuda a resaltar el color y brillo del tatuaje. Humecta la piel y la mantiene libre de sequedad.

Crema rehidratante para tatuajes

Cont. net. 74 ml

\$79.00

Vigencia al 28 de febrero 2021.

farmaciasimilares.com

Candiphen-V

Reg. No. 111M2004SSAVI

Candiphen-V

CLORFENIRAMINA
ÓVULO 50mg

1 ÓVULO

\$107.00

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

Vigencia al 28 de febrero 2021

DURAMAX gel

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

DURAMAX gel

MÁXIMA DURACIÓN

Calor, molestias, irritación

Ayuda a tener el orgasmo y disfrutar el placer sexual.

\$114.00

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Vigencia al 28 de febrero 2021

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

Caja con 24 tabletas

OTD AVALADO ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES

Sucanon

Tabletas 10 mg/14 mg

Trichosanthes Kirilowii Extracto seco de raíz de Trichosanthes kirilowii y Complejo de Maltodextrinobiotina.

Auxiliar en la DISMINUCIÓN de los SÍNTOMAS producidos por

NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

Tales como Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.

\$99.00

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®
ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.

CAJA CON 24 TABLETAS

Vigencia al 28 de febrero 2021

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE DESCUENTO

siminforma.com.mx



CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión



TODOS los MARTES
de ESTE MES,
checha tu presión

GRATIS

en los consultorios médicos
de Fundación Best, A.C.

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



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



fundacionbest.org.mx

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

Salud

Cuida tu hígado con un estilo de vida saludable

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Encargado de purificar la sangre, transformar los alimentos en energía y producir bilis para trasladar las grasas en el intestino, el hígado es uno de los órganos más importantes de nuestro cuerpo, y es fundamental cuidarlo con un estilo de vida saludable, manifestó Margarita Dehesa.

Médica internista con subespecialidad en hepatología y miembro de la Fundación Mexicana para la Salud Hepática (Fundhepa), señaló que ese órgano tiene la cualidad de purificarse a sí mismo al eliminar toxinas en el intestino.

Recomendó hacer ejercicio de manera

regular y, en caso de sobrepeso o diabetes, consultar al médico para no provocar daño, tomar alcohol con moderación, beber agua todos los días, no consumir azúcar en exceso, evitar el

estreñimiento, comer frutas y verduras frescos a diario y vacunarse contra la hepatitis B.

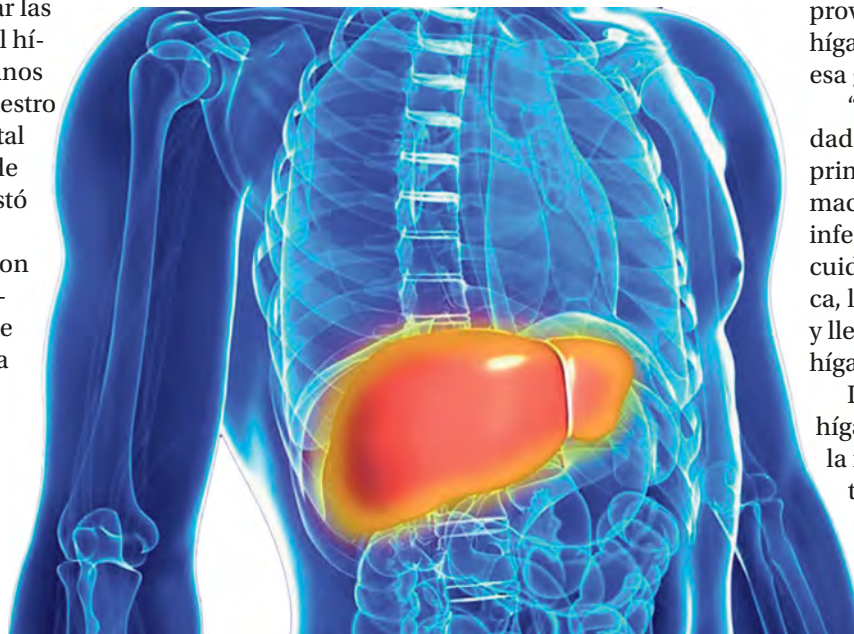
Además, se refirió a la importancia de checar cada año si se padeció

alguna enfermedad crónica hepática, como hígado graso, fibrosis, cirrosis, hepatitis B o C.

La experta dejó en claro que el mal funcionamiento de este órgano puede provocar cirrosis, hepatitis, hígado graso o cáncer de esa glándula.

“El ciclo de la enfermedad hepática es limitado; primero, aparece una inflamación que deriva en una infección aguda y, si no se cuida, puede hacerse crónica, luego fibrótico, cirrótico y llegar hasta el cáncer de hígado”, advirtió.

Dijo que el cáncer de hígado no duele, por lo que la mayoría de los pacientes son diagnosticados en etapas avanzadas, y ocasiona 700 mil muertes cada año en el mundo. / Salud



Combaten a mosquitos en Yucatán

Investigadores de la Universidad de Yucatán y de centros de investigación en Atlanta, Florida y Washington, en Estados Unidos, decidieron emplear un nuevo método para controlar la proliferación del mosquito *Aedes aegypti*, transmisor del dengue, chikungunya y Zika en el estado.

Para ello, se utilizará la técnica TIRS, consistente en aplicar insecticida en las paredes de las viviendas, pero sin causar daño a la población, flora y fauna.

“Su efecto dura de seis a siete meses. Tuvimos la

oportunidad de aplicarlo antes de que empiece el brote”, explicó Norma Pavía, del Centro de Investigaciones Regionales Dr. Hideyo Noguchi, en Mérida.

En esta primera fase se empleó en 2 mil 500 predios. El producto se libera solo cuando un mosquito o insecto toca la superficie, y ya fue autorizado por la Organización Mundial de Salud (OMS), y autoridades mexicanas.

Se espera extenderlo en cuatro municipios yucatecos antes del periodo de lluvias. / Salud



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

Celecoxib
Cápsulas
200 mg
Caja con 10 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas

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

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

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

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

HASTA **75%** DE AHORRO

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica. Vigencia al 28 de febrero 2021.

OMRON®

EL TAMAÑO DE PARTÍCULA
EXACTO,
PARA QUE RESPIRES TRANQUILO.

#1
MARCA #1 RECOMENDADA POR LOS MÉDICOS



- Tiempos cortos de administración del medicamento
- Tamaño ideal de partículas para un tratamiento eficaz

Nebulizador
NE-C801 KD

All for Healthcare

TECNOLOGÍA DE OMRON HEALTHCARE EN JAPÓN

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. No. DE AUTORIZACIÓN 20330120180866 *Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales.

3
3 AÑOS DE GARANTÍA

Plan contra las enfermedades tropicales desatendidas

La Organización Mundial de la Salud (OMS), puso en marcha una nueva hoja de ruta a 10 años sobre las enfermedades tropicales desatendidas (ETD), para combatir las 20 que afectan a más de mil millones de personas en situación de pobreza y con acceso limitado a servicios de salud, agua potable y saneamiento.

Mwelecele Ntuli Malecela, director del Departamento de Control de Enfermedades Tropicales Desatendidas, de la OMS, dijo que "la característica principal de esta hoja de ruta es poner el foco en las personas. Con ese fin, debemos desarrollar una acción multisectorial para aplicar programas que abarquen las 20 ETD, promover la equidad y la participación de cada país.

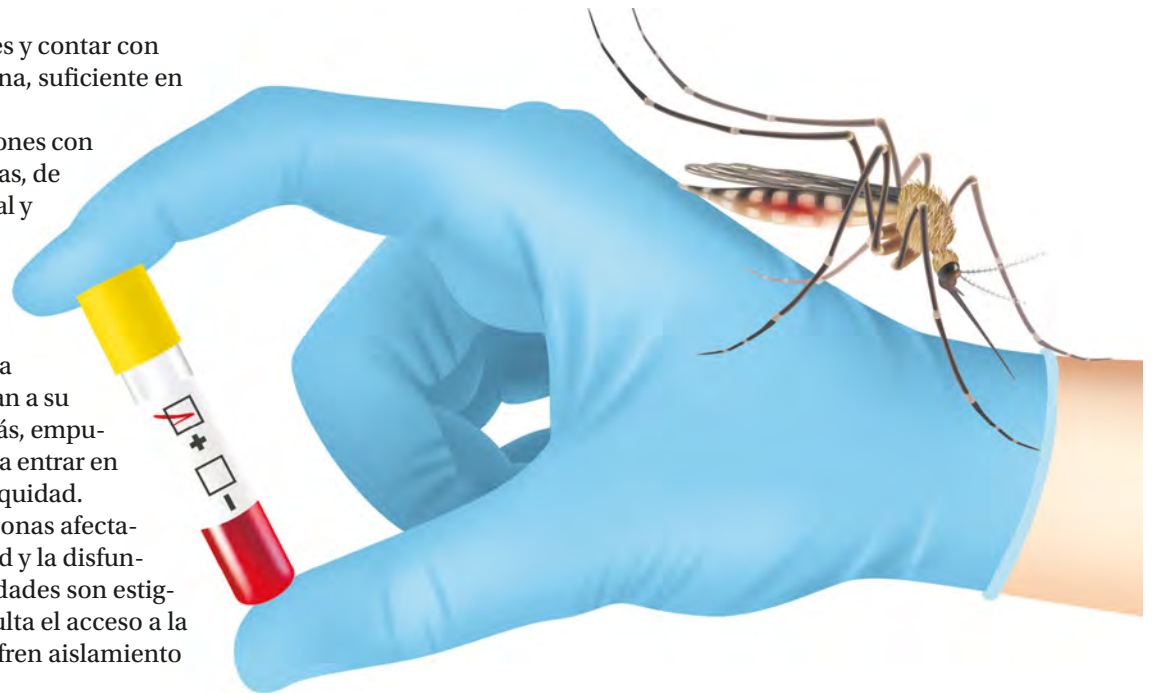
"A fin de lograrlo, los programas deben ser sostenibles, basarse en

objetivos cuantificables y contar con una financiación interna, suficiente en cada país".

Las ETD son afecciones con repercusiones duraderas, de carácter sanitario, social y económico en las personas y las sociedades.

Por ejemplo, impiden que muchos niños vayan a la escuela y que los adultos acudan a su lugar de trabajo; además, empujan a las comunidades a entrar en ciclos de pobreza e inequidad.

A menudo, las personas afectadas por la discapacidad y la disfunción de estas enfermedades son estigmatizadas, se les dificulta el acceso a la atención de salud y sufren aislamiento social. / Salud



¡El Dr. Simi te protege!

en la compra de
\$100

llévate un
**CUBREBOCAS
¡GRATIS!**

Válido de martes a domingo, del 2 al 28 de febrero 2021.
Limitado a un cubrebocas por ticket.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

NUEVO

¿ENTRENASTE DE MÁS?

ML-PRIM[®]

Metocarbamol / Ibuprofeno

QUE EL DOLOR NO TE DETENGA

3 en 1

- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



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

Con blíster 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

1933002T1 B0274

Soltero y feliz

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

“Para mí, ser soltera es una dimensión más de mi vida. Es algo que no me define, ni dice nada sobre quién soy. Tampoco ocupa mi atención, ni mis pensamientos. En realidad, me gusta”, afirma Irasema Dávila, de 35 años.

No hace falta viajar mucho al pasado para recordar que nuestros padres y abuelos crecieron con la idea de que contraer matrimonio y procrear hijos era una etapa ineludible en la vida. Además, quien a determinada edad no lo conseguía, “vestiría santos” el resto de sus días.

Sin embargo, la concepción de las relaciones interpersonales ha evolucionado, sobre todo en las urbes. En el país, 34 % de la población mayor a los 12 años, es soltera, y en la Ciudad de México la cifra se eleva 36 %. En promedio, 37 de cada 100 capitalinos no tienen un compañero sentimental, o prefieren no formalizar su estado civil, según el Inegi.

“Nos han enseñado que el estatus amoroso es la cúspide de nuestra autorrealización; lo peor es que esta idea nos afecta en cómo nos valoramos, creemos que no somos suficientes”, recalca Irasema.

La ansiedad por no conseguir una pareja puede afectar

a hombres y mujeres, quienes suelen presentar emociones de tristeza, sentimientos de desolación o incluso rechazo, así como la toma de malas decisiones con el único objetivo de conseguir un acompañante.

La psicoterapeuta Karen Figueroa explica que estas sensaciones son producto de la idealización de encontrar a “la media naranja”.

“Cuando uno busca una pareja, no se trata de encontrar el complemento, solo es compartir una vida ya completa con la vida completa de alguien más. Tenemos que trabajar como seres individuales, e identificar si realmente ‘necesito’ una pareja. Si vemos las relaciones desde la dependencia emocional, nos involucraremos de manera negativa con las otras personas”, enfatiza.

Oportunidad y crecimiento

“Llevo 3 años sin pareja y siento que me he podido dar tiempo y espacio para reflexionar sobre mi vida, conocerme más y saber qué no quiero en una relación”, detalla Irasema, quien en este proceso se dio la libertad de renunciar a su trabajo y le apostó al emprendimiento con su propia tienda *online*.

“Cuando yo tenía pareja le cargaba la responsabilidad de mi felicidad y bienestar. Hoy, entiendo y reflexiono que esté uno en pareja o no, debe y

puede hacer todo lo que a uno lo haga sentir bien en lo emocional, laboral y personal”.

Karen Figueroa indica que la soltería, además de ser una oportunidad para el crecimiento personal, puede derivar en la mejora de la convivencia familiar porque al estar en una relación, se priorizan las relaciones de pareja al núcleo primario.

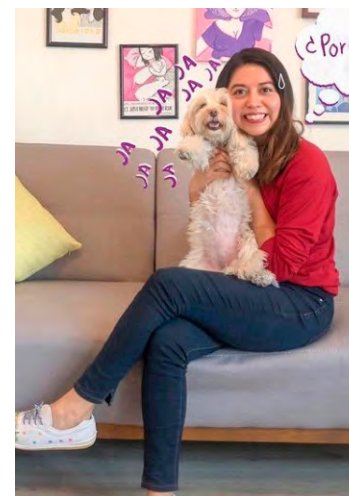
Reconecta con el exterior

Debido al obligado distanciamiento social por la covid-19, muchos mexicanos optan por las redes sociales y las aplicaciones digitales para hacer conexión con nuevas personas fuera de su círculo.

The Competitive Intelligence Unit, en su último informe, precisa que 38 % de los mexicanos, usuarios de internet, ha utilizado o usa al menos una



Karen Figueroa, psicoterapeuta individual y de pareja / Foto: Cortesía



Irasema Dávila / Foto: Cortesía

aplicación de citas. Dentro de este sector, 34 % busca consolidar una relación, 27 % está abierto a encuentros íntimos casuales y 20 % solo se interesa por hacer nuevas amistades.

“En la pandemia, nos adaptamos a lo que tenemos, pero no debemos alejarnos de la realidad. Las citas en línea han tomado mucho poder al ser el puente entre una persona y otra, pero siempre debemos mantener nuestras expectativas”, asegura la psicoterapeuta Figueroa.

México

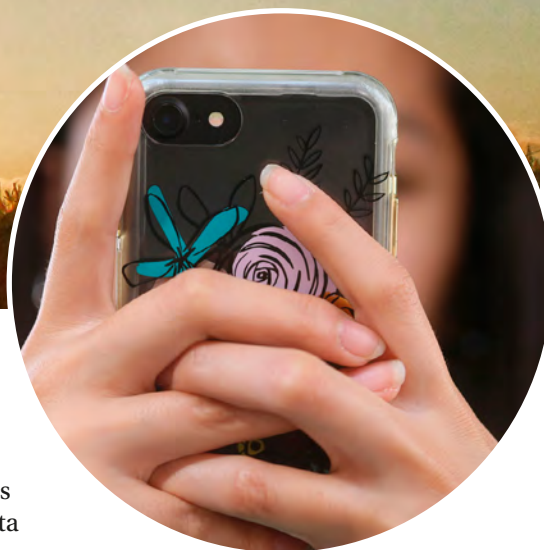


Foto: Shad0wfall en Pixabay

Irasema también acepta que los encuentros *online* tienen muchas ventajas al ser una herramienta que ayuda a conocer a más personas; sin embargo, no descarta la obligación de usarlas con responsabilidad. “Considero que cualquier relación, presencial o virtual, debe sumar y no restar a nuestro bienestar y paz mental”.

¡Arriba los solteros!

Ante el incremento en las cifras de población soltera, en China comenzó a celebrarse el Día del Soltero, con el afán de no solo festejar el amor de pareja, sino el propio. Esta conmemo-



Las aplicaciones de citas se deben usar con responsabilidad / Foto: Agencia Reforma

ración se ha extendido por el mundo, y en México, cada 13 de febrero, un día antes de San Valentín, se festeja el amor propio.

Porque no importa si tienes pareja o no, la base de toda relación exitosa, sea de amistad, laboral o personal, empieza por uno mismo. / México

Explota tu ALFA®

ALFA CONDONES

TEXTURIZADOS CON EFECTO RETARDANTE

\$34.00

Condomes*
Texturizados con efecto retardante
3 condones

Contenido: **3** condones de hule látex texturizados, lubricados, con retardante. Probados electrónicamente

farmaciassimilares.com

Vigencia al 28 de febrero 2021. *Prevención es salud.
Cofepris: 19330020181069

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Internacional

Establece SpaceX récord de lanzamiento

El físico y emprendedor de origen sudafricano, Elon Musk, dueño de SpaceX, compañía estadounidense de fabricación aeroespacial, posee el récord de lanzamientos de satélites en un solo cohete, con 143.

Como parte de un nuevo programa de viajes compartidos, docenas de satélites de diferentes tamaños y formas despegaron, con el objetivo de orbitar la Tierra.

Desde Cabo Cañaveral, Florida, SpaceX lanzó el cohete Falcon 9 con los 143 satélites. Entre ellos, destacan 48 de imágenes satelitales de Planet, 17 de comunicación de Kepler, 30 de Exolaunch,



Foto: Agencia Reforma

varias cápsulas de cenizas humanas, enviadas por la funeraria Celestis, y 10 más del

programa de Internet Starlink. Con este lanzamiento, la misión Transporter-1 inició

el proyecto de reducción de costos SmallSat Rideshare. Consiste en que un satélite de una empresa pueda viajar al espacio con otras naves en lugar de comprar un cohete completo.

La idea permitirá que más empresas puedan tener su satélite a un precio bajo y de manera accesible.

El precio por enviar 440 libras de carga (200 kilogramos), a una órbita sincrónica con el Sol, es de un millón de dólares (19 millones de pesos). Unos 5 mil dólares por kilo.

Además, la empresa proyecta enviar miles de satélites para formar un sistema global

de banda ancha y, en un futuro, implementar un programa de comunicación que podría usarse en Marte.

Con este lanzamiento, la compañía de Musk ganó el récord de más satélites enviados, reconocimiento que ostentaba, desde 2017, el cohete PSLV, de India, con 104.

Al respecto, varios especialistas expresaron su preocupación por la cantidad de objetos que orbitan la Tierra; sin embargo, SpaceX aseguró que los suyos están diseñados para, en su momento, perder su ciclo e incendiarse durante su reingreso a la atmósfera. /

Internacional

Previene la Gripe y el Resfriado Común con:

RAMICO  **Ácido Ascórbico** **Cápsulas**



\$75.00



De venta exclusiva en Farmacias Similares Reg. SSA 001V2013VI Vigencia al 28 de febrero 2021

Internacional

Descarta OMS que covid-19 saliera de un laboratorio

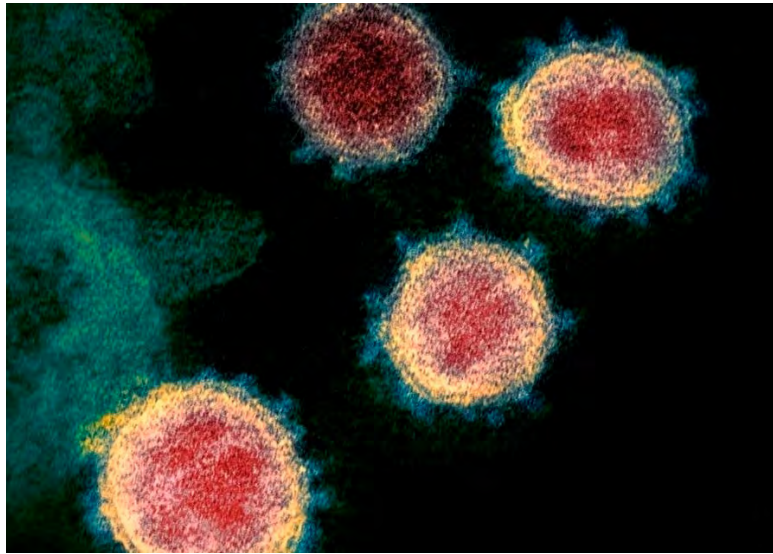


Foto: Agencia Reforma

El equipo de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que indaga sobre el origen del SARS-CoV-2, visitó el mercado de pescados en Wuhan, China, para recabar información.

En diciembre de 2019 se produjo el brote del virus en este lugar. Aunque en un principio se creyó que el microorganismo procedía de animales silvestres vendidos ahí, hoy se descarta esa teoría.

Peter Daszak, zoólogo del grupo estadounidense EcoHealth Alliance y miembro de la OMS, explicó que la visita fue de vital importancia para comprender la epidemiología del coronavirus.

Durante el recorrido, los integrantes exploraron el terreno. También se les vio por zonas del mercado de Baishazhou, donde se encuentran productos frescos. Este sector fue el centro de distribución de alimentos durante los 76 días de confinamiento de Wuhan.

La comitiva, que reúne a expertos en veterinaria, virología, seguridad alimentaria y epidemiología, visitó dos hospitales siminforma.com.mx

que estuvieron en el centro del brote inicial: el de Wuhan Jinyintan, y el de Hubei, de medicina occidental y china.

Tras 10 días de investigación, Peter Ben Embarek, especialista danés en zoonosis, explicó que todo señala a una reserva de este virus o uno similar en poblaciones de murciélagos; sin embargo, en la región no hay colonias de dichos mamíferos. Además, se descartó la idea de que el coronavirus haya sido creado en un laboratorio, y se cree que llegó al mercado a través de los alimentos congelados.

Los investigadores afirman que es necesario recabar muestras de sangre de gente en las provincias que tuvieron contagios de manera simultánea con Wuhan, y examinar las colonias de murciélagos en varias regiones del mundo.

Después de la expedición, Ben Embarek consideró dos hipótesis: la transmisión del virus a través de un huésped animal intermedio o que un alimento congelado transportó el virus a la ciudad china. / **Internacional**



Los aliados en casa

 <p>\$22.90 Pasta dental 100 % Oral B** 66 mL / 70 g</p>	 <p>\$46.90 Pasta dental Pro-encías** 90 g / 75 mL</p>
 <p>\$18.90 Pasta dental Crest Complete** 100 mL</p>	 <p>\$22.90 Pasta dental 3D White** 67 mL / 90 g</p>
 <p>\$30.90 Cepillo dental limpieza profunda** 2 piezas</p>	 <p>\$16.90 Cepillo dental viaje Pro-Compact** 1 pieza</p>
 <p>\$43.90 Pasta dental carbón activado** 75 mL</p>	
 <p>\$14.00 Cepillo dental infantil** 1 pieza</p>	 <p>\$66.90 Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas</p>
 <p>\$21.00 Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza</p>	 <p>\$33.90 Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas</p>
 <p>\$49.50 Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar</p>	
 <p>\$15.00 Shampoo restauración** 100 mL</p>	 <p>\$15.00 Shampoo control de caspa** 90 mL</p>
 <p>\$49.00 Hilo dental sabor menta** 25 m</p>	 <p>\$32.90 Pasta dental niños Oral B** 75 mL / 100 g</p>
 <p>\$51.00 Subsalicylato de bismuto* 118 ml</p>	
 <p>\$179.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado</p>	

Vigencia al 28 de febrero 2021.
*Si persisten las molestias consulte a su médico.
**Higiene es salud.



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

HASTA 75%
DE AHORRO



Próxima parada

Héctor González Vigón
cproximaparada@gmail.com
@viajeroalamexicana

Lago de Chapala

El lago más grande de nuestro México esconde maravillas infinitas de las que poco se habla. Según el extranjero que vive cerca de los gélidos polos, el clima de Chapala es uno de los más amigables de todo el planeta. Usted imagine que Porfirio Díaz, amante de la arquitectura y glamur francés, eligió esta ribera para construir una casa vacacional (conocida como Hacienda de Maltaraña, que hoy puede visitarse) para pasar la Semana Santa en familia. La intención es clara: apasionarse por el que alguna vez fue llamado por los conquistadores “Mar de Chapala”, debido a su extensión que parecía infinita.

En la orilla de este lago surgen poblados únicos. Uno de ellos, la más reciente adquisición de Pueblo Mágico de Jalisco, es Ajijic. Para muchos, el más bello de toda la ribera. Galerías de artistas locales, comida fusión y arte callejero son algunas de las flores que el pueblo le regala. Me atrevo a hablar de “flores” por la cantidad de ellas que adornan fachadas y banquetas. Cabe recalcar una gran pared frente a la iglesia del pueblo, esculpida con calaveras de barro, una parada imperdible para la foto.

De ahí, poblados como la cabecera municipal Chapala y Jocotepec son los más frecuentados por su birria, música y las famosas nieves de “El Nevado de Toluca”. Si usted no los disfruta, podría hacer de su aventura un rompecabezas incompleto. Y ¡qué le digo del famoso vampirito del poblado de San Luis Soyatlán! Una tradicional bebida, color rojo intenso, preparada con tequila, acompañada con unos deliciosos charalitos (pececillos fritos del lago), remojados en chilito y limón, mientras divisa este cuerpo de agua dulce en un atardecer. Será inolvidable.

<https://www.facebook.com/viajandoalamexicana>



Foto: Héctor González

Cultura

Presenta Cenart propuesta digital

InterVENciones es un proyecto audiovisual escénico que combina la danza, el teatro y la música con la tecnología. Las videoproducciones, intervenidas desde la multimedia del Centro Nacional de las Artes (Cenart), son una iniciativa donde participan varias agrupaciones del Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (Inbal).

En los videos, de no más de dos minutos, participan actores de la Compañía Nacional de Teatro (CNT), intérpretes del Centro de Producción de Danza Contemporánea (Ceprodac), y concertistas de Bellas Artes.

Los grupos interpretaron una pieza en los espacios abiertos del Cenart, y fueron grabados por el personal del canal 23. Diseñadores y artistas del centro multimedia intervinieron los materiales.

En *16 puntos cardinales*, breve pieza coreográfica, se contó con el diseño y apoyo de Rafael Rosales, ex profeso para el proyecto. Durante la edición, los movimientos de los bailarines fueron enfatizados por líneas de animación y cambio de colores. El



16 puntos cardinales



Disco Toccata



¡Pronto nos volveremos a ver!

Fotos: www.cenart.gob.mx/category/contigo-distancia/intervenciones/

equipo trabajó cuadro por cuadro.

Por su parte, el chelista Adolfo Ramos Reynoso y el clarinetista Manuel Hernández interpretaron *Disco Toccata*, de Guillaume Connesson. El material fue modificado con un fondo de lienzo y un algoritmo que responde

a la música para generar un gráfico blanco que se desplaza por la pantalla.

En la pieza teatral *¡Pronto nos volveremos a ver!*, actores de la CNT encarnaron a cuatro personajes de Shakespeare, y lanzaron un mensaje de fortaleza ante la situación actual por la pandemia.

El proyecto fue un trabajo en conjunto con creadores y artistas del Laboratorio de Diseño y Publicaciones Digitales, del Laboratorio de Imágenes en Movimiento, y del Laboratorio de Realidad Virtual y Videojuegos del Centro Multimedia.

Haydeé Boetto, directora de Programación Artística del Cenart, explicó que la idea es presentar piezas pequeñas y contundentes con un atractivo sonoro, visual e interpretativo, para cautivar al público.

Las únicas restricciones fueron respetar la integridad de la partitura de *Disco Toccata* y el diseño coreográfico de *16 puntos cardinales*. La colaboración fue una convivencia amistosa, lúdica y creativa.

Este trabajo es el inicio de un proyecto que puede ser largo y duradero; además, propicia el diálogo y cooperación entre las instancias culturales y artísticas.

InterVENciones está disponible en la plataforma *Contigo en la Distancia*: <https://www.cenart.gob.mx/category/contigo-distancia/intervenciones/> / **Cultura**

Prueba covid-19



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

AUTOEXPRESS desde \$399.00*
prueba rápida de antígeno covid-19 en muestra nasofaríngea
SIN BAJAR DE TU AUTO

Síguenos por



SIMITEL 800 911 66 66

Consulta sucursales con este servicio, en ssdrsimi.com.mx
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM
Válido durante 2021. *Solamente realizada en auto.

Cultura

¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe correctamente.

1. Nelly y Erik, ¿los conoces?
2. ¿Contra medida o contra medida?
3. A cuenta de y por cuenta de
4. Anti-Biden o pro-Biden
5. Plural de palabras terminadas en "m"



fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Así llaman los genetistas a las nuevas variantes del coronavirus por su similitud con los nombres técnicos: N501Y y E484K. En el caso de Erik, lo acuñaron sin la "c".
2. Se escribe en una sola palabra, sin guion ni espacio. Equivale a contrarrestar.
3. Son construcciones equivalentes: alguien corre con los gastos a cuenta de algo o por cuenta de alguien.
4. Los prefijos llevan guion cuando van antes de un nombre propio. Igual, cuando anteceden a siglas o números: anti-ONU o sub-21.
5. Es el caso de palabras ajenas al léxico patrimonial castellano. El plural se forma con "s": currículums, memorándums, referéndums, fórums. Hay excepciones: filmes, álbumes.

Fuente: RAE y Fundéu

PURITY[®]

GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

Alcohol
en Gel
al **70%**

A solo:
\$13.00

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

No pegajoso

Contiene Aloe Vera |

HUMECTA TU PIEL

SECADO RÁPIDO en 5 seg.

Libre de solventes

que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 28 de febrero 2021



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Centro Cultural Juan Rulfo

Juan Rulfo llegó a la ciudad a los 18 años. Había apenas millón y medio de habitantes. Tras vivir en un refugio de soldados y en Mascarones, se mudó a la Guadalupe Inn. Siempre solo y deprimido, caminaba por avenida Revolución, cerca de Río Mixcoac. En los años 50 dio vida a sus dos obras cumbres: *El llano en llamas* (algunos cuentos nacieron en el Café Nápoles) y *Pedro Páramo* (novela escrita en Río Tigris 84. Una placa indica el lugar, hoy casa de huéspedes). Acumuló una biblioteca de 15 mil libros. Recordamos una de sus frases: "Hacía tanto que no alzaba la cara, que me olvidé del cielo".

A propósito de él, ¿sabes cuál es la primera casa de la cultura en la ciudad? Está en Mixcoac (Campana 59). Un edificio de la época porfiriana, donde recluyeron a José de León Toral y a la Madre Conchita, por el asesinato del general Álvaro Obregón. También fue el primer ayuntamiento, donde despachaba Merced Gómez (1912), y sede de la delegación Benito Juárez. Es casa de la cultura desde 1975, la primera en la ciudad. Fue remodelada el 22 de febrero de 2020. En 1986, se le nombró Juan Rulfo, en homenaje al escritor, guionista y fotógrafo jalisciense. Esta casona está a unos pasos de donde vivieron Francisco Gabilondo Soler Cri-Cri y José Joaquín Fernández de Lizardi, autor de *El Periquillo Sarniento*. Ofrece conciertos, obras de teatro, charlas literarias y hasta clases de baile. Tiene el mural "Nuestras raíces culturales", de Francisco Eppens. Podrá visitarse en cuanto disminuya la pandemia. Ojalá, pronto.



Foto: Fernando Gutiérrez
Cultura



De venta en
FARMACIAS SIMILARES[®]
"LO MISMO PERO MAS BARATO"[®]



Fanático

Aquellos ayer

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

El fallecimiento de José Alves Zague (86) y de Gustavo "Halcón" Peña (78), despertó sentimientos encontrados: tristeza por ser dos figuras históricas en el fútbol mexicano, y nostalgia porque vivieron épocas irrepitibles, en los años 70: estadios llenos, el alarido de los fanáticos en las tribunas y los festejos callejeros tras la victoria. El primero con el América; el segundo con la selección mexicana.

Hoy, por la pandemia, el fútbol tiene otro rostro. Sin gente en las gradas, es como un mar sin olas: no cautiva.

Zague y el Halcón son historias que electrizaron. El bahiano, delgado, bajito, era una amenaza para cualquier

portería. También apodado el Lobo Solitario, tenía la magia de los jugadores brasileños.

Peña, defensa de duras barridas, metió a México en cuartos de final por primera vez en un Mundial, el de 1970. Su gol de penalti ante Bélgica puso de cabeza al país.

Ambos tuvieron una coincidencia: jugaron al lado de Pelé: Zague en el Santos y Peña con el once ideal de aquellos años.

Zague llegó al América en 1961 y ganó dos torneos de Copa (1962 y 1963), una Liga (1965-66) y un título individual con 20 tantos. A su paso de ocho años por el equipo, marcó 149 dianas. Fue compañero de grandes estrellas: Ormeño, Frago, Moacyr, Portugal, Cuenca, Nájera, Vavá, Arlindo y muchos más.

Por su parte, la selección tricolor también estaba

plagada de ases, entre ellos, el capitán Peña, Kalimán Guzmán, Pichojos Pérez, Chololo Díaz, Borja y Gansito Padilla. En el Mundial de 1970, empató 0-0 ante la antigua URSS, goleó 4-0 a El Salvador y ganó 1-0 a Bélgica. Ese gol fue de penalti, ejecutado por Peña.

Y México avanzó por primera vez a cuartos de final en una Copa del Mundo. La fiesta inundó las calles, se desbordó en Reforma y, por primera vez, en torno al Ángel. Inolvidable. Sin virus, sin contagios, sin muertos.

Esos ayer contrastan hoy con los estadios vacíos. Todo cambió. Nada será como antes. ¿Hasta cuándo? Imposible predecirlo.

Pero hay algo permanente: el privilegio de haber visto jugar a Zague y al Halcón, y guardarlos en nuestra memoria. / Fanático



Fanático

¿Teleolimpiada?



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

El Comité Olímpico Internacional (COI) y los comités olímpicos nacionales decidirán el futuro de los Juegos de Tokio a fines de marzo o principios de abril próximo.

Hasta ahora, el certamen navega en la incertidumbre y su retraso alcanzarán los de París 2024 si es que para entonces está controlado el coronavirus.

Por lo pronto, la pandemia no cede y tiene en vilo a la organización nipona que ha invertido 12 mil 600 millones de dólares y absorbe pérdidas por el mantenimiento de las instalaciones.

El Comité Olímpico de Japón insiste en efectuar los juegos, incluso sin público, a fin de evitar contagios, aunque este riesgo penderá sobre los 11 mil deportistas que, en principio, asistirían.

La cantidad exacta de atletas no puede precisarse porque la mayoría tuvo

que suspender su ritmo de entrenamientos y cancelar giras. Amén de algunos contagiados o cuya edad ya no es la ideal.

El COI reitera que los juegos se harán y propone una alternativa: sin público y solo para la televisión.

De esa manera, con la venta de derechos a las principales cadenas mundiales, se lograrían evitar más pérdidas para la sede nipona y el COI tendría sus ingresos cuatrianuales, unos 8 mil millones de dólares.

Una cosa es cierta: si Tokio 2020 se cancela o pospone de nuevo, tendría la oportunidad de hacerlos en 2032, pues las siguientes sedes ya están otorgadas, París 2024 y Los Ángeles 2028.

En realidad, la cita olímpica se disfruta más por televisión, gracias a las repeticiones y acercamientos que hacen las cámaras.

No sería nada extraño que esta vez tuviéramos enfrente una Teleolimpiada, del 23 de julio al 8 de agosto próximos.

/ Fanático

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



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Zapatero, a tus zapatos

Me gusta cuando los artistas acarician nuestras emociones; no cuando hablan de ciencia o de temas que no estudiaron.

Me encanta la música de Bosé y León Larregui. Me agrada como actriz Paty Navidad. Pero a estos famosos les cancelaron sus cuentas en Twitter.

El caso más sonado es el de esta última que, sin bases científicas, especuló sobre la pandemia del coronavirus y las vacunas para combatirlo. Sus ideas fueron calificadas de falsas, y colmó el plato al declarar que se cura con un tecito de guayaba.

A León Larregui también le silenciaron la cuenta, aunque en pocas horas la reactivaron, por ser la primera llamada de atención. El compositor y cantante de la banda Zoé cuestionó sin conocimiento la vacuna que las más grandes mentes de científicos luchan por dar a la humanidad.

Bosé perdió casi seis millones de seguidores cuando bloquearon sus cuentas por esparcir falsos rumores. En Facebook e Instagram aclararon que son mentiras algunos de sus dichos sobre pandemia y cubrebocas.

Hay que cuidar a quién elegimos como líder de opinión.

La libertad de expresión no debe limitarse, excepto cuando se cae en libertinaje y afecta derechos o la integridad de otros. No juzgo si Twitter tiene razón, pero es obvio que cuando decidieron participar en dicha red social, las reglas estaban definidas.

Leo que la esperanza de vida, al inicio del siglo XX, era de 50-65 años; de 1960 a 2008, de entre 52-69 y, en la actualidad, de 70-72.

Es medicina moderna. Y es en la que confío.

Pilón: A fines de enero, Luis Miguel cumplió 39 años de carrera. Su bioserie reinició grabaciones en septiembre, ambientada en los 90 y el 2000. Será otro éxito. Tras la pandemia lanzará un disco con temas inéditos, volverá a los escenarios y volará de nuevo por lo más alto, como en sus mejores años. ¡Puedo apostar!

Farándula

YA CONTAMOS CON

Cúrcuma
frasco con
30 tabletas
850 mg c/u
\$149.00*

LIBREX

Cúrcuma

TABLETAS
100 mg

30

Contenido:
Frasco con
tabletas de
850 mg c/u

1 tableta 100 mg
Turmipure

equivalente a 1 tableta 500 mg
STE Turmeric 95

Suplemento alimenticio

farmaciassimilares.com

Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad
de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Válido al 28 de febrero 2021.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE DESCUENTO

Farándula

Cuarentena creativa para Syntek

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Para Aleks Syntek, transmitir un mensaje de fe y esperanza en estos tiempos de pandemia, fue el enfoque principal para crear su nuevo material.

Así puede apreciarse en su más reciente lanzamiento, *Eclipse de luna*, segundo sencillo de su último álbum, *Anatomía del amor*. El material completo será estrenado en abril en todas las plataformas digitales.

El videoclip de *Eclipse de luna* ya está disponible en YouTube y muestra la belleza de Mérida, Yucatán, tierra natal del cantante. Fue dirigido por Gustavo Cortés.

El cantante se inspiró en los sonidos del *rock*, como el de los Beatles y Rolling Stones. Dejó atrás todos los complementos electrónicos a los que suele recurrir en su trabajo. Para él, era importante transmitir un sonido puro y natural que empatara a la perfección con el objetivo de su nuevo material.

Resaltó la importancia de la interpretación, cuando se entrega el alma en el escenario, y así lo refleja en *Eclipse de luna*.

"Hemos destapado algunas canciones de *Anatomía del amor*; primero salió *La extinción de las especies*, como un *soft* sencillo, y ahora está *Eclipse de luna*, una rola con la esencia de mis primeros discos de *La gente normal*", declaró.

Según el artista, la realización y proceso creativo de *Anatomía del amor* es un proceso de libertad interna, de experimentación y resiliencia, a pesar del confinamiento.

"Es tiempo de que aprendamos más de valores, como pedir perdón y la redención. Entender que, si queremos salir adelante de esta situación, debemos ser empáticos con nuestros semejantes, compasivos y amorosos. Por eso, amo tanto lo que hago: la música, que ayuda a entender estos sentires".

Adelantó que, previo al lanzamiento del álbum *Anatomía del amor*, publicará uno más: *Wake up*, mensaje bilingüe sobre los retos que enfrentan los jóvenes artistas. Según su criterio, hoy, la valía de un cantante o banda, se mide por sus seguidores en redes sociales.

"Es irónico analizar eso porque en mi época no existían las redes. En ese tiempo, los artistas no nos preocupábamos por tener *likes* ni *followers*. Nos desafiábamos nosotros mismos para atraer al público con nuestro trabajo. Ahora las cosas suelen ser diferentes y complacientes con tal de tener un 'me gusta'".

Aleks continúa en casa, con todas las medidas sanitarias, pero sus fanáticos pueden estar seguros de que les dará muchas sorpresas en este 2021. / Farándula



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

Farándula

Se lanza Sia a la pantalla grande



Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La cantante de pop Sia lanzó a las redes digitales la canción *Hey Boy*, en colaboración con el rapero Burna Boy. El público también podrá disfrutar de un audiovisual animado del tema, que ya cuenta con más de seis millones de reproducciones, a unas semanas de su estreno. El concepto, creado por el estudio de animación peruano *Apus Studio*, contó con más de 40 profesionales latinos, responsables del video.

“Estamos agradecidos por la oportunidad de realizar un videoclip para artistas de la talla de Sia. Es un honor participar en este proyecto junto a grandes artistas de Latinoamérica”, publicó *Apus Studio*, que cuenta también con talentosos animadores de Uruguay, México, Colombia y Venezuela.

Este *single*, junto a otras nueve canciones, formarán parte de su siguiente álbum, *Music*, título homónimo de la película que ella dirigió y escribió. Los temas están inspirados en el filme.

El debut de la australiana como directora será a mediados de febrero, en diversas salas con formato *IMAX*. siminforma.com.mx

El reparto de *Music* promete por contar con actores de la talla de Kate Hudson, ganadora de los premios Tony y Grammy, Leslie Odom Jr. y la bailarina Maddie Ziegler.

Es una película del género musical y la trama está basada en la historia de una niña con autismo. El tráiler ya se encuentra en la plataforma YouTube.

No es la primera vez que Sia experimenta con el audiovisual mediante su música. Sus videos musicales siempre están enfocados en una narrativa, una historia, características que la han hecho destacar en la industria. Este estilo se puede ver en los videos *Chandelier*, *Elastic heart* y muchos más.

El ascenso de Sia como pieza clave del pop mundial comenzó a partir del trabajo de composición que ha hecho para grandes artistas, como Beyonce, BTS, David Guetta, Kanye West y Britney Spears, entre otros. Hoy, ya cuenta con su propio estilo e identidad que continúa fluyendo entre sus fanáticos.

Hoy, apuesta a nuevos escenarios del espectáculo. Veamos qué otras sorpresas nos traerá la excéntrica cantante. / *Farándula*

YA CONTAMOS CON

POR SOLO

\$299

Precio Farmacias Similares

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

farmaciassimilares.com

Fecha de elaboración: 06/10/2020 Vigencia al 28 de febrero 2021
Reg. No. 214M2009 IV AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/PI10:03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. **CONSULTE A SU MÉDICO**

ETERNAL SECRET®

Alta cosmética a tu alcance

En la compra
de **3 productos**

ETERNAL SECRET®

10%
de **DESCUENTO**

válido de martes a domingo,
no se aplica con otras promociones



\$224.00

Sérum

Dermo renovador 50 g

\$109.00

Tonificante

Dermo-oxigenador 120 ml

\$129.00

BLOQUEADOR FPS 50+

Crema facial y corporal 125 g

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

eternalsecret.com.mx



Vigencia al 28 de febrero 2021. Salud es belleza.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226