



Trastornos mentales, la pandemia paralela

Págs. 10 y 11

Foto: Archivo

Foto: Agencia Reforma

YA CONTAMOS CON

CORETEL-N®
Nebivolol Tableta 5 mg

Fórmula: Cada tableta contiene:
Nebivolol 5 mg
Excipiente csp 1 tableta

Caja con 14 tabletas

Precio máximo al público \$ 379.50
Precio Farmacias Similares®
\$239.00

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de marzo 2021.
Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.

ETERNAL SECRET®

*Siéntete **SEGURA** con nuestros bloqueadores*

BLOQUEADOR 50+ 125 g
facial y corporal
\$ 129.00

ETERNAL SECRET®

FPS 50+
PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA

ETERNAL SECRET®

FPS 50+
PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA

BLOQUEADOR 50+ 60 g
facial y corporal
\$ 67.00

eternalsecret.com.mx

Vigencia al 31 de marzo 2021. Salud es belleza.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

Por Un País Mejor

La ayuda continúa

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

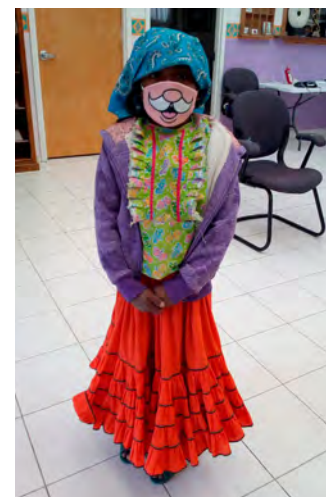
La pandemia por la Covid-19 arrasa con la salud de la población mundial. A la fecha, los contagios superan los 110 millones.

En México, al cierre de la edición, se registran 2 millones de casos positivos y más de 178 mil decesos. Sin embargo, para las comunidades rurales, la vulnerabilidad ante el virus se duplica.

En la Sierra Tarahumara, municipio de Guachochi, Chihuahua, trabaja el Hospital Misión Tarahumara, único que cuenta con terapia intensiva y atiende a la comunidad rarámuri de manera gratuita, debido a su situación de marginalidad y pobreza extrema.

Esta asociación civil, bajo la batuta del Dr. Michael Berkeley, a más de 20 años de su fundación, asiste un promedio de 5 mil pacientes al año, provenientes de 595 comunidades, de 16 municipios serranos.

En la actualidad, el panorama obliga a redoblar esfuerzos para enfrentar al coronavirus, al tener que cubrir las necesidades de protección y sanitización, en la búsqueda de reducir contagios.



Fotos: Cortesía Fundación del Dr. Simi

Apoyo incondicional y constante

Como recordaremos, la primera Simicarrera virtual, organizada en 2020, donó al nosocomio 200 mil pesos, recaudados por concepto

de inscripciones, a fin de apoyar al equipamiento con oxímetros, tanques de oxígeno, medicamentos y demás insumos, necesarios ante este virus.

Fundación del Dr. Simi



ha apoyado a la asociación Misión Tarahumara desde hace más de una década, con medicamentos, despesas e insumos para los pacientes. En esta pandemia, también ha hecho extensivo su respaldo.

En un primer lote, se donaron 300 cubrebocas para adultos y 100 para niños.

Cabe recordar que ante las escasas medidas de sanitización entre los rarámuris, el uso de mascarillas representa una herramienta para disminuir la propagación del virus SARS-CoV-2.

La ayuda continuará en los próximos meses. El objetivo: sumar esfuerzos por quien más lo necesita. /Por Un País Mejor

Presidente de Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Torres
500,000 ejemplares / Marzo 2021

Edición 467-1

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
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: marzo 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

NUEVO **CARBOVITA®**

\$149.00

Frasco con 60 cápsulas



SUPLEMENTO ALIMENTICIO

®Marca Registrada

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

Vigencia al 31 de marzo 2021

Nutre y depura tu cuerpo con 4 ingredientes naturales

En la actualidad resulta **INDISPENSABLE ALIMENTARSE LO MEJOR POSIBLE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD**. A diario obtenemos nutrientes de los alimentos ingeridos; sin embargo, *a veces no es suficiente* porque la dieta mexicana, en general, no es óptima; está cargada de exceso de azúcares, sales y grasas. Esto puede deteriorar la función de algunos órganos y desencadenar todo tipo de problemas. Por fortuna, **EXISTEN INGREDIENTES QUE NOS AYUDAN A LIMPIAR EL ORGANISMO Y MANTENER REFORZADO EL SISTEMA INMUNE**. Algunos de ellos son el **JENGIBRE, LA CLOROFILA, LAS HOJAS DE TÉ VERDE Y EL CARBÓN ACTIVADO, EL MÁS UTILIZADO PARA LA DEPURACIÓN QUE AL SER INGERIDO REALIZA UNA ADSORCIÓN DE TOXINAS, metales pesados, gases, químicos y desechos indeseables en nuestro cuerpo. A su paso por el tracto**

gastrointestinal retiene los compuestos orgánicos que encuentra, mejora la digestión y elimina flatulencias. Se considera un ingrediente seguro para su consumo esporádico; dada su alta capacidad de adsorción, no se recomienda tomar en conjunto con medicamentos, pues puede reducir su efectividad. Otro ingrediente maravilloso es el **jengibre, cuya composición está repleta de nutrientes que benefician el cuerpo y la mente**, como proteínas, carbohidratos y fibra; además, aporta minerales: calcio, potasio, magnesio, fósforo y sodio, y es rico en vitaminas B9 y C. Uno de los beneficios más importantes es en el sistema digestivo al provocar una sensación gástrica de calor que ayuda al tratamiento de dolores estomacales, acidez e indigestión, favorece el movimiento intestinal, contrarresta el exceso de gases, náuseas y cólicos; además, tiene propiedades antiulcerosas.

La **clorofila posee un alto contenido de vitaminas A, C y E; es una excelente fuente de proteínas, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobalto y zinc**, entre otros. En lo digestivo protege el colon, hígado, estómago y vesícula, evita flatulencias, mal aliento y pesadez estomacal, entre otras. Por último, el **té verde, o matcha, tiene propiedades superiores gracias a su alto contenido de catequinas que le dan un poder antioxidante**. Entre otros beneficios, ayuda a prevenir el envejecimiento y a disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Está compuesto de agua, proteínas, azúcares, fibra, hidratos de carbono, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio y vitaminas A y C.

Ahora que conocemos las numerosas propiedades de estos cuatro ingredientes, comencemos a incorporar su consumo para obtener los aportes nutricionales, depurativos y de fortalecimiento del sistema inmune.



QUIMPHARMA

**HIERRO POLIMALTOSADO /
ÁCIDO FÓLICO***
Tabletas 100 mg / 800 mcg
Quimistren
Precio Farmacias Similares®
\$145.00



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 marzo 2021.
*Si persisten las molestias, consulte a su médico.

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

75%
de ahorro

Salud

Pandemia y bruxismo

Lucía Soto
centrodiagnostico@serfelizsisepeuede.com.mx

La situación por la pandemia genera distintos trastornos de ansiedad, debido a la cantidad de cambios que debemos hacer para adaptarnos a nuevas condiciones y exigencias: desempleo, miedo al contagio, conflictos familiares o de pareja, exigencias tecnológicas, educación y crianza de hijos pequeños, cuidado de familiares de la tercera edad, deterioro de la salud e incluso bruxismo.

El bruxismo es una patología dental; consiste en apretar la mandíbula de manera inconsciente y rechinar los dientes, hasta llegar a desgastarlos. Puede darse durante el día, pero con mayor frecuencia en la noche. Está relacionado con la ansiedad. A mayor nivel de esta, se presenta más tensión mandibular y desgaste dental a largo plazo.

Se manifiesta con intenso dolor facial, de cabeza y cuello, inflamación mandibular, sensibilidad

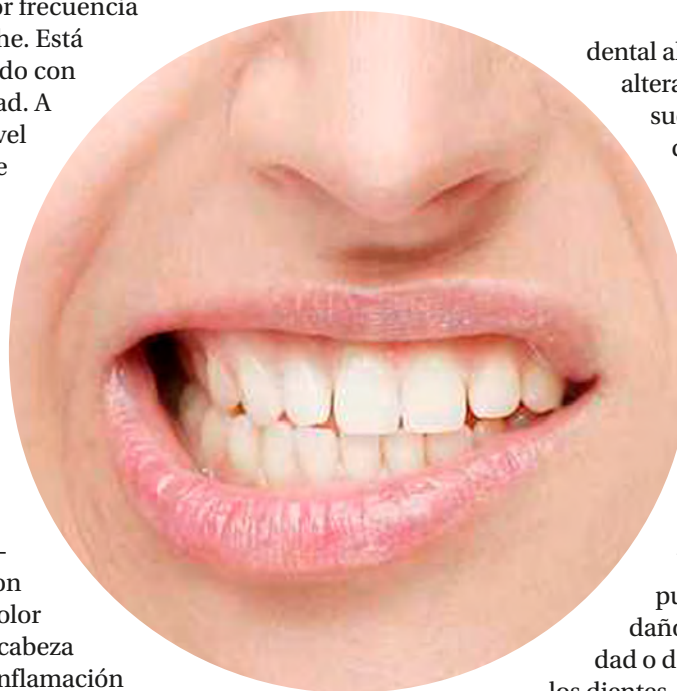


Foto: Agencia Reforma

dental al frío y calor, alteraciones del sueño, dolor de oídos, trastornos alimenticios y masticación inadecuada, entre otros. Las consecuencias del bruxismo pueden ser daño, sensibilidad o desgaste en los dientes.

Para su diagnóstico y tratamiento, es necesario consultar al dentista; sin embargo, se sugiere reforzar el tratamiento con ayuda psicológica. Está demostrado que disminuye de manera drástica al complementar con estrategias de distensión muscular, técnicas de respiración y relajación, atención plena e higiene del sueño.

¿Te sucede algo así?, ¿cómo vives la contingencia? Llámanos, sin costo, al 800 911 66 66, opción 3, estamos las 24 horas. En el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, un grupo de psicólogos especializados podrá ayudarte. Sintonízanos también todos los martes y jueves, a las 18:00, en la página de SimiRadio de Facebook o en nuestro programa en vivo *Simichat*. / [Salud](#)

Ante esta CONTINGENCIA SANITARIA, provocada por el coronavirus, el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE) pone a tu disposición, las 24 horas, la línea de ayuda psicológica.

Solo marca 800-911-6666, opción 3, y una de nuestras psicólogas especialistas te brindará apoyo.



¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
@cndeemx

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
"Porque ser feliz, si se puede"
www.serfelizsisepeuede.com.mx

¿ENTRENASTE DE MÁS?

Un producto de **GELo pharma**
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

ML-PRIM®

Metocarbamol / Ibuprofeno

Cápsulas 375mg / 200mg

QUE EL DOLOR NO TE DETENGA



- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



CON **ML-PRIM**®
ALIVIO A LA PRIMERA



www.ml-prim.com ml-prim

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

De venta en Farmacias Similares

PERMISO COFEPRIS 1933002T1B0274



#Psicosalud

**Edilberto
Peña***

@Edilberto_pena

Emociones estacionales

¿Pueden el clima y el medioambiente influir en cómo me siento? ¿Si amanece nublado y me cala el frío en los huesos, me enfrento a

un “día tequilero”? ¿Sería normal estar triste y apagado en mi energía e impulsos? Con la primavera, ¿es esperable que ande más de buenas, contento y hasta impetuoso? La respuesta es “sí”. Nuestro cerebro es sensible y detecta los cambios que presentamos por la calidad y duración de exposición a la luz solar. Genera movimientos adaptativos en todo nuestro organismo; comienza por compensaciones físicas, como la cantidad

de energía, la necesidad de sueño y reposo y la disposición de nuestras calorías diarias. Pero también las modificaciones incluyen a las fluctuaciones emocionales. De ahí que en el invierno se incrementa la presencia de tristeza y apatía a niveles que rayan en la depresión. En contraste, durante la primavera y el verano, nos encontramos más impulsivos, con ideas y planes. Incluso, pacientes portadores de trastorno bipolar tienen ma-

yor presencia de episodios de hipomanía y manía, lo contrario a la depresión. Esto no es para espantarnos y sentirnos presa de los cambios ambientales, sino para comprender por qué nos mostramos diferentes o más sensibles en ciertas temporadas del año. Además, sirve para seguir con nuestras rutinas de vida cotidiana y funcionales a pesar de las variaciones del clima.

*Psiquiatra. Director Cisne México.



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

No seas víctima
de la **COVID-19**

**CAMPAÑA DE PREVENCIÓN
CONTRA LA OBESIDAD**

Paquete prevención

Química sanguínea 32 elementos
TSH

\$625.00
\$582.00 Zona fronteriza

Perfil tiroideo

TSH
Tiroxina libre
Tiroxina total (T4)
Triyodotironina total (T3)
Yodo proteico

\$439.00
\$409.00 Zona fronteriza



*Válido al 31 de marzo 2021. **Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.



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

Candiphen V
Ovitrol 133mg
1 ÓVULO
\$107.00

Reg. No. 111M2004SSAVI

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MEDICO.
Vigencia al 31 de marzo 2021

DURAMAX gel
MAXIMA DURACION
\$114.00

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Vigencia al 31 de marzo 2021

Sucanon
Remedio Herbolario
\$99.00

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

CTD AVALADO
ASOCIACION MEXICANA
DE DIABETES

Sucanon
Tabletas 2.0 mg 14 mg

Auxiliar en la
DISMINUCIÓN de los SÍNTOMAS
producidos por

NIVELES ALTOS DE GLUCOSA
Tales como
Aumento de peso, orina excesiva,
fatiga y sed.

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

CAJA CON 24 TABLETAS
Vigencia al 31 de marzo 2021

Ampigrin®

Ampicilina

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.



Vigencia al 31 de marzo 2021. / Reg. No. 74558 SSA IV



Previene la Gripe y el Resfriado Común con:



\$75.00



De venta exclusiva en Farmacias Similares Reg. SSA 001V2013VI Vigencia al 31 de marzo 2021.

Reencuentro con México

Un Conejo de sangre azul

Ya llegó,
ya está aquí...

Microdacyn



\$156.00



\$231.00

farmaciasimilares.com    
Higiene es salud. Vigencia al 31 de marzo 2021

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


Juan Manuel Rentería

Óscar "Conejo" Pérez Rojas nació en la Ciudad de México el 1 de febrero de 1973. Tiene 48 años. A los 14 inició su actividad futbolística en diversos equipos juveniles. Ingresó al profesionalismo en 1993, en el Cruz Azul.

—¿Cómo fue ese inicio?

—De niño siempre fui inquieto, me encantaban los deportes, pero al final me incliné por el fútbol. Después, en un equipo del Atlante, se lastimó el portero titular, y como no llevaban suplente, dije "yo voy", y así me inicié.

—¿Y por qué siempre como portero?

—Es que siempre admiré mucho a los porteros, como Héctor Miguel Zelada, Pablo Larios y Chuy Ledesma, además, porque es el jugador del que el aficionado está más pendiente en la zona de gol.

—Pero al portero lo acusan de todo.

—Sí, es verdad, siempre carga con una gran responsabilidad, no tiene margen de error, pero eso no me importaba.

—¿Qué sentías ante un penalti?

—Mucha tensión, tengo que confesarlo, yo no me consideraba bueno para los penaltis; trataba de intuir por dónde podría venir el tiro, y aunque eso es un volado, siempre pensé en atajarlo. La gente te ovaciona y eso motiva.

—Tus mejores atajadas.

—Híjole, tuve muchas, en la Libertadores me fue bastante bien, en la final contra el Monterrey, o los dos penaltis que paré ante el Madrid, son las que más recuerdo.

—Tu primer partido.

—Fue en el Azteca, con el Cruz Azul. Por desgracia, a consecuencia de un compañero lesionado, pero no me metieron gol y ayudé a que mi equipo terminara empatado contra el Atlas.

El Conejo Pérez es el jugador de más partidos en el Cruz Azul. Su habilidad para detener los tiros le dieron fama de excelente guardameta. Con el cuadro celeste ganó el Torneo Invierno 1997 y los subcampeonatos 1994-95 e Invierno 1999, además del subcampeonato de la Copa Libertadores 2001.

—¿Cómo lograste ingresar al Cruz Azul?

—Fue difícil. Cuando terminé mi etapa en el Atlante, donde me inicié y donde duré cuatro años, toqué las puertas en el Necaxa y en el Toluca, pero no tuve la oportunidad de quedarme. En el Cruz Azul me la dieron y, después de muchos esfuerzos, me ganó la confianza de la directiva, de la afición y de mis compañeros.

—¿Cuántos partidos has jugado?

—Fueron 730 juegos de Liga, sin contar otros torneos. La verdad, soy afortunado

por tantos encuentros en 25 años de carrera. Soy el jugador con más edad en 46 partidos de Primera División.

Después, fue vendido al Tigres. También jugó con los Jaguares de Chiapas, en el Necaxa y en el San Luis. Se incorporó luego al Pachuca, donde fue campeón en el Torneo Clausura 2016. Ganó la Liga de Campeones de la Concacaf 2016-2017 y obtuvo el tercer lugar en la Copa Mundial de Clubes de la FIFA 2017. Regresó en 2019 al Cruz Azul, y jugó su partido de despedida el 27 de julio de ese año.

Manuel Lapuente lo convocó a la selección en diciembre del 97, para un partido contra Brasil, que ganó 3-2, en la Copa FIFA Confederaciones. Participó en las eliminatorias para los mundiales de Francia 98 y Corea/Japón 2002, así como

en la Copa América 2001. Fue el arquero titular en Sudáfrica 2010. Siempre se caracterizó por su increíble resorte de piernas para saltar. De ahí, su apodo.

—¿Qué ha sido para ti la afición?

—Una parte fundamental de mi trayectoria en el fútbol. La afición escoge quién es figura y quién no.

—¿Cómo fue tu retiro?

—Triste, porque uno no quisiera irse. Mi último partido lo jugué con mucha pasión. Lloré y se conjugaron muchos sentimientos con el gusto de terminar en el Cruz Azul, el equipo que llevo en el corazón.

En la actualidad, el Conejo Pérez entrena a jóvenes que aspiran al profesionalismo. / **Reencuentro con México**



Fotos: Karla López (Kai Ale)
siminforma.com.mx



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

indicadorpolitico@gmail.com
@carlosramirez

PIB, sociedad y salud

A nadie debe sorprender que el PIB de 2020 haya sido de -8.5 %, porque, inclusive, se esperaba de -10 %. La causa es el confinamiento

y la suspensión de actividades productivas en el segundo trimestre del año. Lo malo, sin embargo, es lo que viene: ¿cómo reactivar la economía sin los contagios?

Detrás del PIB y el virus se localiza el modelo económico distorsionado. México abandonó la investigación científica y disminuyó el gasto en salud. Ahora se pagan las consecuencias por la falta de enfoque estratégico desde la segunda mitad del siglo pasado.

El PIB refleja la capacidad de crear riqueza; sin él no habrá bienestar. Eso sí, al crecimiento económico le deben seguir decisiones y políticas de distribución de la riqueza. La cifra oficial de 4.6% del PIB positivo para 2021 solo reflejaría el rebote del hoyo productivo de 2020, aunque hay indicios de que podría ser menor a 3%. La única tendencia estable es la recogida por el Banco de México: un PIB promedio

anual de 1.5% -2% en los próximos 10 años, con necesidad mínima de 4% y meta ideal de 6%.

El efecto económico y productivo de la covid-19 será desastroso para la economía y la sociedad en México. La única manera de atenuar los impactos negativos sería con un gran pacto sociedad-Estado-gobierno, pero no hay indicios de que vaya a darse.

Así que, a prepararse para un largo periodo de cinco años de

penurias económicas y sociales, además de un virus que no podrá controlarse con las vacunas. El gobierno podría apoyarse en la medicina privada, pero estamos ante un Estado egoísta que no quiere que nadie intervenga, pero tampoco ofrece soluciones sociales.

Vienen tiempos difíciles en materia de salud y no se ven luces al otro lado del túnel, sino el faro de un tren en sentido contrario a toda velocidad.

¿Conoce los riesgos de tener kilos de más?

MEDICIÓN GRATIS

de peso, talla e índice de masa corporal

TODOS LOS MARTES DE ESTE MES

Vigencia al 31 de marzo 2021.

siminforma.com.mx

Roche

ACCU-CHEK®

<p>Glucómetro Accu-Chek® Active 1 pieza</p> <p>\$514.00 PRECIO FARMACIAS SIMILARES®</p>	<p>Tiras Accu-Chek® Active 25 Tiras reactivas</p> <p>\$205.00 PRECIO FARMACIAS SIMILARES®</p>
<p>Tiras Accu-Chek® Active 75 tiras reactivas</p> <p>\$410.00 PRECIO FARMACIAS SIMILARES®</p>	<p>Accu-Chek® Softclix 25 lancetas</p> <p>\$65.00 PRECIO FARMACIAS SIMILARES®</p>

Prevencción es salud. Vigencia al 31 de marzo 2021. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



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

HASTA 75% DE AHORRO

México

Trastornos mentales, la pand

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Los trastornos mentales son la pandemia paralela de la covid-19, no solo en México, sino en el mundo, y vamos a tardar mucho tiempo en recuperarnos de las cicatrices emocionales que dejan a su paso, advirtió Humberto Nicolini Sánchez, del Instituto Nacional de Medicina Genómica y del Grupo Médico Carracci.

Precisó que, antes de la pandemia, 30 por ciento de la población del país padecía esos problemas; ahora, el porcentaje aumentó a 60.

“La situación actual repercute en todos los grupos de edades: para los niños, el cambio en el esquema escolar y el confinamiento en casa; los adultos perdieron sus vínculos sociales y padecen una complicada situación económica, y la tercera edad, siempre olvidada, hoy lo está más. Aparte, se incrementaron los conflictos intrafamiliares”, explicó.

Sin embargo, los más golpeados son quienes perdieron a un ser querido. “Todos los fallecimientos son trágicos, pero estos se asemejan a una desaparición forzada. Les entregan un cuerpo a los deudos y surgen muchas dudas: si lo atendieron bien o no, si se pudo hacer algo, México

qué pasó en realidad. Además, no pueden velarlo, ni procesar el duelo. Es un gran sufrimiento”.

El experto refirió que, desde el año pasado, se disparó el número de consultas, y los especialistas tuvieron que acudir a la tecnología para hacer telesalud mental.

“No hemos dejado de trabajar. En relación con otras especialidades que requieren la presencia física del paciente,

hay una desproporción en la cantidad de personas que atendemos y las que ven otros. De manera habitual, íbamos de la mano”.

La tecnología atenúa el impacto de la demanda. Pero los psiquiatras y psicólogos “somos pocos y estamos centralizados”. Señaló que en el país existen 30 mil psicólogos y 4 mil psiquiatras. “No hay forma de cubrir toda la atención”.

Nicolini Sánchez mencionó que en la



Dr. Humberto Nicolini Sánchez,
del Instituto Nacional de Medicina
Genómica y del Grupo Médico Carracci

colonia Del Valle se encuentra el 60 por ciento de los psiquiatras de la Ciudad de México y 30 por ciento del país. En contraste, hay estados con gran cantidad de población y no cuentan con un especialista.

Para el psiquiatra, la necesidad de especialistas ante la gran demanda

de la población, tendrá que poner el lente en la importancia de la salud mental y redireccionar recursos para enfrentar las necesidades.

Resiliencia

Por su parte, la doctora Paulina Arenas Landgrave, académica de la Facultad

de Psicología, de la UNAM, al preguntarle sobre si estamos listos para enfrentar a largo plazo esta pandemia, destacó que, como humanidad, hemos vivido diferentes retos al paso de la historia, pero siempre con la manera de adaptarnos.

Reconoció, sin embargo, que hay costos sociales, económicos, de salud y emocionales que acompañan el proceso.

Para ella, un elemento que se mantiene, es la incertidumbre. “Esto nos desgasta y agota mucho, en lo físico y lo emocional”.



Paulina Arenas Landgrave,
académica de la Facultad de
Psicología, de la UNAM

Resaltó la importancia de la resiliencia: “He escuchado a personas que van a tomar todas las medidas posibles para tener una actitud mental tranquila a fin de superar esta situación. Es una postura que permite adaptarse más rápido a las condiciones actuales, por más cansado que nos resulte”.

Indicó que ayuda tener sentido del humor, una percepción de que las cosas nos ayudan a aprender y nos

México

Emia paralela



Foto: Agencia Reforma

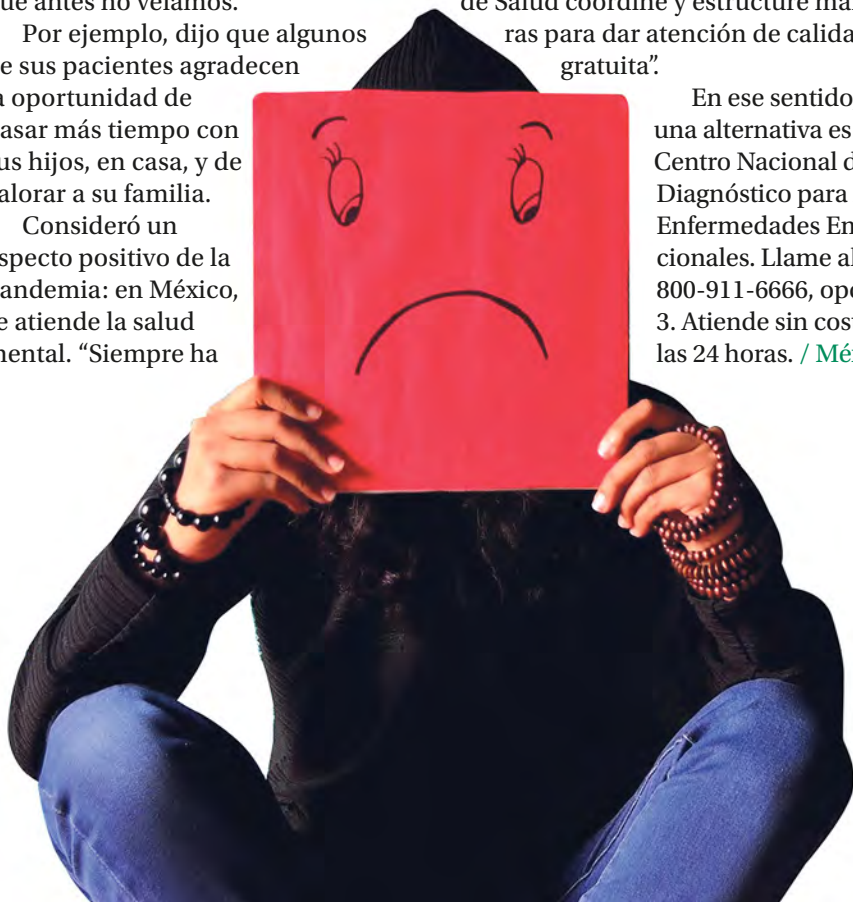
invitan a movernos a un lugar distinto, y también a valorar otros elementos que antes no veíamos.

Por ejemplo, dijo que algunos de sus pacientes agradecen la oportunidad de pasar más tiempo con sus hijos, en casa, y de valorar a su familia.

Consideró un aspecto positivo de la pandemia: en México, se atiende la salud mental. “Siempre ha

existido, pero estaba invisibilizada. Por ejemplo, ayuda que la Secretaría de Salud coordine y estructure maneras para dar atención de calidad y gratuita”.

En ese sentido, una alternativa es el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Llame al 800-911-6666, opción 3. Atiende sin costo las 24 horas. / México



YA CONTAMOS CON

farmaclassimilares.com

TADALAFIL 5 mg

Precio regular \$229.00
PRECIO EL BUEN LUNES®
\$171.75

Chrisale[®]
Tadalafil
 Tableta 5mg
 Caja con 10

Su venta requiere receta médica. Vigencia al 31 de marzo 2021.

Terviraq[®]

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites

Solución.

REG. NO. 005H2012 SSA VI

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

Auxiliar

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

PRECIO: \$64.00

Medicamento Homeopático. Caja con frasco con 15 mL

® MARCA REGISTRADA
 PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
 SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
 VIGENCIA AL 31 DE MARZO 2021.

PURITY® GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos
Cuidamos de tu familia

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

ELIMINA EL 99.9% DE VIRUS* Y BACTERIAS

PURITY
Gel Antibacterial para manos

ALCOHOL en GEL al 70%
Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

FARMAPIEL®

SECADO RÁPIDO en 5 seg.

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Contiene Aloe Vera
HUMECTA TU PIEL

A solo: \$13.00

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 31 de marzo 2021

De venta en



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO

Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños, nativos de Piscis!

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

♈ **Aries (marzo 21 - abril 20)** / Es tiempo de inclinarse más hacia la aventura, en especial, a los amores pasajeros. El consejo de este mes es evitar excesos y exageraciones. Venus traerá un gran alivio mental; no permitas que el enojo se apodere de ti. Regresa la persona amada después de una crisis por la pandemia.

♉ **Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Es un mes para ser práctico. No hagas promesas que no se puedan cumplir. Se tranquilizarán las aguas en el área familiar y de pareja, bajo los influjos benéficos de Venus. Las finanzas mejoran, a pesar de los cambios que ha implicado este tiempo. Los buenos aspectos planetarios a tu sol te inclinarán hacia la fortuna.

♊ **Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Urano hace sentir su influencia, sugiere no aferrarse a asuntos pasados. Es tiempo de aplicar comprensión con los tuyos; cada vez eres mejor como ser humano. En el amor quieres estabilidad. No es positivo caer en la actitud de arrojar culpas. Neptuno desborda tus emociones. Hay responsabilidades que deberás atender con entrega. Mejora tu salud mental y física.

♋ **Cáncer (junio 22 - julio 22)** / Tus vínculos afectivos son profundos y responsables. Toma medidas que implican una seguridad para tu familia. En el amor atiende tus presentimientos. Es tiempo propicio para viajar, cambiarse de domicilio, o de trabajo. Ante las dificultades y retos que se te presenten, reflexiona cómo los vas a encarar. No des pasos de manera ciega en el amor.

♌ **Leo (julio 23 - agosto 22)** / Los cambios realizados por Júpiter en Acuario modificarán el ambiente laboral y serán provechosos. Es tiempo de valorar a la pareja en lo sentimental; es factible que tus anhelos se hagan realidad. Transforma las actitudes negativas en positivas; puedes lograr que la unión conyugal se torne sólida.

♍ **Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / ¡Deja atrás los momentos negativos en el amor! Se resolverán con facilidad los retos. Es buen tiempo para lo creativo. La pareja te pide entrega en este mes de primavera y nuevo ciclo. Cambia lo que necesitas en el trabajo, ten esperanza y sé firme en tus propósitos. ¡Se van a lograr! Pueden presentarse viajes interesantes.

♎ **Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / Como eres una persona sincera, alegre, atractiva, con muchos deseos de sentirte libre, algunas personas de tu medio te envidian. Evita la "mala onda" de enemigos declarados. Cambia lo que necesitas en el trabajo, ten esperanza y sé constante en tus propósitos. ¡Se conseguirán! Olvida lo negativo en el amor.

♏ **Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / La luna llena del 28 indica que debes arreglar asuntos pendientes en tu trabajo, marca la posibilidad de ganar dinero y de evolucionar en lo espiritual. Cuentas con el apoyo de los astros. El contacto con el entorno familiar será variable. Es bueno poner en práctica el autocontrol y la paciencia en cualquier situación difícil e imprevisible.

♐ **Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / La luna nueva indica que puedes obtener ganancias; cuídate en el trabajo. El tránsito de Urano en tu signo casi te volverá loco. Al mismo tiempo, brindará una nueva apertura en tu conocimiento y una filosofía de vida que te hará más independiente.

♑ **Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / Muestra una actitud definida ante lo que pueda surgir en el trabajo. Plutón indica que se necesita astucia para salir adelante. En este mes de primavera te hablará alguien a quien extrañas. Reconocerás el valor de las palabras y la claridad de tus propósitos; sin embargo, todo lo que hagas debe ser constructivo y dejar un aprendizaje.

♒ **Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Tiempo de preparación, surgen proyectos nuevos, la vida afectiva te reportará satisfacciones, debido al apoyo de dos benéficos, Venus y Mercurio. El cielo despejará los obstáculos con la pareja. Analiza cualquier plan tanto en lo personal como de negocios. Mes para firmar documentos importantes.

♓ **Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / ¡Feliz cumpleaños, piscianos! Temporada positiva de tranquilidad y beneficios. Intenta ser comprensivo y diplomático. En lo sentimental, es factible que tus anhelos con la pareja se realicen. Podrás influir en los demás. La responsabilidad se acentuará en el trabajo, para lograr mayor crecimiento económico y profesional.

Saludable entrada de la primavera, 20 de marzo 2021

BISTOCAPS

INDICACIÓN TERAPÉUTICA: Kaha Indicado en los casos donde se observa

- ◆ **FATIGA**
- ◆ **BAJO RENDIMIENTO**
- ◆ **DESGASTE FÍSICO**

NUEVA IMAGEN

Kaha



**Rhodiola rosea
y Complejo B**

Medicamento Herbolario



VITALIDAD, ENERGÍA Y FUERZA



farmaciassimilares.com

Precio Farmacias
Similares® **\$154.00**

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Reg. No. 004P2020 SSA. Vigencia al 31 de marzo 2021.



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

De flores me echo un taco

Ya se acerca la primavera: el sol baña las calles con especial fuerza y el calor aumenta. Además, las floreras empiezan a llenarse de colores y aromas frescos y las calles de la Ciudad de México se pintan de morado, gracias a las jacarandas que las adornan. Las flores son, sin duda, las reinas de esta estación. Las flores, sin embargo, no solo son un adorno o un detalle romántico. A lo largo de la historia, se ha recurrido a ellas para obtener extractos esenciales en la fabricación de perfumes y cosméticos. Asimismo, sus pigmentos sirven para teñir ropa. Y no podemos dejar atrás su uso medicinal. Pensemos en la flor de manzanilla que, en infusión, se transforma en un remedio contra el malestar estomacal. En México, tenemos gran variedad de flores. La jacaranda no es endémica de nuestro país, aunque se dé tan bien. Algunas originarias de aquí son la nochebuena, la dalia y, por supuesto, el cempasúchil. Pero no solo nos gustan las flores por sus formas o colores, sino por sus sabores. Tenemos, por ejemplo, infusiones de cempasúchil, presente también en moles y panes. Hay hasta helados de esta flor tan tradicional del Día de Muertos. El pan de muerto y la rosca de Reyes llevan agua de azahar, flor de cítricos. Y no olvidemos la flor de calabaza. ¿No se les antojan unas quesadillas?

Los clavos de olor, presentes en adobos y moles, y en postres, como el dulce de guayaba, no son sino botones de flor recogidos antes de abrir y puestos a secar. No son originarios de México, sino de Indonesia. Otro delicioso botón de flor es el de las alcaparras; se obtienen del arbusto alcaparro, originario del Mediterráneo y esenciales en un buen bacalao.

Otra flor que no es mexicana, por cotidiana que nos sea, es la de jamaica, o *hibiscus*. Es originaria de África tropical, desde Senegal hasta Egipto. Los árabes la llevaron a España, y de allí llegó a Mesoamérica. Su consumo en aguas frescas se popularizó en la Nueva España y no ha mermado hasta nuestros días: podemos saborearla en mermeladas, salsas, nieves y hasta en tacos.

Y si quieren verse originales, podrían regalarle a su *crush* un ramo de brócoli o coliflor; al final de cuentas, ¡ambas son florecillas comestibles! Eso sí, no les garantizo un buen resultado.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

Cultura

Cultura

Edificio Ermita

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Este dinosaurio ha sobrevivido a tres sismos. Un icono de Tacubaya que marcó el modernismo citadino. Un barco de concreto armado, lleno de historias y fantasmas. El primer desarrollo vertical de vivienda en la ciudad. La vidriera del techo, ya desaparecida, fue diseñada por Diego Rivera.

Obra maestra del arquitecto Juan Segura, se levantó entre 1927 y 1933, en la esquina de las avenidas Jalisco y Revolución. Era la entrada al pueblo, entonces lleno de ríos y árboles. Fue un encargo de la familia Mier y Pesado, hoy fundación que de allí genera ingresos para asistir a desvalidos.

Su estilo es *art déco* y recibió a muchos exiliados españoles. Allí también vivieron Rafael Alberti, Ana Torroja y Ramón Mercader, autor del asesinato de León Trotsky, entre otras muchas celebridades.

El edificio Ermita, llamado así porque en ese predio triangular existía una capilla, tiene 78 departamentos en siete pisos. Fue concebido para poner publicidad en su fachada frontal, como los anuncios de Coca-Cola y Canadá que, por años, lo identificaban como el Time Square mexicano.

Una construcción adelantada a su tiempo por ser de tipo mixto: comercios en su planta baja, como el cine-teatro Hipódromo Condesa, donde pasaban películas



Foto: Fernando Gutiérrez

del Gordo y el Flaco. Es un microcosmos de soledad para los "ermitaños" de los departamentos de 35 metros cuadrados.

En 1983, Alfonso Cuarón filmó allí el cortometraje *Cuarteto para el fin de los*

tiempos, antecedente de *Gravity*.

Hoy, 88 años después, se pone de moda por la tendencia de los jóvenes a no casarse, ni comprar casas, ni tener hijos. Signo de nuestros tiempos. / Cultura



¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe de manera correcta.

1. ¿Había o habían muchas personas?
2. ¿Por qué Filipinas no es un país hispanohablante?
3. ¿Qué significa sororidad?
4. ¿Se subasta un "Botticelli" o un "botticelli"?
5. Antídoto no es sinónimo de vacuna

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Cuando el verbo haber expresa existencia o presencia de personas o cosas, lo adecuado es emplearlo siempre en singular: había muchas personas, no habían muchas personas.
2. Las islas Filipinas fueron conquistadas por los españoles y hablaron nuestra lengua, junto con la suya originaria —el tagalo—, durante 300 años, hasta ser tomadas por EE. UU., en 1898, junto con Cuba y Puerto Rico, durante la guerra hispano-estadounidense. La nueva metrópolis colonial impuso el idioma inglés, que aplastó al español.
3. Sor, en su significado de 'monja', procede del diminutivo italiano sorella, aunque en latín tenía un sentido diferente. En efecto, sorella proviene del latín *soror* 'hermana, de la hermana'. En los últimos años, ha dado lugar al surgimiento de sororidad, para referirse a la solidaridad entre mujeres, en un contexto de discriminación de género.
4. Cuando el nombre de un artista se aplica a sus obras de creación, se mantiene la mayúscula y no son necesarias cursivas ni comillas: un Van Gogh, un Botticelli, dos Picassos...
5. Antídoto es una sustancia para neutralizar los efectos de un veneno tóxico. La vacuna sirve contra microorganismos que se introducen en el cuerpo y causan infecciones, como el coronavirus.

Fuente: RAE y Fundéu

YA CONTAMOS CON

POR SOLO
\$299
Precio Farmacias Similares



Avamys 2A®
Furoato de Fluticasona

Suspensión
27.5 µg / 50 µL

Nasal

120
dosis

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®
farmaciassimilares.com

Fecha de elaboración: 06/10/2020 Vigencia al 31 de marzo 2021
Reg. No. 214M2009 IV AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/IP110:03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

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



NUEVA IMAGEN



pregabalina
vitaless

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

NUEVA IMAGEN



pregabalina
vitaless

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



Celecoxib
vitaless

Precio Farmacias Similares®
\$199.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas



eturion
ATORVASTATINA
vitaless

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



eturion
ATORVASTATINA
vitaless

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



eturion
ATORVASTATINA
vitaless

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

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de marzo 2021.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

El fútbol, siempre conmigo II

A decir verdad, no es que me gustara jugar el puesto de cancerbero; en realidad, era el que estaba libre y yo, con tal de participar, lo tomaba. A veces, para mi mayor satisfacción, me tocaba ser parte del ataque. Pero me acostumbré a defender la portería y aprendí mucho al ocupar ese puesto aquí y allá. Como resultado natural, obtuve reconocimientos. Pude seguir y aprender de porteros famosos: Blasco, Urquiaga y Sangenis, entre otros. Recuerdo haber grabado en mi mente lo que estos señores hacían en la portería. Entonces, tendría yo como 10 años cuando rondaba el parque Asturias en busca de alguna barda desladrillada, un hueco o algún aficionado que me pudiera ayudar a entrar y, alguna que otra vez tuve suerte y pude ver a esas grandes glorias. Recuerdo no haber perdido detalle alguno de sus errores, impresionantes atajadas, actitudes y hasta los uniformes que portaban. Mis compañeros de llano me alentaban a que pidiera alguna oportunidad y probarme, aunque todavía mi edad era corta. Decían que, si no fuera tan chico de edad, me llevarían con el Peque Sánchez, quien se dedicaba a armar equipos e incluso los entrenaba, pero a partir de los 14 años. Me empeñé en conocerlo y más creció mi curiosidad cuando supe que era reconocido por ayudar a los jóvenes futbolistas, sin afán de lucro. El Peque Sánchez era oriundo de España y dueño de una vidriera de la Ribera de San Cosme, colonia aledaña a la San Rafael, donde nació en la Ciudad de México. Su primer equipo fue el Oviedo que destacó en el fútbol amateur. De allí surgían jugadores al profesionalismo. Para mi suerte, un día llega a manos del Peque una invitación a un torneo de cuarta fuerza infantil, a partir de los 11 años. Así que acudí y una larga fila de niños esperaba ser seleccionado. Al llegar al frente dije mi edad (10 años), y no fui admitido. Me pidieron regresar cuando tuviera los 11 cumplidos. Entonces pensé que esa oportunidad no llegaría más.

(Continuará)

Fanático

Fanático

Adiós a 57 años

Fernando Gutiérrez
fegutierrez@gmail.com

Los baños públicos empezaron a construirse en la Ciudad de México hacia fines del siglo XVIII. A falta de ellos, las personas solo limpiaban sus cuerpos con pomadas y aceites. Muchos solo se bañaron una vez al año; otros, nunca, como el arzobispo Francisco de Aguiar y Seijas, enemigo de sor Juana. La razón es que las casas no tenían drenaje.

Este tipo de instalaciones todavía fueron necesarias en los años 60. Las había de vapor, turcos o solo regaderas. Proliferaron en todos los barrios. Incluso había algunas de gran lujo, como la del Hotel Regis, a donde asistían políticos y artistas.

Con el paso de tiempo, algunos baños evolucionaron a

gimnasios. Por ejemplo, Baños Lupita, enclavado en pleno Tacubaya, en calzada Becerra 32, frente al mercado, zona de mucho movimiento.

Pero todo cambia. La pandemia puso de cabeza al país. El boxeo no se salvó. El gimnasio Lupita, famoso por ser fábrica de campeones mundiales, mantiene cerradas sus puertas desde hace casi un año. No se sabe si volverá a abrir. Depende de la pandemia.

El lugar es famoso por los campeones que formó Arturo "Cuyo" Hernández: Rubén "Púas" Olivares, Carlos Zárate, Ricardo "Finito" López, Lupe Pintor, Alexis Argüello, Rafael "Bazooka" Limón, José Luis "Gringa" Zepeda, Genaro León y Alfonso Zamora.

Este manejador tapatío se convirtió en leyenda por haber dirigido a otros ídolos del pasa-



Fachada del gimnasio Lupita / Foto: Fernando Gutiérrez

do: Rodolfo "Chango" Casanova, Luis Villanueva "Kid Azteca", Raúl "Ratón" Macías y José "Tolucó" López.

Es una larga historia del

gimnasio Lupita, hoy, en espera de que la pandemia le permita volver a formar jovencitos que sueñan con ser figuras del boxeo. / Fanático

Ansían debut de Checo Pérez

Sergio Pérez se alista para debutar con Red Bull en el Gran Premio de Baréin, del 26 al 28 de este mes, inicio de la temporada 2021 de la Fórmula 1.

Durante estas últimas semanas, Checo se ha enfocado en su nuevo monoplaza, y trabaja a doble sesión a fin de llegar a su mejor estado físico en este nuevo desafío.

Dietrich Mateschitz, dueño de Red Bull, explicó que el tapatío, de 31 años, llegó a la escudería por méritos propios y descartó que se haya contratado por los patrocinadores.

Un factor importante para elegirlo fue su desempeño durante la última campaña, así como su victoria en Baréin.

"Es uno de los mejores pilotos y no había tenido una oportunidad en un auto como el nuestro. El objetivo es ocupar la



Foto: Agencia Reforma

segunda plaza lo mejor posible basados en su rendimiento".

Checo probará por primera vez su vehículo en el Test de Montmeló, donde se tendrá que

Palmarés	
Malasia 2012, segundo lugar	Mónaco 2016, tercer lugar
Canadá 2012, tercer lugar	Europa 2016, tercer lugar
Italia 2012, segundo lugar	Azerbaiyán 2018, tercer lugar
Bahrein 2014, tercer lugar	Turquía 2020, segundo lugar
Rusia 2015, tercer lugar	Shakir 2020, primer lugar

familiarizar con su automóvil y sugerir los ajustes necesarios para la carrera.

El reto es grande, pero el mexicano tiene claro su objetivo: convertirse en el mejor piloto nacional de la historia, y solo lo logrará con dos triunfos más.

Cinco datos de Checo

- Desde niño se interesó en este deporte, y a los seis años ya conducía un go-kart.

- A los 14 años se fue para Alemania y compitió en la Fórmula BMW, donde quedó en el segundo puesto.

- Debutó el 27 de marzo de 2011 en el Gran Premio de Australia. En su primera carrera quedó en séptimo.

- Al siguiente año se subió al podio tras finalizar segundo en el Gran Premio de Malasia, detrás de Fernando Alonso y encima de Lewis Hamilton.

- En 2020, 50 años después de que un mexicano coronara un Gran Premio (Pedro Rodríguez, 1970), Checo obtuvo el primer lugar en Baréin en el mes de diciembre. / Fanático



**En mi nueva normalidad
no me estresa el trabajo en línea.**

Dile adiós a:



Causados por la

COLITIS
y el síndrome del intestino irritable.



Que los síntomas de la colitis no te detengan.

Escanea el código y conoce más en nuestro sitio web.



Mi nueva normalidad, mi mejor yo.

De venta en Farmacias Similares

nesajar www.nesajar.com.mx

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002TIB0396



Frente a
la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Superhéroes

El mundo está en crisis. ¿Y cuál es la respuesta en los espectáculos? Los superhéroes: series, películas, caricaturas, blogs, *podcasts*, cómics.

Sí, quiero que se dé cuenta de esto porque hasta hace pocos años, los superhéroes estaban considerados como un contenido de segunda, algo infantil, tonto, malo.

¿Qué pasó? Las multitudes se dieron cuenta de que aquí había valores, riqueza y grandes contenidos.

Hablar de superhéroes en la actualidad es algo tan delicado, como hacerlo de política o religión. Siempre hay alguien que sabe más, que se ofende más, que defiende más.

Sintomático, ¿no? Y de todo lo que mueve en materia de superhéroes, lo más impresionante es lo que vemos en la plataforma Disney+.

¿Por qué? Porque estos señores nos ofrecen un universo completo, enorme, que fusiona novedad y nostalgia, y todo el tiempo se reinventa.

Seguro usted, como yo, ya vio o volvió a ver ahí todas las películas de Marvel. ¿No es maravilloso?

Pero espérese, se pone mejor: ¿no es maravilloso en plena pandemia, justo cuando estamos más necesitados de volver a creer, de compartir esto, de darle un sentido a la vida?

Y si no me cree, lo invito a reflexionar sobre la serie *Wandavision* que nos dijo y nos dice tantas cosas, incluso del mundo de los medios de comunicación, y no solo con los superhéroes más populares de todos los tiempos.

¿Cuál es la nota? Que, en este marzo, tenemos *Falcon* y *el soldado del invierno*, y millones de personas en todo el planeta flotarán de placer.

Hablamos de un concepto que por estar inspirado en otro, le da certeza a las multitudes, de un título espectacular y divertido, de un concepto tan bien hecho y tan bien actuado, que no parece televisión, sino cine. Luche por ver *Falcon* y *el soldado del invierno*, en Disney+. Luche con todas sus fuerzas por ver esta clase de materiales. Son mejores que lo de siempre. ¿O, usted, qué opina?

Farándula

Farándula

La Casa del Actor... el show debe continuar

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

El espíritu de Mario Moreno Cantinflas invade la Casa del Actor y convive con sus 38 huéspedes. Los observa, bien desde los ojos de un personaje que lo imita -llamado Cantinfláis-; bien desde la figura central que domina el patio de ingreso al recinto, o desde las fotos donde el mimo abraza a personajes del espectáculo.

Todo en la Casa del Actor lo evoca; en el ambiente se respira la calidez, una suave presencia que, de inmediato, nos recuerda el "ahí está el detalle, chato"... diría el mimo.

Su creación no fue una ocurrencia ni un capricho, sino una necesidad urgente. Francisco Suárez, el mago Frank, vocal del patronato, que dirige el actor y comediante Jorge Ortiz de Pinedo (el primero en lanzar las alertas sobre la complicada situación en la casa), cuenta por qué se erigió este inmueble.

"Se inauguró en 1944, pero poco antes, Mario Moreno Cantinflas, al caminar por la calle, se encontró a una señora que pedía limosna. Al darle una moneda, vio algo en su mirada, y dijo: 'Yo la conozco'. Sí, era una actriz española que vino a México, bai-



larina, cantante y vedete de gran éxito en los escenarios".

Impactado por este hecho, el Chaplin mexicano se dio a la tarea de asegurarse de que sus compañeros del ambiente artístico tuvieran un espacio digno para su vejez.

Así, sacó de su condición de calle a Enriqueta Monjardín y Elvira Tubet, primeros huéspedes de la Casa del Actor.

Rogelio Guerra, Joaquín Cordero, el enano Tun Tun, Aarón Hernán, Humberto Dupeyrón y Wanda Seux son algunos de los muchos personajes que también han sido asistidos en este lugar, que tiene un hermoso teatro, una galería, un jardín y una colección de ropa que artistas usaron en diversas obras.



Fotos: Redacción

"Tratamos de ayudar a la gente que cayó en desgracia, sin posibilidades de seguir porque nuestra carrera es maravillosa, pero ingrata", señala, Carlos Ignacio, tesorero del patronato.

Hoy, sin embargo, enfrentan un reto: subsistir.

La pandemia ha limitado los sitios de trabajo de los artistas, de donde provienen recursos; enfrentan un diferendo económico con la ANDA y los dineros escasean. Pero el show debe continuar...

La nobleza del mimo con el pantalón caído y el girón de gabardina, dio vida a un proyecto encomiable, pero que al paso del tiempo no ha estado exento de dificultades; por fortuna, ha encontrado aliados; uno de ellos: Víctor González

Torres, quien tan pronto conoció de las necesidades, envió al Dr. Simi a ver cómo se podía ayudar.

Así, el personaje de la bata y el bigote "a la Joaquín Pardavé", movilizó a su fundación y además de ayuda, ofreció despensas, artículos de limpieza, y muchos regalos. Bailaron y una mujer se animó: "¿Te quieres casar conmigo?", le pregunta. El Dr. Simi, rodilla en tierra, le da el "sí".

"Gracias", gritan todos por la generosidad del Dr. Simi, con la felicidad de saber que tienen ante ellos la mano tendida de un amigo.

La invitación a la sociedad es apoyar, con poco o mucho, pero con todo el corazón. Ven a Tiziano 34, colonia Mixcoac, o llama al 55 98 98 03 62. / Farándula

El Potrillo y Nodal, a dúo

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La experiencia y la vitalidad se unen en el nuevo sencillo *Duele*, interpretado a dúo por Alejandro Fernández y Christian Nodal.

Esta es la segunda colaboración de ambos. En el pasado, lanzaron el tema *Más no puedo*, perteneciente al álbum del Potrillo, Hecho en México, ganador del Grammy Latino al mejor álbum ranchero/mariachi.

La canción fue compuesta por

Nodal y se encuentra en los primeros lugares de popularidad en Latinoamérica. El videoclip fue grabado en Guadalajara, en donde se puede ver a los dos artistas ahogando sus penas amorosas en una cantina. Cuenta con más de dos millones de reproducciones, a pocos días de su estreno.

Esto denota que la presencia de Alejandro persiste en la escena de la música regional mexicana. Se ha mostrado activo, a pesar de la pandemia, y ha utilizado su influencia para difundir y apoyar a los sectores afectados.

Por su parte, Cristian Nodal

continúa arriba en las listas de popularidad. Con su más reciente sencillo, *Dime cómo quieres*, junto a Ángela Aguilar, el sonorenses se adueñó de la posición número 1 en el ranking de YouTube Music Chart, México, y rompió el récord con el video de más visitas en la historia del listado.

Estos artistas prueban que se pueden crear conceptos originales y aptos para todo tipo de audiencia. Estemos pendientes de los

siguientes proyectos de Alejandro y Christian. / Farándula



Foto: Agencia Reforma simonotina.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 marzo 2021. 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"



Y TÚ, ¿ERES ALFA?



Condomes**
Texturizados
efecto retardante
3 condones

\$34.00

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

MACA
Lepidium meyenii*
60 cápsulas



\$149.00



\$89.00

Anillo vibrador**
1 pieza

ALFA®

farmaciassimilares.com



Vigencia al 31 de marzo 2021. *Este producto no ha demostrado científicamente tener propiedades preventivas ni curativas. **Prevención es salud.



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

**HASTA
75%
DE AHORRO**