



#CuidemosJuntosElPlaneta
#SiMiPlaneta

MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA

- Institución ambiental beneficiada:**
Unión de Comunidades Productoras Forestales Zapotecos-Chinantecos de la Sierra Juárez de R. I. (Uzachi)
¡PRESERVEMOS los bosques OAXAQUEÑOS!
- LUGAR:** SIERRA NORTE, EN LOS MUNICIPIOS DE CAPULALPAM DE MÉNDEZ, COMALTEPEC, LA TRINIDAD DE IXTLÁN Y SANTIAGO XIACUÍ, EN OAXACA
- Donativo recibido:** 1 millón 529 mil 486 pesos
PERIODO: 1 DE SEPTIEMBRE AL 31 DE DICIEMBRE 2020
- ZONA REFORESTADA:** 75 HECTÁREAS DE LA SIERRA NORTE DE OAXACA
Alcance: 27 mil 500 árboles a reforestar (Pinus pátula, P. pseudostrobus, P. ayacahuite, P. oaxacana)
- Impacto ambiental:** propiciar la mezcla de especies de árboles, la recuperación del suelo, la captura de agua y carbono, y evitar la erosión y pérdida de nutrientes
- ESPECIES QUE HABITAN:**
Puma *Puma concolor*, lince *Lynx rufus*, jaguar *Panthera onca*, venado cola blanca *Odocoileus virginianus*, tucaneta esmeralda *Aulacorhynchus prasinus*, pava cojolita *Penelope purpurascens*, pava pajuil *Penelopina nigra*, urraca enana *Cyanolyca nana*, gallina de monte *Dendrotyx macroura*, perdiz veracruzana *Dendrotyx barbatus*, hocofalsán *Crax rubra*, tepezcuintle *Cuniculus paca*
- Ecosistemas:** bosque de pino-encino, bosque de encino, bosque de oyamel, bosque mesófilo de montaña, zacatonal subalpino y selva alta perennifolia

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

Visita: simiplaneta.com y síguenos en  /SiMiPlaneta

SiMiPlaneta

Apaga la luz... ¡Es la Hora del Planeta!

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

El próximo sábado 27 de marzo, apaga la luz y desconecta los aparatos eléctricos no indispensables, de las 20:30 a las 21:30... ¡Es la Hora del Planeta!

Esta iniciativa fue lanzada en 2007, en Sídney, Australia, por la Asociación World Wildlife Fund (WWF), y la agencia publicitaria Leo Burnett. El objetivo es hacer conciencia sobre los efectos del cambio climático.

Además, se destaca la importancia de ahorrar energía y aminorar la contaminación lumínica, idea apoyada por millones de hogares y empresas en todo el mundo.

La Hora del Planeta es el mayor evento de participación colectiva frente al cambio climático; en la actualidad, reúne a más de 180 países y territorios participantes.

¿Qué se logra con el sencillo hecho de apagar las luces una hora?

Hacerlo, reduce el impacto ambiental que produce la generación de electricidad y se beneficia al planeta, le da un respiro. Esta acción simbólica se celebra el último sábado de cada marzo.



Foto: larepublica.pe

La primera Hora del Planeta se celebró en Sídney, el 31 de marzo de 2007, entre las 19:30 y las 20:30. El ahorro de energía en la ciudad durante ese tiempo se estimó entre 2,1 y 10,2 %, mientras que la participación de los habitantes se calculó en 2,2 millones.

Inspirada en el proyecto australiano, la ciudad de San Francisco, California, EE. UU., decidió lanzar su propio proyecto, llamado Lights Out (Apaga las luces).

Los organizadores decidieron programar la Hora del Planeta, el 28 de marzo de 2008, de las 20:00 a las

21:00. Participaron 35 países y 400 metrópolis de otros naciones.

Muchas otras urbes en Canadá y de otras latitudes adoptaron el evento para el sábado 29 de marzo, de 2008, de 19:30 a 20:30.

México se unió a la causa en 2010, al lado de otras 126 naciones, con un mensaje de esperanza y responsabilidad. En esa ocasión, se unieron la Ciudad de México, Cancún y La Paz.

¿Por qué es tan importante detener y revertir el cambio climático?

Los científicos atribuyen la tendencia al calentamiento global, observada desde

mediados del siglo XX, a la extensión humana del efecto invernadero, producido cuando la atmósfera atrapa el calor irradiado desde la Tierra hacia el espacio.

Sus efectos incluyen el aumento de la temperatura global en los océanos y en la superficie terrestre. Sin olvidar la acidificación marítima, la alteración en la cantidad de algas, plancton y peces. Aparte, la deforestación y desaparición de ecosistemas y el agotamiento de recursos naturales.

No puedes pensarlo más, es preciso apagar la luz... ¡Es la Hora del Planeta! /SiMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres
500,000 ejemplares / Marzo 2021
Edición 467-2
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
Commutador: 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 04-2008-032512250400-01. 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



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

Depredación ambiental y virus

El crecimiento poblacional de 1800 a 2020, es enorme: pasamos de 987 millones a 7,850 millones de seres humanos que requerimos alimento, vestimenta, vivienda y energía. El desarrollo urbano e industrial, la ganade-

ría y, sobre todo, la producción de alimentos de manera industrial, con un excesivo uso de fertilizantes químicos y plaguicidas tóxicos, propicia una reducción significativa de nuestra biodiversidad (se calcula perdida la mitad de toda la biodiversidad mundial en los últimos 60 años). Hemos contaminado el aire, el agua, el suelo agrícola y, en ese camino, destruido, fracturado y reducido los ecosistemas por el desplazamiento forzado de las especies que ahora conviven hacinadas y compiten por los recursos naturales, pero en un desorden biológico que altera de manera definitiva la cadena alimenticia.

Las actividades agropecuarias para producir proteínas animales de pollo, cerdo, carne de res y de especies acuáticas y ma-

rinas en cautiverio, causa su debilitamiento genético, debido a la enorme cantidad de fármacos aplicados.

En el caso de los pollos, el mejor ejemplo, es que ahora crían miles amontonados en casetas de 10 m de ancho por 80 m de largo. Les inyectan clorhidrato de efedrina para que no duerman, hormonas de crecimiento, antibióticos, grasa y también les dan ortofosfato de calcio para endurecer la cáscara, además de colorantes en la yema. El hacinamiento y crianza acelerada de los pollos produce cambios en su metabolismo y disminuye su sistema inmunitario. Ahora alojan bacterias, hongos y virus que facilitan su proliferación, como parte de la nueva forma de transferencia de patógenos entre especies. Aparte, se transmiten con faci-

dad a los humanos por su cercanía con muchas especies animales y mascotas de todo tipo.

La depredación ambiental, generada por la manera moderna de desarrollo, propicia que estos virus se fortalezcan y modifiquen en sus ataques al ácido ribonucleico de las células de los tejidos de los seres que los hospedan, y son más letales.

En el caso de las bacterias y hongos, el abuso de los venenos sintéticos que atacan el ácido desoxirribonucleico, generan su mutagénesis (permite que los hijos de sus hijos, sean resistentes a esos venenos), crean superbacterias y superhongos que nos enferman.

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

¿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

ACCUCHEK®

Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

\$514.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Tiras Accu-Chek® Active

25 Tiras reactivas

\$205.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Tiras Accu-Chek® Active

75 tiras reactivas

\$410.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Accu-Chek® Softclix

25 lancetas

\$65.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevenición 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

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"

Salud

Salud

Cambian necesidades básicas por la pandemia

Paulina Galván
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

La pandemia también representa uno de los problemas más grandes en salud mental, debido al confinamiento, las pérdidas familiares o laborales. Ha desencadenado trastornos de ansiedad y del estado de ánimo (depresión). La alimentación, en gran medida, puede ser un factor de riesgo o de protección ante ello y, desde esa óptica, podemos ofrecerle a los pacientes, y a uno mismo, una manera de cuidado.

En muchos hogares el presupuesto se ha modificado porque los ingresos disminuyeron por la pérdida de empleo o reducción de salario. Es una nueva fuente de estrés por no poder satisfacer una de las necesidades básicas, la alimentación.

El estrés reduce mucho al entender que una buena alimentación va más allá del Plato del Buen Comer, sino en función de lo que tenemos en casa. Eso ayudaría a disminuir la ansiedad que surge por considerar que no se le da lo suficiente a la familia.

Si en un hogar se presentan miedo, angustia y culpa por sentir que no se puede cubrir la necesidad de alimentar, podría llevar a una serie de conductas explosivas que contribuirán a tener más estrés. Una respuesta violenta o apática surge ante la desesperación, los gritos, golpes, o bien, el salirse de casa o irse a dormir como un acto de evasión, y



Foto: Agencia Reforma

dejar de atender a los hijos, o a uno mismo. Nada de esto solucionará los problemas, darán paso a un círculo constante de culpa-agresión/evasión-culpa de nuevo.

La primera consigna es aceptar lo que se siente. Por supuesto, preocupa no tener dinero; hay enojo si se perdió el trabajo o disminuyó el ingreso, también miedo y frustración por las situaciones sociales y de salud. Expresar los sentimientos tranquiliza

y despeja la mente para buscar soluciones, callárselo por la idea de ser "fuerte", solo genera reacciones de dureza o negligencia.

Es fundamental buscar la asesoría psicológica para atender los padecimientos emocionales. Recuerde: en el CNDEE se brinda atención gratuita y está abierto las 24 horas. Llame al 800 911 66 66, opción 3, o escriba a centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx / [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
@cndemx

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

siminforma.com.mx

Foto: Agencia Reforma

¿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

De venta en Farmacias Similares

PERMISO COFEPRIS 1933002T1B0274

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



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Miedo al cubrebocas

A lo largo de la historia, la humanidad ha logrado evolucionar y sobrevivir gracias a los procesos de aprendizaje, producción, comunicación, valores, creencias, ensayo y error y, por supuesto, a partir del miedo. Esta palabra ha llevado a añadirle ciertas características de "valor" para poder convivir con ella.

De ahí surge la creencia de que el miedo limita, entorpece y resta capacidad para enfrentar la vida. Nada más equivocado, ha servido para que sigamos vivos. Ayuda en el proceso de aprender a cuidarnos.

El miedo de una madre ayuda a evitar que su hijo se quemé, electrocute, atragante o intoxique. Conforme se crece, se aprende a cruzar las calles, a no hablar con extraños, a fijarse en dónde se pisa, qué se come o se evita tomar medicamentos sin la supervisión del adulto.

En la adultez se verifica el uso del cinturón de seguridad y la velocidad a la que se maneja, se aprende a controlar lo que se bebe y se valora el entorno para evitar algún daño.

Desde el año pasado hemos aprendido una nueva forma de cuidarnos a raíz del miedo ante algo nuevo, el virus de la covid-19 y, con ello, hacer cambios para evitarlo; lavarnos las manos es algo que ya teníamos introyectado como medida de prevención a diversas enfermedades, pero el uso del cubrebocas y mantenernos a distancia física de los otros, es lo que en estos momentos nos puede salvar desde molestias ligeras hasta de la posibilidad de terminar hospitalizado.

Hay dos opciones de adaptarnos a esto: asumir que es una imposición que limita y entorpece la vida, o verlo como una nueva forma de autocuidado, añadida a todas las que hemos adquirido a lo largo de nuestra

vida para acoplarnos a un cambio temporal en nuestro hábitat.

La manera en la que nos adaptamos al entorno es lo que puede posibilitar u obstaculizar el continuar con nuestras vidas. Esto es lo que enseñamos a las nuevas generaciones. Ayudemos a que vean este proceso como un aprendizaje nuevo para su supervivencia. La imprudencia de querer mostrar valor sin precaución, es el verdadero enemigo.

Ante cualquier duda, pueden buscar la asesoría psicológica del CNDEE. Llamen al 800 911 66 66, opción 3; la atención es gratuita y está abierto las 24 horas, o bien, nos pueden escribir a centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx



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.

Síguenos por
f t i

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

Candiphen^V
OVIDRALO OVIULO 0.3mg
Caja con 1 óvulo
Reg. No. 111M2004SSAVI
\$107.00

® 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
Caja con 14,1 g
Reg. San. No. 0653C2012 SSA
\$114.00

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

Sucanon[®]
Tabletado 2.0mg/1.0mg
Caja con 24 tabletas
AVALADO ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES
Trichosanthes Kiliowii Extracto seco de raíz de Trichosanthes Kiliowii y Complejo de Mentilolodinolatos.
Auxiliar en la DISMINUCIÓN de los SÍNTOMAS producidos por
NIVELES ALTOS DE GLUCOSA
Tales como
Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.
Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

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

Sucanon[®]
Remedio Herbolario

\$122.00

CAJA CON 24 TABLETAS
Vigencia al 31 de marzo 2021

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.



Internacional

Afecta síndrome poscovid al mundo

Expertos europeos en salud publicaron un informe de orientación, liderado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre la condición de la covid duradera o síndrome poscovid. Aseguran que uno de cada 10 pacientes aún no se ha recuperado de la enfermedad, incluso 12 semanas después de una infección aguda, muchos sufren síntomas por un tiempo más prolongado.

Miles de enfermos siguen con sintomatología grave y debilitante, y repercute no solo en su salud, sino también tiene consecuencias sociales, sanitarias y económicas.

“Quienes la padecen describen una combinación variable de síntomas superpuestos; dolor en el pecho y los músculos, fatiga, dificultad para respirar y ‘niebla’ cerebral,



Foto: Agencia Reforma

entre otros”, afirmó Martin McKee, director de investigación

del Observatorio Europeo de Sistemas y Políticas de Salud.

El Instituto Nacional de Investigación en Salud, del Reino Unido, publicó el año pasado, un informe donde señaló que la covid prolongada no es una condición, sino múltiples síndromes que causan una montaña rusa de síntomas que afecta al cuerpo y la mente. Aparte, parece no estar relacionada si un paciente tuvo una infección grave o leve.

Aunado a ello, Hans Kluge, director regional para Europa de la OMS, instó a las autoridades de salud a escuchar las preocupaciones de los pacientes, tomarlas en serio y establecer servicios para ayudarlos.

Como ocurre con cualquier enfermedad nueva, el SARS-CoV-2 aún es un misterio y se desconocen muchas

características, comportamientos y variantes de este virus.

“Las personas que padecen esta enfermedad deben ser escuchadas si queremos comprender las consecuencias a largo plazo y lograr la recuperación”, finalizó.

Aumentan los decesos

La pandemia de la covid-19 acabó con la vida de más de 2.5 millones de personas en el mundo, en el corte a fines de febrero.

De acuerdo con la Universidad Johns Hopkins, Estados Unidos es el país más afectado, seguido de Brasil, México, India y Reino Unido. Mientras, Italia, Francia, Alemania, España e Irán les siguen en la lista de naciones con más muertos. /

Internacional

Ofrece Irak empleos mientras salvaguarda su patrimonio cultural

Irak ofrece unas mil oportunidades de empleo para trabajadores calificados y no, para salvaguardar y rehabilitar sitios del patrimonio cultural, entre ellos, la Ciudadela de Erbil, patrimonio mundial.

En este esfuerzo, el país cuenta con la Organización Internacional del Trabajo (OIT), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) y la Unión Europea (UE).

Entre todos buscan apoyar a los desplazados internos, a los refugiados sirios y a los miembros de la comunidad de acogida, para que accedan

a un empleo inmediato y, a corto plazo, en el sector del patrimonio cultural en Erbil, región kurda del norte de Irak.

Los trabajos incluirán la limpieza y mantenimiento de los lugares, limpieza de la vegetación y los escombros, creación de jardines, instalación de zonas de sombra, rehabilitación de las carreteras de acceso y zonas de aparcamiento.

Estas iniciativas también contribuirán a preservar y desarrollar los sitios del patrimonio cultural, en un esfuerzo por apoyar el desarrollo económico local y la reconstrucción sostenible,

sobre todo en el sector del patrimonio cultural.

“Esta colaboración garantizará que los trabajadores sirios e iraquíes tengan puestos de trabajo decentes a corto plazo, asociados a los derechos laborales, según las normas internacionales y locales.

“También contribuirá a un turismo sostenible que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales, incluso mediante la preservación, protección y conservación de todo el patrimonio cultural”, declaró Paolo Fontani, representante de la Unesco en Irak.



Ciudadela de Erbil. Foto: Jim Gordon de wikimedia.org

A largo plazo, se pretende ofrecer oportunidades de trabajo y actividades

empresariales sostenibles tanto a sirios como a iraquíes.

/ Internacional

siminforma.com.mx

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.

México

El Sistema Nacional de Salud, en

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Los resultados iniciales del Censo 2020 revelan un panorama desalentador y preocupante para los mexicanos: más de 30 millones de personas no cuentan con acceso a los servicios de salud. Para el Dr. Carlos Welti Chanes, sociólogo y demógrafo, de la UNAM, deben realizarse cambios profundos y estructurales en el Sistema Nacional de Salud.

“Que los mexicanos estén afiliados a algún servicio de salud, no significa que tengan acceso a él. Ese es el problema. Si no hay acciones concretas de las instituciones públicas y privadas, habrá un impacto negativo en el bienestar de la población”, advirtió el especialista.

El Sistema Nacional de Salud está conformado por dos sectores: el público y el privado. El primero son las instituciones de seguridad social: Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste), Petróleos Mexicanos (Pemex), Secretaría de la Defensa Nacional (Sedena), Secretaría de Marina (Semar) y otros que prestan servicios a trabajadores del sector formal de la economía.

También están los servicios para las personas que no cuentan con los anteriores, como el Instituto de Salud para el Bienestar (Insabi) y los Servicios Estatales de Salud (SES). México

Por su parte, el sector privado atiende solo a los pacientes con capacidad de pago.

Sí, son muchas instituciones que brindan los servicios, pero su logística y funcionamiento no es suficiente para responder a las necesidades de todos los sectores poblacionales.

Para el doctor Jorge Alberto Álvarez-Díaz, investigador del Departamento de Atención a la Salud, de la UAM, la clave es fortalecer la atención primaria. Esta, según la OMS, se define como la asistencia sanitaria esencial y accesible a todos los individuos, con medios aceptables para ellos, con su plena participación y a un costo asequible para la comunidad y el país. Es el núcleo del sistema de salud de México y parte integral del desarrollo socioeconómico general.

“La atención primaria tiene que ver con prevención, promoción y educación de la salud. No se reduce en ir a la clínica familiar y



Dr. Jorge Alberto Álvarez-Díaz, investigador de la UAM / Foto: cortesía.



Fotos: Agencia Reforma

ya. Instituciones privadas y públicas deben buscar fortalecer este nivel. Y esto debe estar compaginado con el sector económico del país.

“Condiciones laborales dignas, salarios justos, accesibilidad y difusión, son las herramientas que los mexicanos necesitan para atenderse con dignidad. Estos son, según la literatura, los determinantes sociales de la salud. No es solo el sistema sanitario, sino todo aquello que nos rodea y permite no perder la salud, o si enfermamos, recuperarla más pronto”, apuntó el investigador.

La pandemia de covid-19 evidencia la importancia del papel del Estado en los temas



México

una encrucijada

de salud. Los retos que ha enfrentado como organismo regulador, durante esta emergencia, son solo un avistamiento del gran desafío futuro. Más allá de la covid-19, existen padecimientos que han atentado, durante años, contra la vida de miles de mexicanos, y así continuarán.

“La pandemia demuestra el papel fundamental del Estado. Este tiene la tarea de universalizar el cuidado de la salud. Ese debe ser el principal objetivo de la acción pública. Los gobiernos deben intervenir para que, cada vez, mayores proporciones de la población tengan acceso a los servicios”, puntualizó Welti.

¿Cómo se puede lograr? A partir de la repartición justa del presupuesto de la nación.

“La Organización Panamericana de la Salud recomendó, en fechas recientes, que los gobiernos busquen derivar el dinero hacia salud, por lo menos 6% del PIB. Y gran parte destinarlo a la atención primaria. Si no tenemos en dónde educar y dar pláticas para personas con padecimientos específicos, esto va a ser un reto enorme y, claro, toda esta infraestructura cuesta”, concluyó Jorge Álvarez.

Las opiniones de ambos expertos revelan dos objetivos principales a los cuales el Sistema de Salud Mexicano debe poner mucha atención: la



Dr. Carlos Welti Chanes, investigador de la UNAM / Foto: cortesía.

prevención y difusión del cuidado de la salud de una manera asequible, accesible a toda la comunidad y la aplicación puntual de protocolos para atender los padecimientos de modo específico y especializado.

Esto se podrá llevar a cabo a partir de la cooperación y dualidad con el sector privado, para extender la red de atención y la inversión del Estado a la infraestructura sanitaria; mejorar el equipamiento, extender la capacitación y distribución del personal médico y, sobre todo, brindar a los profesionales de salud las herramientas necesarias para ofrecer servicios de calidad. / México



YA CONTAMOS CON

farmaclassimilares.com

TADALAFIL 5 mg

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

Chrisale[®]
Tadalafil
 Tableta 5 mg

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.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La Casa de los Delfines

Cuando, en los años 30, se decidió abrir la hoy avenida 20 de Noviembre, los capitalinos que habitaban las vecindades en esa vía, tuvieron que emigrar fuera de la ciudad. Muchos se fueron a San Ángel, entonces un pueblo al que solo se podía llegar en tranvía cada 15 días. En ese tiempo, nadie imaginó que aquel rumbo, famoso por el río Magdalena, llegaría a ser uno de los más selectos y bellos. Hoy, en una de sus callejuelas empedradas, está la Casa de los Delfines, catalogada como monumento histórico. Data de 1786 y se llega por el Callejón de la Cita.

Su fachada nos remonta al pasado revolucionario. Está pintada de blanco y conserva detalles tallados en piedra. "Ya nadie vive allí, el lugar está abandonado y fue fraccionado, Tiene muchos años así y solo está rodeada de historias y leyendas", nos dice una vecina que pasa por el lugar, mientras tomamos algunas fotografías.

Cuando fue construida, era parte del casco de la Hacienda San Ángel Inn. Es llamada así porque en su fachada hay figuras de delfines tallados en piedra, aunque más bien semejan bestias marinas. Su puerta de madera ya no es la original, pero muestra caras de personajes religiosos. El abandono es visible, algo injusto por estar considerado un inmueble histórico.

Está en la calle de General Marcial Lazcano #18 B y contaba con una superficie de 20 mil metros cuadrados. Fue habitada por el general revolucionario Adolfo León Ossorio, fundador del Museo de la Defensa. A los 15 años, en 1910 conoció a Madero en Puebla y se volvió mensajero del candidato y de Aquiles Serdán.

Un año más tarde, ganó popularidad por exigir en la Cámara de Diputados la renuncia de Porfirio Díaz. Luego se dirigió a la calle de Bolívar, donde vivía el general, e incitó al motín popular mientras golpeaba una lata de petróleo.



Foto: Fernando Gutiérrez

PURITY®

GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

A solo:
\$13.00

Alcohol en Gel al 70%

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

No pegajoso

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 31 de marzo 2021

Cultura

¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe correctamente.

1. De más no es lo mismo que demás.
2. Porqué, porque, por qué y por que, diferencias.
3. El verbo accesar, válido en español.
4. Sistema inmunitario o inmune, mejor que sistema inmunológico.
5. Premio Oscar, sin tilde.



fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. La construcción adverbial de más significa de sobra o en demasía, mientras que el adjetivo demás equivale a otras personas o cosas.
2. Porqué es sinónimo de causa, motivo o razón: "El autor explica el porqué de su libro". Su plural es los porqués. Porque (sin tilde ni artículo), equivale a puesto que, dado que, ya que o para que: "Hizo todo porque (para que) su trabajo fuera excelente". Por qué es para interrogar: ¿Por qué lo hiciste? Por que se reconoce porque siempre se puede intercalar un artículo: "Ese es el motivo por (el) que decidió no ir".
3. Proviene del inglés to acces: tener acceso a datos en un sistema informático. No es sinónimo de entrar.
4. Inmunológico es lo relacionado con la ciencia de la inmunología. Para referirnos a la inmunidad la palabra apropiada es inmunitario o inmune.
5. El Premio Oscar se escribe sin tilde en la "o", por ser una marca registrada y no puede alterarse.

Fuente: RAE y Fundéu



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

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.



Próxima parada

Héctor González Vigón
cproximaparada@gmail.com
@viajeroalamexicana

Dunas de Samalayuca

Hablar de Chihuahua nunca va a ser poca cosa. Es el estado con mayor extensión territorial de México. Su superficie es, para dimensionarlo en kilómetros cuadrados, cercana a Italia o Polonia. Las travesías en sus infinitos parajes podrían ser una saga interminable de anécdotas sinfín. Honramos al territorio que alberga a los pueblos ancestrales tarahumaras, con una maravilla natural, ubicada a 50 kilómetros en el sur de la metrópoli más poblada del estado: Ciudad Juárez.

¿A qué nos referimos? Nada más y nada menos que a las dunas de Samalayuca, uno de los paisajes desérticos más impresionantes de Latinoamérica. Su arena fina hace un contraste perfecto con el intenso color azulado del cielo, como si fuera una película de Aladino. Sin exagerar, le puedo asegurar que tendrá un recuerdo imborrable al hacer aquí su próxima parada.

Si es fanático de los vehículos y motocicletas todoterreno, estas dunas son perfectas para recorrerlas. ¿Ha escuchado del famoso "surf", que las personas aman realizar en las olas del mar? Pues aquí podrá realizar el increíble "sandboarding", el descenso de dunas o cerros de arena con una tabla especial.

No está usted para leerlo, ni yo para narrarlo, pero practicar esta actividad es una de las experiencias más divertidas de toda mi vida. Cada caída, risa y fotografía valieron cada metro recorrido.

En Samalayuca encontrará dunas de entre 40 y 100 metros (uno y dos veces la altura del Palacio de las Bellas Artes, en la Ciudad de México), que le permitirán perderse en la inmensidad del lugar.

Eso sí, lleve su protector solar, échese sin miedo por la duna, espere a que caiga el atardecer y capture este hermoso tesoro que el norte mexicano ofrece a los viajeros.



Foto: Felix García de wikimedia.org

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"



Cultura

Mexicanos reinventan la ópera



Foto: Agencia Reforma

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Ante los retos que enfrenta la comunidad cultural por la pandemia, un género se ha dado a la tarea de reinventarse y crear nuevas alternativas para continuar la relación arte-población.

Nos referimos al proyecto *Ópera Cinema*, que une la ópera con las virtudes del cine mudo y la musicalización en vivo de espectáculos en espacios abiertos, para respetar las medidas sanitarias a raíz del coronavirus.

La misión de este proyecto es crear espectáculos innovadores y variados al fusionar el cine con el arte lírico.

Los creadores de *Ópera Cinema* buscan acercar a la población mexicana a este género y al cine clásico mediante presentaciones a precios accesibles, en espacios al aire libre y en todo el país.

"Le llamo un doblaje en vivo: le das voz a los personajes y se vuelve espectacular, entrañable; se torna teatro, algo escénico, porque los intérpretes están ahí y el público también", explica Oswaldo Martín del Campo, director del proyecto.

Algunas de las obras más significativas que se

presentan en *Ópera Cinema* son clásicos del cine mudo y de la ópera, como *Nosferatu*, del director Friedrich Wilhelm Murnau y *Gianni Schicchi*, una obra cómica de Giacomo Puccini, entre otras. Estas son interpretadas por músicos y actores mexicanos experimentados.

También hay funciones de teatro en donde se reinterpretan obras clásicas, como *El ocaso*, *Les Deux Aveugles*, *Arreglo de bodas*, y más.

Debido a la emergencia sanitaria, el proyecto había sido pausado, pero las funciones se han retomado en la Ciudad de México y luego continuarán en todo el país.

"Es un concepto mexicano. Si las soluciones artísticas van a surgir, lo harán de Estados Unidos o de Europa, no de Latinoamérica, pero en esta compañía estamos convencidos de que la idea surgió aquí, en México, y necesita ser vista", puntualizó Del Campo.

Si usted quiere asistir a alguna presentación, consulte la página del proyecto, <https://operacinema.com.mx/> para conocer su cartelera y horarios. Apoyemos los proyectos emergentes y la innovación artística en México. / Cultura.siminforma.com.mx

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"



Los aliados en casa

	\$22.90 Pasta dental 100 % Oral B** 66 mL / 70 g		\$46.90 Pasta dental Pro-encías** 90 g / 75 mL
	\$18.90 Pasta dental Crest Complete** 100 mL		\$22.90 Pasta dental 3D White** 67 mL / 90 g
	\$30.90 Cepillo dental limpieza profunda** 2 piezas		\$16.90 Cepillo dental viaje Pro-Compac** 1 pieza
	\$43.90 Pasta dental carbón activado** 75 mL		
	\$16.90 Cepillo dental Infantil** 1 pieza		\$22.00 Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza
	\$66.90 Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas		\$36.00 Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas
	\$15.00 Shampoo restauración** 100 mL		\$49.00 Hilo dental sabor menta** 25 m
	\$15.00 Shampoo control de caspa** 90 mL		\$32.90 Pasta dental niños Oral B** 75 mL / 100 g
	\$179.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado		\$52.00 Mentol / Alcanfor** 197 mg / 197 mg solución para inhalar
			\$51.00 Subsalicilato de bismuto* 118 ml

Vigencia al 31 de marzo 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

Fanático

“Chelas” y “chamucos”



Foto: www.tolucafc.com

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

“Chelas” y “chamucos”, tienen relación. Se conectan con el triunfo. Conozcámoslo en un rápido viaje por el pasado:

Veinte años después de la Conquista, el rey Carlos V autorizó la primera elaboración de cerveza en la Nueva España, un producto antiquísimo: los sumerios la fabricaban hace 9 mil años en lo que hoy es Irak.

Dato curioso: las primeras fábricas de cerveza, propiedad de inmigrantes europeos, se instalaron en antiguos conventos y hospicios, expropiados por Juárez. Una de ellas se llamó El Portal. Esa industria se consolidó en los años 20 con el surgimiento de la cervecería Modelo.

Por las propiedades del lúpulo, en el siglo XIX, se daba a beber a los niños. Y como en ese entonces no había hielos, se tomaban tibias.

Antes de ese auge cervecero, los mexicas celebraban a su deidad Ome-

tochtli, con la fiesta del pulque en la que hasta los niños podían embriagarse. Con el paso del tiempo, fue la bebida por excelencia de ricos y pobres. Casi había una pulquería en cada calle de la ciudad. En la época porfirista varios hacendados se enriquecieron con esta bebida, como Ignacio Torres Adalid.

Toda esta historia se liga a los Diablos Rojos del Toluca, que cumple 104 años. Son dos instituciones unidas en el triunfo. En 1959, a petición del presidente Adolfo López Mateos, Nemesio Diez Riega, dueño del Grupo Modelo, adquirió el club, en 1959, y desde entonces, el equipo ha ganado 10 títulos.

Con don Nemesio, los Diablos Rojos lograron seis títulos de liga, y ya bajo el mando de su hijo, Valentín Diez Morodo, conquistaron cuatro más, para ganarse a pulso el estatus de “grande” en el balompié nacional. Este empresario remodeló La Bombonera con una inversión de dos mil millones de pesos.

Como se ve, “chelas” y “chamucos” van tomados de la mano. / Fanático



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

Dile adiós a:



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos

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.



nesajar www.nesajar.com.mx

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

Mi nueva normalidad, mi mejor yo.

De venta en Farmacias Similares



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Belinda llega a Netflix

Belinda inició en España la grabación de *Bienvenido al Edén*, un thriller que mezcla misterio, suspenso y las redes sociales. Lo transmitirá Netflix en ocho capítulos. Las locaciones se realizarán en Barcelona y Lanzarote, la tercera más grande de las islas Canarias.

La trama trata de cuatro jóvenes convocados a una exclusiva fiesta en una isla, organizada por una empresa de bebida, y en cuya invitación está escrita la frase: “¿Eres feliz?”. Pero lo que se inicia como una aventura juvenil, termina por ser una experiencia que cambiará sus vidas para siempre.

Belinda es acompañada por su novio Christian Nodal, y hasta ahora no han compartido muchas fotografías. Sin embargo, es fácil adivinar que viajaron en el lujoso avión del ídolo de música regional. Es el mismo aparato con el que pasó un gran susto, en junio pasado, a causa del mal tiempo. En aquella ocasión escribió: “Después de que esta noche casi se cayera mi jet, como que le agarré más valor y amor a la vida”. (¡Y vaya que la goza al lado de la cantante!). Y sobre las actrices jóvenes que crecen en el extranjero, debemos mencionar a Eiza González, quien desde 2013 —a sus 23 años—, incursionó con producciones hollywoodenses, como *Godzilla vs. Kong*, en cines, y en Netflix, con el filme *Descuida, yo te cuido*, que aborda los abusos contra personas de la tercera edad.



Fotos: Agencia Reforma

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

Farándula

Nomadland, la favorita para los Oscar



Foto: Agencia Reforma

Nomadland no hubiera existido sin los miles de estadounidenses que se convirtieron en nómadas en su propio país tras la crisis económica de 2008.

La película de Chloé Zhao, vencedora de los Globos de Oro y favorita para los Oscar, se basa en una investigación de varios años que el periodista Jessica Bruder plasmó en el libro del mismo título publicado en 2017 en Estados Unidos.

Bruder se lanzó a la carretera para descubrir la penúltima estafa del sueño americano y denunciar el lado oscuro de la economía estadounidense, pero a la vez, dignificar y celebrar la capacidad de reinención de los nuevos desheredados del sistema.

Tras la crisis, decenas de miles se vieron arruinados y sin poder pagar sus hipotecas o alquileres al alza, después de vidas enteras encadenados a trabajos con salarios bajos y sin posibilidad de cobrar una jubilación.

La vida nómada se presentó ante ellos como la única posibilidad de salir a flote; eso sí, con trabajos duros para llenar el estómago y el depósito de gasolina.

Para los empleadores, son la mano de

obra barata que causa pocos problemas y de la que es fácil prescindir.

La mayoría de estas personas nunca imaginaron que podrían acabar así; creían estar más o menos a salvo en su condición de clase media.

El personaje, interpretado por Frances McDormand, está inspirado en Linda May, una mujer de 64 años que, de un día para otro, se vio durmiendo en un diván en la entrada de la casa de su hija, con su yerno y sus tres nietos.

Trabajó duro toda su vida en diversos empleos. Al borde de la desesperación, descubrió en internet los tutoriales de un hombre llamado Bob Wells, quien ofrecía todo tipo de consejos útiles para escapar de la sociedad de consumo y vivir una vida nómada con lo imprescindible.

Tanto Linda May como Bob Wells, y otros nómadas reales a los que Bruder conoció a lo largo de tres años de convivencia con ellos, han participado en la película de Zhao como mentores y compañeros de la protagonista en este viaje por el oeste estadounidense. / Farándula



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.



Dr. Simi®

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

**HASTA
75%
DE AHORRO**®