

ETERNAL SECRET

BLOQUEADOR 50+ 60 g facial y corporal **\$67.00**

BLOQUEADOR 50+ 125 g facial y corporal **\$129.00**

*Siéntete **SEGURA** con nuestros bloqueadores*

eternalsecret.com.mx

Vigencia al 30 de abril 2021. Salud es belleza.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Abril 2021 Núm. 468-1

Por Un País Mejor®

Lo bueno también es noticia

Rescatemos las barrancas de Jalisco

Págs. 10 y 11



Foto: Karla López (Kai Ale)



#CuidemosJuntosElPlaneta
#SíMiPlaneta

MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA

- Institución ambiental beneficiada:
Yu-Balcah, la "Selva de las Mil Voces"
- LUGAR: SIERRA SUR DE TABASCO,
MUNICIPIO DE TACOTALPA**
- Donativo recibido:
880 mil pesos**
- ZONA REFORESTADA:**
**10 HECTÁREAS, UBICADAS EN
LA ASUNCIÓN, UNA FINCA EN EL
MUNICIPIO DE TACOTALPA, ÁREA
NATURAL PROTEGIDA.**
Alcance: 15 mil árboles reforestados,
parte del último corredor
de selva alta
- Flora protegida: canacolite, especie en peligro de
extinción. Brinda soporte a los humedales y ayuda al
control de inundaciones. **Zona de cacao, caoba,
achiote, cedro,
seiba y magnolia.**
- Fauna protegida: mono aullador,
víbora mazacuata,
tucán, cocodrilo de
pantano, venado cola blanca,
tepezcuintle y más.**
- Impacto ambiental: contrarrestar el deterioro de la
selva mediante procesos sostenibles y creación de un
vivero para continuar con la protección de más 200
especies, en peligro de extinción.**

**DURACIÓN DEL
PROYECTO: 2 AÑOS.
EN PROCESO, DESDE DICIEMBRE DE 2020.**

Visita simiplaneta.com o regístrate en [/SiMiPlaneta](https://www.facebook.com/SiMiPlaneta)

SíMiPlaneta

La Madre Tierra te necesita; actúa

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Poco más de mil millones de personas, en 190 países, participarán este año del Día Internacional de la Madre Tierra.

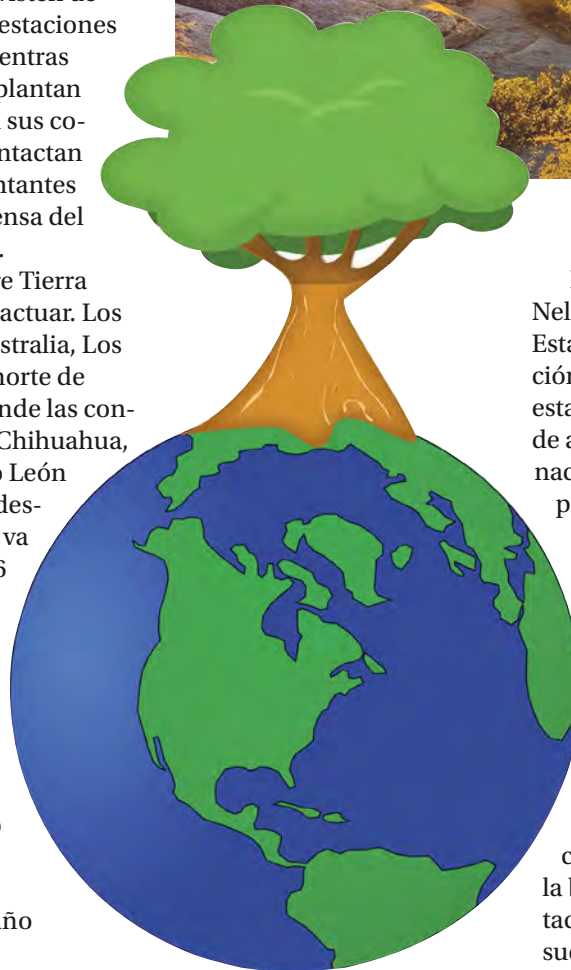
San Francisco, Bruselas, Moscú y Marrakech, entre otras urbes, se "visten de verde" en manifestaciones por la Tierra, mientras los ciudadanos plantan árboles, limpian sus comunidades y contactan con sus representantes políticos en defensa del medioambiente.

Hoy, la Madre Tierra sufre y nos pide actuar. Los incendios en Australia, Los Ángeles y en el norte de nuestro país, donde las conflagraciones en Chihuahua, Durango, Nuevo León y Coahuila han destruido en lo que va del año más de 6 mil hectáreas.

Está también el ascenso del calor terrestre y la invasión de langostas en Kenia, así como la pandemia de covid-19, como muestras del daño al ecosistema.



Foto: Agencia Reforma



Promovido por Gaylord Nelson, entonces senador de Estados Unidos, la Organización de las Naciones Unidas estableció, desde 1970, el 22 de abril como el Día Internacional de la Madre Tierra, para recordar que necesitamos un cambio hacia una economía más sustentable, que funcione tanto a las personas como al planeta.

El cambio climático, las transformaciones provocadas por el hombre en la naturaleza, así como los crímenes que perturban la biodiversidad: deforestación, cambio de uso del suelo, producción agrícola

y ganadera intensiva o el creciente comercio ilegal de vida silvestre, pueden aumentar el contacto y la transmisión de enfermedades infecciosas de animales a humanos.

El impacto visible y positivo del coronavirus, ya sea mediante la mejora de la calidad del aire o la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero, no es más que temporal. Se debe a la trágica desaceleración económica y la angustia humana.

Precisamos tener conciencia del daño al planeta, pero aún podemos salvarlo, ¡celebrems el Día de la Tierra! /SíMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres
500,000 ejemplares / Abril 2021
Edición 468-1
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
Conmutador: 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

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

¿ENTRENASTE DE MÁS?

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

**YA CONTAMOS
CON + PRODUCTOS NUEVOS**

Cianocobalamina*
1 mg 30 tabletas
\$63.00

B12SIMI
REDBELGY
Cianocobalamina
Tableta 1000 mcg Masticable Oral
Caja con Frasco con 30 Tabletas

Vitamina D3**
180 mg 30 cápsulas
\$129.00

naturalhealth
Vitamina D³
5000 UI
D³
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Cont. 30 cápsulas de 180 mg c'u

Vigencia al 30 de abril 2021. *Si persisten las molestias, consulte a su médico.
**Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
La imagen mostrada en esta publicidad es de carácter ilustrativo y puede variar respecto del producto final.

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

Salud

La realidad en las clases a distancia

Gustavo Felipe Ramírez Pérez
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

La crisis por la pandemia afecta la vida laboral, económica, familiar, hábitos y emociones. Pero hay una realidad en la que ponemos especial atención: la enseñanza de los niños a distancia.

Con el aislamiento, esta forma de tomar clases no parece tan malo si consideramos que esta generación es de "nativos digitales". La tecnología es parte de su vida diaria.

La tecnología permite correcciones y procesos de retroalimentación inmediatos, pero presenta riesgos: distracción, sensación de soledad y que el profesor no pueda tener el control completo del grupo.

Por otro lado, permite que el padre, madre o tutor se involucren en todo el proceso, desde la preparación del equipo hasta la entrega de las tareas, y retroalimentación a los niños en los temas que no comprendan. Un trabajo en equipo.

Pero ¿por qué puede ser un riesgo el que los padres o tutores tengan que involucrarse en el proceso de enseñanza? Bueno, la dificultad de familiarizarse con la tecnología, aunado a las necesidades y exigencias cotidianas, trabajo, labores domésticas, las compras; al final del día se genera mucho estrés.

Ese estrés puede traducirse en sentimientos de enojo, frustración y bajo control de impulsos, sin mencionar los problemas familiares ya existentes: dificultades de pareja o económicos, factores que pueden ocasionar

agresiones al menor. A su vez, este tipo de alteraciones psicológicas y emocionales impactan en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Reconozco la ardua labor de los profesores y los padres o tutores, pero hay que reflexionar, si consideran que han incurrido en prácticas de agresión, porque la carga de trabajo, aunada al aislamiento, se vuelve incontrolable.

De ser así, es necesario buscar ayuda psicológica para evitar un perjuicio psicoemocional en el menor: miedo, angustia, depresión infantil, déficit de atención, baja autoestima, dificultad para identificar emociones y problemas de conducta.

Si requiere ayuda, búsqúenos en el 800 911 66 66, opción 3. Siempre hay un psicólogo para escucharlo y dar asesoría. / Salud



Foto: Archivo

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.serfelizsisepuede.com.mx



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Depresión en adultos mayores

Cuando se habla de depresión, existen dos poblaciones especiales: niños-adolescentes y ancianos. Son los focos más frecuentes de

este padecimiento que afecta momentos sensibles de la vida donde dependemos de otros adultos para recibir la correcta atención. El perfil de síntomas es diferente a otras etapas de la vida. El más común es que los afectados comiencen con cambios en su carácter, en su forma estable de personalidad, con fluctuaciones emocionales bruscas; se tornan temerosos, con repetidas dudas en la toma de decisiones, incluso las más simples,



Foto: Pixabay

y demandantes de atención al extremo. Además, se vuelven demasiado directos y hasta agresivos, cuando antes eran personas moderadas y prudentes. Otra manifestación usual es la pseudodemenia depresiva, un cuadro indistinguible en su expresión del inicio de la enfermedad de Alzheimer: afectación en la memoria de corto plazo, olvidos de las llaves o la cartera, de las citas, de los pendientes, del análisis de la información que adquie-

ren, y hasta la ejecución de las tareas, donde se muestran erráticos y con fallas. Los afectados son detectados gracias a la historia clínica detallada tras documentar el inicio de las alteraciones emocionales durante unos meses previos a que comenzaran los deterioros en la memoria. El último foco de atención diverso en los desórdenes depresivos de los adultos mayores, lo representan las quejas físicas inespecíficas, sin datos claros de enfermedades típicas, con molestias raras en diferentes partes del cuerpo, que no se quitan con los analgésicos comunes y que, cuando acuden al médico, nos comenta no encontrar una causa clara.

*Psiquiatra. Director Cisne México.



No seas víctima de la **COVID-19**

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN CONTRA LA OBESIDAD

Paquete prevención

Química sanguínea 32 elementos TSH
de \$761.00
a \$625.00

Perfil tiroideo

TSH
Tiroxina libre
Tiroxina total (T4)
Triyodotironina total (T3)
Yodo proteico
de \$608.00
a \$439.00

Hasta 27% de ahorro



*Válido durante marzo y abril 2021.

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

ACCU-CHEK®

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
\$514.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Tiras Accu-Chek® Active
25 Tiras reactivas
\$205.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Accu-Chek® Softclix
25 Lancetas
\$66.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Tiras Accu-Chek® Active
75 tiras reactivas
\$410.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevenión es salud. Vigencia al 30 de abril 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

Tervira[®]

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.



® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 30 DE ABRIL 2021.

OXIMETRÍA
DE PULSO

Fundación
BEST[®]
a.c.

GRATIS
todos los
VIERNES
de este mes.



La oximetría no duele
y previene

¡Te esperamos!

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

Salud

¿Acné por el uso de cubrebocas?



Foto: Agencia Reforma

La pandemia por covid-19 ha dado lugar a nuevas estrategias para tratar de prevenir la propagación del coronavirus (SARS-CoV-2). Una de las principales medidas son las mascarillas faciales o cubrebocas. Su uso ya es normal para interactuar con otras personas.

A medida que más personas utilizan este aditamento, comienzan a presentarse nuevos problemas o agravarse los ya existentes en la piel. Estos pueden ir desde la rosácea (enfermedad cutánea que provoca enrojecimiento), dermatitis, como la seborreica, perioral (alrededor de la boca), por contacto y acné, entre otras.

El acné provocado por el uso del cubrebocas se conoce en el mundo como "maskne". Este padecimiento ha sido uno de los predominantes en el cuidado de la piel durante los últimos meses.

Se considera que este tipo de acné es mecánico u obstructivo, debido a diferentes causas:

- Uso y ajuste del cubrebocas
- Se crea un sello donde no entra el aire
- Aumento de la temperatura y de la humedad alrededor de la nariz y boca

Ante tal situación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emite algunas recomendaciones sobre el cuidado del cubrebocas, para disminuir la presencia de este problema:

- Lavado de manos previo a ponérselo, también antes y después de retirarlo
 - Comprobar que no esté dañado, sucio o mojado
 - Evitar tocarlo
 - Quitarlo por las tiras (resortes), que se colocan tras las orejas o la cabeza
 - En el caso de ser de tela, lavarlo con jabón o detergente, de preferencia, con agua caliente, al menos una vez al día
- Además:
- Limpieza del rostro con un jabón suave antes y después de retirar el cubrebocas
 - Evitar el uso de cosméticos

- Hidratar de manera adecuada el rostro (uso de crema facial humectante de acuerdo con el tipo de piel)

Ante cualquier síntoma, la indicación siempre será acudir al médico para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados. / Salud



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 30 de abril 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.



Reencuentro con México

Done su cerebro; ayude a prevenir el alzhéimer

Juan Manuel Rentería

José Luna Muñoz, director del Biobanco Nacional de Demencias para la Donación de Cerebros, nació en Jerécuaro, Guanajuato, el 14 de agosto de 1967. Tiene 53 años. Es licenciado en Biología por la ENEP Iztacala, de la UNAM. Es doctor en Ciencias Biológicas y de la Salud. Cursó un posdoctorado en Fisiología. Es investigador del Laboratorio Nacional de Servicios Experimentales.

—¿Cuáles son los pasos para la donación de un cerebro?

—Cuando el paciente fallece los familiares nos contactan para trasladar el cuerpo al lugar donde se le extrae el cerebro a fin de investigarlo.

—Y luego, ¿qué se hace?

—Se fotografía en todos sus ángulos, lo seccionamos, se hace un estudio microscópico y se mantiene a menos ochenta grados centígrados. Si el paciente tenía alzhéimer al morir, se analiza el hipocampo de la corteza temporal y frontal para estudios de genética y bioquímicos con el propósito de conocer más sobre esta enfermedad.

—¿Cómo define el alzhéimer?

—Es el deterioro de la memoria en una persona ante su entorno inmediato, es decir, aunque recuerda cosas del pasado, se olvida de sus actividades inmediatas, como qué comió, qué hizo hace un momento, no mide peligros, puede perder la noción de lo frío y lo caliente.

—¿Cuáles pueden ser



Foto: Arturo González

los factores de riesgo del alzhéimer?

—Pueden ser el sedentarismo, falta de ejercicio, la obesidad, el consumo elevado de grasas y azúcares, así como la depresión, entre otros.

Luna Muñoz reiteró que la institución a su cargo realiza diversas líneas de investigación sobre innumerables demencias. Hace exhaustivos estudios en cerebros humanos donados sobre el origen de diversas enfermedades neurodegenerativas y, en especial, del alzhéimer. Uno de sus principales objetivos, es lograr un diag-

nóstico temprano para evitar los graves daños que puede ocasionar esta enfermedad, irreversible e incurable.

—¿Una persona muere por el alzhéimer?

—En realidad, no. El deterioro cognitivo no mata a una persona, solo se va a ausentar de su relación con el medio y sus familiares. Los pacientes se mueren por otras afecciones colaterales, por ejemplo, se les olvida cerrar las llaves del gas en la estufa, se pierden en su casa, salen a la calle sin medir peligros y pueden fallecer atropellados.

—¿El alzhéimer se puede prevenir?

—No, pero sí, reducir sus estragos. Algunos piensan que se pueden proteger quienes tienen un mayor grado de estudios, pero esto no es verdad, todos tenemos la posibilidad de contraer esta enfermedad. Debemos quitarnos la flojera mental, aunque no estudiemos matemáticas, sino solo memorizar las placas de los carros, sumar números de derecha a izquierda y viceversa, para agilizar nuestro cerebro.

—¿En quién se da más, en hombres o en mujeres?

—Se ha visto más en las mujeres, y se debe a cuestiones hormonales.

—¿Y se puede detener?

—No, pero hay fármacos que pueden favorecer el buen funcionamiento de las neuronas.

—¿Cómo se puede donar un cerebro?

—Se requiere el consenso de los familiares; una vez que aceptan, se pueden conectar a la página de Biobanco Nacional de Demencias, en Facebook, o también nos pueden escribir al correo pepemoon1467@icloud.com / Reencuentro con México siminforma.com.mx



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

indicadorpolitico@gmail.com
@carlosramirez

El erizo

En una fábula que ya es parte de las conjeturas politológicas, el ensayista Isaiah Berlin hizo ver el problema entre la astucia y la fuerza: “Muchas cosas sabe el zorro, pero el erizo sabe una sola y grande (sus espinas)”.

El debate entre el zorro y el león viene desde Maquiavelo. Al final, la astucia vence a la fuerza. Esta percepción queda después del encuentro, vía internet, entre los presidentes Joseph Biden y Andrés Manuel López Obrador. Como ha ocurrido en los encuentros presidenciales desde López Portillo-Carter, las relaciones entre mandatarios son una especie de juego del gato y el ratón. O como en las figuras fronterizas, México sería el Speedy Gonzales que huye del gringo acosador.

El dato mayor no ha sido analizado: es la hora en que EE. UU. no entiende a su vecino, quizá porque en la Casa Blanca no hay intenciones de hacerlo. Así son los enfoques imperiales. Y los mexicanos escurren el bulto. López Obrador había ganado mucho en su trato con Trump y ahora tiene que buscar nuevos estilos con Biden. Pero la gran lección aprendida es que México nunca ha ganado con la confrontación; siempre ha conseguido ventajas tras

convencer al vecino poderoso de llevar la fiesta en paz. Ahora deben venir programas conjuntos de colaboración entre dos economías que configuran un gran mercado de consumo y con dominio económico en el continente. El gobierno del presidente López Obrador no ha sabido sacarle jugo al T-MEC (Tratado entre México, Estados Unidos y Canadá), porque el acuerdo de globalización elude la necesidad de programas mexicanos

de educación científica y tecnológica, así como de apoyo a la empresa privada para la construcción de nuevas y mejores bases productivas. México ha ganado mucho en la relación cuando pasa la confrontación a segundo plano y se centra en la colaboración productiva. La economía de EE. UU. seguirá siendo la locomotora de la economía mexicana. Pero aquí se requiere de un proyecto económico y tecnológico, no ideológico.

Fundación **BEST**® a.c.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Chirujero legítimamente autorizado para ejercer su profesión, Certifica

Que he leído el historial clínico de este paciente y he practicado el diagnóstico y tratamiento correspondiente.

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____ Sexo: _____

Teléfono: _____ Dirección: _____

Se extiende el presente certificado para los fines que se mencionan en el presente, en la cantidad de _____ copias.

Dr. Prof. _____

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

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

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

www.fundacionbest.org.mx

Ampigrin®

Ampicilina

\$92.00
Precio Farmacias Similares®

\$86.00
Precio Farmacias Similares®

De venta en **FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de abril 2021. / Reg. No. 74558 SSA IV

México

Rescatemos las barrancas

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

Jalisco, donde habitan más de 8 millones de personas, se caracteriza por ser uno de los estados con más zonas forestales y diversidad de ecosistemas: 4.8 millones de hectáreas de superficie forestal, 51% de bosques.

Además de ser un importante pulmón que provee servicios ambientales a los asentamientos urbanos, las barrancas de los ríos Santiago y Verde componen un importante corredor biológico, hábitat de diversas especies: puma, lince y ocelote.

El doctor Sergio Guerrero, profesor e investigador del Centro de Estudios en Zoolo-gía, de la Universidad de Guadalajara, afirma que el cañón también representa una vía de acceso a especies tropicales, como las guacamayas, asociadas a zonas costeras.

Humanos, los peores enemigos del bosque

Sin embargo, las zonas forestales viven en constante peligro. Se calcula que 95% de los incendios forestales son causados por el ser humano, sin mencionar los efectos de la contaminación y los asentamientos urbanos que invaden áreas arboladas.

Juan Gerardo Arámbula, jefe de brigada en la Barranca de Huentitán-Oblatos, asegura que los daños son más visibles en las últimas dos décadas, donde los ríos también han sido contaminados por no contarse con un sistema que México



La creación de brechas cortafuego evitan el daño masivo ante los incendios forestales / Fotos: Karla López (Kai Ale)

canalice los residuos urbanos.

La poca educación ambiental y la falta de unificación de políticas entre municipios dificulta la conservación de las barrancas; especies de flora y fauna sufren las consecuencias, lo que impacta en la sostenibilidad de los ecosistemas y los paisajes.

Alianzas en beneficio de los bosques

Desde 2002, Reforestamos México, asociación civil, trabaja en diversos estados con el

afán de rescatar y restaurar áreas forestales e impulsar el desarrollo sostenible.

Mediante su iniciativa Mejores alianzas, mejores bosques, se une a SíMiPlaneta para sumar esfuerzos y dar vida al ejido Mesón de Copala, en el municipio de Zapopan, Jalisco, con la finalidad de favorecer los servicios ambientales que brindan las zonas forestales, y mejorar el hogar de las especies.

Este trabajo se comenzó



El riego y las acciones de mantenimiento son esenciales para garantizar la permanencia de los 24 mil árboles reforestados

en 2020, cuando la brigada local de Reforestamos México, sembró 24 mil plantas, entre robles, encinos, vara dulce, mezquites y guamúchiles, especies endémicas de la zona. Tras este trabajo, 30 hectáreas del ejido están en constante observación por los integrantes de este equipo.

“No solo es importante reforestar, también se le debe dar continuidad; de otro modo, la sobrevivencia de las plantas sería baja. Se les da

siminforma.com.mx

México

de Jalisco



La brigada de reforestación brindó empleo a los habitantes del ejido Mesón de Copala, en el municipio de Zapopan, Jalisco

un riego emergente, cuidamos que no tengan plagas, el cajeteo y, en caso de requerirse, llevamos a cabo algún replante, para mantener la masa forestal”, dice Myriam Espinoza, coordinadora de la región Occidente-Bajío en Reforestamos México.

Las actividades de mantenimiento también consideran las de prevención. La brigada dedica su jornada a no solo el cuidado de las plantas, sino del entorno al crear brechas cortafuego, fundamentales para prevenir daños masivos por incendios forestales.

Además, estas labores benefician al medioambiente y se convierte en una alternativa de empleo para los habitantes del ejido.

Alejandro Quintana, director de Desarrollo Nacional de Reforestamos México, afirma que estos proyectos buscan fomentar el desarrollo y el fortalecimiento de las capacidades de la sociedad. “No solo se trabaja en crear una vida armónica con los bosques, sino que estos proyectos sean reeditables a los pobladores”.

María Guadalupe Jiménez, una de las integrantes de la brigada, destaca la siminforma.com.mx

equidad en las labores: “Me gusta mucho el ambiente con los compañeros, no hay presión, me siento contenta, todos trabajamos por igual”.

“Estamos acabando con nuestro planeta. Al incendiar un bosque no solo terminamos con la hoja, con los árboles, sino con nosotros mismos. Entonces, el cuidar un árbol, es dar vida, dar oxígeno a tanta gente que lo necesita”, puntualiza Salvador Vázquez, jefe de la brigada de Mesón de Copala.

Gracias a usted y a su participación con la iniciativa SíMiPlaneta, Reforestamos México y Farmacias Similares darán seguimiento a este proyecto durante tres años para garantizar el éxito de la preservación de las 30 hectáreas reforestadas.

Lo más importante: estas acciones no solo benefician al pulmón verde de la Perla Tapatía, sino, ayudan a la conservación del hábitat de especies como la boa, el perico catarina, el puma, jaguarundi, el venado cola blanca; así como el ocelote, mamífero en peligro de extinción.

¡Gracias por unirse a esta causa! / México

farmaciassimilares.com

YA CONTAMOS CON

**Caja con
14 tabletas**
a
\$229
Precio El Buen Lunes® \$171.75

**Caja con
4 tabletas**
a
\$169
Precio El Buen Lunes® \$126.75

**Caja con
1 tableta**
a
\$79
Precio El Buen Lunes® \$59.25

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Internacional

Niños del mundo viven una “nueva normalidad” devastadora

Poco más de un año después de que la covid-19 se declarara pandemia, los últimos datos de Unicef (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), detectan una “nueva normalidad” devastadora y distorsionada para los niños del mundo.

Henrietta Fore, directora ejecutiva del organismo internacional, señaló que el progreso retrocedió en todos los indicadores importantes de la niñez

“Aumentó el número de niños que pasan hambre, están aislados, son víctimas del abuso, sufren ansiedad, viven en la pobreza y se ven obligados a contraer matrimonio.

“Al mismo tiempo, su acce-



so a la educación, la socialización y algunos servicios esen-

ciales, como la salud, nutrición y protección, ha disminuido.

Las señales de que los niños sufrirán las peores consecuencias de la pandemia durante años, son inconfundibles’.

Al ofrecer algunos datos de estos hechos, apuntó que hasta marzo de este año, 13 por ciento de los 71 millones de infectados por covid-19, en 107 países, corresponde a niños y adolescentes menores de 20 años, según datos desglosados por edad.

Además, se estima que, en los países en desarrollo, la pobreza infantil aumentará 15 por ciento. Ya se prevé que otros 140 millones de niños de estos países vivirán en hogares que se encuentran por debajo del umbral de la pobreza.

Las escuelas de más de

168 millones de niños en edad escolar de todo el mundo, llevan casi un año cerradas. Dos terceras partes de los países donde las escuelas han cerrado total o de manera parcial están en América Latina y el Caribe.

Fore subrayó que los niños deben ocupar un lugar primordial en los esfuerzos de recuperación. Para ello, hay que dar prioridad a las escuelas en los planes de reapertura. Esto significa brindar protección social, por ejemplo, mediante transferencias de efectivo para las familias. Significa también proporcionar servicios esenciales a los niños más vulnerables. Solo así podremos evitar una generación perdida. /

Internacional Unicef

Previene la Gripe y el Resfriado Común con:

RAMICO 
 Ácido Ascórbico Cápsulas



\$75.00



De venta exclusiva en Farmacias Similares Reg. SSA 001V2013VI Vigencia al 30 de abril 2021.



**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 1833002T1B0396

Mi nueva normalidad, mi mejor yo.

De venta en Farmacias Similares



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Cultura

Las Torres y Satélite

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com



Foto: Fernando Gutiérrez

Educar sin violencia

¿Por qué, en México, celebramos el Día del Niño el 30 de abril? La fecha fue instaurada por Álvaro Obregón tras firmar la Declaración de Ginebra, en 1924, donde se reconocían los derechos de los menores.

En la actualidad, procuramos que los niños aprendan sin dolor, que no estén familiarizados con la violencia y puedan expresarse con libertad. Poco a poco nos hemos alejado del famoso adagio "la letra con sangre entra".

Pero esto es, en realidad, nuevo. ¿Sabían cómo castigaban los mexicas a los niños mal portados? Los pinchaban con espinas de maguey, los apaleaban y los hacían aspirar el humo de chiles quemados. No solo los castigos eran acompañados de dolor, también la disciplina.

A los niños se les daba una reducida ración de tortillas para enseñarles a no ser "tragones". El niño no debía quedar "lleno"; el hambre también podía ayudar a formar carácter en él.

Aristóteles pensaba algo similar sobre la educación infantil. Para este filósofo griego, era importante que el niño pasara algo de frío a fin de fortalecer su salud y educarlo, acostumbrarlo a condiciones precarias que pudiera experimentar cuando fuera a la guerra.

En la antigua Grecia, la educación varonil estaba dirigida a las virtudes bélicas. Aristóteles también recomendaba dejar que el niño jugara y se ejercitara sin exigirle fatigas violentas que entorpecieran su crecimiento. Además, los menores debían ser educados en la belleza y la decencia, no solo en la fortaleza y salud del cuerpo. La educación era integral.

El reto está en alejarnos de una cultura de castigos y optar por una que acompañe de manera amable a los niños en su camino hacia la madurez, sin dejar de lado la importancia de la disciplina y del dominio de sí mismos.

No olvidemos que los niños se volverán adultos, y los errores que se le perdonan a una carita tierna no serán tolerados cuando crezcan.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

Todo se conecta: a raíz del terremoto de 1957, que tiró el Ángel y muchos edificios en la capital del país, surgió Ciudad Satélite, un concepto que trataría de mitigar dos problemas: la explosión demográfica del entonces DF, habitado por casi 5 millones de personas, y el desafortunado uso del automóvil.

El fraccionamiento se encarga a los arquitectos Mario Pani y José Luis Cuevas (padre del pintor), con la idea de beneficiar a la clase media. Se inauguró en 1958, en terrenos vendidos por el presidente Miguel Alemán, con circuitos semejantes a los de Ciudad Universitaria, trazados también por Pani, un sistema exitoso en Estados Unidos e Inglaterra.

Junto a este proyecto nace la idea de un gran

monumento que anunciara "la ciudad del futuro" (que nunca llegó): las Torres de Satélite, hoy patrimonio mundial por la Unesco. Obra de Luis Barragán, el escultor Mathias Goeritz y el pintor Jesús Ferreira, se inspiró en

las torres de San Gimignano, en Italia.

Al principio iban a ser 7, la más alta mediría 200 metros. Tendrían una fuente, jardín y escaleras, además de silbatos en la parte alta para que sonaran con el viento. Por falta

de presupuesto, se levantaron solo 5, la más alta de 57 metros, en alusión al año en que fueron inauguradas. Iba a ser una plaza enorme, pero hoy es una miniglorieta, rasurada en ambos lados por el periférico.

Goeritz definió esta obra como "arquitectura emocional", porque al pasar a bordo de un vehículo, parecen moverse. Son como una mano que quiere tocar el *sacrum* del cielo, como la torre de Babel. En su tiempo fue un símbolo del modernismo, elogiado por el presidente John F. Kennedy, cuando las conoció en 1962.

Hoy, están abandonadas, perdidas en la inmensidad del tránsito y de la mancha urbana, dos fenómenos que se dispararon en los años 50, cuando el terremoto de 7.5 grados nos cambió el rostro de aquella ciudad "chiquita y chaparrita", como la definiría Elena Poniatowska. / [Cultura](#)



¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe de manera correcta.

1. Ortografía de las onomatopeyas
2. Interjecciones de la risa
3. Palabras con las cinco vocales
4. Vacunódromo, neologismo válido
5. Sputnik V, ¿es 5 romano o uve?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Las onomatopeyas son palabras formadas por imitación de un sonido. Pueden ir separadas con comas o guiones: bla, bla, bla; ja, ja, ja; tic, tac, tic, tac; bla-bla-bla; taca-taca-taca, cua-cua-cua, pío-pío-pío. Pero juntas, blabláblá, jajajá, gluglúglú, se tilda la última sílaba. También se pueden usar los puntos suspensivos: toc... toc... toc, o ser sustantivos: tictac. Asimismo, pueden alargarse vocales o consonantes: beeeee, brrrrr.
2. Es habitual verlas repetidas para remarcar su intensidad y significado: jajajá (carcajada); jejeje (cómplice); jijiji (risilla traviesa); jojojó (socarrona).
3. No solo existe murciélago. Hay muchas: abuelito, euforia, reumático, repudiado, estanquillo, peliagudo, educación...
4. Está formado por el sustantivo vacuna y el sufijo -dromo, presente en palabras como hipódromo y velódromo. Vacunódromo es el lugar donde se aplican las vacunas.
5. En el nombre de esta vacuna rusa, la "V" no es el cinco romano, sino la letra uve o ve baja. Hay un satélite en que la "V" sí indica ese número.

Fuente: RAE y Fundéu

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

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

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

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

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

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 30 de abril 2021.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

BLOQUEADORES SOLARES

\$129.00
Simi Block®
ULTRA MAX 100
Muy Alta Protección Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario

\$71.00
Simi Block®
Kids 60
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario

\$61.00
Simi Block®
SPORT 45
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario

\$110.00
Simi Block®
ULTRA 90
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario

\$58.00
Gel Post Solar
ALOE VERA
Regenera
Nutre
Hidrata
Alivia

Simi Block® ULTRA MAX 100 125 g
Simi Block® Kids 60 125 g
Simi Block® Sport 45 125 g
Simi Block® Ultra 90 125 g
Gel post bronceado Aloe vera 250 ml

Vigencia al 30 de abril 2021. Salud es belleza.

¡Feliz día del niño!
Cuida a tus pequeños de la forma más natural.

Ricitos de Oro

Baby Shampoo
Ricitos de Oro
Manzanilla Chamomile
HIPOALERGÉNICO
Aclara y acondiciona
libre de parabenos
01022 103111
GRISI
4 Fl Oz (100 mL)

Baby Shampoo
Ricitos de Oro
Lavanda y Lechuga
Lavender and Lettuce
Libre de parabenos
Paraben free
HIPOALERGÉNICO
Más relajante
Relaxing
GRISI
8.4 Fl Oz (250 mL)

Jabón de Tocado
Ricitos de Oro
Lavanda y lechuga
Revisa y humedecta la dermis piel
HIPOALERGÉNICO
GRISI
90 g

¡Tan natural como el amor por tu bebé!
SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255.

Fanático

Todos somos Tiger

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La vida del golfista Eldrick Tont Woods, Tiger, es como de película, con todo tipo de tintes: alegría, fortuna, triunfos, escándalos, accidentes, alcohol, sexo, apuestas... Personaje controvertido, un multimillonario en las primeras planas no solo por sus victorias en el golf, sino por su mala estrella fuera de los greens. Lo último de este californiano, de 45 años, padre de dos hijos, fue volcarse con su camioneta y romperse las piernas.

Profesional desde 1996, en sus 24 años de carrera ha acumulado 1,500 millones

de dólares. Según Business Insider y Celebrity Net Worth, su fortuna actual es de 800 mdd. Y su patrimonio, asombroso: un jet, varios yates, un Buick Bengal, un Porsche Carrera GT, un Lamborghini Murciélago, un Mercedes-Benz S Clase S, varias propiedades, una mansión de 54 mdd, en Florida, un restaurante y una fundación. Gana, en promedio, 50 mdd al año.

Pero al lado de su fortuna está el infierno: alcoholismo, infidelidades, dos divorcios millonarios (el primero le costó 110 mdd), sexo y juegos de apuesta. En esa vorágine, terminó en un centro de rehabilitación.

No obstante, en 2019, volvió a levantarse y a levantar carretadas de miles de dólares. Se centró de nuevo en el golf y en sus hijos. Aprendió la lección y se ubicó otra vez en el top 10. Todo parecía ir sobre ruedas, y así fue, pero vino el accidente que lo postró en un hospital. Otra vez...

¿Qué le pasa a Tiger? La verdad, es fácil condenarlo. Pero seamos sinceros y recapitemos: todos, tenemos algo de él. Así es la imperfecta naturaleza humana, destructiva y autodestructiva. ¿A poco no?

Y quien diga lo contrario, que lance el primer hole in one. / Fanático

Foto: Agencia Reforma

siminforma.com.mx

Fanático

Checo Pérez va por su mejor temporada

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com



Foto: Agencia Reforma

No cabe duda, el mexicano Sergio "Checo" Pérez irá por su mejor temporada en la Fórmula 1. A bordo de uno de los mejores automóviles de la escudería Red Bull, durante las primeras pruebas en Baréin, dio una muestra de lo que es capaz y se distinguió como uno de los pilotos con más velocidad, por encima de los Mercedes-Benz, líderes del Gran Circo en la última década.

Al piloto lo acompaña su experiencia de 10 años, donde ha sacado el máximo potencial a los monoplazas que manejó en tres equipos diferentes, Racing Point (antes Force India), McLaren y Sauber, unidades con menor poderío. Sin embargo, sus manos lograron que estas marcas alcanzaran puntos y algunos podios.

A pesar de que se llegó a dudar de que Checo se mantuviera en la máxima categoría del automovilismo, luego de que le cancelaron su contrato, demostró en las últimas carreras del año pasado que se puede enfrentar de tú a tú con los mejores. Un cuarto lugar en el campeonato de pilotos es prueba de ello.

No obstante, el tapatío competirá con grandes pilotos, entre ellos, Lewis Hamilton, de Mercedes-Benz; su coequipero Max Verstappen; Fernando Alonso, de Alpine; Charles Leclerc y Carlos Sainz, de Ferrari, así como Lando Norris y Daniel Ricciardo, de McLaren. / Fanático
siminforma.com.mx

2.ª SIMICARRERA Virtual 2021

1, 3, 5 y 10k

La SIMICARRERA virtual será los días 28, 29 y 30 de mayo. El límite para participar es el 30 de mayo, a las 23:00 horas.

Con tu inscripción, apoyaremos a la Fundación Yopez, AC, en la limpieza de playas para salvaguardar el hábitat de las especies marinas.

COSTO: 300 pesos, más otros 24 por cargo de servicio. Incluye envío de kit a domicilio. Tu kit incluye playera conmemorativa, medalla de participación, cubrebocas. CUPO LIMITADO A 1,500 COMPETIDORES. Registro y pago en <http://www.asdeporte.com> Inscripciones del 15 de marzo al 27 de mayo. Fechas para completar tu recorrido: 28, 29 y 30 de mayo 2021.

Consulta bases en simicarreras.com.mx
 Simi Carrera @simicarreras

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AMORRO



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

La mejor decisión de mi vida

El Peque Sánchez, oriundo de España, llegó joven a México, un hombre de gran afición al fútbol, como buen asturiano. De sus experiencias, entusiasmo y dedicación, a la larga, salieron beneficiados muchos jóvenes, entre ellos, yo. Tenía 10 años cuando se estaba organizando un torneo de cuarta fuerza infantil, por lo tanto, no cumplía yo con la edad requerida que era 11.

El Peque Sánchez estaba a cargo de buscar chamacos que cumplieran con la edad y las cualidades idóneas para formar estos equipos de diversas categorías. Sin embargo, él decidió darme la oportunidad de formar parte del conjunto que manejaría en la cuarta fuerza infantil. Desde entonces, hasta los 16 años, llegamos a ser un cuadro que, según propios y extraños, jugábamos ya un fútbol de categoría.

Llegar a formar parte de la juvenil, me dio la confirmación plena y definitiva a mis anhelos de ser futbolista de tiempo completo. Esto significaba afrontar compromisos más serios, un trabajo más intenso, exigente y una dedicación mayor en todos los sentidos.

Fue cuando el dilema entre estudiar y jugar al fútbol se convertía en una alternativa. Para mí, en cambio, no existía duda: desde siempre supe que este hermoso deporte era mi prioridad. Aunque intenté continuar con mis estudios, la titularidad en el Oviedo me exigía cada vez más tiempo. Fue cuando decidí comunicarlo a mi familia. Mi padre, para quien terminar mis estudios era prioridad, tras revelarle mi decisión, me dijo que me fuera, que no quería vagos en su casa. A pesar de lo difícil que fue salir de mi casa a tan temprana edad, sabía que el fútbol me esperaba. Ya enfilado en la categoría juvenil, el cancerbero titular era Paco Valle, la primera figura del Oviedo, quien fue mi ídolo tras ver sus actuaciones. Pero pasado el tiempo, poco a poco, comencé a cubrir la portería en algunos partidos vespertinos hasta conseguir la titularidad.

(Continuará)
Fanático



Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

¿Qué le pasa a mi familia?

Siento un profundo respeto por la telenovela *¿Qué le pasa a mi familia?*, transmitida en Las Estrellas.

¿Por qué? Porque en el negocio de la televisión abierta es fácil subir los "ratings" mediante el escándalo y la violencia. Pero esta producción de Juan Osorio, no es así.

Este melodrama seriado triunfa con un contenido blanco y familiar que, sin dejar de ser un ejercicio de diversión, toca temas profundos.

Va desde lo que los psicólogos llaman "el síndrome del nido vacío" hasta la resiliencia en tiempos de covid-19, sin olvidar el feminismo, nuevas masculinidades y muchos otros temas.

¿Pero sabe qué es lo más hermoso? El homenaje a las mamás mexicanas. Ellas siempre han sido el eje de nuestras familias, nuestro más importante motor social, pero ahora, con la pandemia, su amor y trabajo se notan más.

¡Qué gusto que alguien se haya dado cuenta y decidido poner eso en pantalla!

Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, cada uno de los personajes de esta historia tiene vida propia, complejidades interesantes. Lo invito a ver *¿Qué le pasa a mi familia?* y a descubrir un nuevo tipo de hacer telenovela, y esto va desde los libretos hasta la edición, los valores de producción, dirección de escena y, por supuesto, las actuaciones.

Qué creaciones tan más hermosas las de Diana Bracho, Emilio Osorio, Eva Cedeño, Mane de la Parra, Daniela Ordaz Castro, Julián Gil, Wendy de los Cobos, Gloria Aura, René Casados, Gaby Platas y todos los demás. Me siento orgulloso de esta propuesta porque, aparte, se graba con respeto a los más altos estándares de seguridad sanitaria y sin dejar de promover las bellezas de México.

En *¿Qué le pasa a mi familia?*, Guanajuato brilla, y nuestra gastronomía, más. ¡Me encanta!

¿Ahora entiende por qué le digo que siento un profundo respeto por esta telenovela? Véala. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Farándula

Calamaro reinterpreta a Zoé

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Andrés Calamaro dio a luz al nuevo familiar del proyecto *Reversiones*, álbum tributo a la banda Zoé. Esta vez fue la reinterpretación del tema *Paula*, una de las canciones más representativas del conjunto mexicano.

Con esta interpretación, el artista fusiona su experiencia y corazón argentino con la frescura, innovación y estilo de Zoé.

Calamaro logró crear una versión mágica y onírica de *Paula* mediante ritmos suaves y una vocalización intensa, características del bonaerense.

La producción y arreglos musicales estuvieron a cargo de Meme del Real, tecladista y productor de Café Tacvba.

Reversiones es un mural de música universal con la participación de artistas

internacionales destacados en diferentes géneros. Recordemos las versiones de *Arrullo de estrellas*, interpretada por Alejandro Fernández; *Love*, por Mon Laferte; *Vía Láctea*, en la voz del colombiano Juanes; *Soné*, por Bronco, y muchos temas más ya disponibles para todo el público.

En esta ocasión, Calamaro pone en alto su experiencia como roquero de antaño; es imposible no recordar su participación en bandas importantes de los años 70 y 80, como *Los abuelos de la nada*, *Los Rodríguez* y su actual etapa de solista, de muchos éxitos y logros.

Paula es un puente entre dos etapas importantes del rock latinoamericano, y tanto Zoé como Andrés Calamaro lo demuestran con esta reinterpretación.

Aún se esperan nuevos lanzamientos para este álbum tributo. Estemos pendientes. / Farándula



Foto: wikimedia.org

Ringo Starr, imparable

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Ringo Starr, exbaterista de The Beatles, anunció el lanzamiento de su nuevo sencillo, *Zoom in, zoom out*, parte de su esperado EP *Zoom In*, un proyecto que realizó durante la pandemia, en compañía de Paul McCartney, su amigo y confidente; el vocalista de *Foo Fighters*, David Grohl; el compositor Finneas, hermano de la joven artista Billie Eilish; Lenny Kravitz y muchos más.

Este material lo grabó desde su estudio casero, entre abril y octubre de 2020. Está compuesto de 5 canciones, entre ellas, *Zoom in, zoom out* y *Heres to the night*, escrita por Diane Warren, ambas disponibles en todas las plataformas digitales. Pronto será lanzado el EP completo, con los temas restantes.



Foto: wikimedia.org

Estas canciones nos remontan a los ritmos clásicos del *rock and roll*, aquella esencia que solo *The Beatles* transmiten, hasta la fecha; además, la fusión que Starr realizó con artistas jóvenes da un toque mágico que podrán disfrutar los roqueros de antaño y las nuevas generaciones de melómanos. Sin duda, una nueva era en la música.

A lo largo de su carrera, Ringo ha recibido nueve premios *Grammy* y ha sido incluido dos veces en el Salón de la Fama del *rock and roll*, como integrante de *The Beatles* y solista.

Entre 1970 y 2020, lanzó 20 álbumes de estudio, actuó en más de 15 películas, recibió un premio Oscar, fue nominado a un *Emmy* y, en 2018, nombrado Caballero del Imperio Británico. En 2019 celebró 30 años con su gira *All Starr Band*. Es un artista imparable, siempre en busca de proyectos e innovación.

/ Farándula

Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños a los nativos de Aries!

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

♈ **Aries (marzo 21 - abril 20)** / La luna nueva del 11 de abril, es trascendente en tu vida amorosa. En lo laboral, habrás de ser claro en tus peticiones para evitar confusiones sobre lo que haces. Si estás equilibrado, el caos no podrá perturbarte. Acércate a la sabiduría que nutre el espíritu y te hace más eficiente en tu trabajo, en tu vida cotidiana y con tus seres queridos. La luna llena del 26 indica caminos laborales nuevos para ti y en tus relaciones. La mejor acción, es amar a los demás.

♉ **Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Es buen momento para sonreírle a la vida y dejar el pasado. Urano, en tu signo, te inclina a cambiar; la fuerza interna es la clave para animarte. Sentirás ganas de renunciar y hacer otras cosas. Sin embargo, ese sentimiento es un indicador para insistir más en tus propósitos. La vida lleva compensaciones: si algo se pierde, otras situaciones se ganan. Es mejor relacionarte con gente amorosa para lograr un equilibrio adecuado entre el dar y el recibir. La luna llena del 26 te aconseja ser realista.

♊ **Géminis (mayo 22 - junio 21)** / En este mes tendrás buena disposición en tu trabajo, los astros señalan insistencia y tenacidad que será productiva en temas de dinero. La disciplina es un puente para lograr todos tus anhelos, realiza una agenda con tus prioridades para alcanzar tus sueños. Neptuno, desde Piscis, indica que para sembrar se requiere tiempo, que la tierra esté preparada para ti. Tu voluntad te llevará al éxito. Los diálogos en familia son buenos. Dedicar atención a conflictos con la pareja. Mejorará tu salud cerca de la naturaleza.

♋ **Cáncer (junio 22 - julio 22)** / Las situaciones no son tan buenas en el trabajo como tú quisieras, hay un poco de lentitud; tomarás decisiones importantes que darán buenos resultados. La Luna, tu regente, indica terminar lo pendiente. Reconcíliate contigo y con quienes hayas tenido conflictos; es propicio con la luna nueva del 11, que marca un buen momento para empezar con mejores oportunidades. Cuida tu aspecto personal y tu salud. Las promesas laborales pueden concretarse. Enfrenta los cambios en el amor.

♌ **Leo (julio 23 - agosto 22)** / Este abril puede afectar; la luna llena del 26 indica no desesperarse, siempre se aprende algo nuevo cuando estamos dispuestos a saber. Eres generoso y te has pasado la vida dando ayuda a los demás. Este 2021 ha sido para ti un tiempo de gran movimiento y de cambios en amor, trabajo y salud. Tendrás la suficiente fuerza para cambiar el tono de las cosas, fluye con los cambios que se presenten.

♍ **Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / Abril indica que hagas caso a tu instinto, aléjate de personas falsas, te pueden traer problemas. Si deseas progresar en lo laboral, entre más comprometido te sientas, tu rendimiento y progreso serán mejores. No obstante, date tiempo a ti mismo, no todo es el trabajo; si puedes volar por tu cuenta, como tu propio jefe, es propicio que lo decidas, tienes a tu favor a Urano, planeta del cambio. Trata de mejorar tu vida personal y amorosa con una sola pareja.

♎ **Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / La Luna, en tu signo, el día 25, puede traer incertidumbre en tu mente, y tal vez en el campo laboral; pero confía, pronto verás con claridad hacia dónde vas y qué quieres lograr. Venus, tu planeta regente, sugiere salirte de la indolencia. No pierdas el tiempo en cosas que no te dejan energía productiva y positiva. Tienes más fuerza de la que crees, solo enfócala hacia metas verdaderas. Puedes lograr lo que desees, lo que te propongas.

♏ **Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / Enfoca tus metas, atrévete a empezar lo que más trabajo te cuesta. "Lo que es para ti, te encontrará". Aumenta tu vitalidad y resistencia en el plano físico y emocional. Si tienes una actitud positiva, todo mejorará. En dinero y trabajo llegarán nuevas oportunidades. La luna llena en tu domicilio, el 26, puede facilitarte toda clase de contactos en el mundo social y de pareja. Recuerda: si deseas encontrar lo mejor, debes buscarlo y ser paciente para obtener resultados.

♐ **Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Recuerda que para tener éxito no solo se necesita lograr objetivos, sino superar los obstáculos. La luna creciente en Leo, del 19, es propicia para agudizar tu intuición. Tu actitud deberá ser positiva; no te cuesta trabajo porque es tu naturaleza. Fluir con lo nuevo provocará que las personas confíen en ti. Tiempo de compartir y de establecer lazos afectivos. Los astros te inclinarán a buscar justicia en tu trabajo.

♑ **Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / A pesar de ser previsor y cuidadoso, planea metas de trabajo. Aprovecha esta fuerza para llevar adelante tus proyectos. Plutón y la Luna, en tu signo, el 30 de abril. Debes tener mucha precaución y usar toda tu inteligencia para trascender su influencia negativa en tus emociones. Cuidate de los resfriados; estás sensible a los cambios extremos de clima. Tus verdaderos amigos son aquellos a quienes les puedes compartir tu intimidad y te apoyan.

♒ **Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Tu toque de locura le da el sabor a tu vida, no olvides tu esencia. La luna llena del 26 te sensibilizará al máximo. Marte, en Cáncer, activará tus asuntos de trabajo. No obstante, puede afectar tu situación financiera por su inestabilidad. Disfruta tu presente; este día demuestras tu liderazgo y no te conformas con menos. Calma y no cometerás errores. Eres tu mejor amigo, no dejes de tomar las decisiones necesarias en los asuntos amorosos.

♓ **Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / La Luna y Neptuno en tu domicilio, el 9 de abril, te advierten a vivir con precaución, pero eso no implica dejar de disfrutar lo que te aventura y te hace conocerte más. No pierdas las oportunidades de crecer en lo económico. Lucha contra la apatía, debes mejorar dinero y trabajo. La luna nueva del 11 te recuerda que las tormentas fueron las que hicieron grande al que aprendió a navegar. Toma tu fuerza y anímate. Muéstrate tal como eres.

YA CONTAMOS CON

2X1*

POR SOLO
\$299

Precio Farmacias
Similares

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

farmaciassimilares.com

Fecha de elaboración: 06/10/20 Vigencia al 30 de abril 2021 *No aplica con otras promociones
Reg. No.214M2009 IV AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/IPI10:03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

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



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"La calidad es lo primero"



PRUEBAS DE SEGUIMIENTO POR **COVID-19**

¡LO MÁS VALIOSO ES TU SALUD!

Check up básico

- Electrocardiograma \$169.00
- Química sanguínea de 24 elementos \$618.00
- Biometría hemática \$121.00
- Examen general de orina \$65.00

De \$973.00 a

\$543.00*

Hasta un 44 % de descuento

****Complementalo con**

- Radiografía de tele de tórax PA***

Desde \$153.00*

- Tomografía de tórax simple

Desde \$1,881.00*

*Válido durante 2021. **Consulta sucursales con este servicio en ssdrsimi.com.mx ***Costo extra por impresión de placa de rayos X

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