

ETERNAL SECRET

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

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

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. 468-2

Por Un País Mejor®

Lo bueno también es noticia



**Residuos,
círculo de
enfermedad
y muerte**

Págs. 10 y 11

Foto: Archivo/Alfredo Moreno

Foto: Agencia Reforma



#CuidemosJuntosElPlaneta
#SiMiPlaneta

MENOS PLÁSTICO MÁS VIDA

1 Institución ambiental beneficiada:
Brigada de Monitoreo Biológico Milpa Alta



2 **SAN PABLO OZTOTEPEC,
ALCALDÍA MILPA ALTA EN LA CDMX**



3 Donativo recibido:
1 millón 328 mil 660 pesos

Periodo: 1 de septiembre al 31 de diciembre 2020

ZONA REFORESTADA:

4 **10 HECTÁREAS DE PASTIZALES
NATURALES Y 10 HECTÁREAS
DE DESIERTOS VERDES**

ALCANCE:
Reforestar 10 hectáreas de pastizal nativo con 45 mil macollos de pasto, 10 hectáreas de zonas arboladas con densidades altas, aplicando poda baja, media-alta y raleo a 10,560 árboles, en áreas identificadas como desiertos verdes; así como la producción en vivero de 5 mil plantas nativas

5 **Impacto ambiental:**
Contar con 20 hectáreas -entre pastizal nativo y árboles endémicos- para el refugio de vertebrados, aves, mamíferos y recarga de agua en el lugar

6 **Especies que habitan**
Conejo zacatuche o teporingo, gorrión serrano, gallina del monte, lince y venado cola blanca.

7 **Ecosistemas:**
Pastizal subalpino (zacatonal), bosques mixtos de pino-encino, bosque de oyamel.

DURACIÓN DEL PROYECTO: 2 AÑOS.
AVANCE DEL PERIODO: 100 %

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

SiMiPlaneta

¡Alto al ruido!

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

En las zonas transitadas de las metrópolis, podemos percibir el ruido de los automotores, cláxones y del comercio ambulante.

Aunque esto nos parece habitual, así como la inundación de anuncios espectaculares, es evidente la contaminación visual y auditiva a la que estamos expuestos.

Desde hace más de 20 años se conmemora el Día Internacional de la Conciencia sobre el Problema del Ruido, con el propósito de promover el cuidado del ambiente acústico y la conservación de la audición, para estar conscientes de las molestias y daños que el ruido nos genera.

Incomoda y afecta la salud
El ruido, además de ser considerado un agente contaminante, produce efectos negativos en el ser humano. Estudios científicos y médicos demuestran que está relacionado con los cambios en el sueño, la presión arterial y la digestión. También se ha vinculado con un impacto negativo en el desarrollo del feto.

Estados de tensión y enojo se presentan en los individuos expuestos a él. La exposición prolongada al ruido fuerte, por encima de los 80 decibeles, como el que produce una perforadora eléctrica, puede ocasionar la pérdida de la audición. La corta exposición al

ruido, por ejemplo, superior a los 110 decibeles, como el que genera el despegue de un avión, también produce sordera.

Un llamado al silencio

Este año se conmemorará el miércoles 28 de abril y, además de fomentar una conciencia colectiva, se busca regular y controlar.

Los efectos del ruido afectan a todos los habitantes del planeta, y su moderación es una tarea individual y social, porque no solo lo producen los demás, sino lo hacemos todos.

Usted, ¿cómo puede evitar generar ruido? ¿Considera que está habituado a él?

Imagine por un momento sus días sin ruido. Seguro su calidad de vida cambiaría de manera drástica. Prestemos atención al ruido y sus consecuencias en nuestra vida.

[/SiMiPlaneta](https://www.facebook.com/SiMiPlaneta)



Foto: Mohamed Hassan en Pixabay

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres
500,000 ejemplares / Abril 2021
Edición 468-2
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 04-2008-032512250400-101. 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



Cambio climático

Carlos Álvarez*

www.carlosalvarezflores.com
@calvarezflores

Día Mundial del Agua

El agua es el elemento clave para la vida en nuestro planeta. Sin ella, no podríamos vivir. Por desgracia, cada día, necesitamos más líquido potable para las

necesidades de 7,860 millones de seres humanos.

Unicef y la OMS, en 2019, informaron que existen 2,200 millones de seres humanos sin ese servicio; 4,200 millones no cuentan con saneamiento, ambos gestionados de manera segura, y 3,000 millones carecen de instalaciones básicas para el lavado de manos.

Además, no hemos aprovechado el agua pluvial. Permitimos que en nuestros centros urbanos se mezcle con las aguas negras en el drenaje.

En México, no tenemos plantas de tratamiento de aguas residuales que permitan reciclarlas. A pesar de que en nuestro país

lueven en promedio 780 mm de agua al año, cifra oficial de la Comisión Nacional del Agua, tenemos regiones con graves problemas de escasez del líquido, como Baja California, Sonora, Chihuahua, Coahuila, Zacatecas y Guanajuato.

La Ciudad de México, en estos momentos, atraviesa de nuevo por una crisis de falta de agua, sobre todo, por las fugas en la red secundaria, que no ha sido renovada. Se estima que se pierde 40% del abastecido por el Sistema Cutzamala.

Nuestro país recibe 1.6 billones de metros cúbicos anuales de agua de lluvia, de los cuales, solo 6% se aprovecha en la recarga de acuíferos y 73% se evapora.

Es necesario que nuestros gobiernos, de los tres niveles, cambien su actitud frente a esta crisis. México está clasificado, de acuerdo con el 2020 *Ecological Threat Register*, entre las naciones que tienen más riesgo (40-80%) de sufrir estrés hídrico, que significa quedarse sin agua.

A propósito del Día Mundial del Agua (22 de marzo), es urgente e indispensable que los gobiernos promuevan la educación ambiental y se haga un énfasis especial en el uso adecuado del agua, para generar esta conciencia ambiental. No hay tiempo que perder.

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



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

siminforma.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®

Tiras Accu-Chek® Active
75 tiras reactivas

\$410.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas

\$66.00
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

Salud

¿Qué pasa con los hijos tras el divorcio?

Nancy Vargas Gama
centrodiagnostico@serfelizsipuede.com.mx

De acuerdo con estadísticas del Inegi, en nuestro país se duplicó la cifra de divorcios durante la última década. En la actualidad, de cada 100 matrimonios, 31 % se separa, y esto puede analizarse desde diferentes perspectivas. Sin embargo, se sabe que, por salud mental, es mucho mejor terminar que seguir en una relación desgastada, llena de problemas.

Claro, no es fácil tomar la decisión de separarse, y más cuando el proceso se realiza por la vía legal; es necesario enfrentar una serie de trámites y procedimientos agotadores, mientras, al mismo tiempo, se lidia con la sensación de fracaso, duelo y la reorganización de diversos aspectos de la vida, resueltos solo en apariencia.

Pero esta situación, de por sí complicada, suele dificultarse más cuando hay hijos porque el divorcio no es la

última etapa. La convivencia posterior se puede enredar si el padre o la madre, o ambos, no entienden que la relación de pareja es la terminada, no su trato con los hijos.

En ese sentido, es dañino para los hijos estar en medio de un fuego cruzado, donde los utilizan como carne de cañón para canalizar el resentimiento, la frustración y demás emociones que el trámite legal o el distanciamiento físico no podrán resolver.

Tras el divorcio, después de un periodo de ajustes y negociaciones, esto es lo ideal: los padres deben continuar en comunicación constante sobre cualquier situación relacionada con los hijos; acordar los tiempos de convivencia, según las circunstancias laborales y tiempo libre de cada uno y las necesidades de los pequeños, y no hablar mal del padre ausente.

Es recomendable que cuando una pareja llega a la decisión de divorciarse, reciba apoyo psicológico para resolver sus conflictos sin dejar de lado el bienestar y cuidado de los hijos.

Si vives una situación semejante, te invitamos a buscar ayuda psicológica en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Nos puedes llamar sin costo al 800-911-66-66, opción 3, o escribirnos a centrodiagnostico@serfelizsipuede.com.mx. Estamos todos los días, las 24 horas. / Salud



Foto: Pixabay

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

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

¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
@cndeemex

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

NUEVA IMAGEN
pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares®
\$142.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

NUEVA IMAGEN
pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares®
\$169.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

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

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

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

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

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

Narcolepsia, enemigo silencioso



Foto: Agencia Reforma

La pandemia por covid-19 confinó a miles de personas en el mundo. Este cambio de rutina y el hecho de trabajar desde casa, ha provocado trastornos del sueño, descansos demasiado prolongados o quedarse dormido en lugares inconvenientes.

Este último caso se trata de la narcolepsia; afecta las estructuras que permiten al cuerpo mantenerse despierto. La principal consecuencia es la somnolencia excesiva, asociada a la disminución en la actividad laboral y en el rendimiento académico.

Rafael Santana Miranda, responsable de la Clínica de Trastornos del Sueño, de la Facultad de Medicina de la UNAM, explicó que una persona con narcolepsia tendrá sueño durante el día y necesitará de grandes estímulos para mantenerse despierta porque las neuronas orexinérgicas están disminuidas o ausentes.

Se calcula que 0.01 y 0.06 % del total de la población padece este trastorno, y es más común en adultos jóvenes, de entre la tercera y cuarta década de vida.

También suele venir acompañado de la cataplexia, episodios donde la persona cae al suelo sin perder la conciencia.

El Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares, en Salud

Estados Unidos, indicó que la enfermedad afecta a hombres y mujeres por igual. Los síntomas se presentan entre los 7 y 25 años, pero pueden aparecer en cualquier momento de la vida.

Otro indicio de narcolepsia es la parálisis de sueño, cuando los músculos no se activan en el momento adecuado y los pacientes, al despertarse, no pueden moverse o sienten que algo los inmoviliza.

Se estima que cerca de 10 % de las personas con este problema presenta actividad electroencefalográfica anormal. Santana Miranda afirmó que, tal vez, lleguen a tener una fragmentación en el sueño y puede hacerlas más vulnerables a enfermedades autoinmunes.

Para detectarla, es necesario realizar un cuestionario de latencias múltiples. Después se requiere un polisomnográfico (estudio de sueño).

Cambiar el estilo de vida durante la pandemia puede evitar problemas de salud a largo plazo. Un descanso reparador, alimentación saludable y hacer ejercicio son algunas de las recomendaciones para conciliar mejor el sueño. Sin embargo, si usted cree padecer narcolepsia, acuda al especialista o visite la Clínica de Trastornos del Sueño, de la UNAM. / Salud

Con información de Ciencia UNAM

LA NUEVA NORMALIDAD

OPS

Haga lo que pueda para detener la propagación de COVID-19. Es posible que otros no puedan hacerlo

Algunas personas son más vulnerables a la COVID-19 porque no pueden seguir las medidas de protección con facilidad, como lavarse las manos y guardar una distancia de al menos 1 metro de otros.

¡Contagie solidaridad!

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.



TerviraX®

• 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

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

Internacional

Desigualdad y violencia se agravan en mujeres por pandemia: ONU



Foto: Agencia Reforma

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) advirtió que el brote de coronavirus agravó las desigualdades existentes para mujeres y niñas en el mundo, desde la salud y economía, hasta la seguridad y protección social, además de un aumento de violencia contra ellas.

El organismo internacional dejó en claro que, con las medidas de confinamiento, muchas se han visto atrapadas en casa con sus abusadores, y subrayó que la igualdad de género no solo es un derecho humano, sino un fundamento para construir un mundo pacífico, próspero y sostenible.

Abundó que se han conseguido avances durante las últimas décadas: más niñas están escolarizadas, ha reducido el número de matrimonios precoces, también hay más mujeres con cargos en parlamentos y en posiciones de liderazgo, y algunas leyes se han reformado para fomentar la igualdad de género.

A pesar de ello, existen muchas dificultades: las leyes y las normas sociales

discriminatorias son generalizadas, las mujeres están infrarrepresentadas a todos los niveles de liderazgo político, y 1 de cada 5, de entre 15 y 49 años, afirma haber sufrido violencia sexual o física a manos de una pareja íntima en un periodo de 12 meses.

Para colmo, los efectos de la pandemia de la covid-19 podrían revertir los escasos logros que se han alcanzado.

Las mujeres desempeñan un papel desproporcionado en la respuesta al virus, incluso como trabajadoras sanitarias en primera línea y como cuidadoras en el hogar.

El trabajo de cuidados no remunerado de las mujeres ha crecido de manera significativa por el cierre de las escuelas y el incremento de las necesidades de los ancianos. También se ven más afectadas por los efectos económicos del coronavirus y trabajan de manera desproporcionada en áreas inseguras.

Cerca de 60 por ciento de las mujeres labora en la economía informal, y se exponen aún más a caer en la pobreza. / Internacional ONU

¿ENTRENASTE DE MÁS?

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

ML-PRIM®

Metocarbamol / Ibuprofeno

Cápsulas 375mg / 200mg

QUE EL DOLOR NO TE DETENGA

3 en 1

- 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

Residuos, círculo de enfermo

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

En México, se tiran a diario 120 mil toneladas de basura, solo de los hogares, y los que no se separan de manera correcta son contaminantes en extremo.

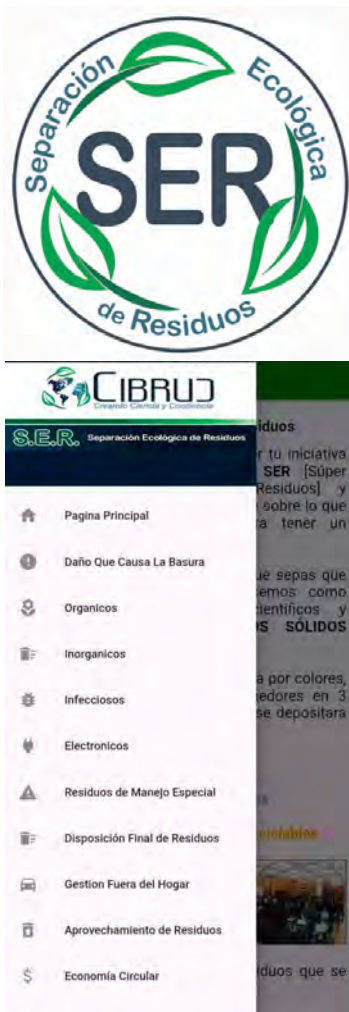
Las autoridades y la sociedad mexicana hemos fallado en darle a los residuos sólidos urbanos (RSU), un destino final que permita gozar de un medioambiente limpio, que no afecte la salud y, además, sean aprovechados como una fuente de ingresos.

Martín Alegría Vizcaya y Cristopher Cejudo, estudiantes de ingeniería en tecnologías computacionales del Tecnológico de Monterrey, crearon la app S.E.R. (Separación Ecológica de Residuos) que, de manera fácil, detallada y gratuita, explica al público cómo apartar los desechos y alerta sobre los daños que causa su mal manejo.

Por ejemplo, en la pandemia por covid-19, nos enseña cómo disponer de cubrebocas, guantes y jeringas usadas, así como de todo artículo de curación que lleve impregnada sangre del paciente; también, nos habla de qué hacer con los residuos electrónicos y de su manejo especial, como pañales, medicamentos o radiografías.

En coordinación con el Centro de Investigación sobre Biodigestión Anaerobia, Residuos Urbanos, Agua, Energía Verde y Composta (Cibruc), de Martín Alfredo Alegría Jacter,

México



Fotos: App S.E.R.

los jóvenes lanzaron la app tanto en la plataforma Android como Apple, luego de un año y ocho meses de intensos esfuerzos, sin un peso de por medio.

“Uno de los retos importantes fue ver cómo organizar la información para que todo quedara en secciones amigables con el usuario; si hay dudas sobre algún tipo de residuo, se puede ir a la sección específica. Por ejemplo, yo no sabía qué hacer con unas pilas que no me servían y fui

a la aplicación, busqué en los residuos electrónicos y ahí lo encontré”, dijo en entrevista Martín Alegría Vizcaya.

¿Qué tan difícil es separar la basura?

“Al principio, un poco difícil, es algo nuevo y, como todo, uno tiene que aprenderlo. Pero al paso del tiempo, pasa a ser algo natural, ya implantado”, señaló.

Proyecto S.E.R. propone utilizar contenedores en tres colores diferenciados, según lo que se deposita en ellos. Verde, para residuos orgánicos; gris, inorgánicos reciclables, y naranja, inorgánicos no reciclables.

Alegría Jacter mencionó que el organismo que dirige lleva mucho tiempo en el estudio de desechos. En esta labor decidieron realizar una campaña de separación ecológica de residuos, de la mano con la reactivación local de las economías.

“Nuestros residuos valen, hay que enseñarle eso a la

gente y, además, que podemos dejar de contaminar”, subrayó.

Es una campaña para todos, incluidas las escuelas y las oficinas, pero el eje rector de la app es el hogar, entorno en el que nos educamos todos, antes de salir a la escuela y a los trabajos. Lo que hacemos ahí lo replicamos.

“Si las oficinas públicas, privadas, las escuelas, acopiaran sus residuos y los vendieran, sería una fuente de dinero. Acostumbrémonos a no tirarlo”.

La app fue revisada por investigadores de la UAM, UNAM, el Politécnico y la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, para que no haya mitos y todo sea veraz.

Por su parte, Carlos Álvarez, presidente de la asociación civil México, Comunicación y Ambiente, participante en el proyecto, expuso que, si nosotros separáramos los residuos, pudieran ser reciclados. En cambio, los mezclamos.



Martín Alfredo Alegría Jacter, presidente nacional del Cibruc



Martín Alegría Vizcaya, estudiante de ingeniería



Carlos Álvarez Flores, presidente de México, Comunicación y Ambiente, A.C.

México

Salud y muerte



Foto: Archivo Víctor Zubietta

Foto: Agencia Reforma

Tiraderos a cielo abierto

Por desgracia, cuando pasa el camión de la basura va a un sitio de disposición final. Si bien, por ley, debieran ir a un relleno sanitario, obra de ingeniería, lo que tenemos en el país son en realidad mil 643 tiraderos a cielo abierto, bajo la jurisdicción y responsabilidad de los ayuntamientos.

La basura, dijo, genera jugos tóxicos. Estos van al subsuelo, lo contaminan, y luego llegan a los acuíferos superficiales. Esto es un círculo perverso de enfermedad, muerte y contaminación en aire, agua y suelo.

Es hora de cambiar. “Lo que nosotros hacemos es explicar de una manera simple para que la gente aparte los desechos en casa. Luego, al camión de la basura ya no le vamos a dar todo. Vamos a distribuir, porque hay toda una industria de recicladores en México, donde lo que quieren son los residuos separados y limpios”, indicó Álvarez.

“Esto se llama economía circular, es dinero. ¡Claro que tiene valor! Nosotros somos los que se lo quitamos cuando ‘ensuciamos’ los residuos”. / 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"





De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Antigua Librería Madero

Decía Borges que la eternidad estaba en las bibliotecas. Otros consideran a estas como las farmacias para todo mal. Como sea, la Antigua Librería Madero, una de las más añosas de la ciudad, subsiste como un templo de exorcismos contra los demonios de la ignorancia.

Su historia es larga: fundada por Tomás Espresate, poco después de la guerra civil española, fue sitio de tertulias para los refugiados. En 1987, la adquirió Enrique Fuentes Castilla (q.e.p.d.) y la hizo un emporio cultural: libros selectos, raros, curiosos, descatalogados, incunables sobre México en artes, arqueología, antropología e historia. En su entrada, Villa clavó el nuevo nombre de la calle, la bautizó como Madero, llamada antes San Francisco, La Profesa y Plateros. Este refugio cultural comenzó en Madero 12, en 1951. Antes, en ese local, estuvo la botica de los hermanos Sanborn, quienes al mudarse a la Casa de los Azulejos le dejaron sus estantes. Ha tenido clientes famosos: León Felipe, Vicente Leñero, Fernando del Paso, Luis Buñuel, Vicente Rojo...

Cuando la calle de Madero fue transformada en peatonal, una pasarela de la banalidad, los dueños del local elevaron la renta a 125 mil pesos. Entonces, tuvo que mudarse. La ahora llamada Antigua Madero Librería está en Isabel la Católica 97, esquina con San Jerónimo, en el Mesón de la Acequia, donde nació Daniel Cosío Villegas, y donde estuvo el Ateneo Español, cuyos estantes pasaron a manos de don Enrique. En un país de escasos lectores, alberga más de 10 mil títulos selectos. Las librerías en nuestro país vivieron su Época de Oro de 1930 a 1960. Luego vino el declive y hoy sobreviven pocas (solo hay 1,646 librerías en el país).

Don Enrique, nacido en Saltillo, fue *office boy* de un banco en el Centro. También trabajó en una agencia de viajes, fue boleterero, seminarista, marinero, director de una línea aérea y terminó en la UNAM su carrera de sociólogo. Nada de eso lo llenó. Los libros fueron lo suyo. Y lo hizo con éxito hasta que su vida terminó resumida en un libro editado por su hija como homenaje póstumo, en marzo pasado. Antigua Madero Librería, una especie en extinción y un protector del libro nuestro de cada día.



Fotos: Fernando Gutiérrez

Cultura

Venderán museos sus obras para mantenerse

Los museos estadounidenses pueden ahora vender sus obras de arte para compensar sus pérdidas, ocasionadas por la pandemia de la covid-19. Algunos quieren aprovechar esta oportunidad a fin de renovar o diversificar su colección, pero otros temen que esto afecte su muestra.

Antes de la pandemia, la venta de obras de arte por los museos, solo podía llevarse a cabo para comprar nuevas pinturas, esculturas u otros objetos artísticos; sin embargo, en abril de 2020, la Asociación Estadounidense de Directores de Museos de Arte (AAMD, por sus siglas en inglés) levantó esa prohibición y autorizó, por dos años, a fin de equilibrar los presupuestos.

En septiembre, el Museo de Brooklyn, en dificultades económicas antes de la pandemia, puso en venta 12 obras, entre ellas, un Monet y dos Dubuffet, con el objetivo de crear un fondo de mantenimiento de su colección.

En febrero de 2021, el director del Museo Metropolitano, Max Hollein, señaló que el más prestigioso de los museos neoyorquinos utilizaría este año las sumas obtenidas de la venta de obras para gastos de



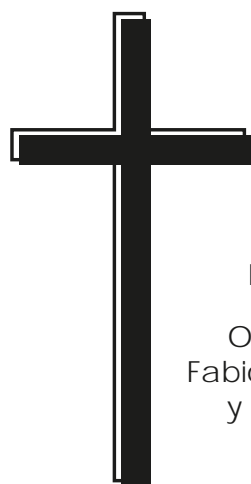
restauración de su muestra y, sobre todo, para el sueldo del personal dedicado a esa tarea.

La mayoría de los centros de exhibición de arte se niegan a vender piezas importantes de su exposición.

Existen fuertes llamados para incorporar a las colecciones obras de artistas provenientes de minorías, acentuados por el movimiento contra la desigualdad racial de 2020. Pero muchos estiman que se deben agregar y no sustituir unas obras por otras.

Aún hay muchas discusiones en el medio. Para Brian Frye, profesor de Derecho, de la Universidad de Kentucky, los estatutos de los museos estadounidenses, casi todos privados, pero sin fines de lucro, constituyen por sí solos una barrera suficiente a las ventas eventuales de las obras de arte.

Para distintas instituciones artísticas de Estados Unidos, el marco fijado por la AAMD, debe ser revisado. Los directores de los museos se muestran cada vez más convencidos ante esto. / **Cultura La Jornada**



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Y todo su staff directivo, lamentan el sensible fallecimiento de nuestro compañero, el abogado

Víctor Hugo Méndez Chavero

Hombre respetuoso, líder natural y comprometido con su trabajo.

Oramos por su eterno descanso y hacemos votos porque su esposa, Fabiola Lazcano Torres, así como sus tres hijos, Víctor Hugo, Édgar Augusto y María Fernanda Méndez Lazcano, encuentren pronta resignación.

Descanse en paz.

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



Próxima parada

Héctor González Vigón
cproximaparada@gmail.com
@viajeroalamexicana

Calvillo, capital de la guayaba

¿Es usted un fanático de la guayaba? Sí, así como lo escucha. Nos referimos a la capital mundial de esta fruta en un pintoresco pueblo de Aguascalientes, uno de los estados más pequeños de nuestro país, para crecer y deleitar a sus visitantes.

Bienvenidos, al mágico Calvillo. Aquí, abundan los olores a chocolate, guayaba y pan recién horneado. Desde que usted llega a la entrada, las sonrisas de sus visitantes y los aromas de sus calles lo acompañarán en todo su recorrido.

Basta con levantar un poco la mirada, en la cima de la loma que abraza al pueblo, para vislumbrar el santuario de la Virgen de Guadalupe. En cantera rosada y de estilo neogótico, este monumento acaricia a diario las nubes con sus torres que nacieron en la segunda mitad del siglo XVIII.

Sin duda, hay dos espacios en Calvillo que no se puede perder: la Plaza Municipal con sus cantinas alrededor y fachadas de hace más de 200 años, así como las famosas "graditas", una calle en vertical

pintada en varios colores que se ha vuelto la postal más buscada de la zona.

Si lo suyo es la gastronomía, deléitese con probar infinidad de platillos, donde la guayaba es la protagonista: mole, empanadas, pastel, panes, dulces tradicionales, cerveza, té... Esta fruta es parte de la vida del local y del sabor de sus paladares.

En las afueras, la presa de Malpaso le ofrece un encuentro natural con la frescura del viento y la música regional de la zona. Atardeceres, risas y vistas únicas lo acompañarán en su visita por este cuerpo de agua, una parada continua de todos los hidrocálidos.

Si lo suyo son las bebidas y la fiesta, pregunte por la "bomba", una mezcla de licores locales, recomendada solo para expertos en el tema.

No lo piense más y planee su siguiente viaje al estado de Aguascalientes para conocer Calvillo, junto a todas sus características que lo vuelven único.



Fotos: Héctor González

¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe de manera correcta.

1. Plural diferente de virus y franceses
2. ¿Por qué se llaman Galletas María?
3. Adonde, a donde, adónde y a dónde
4. ¿Aprensivo o aprehensivo?
5. Nombres de vacunas y medicamentos



fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. ¿Si el plural de francés es franceses, por qué de virus no es viruses? La clave está en la posición de la sílaba tónica.
2. Surgieron en el siglo XIX cuando los reposteros en Londres las hicieron para conmemorar la boda de la duquesa María Aleksándrovna de Rusia con el duque de Edimburgo. Luego las copió España y de ahí a todo el mundo.
3. Desde 2010, por suerte, se simplificó su uso. Queda al criterio del autor escribirlo junto o separado, pero se recomienda lo primero. Solo se tildan cuando tienen valor interrogativo o exclamativo.
4. Una persona aprensiva es la que tiene miedo a las enfermedades. Aprehensivo es de la familia de aprehender, captar algo con el entendimiento o con los sentidos.
5. En ambos casos, son nombres comerciales registrados y deben escribirse con mayúscula inicial. No sucede lo mismo con los principios activos, que van con minúscula inicial.

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.

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

Ricitos de Oro

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)

Baby Shampoo
Ricitos de Oro
Manzanilla
Chamomile

HIPOALERGÉNICO
Aclara y acondiciona
Moisturizes and softens skin

GRISI
4 Fl Oz (100 mL)

Jabón de Tocador
Ricitos de Oro
Lavanda y lechuga
Frena y humecta la piel
HIPOALERGÉNICO

GRISI
90 g

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



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

\$110.00

Simi Block[®] ULTRA 90
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario

\$58.00

Gel Post Solar
Regenera
Nutre
Hidrata
Alivia
ALOE VERA
Cuidado refrescante

Simi Block[®] ULTRA MAX 100
125 g

Simi Block[®] Kids 60
125 g

Simi Block[®] Ultra 90
125 g

Gel post bronceado Aloe vera
250 ml

Vigencia al 30 de abril 2021. Salud es belleza.



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	\$66.90 Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas	\$22.00 Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza	
				
\$36.00 Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas	\$52.00 Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar	\$15.00 Shampoo restauración** 100 mL	\$15.00 Shampoo control de caspa** 90 mL	\$49.00 Hilo dental sabor menta** 25 m
			\$179.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado	
\$32.90 Pasta dental niños Oral B** 75 mL / 100 g	\$51.00 Subsalicilato de bismuto* 118 mL			

Vigencia al 30 de abril 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

De México 68 a Tokio 2020

 Fernando Gutiérrez
 fegutierrezp@gmail.com

La mejor actuación de una delegación tricolor en Juegos Olímpicos fue en México 68, cuando se cosecharon nueve preseas, una cifra que hasta la fecha no ha sido superada, ni lo será en Tokio 2020, donde se aspira a ganar cinco en taekwondo, saltos, tiro con arco, beisbol y gimnasia.

México ha conquistado 69 medallas en todas sus asistencias olímpicas: 13 de oro, 24 de plata y 32 de bronce, muchas de ellas por la participación de mujeres, y esta vez no será la excepción: hay esperanzas en la arquera Aída Román, por equipos, y Alejandra Valencia, en individuales; María Espinoza, en taekwondo, y la gimnasta Alexa Moreno.

Habrán otras mujeres con algo especial: Jane Valencia, primera mexicana que competirá en lucha, la pentatleta Mariana Arceo, quien se recuperó de covid-19, y Mónica Olivia Rodríguez en el atletismo paralímpico (1,500 m).

En varones, una promesa es el clavadista Kevin Berlín, y otras lo son los equipos de futbol (con profesionales) y beisbol.

Cuando los Juegos de México 68, la delegación supo sacarle provecho a su calidad de anfitrión con triunfos en boxeo, atletismo, natación, esgrima y clavados. De ahí a Tokio 2020, las actuaciones han sido discretas, más producto del esfuerzo individual, no de una estructura nacional.

La delegación mexicana tendrá 150 deportistas, que aumentará a 254 por los federativos, cuerpo técnico, doctores y otros especialistas. El grupo


TOKYO 2020


no viajará junto. Lo hará 15, 10 y 5 días antes de sus respectivas competencias.

Este, el recuento de la cosecha olímpica en las participaciones mexicanas:

París 1900 (1), Los Ángeles 32 (2), Berlín 36 (3), Londres 48 (5), Helsinki 52 (1), Melbourne 56 (2), Roma 60 (1), Tokio 64 (1), México 68 (9), Múnich 72 (1), Montreal 76 (2), Moscú 80 (4), Los Ángeles 84 (6), Seúl 88 (2), Barcelona 92 (1), Atlanta 96 (1), Sídney 2000 (6), Atenas 2004 (4), Pekín 2008 (4), Londres 2012 (8, lo más cerca de lo logrado en 1968) y Río 2016 (5).

Las ilusiones mexicanas no van más allá, debido a dos factores: 1. La eterna falta de una política de Estado que impulse al deporte desde sus bases. 2. La pandemia que alteró la preparación de los atletas.

Nuestro deporte es un reflejo de lo que es el país. / Fanático



Fanático

Anderson Silva, rival de JC Chávez hijo



Foto: Agencia Reforma

La estrella de las artes marciales mixtas, Anderson Silva, llegó a un acuerdo para combatir 10 rounds de boxeo, el próximo 19 de junio, contra Julio César Chávez hijo, en el estadio Jalisco, donde se incluirá una pelea de exhibición de su padre, JC Chávez, exmonarca mundial.

Saúl Ríos, uno de los promotores, reveló que Spider ya firmó para un pleito en 180 libras. Será la tercera pelea en el boxeo profesional (ganó una y perdió otra), para el brasileño de 45 años, considerado uno de los mejores artemarcialistas de todos los tiempos.

Chávez hijo volverá al ring para buscar una nueva victoria, luego de haber dado cuenta, en noviembre pasado, de Jeyson Minda, por nocaut, en cuatro episodios. En sus últimas cinco salidas, Julio logró victorias sobre Minda y Evert Bravo, pero cayó ante Saúl Álvarez, Daniel Jacobs y Mario Cázares.

“Cuando echo un vistazo a mi andar, no veo algo que haya sido en vano”, dijo Silva en una charla con TMZ Sports. “Estoy extremadamente feliz de probar mis habilidades boxísticas siminforma.com.mx

con Julio César Chávez hijo”, añadió el excampeón de la UFC, con récord de 34-11 y 23 nocauts.

Silva vio liberado su contrato con UFC hace unos meses, luego de caer en contra de Uriah Hall. Tras un largo reinado en los medianos, desde 2013, realizó nueve peleas, de las que ganó solo una, y otra acabó en ‘No Contest’, debido a que tuvo contratiempos en los exámenes antidopaje.

En la misma cartelera, Julio César Chávez hará una exhibición con el hijo de su otrora rival Héctor ‘Macho’ Camacho, e incluso servirá de homenaje para el multicampeón fallecido en 2012. Advirtió Chávez que será la última exhibición que haga.

También se presentarán Omar Chávez y Ramón ‘Inocente’ Álvarez, por tercera ocasión tras dividir victorias en el pasado. El primero perdió en 2014 con el hermano del Canelo, por puntos, pero en la revancha cobró venganza y lo noqueó en dos episodios, en 2017. / Fanático

Con información de ESPN

2ª 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
Simí Carrera @simicarreras

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Tercera llamada... ¡Comenzamos!

Muchos famosos ya están vacunados contra la covid-19; dos casos más relevantes en el medio artístico son el de Silvia Pinal e Ignacio López Tarso, quienes, a sus 88 y 96 años, se declaran ¡listos para regresar a los escenarios!

La gran diva expresó su deseo de volver a producir, y no descarta realizar actuaciones especiales. Se muestra sonriente y platica de todos los temas y responde a las más filosas preguntas de algunos reporteros.

Por su parte, el primerísimo actor está que se le queman los pies por reaparecer en la escena teatral, al lado de su hijo Juan Ignacio Aranda, en la obra *Una vida en el teatro*, donde encarna a un actor consagrado que platica con otro histrión, de futuro incierto, sobre sus éxitos, fracasos y experiencias. Es la gran obra que López Tarso asegura que buscó por años, y más al lado de su heredero en talento. Pero el negocio teatral debe esperar a que la pandemia esté controlada y el público pierda el temor de asistir a lugares concurridos; además, la autorización para vender solo 30% de cupo, no permite completar gastos en grandes producciones.

Por ejemplo, el productor teatral Alex Gou me platicó, en entrevista para nuestro *Siminoticiario*, que tiene todo listo para reponer en la segunda quincena de abril el musical *Hoy no me puedo levantar*, con María León y Yahir; pero no pierde el temor a nuevas restricciones que pudieran surgir si repuntan los contagios de covid-19.

En octubre, quiere presentar *José el soñador*, con estrellas como Yuri y Carlos Rivera. La cereza del pastel será el musical *Jesucristo Superestrella*, en el Auditorio Nacional, para fines de año. Coincidamos: Silvia Pinal y López Tarso son una lección de vida, de actitud positiva para superar adversidades sin importar la edad. La sabiduría es una riqueza que da el tiempo.



Foto: Agencia Reforma

Farándula

**YA CONTAMOS
CON + PRODUCTOS NUEVOS**

Cianocobalamina*
1 mg 30 tabletas
\$63.00

B12 SIMI
REDBELGY
Cianocobalamina
Tableta 1000 mcg Masticable
Oral
Caja con Frasco con 30 Tabletas

Vitamina D3**
180 mg 30 cápsulas
\$129.00

natural health
Vitamina D³
5000 UI
D³
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Cont. 30 cápsulas de 180 mg cIU

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% más barato

Farándula

Hace historia Karol G

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La joven intérprete Karol G ya puede ser considerada una de las artistas más exitosas de todos los tiempos: su último álbum, KG0516, fue nombrado uno de los más escuchados de habla hispana en plataformas digitales.

Canciones como *Tusa*, *Bichota*, *¡Ay, Dios mío!*, y más, ocupan los primeros lugares mundiales.

"Karol G alcanza el primer lugar con su tercer álbum de estudio en la lista de los 10 discos que debutaron como los más exitosos a escala global", expresó la compañía Spotify en sus redes sociales tras publicar el informe.

Este material debe su fama a las colaboraciones que la artista realizó con productores y cantantes de gran renombre, como Nathy Peluso, Ivy Queen, Nicki Minaj, Wisin & Yandel, quienes conforman las nuevas bases de la música urbana.

"Este disco lleva gran parte de mí. Es la primera vez que me pude involucrar en todas las facetas de la producción, gracias al tiempo que me dio la suspensión de los viajes por la covid", declaró en entrevistas Karol, quien además dice sentirse orgullosa por experimentar con ritmos, como el corrido, *bossa*, *salsa*, *bachata*, *rap* y *hip hop*.

Karol G realizará, por primera vez, una presentación, el próximo 15 de abril, en el escenario de la entrega de los *Latin American Music Awards*, en donde está nominada, junto a otros artistas urbanos, como J Balvin, Bad Bunny, Christian Nodal, Daddy Yankee y Ozuna.

La cantante, de 29 años, reafirma la tendencia de la música en el futuro, enfocada en fusionar diferentes sonidos y los límites continentales. También se vislumbra la necesidad de crear, innovar y retomar la escuela latina, que siempre ha resonado en todo el mundo.

/ Farándula



Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

Farándula

Baila Natalia con el mar



Foto: Agencia Reforma

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La música de Natalia Lafourcade se caracteriza por enaltecer las tradiciones mexicanas a partir del empoderamiento y visibilidad de las mujeres.

La ganadora del Grammy latino a mejor álbum regional mexicano, por el material *Un canto por México*, realizó un homenaje a la vida de la poetisa y escritora argentina, Alfonsina Storni, con una nueva versión del clásico *Alfonsina y el mar*, interpretado por la trovadora Mercedes Sosa y escrito por Ariel Ramírez.

“Desde pequeña, escuché esta canción en el piano. Mi padre la interpretó, mi madre también. Siempre traté de cantarla, pero me era difícil. Me limité a escucharla y disfrutar de sus efectos en mi ser. Cada poro siminforma.com.mx

se abría y mi cuerpo se erizaba con la voz de Mercedes Sosa. Es una de mis canciones favoritas de todos los tiempos”, expresó Natalia.

El videoclip de la canción fue grabado en la playa de Veracruz, donde se da un diálogo metafórico entre las olas y el cuerpo de la cantante, para mostrar la feminidad, la necesidad de las mujeres por expresarse, sentir la libertad y disfrutar del deseo mediante el baile.

Para la intérprete, el tema es un homenaje a todas las mujeres desaparecidas y violentadas en el país.

“Y bailé, reí y lloré. Y así, con el baile, pedí por cada mujer adolorida, por cada alma desaparecida. Que todas bailemos libres en un mundo que nos abrace y nos valore. En un mundo que nos mire a los ojos, con amor y respeto, para solo ser”, publicó Lafourcade en sus redes sociales. / Farándula

YA CONTAMOS CON

2X1*

POR SOLO
\$299

Precio Farmacias
Similares

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

farmaciassimilares.com

f
t
y
i

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/IP10:03 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