

**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 31 de mayo 2021. Salud es belleza.  
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

**SIMINFORMA**

siminforma.com.mx

Mayo 2021 Núm. 469-1

Por Un País Mejor®

Lo bueno también es gratis

**Uzachi,**  
tres décadas de  
trabajo sustentable

# Plusgel®



## \$42.00

Precio Farmacias  
Similares®

De venta en:

## FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de mayo 2021.  
Reg. No. 72311 SSA VI



## Aves, protectoras medioambientales

Alejandra Cervantes Neri  
Tw: @lilly\_alee

Su adaptación al vuelo, sus plumas, sacos aéreos y huesos aerodinámicos son algunas de las características de estos vertebrados.

Las aves, además de ser un importante eslabón de la cadena alimenticia, cumplen un papel fundamental en el planeta.

Se alimentan de manera constante para mantener su metabolismo y, con sus picos, cuerpos y garras, participan en la polinización. Su aportación al mantenimiento de los ecosistemas no solo se limita a esas funciones, sino que también controlan las plagas y ayudan a la eliminación de animales en descomposición.

Se calcula que en la Tierra existen alrededor de 10 mil 400 especies de aves. Por su parte, México ocupa el undécimo lugar entre los países con mayor riqueza avifaunística. En sus diversos paisajes habitan mil 107 especies, 102 endémicas.

### Conciencia en pro de las aves

Contaminación, destrucción de hábitat y captura de aves para su comercio son los principales factores que han disminuido el número de estas especies en el mundo.

La necesidad de ampliar una conciencia ambiental y participar en la conservación de la diversidad biológica de México y el resto del mundo, son pilares



Fotos: Cortesía de ONU

para cambiar las acciones nocivas del ser humano que impactan el planeta y la fauna.

Cada año, desde 2006, el 8 de mayo se conmemora el Día Internacional de las Aves Migratorias, una campaña de concientización sobre las amenazas que

enfrentan las especies, su importancia ecológica y la necesidad de cooperación internacional para conservarlas. Esta fecha fue instituida por la Convención sobre las Especies Migratorias (CMS, por sus siglas en inglés).

Desde entonces, la

sociedad mundial organiza eventos públicos, festivales, programas educativos, exhibiciones y excursiones; pero dado el contexto sanitario que enfrentamos, desde 2020 se invita a la población a recurrir a redes sociales para intercambiar conocimientos y experiencias con las aves migratorias.

Si le interesa compartir o saber más acerca de las aves en México, la iniciativa "A ver aves", impulsada por la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), es una herramienta para acceder a actividades aptas para cualquier persona sobre esta celebración. ¿Requisito? Querer a las aves e informar de su experiencia a la sociedad. /SiMiPlaneta



#CuidemosJuntosElPlaneta  
#SiMiPlaneta

## ¿SABÍAS QUE...

### EL OCELOTE

#### 1 Habita en la selva seca de Jalisco?

Es una de las seis especies de felinos que se desplazan en México,

#### 2 incluyendo al jaguar, puma, jaguarundi, gato montés y el tigrillo?

Es de los felinos manchados más pequeños con una longitud de 70 a 100 cm y su peso puede variar entre los 11 y 16 kg?



#### 4 Las hembras son de menor tamaño que los machos, pero su apariencia es igual?

5 Son predominantemente nocturnos debido a la naturaleza de sus presas?

#### 6 Se alimenta de una gran variedad de presas menores a 1 kg como: conejos, osos hormigueros, aves, peces, reptiles, entre otros?



Fuentes:

<https://www.gob.mx/profega/es/ta/taxico/ocelote-lospardus-pardalis?idiom=es>  
<http://www.mecol.mx/mecol/index.php?c=ct-menu-item-24/ct-menu-item-27/17-ciencia-hoy/24-el-ocelote-un-felino-en-peligro-de-extincion>  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Leopardus\\_pardalis](https://es.wikipedia.org/wiki/Leopardus_pardalis)

# Salud

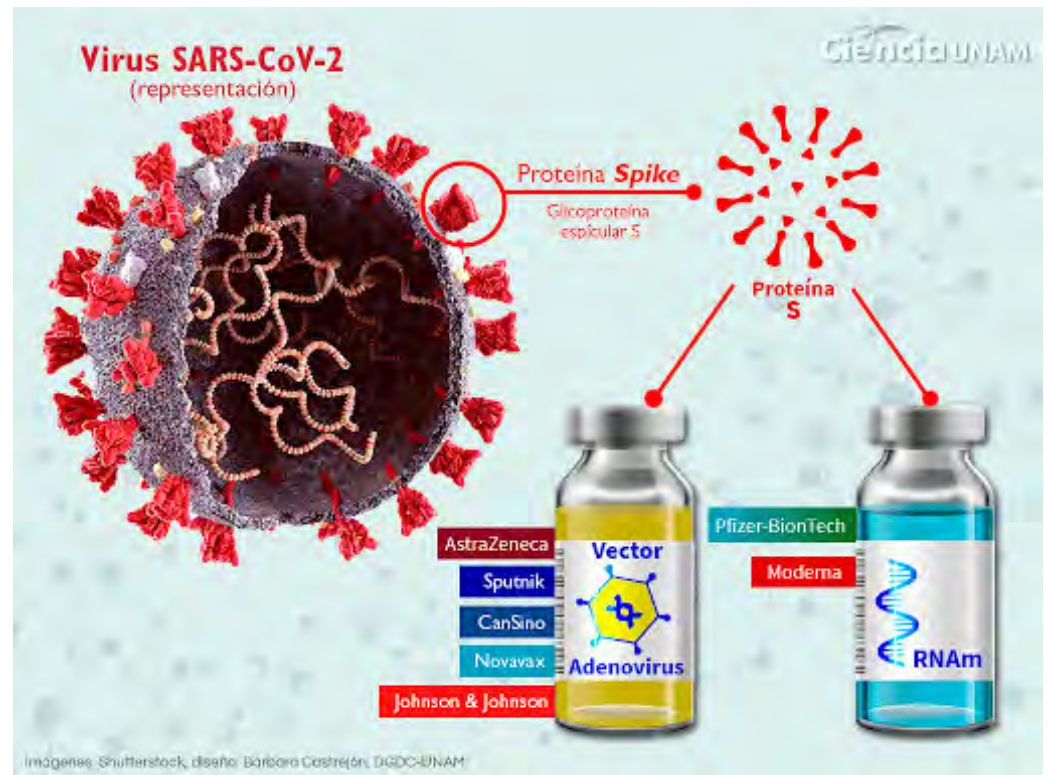
## UNAM utiliza la proteína spike

En colaboración con diversas instituciones educativas y de salud en México, la UNAM desarrolla una vacuna anticovid que utiliza la proteína spike, para tratar de interrumpir la entrada del virus a la célula. Esta inoculación ha inducido una respuesta efectiva en animales de experimentación.

Edda Lydia Sciotto Conde, del Instituto de Investigaciones Biomédicas, de la UNAM, señaló que es de suma importancia producir una vacuna mexicana a fin de asegurar la disponibilidad de la inoculación en el país.

Las vacunas más avanzadas —expuso—, utilizan la proteína spike, que maneja el virus para entrar a la célula, infectarla y reproducirse. La intención es generar una respuesta que bloquee esta proteína.

La vacunación —explicó la experta—, es el procedimiento para disminuir el riesgo de contraer una enfermedad. Se basa en administrar el patógeno o alguno de sus componentes para inducir una respuesta inmune y una resistencia ante un desafío posterior con el mismo patógeno.



Imágenes: Shutterstock, diseño: Bárbara Costrejón, DGDC-UNAM

Foto: ciencia.unam.mx

Sciotto Conde, quien forma parte del Departamento de Inmunología, precisó que el proceso correcto de la vacunación consiste en la aplicación de una primera dosis potenciada por una más; esta aumenta el tamaño de la respuesta inmune y la velocidad con la que se instala.

“Esta segunda dosis induce una respuesta inmune que, con el tiempo,

se pierde; sin embargo, se crea una memoria inmunológica, base de la vacunación”.

¿Cómo funciona la vacuna una vez que ingresa al organismo? Cuando el individuo entra en contacto con el patógeno o alguno de los componentes con los que estuvo vacunado, rápido se establece una respuesta capaz de contender con la infección.

En el caso de las

vacunas contra covid-19, aún se desconoce cuánto tiempo durará la inmunidad inducida por vacunación. “Con todas las consecuencias y el impacto mundial de la pandemia, la covid-19 ha generado que se intenten todas las plataformas posibles de vacunas existentes, unas demasiado utilizadas, otras novedosas de las que no se tiene experiencia”. / Salud Ciencia UNAM

**Old Spice**  
ANTIBACTERIAL\*  
Old Spice  
FRESH  
BODY SPRAY  
TODO EN 1  
DE PIEL A CALZADA  
96 g/3.38 fl. oz.  
\*DESODORANTE AEROSOL  
CABALLERO 150 ML  
\$49.50

**Banana Boat**  
DRY  
Balance+  
Ayuda a sentirse  
SECO Y FRESCO  
ACABADO MATE  
SUAVE  
Con Vitamina E & Aloe  
No grasoso  
Muy resistente  
al agua  
170 g  
\*\*BLOQUEADOR SOLAR  
EN AEROSOL FPS 50+  
RESISTENTE AL AGUA  
\$199.00

farmaciassimilares.com  
Vigencia al 31 de mayo 2021.  
\*Higiene es salud. \*\*Salud es belleza.

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres  
500,000 ejemplares / Mayo 2021  
Edición 469-1  
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 0118  
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: mayo 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



#Psicosalud

**Edilberto Peña\***  
@Edilberto\_pena

## Benditas escuelas

En este mes del Día de la Madre, del Día del Trabajo, de los puentes, también se celebra el Día del Maestro. Y este último viene a colación porque las escuelas son de los secto-

res más afectados, debido a la pandemia, con mala adaptación de maestros, padres y alumnos, quienes claman por las clases presenciales.

La situación estuvo a raya todo el año. Empezamos por los padres: aún pagan colegiaturas, pese a lo apretado de sus finanzas, aparte de su metamorfosis para transformarse en maestros sustitutos de sus hijos, al mismo tiempo que adaptan una casa en oficina y luchan por sobrevivir.

Esos "maestros" que, de un día a otro, debutaron en las plataformas digitales, con mil malabares para mantener el foco de atención de sus alumnos y cumplir con los

requerimientos del programa de estudios. Y a propósito, dejé para el final a los alumnos, los niños, que en los primeros meses demostraron una capacidad increíble de adaptación, con pocas quejas, gran colaboración a las reglas de distanciamiento social y dispuestos a cumplir con los objetivos académicos.

Pero los meses y el año hicieron su trabajo y estas capacidades iniciales resilientes tendieron a cansarse y a evidenciar síntomas relevantes.

El tema es de la mayor importancia. El ejercicio cotidiano de acudir a la escuela, no solo cumple con el requisito de aprender

conocimientos y habilidades intelectuales, sino que tiene funciones cruciales en el desarrollo cerebral, social y emocional de infantes y adolescentes.

Apoya con el control de los impulsos, con la tolerancia a la frustración, a buscar el reconocimiento como un elemento tribal en la pandilla, a definir gustos y falencias, a dar cuenta de los rasgos del carácter, susceptibles de moldearse para formar, de manera definitiva, la personalidad y mostrarla al inicio de la edad adulta joven.

El espejo social es capital para el desarrollo de los niños.

\*Psiquiatra. Director Cisne México.

Fundación **BEST** a.c.

# CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

**FUNDACIÓN BEST, A.C.**  
Certificado Médico

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

Que habiendo practicado personalmente el diagnóstico de:

Diagnóstico: \_\_\_\_\_ años de edad, sexo: \_\_\_\_\_

CA: \_\_\_\_\_ F.C: \_\_\_\_\_

U.M.C: \_\_\_\_\_ P.I.C: \_\_\_\_\_

De residencia: \_\_\_\_\_

Se extiende el presente certificado por ser éste uno de los documentos requeridos en la legislación de la:

\_\_\_\_\_

Dr. \_\_\_\_\_  
C.M.E. Prof. \_\_\_\_\_  
Identificación Profesional: \_\_\_\_\_

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

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

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

www.fundacionbest.org.mx

**Roche**

# ACCU-CHEK®

**ACCU-CHEK® Active**

Intuitive handling  
• Velocity test time

Fácil de usar  
• Intuitive design

Fácil manejo  
• Intuitive design

Manejo simple  
• Intuitive design

Experience what's possible.

**Glucómetro Accu-Chek® Active**

1 pieza

**\$514.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

**ACCU-CHEK® Active**

25 Tiras reactivas

1 CHIP DE CALIBRACIÓN

5 años de vida útil

Para la determinación de la glucosa

Adó para el autocuidado

Solo para Accu-Chek® Active

IVD

CE 0088

**Tiras Accu-Chek® Active**

25 Tiras reactivas

**\$205.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

**ACCU-CHEK® Active**

60 Test strips

**ACCU-CHEK® Active**

25 Test strips

**50+25**

**PRECIO ESPECIAL**

**Tiras Accu-Chek® Active**

75 tiras reactivas

**\$410.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

**ACCU-CHEK® Softclix**

25 Lancets

**Accu-Chek® Softclix**

25 lancetas

**\$66.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 31 de mayo 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

## Telemedicina, el futuro de la salud

Consultar al “doctor Google” sobre enfermedades y sus remedios, es una práctica común; sin embargo, estos hábitos son riesgosos para la salud porque el diagnóstico suele ser incorrecto y se incita a la ingesta de medicamentos sin la prescripción de un profesional.

En respuesta, los médicos utilizan mecanismos tecnológicos para dar consulta a sus pacientes sin salir de casa.

La *eHealth*, o telemedicina, es una práctica para atender, vigilar, dar asistencia y rehabilitación a los pacientes mediante las tecnologías de la información. También existe la *mHealth*, basada en los dispositivos móviles.

Hay muchas aplicaciones médicas tanto para computadoras como para teléfonos inteligentes, que acceden a consultas con especialistas de diferen-

tes áreas, como infectología, ginecología, nutrición y psicología.

Esta comunicación permite a los expertos ejercer su labor desde cualquier parte del mundo. Además, reduce los desplazamientos innecesarios y se utilizan de manera eficaz los recursos tecnológicos para atender a pacientes que viven en lugares remotos.

La pandemia por el SARS-CoV-2 impulsó este tipo de asesorías tanto, que se aumentaron las inversiones en soluciones de telemedicina.

El reporte anual de la StartUp Health Insights publicó que 2020 fue el año con mayor fondeo en la historia tecnológica de la salud.

Las inversiones pasaron de mil 100



millones de dólares, en 2019, a 3 mil 100 millones, en 2020.

Estas cifras avalan que la telemedicina es el futuro de las consultas médicas.

### Al cuidado de los pacientes

A raíz de la crisis sanitaria y para

cuidar la salud de los pacientes y médicos, Análisis Clínicos del Dr. Simi puso a disposición de las personas “Ve al médico desde tu casa”, una plataforma gratuita de servicio por videollamada sin la necesidad de salir de su hogar.

Utilizarla es sencillo. Basta con ingresar a la siguiente liga: [ssdrsimi.com.mx/ve-al-medico-desde-tu-casa/](https://ssdrsimi.com.mx/ve-al-medico-desde-tu-casa/) Complete los datos requeridos, después recibirá un mensaje de confirmación, acepte los términos y condiciones del servicio, y un médico le hará la videollamada por WhatsApp.

Gracias a su servicio personalizado esta plataforma se convierte en una solución eficaz que puede ser utilizada en cualquier parte de México.

El horario de atención es de lunes a viernes, de 10:00 a 17:00 horas. / **Salud**

## 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 31 de mayo 2021.

¿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



- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



## CON ML-PRIM® ALIVIO A LA PRIMERA



[www.ml-prim.com](http://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**

farmaciassimilares.com

**Chrisale<sup>®</sup>**  
Tableta  
5 mg  
Caja con **14 tabletas**  
**a \$229**  
Precio El Buen Lunes<sup>®</sup> \$171.<sup>75</sup>

**Tadalafil**  
Tableta  
20 mg  
Caja con **4 tabletas**  
**a \$169**  
Precio El Buen Lunes<sup>®</sup> \$126.<sup>75</sup>

**Tadalafil**  
Tableta  
20 mg  
Caja con **1 tableta**  
**a \$79**  
Precio El Buen Lunes<sup>®</sup> \$59.<sup>25</sup>

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

## Reencuentro con México

# En recuerdo de...

Juan Manuel Rentería

En esta nueva sección del *Siminforma*, quiero recordar a algunos personajes que tuve la fortuna de conocer, de tratar, con quienes conviví y hasta gocé de su amistad. Iniciaré recordando a nuestra inolvidable Amalia Mendoza, La Tariácuri. A Amalia la conocí un 24 de junio, el mero día de San Juan. Cuál sería mi sorpresa cuando vi entrar por aquella reja color negro a la famosa cantante de ranchero. Un querido amigo me quiso dar un especial regalo de cumpleaños. Desde niño me impactó una canción que Amalia cantaba, y sigue cantando después de muerta cada fin de año: *Amarga Navidad*, del también inolvidable y querido compositor José Alfredo Jiménez. Como todos sabemos, esta composición habla de una decepción amorosa. "Diciembre me gustó pa' que te vayas, que sea tu cruel adiós mi Navidad, no quiero comenzar el año nuevo con este mismo amor que me hace tanto mal". Nunca imaginé cuando niño

que algún día conocería a La Tariácuri, a quien solo veía y escuchaba en programas de radio y televisión, o a quien veía en películas mexicanas en blanco y negro. Pero regresemos a aquel recordado día de San Juan. Amalia tenía muy buen apetito. Tomó un plato de consomé de carnero, acompañado de unos tacos de chicharrón, para continuar con una generosa porción de barbacoa y un tarro de agua de horchata, porque decía hasta el cansancio que ella no bebía alcohol.

Cuando terminó de comer se escucharon los acordes de la música de nuestro tradicional mariachi. Amalia se puso de pie de inmediato para acercarse al grupo musical, ¿cuál sería mi sorpresa cuando pidió silencio para anunciar que haría realidad un sueño de un ser humano a quien apenas había conocido, pero que ya empezaba a querer. Se refería a mí. "Quiero cantarle a Juan Manuel una canción que le trae recuerdos de su infancia, hago realidad tu sueño, esto es *Amarga Navidad*, que te dedica La Tariácuri". La emoción me invadió, y lo



Foto: Cortesía

mismo ocurrió con la mayoría de los comensales. Iniciaba entonces una amistad de casi 20 años con una gran intérprete de la canción mexicana y un excelente ser humano. Con Amalia tuve una intensa convivencia amistosa, nos

decíamos hermanos y compadres. La acompañé a varias de sus giras artísticas. Me llevó a un cumpleaños del inolvidable Juan Gabriel, con quien tuve la oportunidad de convivir. Pero todo inicio tiene un final. Después de muchas

fiestas, conciertos, homenajes y entrevistas que le hice para Noticieros Televisa, el 11 de junio de 2001 Amalia Mendoza, La Tariácuri, emprendió el viaje a la eternidad. Abracé su féretro y le di el último adiós. /

**Reencuentro con México**  
siminforma.com.mx



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

indicadorpoliticox@gmail.com  
@carlosramirez

## La batalla por el Congreso

La batalla política del sexenio es por la mayoría en el Congreso: la alianza directa PAN-PRI-PRD y el acuerdo no formal con Movimiento Ciudadano contra Morena y cinco partidos aliados. Si Morena mantiene la mayoría absoluta por sí mismo (más de 50% y se acerca al 67% de mayoría calificada), podrá dar pasos en leyes. Pero si con alianzas queda debajo de 50%, el sexenio habrá llegado a su fin.

No hay nada escrito de manera definitiva. Las encuestas son contradictorias. Aunque, sí puede afirmarse que Morena tendrá dificultades para mantener su mayoría sin el presidente López Obrador en la boleta. Sin embargo, la oposición cometió un gran error estratégico que puede hundirla en la modicidad: listas de candidatos a diputados

sin un sentido político y con los viejos políticos repudiados.

De nueva cuenta, la sociedad civil ha sido marginada de los centros de poder. Morena y la oposición perdieron la oportunidad de construir presencias legislativas de alto calado y contenido intelectual, y los candidatos escogidos carecen de nivel político. Ni Morena ni la oposición han entendido el desafío de la democracia mexicana: o da pasos hacia un mejoramiento de calidad o se queda hundida en el pantano priista del pasado.

La que más perdió con la lista de candidatos, fue la oposición. La alianza PRI-PAN-PRD quedó en el reparto de una piñata y no en la construcción de un bloque político de poder. Y Morena, a su vez, tampoco avanzó para abrirle paso a liderazgos sociales e intelectuales que estaban haciendo fila para llegar a la Cámara de Diputados.

La sociedad mexicana se quedó pasmada con el reparto de candidaturas porque no vio preocupación política por elevar la calidad de los aspirantes. Puede decirse que la Cámara que salga, con cualquiera de los porcentajes, será la de más baja calidad política desde la crisis de 1988.

Lo malo es que la alternancia del 2000 había fracasado por el PAN de Fox y el PRI de Peña Nieto y ahora Morena de López Obrador no estuvo a la altura de la construcción de un poder legislativo de alta calidad.

**Terviraax®**  
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites  
**Solución.**

REG. NO. 005H2012 SSA VI

**Terviraax®**  
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites  
**Solución.**

**Auxiliar**

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

**PRECIO: \$64.00**

Medicamento Homeopático. Caja con frasco con 15 ml.

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

**NUEVA IMAGEN**

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

**NUEVA IMAGEN**

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

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

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

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

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

Consulte a su médico. 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®

Dr. Simi

# México

## Uzachi, tres décadas de tr

Tania Elias  
@magiovilla

La biodiversidad de México es única, y Oaxaca es uno de los estados con mayor riqueza natural: 37.8 % de su superficie está cubierta por bosques, 29.7 % por selva, 0.7 % por matorral, 0.6 % por manglar y 2.4 % por otro tipo de vegetación, cuerpos de agua y zonas urbanas.

La sierra Juárez es un ejemplo de ello. Ubicada en el norte de la región, esta cadena montañosa alberga ecosistemas tan vastos, como el bosque mesófilo de montaña o de neblina, la selva baja subcaducifolia (llamada así por sus árboles menores de 15 metros y que pierden 50-75 % de sus hojas), el bosque de los 3 mil metros sobre el nivel del mar y el de pino-encino, entre otros.

Su diversidad es única: 527 especies de aves, 100 de mamíferos, 26 de anfibios, 16 de reptiles, más de mil tipos de flores y 12 especies de hongos. Algunos de los animales de la región son el murciélago magueyero, la pava cojolita, la lagartija escamosa del mezquite, la salamandra de Comaltepec, así como especies en peligro de extinción: tapir, viejo de monte, venado cola blanca y jaguar.

Salvador Anta Fonseca, miembro del Consejo Civil Mexicano para la Silvicultura Sostenible, y asesor senior en Política y Legislación Ambiental, AC, explica

que esta serranía se conserva gracias a la labor de las comunidades indígenas.

“Hace más de 30 años decidieron manejar sus bosques de manera propia. Antes estaba en manos de la fábrica de papel Tuxtepec y todas las ganancias eran para esta empresa, solo se les daba un derecho de monte a los comunitarios. Entonces, se organizaron y, el 14 de septiembre de 1989, nació la Uzachi”.

La Unión de Comunidades Productoras Forestales Zapotecos-Chinantecos de la Sierra Juárez (Uzachi), fue constituida por las comunidades zapotecas Capulámpam de Méndez, Santiago Xiacuí, La Trinidad Ixtlán, y Santiago Comaltepec, esta de origen chinanteco.

Con el objetivo de proteger, conservar y utilizar los recursos de manera responsable, la Uzachi, junto con los comuneros, decidió dividir sus 24 mil hectáreas de territorio para tener áreas



Salvador Anta Fonseca, miembro del Consejo Civil Mexicano para la Silvicultura Sostenible, afirma que la sierra Juárez está conservada gracias al trabajo de las comunidades indígenas. / Foto: Cortesía

de conservación, de restauración y otras de aprovechamiento forestal.

En cada área se trabaja de manera distinta. En las de conservación, los comuneros se dedican a sanearlas, darles las condiciones necesarias para que el bosque pueda crecer de manera autónoma. Las de restauración son superficies restituidas porque sufrieron los estragos de un incendio o enfermedad. En las de

aprovechamiento forestal se obtienen recursos de manera responsable.

Este trabajo comienza con la obtención de semillas de las especies de *Pinus patula*, *pseudostrobus*, oaxacana y ayacahuite. Después son llevadas a los viveros para ser germinadas libres de pesticidas.

Cuando los pinos alcanzan una altura de 10-15 centímetros se alistán para plantarse en áreas de aprovechamiento forestal.

Durante su desarrollo se realizan chapeos y podas a fin de limpiar las hierbas y ramas que podrían retrasar su crecimiento, seguido de los aclareos, un proceso que saca los árboles que ponen en riesgo a otros.

Después de 40 años, los árboles son extraídos para llevarlos a los aserraderos. Las trozas se convierten en tablas y la zona es reforestada de nuevo para continuar con este ciclo de sustentabilidad.

Laura Jiménez, subdirectora general de la Uzachi, indica que, gracias al ordenamiento territorial y a la organización de las comunidades, se ha logrado el manejo forestal adecuado, se propicia la conservación de las especies, se evita la deforestación y se generan servicios ecosistémicos, como la captación y almacenamiento de agua, captura de dióxido de carbono y producción de oxígeno, factores que ayudan a la mitigación de algunos efectos del cambio climático.

siminforma.com.mx



Los comuneros están orgullosos de poder contribuir a la conservación de la sierra Juárez / Foto: Karla López (Kai Ale)



Lancetas  
**ONE TOUCH**  
25 piezas  
**\$65.00**

Tiras reactivas  
Select  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$412.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$416.00**

Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
10 piezas

**\$135.00**



**farmaciassimilares.com**

Vigencia al 31 de mayo 2021.

Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

México

# abajo sustentable



Foto: Karla López (Kai Ale)



Laura Jiménez, subdirectora general de la Uzachi.  
Foto: Karla López (Kai Ale)

## Aliados en pro de la biodiversidad

Esta organización ha logrado posicionarse como un referente en el manejo forestal tanto en México como en el mundo. Fue la primera entidad de bosques templados avalada en el país por el Forest Stewardship Council, y en 2019 obtuvo la constancia de cumplimiento de prácticas amigables con la biodiversidad por la Certificación Mexicana de Productos y Procesos Ecológicos, SC (Certimex).

Debido al esfuerzo de la Uzachi y a que usted dijo: "Sin bolsa, por favor", Farmacias Similares, mediante su iniciativa SiMiPlaneta, le donó un millón 529 mil 486 pesos con el fin de continuar con este trabajo sustentable y de conservación.

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

Desde el 1 de septiembre del año pasado hasta la fecha se ha realizado el chapeo a 35.31 hectáreas y reforestado 20.74 hectáreas; sin embargo, la labor continúa y se proyecta plantar 82 mil 500 árboles en 75 hectáreas de la sierra en tres años.

Este trabajo logrará no solo salvaguardar a la sierra Juárez, sino también apoya a la economía de las comunidades porque se beneficia de manera indirecta a 3 mil 800 habitantes; además, se fortalece la identidad serrana de los comuneros, orgullosos de cuidar, proteger y preservar su tierra. / México



Foto: Karla López (Kai Ale)



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



Síguenos por



## Las enfermedades cardiovasculares

son la principal causa de defunción en el mundo\*

### ¿Cómo cuidas tu corazón?



### Paquete riesgo cardiovascular

de \$452.<sup>00</sup> a \$345.<sup>00</sup>

- Colesterol - Glucosa - Triglicéridos
- HDL (colesterol bueno)
- LDL (colesterol malo)

### Paquete corazón

de \$669.<sup>00</sup> a \$448.<sup>00</sup>

- Colesterol - Lípidos totales
- Triglicéridos
- HDL (colesterol bueno)
- LDL (colesterol malo)
- Electrocardiograma

Ahorra hasta  
**33% de descuento**

[ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)

Válido durante 2021. \*Fuente: Organización Mundial de la Salud.

SIMITEL 800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 441415-UNAM

**YA CONTAMOS  
CON**

**2X1\***  
POR SOLO  
**\$299**  
Precio Farmacias  
Similares

**Avamys 2A®**  
Furoato de Fluticasona

Suspensión  
27.5 µg / 50 µL

Nasal

**120**  
dosis

**DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®**  
farmaciassimilares.com

Fecha de elaboración: 06/10/20 Vigencia al 31 de mayo 2021 \*No se aplica con otras promociones  
Reg. No.214M2009 IV AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/IP110:03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

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

## Internacional

### 2030, año clave para el clima



Foto: Agencia Reforma

La pandemia por covid-19 ha desviado la atención de años anteriores hacia el cambio climático.

La Organización de las Naciones Unidas (ONU), señaló que 2020 fue otro año de temperaturas récord y desastres meteorológicos, por lo que urgió a la población mundial a bajar de manera drástica la emisión de gases de efecto invernadero.

António Guterres, secretario general de la ONU, durante la presentación del Informe sobre el Estado Global del Clima 2020, anunció que, a más tardar en 2030, debe reducirse 45% respecto a los niveles de 2010.

El estudio mostró un 2020 con inundaciones, sequías y ciclones que golpearon todos los continentes, mientras que la ayuda humanitaria para atender a los afectados fue limitada, debido a la pandemia.

También, se confirmó que el año pasado fue uno de los tres más calurosos de los que se tiene registro, junto a 2016 y 2019.

La temperatura media mundial fue de 1.2 grados centígrados, superior a los niveles preindustriales, pese al fenómeno de La Niña, que suele contribuir a un enfriamiento de las temperaturas.

“Estamos cerca del límite de 1.5 grados fijado por la comunidad científica. El informe es aterrador”, dijo Guterres.

A pesar de que la desaceleración económica derivada de la crisis sanitaria disminuyó las nuevas emisiones de gases de efecto invernadero, no se tuvo impacto en la concentración de dióxido de carbono.

El informe también indica que el hielo marino en el Ártico se redujo a su segunda menor extensión histórica, mientras que en Groenlandia se perdieron 152 millones de toneladas.

El Sahel y el Cuerno de África sufrieron graves inundaciones, Argentina, Brasil y Paraguay fueron afectados por sequías, mientras en Siberia, Australia y Estados Unidos hubo prolongados incendios forestales.

Además, 50 millones de personas fueron afectadas por los desastres naturales y la pandemia, de acuerdo con cifras de la Cruz Roja, y 23 millones migraron a causa de los desastres meteorológicos.

“No hay tiempo que perder. El clima está cambiando y los impactos ya son perjudiciales para el planeta”, agregó el secretario, quien también urgió a que los líderes mundiales lean el informe. /

**Internacional**

siminforma.com.mx



**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](http://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

## Mesones y burdeles

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

### Tragicomedias a la mexicana

¿Han escuchado alguna vez la expresión “me río para no llorar”? Esta frase resume maravillosamente el espíritu de una tragicomedia. Y, por lo general, las situaciones más trágico-cómicas las encontramos en las historias nacionales. México tiene en su acervo varias, pero hoy quisiera compartirles tres de ellas. Vamos a 1821, cuando Agustín de Iturbide fue coronado emperador. Pero para ser emperador no basta decirlo, hay que parecerlo. Por ello Iturbide buscó las mejores joyas para su coronación. Pero el país no estaba como para tener en su erario joyitas guardadas. ¿Qué hacer?, tendrían que ser joyas prestadas que, además, fueron devueltas al día siguiente de la coronación. Uno de los héroes de la Independencia, fray Servando Teresa de Mier, murió en diciembre de 1827 y fue enterrado con honores en el antiguo convento de Santo Domingo, en la capital mexicana. Sin embargo, en 1861, los liberales exhumaron su cuerpo y el de otras doce personas para presentarlas como víctimas de la Inquisición. Lo que no sabían es que una de las momias que habían sacado era la de fray Servando. Total que cuando las momias ya habían tenido el impacto esperado, fueron vendidas. Al parecer estas momias, la de fray Servando incluida, formaron parte de los espectáculos de un circo en Europa. La siguiente historia seguro la conocen. Antonio López de Santa Anna, once veces presidente de México, se tenía a sí mismo en gran estima, tanto así que tras perder su pierna izquierda luchando contra los franceses en 1838, durante la llamada Guerra de los Pasteles, hizo que esta recibiera cristiana sepultura y honores militares. La pierna fue sepultada en la hacienda Manga de Clavo, en Veracruz. En 1842, la pierna fue exhumada y trasladada a la Ciudad de México, donde se le haría un nuevo entierro el 27 de septiembre. Años después, la pierna fue exhumada y arrastrada por las calles de la capital en señal de desprecio hacia Santa Anna. *Sapere aude!* ¡Atrévete a saber!

Cultura

En 1525, la Ciudad de México estaba habitada por unos cuantos españoles que sobrevivieron a la Conquista. Sobraba terreno, las casas eran grandes, con múltiples habitaciones y de amplios patios. Pero no había sitios para que se alojaran los migrantes. Entonces, Pedro Hernández Paniagua, pionero de la hotelería, solicitó permiso para hacer de su propiedad el primer mesón. Ofrecía cama, pan y vino. Se veían bien, pero “el lecho estaba infestado de chinches y el pan era tan duro que rompía los dientes”, cuentan algunos historiadores. Después, al abrirse otros mesones, le dieron el nombre a la calle que aún lo conserva.

Pasado el tiempo (1538), la Corona española autorizó abrir en cuatro solares los primeros burdeles, con mujeres traídas de la península. Se pedía colocar una rama en la puerta a fin de identificarlos. De ahí viene el nombre de “rameras”. También se obligó a que las “damiselas” fueran cuidadas por un padre y una madre, de donde surgen las palabras “padrote” y “madrota”.

Debían ser chicas mayores a los 12 años, huérfanas, solteras o abandonadas. La calle fue llamada “De

las Gallas”. Los sitios tuvieron tanto éxito que incluso acudían algunos curas con el pretexto de que salían de noche a buscar ídolos. También iban autoridades y esposos infieles que se cubrían la cara con una manta a fin de no ser identificados.

Los mesones y las “casas de tolerancia” desaparecieron al surgir los hoteles y las casas de huéspedes.

Hoy, Mesones es la calle de las papelerías, pero una placa en su séptimo tramo recuerda un nombre alegre: Calle de las Gallas. / **Cultura**



Foto: Fernando Gutiérrez



### ¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe de manera correcta.

1. ¿Por qué se llaman “barbarismos”?
2. Invasión de extranjerismos innecesarios
3. A nivel de...
4. El camino a seguir
5. ¿Vuelo doméstico?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Los romanos llamaron de manera “bárbaros” a los extranjeros, y la RAE utiliza “barbarismos” para referirse a las palabras importadas no incorporadas al idioma y que lo alteran con modos ajenos. Por ejemplo: “Te llamo de vuelta” (traducción literal de “I call you back”), en lugar de un simple “Te llamo”.
2. Solo por mencionar algunos: briefing, vending, attachment, browser y tools, en vez de resumen, máquina expendedora, documento o archivo adjunto, navegador y herramientas.
3. Lo habrás dicho o leído: “A nivel universidad”, “a nivel de persona”, “a nivel de imagen”. Son galicismos. Lo correcto es “en el ámbito universitario”, “en el plano personal”, “en relación con la imagen”. Un nivel es una altura, un grado, un rango, una medida (nivel máximo, nivel del mar, nivel cultural...), no un entorno ni un contexto.
4. También viene del francés. Es otro barbarismo. Los caminos se siguen, ¿o no? Ejemplo: “Indícame el camino”, así, con el sustantivo “a secas”.
5. Domestic, palabra usada por los ingleses. Para nosotros, doméstico es relativo al hogar. Por eso tenemos animales, empleados y problemas domésticos. Lo adecuado es “vuelo nacional”.

Fuente: RAE y Fundéu

**NUEVO**

# CARBOVITA®

**\$149.00**

Frasco con 60 cápsulas



**SUPLEMENTO ALIMENTICIO**

®Marca Registrada

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

Vigencia al 31 de mayo 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.



UNA SOLA  
**Dosis**

¡ADIÓS AMIBA!  
¡ADIÓS LOMBRIZ!



ANTIPARASITARIO  
**Farmiver**  
Quinfamida - Albendazol



Reg. No. 385M2006 SSA VI



Reg. No. 173M2012 SSA VI

Ideal para cada  
integrante  
de la Familia

Farmiver Pediátrico  
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior  
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas  
Adultos y Niños  
mayores de 12 años



Por tu Salud  
y la de tu Familia

www.farmiver.com.mx

FÁRMACOS CONTINENTALES, S.A. DE C.V.  
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTA A SU MEDICO.  
Permiso COFEPRIS/163300201B1100

# Fanático

## La primera vez de...

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

En las 28 ediciones olímpicas de la Era moderna ha habido de todo: atentados terroristas, muertos, heridos, tres cancelaciones por las guerras mundiales (1916, 1940 y 1944) y los últimos, Tokio 2020, pospuestos por la pandemia de covid-19.

He aquí "la primera vez de..." en esas competencias:

Atenas 1896: se estrena el Himno Olímpico. Participan 14 países y 241 atletas.

París 1900: no se dieron medallas, sino pinturas que duraron 5 meses.

San Luis 1904: Fred Lorz gana con trampa el maratón; lo recorre en coche. Es descalificado.

Londres 1908: duraron más de seis meses. El maratón es de 42.195 km por orden de la reina.

Estocolmo 1912: se introduce el cronometraje eléctrico y la foto finish en atletismo.

Amberes 1920: se estrena la bandera de los cinco aros.

París 1924: participa Johnny Weissmueller en natación. Luego fue Tarzán. Primera Villa Olímpica.

Ámsterdam 1928: se instaura la antorcha olímpica.

Los Ángeles 1932: se estrena el podio de premiación.

Berlín 1936: el orgullo ario de Hitler es humillado por Jesse Owens, atleta negro.

Londres 1948: surge la leyenda, el checo Emil Zatopek.

Helsinki 1952: Zatopek vuelve a ser la figura en 5 mil, 10 mil y maratón.

Melbourne 1956: primeros juegos en el hemisferio sur. Primer boicot.

Roma 1960: son televisados a toda Europa. Cassius Clay, 18 años, gana oro en semipesados.



Enriqueta Basilio enciende el pebetero en México 1968 / Foto: Garzac01.wikimedia.org

Tokio 1964: los ven en televisión a color solo Estados Unidos y Japón.

México 1968: los primeros en América. Una mujer enciende el pebetero, Enriqueta Basilio.

Múnich 1972: Septiembre Negro. Terroristas palestinos matan a 11 participantes israelíes.

Montreal 1976: Nadia Comaneci, primera gimnasta con seis dieces.

Moscú 1980: boicot de 59 países contra la URSS por invadir Afganistán.

Los Ángeles 1984: 14 países socialistas responden al boicot y no asisten.

Seúl 1988: escándalo por el dopaje del velocista canadiense Ben Johnson.

Barcelona 1992: España sorprende y se ubica sexto en el medallero.

Atlanta 1996: juegos del centenario.

Bomba en el Olympic Park: 2 muertos y 11 heridos.

Sídney 2000: las dos Coreas desfilan juntas.

Atenas 2004: vuelven juegos a la cuna olímpica; récord de 201 países, 11 mil atletas.

Pekín 2008: Michael Phelps conquista 8 oros en la natación.

Londres 2012: las mujeres participan en todas las disciplinas. Phelps, otras 6 preseas.

Río 2016: los primeros en Sudamérica. Se retira Phelps con 6 medallas más

Tokio 2020: pospuestos por la pandemia. Programados del 23 de julio al 8 de agosto. Sin público extranjero. /

Fanático

# Fanático

## Inteligencia artificial en Tokio 2020

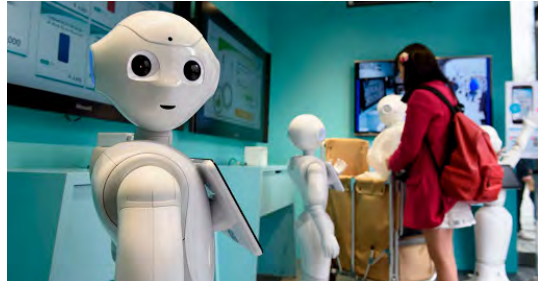


Foto: mundoenpositivo.com

Mejorar la experiencia de los atletas y del público, es uno de los objetivos de los organizadores de Tokio 2020, y la tecnología marcará la diferencia. La visión de los nipones es lograr los Juegos Olímpicos más innovadores de la historia y dejar un legado positivo.

Una muestra: los robots se hicieron presentes en el recorrido del fuego olímpico, donde uno de los portadores corrió con uno de apoyo humano mientras sostenían la antorcha.

El Proyecto Robot Tokio 2020 tiene como objetivo brindar asistencia a los espectadores durante las competencias, y también promover el uso generalizado de androides en la sociedad.

Los robots Miraitowa y Someity darán la bienvenida a los atletas y espectadores en las sedes y en otros lugares, con movimientos similares a los humanos, como saludar y una variedad de expresiones faciales para saludar a los invitados.

Contarán con un sistema de reconocimiento facial de NEC, para identificar a atletas, voluntarios, medios de comunicación y otros miembros del personal en los puntos de entrada de las instalaciones y en los alojamientos.

Con esta tecnología se busca prevenir los riesgos relacionados con las suplantaciones de identidad y la reducción de los largos tiempos de espera en las comprobaciones de las identificaciones.

Otra de las grandes apuestas para Tokio 2020 serán los taxis sin conductor. Los pasajeros podrán utilizar sus teléfonos para desbloquear las puertas, acceder a los vehículos y hasta pagar al conductor.

Aunque la idea es que solo haya afición japonesa en las próximas competencias, el gobierno nipón habilitará robots que traducirán del japonés a cualquier otro idioma para atender a los invitados.

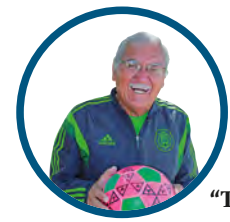
Los organizadores prevén utilizar estas máquinas para comunicarse entre las distintas sedes, dar apoyo en la comunicación, así como transportar bolsas y equipaje de personas con discapacidad o mayores.

El robot de apoyo en el terreno FSR está equipado con funciones autónomas; ayudará en eventos de lanzamiento de peso en el Estadio Olímpico. Los androides determinarán el camino óptimo para recuperar elementos como los martillos o las jabalinas lanzadas por los atletas; aparte, guiarán al personal y evitarán obstáculos. / Fanático [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%**  
DE AHORRO



¡Carajo!

Antonio  
"Tota" Carbajal

## Lejos de casa

No fue fácil estar fuera de casa y, por primera vez, distante de mis padres y hermanos, y aunque conté con el refugio de una familia amiga, no dejaba de sentirme extraño.

Lo sé, la familia es única, pero el fútbol se fue apoderando de mí, cada vez más y más. Además, mi madre, cuando le era posible, iba a visitarme y eso me mantenía con la moral en alto.

Quien asumió el papel de tutor fue el Peque Sánchez, siempre me ayudó de manera discreta y sutil. Además de ser mi entrenador, fue un consejero que me brindó aliento, empuje y fomentó la seguridad en mí mismo.

El aspecto económico, era el problema más urgente a resolver. El Peque me ofreció trabajo en su vidriera y aprendí todo lo relacionado con el trabajo; ganaba 40 pesos mensuales para las necesidades más urgentes. Y quién me iba a decir, hasta hace unos dos años dejé de atender mi propio negocio en la ciudad de León, Guanajuato, oficio que desempeñé por muchos años. A pesar de todo, jamás dejé de pensar en mi padre, reconocí sus esfuerzos para encauzarme por el camino más conveniente. Entre lo que más me satisface, es haber tenido la oportunidad de llegar a ser un profesional reconocido por mi país gracias al deporte, y que el fútbol es una profesión tan honorable como cualquiera.

Cuando mi padre murió, pensé que no había sido por alguna enfermedad física, sino por la tristeza de no seguir tan activo como siempre: trabajador incansable, dinámico, responsable.

Durante años manejó el autobús del Colegio Franco Español, y cuando se independizó tuvo un taxi que yo le regalé, lo que le permitió ser su propio jefe.

El padre del que me siento orgulloso, apegado a la disciplina, rectitud y honorabilidad. De no haber sido por ello, creo que no habría llegado a ir a una olimpiada y cinco copas del mundo.

(Continuará)  
Fanático

**BLOQUEADORES SOLARES**

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

**Simi Block<sup>®</sup> Kids 60**  
Fotoprotector Solar  
Contra rayos UVA y UVB  
Uso diario  
\$71.00

**Simi Block<sup>®</sup> ULTRA 90**  
Fotoprotector Solar  
Contra rayos UVA y UVB  
Uso diario  
\$110.00

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

**Simi Block<sup>®</sup> ULTRA MAX 100** 125 g  
**Simi Block<sup>®</sup> Kids 60** 125 g  
**Simi Block<sup>®</sup> Ultra 90** 125 g  
**Gel post bronceado Aloe vera** 250 ml

Vigencia al 31 de mayo 2021. Salud es belleza.



Frente a la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Aprender a envejecer

La televisión mexicana siempre ha sido cruel con los adultos mayores.

¿Por qué? Porque, según dicen muchos de los más altos ejecutivos de esta industria, los ancianos son “feos”, no dejan “rating”. Perdón, pero no puedo con estas afirmaciones tan groseras, tan llenas de odio, de prejuicios.

Si en este país existe una comunidad que merece ser respetada y atendida, por la más elemental dignidad humana, es esta, la de nuestros ancianos, la de nuestros viejitos. Por eso celebro que Canal Once tenga al aire, en diferentes momentos de la semana, esa maravilla titulada *Aprender a envejecer*. ¿Qué es? El primer programa para adultos mayores en toda la historia de la televisión mexicana.

¿Y qué cree! Está lleno de belleza y tiene un “rating” altísimo. ¿No que no?

En el remoto caso de que usted no lo conozca, *Aprender a envejecer* es una revista que sí, está dirigida a nuestros ancianos, pero que una persona de cualquier edad también puede disfrutar.

Las razones son sencillas: todos vamos para allá y está llena de muchos buenos contenidos.

Va de las cuestiones de salud a las legales, del baile al ejercicio, de los libros a las clases para aprender a usar las nuevas tecnologías, de entrevistas con personalidades de primera a las noticias, de la nostalgia a los reportajes y más, mucho más.

¡Esta sí es una revista de verdad! Y está conducida de manera magistral por Patty Kelly, una de las mejores comunicadoras de este país, una mujer valiente que, entre otras aportaciones, se atrevió a hablar de sexo cuando el tema estaba prohibido, cuando era tabú.

El resultado es entretenidísimo, refrescante, un auténtico canto a la vida.

Me encanta verlo porque, a diferencia de la mayoría de los programas de revista de los medios privados, aquí siempre hay un ambiente positivo, buenos contenidos y gente que prepara lo que va a decir.

La producción es atinadísima, de primera. Por lo que más quiera, luche por ver esta joya de los medios públicos mexicanos en sus diferentes horarios. Le va a gustar. De veras que sí.

**QUIMPHARMA**

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

\$145.<sup>00</sup>



**BENZOCAÍNA\***  
Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml  
Quimikan  
Precio Farmacias Similares®

\$117.<sup>00</sup>



**IBUPROFENO\***  
Suspensión 15 ml con jeringa graduada  
Fidoín-Q  
Precio Farmacias Similares®

\$46.<sup>00</sup>



farmaciassimilares.com  
Vigencia al 31 de mayo 2021.  
\*Si persisten las molestias, consulte a su médico.

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

# Farándula Mon Laferte, a la mexicana



Foto: Agencia Reforma

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

Fernández, Gloria Trevi y La Arrolladora Banda El Limón.

La chilena Mon Laferte celebra su vida en México con un nuevo álbum, *Seis*, homenaje a la música, el folclore y las tradiciones del país, donde ha vivido en los últimos años.

La cantautora se inspiró en la vida y obra de Chavela Vargas, su guía principal para crear el concepto de este reciente material. Fue grabado en Tepoztlán, lugar de residencia de ambas figuras.

Cada tema evoca diferentes géneros tradicionales mexicanos, como la cumbia, mariachi y bolero, entre otros. También son notorias las influencias de Toña La Negra, Rafael y la misma Chavela. Además, el público podrá disfrutar colaboraciones de Alejandro

El álbum también incluye temas dedicados al empoderamiento femenino que la chilena interpretó con el grupo de música regional *Mujeres del viento florido*.

La cantante dijo que este álbum nació como una reflexión sobre sus vivencias personales. Se tomó más de dos años para escribir los temas y crear un concepto para cada uno de ellos y expresar su estado sentimental. Algunos los compuso durante el confinamiento por la pandemia de covid-19.

A casi un mes de su estreno, algunas de las canciones ya cuentan con más de dos millones de reproducciones en diferentes plataformas digitales. Mon Laferte es la chilena más mexicana y *Seis* demuestra el gran amor de la artista hacia nuestro país. / *Farándula*

# Siminteresa



## Horóscopos

¡Feliz cumpleaños a los nativos de Tauro!

### Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira  
Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

**♈ Aries (marzo 21 - abril 20)** / Aclara tus sentimientos, la luna nueva del 11 de mayo indica un tiempo de sensibilidad. Marte en Cáncer te reta, sin embargo, te dejará avanzar en planes estancados. Debes reordenar prioridades en el trabajo. Ese plan que no vio la luz, puede que le empieces a dar forma y lo presentes; será de impacto. Las madres Aries poseen una energía inagotable, se dan tiempo para atender bien a sus hijos y, al ser líderes, los educan de manera militar; además, no descuidan sus cosas personales.

**♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Recuerda que la inteligencia y la voluntad, combinadas, te dan una vida positiva. Convertir la salud en prioridad puede impedir retrocesos en tus planes de trabajo; en general, padeces problemas de obsesión. Aprende a dejar ir y a relajarte. Confía más en tu buena fortuna. Urano recorre tu signo y tiene diferencias con Saturno, planeta conservador; no te será fácil tomar decisiones. La madre Tauro es paciente y estable, sus hijos se sienten seguros y tranquilos en el hogar. Además, su entrega los hace fuertes; no obstante, dependen de ella.

**♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Llegarán grandes oportunidades económicas. El 20 de este mes, el Sol ingresa a tu signo. Tienes que conciliar las tendencias que se oponen en trabajo y dinero. Enfrenta las dificultades con una actitud positiva. En el amor, busca una relación sincera que te lleve a ser feliz. Ten cuidado y no te precipites, diviértete de manera sana. Habrá un eclipse total de Luna, el 26, que puede alterar tus emociones. La madre Géminis es un poco distante y no tan demostrativa; sin embargo, su mejor lección es la comunicación, forma hijos independientes.

**♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)** / Pueden presentarse viajes de trabajo este mes. Marte transita tu signo, llegarán buenos contactos económicos en el extranjero. Deja atrás el pasado y ten en cuenta que la fe hace milagros. Debes mejorar tu vitalidad física con la práctica del yoga y la meditación. La madre de este signo es la más protectora, se dedica al hogar y cuida a sus hijos como el tesoro más grande, es infantil y un poco temerosa, su valor más importante es la seguridad. En extremo, sus hijos dependen de ella.

**♌ Leo (julio 23 - agosto 22)** / Deberás tomar conciencia de que no todo lo puedes controlar o arreglar como pretendes, y menos en este tiempo en el que Urano desde Tauro y Saturno en Acuario están en disputa por llevarte al cambio de tu vida; al mismo tiempo, te resistes a dejar lo conocido en amor, dinero y trabajo, incluso en cambios de lugar de residencia. Júpiter indica que habrás de buscar nuevas opciones. La madre Leo también es padre, como las leonas de la selva; es entusiasta y noble, su punto débil es que le importa mucho el qué dirá la sociedad de sus hijos.

**♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / El tiempo que tardará la prosperidad en llegar a tu vida, solo depende de lo que tardes en creer que puedes. La confianza en ti mismo, es básica. La luna creciente del 19 de mayo, casi en tu signo, abre opciones maravillosas en el desarrollo personal. Actúa con energía en el trabajo, la integridad te llevará a desaparecer todo tipo de miedos e inseguridades. Reconstruye tu relación amorosa. La madre Virgo es organizada hasta la intolerancia y cumplida, buena servidora de sus hijos, pero aprensiva y exigente; en general, conduce a sus hijos a ser responsables.

**♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / No funcionan las dudas en el amor, es mejor aclararlas. Te sientes molesto porque piensas que no controlas lo que sucede en tu medio y te saca de tu centro. Sé positivo. Mayo es intenso, debido a un eclipse total de Luna, el 26, que puede afectar a los nativos de Libra, así como el tránsito de Marte, el guerrero en el signo de Cáncer, tienes aspectos que te favorecen. Mercurio te facilitará los negocios y la comunicación. La madre Libra es justa, enseña a sus hijos la belleza de un corazón compartido y con tendencia a lo artístico; no obstante, los inclina a quedar bien con toda la gente, y eso les puede restar individualidad.

**♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / Es necesario crecer en todos los aspectos; lo que desees se multiplicará, es un tiempo de reflexión, haz un viaje interior. Marte puede traerte enemigos declarados que frenen tu desarrollo; pon tus límites. Atiende las situaciones económicas, es positivo ahorrar sin llegar a la carencia. En este mes cuida de los demás, comparte, pronto todo regresará a ti. Lima agravios con tu pareja y familia. La madre Escorpio es de mente dominante, al mismo tiempo, psíquica, intuitiva y, en general, los hijos no la pueden engañar. Los educa para aprender a decir la verdad; ella no soporta las mentiras, es entregada a su papel y los cuida con celo y pasión.

**♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Época de situaciones y eventos variables que podrán restarte tranquilidad, conserva la calma tanto en el trabajo como en el hogar. Júpiter y el Sol indican repentinos deseos de cambio. Concretar es la clave en mayo. Debido a un eclipse total de Luna en tu signo, el 26, puedes sentirte trastornado antes y después de este fenómeno que altera el magnetismo terrestre. Es importante renovar las esperanzas y comunicación con la pareja. La madre Sagitario es divertida e impulsiva; en ocasiones, flexible con sus hijos, pero en otras, su conducta puede ser dura y exigente. A sus hijos les da lecciones de libertad.

**♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / No abuses de tus energías, es necesario tener claro que "tanto va el cántaro al agua hasta que se rompe". Plutón indica que puedes adelantar situaciones, hay que darse cuenta y utilizar las posibilidades para comenzar empresas. La Luna llena del 26 y Marte en el signo de Cáncer activan la proyección de nuevas ideas, contrataciones, remodelaciones y toma de decisiones que generarán cambios en el amor, dinero y trabajo. La madre Capricornio es responsable y trabajadora, influye en que sus hijos sean adultos antes de tiempo y no vivan del todo una infancia libre. No obstante, enseñan lecciones de poder.

**♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Procura canalizar tu energía de manera correcta. La luna creciente del 19 intensificará tus sentimientos, es probable que estés de "mírame y no me toques". Urano te dará un cambio de aires de manera sorpresiva, puede ser que lo necesites para aliviar tu alma y abrirte a lo nuevo. Los astros te invitan a que hagas un borrón y cuenta nueva en tu vida, y suéltelos todo lo que cargas del pasado (dolores, molestias, ilusiones falsas). Las madres Acuario son libres en la educación de sus hijos, incluso un poco despistadas, sus intereses intelectuales las mantienen tanto alejadas de lo cotidiano, son de mente universal y enseñan a sus hijos lecciones de humanismo.

**♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / La vibración superior de tu regente Neptuno te da el poder de superar problemas pasados y desarrolla tu intuición. La luna nueva del 11 te recuerda que debes confiar; encomiéndate a la providencia divina, puede ser un tiempo de ciertos retos. Debes evitar enojos y buscar soluciones. La Luna desde tu signo, el 5 de mayo, indica que en el amor es necesario ser realista porque no es positivo idealizar demasiado. La madre Piscis es sensible, motiva a sus hijos a ser espirituales, es poco práctica, dulce y, muchas veces, contradictoria. Enseña a sus hijos la lección de buscar algo más allá de lo material, y vive en estado de sacrificio por los que ama.

# OMRON®

EL TAMAÑO DE PARTÍCULA  
**EXACTO,**  
PARA QUE RESPIRES TRANQUILO.



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

**Nebulizador**  
NE-C801 KD

All for Healthcare



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



# ¿INFLAMACIÓN?



Si persisten las molestias,  
consulte a su médico.  
Reg. No. 125M2016 SSA VI  
Vigencia al 31 de agosto 2021.  
Precio Farmacias Similares®  
\$189.00



[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)