

CONSULTA SEGURA,

solo





Fundación

BEST[®]

a.c.

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

Síguenos por:  



SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Junio 2021 Núm. 470-1

Por Un País Mejor[®]

Sequía: un infierno en México

Págs. 10 y 11

Foto: Agencia Reforma



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

EL OFERTÓN del



3x2

De martes a domingo,

consulta los productos participantes en
farmaciassimilares.com



*No se aplica con otras promociones o descuentos. Consulta a tu médico. Limitado a 2 ofertas por cliente.

#CuidemosJuntosElPlaneta
#SiMiPlaneta



¿SABÍAS QUE... LA GUACAMAYA VERDE

También es conocida como **guacamayo militar o papagaño verde?**



HABITA EN LA SELVA SECA DE JALISCO?

SUS COLORES LE DAN UNA GRAN VENTAJA PARA ESCONDERSE ENTRE LAS PLANTAS Y NO SER DISTINGUIDA?



Llega a medir **70-71 CM DE LARGO, CON 99-110 CM DE ENVERGADURA** (distancia entre las dos puntas de las alas extendidas), y un peso aproximado de **900 A 1100 GRAMOS?**

ESTÁ EN PELIGRO DE EXTINCIÓN, debido al comercio ilegal como una mascota divertida, capaz de imitar la voz humana?

Fuentes:
<https://www.gob.mx/profepa/es/articulos/guacamaya-verde-ara-militaris?idiom=es> | <https://www.dint.unam.mx/blog/index.php/item/3332-guacamaya-verde>
<https://curiosfera-animales.com/guacamayo-militar-ara-militaris/> | <https://colombia.inaturalist.org/taxa/19020-Ara-militaris>

Visita: simiplaneta.com y síguenos en:  /SiMiPlaneta

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 **UÑAS** en manos y **PIES.**

Medicamento Homeopático Caja con frasco con 15 mL

PRECIO: \$64.00

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

Previene la Gripe y el Resfriado Común con:

RAMICO

Ácido Ascórbico Cápsulas



\$75.00

RAMICO GEL pharma
Ácido Ascórbico Cápsulas
500 mg
Fortalece el sistema inmunológico,
Previene de la gripa y del resfriado común.

Caja con envase con **30 cápsulas**

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

Bicicleta, la opción amigable

Tania Elias
@magiovilla

La Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), declara el 3 de junio como el Día Mundial de la Bicicleta, por ser un medio de transporte sostenible, sencillo, asequible para las poblaciones y limpio.

La bicicleta incentiva el ejercicio físico, ayuda a proteger el medioambiente porque se evita el aumento de emisiones de gases de efecto invernadero que producen los automotores y busca solucionar los problemas de movilidad en las grandes urbes.

De acuerdo con un estudio de la consultora Euromonitor International, México ocupa el lugar 46 en el uso de bicicletas en el mundo, y dos de cada 10 hogares en el país cuentan con una, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

Debido a que casi 75 millones de familias utilizan, por lo menos, una para transportarse, las autoridades han implementado diferentes tipos de carriles para propiciar su uso.

El Valle de México, con



El uso de casco en caso de una caída te salvaguarda de una lesión mayor / Foto: Agencia Reforma

147.34 km, es la zona con mayor número de ciclovías, seguido de Hermosillo, en Sonora, con 84.4 km; León, Guanajuato, con 71.94, y Guadalupe, con 65.14.

Las necesidades de movilidad de los mexicanos indican un crecimiento en el uso de este medio; además, es una opción económica para

la mayoría de las personas que no pueden comprarse un automóvil, gastan demasiado dinero en el transporte público o quieren contribuir al cuidado del planeta.

Y la eléctrica, ¿contamina?

Por su versatilidad, en los últimos años, se

ha incrementado el número de bicicletas eléctricas para recorrer distancias más largas en poco tiempo; sin embargo, esta modalidad no está exenta de emitir gases perjudiciales para el ambiente.

Un estudio de Ecoivent, asociación dedicada a promover y respaldar

la disponibilidad de datos ambientales, afirma que este tipo de transporte genera 300 kg de CO2 durante toda su vida y recorre una media de veinte mil kilómetros. No obstante, su huella de carbono es 16 veces menor que la de un automóvil y seis menos que una moto.

Aunque emite 60% más gases que una convencional, es una alternativa para reducir nuestra huella de carbono.

Consejos para utilizarla

- Use un casco de ciclista, claxon y luces para evitar accidentes
- Ceda el paso a los peatones y evite circular en las banquetas
- Porte un kit de parches, bomba de aire y una cámara extra para las llantas
- Evite circular atrás de los vehículos que impidan la visibilidad
- Elija vialidades con poca densidad de tránsito
- Aprenda los señalamientos básicos
- Pedalee en el sentido de los automóviles
- Lea manuales sobre las normas de circulación segura / SiMiPlaneta

YA CONTAMOS CON

Bálsamo extrafuerte con 90 mg de CBD* 90 g



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



MARIGUANOL

Bálsamo Extra Fuerte con CBD, 90 mg CBD
Contiene elementos de cannabis con fitocannabinoides naturales. Cont. Neto: 90 g

\$179.00

Válido al 30 de junio 2021.
Salud es belleza.*CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas.

siminforma.com.mx

SiMiPlaneta



#Psicosalud

**Edilberto
Peña***
@Edilberto_pena

Salud

¿Cómo se educa ahora a los niños?

Maltrato a la vejez

En 2011, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) estableció el 15 de junio de cada año para dar cumplimiento a las recomendaciones del Plan de Madrid sobre la Toma de Conciencia de Abuso y Maltrato en la Vejez (2003).

Con los avances de la tecnología médica, se ha incrementado de manera exponencial la esperanza de vida en la mayor parte de los países. Pero este fenómeno ha traído como consecuencia algunos otros cambios que no existían a mediados del siglo pasado.

Uno relevante es que las edades de retiro laboral ya no coinciden con la esperanza media de vida de las poblaciones: los adultos mayores de 65 años ahora requieren mantener una vida activa por más tiempo, necesitan generar ingresos adicionales para mantener su estilo de vida, tienen mayor oportunidad de presentar enfermedades crónico-degenerativas o catastróficas que diluyen una forma estable de calidad de vida.

Sumemos a ello el natural alejamiento y abandono de los familiares de los adultos mayores para dedicarse a sus propias familias, pero que de manera innegable coopera a una mayor sensación de soledad en este grupo de la población.

En este contexto, se ha incrementado la presencia y denuncia de situaciones que ponen de manifiesto el maltrato a los adultos mayores de 60 o 65 años.

Ante ello, un grupo de expertos en geriatría y gerontología se reunió y exhortó a la ONU a fin de que nombrara un día especial para que el foco de atención se centrara en este fenómeno, en los eventos que lo explican y en la generación de soluciones con el propósito de lograr el crecimiento de una sociedad incluyente y globalizada.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Gabriela Jiménez Vera
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

“**H**ay que aprender a pensar en los demás”, es una de las frases que uno escucha de niño, se quedan grabadas para siempre y, sin pensarlo mucho, se convierten en conductas de la vida diaria.

En estos días, cuando uno sale a la calle, ve a muchas personas que viven como si no existiera nadie más; en sus conductas y lenguaje no verbal, no existen los otros. Pienzan en lo que necesitan y desean o en lo que ocuparán los hijos o la familia.

¿Aparece alguien más en su campo visual? Tal vez solo el extraño que acaba de empujar, encimarse en la caja del súper para pagar o aventar el automóvil a otro porque va deprisa.

Estas personas después se preguntan ¿por qué mi hijo es tan egoísta?, ¿por qué es tan berrinchudo?, ¿mi niño tiene una dificultad para tener amigos?... Bueno, si pensamos en que los chicos modelan su conducta a partir de lo observado y lo practicado día a día con su respectivo reforzamiento social, pues ahí tienen muchas de las respuestas.

El respeto se aprende y se enseña con las acciones diarias, con las más pequeñas y, al parecer, insignificantes lecciones de los padres o tutores en la casa. Se debe aprender a pensar en los



Foto: Archivo
Foto: Agencia Reforma

demás, enseñar a ser empáticos con preguntas como ¿hay alguien en casa que está cansado?, ¿cómo lo ayudarías?, ¿hay alguien que está triste?, ¿cómo lo apoyarías?, ¿hay alguien que requiera ayuda para alguna tarea o compra?, ¿cómo podrías resolverlo? En resumen, enseñar a ver y preguntarse ¿necesitas ayuda?, ¿qué puedo hacer?

Antes de saber qué les pasa a tus hijos o en qué has fallado para conocer

la causa de sus conductas agresivas e irrespetuosas, piensa ¿cuáles son tus conductas como persona en el día a día?, ¿qué tan empático y respetuoso eres con la familia, amigos, vecinos y extraños?

Si requieres asesoría psicológica gratuita, llama al 800 911 6666, opción 3. Siempre se puede mejorar cuando aprendemos a ver, escuchar y cuestionarnos lo que hacemos. / **Salud**

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

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



¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
@cndeemx

Centro
Nacional de Diagnóstico
para las Enfermedades Emocionales
“Porque ser feliz, sí se puede”

www.serfelizisepuede.com.mx

NUEVO CARBOVITA®

\$149.00

Frasco con 60 cápsulas



SUPLEMENTO ALIMENTICIO

®Marca Registrada

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

Vigencia al 30 de junio 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.





Foto: Agencia Reforma

¡Un estilo de vida!

La obesidad tiene diferentes causas y es la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo. Está asociada con la diabetes, hipertensión arterial, problemas del corazón, cansancio crónico, dolor de espalda o rodillas, mala circulación, colesterol y triglicéridos altos, entre otras. Por todo ello, debemos mantener un peso de acuerdo con nuestra edad y estatura.

Bajar de kilos en forma saludable, no es solo seguir una dieta o programa de ejercicio, sino todo un estilo de vida.

Te explicamos:

Evita comprar o utilizar productos “milagro”. Se ofrecen en las diferentes redes sociales y televisión. En ocasiones, pueden causar daños a la salud, no funcionan y se promocionan mediante engaños.

Nunca te automediques. Los fármacos utilizados para bajar de peso tienen indicaciones especiales y siempre deben ser prescritos por un médico.

Acude siempre con los profesionales de la salud. Para lograr tu objetivo, acude a consulta médica a fin de evaluar tu índice de masa

corporal, identificar el grado de sobrepeso u obesidad, examinar tu estado de salud, en general, determinar las causas del aumento de peso e individualizar tu plan de control. Si es necesario, te enviarán con un especialista: endocrinólogo, pediatra, psicólogo, etc., según lo amerite cada caso.

Comenzar una dieta saludable y ejercicio.

Es la mejor manera de reducir calorías y perder peso. Lo ideal es que un nutriólogo realice un esquema de alimentos creado para ti.

No te obsesiones con perder peso.

Evita pensar mucho tiempo en esto, puede acarrear problemas emocionales. Si te lo propones, lo lograrás.

La paciencia es clave, proponte objetivos reales que puedas alcanzar.

Los expertos aconsejan no perder más de un kilo por semana.

Visítanos en los consultorios de Fundación Best, llama a Simitel: 800 911 66 66, para más información de nuestros servicios, o solicita orientación nutricional personal gratuita. / [Salud](#) Con información de [Fundación Best](#)

Fuentes:

- Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Nutrición, Actividad Física, y Obesidad. (2019). *Peso saludable: ¡No es una dieta, es un estilo de vida!* 2021, de CDC sitio web <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/index.html>
- Consejo de Salubridad General. (2011). *Prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y obesidad exógena. Guía de práctica clínica.*

Salud

Piden expertos confiar en las vacunas

Las vacunas, en general, son seguras y su aplicación constituye la única forma de disminuir la transmisión del nuevo coronavirus, coincidieron Rosa María del Ángel y Leopoldo Santos Argumedo, durante su participación en el Coloquio Cinvestav.

Los expertos del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados puntualizaron que, a pesar de las diferencias entre cada vacuna, en sus mecanismos de acción o en la eficacia reportada, la totalidad de las opciones que se aplican en México protegen en los casos graves de la enfermedad, evitan la hospitalización y la muerte.

La investigadora del Departamento de Infectómica y Patogénesis Molecular del Cinvestav, explicó que, si bien se ha reportado un porcentaje de eficacia de cada una de las vacunas autorizadas para su uso de emergencia contra covid-19, es complicado hacer

una comparación entre ellas basada solo en este parámetro.

En especial, comentó, porque al determinar la eficacia influyen múltiples factores, como el número de personas incluidas en los ensayos clínicos de la fase tres, el tiempo que duró el seguimiento a los participantes y la etapa de la pandemia, donde se realizaron las pruebas.

Durante el coloquio “Vacunas contra la covid-19, variantes del SARS-CoV-2 y efectos adversos relacionados con la vacunación”, el investigador Leopoldo Santos, del Departamento de Biomedicina Molecular del organismo, expuso que el éxito del programa de vacunación requiere la confianza de la población, porque para llegar a la llamada “inmunidad de rebaño” y detener la transmisión del virus, se debe vacunar a casi 80 por ciento de los ciudadanos. / [Salud Cinvestav](#)

Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

¿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 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**

2X1*
POR SOLO
\$299
Precio Farmacias
Similares



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®
farmaciassimilares.com

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

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

Reencuentro con México

La no entrevista con “Chatanuga”

Juan Manuel Rentería

Recordemos a Pedro Weber, comediante, excelente ser humano y gran amigo, conocido como “Chatanuga”. El hombre de la eterna sonrisa, gran bigote, casi 1.90 de estatura y de lento caminar por sus 120 kilos.

Nos conocimos en Televisión, hace ya muchas décadas. Un día, fui a comprar mi despensa familiar en el desaparecido centro comercial Gigante, de avenida Canal de Miramontes, rumbo de Coapa.

Lo vi en el área de frutas y verduras. Nos dimos un abrazo para celebrar el encuentro, y es que nunca nos habíamos visto fuera de las instalaciones de avenida Chapultepec 18.

Cuál sería nuestra sorpresa al darnos cuenta de que éramos vecinos, unas ocho cuadras separaban nuestras casas. De inmediato le solicité una entrevista. “Perico”, como le llamaba de cariño, me respondió: “Claro que sí, mi hermano”. Compartimos los números celulares a fin de programar la entrevista para televisión.

No pasaron muchos días cuando le llamé y lo invité a tomar un cafecito en casa para ponernos de acuerdo en la fecha, lugar y horario de la entrevista. Cuando llegó vio una botella con la figura del elegante personaje de la casaca roja. Y como dijera Chabelo, el cafecito me lo “catafixió” por un whisky con agua mineral.

Me contó de su niñez, de las muchas ocasiones en que fue expulsado de la escuela por mal comportamiento, de su pasión por el baile, de la década en que trabajó en las carpas, donde contaba chistes y bailaba, de sus giras en las legendarias caravanas artísticas, de su espectáculo cómico musical en el teatro Blanquita, de sus primeras actuaciones en el cine, de sus amoríos....

La charla era por demás agradable, no era posible agotar los temas en una sola sesión, así que los preparativos para la famosa entrevista ocuparon varias sesiones similares, siempre entre



Foto: flickr.com/Rogelio A. Galaviz C

risas, chistes, anécdotas picarescas y, desde luego, con el buen sabor de un whisky.

Hablamos de sus muchos kilos de más y me confesó que cuando decidió ponerse a dieta un productor cinematográfico le dijo que si adelgazaba ya no lo contrataría, porque el éxito que había logrado con su obesa figura era fundamental para su perfil artístico y gusto del público.

Por motivos de trabajo, Pedro Weber y yo dejamos de frecuentarnos durante algún tiempo. Cuando volvimos a encontrarnos, de nuevo en el centro comercial, nos comprometimos a reanudar nuestras sesiones preliminares de la tan planeada, entrevista.

Pero esas inolvidables reuniones ya no se repitieron. La salud de “Chatanuga” se vio afectada por graves problemas cardiovasculares. Murió el 22 de marzo de 2016. Se hizo realidad su último y sarcástico comentario: “Hermano querido, al paso que vamos, la entrevista tendrás que hacérmela en el cielo”. Y creo que así será. / **Reencuentro con México**



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Elecciones bajo tensión

Si la gran conquista política mexicana, después de 1988, fue la reforma electoral, extraña que luego de más de tres decenios, sigan los conflictos prelectorales-electorales-poselectorales. Sea cual fuere el saldo

de las votaciones del próximo 6 de junio, habrá que pensar en otra reorganización de las oficinas electorales.

El problema es doble: los legisladores han diseñado instituciones electorales como embudos políticos y a favor del partido dominante en turno, en tanto el INE viene del pecado original del IFE: una casta de consejeros electorales que deciden castigos y premios en un gran tribunal de intereses.

Bien se sabe, una oficina electoral tiene solo que organizar elecciones: padrón, credencial y votos. Y estas son una parte de la democracia, asociadas al procedimiento de

usar al pueblo en votación para cambiar gobernantes.

Pero el INE mexicano se cree el Ministerio de la Virtud de la Democracia, una especie de cuarto poder constitucional, cuando esta manera de gobierno involucra instancias posteriores a las elecciones y en otros espacios de representación popular.

Por ello, habrá que cambiar al INE y a su cuerpo colegiado de consejeros por un instituto con funcionarios en direcciones de área que organicen elecciones. Y el Tribunal debe estar adscrito al Poder Judicial por la vía de los delitos electorales como figura penal.

México ha pasado por tres alternancias —del PRI, PAN, PRI y Morena—, y nadie ha quedado satisfecho.

De pronto, el INE se transforma en el Olimpo de Zeus, dominante, y decide el destino de los candidatos, mientras los consejeros electorales se la pasan hablando más de democracia como idea-fuerza o gobernabilidad, que de la democracia electoral como paso para que el pueblo elija a sus gobernantes en las urnas.

La reforma electoral que viene debe abaratar y hacer más sencillo el procedimiento electoral.

Fundación **BEST** a.c. Síguenos por

OXIMETRÍA DE PULSO

Existen enfermedades que ocasionan niveles bajos de oxígeno en nuestra sangre; una de ellas, la **COVID-19**.

En apoyo de tu economía, en todos los consultorios de Fundación Best del país se realiza

GRATIS

la oximetría de pulso todos los **VIERNES** de este mes.

La oximetría no duele y previene

¡Te esperamos!

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

siminforma.com.mx

Roche

ACCU-CHEK®

ACCU-CHEK® Active

Intuitive handling
Facile de utiliser
Facil manejo
Manipulare simpli

Experience what's possible.

Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

\$514.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

ACCU-CHEK® Active

25 Tiras reactivas

1 tira de CALIBRACION

5 tiras de CODIFICACION

Para la determinación de la glucemia

Aplo para el autocontrol

Solo para Accu-Chek® Active

IVD

CE 0088

Tiras Accu-Chek® Active

25 Tiras reactivas

\$205.00

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

ACCU-CHEK® Active

50 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®

Prevenición es salud. Vigencia al 30 de junio 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"





**YA
CONTAMOS
CON**



Precio máximo al público **\$ 379.50**

Precio Farmacias Similares®

\$239.00



farmaciassimilares.com

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

México

Sequía: un infie

Axl Daniela Agüero
@axl_daniela

La sequía que azota a México ha desatado una crisis ambiental histórica y afecta a los sectores económicos y sociales del país. Incluso, la NASA declaró que 84 % del territorio mexicano la presenta en diferentes intensidades.

“La sequía es un fenómeno recurrente en nuestro país, debido a nuestras condiciones climáticas; pero lo que hoy vivimos nos afecta de manera grave porque no se han hecho planes efectivos de captación de agua”, aseveró el doctor Jaime Suaste Aguirre, consultor de proyectos socioambientales.

Este fenómeno es constante, sin embargo, el estrés hídrico al que están sometidos los ecosistemas mexicanos, agrava la situación, provoca desabasto y complicaciones serias en sectores esenciales, como el agropecuario.

Por su parte, Idalia Ledesma, climatóloga y colaboradora del Servicio Meteorológico Nacional, de la Conagua, nos explicó en qué consiste el estrés hídrico y sus consecuencias.

“Se basa en la disponibilidad de agua para desarrollar y generar productos. Si nosotros no tenemos lluvia, no hay ninguna otra herramienta para obtener agua y, por ende, toda la produc-

ción se ve afectada. Esto se debe a que no se toma en cuenta el tiempo en que las presas, ríos y lagos tardan en llenarse. Se les exige más de lo que pueden generar y esto provoca que el líquido no sea suficiente por su mala administración”.

Según informes de la Conagua, Aguascalientes, Jalisco, Colima, Guanajuato, Coahuila y Michoacán, en conjunto, presentan 99.9 % de sequía, de moderada a extrema.

En consecuencia, de las 210 presas más grandes de México, más de la mitad están 50 % por debajo de su capacidad.

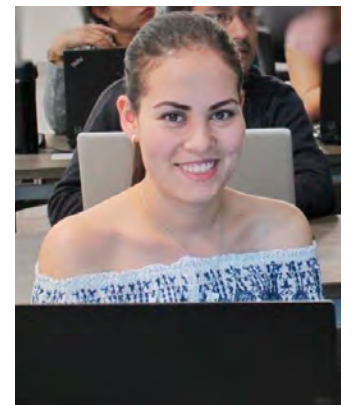
La deforestación desmedida, la extensión de las superficies urbanizadas y la transformación de terrenos, como bosques o humedales en campos, han dificultado la capacidad de retención de agua. Por ello, a pesar de que la sequía sea un acontecimiento natural, las consecuencias son agravadas por estos factores.

“Si le vamos a apostar a la parte tecnológica, en el caso, por ejemplo, de las grandes ciudades, se debe tratar de captar toda el agua posible, pero sin perder de vista la administración prudente y preventiva. De otra manera, vamos a seguir con esta problemática que se agudizará poco a poco”, enfatizó Ezequiel Vidal, biólogo y profesor de la FES Iztacala.



En el norte, el nivel de sequía es crítico y ha causado muerte del ganado. Los agricultores, al no poder regar sus cultivos, pierden producción y parte de su sustento. En Nuevo León hay 58 municipios afectados de manera grave y las autoridades han tenido que proceder a los cortes de agua en algunas colonias.

El Sistema Cutzamala, que abastece al Valle de Mé-



Idalia Ledesma Ledesma, climatóloga y colaboradora del Sistema Meteorológico Nacional / Foto: Cortesía siminforma.com.mx

México

gobierno en México



Foto: Archivo Alejandro Mendoza

Foto: Agencia Reforma



En una nota publicada en el portal NASA Ciencia, señala que casi 85 % del país registra algún grado de sequía y que grandes presas se encuentran en niveles excepcionalmente bajos, “lo que agota los recursos hídricos para beber, cultivar y regar” / Foto: Agencia Reforma

xico, se encuentra a 40 % de su capacidad de almacenamiento, uno de los registros más bajos de las últimas décadas.

La Conagua ha advertido que, en consecuencia, habrá reducción caudal del suministro para la población.

En Michoacán, el país enfrenta el peligro de perder su segundo lago más grande, el de Cuitzeo, donde 70 % de su lecho está seco.

La sequía es la principal causa, aunque los habitantes aseguran que las carreteras construidas a través del lago y el desvío de agua para consumo humano también han incidido.

La construcción de presas no solucionará nada. La lluvia no está garantizada para cubrir las demandas de la población. Se debe reeducar, reducir la deman-

da, garantizar el derecho humano al agua y castigar los consumos excesivos.

“Los compromisos que debe cumplir el Estado ante un proceso de sequía, tienen que estar enfocados en minimizar riesgos. Es necesario mantener los caudales ecológicos; es decir, la cantidad mínima de agua para que los ecosistemas sobrevivan”, apuntó Suaste Aguirre.

Es importante no repetir la historia. El gobierno e instituciones deben enfocar sus esfuerzos en tecnología y programas de prevención para evitar la falta de agua en las presas.

Esto va aunado al abastecimiento suficiente de la población, que también debe cumplir un papel vital para una solución conjunta.

/ México



Dr. Jaime Suaste Aguirre, consultor de proyectos socioambientales / Foto: Cortesía



Licenciado Esequiel Vidal biólogo y profesor de FES Iztacala / Foto: Cortesía

YA CONTAMOS CON

\$429

Precio Farmacias Similares

Salmeterol, Fluticasona
Polvo 50 µg/250 µg Para inhalación

Caja con dispositivo inhalador con 60 dosis.

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

farmaciassimilares.com

f
t
v
i

Vigencia al 30 de junio 2021
Reg. No 340M99 SSA
Seretide Diskus 35/IP120

Su venta requiere receta médica.
CONSULTE A SU MÉDICO

Cultura

Circo, diputados, baile y templo

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Una vez construida la iglesia principal, San José fue renombrada Capilla de los Servitas y Felipe II le concedió el rango de catedral. Nada de eso valió, la piqueta echó por tierra la obra.

Tiempo después, se abrió la calle de Gante y el atrio fue ocupado por el circo Chiarini, que alguna vez fue sede de la Cámara de Diputados. Así es, pasó de ser un circo a otro... También fue escuela de baile y caballerizas.

Sobre lo que fue el enorme zoológico y jardín botánico de Moctezuma, los frailes franciscanos construyeron, con donativos de Hernán Cortés, el convento de San Francisco, uno de los más grandes del mundo, con 300 celdas, 11 capillas, huertos, jardines, biblioteca y un cementerio. Algunos sostienen que allí fue enterrada la Malinche.

Esta construcción fue demolida en la época juarista. El terreno fue fraccionado y se vendieron lotes al mejor postor. Entonces, bajo el proyecto del arquitecto José Luis Cuevas Pietrasanta, padre del pintor, se abrió la hoy pequeña calle de Gante, antes ocupada por el cementerio y el templo de San José de los Naturales.

Por cierto, fray Pedro de Gante fue de origen belga, aristocrático y familiar de Carlos V. Su verdadero nombre era Pedro van der Moere. Y algo más: en la iglesia San José de los Naturales se celebraron el Primer Concilio Mexicano, el primer auto de fe del Santo Oficio, las primeras confirmaciones y los funerales de Carlos V.



Foto: Fernando Gutiérrez

En tanto, el templo de estilo neogótico, fue dejado a los metodistas, culto que llegó de Estados Unidos a México, en 1873. Está ubicado en Gante # 5. / [Cultura](#)

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 junio 2021.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



Comprimidos del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

¡Qué padres!

En México se celebra el Día del Padre el tercer domingo de junio. La convivencia humana es compleja. No solo las relaciones

románticas, sino también a las que tenemos con nuestros amigos y familia.

A nuestra pareja y amigos, los elegimos de manera libre y podemos, si quisiéramos, terminar las relaciones y seguir adelante. En cambio, los vínculos familiares no son producto de una elección; pero sí, más profundos.

En la literatura y la mitología hay figuras paternas terribles: Cronos devoraba a sus hijos por temor a que alguno de estos se

rebelara en su contra; Tántalo, por complacer a los dioses del Olimpo con deliciosos manjares, hizo pozole a su hijo Pélope. Ejemplos más modernos son Darth Vader y, gracias a Netflix, podemos ver a Luisito Rey, explotador de Luis Miguel.

Pero en el universo de padres, no todos son tan siniestros; también hay ejemplos de algunos cariñosos. Uno de los más entrañables es Jean Valjean, el personaje principal de Los miserables (1862), de Víctor Hugo.

Sé lo que están pensando: Jean Valjean no es el padre biológico de Cosette. Sin embargo, ¿el amor a los hijos surge del vínculo genético? Jean Valjean adopta a Cosette, una pequeña desamparada a quien su madre no puede mantener.

Cosette había quedado al cuidado de una familia que la maltrataba y que, de manera constante, le recordaba ser una niña abandonada. Después de la muerte de su madre, quien de vez en cuando enviaba

dinero para su hija, Jean Valjean la rescata y se compromete a protegerla y cuidarla.

¿Dirían que Jean Valjean hizo menos que ser un padre para Cosette? No es la sangre lo que los une, sino los cuidados y el cariño que se profesan el uno al otro. La paternidad de Jean Valjean surge de un acto deliberado, responsable, amoroso y constante; no de una noche de copas o la rotura de un látex.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!



Las enfermedades cardiovasculares

son la principal causa de defunción en el mundo*

¿Cómo cuidas tú corazón?

Pregunta por nuestros paquetes en ssdrsimi.com.mx
SIMITEL 800 911 66 66



Síguenos por



*Fuente: Organización Mundial de la Salud.
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón.
Céd. Prof.: 441415-UNAM

Sucanon[®]

Remedio Herbolario



PRECIO: \$122.00

CAJA CON 24 TABLETAS

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.
VIGENCIA AL 30 DE JUNIO 2021

DURAMAX^{gel}

Reg. San. No. 0653C2012 SSA



PRECIO: \$114.00

© MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
VIGENCIA AL 30 DE JUNIO 2021

Candiphen^V

ÓVULO

PRECIO: \$107.00



Reg. No. 111M2004SSAVI

NUEVO PRODUCTO

3 ÓVULOS

PRECIO: \$57.00



Reg. No. 111M2004SSAVI

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



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
Ayuda a prevenir:
Manchas, envejecimiento prematuro y enrojecimiento de la piel provocado por los rayos del sol.
FOTOPROTECTOR SOLAR
CREMA FACIAL Y CORPORAL
Piel Normal / Piel Seca
FPS 50+
Cont. Net. 125 g

\$71.00
Simi Block[®] Kids 60
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario
CREMA FACIAL Y CORPORAL
Piel Sensible
Muy Alta Protección
FPS 50+
Resistente al agua - De Ampollos Espuma
Cont. Net. 125 g

\$110.00
Simi Block[®] ULTRA 90
Fotoprotector Solar
Contra rayos UVA y UVB
Uso diario
CREMA FACIAL Y CORPORAL
Piel Sensible
Muy Alta Protección
FPS 50+
Resistente al agua - De Ampollos Espuma
Cont. Net. 125 g

\$58.00
Gel post Solar
ALOE VERA
Regenera
Nutre
Hidrata
Alivia
250 ml

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 junio 2021. Salud es belleza.



¡Este Verano cuida a tus pequeños de la forma más natural!



¡Tan natural como el amor por tu bebé!

SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255.

Simicarrera

Celebra Dr. Simi la Simicarrera virtual

NAUTLA, Ver.- Antes de las 6 de la mañana, la brisa y el murmullo de las olas estrellándose sobre la playa se confunden con la algarabía de un puñado de atletas. El sol aún no nace y la temperatura es benigna con sus 24 grados... La nubosidad augura un clima estupendo para correr.

Los muchachos -45 máximo- de momento no lo saben, pero esta misma alegría con que se preparan se repite -simultáneamente-, en diferentes partes del país. Los instantes previos a la salida de una Simicarrera que cuando la pandemia lo permitió convocó a 1,700 atletas resueltos a retomar las calles, las plazas y hasta las playas.

No en la forma de aglomeraciones de entusiastas dispuestos a mejorar sus tiempos, pero sí en la de grupos de amigos y familiares que saben de la importancia de la solidaridad.

En este marco, el Dr. Simi calzó los tenis y dosificó la energía, porque sobre la arena tiene planeado sumarse a los corredores en Nautla, como lo hará también en Xalapa, en el puerto, la Ciudad de México, Puebla y, gracias a la tecnología, hasta en Dubái.

Es la magia de una prueba atlética que a lo largo de los años se mantiene fiel a su misión: mover a la gente a través del ejercicio y la causa social, porque sea el lugar donde se corra, quien lleva puesta la playera de Simicarrera sabe que su inscripción trasciende.

Este año, apoyar el trabajo de mujeres y hombres siminforma.com.mx



Dr. Simi en Nautla, Veracruz / Foto: Eduardo Ramos



Dr. Simi en Cholula, Puebla / Foto: Alejandra Cervantes



En la Ciudad de México / Foto: Cortesía

empecinados en rescatar el hábitat donde seis especies de tortugas marinas arriban, anualmente, a cumplir su ciclo de vida: ovodepositar y permitir que la naturaleza haga su trabajo ancestral.

En punto de las siete de la mañana, con la pleamar en descenso, todos están listos; entonan el himno nacional y a la cuenta regresiva salen para devorar 5 kilómetros sobre la playa.

Salen en tropel y el barullo se confunde con la voz de la bajamar, en este rincón de la Costa Esmeralda veracruzana.

Se corre por una causa,

porque todo lo que recaude la 2.ª Simicarrera virtual, de manera íntegra, se donará a la Fundación Yepez, que tras 54 años de trabajo, es de las escasas asociaciones que trabaja para evitar que las tortugas marinas desaparezcan.

“Aquí, donde los atletas corren, eran habituales las arribaciones de cientos de tortugas entre los meses de marzo y agosto”, dice Ricardo Yepez, encargado de dar el trompetazo de salida. El año pasado y en lo que va de este, por ejemplo, solo hemos tenido ¡tres! avista-



Sergio Jiménez, atleta máster

mientos de la especie Laúd, la más grande del planeta.

Los atletas se pierden en el horizonte gris, entre los escarpes de la anteplaya. Van hasta la desembocadura del río Misantla y ahí emprenderán el regreso; 5 kilómetros que, en efecto, pesan en las piernas. Cruzan la meta que corona un inflable con un Dr. Simi monumental y levantan los brazos, festejan sus tiempos. El reto cumplido, pero sobre todo, la satisfacción de colaborar para una gran causa.

Sergio, todo pundonor

Y como decíamos que las Simicarreras son pruebas de esfuerzo, voluntad y bondad, el atleta máster Sergio Jiménez no podía faltar.

Él, desde Puebla volvió a enfundarse en una botarga del Dr. Simi para recorrer 10 kilómetros en la segunda Simicarrera virtual. El Museo Internacional del Barroco, fue testigo de la salida de 50 runners que lo acompañaron hasta Cholula.

En un tiempo de 1 hora, 25 minutos y 30 segundos, Sergio terminó ante la pirámide de Cholula y ahí celebró junto a su grupo.

Sergio Jiménez agradeció a sus compañeros y recordó que el deporte no tiene edad ni sexo y, como sucedió en esta ciudad, además de mantener nuestra salud, damos la mano a fines altruistas. / Simicarrera

AHORA
DISPONIBLE

\$389
Precio Farmacias
Similares



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES®
farmaciassimilares.com



Vigencia al 30 de junio 2021
Reg. No.193M2012.SSA.IV
Combodart cápsulas: IPPA/GDS15/IP1 12: 11 ab2012/
Actualización: 3 junio 2020

Su venta requiere receta médica.
CONSULTE A SU MÉDICO

Fanático

Dioses del Olimpo

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Es complicado establecer quién es el mejor atleta en la historia olímpica porque se trata de diferentes deportes que exigen distintas capacidades. Pero aquí va una recopilación de 17 dioses del Olimpo:

Abebe Bikila: el etíope ganó descalzo el maratón de 1960. Además, rompió el récord mundial y volvió a vencer en Tokio 1964.

Bob Beamon: “el salto del siglo” en México 1968. Se usó una cinta métrica para comprobar sus 8.90 de longitud, récord que duró 23 años.

Carl Lewis: el “Hijo del Viento”, 4 oros en Los Ángeles 1984, en 100 y 200 metros, salto de longitud y relevos 4x100 metros. En su carrera cosechó 9 áureas.

Dream Team: Larry Bird, Irving “Magic” Johnson, Michael Jordan, Charles Barkley, Scottie Pippen, Patrick Ewing, Robinson, Malone, Mullin, Drexler y Stockton, invictos en el basketbol de Barcelona 92.

Jesse Owens: en Berlín 36, ante Hitler, el negro estadounidense logró 4 de oro, en 100 y 200 metros, salto de longitud y los relevos 4x100, con un récord olímpico que duró 20 años.

Larisa Latynina: en Melbourne 56, Roma 60 y Tokio 64, la gimnasta acumuló 18 medallas.

Mark Spitz: el primer atleta en ganar siete medallas de oro en una misma justa olímpica (Múnich 72). En cada prueba el nadador impuso récord mundial.

Michael Phelps: “El tiburón de Baltimore” es el nadador estadounidense más condecorado de todos los tiempos con 28 medallas: 23 oros, tres de plata y dos de bronce. Tan solo en Beijing ganó 8 áureas e impuso siete récords mundiales y uno olímpico.

Nadia Comaneci: la gimnasta perfecta: 10 en siete pruebas, en Montreal 76. En su carrera obtuvo 9 medallas, de ellas, 5 doradas.

Usain Bolt: once títulos mundiales y ocho olímpicos, además, récords mundiales en 100 y 200 m lisos, y la carrera de relevos 4x100 con el equipo jamaicano.

Matt Biondi: en solo dos olimpiadas, 11 medallas en natación, de 1984 a 1992. Su legado: 8 oros, 2 platas y un bronce.

Jenny Thompson: la sirena estadounidense ganó 8 medallas de oro en distintos juegos.

Sawao Kato: gimnasta japonés, en México 68, Múnich 72 y Montreal 76, acumuló 12 medallas: 8 de oro, 3 de plata y 1 de bronce.

Bjørn Dæhlie: en Juegos de Invierno conquistó 12 medallas: 8 doradas y 4 plateadas.

Birgit Fischer: en piragüismo sobre aguas tranquilas, la alemana logró 8 doradas y 4 de plata.

Paavo Nurmi: atleta finlandés que se llevó 12 medallas, con 9 doradas y 3 plateadas, a pesar de las múltiples lesiones en su carrera.

Alexander Dityatin: gimnasta que tuvo por años el récord de más medallas acumuladas en una sola edición, hasta que Phelps lo igualó en dos ocasiones. Consiguió ocho metales en Moscú 80. / **Fanático**



Usain Bolt / Foto: Agencia Reforma
siminforma.com.mx

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

Farmacos Continentales



Por tu Salud
y la de tu Familia

www.farmiver.com.mx

Farmacos Continentales, S.A. de C.V.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MEDICO.
Permiso COFEPRIS/163300201B1100

ETERNAL SECRET
Alta cosmética a tu alcance

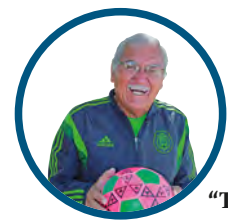
\$224.00
Sérum
Dermo renovador 50 g

\$109.00
Tonificante
Dermo-oxigenador 120 ml

\$209.00
Dermo reparador antioxidante
con astaxantina

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

eternalsecret.com.mx



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

Mi primera Olimpiada

El Peque Sánchez sumaba equipos a la organización del Oviedo, entonces eran 11 en diversas categorías, entre niños y jóvenes. Recuerdo que alternaba la portería con Paco Valle, 5 años mayor, pero debido a una lesión de mi compañero, me quedé con la titularidad.

Cada vez me desenvolvía con mayor confianza, mi nombre sonaba en otros niveles, y si bien los clubes profesionales preferían jugadores con mayor experiencia, no tuve prisa y lo entendí. Era mejor esperar a estar más preparado para lograr más altas aspiraciones.

Un día, llegó a las oficinas del Oviedo un sobre con el membrete del sector amateur de la Federación Mexicana de Fútbol. El Peque lo recibió con sorpresa, y más cuando al abrirlo vio la noticia de mi inclusión en la lista inicial de la preselección nacional. Había valido la pena mi trabajo, sacrificio y tesón.

Antes a nadie le llamaba la atención mi presencia en el centro de concentración, era un jugador más. A cargo de la preselección que iba a los Juegos Olímpicos de Londres 1948, estaba Abel Ramírez, y mi rival para ocupar el puesto titular era Quintero, portero con grandes logros en el amateurismo.

La espera fue larga; el tratar de convencer al entrenador de que eres lo que él espera, no era sencillo. Por mi parte, solo sabía una cosa: trabajar duro y poner en juego todas mis aptitudes.

Tras intensos entrenamientos y pruebas personales, Abel seleccionó a los jugadores que viajarían a los Juegos Olímpicos y, entre ellos, estaba yo. Por fin, el viaje a Londres, que lucía su fastuosidad de calles y deslumbrantes lugares; pero también el Londres con sectores ruinosos tras la Segunda Guerra Mundial.

De hecho, varias delegaciones transportaron desde su país los alimentos y agua. La nuestra optó por repartir sus vales de provisión entre la gente más necesitada.

Comenzaba mi carrera futbolística internacional en Londres, la verdadera cuna del fútbol. Corea fue el primer rival de México y Quintero, mi compañero, era elegido para defender la portería mexicana, un golpe duro para mí.

Corea resultó un rival incómodo, nos ganó 5-3 y quedamos eliminados. Fui a Londres con el deseo de ganar una medalla y regresé sin participar en la batalla. Mi debut olímpico e internacional tendrían que esperar... ¿Hasta cuándo?



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 30 de junio 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.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Luis Miguel, la serie

Quiero que descubramos qué pasó con *Luis Miguel, la serie*, de Netflix.

Más allá del cariño que podamos, o no, sentir por Luis Miguel, de verdad, aquí pasó algo. ¿Qué?

Por un lado, los nuevos episodios de esta producción original siempre estuvieron en primer lugar de Netflix en México. Por otro, una televisora quiso sembrar en la opinión pública la idea de que esto era un fracaso.

En términos editoriales, los nuevos capítulos de *Luis Miguel, la serie*, fueron valiosos porque llegaron a donde nunca lo había logrado una producción de esta naturaleza: a un ejercicio de autocrítica de Luis Miguel.

Esto que le digo es demasiado duro, valiente, admirable.

Y, por último, a nivel redes sociales, en la temporada dos, hubo menos polémica que en la uno. ¿Fue bueno o malo?

Para mí, fue demasiado bueno porque significa que esta serie pasó del debate a la tradición, que comenzamos a aceptarla como en el pasado consentíamos otras tradiciones mediáticas. Es el caso de *En familia con Chabelo*, *El Chavo* o *Siempre en domingo*.

Hubo una época en la historia de la televisión en la que se decía: “no importa si hablan bien o mal, pero que hablen”.

Hoy ya no es así y deberíamos decir: “no importa si hablan, lo que importa es que la vean”. Y *Luis Miguel, la serie*, temporada dos, de Netflix, sí que fue vista.

Además, pasaron muchas cosas bonitas: las viejas generaciones recordaron momentos de gloria. Las nuevas, descubrieron a otro Luis Miguel, y millones de personas experimentamos una especie de válvula de escape.

Luis Miguel, la serie nos ayudó a salir de la depresión en tiempos de covid-19, a pensar en otras cosas, a mirarnos en otros espejos de imperfección.

Fue una suerte de terapia colectiva que confirma la posición de Luis Miguel como personaje fundamental de nuestro imaginario colectivo.

Usted sabe si le gustó o no la temporada dos de *Luis Miguel, la serie*. ¿Qué piensa de todo esto? ¿Está de acuerdo?

YA CONTAMOS CON

Glucosamina
Condroitina
Sobre en polvo
\$299

farmaciassimilares.com

Vigencia al 30 de junio 2021.
Su venta requiere receta,
consulte a su médico.

De venta en

Farándula Coldplay, hasta el espacio exterior



Fotos: facebook.com/coldplay

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

hacerlo para ti”, comentó el compositor sueco Max Martin, antes de que Pesquet reprodujera la canción.

El tema contiene un mensaje positivo sobre la confianza, la espiritualidad y la fe de que todo saldrá bien en estos tiempos de pandemia. Cuenta con más de 14 mil reproducciones en Spotify y el videoclip supera los 11 millones de visitas en YouTube.

El nuevo concepto que Coldplay propone ha sorprendido, pues lanzó la página web alienradio.fm, donde se pueden disfrutar imágenes animadas y sonidos que parecieran provenir del espacio. La agrupación no ha revelado de qué se trata, pero es una posible referencia de su próximo álbum, según rumores.

Coldplay se caracteriza por ser una banda que siempre busca regalar sensaciones positivas a los escuchas mediante sus letras y música. Este tema y la nueva conceptualización del grupo, no son la excepción. / Farándula

El último lanzamiento de Coldplay llegó hasta el espacio exterior. El tema *Higher Power* tuvo una peculiar presentación: la banda se conectó con la Estación Espacial Internacional para interactuar con el astronauta francés Thomas Pesquet, quien reprodujo la canción desde ahí y dejó como testigo un conmovedor video, disponible en las redes sociales del conjunto británico.

Durante la transmisión especial que realizaron los integrantes del conjunto con el astronauta, hubo conversaciones sobre la vida en el espacio y experiencias de Thomas en este viaje. Se retomaron temas sobre la existencia y la posibilidad de estar rodeados de seres diferentes a los humanos.

“Te hemos mandado música. Ahora mismo no podemos tocar para nadie en la Tierra, así que hemos pensado



Horóscopos

Feliz cumpleaños, nativos de Géminis

Amira contigo

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

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / En los negocios, sé paciente para obtener los frutos de tus esfuerzos. Marte, en el signo de Leo, te sugiere esperar resultados. La luna nueva, del 10 de junio, con eclipse de Sol, indica renovar lazos afectivos con la familia. Quizá te establezcas y haya una mayor madurez en tus relaciones. Saturno, desde el signo de Acuario, te da una lección de vida. Resuelve tus dudas.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Será necesario poner en juego tu experiencia. Se advierten promesas de un mejor porvenir en lo profesional y amoroso. Evita las crisis emocionales que se reflejan como estrés permanente. El yoga y la meditación son eficaces. Recuerda: "No hay mal que por bien no venga". Es tiempo de atender lo que descuidaste. Imagina todo lo que puedes crecer este año.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / ¡Felicidades por tu cumpleaños! Es tiempo de lucha para ser un verdadero guerrero. La luna nueva y el eclipse anular de Sol, el 10 de junio, indica estar prevenido para un cambio de proyectos en el trabajo, y buscar otras opciones exitosas. Este decreto puede darte mayor fortuna: "El dinero que doy y genero, multiplicado volverá aquí, ahora lo bendigo y lo comparto".

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / No solo debes buscar armonía, sino justicia en tus relaciones. Momento de soltar y no aferrarse al pasado. Emprende nuevos caminos en todo. Los astros envían mucha energía. Es necesario un ambiente tranquilo para enfrentar desafíos y conservar la serenidad. Como dice el refrán: "Al que madruga Dios lo ayuda". Si pones de tu parte, alcanzarás tus objetivos.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Marte ingresa a tu signo, el 11 de junio. Hay que luchar por lo que trabajas, es una señal de mucho desafío. Aunque estás sensible y podrías sentirte lastimado, sobre todo en tus relaciones, es momento de cambiar. Estarás impulsado por diversas fuerzas cósmicas. Haz una pausa, llegarás a lograr tus metas por mérito propio.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Cambias para bien. Es un tiempo de transformaciones. Lograrás una comprensión más profunda contigo si te analizas. Tienes necesidad de sentirte más independiente y, en ocasiones, ya no deseas ser empleado. El reto es demostrar mayor seguridad. La luna creciente, del 17, en tu signo, indica tomar los riesgos que se necesitan. Cumple el juego de tu vida sin limitaciones.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Trata de no involucrarte en los dramas de otras personas. En la pareja, sigue el camino del corazón para no equivocarte. Es posible que tengas que cambiar tu rutina habitual y dar cabida a asuntos más prósperos. Las cosas no son como parecen, habrá cambios. La Luna en tu signo, el 19, indica que debes aclarar algunos asuntos en el trabajo. Es tiempo de reflexión.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Aléjate de los excesos, haz ejercicio y no gastes tu energía. Tiendes a llevar la contra. No destruyas, mejor construye y coopera. Es un mes de trascendencia, debates de altura y proyectos de un cambio enorme. Es mejor actuar con discreción en tus relaciones. El concierto planetario trae como mensaje la fe y la fortuna. Dios hará por ti todo lo que necesitas. Sé justo contigo.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / No disperses tu atención, a pesar de los obstáculos. Pierde el miedo e inicia proyectos laborales. En la pareja, renueva esperanzas. Olvida el pasado y finca relaciones sobre bases diferentes. En el trabajo, ponte al día. Mercurio, directo, y Venus, en Leo, propiciarán amistad. Desecha las emociones negativas. Cierras tus planes, sé honesto y bondadoso. Todo lo bueno regresará a ti.

Siminteresa

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / La Luna llena, del 24 de junio, es intensa. Defiende tus convicciones; concentrarse es la clave para evitar errores. Deja los agravios y rencores. Visualiza lo que deseas. En el amor, puedes sufrir cambios drásticos, y tener contrariedades. Cambia tu actitud de frialdad, recibirás apoyos de personas cercanas. Realiza todo con amor. Habrá oportunidades. Ora y agradece todas las mañanas.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Te esperan experiencias amorosas. Marte y Venus, en Leo, te marcan muchas vivencias en este terreno. La Luna, del 28, en tu signo, aconseja despejar la mente y no darle vueltas a los asuntos; acepta en el trabajo solo lo que es posible cumplir. Vigila la relación mente-cuerpo para estar sano. Haz una lista de los hechos felices de tu vida, despertará tu agradecimiento.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / En este mes, tendrás oportunidades para mejorar tu calidad de vida, trabajo y relaciones. Si muestras resistencia al cambio, será más difícil adaptarte. Hay que aprender a enriquecer nuestras relaciones con un dar correspondido. Cuando no te sientes bien en el alma, es posible que lo somatices. Debes ver a la pareja y tu vida con más objetividad.



**QUE TE SALGA
EL VIAJE A LA PLAYA,
Y DESPREOCÚPATE
EN VERANO.**

REG. NO. 48163 SSA VI
CONSULTE A SU MÉDICO. HIGIENE EN SALUD



VIGENCIA AL 30 DE JUNIO 2021.

¿INFLAMACIÓN?



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



farmaciassimilares.com