

# YA CONTAMOS CON

Bálsamo extrafuerte con 90 mg de CBD\* 90 g



**\$179.00**

Válido al 31 de julio 2021.  
Salud es belleza.\*CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas.



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

HASTA **75%**  
DE AHORRO

# SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Julio 2021 Núm. 471-2

Por Un País Mejor®

## Pymes, realidad pospandemia



Págs. 10 y 11

Foto: Archivo Rodolfo Lasso



## Alimento para cuerpo y alma

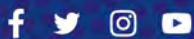
Pág. 9



Fotos: Karla López (Kai Ale)

**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  
#SíMiPlaneta

**La Brigada de Monitoreo Biológico**  
recibió un donativo de  
**\$1,328,660**  
por parte de #SíMiPlaneta



**SE DESTINÓ A:**

- Podas en los parajes de **Tecomula y Manitas Pintadas**
- Selección de los árboles más fuertes para la plantación
- Con **45 mil tallos** de pastos se restaurarán **10 hectáreas** de pastizales naturales

**RIEGO Y DESHIERBE DE plantas de pinus montezumae**  
dentro del vivero forestal en **Coquacalco.**

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

# SíMiPlaneta

## Manglares de México, 6 por ciento del total mundial

Jacqueline Ramos  
jramosr12@hotmail.com

El 26 de julio se conmemora el Día Internacional de la Conservación del Ecosistema de Manglares. En México, este ecosistema representa 6 por ciento del total mundial y coloca a nuestro país en el cuarto lugar, tan solo por debajo de Indonesia, Australia y Brasil.

Los manglares son una formación vegetal leñosa, densa, arbórea o arbustiva de 1 a 30 metros de altura, compuesta de una o varias especies de mangle y con poca presencia de especies herbáceas y enredaderas.

En el país hay diversas variedades, incluido el blanco, negro, colorado, prieto, botoncillo, caballero, botoncillo peninsular y avicennia bicolor.

Los humedales costeros, en particular, los manglares, brindan una gran variedad de servicios ambientales: zonas de alimentación, refugio y crecimiento de crustáceos y alevines, por lo que sostienen gran parte de la producción pesquera.

Además, son utilizados como combustible (leña); poseen alto valor estético y recreativo; actúan como sistemas naturales de control de inundaciones y como barrera contra huracanes e intrusión salina; combaten la erosión, y protegen las costas.

También mejoran la calidad del agua al funcionar como filtro biológico, contribuyen en el mantenimiento de procesos naturales, tales como respuestas a cambios



Foto: Alex Rodríguez

en el nivel del mar, mantienen procesos de sedimentación y sirven de refugio de flora y fauna silvestre, entre otros.

Aunque a escala mundial, desde el año 2000, se ha registrado una tasa decreciente de deforestación de los manglares (excepto en el sudeste asiático), existen otras amenazas, como el cambio climático, que hoy toman un papel relevante.

En nuestro país, los ecosistemas de manglar han sido afectados por la tala o remoción, consecuencia de las actividades agrícolas, ganaderas, acuícolas y turísticas.

En diversas zonas de Sian Ka'an y Uaymil (reservas ubicadas en el estado de Quintana Roo, México), las imágenes de satélite no brindaban información

decisiva que pudiera indicar la dominancia del manglar, debido a esto se consideraron dentro de la clase "otros humedales".

Para el mapa 2020, con las imágenes de satélite Sentinel-2 2020, y tecnologías complementarias, se logró obtener una respuesta más certera que indicaba la presencia de vegetación de manglar y agua.

El Día Internacional de la Conservación del Ecosistema de Manglares fue aprobado por la Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco), en 2015, y se conmemora cada 26 de julio.

Su objetivo es crear conciencia de la importancia de los manglares como "un ecosistema único, especial

y vulnerable", y promover soluciones para su gestión, conservación y usos sostenibles.

La Unesco está comprometida con apoyar la conservación de los manglares, a la vez que promueve el desarrollo sostenible de sus comunidades locales. Su inclusión en las reservas de la biosfera, los sitios del patrimonio mundial y los geoparques mundiales, contribuyen a mejorar el conocimiento, la gestión y la conservación de los ecosistemas de manglares en todo el mundo.

Entre la fauna que se encuentra en un manglar se incluye el cocodrilo americano, también conocido como caimán de agua, el gavilán negro, el manatí del Caribe, la espátula menor y el macaco Rhesus. /SíMiPlaneta



**Cambio climático**

**Carlos Álvarez\***

www.carlosalvarezflores.com  
@calvarezflores

**México, atrasado 40 años en el tratamiento de aguas residuales**

México está atrasado más de 40 años en el tratamiento de aguas residuales. Las normas oficiales (NOM-001-Semarnat-1996, NOM-002-Semarnat-1996 y NOM-003-Semarnat-1997), no están enfocadas al reciclaje de agua, solo tienen como objetivo

“ayudar un poco” al control de la contaminación de nuestros cuerpos de agua, ríos, arroyos, lagos, lagunas y océanos. Pero no es suficiente.

En nuestro país, las instituciones encargadas de vigilar el cumplimiento de las normas oficiales, son incapaces.

En el caso específico de las tres referidas, le corresponde a la Comisión Nacional del Agua, a la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, a las comisiones estatales de agua, sus procuradurías de protección al ambiente y a los organismos operadores municipales y sus direcciones de ecología, ejercer juntos una rigurosa y eficiente vigilancia en todos los generadores de aguas residuales para que cumplan con las normas.

Como esto no ha sucedido nunca, el resultado es catastrófico: más de la mitad de nuestros cuerpos de agua están contaminados y, a decir verdad, así van a seguir por mucho tiempo.

Es urgente modificar el modelo actual. Sobre todo, actualizar las normas oficiales mexicanas mencionadas para que nos permitan reciclar el agua y, además, establecer una nueva manera de vigilancia de su cumplimiento.

Asimismo, nuestra Ley de Aguas Nacionales y la misma Comisión Nacional del Agua son obsoletas, fueron creadas hace muchos años y, por supuesto, no tienen entre sus objetivos ni el reciclaje del agua, ni mucho menos que sus objetivos sean acordes con

la nueva condición de que el país está en alto riesgo del estrés hídrico.

Así se le denomina ahora a la escasez de agua, debido al aumento de la población mexicana y la correspondiente disminución de disponibilidad del líquido que, dicho sea de paso, en 1950 era de 31,000 m3 de agua por habitante al año, y todo indica que para 2025 será de 1,700 m3 de agua por habitante al año.

La Ciudad de México ya vive un alto riesgo de estrés hídrico, al tener solo una disponibilidad de 200 m3 de agua por habitante al año. No hay tiempo que perder.

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

Fundación **BEST** A.C.

**CERTIFICADOS MÉDICOS**

Cualquier tipo que necesite

FUNDACIÓN BEST, A.C.  
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano legítimamente activado para ejercer su profesión,

Certifica

Que he atendido personalmente a este paciente y he observado los siguientes datos:

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

T.A.: \_\_\_\_\_ F.C.: \_\_\_\_\_

SMC: \_\_\_\_\_

Diagnóstico: \_\_\_\_\_

De acuerdo al presente certificado para los fines que se precisaron con anterioridad en la consulta de \_\_\_\_\_

Dr. \_\_\_\_\_  
Céd. Prof. \_\_\_\_\_

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 **SIMITEL 800 911 6666**

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

www.fundacionbest.org.mx

**Sucanon**<sup>®</sup>  
Remedio Herbolario

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

**PRECIO: \$122.00**

CAJA CON 24 TABLETAS

Auxiliar en la **DISMINUCIÓN de los SÍNTOMAS** producidos por:

**NIVELES ALTOS DE GLUCOSA**

Tales como:  
Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.

AUXILIAR EN LA DISMINUCIÓN DE LOS SÍNTOMAS PRODUCIDOS POR NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

® MARCA REGISTRADA  
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.  
VIGENCIA AL 31 DE JULIO 2021

**DURAMAX** gel

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

**PRECIO: \$114.00**

MÁXIMA DURACIÓN  
Del orgasmo retardante

Seguro y efectivo. Prolonga el placer y la resistencia sexual. Cont. 14,1 g

® MARCA REGISTRADA  
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES VIGENCIA AL 31 DE JULIO 2021

**Candiphen<sup>V</sup>**

**ÓVULO** **PRECIO: \$107.00**

**3 ÓVULOS** **PRECIO: \$57.00**

NUEVO PRODUCTO

Reg. No. 111M2004SSAVI

Reg. No. 111M2004SSAVI

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



Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor

Gabriela Jiménez

## Ropa virtual

Hay una nueva tendencia en la moda, se llama "ropa virtual" y, mediante un software especial, se adapta a la foto enviada. En teoría, está pensada para generar una conciencia ecológica, debido al impacto ambiental producido por su actual fabricación en la vida real.

Suena interesante y divertido hasta cierto punto porque no todos pueden tener una prenda de diseñador, pero ¿cómo repercutirá esto en los adolescentes que tienden a salir menos al mundo real y prefieren sumergirse en uno virtual?

Debido a la pandemia, los niños y adolescentes han tenido que adaptarse a un encierro forzoso. Las redes sociales han funcionado para mantenerse en contacto a distancia con los amigos, pero esto les ha abierto la posibilidad de fabricar historias o personalidades irreales, no con los conocidos, sino con extraños ante quienes pueden ser como desean.

Si a esto le añadimos la posibilidad de fantasear con lujos imposibles de alcanzar en la realidad, tendremos a una generación que cada día querrá salir menos a socializar y desarrollar habilidades indispensables para la vida.

Para qué salir a un mundo en donde la frustración es una constante, si se puede vivir a través de las historias, según lo deseado.

¿Cómo plantarse ante el mundo sin un vestido o traje de lujo, sin unos zapatos de mil dólares o un bolso francés?, ¿cómo afrontar la colonia, los padres y las carencias reales que se detestan? Y, ¿qué pasará cuando el mundo de las redes sociales no se pueda sostener más?, ¿saldrán adultos incapaces de adaptarse para cubrir las necesidades básicas?

Aunque duela, las dosis de frustración son necesarias para la vida, y si estas se proporcionan con amor y firmeza, podremos rescatar alguna parte de esta generación. Si deseas tener como padre más información al respecto, llama al CNDEE: 800 911 66 66, opción 3, o escribe a [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx). El servicio es gratuito.

QUIMPHARMA

NITAZOXANIDA\*

Suspensión 60 ml  
MITAFAR

Precio Farmacias Similares®

\$47.00



GUAIFENESINA / OXOLAMINA\*

Jarabe 2 g / 1 g / 100 ml  
GUAXOQUIM

Precio Farmacias Similares®

\$52.00



IBUPROFENO\*

Suspensión 15 ml con jeringa graduada  
FIDOIN-Q

Precio Farmacias Similares®

\$46.00



farmaciassimilares.com

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



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



# Salud

## Adulto mayor y depresión



Foto: Archivo redacción

Evelyn Adriana Cruz Fuentes  
[centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx)

A lo largo de nuestras vidas experimentamos emociones, como la tristeza, el pesar, el desánimo, una respuesta a un sinnúmero de eventos: la pérdida de alguien querido, el divorcio, la jubilación, etcétera.

Sin embargo, el experimentarlos no lleva a desarrollar una depresión. Lo que la condiciona es el TIEMPO. Cuando las semanas pasan y el dolor sigue (es decir, se percibe como al principio o intensificado), es posible que se esté desarrollando una depresión.

Los síntomas que ayudan a identificar este trastorno se relacionan con una disminución considerable de la calidad de vida, se pierde el interés por las cosas que causaban satisfacción, hay irritación o apatía, se duerme mucho o poco, y hay una pérdida o aumento del apetito, entre otros síntomas.

No obstante, los dos síntomas más importantes para el diagnóstico son la tristeza y la pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaban.

Ahora, ¿qué pasa con nuestros adultos mayores? Por desgracia, se cree que, por la edad, es normal estar triste. Pero no lo es en la vejez, ni en cualquier otra edad, ni tampoco se pasará, así como así.

Es uno de los problemas que más aquejan a esta población; sin embargo, no todos los casos son bien diagnosticados y, por lo tanto, no llevan el tratamiento adecuado.

Debemos tener en cuenta que la depresión es tratable, aun en los casos más graves; los adultos mayores con este diagnóstico suelen tener una mejoría cuando son tratados de manera integral, con la combinación de antidepresivos y psicoterapia.

Es importante tener en cuenta que la valoración médica geriátrica para ayudar a identificar si los medicamentos que ya está tomando el adulto, o la presencia de otras enfermedades, lo predisponen a desarrollar depresión.

Si tú crees tener depresión, o un familiar tuyo la padece, contáctanos al 800 911 66 66, opción 3, o escríbenos a [centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx), donde psicólogos especialistas te orientarán de manera gratuita. / 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



www.serfelizisepuede.com.mx



# Análisis Clínicos del Dr. Simi

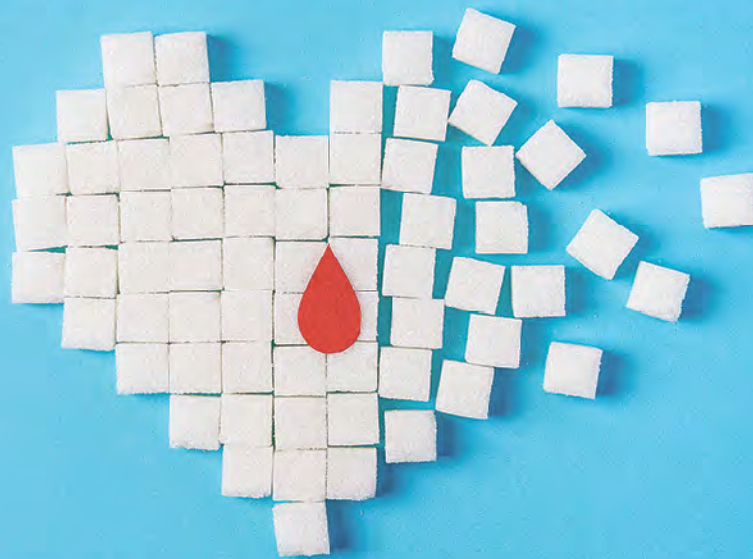
"La calidad es lo primero"



# ¿DIABETES?

Si tienes diabetes, puedes tener más  
complicaciones graves por la covid-19

## ¡Revísate con nosotros!



### Paquete diabético

- Examen general de orina
- Hemoglobina glucosilada
- Química sanguínea  
(6 elementos)

de \$586.00 a  
**\$518.00**

### Paquete diabetes 2

- Examen general de orina
- Química sanguínea  
(6 elementos)

de \$368.00 a  
**\$348.00**

### Paquete diabetes 3

- Glucosa
- Hemoglobina glucosilada

de \$288.00 a  
**\$274.00**



[ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)  
Vigencia al 31 de julio 2021.

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

# Jaque mate al coronavirus en aviones

Investigadores del Cinvestav, unidad Querétaro, trabajan para evitar la propagación del SARS-CoV-2 al interior de la cabina de los aviones en vuelos comerciales.

José Mauricio López Romero, director de este centro de investigación, indicó que su objetivo es garantizar que los pasajeros sanos viajen junto con otras personas enfermas sin riesgo de contagio.

La investigación se centra en que el virus se propaga mediante las partículas que expulsan las personas cuando hablan, respiran, tosen o estornudan. Estas contienen virus que se mueven por las corrientes de aire.

Los recintos cerrados, con poca ventilación y con alta densidad de personas, favorecen la propagación de la enfermedad.

Aunque la mayoría de aviones comerciales están equipados con filtros de aire particulado de alta eficiencia (HEPA, en inglés), capaces de retener las partículas de 100 nanómetros, las cabinas son lugares que propician la diseminación del virus.

Para evitar esto, los especialistas desarrollan un sistema de desactivación del virus por medio de la radiación ultravioleta del tipo C; es decir, longitudes de onda corta con 220 nanómetros.



Foto: Agencia Reforma

“La tecnología que desarrollamos es tipo quirófano, a ese nivel, pero llevado a otros ambientes y espacios”.

Aunado a ello, los científicos necesitan conocer cómo se comportan las corrientes

de aire al interior del avión, y diseñan un mecanismo para modificar su flujo y arrastrarlas de arriba hacia abajo para que no se muevan en dirección a los pasajeros.

“Hemos desarrollado

modelos computacionales sofisticados. En la actualidad, conocemos las trayectorias de los flujos de aire al interior de las cabinas para cualquier modelo de avión, ya sea de acuerdo con el número de asientos, filas, pasajeros y la ubicación de las salidas de aire”.

Este trabajo se realiza en conjunto con el Aerocluster de Querétaro y el gobierno de este estado que los financia. Se estima que pueda concluirse en dos o tres meses.

Si este modelo funciona, se pretende reproducirlo en otros espacios cerrados, como las aulas de clase, cines, hospitales y oficinas, entre otros. / Salud

Previene la Gripe y el Resfriado Común con:

**RAMICO**  **RAMICO**  
 Ácido Ascórbico Cápsulas



**\$75.00**



De venta exclusiva en Farmacias Similares Reg. SSA 001V2013VI Vigencia al 31 de julio 2021

# NUEVO CARBOVITA®

\$149.00

Frasco con 60 cápsulas



SUPLEMENTO ALIMENTICIO

®Marca Registrada

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

Vigencia al 31 de julio 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.



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

HASTA 75% DE AHORRO

# BLOQUEADORES SOLARES

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

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

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

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

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 julio 2021. Salud es belleza.

De venta en

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

HASTA 75% DE AHORRO

# Terviraax<sup>®</sup>

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

REG. NO. 005H2012 SSA VI

PRECIO: **\$66.00**

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

# Ayudar es Vivir

## Alimento para cuerpo y alma

Alejandra Cervantes Neri  
Tw: @lilly\_alee

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), mientras en el mundo 690 millones de personas padecen hambre, anualmente se desperdicia 28 % de los alimentos que se producen en una extensión territorial siete veces superior a la de nuestro país.

De hecho, en México el desperdicio es igual de preocupante, toda vez que al año estamos tirando 10 millones 431 mil toneladas de comida con las que se podría alimentar a 7 millones de mexicanos.

Ante ello, los bancos de alimentos cobran una importancia sustancial en la distribución e intermediación para combatir la inseguridad alimentaria.

### BAMX nutre a los poblanos

El Banco de Alimentos Cáritas Puebla (BAMX), desde hace más de 26 años, tiene un compromiso con las familias más vulnerables. Su trabajo alcanza a 68 municipios, repartidos entre Puebla y Tlaxcala. En 2020, más de 160 mil personas se beneficiaron a partir de sus acciones.

José Miguel Rojas, director de esta organización, explica que esta ayuda se reparte mediante comedores, paquetes alimentarios semanales, o bien, a granel en más de 120 instituciones, como orfanatos, asilos y casas de readaptación.

siminforma.com.mx



Brenda Martínez, habitante de Tlaxcala, asiste desde 2017, cada semana, al Banco de Alimentos, para cargar en una camioneta de 80 a 100 despensas y acercarlas a su comunidad. “Este apoyo ha ayudado a muchas familias, a niños, a madres solteras y a grupos vulnerables”, detalla.

Lo que hace más de dos décadas empezó como un pequeño proyecto dentro de una bodega en la Central de Abastos hoy, gracias al esfuerzo de la sociedad civil y el gobierno, se incrementan planes de acción para llegar a más gente.

La Ruta de la Caridad, es uno de ellos. Este programa, que arrancó hace 3 años, no solo reparte alimento de puerta en puerta, sino da compañía y solidaridad.

Javier Mendoza, coordinador de la ruta, comenta



Fotos: Karla López (Kai Ale)

que esta labor, además de ser una fuente de nutrientes para aquellos que reciben su despensa, también representa los brazos, las piernas y la voz de aquellos que más lo necesitan.

Personas de la tercera edad, en extrema pobreza o con alguna discapacidad son beneficiadas. En la actualidad, 230 familias reciben este apoyo que incluye sillas de ruedas, aparatos auditivos, colchones, refrigeradores o insumos de acuerdo con las necesidades de las familias.

Ante la pandemia de covid-19, la ayuda tampoco se hizo esperar: la Ruta de la Caridad también atendió al sector afectado al quedarse sin ingresos o sin empleo.

### Alianzas, la clave del éxito

José Miguel Rojas afirma que las alianzas potencian el esfuerzo ante una inequidad alimentaria: “La gente puede permitirse dejar de divertirse, dejar de estudiar o de tener acceso a otras actividades, pero jamás, a dejar de comer. Por eso es tan importante hacer un trabajo y esfuerzos en conjunto para que más personas tengan

acceso a una vida digna y saludable”.

Fundación del Dr. Simi también es parte del equipo de BAMX. Con su brigada médica asistencial acompaña a la Ruta de la Caridad para brindar atención personalizada y medicamentos gratuitos a los beneficiarios. Asimismo, comparte más de 7 mil kilos de arroz y frijol cada mes para que las despensas que se otorgan puedan brindar una alimentación más completa.

### ¡Usted también puede unirse a la causa!

Tómelo en cuenta: desde participar como voluntario hasta dar un donativo recurrente pueden marcar la diferencia en el desarrollo de los niños, o en la calidad de vida de los adultos mayores.

BBVA  
Cuenta: 0101950614  
CLABE:  
012650001019506149

No olvide visitar y comunicarse por las redes sociales con el Banco de Alimentos Cáritas Puebla.

**Facebook:** @bamxpuebla  
**Instagram:** @bamxpuebla  
**Twitter:** @BAMXPuebla

De corazón, ¡gracias! /  
Ayudar es vivir

YA  
CONTAMOS  
CON

\$429  
Precio Farmacias  
Similares



\$279  
Precio Farmacias  
Similares



DE VENTA EN  
FARMACIAS SIMILARES®

farmaciassimilares.com



Vigencia al 31 de julio 2021  
Seretide Diskus 35/IP120. Reg. No 340M99 SSA  
Seretide Evohaler 35/IP119. Reg. No. 018M2001 SSA

Su venta requiere receta médica.  
CONSULTE A SU MÉDICO

Ayudar es vivir

# México

# Pymes, realida

**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  
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 31 de julio 2021.

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

Alejandra Cervantes Neri  
Tw: @lilly\_alee

Defunciones, secuelas a largo plazo en la salud y crisis económica, son solo algunas de las consecuencias por la pandemia de covid-19.

En el ámbito económico, el coronavirus golpeó fuerte a las familias: tres millones de mexicanos se quedaron sin empleo y más de un millón 10 mil establecimientos cerraron de manera definitiva.

Este impacto no solo se reflejó en la mesa de las familias, sino en la economía nacional, al ser las pymes responsables de 70% del Producto Interno Bruto del país.

El panorama, impensable para los emprendedores, dejó a muchos sin un plan B, afirma el maestro Aldro Álvarez Cruz, consultor empresarial. Esto, sin mencionar que las necesidades de los consumidores dieron un giro de 180 grados que modificó no solo la manera de comprar, sino los bienes adquiridos, productos y servicios en las pequeñas, medianas o grandes empresas.

### Mayores retos y menores ganancias

Mientras algunos, con enormes mochilas en la espalda, dedicaban sus jornadas a repartir comida a domicilio, otros habilitaban sus espacios de trabajo para darle un giro a su negocio. La inminente crisis obligó a que ocho de cada 10 empresas modificaran sus



Aldro Álvarez, consultor empresarial  
Tw: @aldroalvarez / Foto: Cortesía



México

# d pospandemia

modelos de trabajo, con tal de mantenerlos a flote.

Las grandes y medianas empresas tuvieron la posibilidad de contar con la infraestructura para continuar en contacto con sus clientes; sin embargo, las pequeñas tuvieron que subir el peldaño hacia la transformación digital.

Durante los primeros meses de confinamiento, las ventas disminuyeron ante el pánico y la incertidumbre, lo que obligó a las empresas a tener un punto de encuentro más cercano con los clientes, aun en la distancia, señala Daniela López, directora comercial en ITBC.

También asegura que, a pesar de los retos, esta adopción de tecnologías resulta más sencilla para las pymes, ya que por su tamaño se pueden adaptar más rápido a los cambios, situación complicada para las empresas grandes.

De acuerdo con Forbes México, casi 90% de las empresas de todo tamaño tuvieron que tomar cartas en el asunto en cuanto a las TI. "Podíamos decir, con la salvedad del caso, que esto fue de las situaciones buenas que nos trajo la pandemia", refiere Daniela López.

## El parteaguas de la pospandemia

La pandemia se convirtió en un marco conductual, donde cualquier actividad que realicemos, a partir de ahora, la debemos pensar de manera digital, desde el modo de vender, de comunicarnos y colaborar. En conjunto, nos puede mostrar una verdadera globalización, donde se podrán contratar y ofrecer servicios desde el otro lado del mundo. Esto es un poco de lo que viene para quien se suba al cien por ciento a la transformación digital, añade la especialista.

## Resiliencia, la mejor herramienta

Para aquellos que no claudicaron en el intento, el 2021 se vive como una oportunidad para retomar los negocios. [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



Fotos: Agencia Reforma



Daniela López, directora comercial en ITBC  
IG: @itbc\_mood / Foto: Cortesía

cios. Sin embargo, queda claro que solo los esfuerzos en conjunto, entre la sociedad civil y el gobierno, podrán permitirle a este sector recuperar lo perdido por el virus del SARS-CoV-2.

Por desgracia, no hay dinero suficiente que alcance. Una de las oportunidades que se debieron tomar era hacer entender a los emprendedores cómo adaptar el negocio, cómo

fortalecerlo y que sobreviviera, indica Aldro Álvarez.

Esta época nos ha enseñado a colaborar. Una de las lecciones más importantes que nos ha dejado es que, si no trabajamos en equipo, la empresa está destinada a morir, advierte.

Como pymes, la principal característica es la resiliencia. Pensemos cuántas de ellas se han caído ininidad de veces y depende del pequeño empresario que su negocio siga adelante, no rendirse y buscar apoyo.

Son tiempos de cambio y estos representan una oportunidad, ya sea para modificar, replantear y, sobre todo, intentar modelos que nunca se habían considerado.

Asimismo, Daniela López hace hincapié en que las empresas que hayan tenido que cerrar sus puertas también están en un momento para tomar fuerza, listas para adoptar elementos, aprender de lo que dejó la pandemia y resurgir en medio del caos. / México

YA DISPONIBLE  
en cualquiera de sus  
PRESENTACIONES

POR SOLO  
**\$299**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES



DE VENTA EN  
FARMACIAS SIMILARES®

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



Vigencia al 31 de julio 2021

Reg. No. 214M2009 IV

AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDSII/PI10.03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

México



# Los aliados en casa

			
<b>\$22.90</b> Pasta dental 100 % Oral B** 66 mL / 70 g	<b>\$46.90</b> Pasta dental Pro-encías** 90 g / 75 mL	<b>\$18.90</b> Pasta dental Crest Complete** 100 mL	<b>\$22.90</b> Pasta dental 3D White** 67 mL / 90 g
			
<b>\$30.90</b> Cepillo dental limpieza profunda** 2 piezas	<b>\$16.90</b> Cepillo dental viaje Pro-Compac** 1 pieza	<b>\$16.90</b> Cepillo dental infantil** 1 pieza	<b>\$66.90</b> Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas
			
<b>\$22.00</b> Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza	<b>\$36.00</b> Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas	<b>\$69.00</b> Rastrillo 3 hojas + 2 repuestos**	<b>\$79.00</b> Cartuchos de repuesto** 4 piezas
			
<b>\$15.00</b> Shampoo control de caspa** 90 mL	<b>\$49.00</b> Hilo dental sabor menta** 25 m	<b>\$32.90</b> Pasta dental niños Oral B** 75 mL / 100 g	<b>\$179.00</b> Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado
			<b>\$58.00</b> Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar

Vigencia al 31 de julio 2021. \*Si persisten las molestias consulte a su médico. \*\*Higiene es salud.



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

## Internacional

### Sufren EE. UU. y Canadá por ola de calor



Foto: grupovx.com

La Organización Meteorológica Mundial (OMM), dependiente de la ONU, alertó por la ola de calor que azota a Estados Unidos y el oeste de Canadá, zonas habituadas al frío.

Las altas temperaturas son una amenaza, no solo para la salud de las personas, sino también para los campos de cultivo y el medioambiente.

La OMM informó que las personas en estos lugares no tienen equipo de aire acondicionado, y explicó que estas altas temperaturas se parecen a las de Oriente Medio y no a los de una región que alberga las montañas rocosas o el Parque Nacional de los Glaciares.

Si esto continúa, existe el riesgo de que se derriaran los glaciares y haya deslizamientos de tierra.

El municipio de Lytton, en Canadá, es el epicentro de calor en este país. Se calcula que la temperatura promedio es de 24 grados; sin embargo, ha llegado a los 47.9.

En California, en el sur de Estados Unidos, también hubo una ola de calor histórica, una de las consecuencias del cambio climático. Los expertos advierten que, desde hace un par de años, esto ya ocurre, sobre todo en España.

Omar Baddour, jefe de la División de Vigilancia y Políticas Climáticas, de la OMM, precisó que las olas de calor son cada vez más frecuentes e intensas a medida que las concentraciones de gas de efecto invernadero conducen a un incremento de las temperaturas globales.

Estas circunstancias son una problemática mundial porque si no existiera el cambio climático inducido por el hombre, sería casi imposible alcanzar temperaturas tan altas.

El norte de África, la península Arábiga, Europa Oriental, Irán, Rusia y alrededor del mar Caspio son otras zonas que también padecen las consecuencias de las temperaturas inusualmente altas. / Internacional

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](http://www.ml-prim.com) ml-prim

De venta en Farmacias Similares

PERMISO COFEPRIS 1933002T1B0274



Próxima parada

**Héctor  
González Vigón**  
cproximaparada@gmail.com  
@viajeroalamexicana

## Museo Filatélico de Oaxaca

Los primeros buzones postales se instalaron en París, en 1653. Entonces, existían múltiples obstáculos para que las cartas llegaran a su destino. El primero, era que el destinatario debía pagar y, si no tenía el dinero suficiente, la misiva no se entregaba. Además, había fraudes en el camino que costaron el trabajo a muchos carteros. ¡Incluso, hasta se llegó a meter ratas a los buzones para culparlas de estas pérdidas!

Esta necesidad llevó a que se propusiera un sistema donde el remitente pagara por el servicio. Así, tres años después, surgieron las estampillas para certificar que la carta ya había cumplido con los aranceles y podía ser enviada. Este nuevo método dio nacimiento a la filatelia: afición por coleccionar y estudiar los timbres.

Sobre esto, uno de los más importantes del planeta, es el Museo Filatélico de Oaxaca (MUFI). Cuenta con colecciones permanentes de miles de estampillas que han formado parte de historias a lo largo del mundo.

Al recorrer sus pasillos, es inevitable sentir un aire de nostalgia y reflexionar acerca del papel de estos pequeños impresos en el desarrollo del mundo actual. Imagine que, personas como sus abuelos, tomaron en algún momento de su vida un timbre postal, lo mojaron con saliva y lo pegaron en el sobre para enviar cartas de amores imposibles, viajes, narraciones emotivas, anécdotas... Eso es el MUFI.

Cada cierta temporada, son cambiadas algunas de las exposiciones, para darle al visitante la oportunidad de descubrir un poco más de la historia al observar cientos de estampillas. Es un museo único y gratuito, en una casona increíble. Considérelo en su *próxima parada* por la ciudad de Oaxaca, patrimonio cultural de la humanidad.



Museo Filatélico de Oaxaca/ Foto: Steve Azer

Cultura

**AHORA  
DISPONIBLE**

**\$389**  
Precio Farmacias  
Similares

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

Vigencia al 31 de julio 2021  
Reg. No. 193M2012 SSA IV  
Combodart cápsulas: IPPA/GDS15/IPI 12: 11 ab2012/  
Actualización: 3 junio 2020

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

## Cultura

# La México-Tacuba

**Fernando Gutiérrez**  
fegutierrezp@gmail.com

La calzada México-Tacuba es la más antigua de América. Se empezó a construir en la época mexicana (1377) y se terminó 12 años después. Era una de las tres que unía a Tenochtitlán con tierra firme, además de las de Tepeyac e Iztapalapa.

Entonces llamada Tlacopan, era la vía comercial entre Tenochtitlán, Texcoco, Tacuba Tepeyac y Tlatelolco. Aún conserva su traza original y va del Zócalo a Tacuba.

El nombre de Tlacopan los españoles lo pronunciaban como "Tacuba", que en náhuatl significa "lugar de la planta de jarilla". Por ello, la estación del Metro tiene como símbolo esa planta.

Cuando se realizaron los primeros planos de la Nueva España (1523), el geómetra Francisco de la Maza decidió conservar la calzada.

Con el tiempo, poco a poco, se establecieron haciendas en terrenos aledaños y se construyeron los conventos franciscanos. Casi oculta por el ambulante, la parroquia de San Gabriel, la más importante de Tacuba, se mantiene en pie, pese a tres terremotos.

Sucesos históricos en esa vía: la huida de los conquistadores en la Noche Triste; la ejecución de Moctezuma; el



Foto: Fernando Gutiérrez

llanto de Cortés en la olvidada plaza del Árbol de la Noche Triste; el velorio de Maximiliano en la capilla del Hospital de San Andrés (hoy, Munal); el nacimiento de las primeras colonias, San Rafael y Santa María la Ribera.

Está dividida en cinco nombres: Tacuba, Hidalgo, Puente de Alvarado (hoy, México-Tenochtitlán), Ribera de San Cosme y México-Tacuba. En ella surgieron los primeros tívolis, zonas arboladas de esparcimiento público.

Sitios para visitar: la plaza de la Santa Veracruz, el panteón de San Fernando, el museo de San Carlos, la Alameda Central, el Café Tacuba y La Vasconia, la panadería más antigua de la ciudad, entre otros sitios históricos. /Cultura



### ¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe de manera correcta.

1. Novedades en el Diccionario esencial de la lengua española
2. Y tú, ¿qué harás? o ¿Y tú qué harás?
3. ¿A finales o a fines?
4. Sin mirar a quien/sin mirar a quién
5. ¿Se acepta mini como sustantivo o solo es un prefijo?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. Términos tan actuales como "abducir", "chat", "pósit" (adaptación de la marca Post-it) y "rap" figuran entre las novedades del Diccionario esencial de la lengua española.
2. Ambas son válidas. Puede escribirse toda la frase dentro de los signos de interrogación, sin coma; también es correcto con la conjunción y el pronombre fuera de ellos.
3. Son locuciones que se usan de manera indistinta: Llegar a finales del mes; llegar a fines de mes.
4. En este dicho, quién se pronuncia tónica y lleva tilde porque introduce una oración interrogativa que no está expresa: Haz el bien sin mirar a quién (lo haces).
5. Puede ser un sustantivo: una mini es una minifalda, y también tener valor de adjetivo: una casa mini (muy pequeña).

Fuente: RAE y Fundéu

siminforma.com.mx



# ACCU-CHEK®



## Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

**\$514.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Tiras Accu-Chek® Active

25 Tiras reactivas

**\$205.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Tiras Accu-Chek® Active

75 tiras reactivas

**\$410.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Accu-Chek® Softclix

25 lancetas

**\$66.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 31 de julio 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"



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

FÁRMACOS CONTINENTALES, S.A. de C.V.  
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.  
Permiso COFEPRIS 16330020181100

# Fanático

## La intrascendencia

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

A propósito de la Copa Oro, cabe recordar que 14 jugadores naturalizados han reforzado a la selección mexicana de fútbol desde 1936 hasta la fecha: siete argentinos, tres españoles, un peruano, un cubano y dos brasileños.

Julio Lores, peruano, en 1935, el primero; le siguieron Lorenzo Camarena, español, 1935; José López Herranz, español, 1938; Carlos Blanco, español, 1954 y 1958; Jorge Romo, cubano, 1950, 54 y 58; Gabriel Caballero, argentino, 2002; Guillermo Franco, argentino, 2006 y 2010; Matías Vuoso, argentino, 2008;



Rogelio Funes Mori / Foto: Agencia Reforma

Lucas Ayala, argentino, 2009; Damián Álvarez, argentino, 2012; Christian Giménez, argentino, 2013; Antonio Naelson Sinha, brasileño,

2004, 2005 y 2006; Leandro Augusto, brasileño, 2008 y 2009, y el más reciente, Rogelio Funes Mori, argentino, 2021.

## ¿5, 10 u 11 medallas?

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

A pesar de la pandemia, de que algunos se contagiaron y perdieron familiares, de que se encerraron

un año en sus casas por la covid, nuestros deportistas integrarán la tercera delegación mexicana más numerosa en su historia para ir a Tokio 2020.

El COM proyecta ganar cinco medallas, pero la



Andrés Villarreal, en la fosa de clavados de la Conade / Foto: Agencia Reforma

Conade señala 10 u 11, para superar el récord de 10 cosechado en México 68. ¿Será? Bueno, una cosa es lo planeado en el escritorio y otra lo que se haga en las competencias. La verdad, en el deporte no hay nada escrito. Siempre hay sorpresas e imponderables.

Cabe recordar que México tuvo su segunda delegación más numerosa en Múnich 72, con 174 seleccionados. La más nutrida fue en México 68, con 272 atletas, cuando se ganaron tres preseas de oro, tres de plata y tres de bronce, una cifra aún no superada.

Por lo pronto, estas son las disciplinas candida-

A pesar de ser jugadores de alto nivel, ¿sirvieron de algo en la selección? La verdad, no marcaron ninguna diferencia. El nivel del fútbol nacional fue el mismo. Rayó en la intrascendencia internacional, sobre todo, a la hora de los mundiales.

El tema es polémico, genera debate entre jugadores y dirigentes. Sin embargo, la falta de valores en el fútbol nacional obliga a buscar a los naturalizados. Una pregunta: ¿por qué en un país con 126 millones de habitantes no surgen elementos de calidad y, en cambio, en otros países, como Brasil y Argentina, brotan hasta por debajo de las piedras? / Fanático

tas para subir deportistas nacionales al podio: clavados, taekwondo, gimnasia artística, beisbol, softbol, caminata, pentatlón moderno, tiro con arco, ciclismo, marcha, boxeo, halterismo y lanzamiento de martillo.

Aunque se fincan ilusiones en deportes de conjunto, nuestro país solo ha conseguido podio en cuatro ocasiones: oro en fútbol (Londres 2012), bronce en polo (París 1900 y Berlín 1936), y el basquetbol (Berlín 1936).

En fin, no adelantemos resultados. Esperemos hechos, sin olvidar grandes ausencias y la eterna grilla en el deporte nacional. / Fanático



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 julio 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.



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Tokio, en el ojo del mundo

El segundo semestre del año nos trae una buena noticia: el inicio de los Juegos Olímpicos de Tokio, el 23 de julio, tras ser pospuestos en 2020 por la epidemia de covid-19. El descubrimiento de vacunas para combatirla, permitirá disfrutar, con restricciones, de dos semanas con los mejores atletas, ¡una verdadera celebración de la vida! Como se sabe, el gobierno japonés no permitirá la entrada de turistas para reducir el riesgo de contagios en los deportistas, periodistas y patrocinadores.

A más de un año de confinamiento, este acontecimiento resulta atractivo y emocionante por los récords que seguro se romperán ante la audiencia de la televisión mundial.

Por lo que respecta a México, las televisoras competirán para conquistar más público. Se van a esmerar para proyectar la mejor calidad. Al escribir estas líneas, solo TV Azteca había presentado su concepto olímpico, que apuesta sobre la base de su equipo de comentaristas: Inés Sainz, Christian Martinoli, Luis García, Toño Rosique, Jorge Campos y Zague; además de especialistas en cada deporte. Esto, matizado con la comedia del Capi Pérez y Facundo, y del sabrosísimo tema musical compuesto para esta ocasión por Emir Pabón y su grupo Cañaveral.

Televisa ya había informado en 2020 de su concepto #VamosConTodo, con comentaristas como Toño de Valdés, Enrique Burak, Memo Schutz, entre otros, y especialistas invitados. Al parecer, combinarán con su elenco artístico y noticioso, con figuras como Raúl Araiza, Galilea Montijo, Andrea Legarreta, Lalo España, Danielle Dithurbide, Paola Rojas, Faisy, Ricardo Fastlicht y más.

Grupo Imagen también transmitirá y su despliegue será bueno, pero más discreto, por ser el novel en estos eventos.

Claro Video transmitirá competencias vía streaming/YouTube, las 24 horas del día, en México y 16 países latinoamericanos.

Mujeres y hombres harán su máximo esfuerzo para superarse y alcanzar metas... ¿y sabes qué? ¡Tú también puedes! (solo quería recordártelo).

Farándula

**ETERNAL SECRET**

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

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

**FPS 50+**  
PROTECCIÓN SOLAR MUY ALTA RESISTENTE AL AGUA  
**\$29.00**

**MASCARILLA ALOE VERA**  
facial / 1 pza  
**\$29.00**

**eternalsecret.com.mx**   
Vigencia al 31 de julio 2021. Salud es belleza.  
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

De venta exclusiva en



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



## Farándula Celebra Gaga en grande



Foto: twitter.com/@ladygaga

Stefani Joanne Angelina Germanotta, conocida como Lady Gaga, recorrió un largo camino para ser lo que es hoy. Gracias a la bendición del cantante Akon y a su arrollador talento, en 2008, lanzó su primer álbum, *The Fame*.

Temas como *Poker Face* y *Just dance* impactaron rápido en el mundo.

Ese mismo año se publicó *The Fame Monster*, un Ep con 9 canciones, como *Bad Romance* y *Telephone*. La fama y el éxito rodearon a la joven, quien poco a poco definió su liderato en el pop estadounidense.

En 2010, ya cocinaba su nuevo material. En ese entonces adelantó *The Guardian*, "un himno para la generación".

En efecto, *Born This Way*, el segundo álbum de Lady Gaga, fue un éxito total y la nueva voz de la juventud. Suman 14 temas, resultado del mensaje de empoderamiento que ella quería transmitir a sus fans.

El pasado 25 de junio se cumplieron diez años de este estreno y, para celebrarlo, la artista lanzó una nueva edición a la que nombró *Born This Way: The Tenth Anniversary*, que incluye una reinterpretación de seis canciones del álbum, con la colaboración de varios cantantes.

Los fanáticos podrán disfrutar de nuevas versiones de los mejores éxitos con artistas como Kylie Minogue y Orville Peck. / Farándula

siminforma.com.mx

# Una nueva arista de The Beatles

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

El director Peter Jackson revelará material inédito sobre el cuarteto de Liverpool en su nuevo documental *The Beatles. Get back*.

El largometraje está dividido en tres partes y cada una durará casi 2 horas. Se estrenará en la plataforma Disney+, los días 25, 26 y 27 de noviembre.

Los espectadores podrán ser testigos de la camaradería y el genio creativo que caracterizó al conjunto y que definió su legado. Todos estos archivos fueron rodados en enero de 1969 por Michael Lindsay-Hogg. Son más de 60 horas de video y más de 150 grabaciones de audio, restaurados para lograr este proyecto de Peter Jackson, quien por más de tres años revisó y compiló las cintas.

El cineasta ha sido la única persona, en 50 años, con permiso para acceder a



Foto: radiodisney.disneylatino.com

estos archivos cinematográficos privados.

La serie muestra lo que George, John, Paul y Ringo vivieron durante la preparación de su última presentación en vivo como banda. Retrata los ensayos y el proceso de composición de 14 temas, concebidos para ser lanzados en un álbum de acompañamiento en vivo.

Además, el documental incluye la presentación, por primera vez en su totalidad, del inolvidable concierto que realizaron en la azotea de la calle Savile Ros, en Londres.

“El extraordinario material de Michael Lindsay-Hogg capturó múltiples líneas argumentales. Es una historia de estos cuatro ami-

gos y personas, una historia de flaquezas humanas y una asociación divina. Es un relato minucioso del proceso creativo, con la composición de canciones bajo presión, en medio del clima social de principios de 1969”, comentó Peter Jackson a la prensa. / Farándula



farmaciassimilares.com



## ¿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  
Aviso Cofepris N.º 213300201B1224



# ¿DIABETES? + barato

**Tiras Reactivas**

**50 piezas**

**PRECIO EL BUEN LUNES®**

**\$171.<sup>75</sup>**



Prevención es salud. Leer las instrucciones antes de usar. Vigencia al 31 de julio 2021.