



FARMACIAS SIMILARES  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%  
DE AHORRO

EL OFERTÓN del



3x2

De martes a domingo,  
consulte los productos participantes en  
farmaciassimilares.com



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

# SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Agosto 2021 Núm. 472-1

Por Un País Mejor®

## ¡Cuidado con las amistades tóxicas!

Págs. 10 y 11



Foto: Luisella Planeta Leoni en Pixabay

**YA CONTAMOS CON**

Encuétralo también con su nueva imagen

**FLUTICASONA**  
Suspensión  
27.5 µg / 50 µL  
Para inhalación Nasal  
120 dosis  
523390

**Avamys 2A®**  
Furoato de Fluticasona  
Suspensión  
27.5 µg / 50 µL  
Nasal  
120 dosis

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

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

Vigencia al 31 de Agosto 2021  
Reg. No 214M2009 IV  
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/IP110.03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018  
Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

# SiMiPlaneta

## Mejorar la calidad del aire, tarea urgente

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

El Día Interamericano de la Calidad del Aire se celebra, desde 2002, cada segundo viernes de agosto, con el propósito de sensibilizar a la población sobre la contaminación del aire y sus graves impactos en nuestra salud y calidad de vida.

La relación entre la contaminación del aire y los problemas de salud pueden ir de un simple dolor de cabeza o mareo, hasta infartos cerebrales, enfermedades cardíacas, asma y cáncer de pulmón.

Este es un problema creciente, empeorado con el aumento de la población, la urbanización, cambios climáticos y la industrialización.

En América Latina y el Caribe, más de 100 millones de personas están expuestas a niveles de contaminación atmosférica que exceden los límites recomendados. Se estima que esta, en zonas urbanas, causa al menos 35,000 muertes prematuras al año.

Causas principales que propician la mala calidad del aire:

- Combustibles fósiles: el que emana de los automóviles emite dióxido de carbono que asciende hasta la capa atmosférica, también desde las fábricas y plantas de energía eléctrica.

- Chimeneas industriales: provocan emisiones de humo por hornos y máquinas industriales. El mal control de los combustibles utilizados para esta actividad agrava la situación.



Foto: Agencia Reforma

- Quema de basura: los compuestos tóxicos que emanan al quemar basura viajan grandes distancias, para terminar depositándose en el suelo, plantas y mantos acuíferos. Así, animales y peces los ingieren y estos elementos tóxicos se acumulan en sus tejidos.

En México, existen programas de gestión para mejorar la calidad del aire (Proaire). Sus principales objetivos son:

- Fomentar la participación de los tres órdenes de gobierno (federal, estatal y municipal), industria, academia y sociedad civil, para atender esta problemática.

- Generar un diagnóstico de las causas que influyen en la calidad del aire en zonas de estudio concretas.

- Definir medidas y acciones enfocadas en la reducción de emisiones, fortalecimiento institucional, protección a la salud, estrategias de comunicación y educación ambiental.

Es una tarea de todos los días. La mala calidad del aire cobra vidas tanto de niños como de adultos y personas de la tercera edad. Necesitamos crear conciencia y ser parte del cambio. /SiMiPlaneta

#CuidemosJuntosElPlaneta  
#SiMiPlaneta

Gracias a los clientes que **FUERON PARTE DE LA CAMPAÑA**

**MENOS PLÁSTICO, MÁS VIDA**

ayudaremos a **CUATRO ECOSISTEMAS MÁS** con un donativo de **\$5.5 millones**

Quintana Roo  
Zona maqá del estado

Chiapas  
Cañón del Sumidero

Durango  
Ejido de San Diego de Tenzaenz

Coahuila  
Sierra de Zapalinamé

No te pierdas los detalles de cada proyecto.

#CUIDEMOSJUNTOSELPLANETA

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

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



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



Tiras reactivas  
Select  
**ONE TOUCH®**  
50 piezas  
**\$412.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH®**  
10 piezas  
**\$135.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH®**  
50 piezas  
**\$416.00**

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

Vigencia al 31 de agosto 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 en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





#Psicosalud

**Edilberto Peña\***

@Edilberto\_pena

## A propósito de las vacaciones... el estrés laboral

Medir cuánto estrés tiene una sociedad, es difícil; pero existen metodologías completas

que consideran una serie de elementos a fin de inferirlo en el ámbito laboral para contar con registros reproducibles y comparables.

Estas escalas, ya validadas, cuentan con apartados sobre el número de horas de trabajo, nutrición, sueño, presencia de enfermedades asociadas al estrés y actividades físicas y lúdicas. Por eso, la mejor aproximación al nivel de estrés que puede tener una ciudad o un país es mediante las mediciones obtenidas en los centros de trabajo. Con este tipo de herramientas, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Or-

ganización Internacional del Trabajo (OIT) aportaron resultados comparativos entre países con su índice de estrés laboral.

El primer lugar fue para México, con 75 % de prevalencia de estrés laboral en el grupo de trabajadores encuestados, seguido por China, 73 % y Estados Unidos, 56 %. En este reporte, el estrés laboral registra 25 % de los 75 mil infartos anuales en México.

Los principales factores que explican que los trabajadores mexicanos presenten niveles tan altos de estrés fueron el gran número de horas laborales por día y por semana, trabajos con gran indefinición en

los objetivos, los salarios bajos y la falta de apoyos familiares.

El estrés laboral genera alrededor de 25 ausencias en el trabajo por año y pérdidas de 3.5 % del PIB del país, lo que representaría unos 40 mil millones de dólares por año.

Por todos estos datos, y en lo que encontramos las maneras regulatorias y los cambios normativos, para disminuir los índices de estrés laboral, lo mejor que podemos hacer es disfrutar de las vacaciones de verano sin "estresarnos", pese a las playas llenas, las carreteras lentas y los precios inflados.

\*Psiquiatra. Director Cisne México.

**Para el cuidado DIARIO de tu DIABETES**

**BETEXBALM**  
Capsicum

**POMADA**

Auxiliar para el alivio del **DOLOR ARTICULAR** y el dolor **NEUROPÁTICO DIABÉTICO**

**\$59.00**

Medicamento Homeopático

Caja con tubo con 65 g

**PRECIO EL BUEN LUNES \$44.25**

De venta en

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

75% de descuento

farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de agosto 2021.

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

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

**Sucanon**  
Tabletas 2.5 mg x 1.0 mg

Disminución de los síntomas de los niveles altos de glucosa

**PRECIO: \$122.00**

CAJA CON 24 TABLETAS

**NIVELES ALTOS DE GLUCOSA**

Tomar 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 AGOSTO 2021

**DURAMAX**<sup>gel</sup>

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

**DURAMAX**  
MAXIMA DURACION  
Gel accionable retardada

**PRECIO: \$114.00**

**MARCA REGISTRADA**  
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES  
VIGENCIA AL 31 DE AGOSTO 2021

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

**ÓVULO**

**PRECIO: \$107.00**

**3 ÓVULOS**

**PRECIO: \$57.00**

**NUEVO PRODUCTO**

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

# Salud

## Factores clave para el control de la diabetes

La diabetes mellitus provoca alteraciones en órganos y sistemas de todo el cuerpo.

Mantener niveles elevados de glucosa ocasionará disfunción y fallo de varios órganos, en especial, los ojos, riñones, nervios, corazón y vasos sanguíneos.

En conjunto con su médico, evalúe los siguientes aspectos para detectar cualquier alteración:

- Valoración clínica: interrogatorio en busca de síntomas y de complicaciones
- Examen físico

- Talla, peso e IMC (circunferencia de la cintura)
- Presión arterial y glucosa capilar



Foto: Agencia Reforma

- Agudeza visual y revisión del fondo de ojo
  - Inspección de los pies
- Existen otros exámenes complementarios de laboratorio que debe llevar a consulta:
- Glucosa en ayunas y hemoglobina glucosilada
  - Perfil lipídico (colesterol, triglicéridos, HDL, LDL)
  - Creatinina y ácido úrico en sangre
  - Examen general de orina

Es importante que cuide su alimentación y realice ejercicio, en la medida de lo posible. / Salud

Fuente:

Rivas-Alpizar E, Zerquera-Trujillo G, Hernández-Gutiérrez C, Vicente-Sánchez B. Manejo práctico del paciente con diabetes mellitus en la atención primaria de salud. Revista Finlay. 2011 [citado 2017 Ene 5]; Disponible en <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/69>  
 Mediavilla J. Complicaciones de la diabetes mellitus. Diagnóstico y tratamiento. Semergen; 2001; 27: 132-145.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> consultada al 05/07/2021

## Amiga date cuenta

Amy Torres Rodríguez  
[centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx)

Las aplicaciones y las redes sociales son lo más usado para convivir. No obstante, son herramientas para abordar temas y, aunque parecieran modas, resultan un buen tema de análisis.

En esta ocasión, trataremos sobre un hashtag llamado “amiga date cuenta”, que fluye en las redes tanto en videos de contenido gracioso como en pláticas cotidianas.

Se refiere a aquellas acciones que se pasan de largo, pero importantes en una relación. Esta no tiene que ser de pareja, se aplica a relaciones de amistad o laborales.

Esas acciones hacen que la persona continúe en una situación problemática, de violencia e ignorancia.

A veces, sucede por minimizar las conductas del otro con base en la esperanza. Un ejemplo es esperar a que la persona con quien se sale, pida por fin ser su pareja, pero ese momento no llega. Podrán salir, no formalizar esa relación.

Los motivos pueden ser varios, sin embargo, con el “amiga date cuenta” se pretende que la persona analice qué le hace permanecer en la relación.

En la mayoría de los casos, la persona solo se cuestiona lo que el otro hace o no y piensa. Con frases como “¿por qué no le gusto?”, “dijo que sería diferente esta vez”, “me dice que soy su favorito”, etcétera.

No obstante, examinar las reacciones, pensamientos y conductas propios, es como se puede salir del estigma de “amiga date cuenta”, como su nombre lo indica. Darse cuenta de que



Foto: clarin.com

las cosas no son como se quisiera que fueran. Que idealizar puede nublar la vista o fortalecer la fantasía.

Puede no ser tan fácil y sencillo, pues están en medio las emociones y las metas personales. El comenzar a dudar de las acciones propias y las del otro, puede ser un buen paso para seguir o no.

Si requieres asesoría psicológica, llama al 800911-6666, opción 3. / Salud



¡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



Por tu Salud y la de tu Familia

[www.farmiver.com.mx](http://www.farmiver.com.mx)

Fármacos Continentales, S.A. de C.V.  
 SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.  
 Permiso COFEPRIS/16330020181100

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 @cndemx



[www.serfelizsisepuede.com.mx](http://www.serfelizsisepuede.com.mx)

**AHORA  
DISPONIBLE**

**\$389**  
Precio Farmacias  
Similares



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






Vigencia al 31 de agosto 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**

# Ayudar es Vivir

## Ante la discapacidad, amor

Tania Elias  
@magiovilla

Imagine no poder moverse con facilidad y depender de otras personas para sobrevivir; ser incapaz de realizar actividades básicas, de aprender, comunicarse e, incluso, llegar a sufrir maltrato o rechazo de la propia familia.

Esta situación la viven a diario las personas con discapacidad intelectual, estado donde el funcionamiento cerebral está por debajo del promedio. En México, afecta a más de un millón y medio de personas.

Algunos factores de riesgo son las infecciones durante o después del nacimiento, anomalías en los cromosomas, desnutrición, traumatismos, exposición al alcohol o drogas.

Puede ser leve, cuando el cociente intelectual es de 50 a 70, y las personas son capaces de tener una actividad casi normal; moderada, con un cociente menor a 50, y la grave y profunda, los dos tipos más complicados porque repercuten en la vida de los individuos y necesitan una supervisión constante por presentar daños neurológicos. Incluso, en esta última, son dependientes porque su capacidad motora y comunicativa es limitada.

Muchos padres con hijos en este estado, se sienten impotentes, pues, además de los cuidados que requieren, gastan más en alimentos,

vivienda y cuidados para la salud que el resto de los mexicanos.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), señala que la mitad de las personas con discapacidad viven en pobreza y, en promedio, se les dedican 26.17 horas por semana para cuidarlas.

Estas cifras reflejan la situación actual en la que vive no solo la gente con discapacidad intelectual, sino también quienes tienen otro tipo de padecimiento que le impide desempeñarse de manera normal.

### Fadem, 56 años de ayuda

Ante esta problemática, desde 1965, un grupo de padres de familia creó la Fundación de Ayuda al Débil Mental, AC (Fadem), para darle atención, amor y trato digno a esta población vulnerable.

Con dos centros de atención: Quinta San Isidro, en Tlalnepantla, Estado de México, y San Benito Menni, Iztapalapa, Ciudad



Fotos: Karla López (Kai Ale)

de México, la Fadem atiende a niños y personas de la tercera edad.

Los servicios son de tres tipos: residencia, para pacientes canalizados por el DIF de varias partes de la república y viven de manera permanente en el centro; la semirresidencia, donde están de lunes a viernes y los fines de semana van a casa con sus familiares, y la estadía por un día.

Durante su estancia se les da atención psiquiátrica,

educación especial, terapia acuática, ocupacional, física, multisensorial y de lenguaje, actividades artísticas y una alimentación balanceada, entre otros apoyos.

Desde su origen, la institución ha beneficiado a más de 5 mil pacientes con discapacidad intelectual y es una de las 403 instituciones en el país que atiende a esta población.

La labor de la Fadem es fundamental y usted también puede ayudar a estas personas, con un donativo en especie, monetario o como voluntario.

Consulte la lista de artículos y requisitos en <https://www.fadem.org.mx/donativos/>. O, si lo desea, puede depositar en la siguiente cuenta:

Banamex: Suc. 508  
Cuenta: 9141183516  
Clabe interbancaria:  
002180050858180095

De nosotros depende que estas personas puedan tener una mejor calidad de vida. / Ayudar es vivir

[siminforma.com.mx](http://siminforma.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 31 de agosto 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.



# Internacional

## Dime qué educación tienes y te diré tu país de origen

Uno de cada tres países donde las escuelas están cerradas, debido a la pandemia, aún no implementan iniciativas de recuperación para poner al día a los estudiantes.

Según una encuesta publicada por la Unesco, Unicef, el Banco Mundial y la OCDE, aplicada a 142 países, reveló que las escuelas estuvieron cerradas, en promedio, 79 días del periodo lectivo 2020, lo que representa 40 % del total de días promediados en los países de la OCDE y el G20.

Los cierres variaron de 53 días, en países de ingresos altos, a 115 días en los de ingresos bajos a medianos.

La encuesta sobre las respuestas de la educación nacional al cierre de escuelas por la covid-19, también encontró que solo un tercio de los países tomaron medidas para medir las pérdidas de aprendizaje en los niveles de primaria y secundaria inferior.

“Medir la pérdida de aprendizaje, es un paso fundamental para mitigar las consecuencias”, dijo Silvia Montoya, directora del Instituto de Estadística de la Unesco. “Es vital que los países inviertan en evaluar la magnitud de tales pérdidas para implementar las medidas correctivas adecuadas”, sentenció.

El informe señala que menos de un tercio de los países de ingresos bajos y medianos informaron que todos los estudiantes habían regresado a la educación presencial, lo que aumentaba el riesgo de pérdida de aprendizaje en el futuro o de abandonar la educación.

La mayoría de los países incluidos en la encuesta informaron haber utilizado al menos una manera de divulgación para alentar a los estudiantes a regresar a la escuela, incluida la participación de la comunidad, mejoras en las prácticas de saneamiento e higiene e incentivos financieros. / **Internacional**  
**Con información de FT**



Foto: Agencia Reforma

# Plusgel®

\$46.00

Precio Farmacias Similares®

De venta en

## FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de agosto 2021. / Reg. No. 82520 SSA VI



Expedientes del poder

**Carlos Ramírez**

@carlosramirez  
indicadorpoliticomx@gmail.com

## Sucesión adelantada

El presidente Andrés Manuel López Obrador todavía no alcanzaba a disfrutar el ejercicio de su cargo cuando, de pronto, los tiempos políticos se le adelantaron con el tema de la sucesión de 2024.

Por alguna razón, fue el propio mandatario quien sacó el tema a colación, quizá por la preocupación generada tras el bajo saldo electoral a sus expectativas de consolidación de mayoría.

Al adelantar el tema de la candidatura de Morena para 2024, el presidente pareció entender que los tiempos no le favorecen y que requiere convertir la candidatura en una bandera de cohesión de su mayoría.

Sin embargo, el tema es arriesgado en lo político. Todo proceso de sucesión presidencial del partido en el poder, ha generado fracturas, desviaciones y tentaciones que en nada beneficia al proyecto del mandatario saliente.

La lucha por la sucesión presidencial es la madre de todas las batallas políticas del sistema priista.

El proyecto de la 4T estaba perfilado para una gran consolidación en la segunda mitad del sexenio, pero condicionado a mantener una cómoda mayoría absoluta y cercana a la mayoría calificada. La victoria en 11 gubernaturas no es nada desdeñable, pero al final de cuentas el centro de las batallas de decisiones de poder estará en la Cámara de Diputados.

En general, los presidentes salientes esperan hasta el quinto año de Gobierno para abrir la agenda de la candidatura presidencial de su partido. Pero las prisas presidenciales actuales para consolidar algunas decisiones obligaron a adelantar los tiempos y tensiones políticas que traen consigo toda lucha por la candidatura presidencial entre funcionarios, parte del mismo equipo y con sus propios grupos de poder.

La historia política de las últimas obsesiones presidenciales ha mostrado que todas han provocado rupturas internas y sobresaltos de cambio sexenal. Y esta vez no hay indicios de que las cosas vayan a cambiar.

Previene la Gripe y el Resfriado Común con:

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

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

# México

# ¡Cuidado con las amista

Tania Elías  
@magiovilla

Las amistades reales se basan en el respeto, confianza y empatía entre personas, sean familia o no.

Estos lazos ayudan a reducir el estrés, mejoran la autoestima, permiten vivir más años, elevan la confianza y la autoaceptación, aumentan la felicidad y hacen que las dificultades sean más llevaderas.

Sin embargo, no todas las amistades son favorecedoras; muchas pueden caer en conflictos, envidias e incluso maltratos.

La psicóloga clínica Erika Díaz explica que una amistad tóxica es cuando hay maltrato psicológico y emocional, y la persona que recibe estas agresiones comienza a sentirse mal, tiene miedo de contar sus secretos o piensa que será juzgada y humillada por el otro.

Aunque suele ser casi imperceptible, poco a poco, el abuso comienza a subir de intensidad porque, al no haber límites, la persona que violenta la integridad del otro empieza a atacar de manera menos sutil.

Señales para reconocer amistades tóxicas:

- Negatividad: se fijan siempre en lo malo o piensan que todo va a salir fatal
- Envidia: se molestan por los logros del otro
- Critican y te hacen quedar mal
- Se burlan de los errores ajenos y buscan pretextos para evidenciar defectos
- Cuentan tus secretos a los demás
- Manipulación: buscan cómo controlarte y siempre quieren perjudicarte

A la larga, estos factores afectan en lo emocional a las víctimas porque refuerzan los sentimientos negativos e impactan en la autoestima.



Loany Toledo asegura que los amigos tóxicos pueden causar estrés, ansiedad y depresión / Foto: Cortesía



Foto: Gerd Altmann en Pixabay

La psicóloga Loany Toledo afirma que, si el abuso es constante, las personas pueden presentar estrés, ansiedad, inseguridad, baja autoestima y depresión.

### La solución

La especialista Díaz señala que, en muchas ocasiones, los amigos tóxicos no se dan cuenta de sus acciones porque normalizan la violencia.

“Así los ha hecho su contexto. Tienen a ser personas que critican, juzgan o se burlan de manera constante. Son así porque esa es su educación y no lo

ven como algo malo, sino normal”.

Por su parte, Toledo asegura que quienes permiten este trato suelen evitar la confrontación porque tienen un fuerte vínculo con la persona, ya sea porque es un amigo de hace muchos años o sienten que, sea como fuere, deben aceptarlo tal y como es.

“Puede ser un complemento a las propias inseguridades. Por ejemplo, alguien tímido se siente cómodo con un extrovertido porque el otro tiene algo que a él le falta, y cree que eso es motivo suficiente para soportarlo”.



Erika Díaz señala que muchas amistades tóxicas normalizan la violencia y no se dan cuenta de sus acciones / Foto: Cortesía

México

# des tóxicas!



Foto: Luisella Planeta Leoni en Pixabay

## Reciprocidad y equilibrio

Las entrevistas coincidieron en que, cuando haya inseguridad de contarle secretos a un amigo, y sientas su rechazo, critique tus defectos o prefieras evitarlo a toda costa, lo mejor será analizar si es posible hablar con él o dar por terminada la amistad.

Si decides hablar, trata de ser honesto y explicar cómo te sientes. Si el otro, en vez de comprenderte, se victimiza o evade la responsabilidad, hay que reconsiderar si esta persona beneficia tu salud mental.

Si te entiende e incluso confiesa no haberse dado cuenta de estas acciones, lo más probable es que sea sincero, y será necesario dejar que el tiempo pase para ver si hay cambios en su comportamiento.

siminforma.com.mx

“La reciprocidad y el equilibrio serán lo mejor. Así como doy, recibo; y si doy cosas que aporten y puedan promover el desarrollo, brinden cariño y una amistad sana, la reciprocidad va a permitir que quiera lo mismo para mí y poder exigir en la misma medida lo que doy”, expresa Toledo.

Si el problema se agrava o sientes que no tienes salida, lo ideal es acudir con un especialista para evaluar el daño emocional y comenzar una terapia para sanar las heridas.

Lo más importante es tu salud. Sentirte bien es la clave para poner límites no solo en la amistad, sino también en otras relaciones que podrían perjudicar tu salud física y emocional. / México



De venta exclusiva en



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO





¿INFLAMACIÓN?

**Nesajar**  
Pinaverio, Dimeticona  
Cápsulas  
100 mg / 300 mg

Síntomas de colitis  
Dolor abdominal y cólicos  
Antiespasmódico  
Regulador del tránsito intestinal  
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

**farmaciassimilares.com**

# Reencuentro con México

## Chucho Arroyo, el amigo de amigos

Juan Manuel Rentería

Carismático, sonriente, sencillo, de voz pausada y tenue, pero firme; de excelente memoria, espléndido ser humano y amigo de sus amigos. Así podría resumirse la personalidad de Jesús Arroyo, Chucho, para sus cuates.

Él decía que la amistad era como una religión en su vida; siempre honró ese lema. Cuenta que cuando tenía 6 años llegó con su padre a la Ciudad de México, “con una mano adelante y otra atrás”. Abandonaban la casa donde nació, en Tulancingo, Hidalgo, para vender barbacoa en un terreno baldío, al sur del entonces DF.

Una tabla servía de mesa para los comensales y una pequeña barda larga de ladrillo la usaban como silla. Así dieron a conocer la exquisita barbacoa que preparaban como buenos hidalgueses.

Chucho la hizo de ayudante de cocina (“no de pinche”, aclaraba siempre), de cocinero, mesero, lavaba los platos, mataba los borregos que descuartizaba para meterlos al horno en un profundo hoyo en la tierra.

El modesto negocio creció a pasos agigantados. Así se inició la trayectoria empresarial de la familia Arroyo. Ese pequeño lote baldío se convirtió en el restaurante Arroyo, en el extremo sur de la avenida Insurgentes.

A la barbacoa y el consomé de borrego, se agregaron una infinita variedad de antojitos mexicanos, como las carnitas estilo Michoacán, chicharrón en mole verde o en crujientes trozos acompañados de guacamole, los mixiotes, las chalupitas y los tlacoyos. Para finalizar, el tradicional lugar ofrecía dulces típicos de diferentes rincones del país: acitrón, alegrías,



Foto: Agencia Reforma

palanquetas, pepitorias, merengues y gaznates.

Chucho Arroyo fue también gran impulsor de la cocina mexicana en varios países. Su bien ganada fama atrajo a innumerables personajes. José Alfredo Jiménez era asiduo visitante. Varias de sus canciones las escribió en servilletas, al calor de las copas y del mariachi.

También fue centro de reunión de muchos otros famosos: Lola Beltrán, Lucha Villa, Silvia Pinal, Cantinflas, Pepe Jara, Ignacio López Tarso, Gonzalo Vega, Jacobo Zabludovsky, toreros como Eloy Cavazos, Manolo Martínez, Silverio Pérez, El Soldado, El Caletero, Curro Rivera, Joselito Huerta y Jaime Rangel.

Por su gran afición a la fiesta brava, Chucho Arroyo construyó una plaza de toros a un costado del restaurante. Gracias al perio-

dismo fui amigo de Chucho Arroyo. Recuerdo cuando lo entrevisté, hace algunos años, para el programa de televisión *Reencuentro con México*. Me recibió en su casa, contigua al restaurante. Tenía 72 años y su salud ya estaba deteriorada. Caminaba con dificultad.

Con su inmensa calidad humana me ofreció empujar el carrito que me sirve para movilizarme, sin darse cuenta de que funcionaba con un motor eléctrico. Yo acepté su bondadosa intención. Así recorrimos todo el restaurante.

Cuando terminó la entrevista y se percató de que el carrito era eléctrico nos invadió la risa. A carcajadas, me decía: No sé si yo empujo o tú me jalas”.

Así lo recordaré siempre, con una sonrisa, con una anécdota, con gran cariño, con nostalgia y tristeza. / *Reencuentro con México*

¿ENTRENASTE DE MÁS?

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

# ML-PRIM®

Metocarbamol / Ibuprofeno

Cápsulas 375mg / 200mg

## QUE EL DOLOR NO TE DETENGA



- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



CON **ML-PRIM**®  
ALIVIO A LA PRIMERA



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

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.  
LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA

De venta en Farmacias Similares

PERMISO COFEPRIS 1933002T1B0274



Comprimidos  
del Dr. Zagal

Héctor Zagal  
@hzagal

## Regreso a clases

De niño, el día más triste del año era el domingo previo al regreso a clases. Mis padres intentaban animarme con una mochila nueva o una caja de lápices de colores. Este consuelo me parecía más como un “vamos, elige la espada de tu ejecución”.

No creo que los consuelos de hoy tengan forma de mochila; quizá el consuelo es un cambio de tableta. ¿Y los lápices de colores? Ni siquiera los grandes artistas de nuestros tiempos tienen necesidad de lápices de madera; existen aplicaciones que en nuestras manos ponen pincel al óleo, acuarela, gis, crayola, grafito, plumón de agua, pintura en aerosol, goma...

No obstante, me parece difícil imaginar un mundo donde nunca más toquemos un lápiz, aunque sea para garabatear un rato. La humanidad lo ha hecho desde hace milenios.

Antes no existían lápices como ahora. Sin embargo, podemos imaginarnos a nuestros ancestros trazar un dibujo en la arena o en arcilla. Después en tablillas de cera, en papiros. Quizá con ayuda de sus dedos en algún momento o con la ayuda de un palo cada vez más fino.

Algunos dicen que la escritura cuneiforme se debe a la forma resultante de cortar las cañas que crecían en las orillas de los ríos Tigris y Eufrates. Estas cañas cortadas fueron los primeros estiletos. Después vendrían los de hueso y de hierro.

El lápiz llegaría mucho después. Su historia empieza en Inglaterra. En 1564 se encontró un gran depósito de grafito en el condado de Cumbria. De inmediato, el grafito probó ser maravilloso, marcaba de manera fuerte todo tipo de material, incluida la lana de las ovejas.

Sin embargo, era tan frágil que se empezaron a idearse maneras de agarrarlo para no romperlo. Una solución fue cubrir la barra de grafito con cuero. Parece que a mediados del siglo XVIII apareció el antecedente más directo de nuestro lápiz: un trozo de grafito en una sujeción de madera.

Una elegante arma para el regreso a clases.

*Sapere aude* ¡Atrévete a saber!

Cultura

**YA CONTAMOS CON**

**\$429**  
Precio Farmacias Similares

**\$279**  
Precio Farmacias Similares

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

Vigencia al 31 de agosto 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**

## Cultura

### De Centro Mercantil al Gran Hotel



Fotos: Fernando Gutiérrez

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Un almacén a todo lujo, orgullo de la modernidad y del afrancesamiento que embellecía la ciudad.

Cuando los conquistadores se repartieron los mejores solares del ahora Centro Histórico, hubo uno en la esquina de Tlapaleros, Portal de Agustinos y Portal de Mercaderes, hoy 16 de Septiembre, 5 de Febrero y Plaza de la Constitución, donde años más tarde comenzó la historia de los grandes almacenes en la ciudad.

Allí nació el Centro Mercantil (1895), inaugurado por Porfirio Díaz (1899), quien le donó el enorme candel tipo Luis XV que aún ilumina la entrada.

Mandado a construir por el comerciante José de Teresa, este inmueble estilo ecléctico, tiene un vitral o “techo de colores”, uno de los más grandes del mundo, diseñado por Jacques Grüber y traído de París (1908).

Fue el primer edificio, en México, que empleó el procedimiento “Chicago”: parrillado de viguetas de fierro ahogado en concreto. Un sueño hecho realidad: elevadores, agua caliente, buzones de correo, servicios de telegrafía y telefonía. Y, claro, venta de la mejor ropa importada de Francia.

En sus inicios, la tienda llegaba hasta la calle de Palma, la más grande y lujosa del continente.

Con los años, fue recortada y modificada. Se demolió gran parte de su *Art Nouveau*. En 1958 cerró sus puertas para dar

paso al Gran Hotel de la Ciudad de México, con su amplio vestíbulo, donde se reunían Cantinflas, María Félix y Agustín Lara, entre otros famosos, en largas veladas de piano y cocteles. / **Cultura**



siminforma.com.mx



# ACCU-CHEK®



## Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

**\$519.00**

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 agosto 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"





¡Carajo!

Antonio  
"Tota" Carbajal

## Mi primer campeonato

En mi primer campeonato con el León, para la temporada 51-52, todavía figuraban en el plantel esmeralda algunos jugadores de la vieja guardia, como Battaglia, Montemayor, Varela, Costa y Luna, comandados por el técnico José María Casullo.

Mi llegada al León se dio al mismo tiempo que la del técnico López Herranz, hombre de gran experiencia en el fútbol español y quien transformó al equipo con la idea de que la media y la defensa debían seguir tan firmes como siempre con hombres de mucha jerarquía.

El León con Casullo, técnico antecesor, era el ataque, y López Herranz dio importancia especial a la defensa. Inició la técnica especulativa, el reforzamiento de las líneas defensivas hasta llegar a la portería contraria.

Muchos percibían que era algo parecido a pasar del empirismo a la universidad, y eso hacía pensar que era como quitarle un poco de sal al caldo.

Recuerdo el partido contra el Atlante. León, por primera vez en su historia, no pudo obtener la victoria en su casa, el resultado fue un empate y esto no dejaba convencida a la afición leonesa.

Apesar de todo, el equipo dejó una buena impresión, un León más ordenado en el terreno de juego. En la séptima fecha no pintaba claro algún equipo para campeón y recuerdo que la Federación Mexicana de Fútbol anunció que el monarca de la temporada representaría a México y al área norteamericana en el primer torneo panamericano que Chile organizaba, en 1952.

El club León, entonces, tomó en serio el anuncio y decidió hacer una buena temporada; pronto el esfuerzo dio resultados, conquistamos importantes triunfos que nos situaron en zona de clasificación.

(Continuará)

Fanático



## ¿DIABETES?

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

¡Revisate 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**

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

ssdrsimi.com.mx  
Vigencia al 31 de agosto 2021.

Síguenos por



## DIABETES

En México, **12,805,000 personas**, entre **20 y 79 años**, padecen diabetes, lo que nos coloca en el **6.º lugar mundial** de esta enfermedad.

### Consecuencias de una diabetes fuera de control:

- Ceguera
- Amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)
- Incrementa el riesgo de mayor gravedad con covid-19



Todos los **martes** de este mes, **hazte la prueba gratuita** en los consultorios médicos de Fundación Best, AC

¡Con un **diagnóstico oportuno**, un tratamiento y el control adecuados, puedes evitar complicaciones y mejorar tu calidad de vida!

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



# Fanático

## Esa doble moral

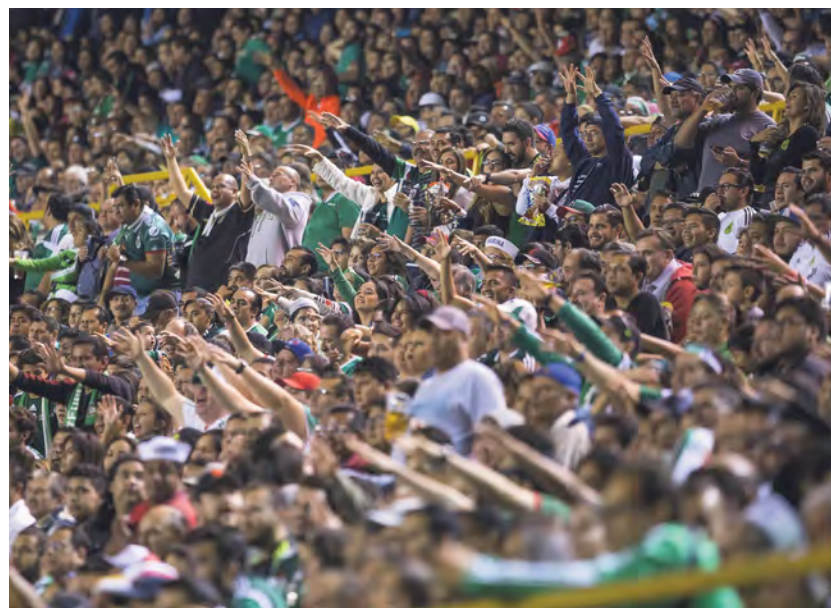


Foto: Agencia Reforma

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) se escandaliza y castiga por el grito homofóbico en los estadios donde se presenta la selección mexicana.

Sin embargo, nadie le reprocha haber otorgado sedes mundialistas a países donde esa homofobia persigue, tortura y hasta mata: Rusia 2018 y Catar 2022.

Por supuesto, nada justifica que los aficionados mexicanos se diviertan con su grito discriminatorio lanzado hacia el portero rival cada vez que este hace un saque de meta.

La doble moral de la FIFA tiene otro ángulo censurable: castigó a la selección con dos partidos a puerta cerrada; pero es de risa porque las ganancias de la Federación Mexicana de Fútbol, no salen de las entradas a los estadios, sino de las transmisiones televisivas.

Un verdadero castigo habría sido que esos dos juegos no se vieran por televisión.

Hay algo más risible: la selección podrá pagar esa sanción con dos juegos oficiales de cualquier categoría (femenil o juvenil). Una burla.

Sobre el origen del grito homofóbico en las tribunas, es un misterio. Algunos dicen que fue en Monterrey; otros, que en Guadalajara o Ciudad Universitaria.

También se asegura que fue en el fútbol americano y se señala, en específico, a los Borregos del Tec de Monterrey, pero con una variante, era "Eeh... pum" cada que había una patada inicial.

Luego, el ingenio mexicano lo cambió a "Eeh... puto", un grito que no se justifica y debe desaparecer.

Esa "palabrita" que vemos escrita, desde siempre, en escuelas, oficinas, bares, Metro... (Solo especialistas en la conducta humana podrán descifrar su existencia).

Coincidamos: falta educación desde casa, respeto a lo diferente y amor al prójimo. / Fanático

siminforma.com.mx

# ¡Juntos salvamos a las tortugas de Veracruz!

Tania Elias  
@magiovilla

Gracias a ti, sí, a ti, que corríste 1, 3, 5 o 10 kilómetros en la 2.ª Simicarrera virtual, celebrada del 28 al 30 de mayo, la Fundación Yepez liberará más de 15 mil tortugas en esta temporada.

Ya sea en la playa, en el parque, bajo la lluvia, con tus mascotas, amigos o donde sea, corríste por una buena causa: ayudar a la preservación de las tortugas lora, caguama, Carey, laúd, verdes y blancas.

A tu paso, con el mismo objetivo, se encontraron a mil 699 corredores más, sumados a un noble proyecto.

Alejados por la distancia, pero unidos por una causa, lograron terminar su misión. No importa si estaban en Puebla, Oaxaca, Jalisco, Chiapas o Cancún, juntos lograron reunir 432 mil 41 pesos con 36 centavos, entregados a la Fundación Yepez.

Este donativo se destinará a la limpieza de playas, conservación y protección de las tortugas, mantenimiento de sus unidades móviles y en programas de educación y concientización ambiental.



Víctor González Herrera, vicepresidente comercial de Farmacias Similares

Durante la ceremonia de entrega del donativo, transmitida por SimiRadio y por la página de Facebook de Simicarreras, Víctor González Herrera, vicepresidente comercial de Farmacias Similares, explicó que, con las Simicarreras y el proyecto de SíMiPlaneta, queremos generar proyectos de alto impacto ambiental.

“Con SíMiPlaneta buscamos regresar algo en temas ambientales para proteger nuestro mundo, nuestro México. Les agradezco a los corredores por sumarse a esta carrera. Este donativo nos ayudará a limpiar nuestras playas y a conservar a las tortugas marinas”.

Desde el año 2007, Farmacias Similares impulsó el proyecto de Simicarreras, pero fue hasta hace 5 años cuando Víctor González Herrera



Ricardo Yepez Gerón, director y fundador de Fundación Yepez, AC

decidió que todo lo recaudado por estas pruebas se entregara a organizaciones con alto impacto social. Este año se eligió a la Fundación Yepez, AC, por su incansable trabajo en las playas veracruzanas.

Desde 1963, don Marcelino Yepez Montes y Librada Gerón Domínguez comenzaron a salvar y proteger tortugas. Después de 54 años, Ricardo Yepez continúa su legado del rescate y protección de cinco especies que arriban a las playas de Nautla, Veracruz.

Durante el evento virtual, Ricardo Yepez, director y fundador de Fundación Yepez, AC, agradeció el apoyo de Farmacias Similares y de la familia González.

“El 15 de enero de 2006, a las 3:27 p.m., una persona dijo: ‘Me han difamado, me han calumniado, se han burlado de mí, pero eso no impedirá que



Foto: Karla López (Kai Ale)

siga con la idea de ayudar a los pobres, enfermos, ancianos, discapacitados, indígenas, campesinos, marginados, a todos en general, a los que tienen menos. Esa persona fue el contador Víctor González Torres. En 2021, estas palabras nos demuestran que este apoyo no solo llega a la gente humilde, sino que hoy, la segunda generación, crea SíMiPlaneta y continúa con esta noble labor”.

González Herrera señaló

que SíMiPlaneta es un proyecto en pro del planeta y recaló el compromiso de la empresa con el medioambiente.

“Entren a la página de simiplaneta.com, queremos realizar un cambio con todos ustedes. Queremos hacer un movimiento juntos para buscar soluciones a este problema que nos afecta de manera directa e indirecta. Es un tema relevante y debemos tomar acciones para lograr un cambio”.

/ Simicarrera

**YA CONTAMOS CON + PRODUCTOS NUEVOS**

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

**\$179.00**  
Bálsamo extrafuerte con 90 mg de CBD\* 90 g

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



Frente a  
la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Vencer el p@sado

Le guste a quien le guste, o le moleste a quien le moleste, las telenovelas aún son la gran propuesta de la televisión abierta de este país.

Y a las pruebas me remito: *Vencer el p@sado*, de Las Estrellas. ¡Qué cosa tan más buena de melodrama seriado!

¿Por qué? Primero, porque cumple con todas las reglas de lo que es y debe ser una telenovela: historia de amor, bondad, maldad, emociones y entretenimiento familiar. Segundo, porque dentro de ese esquema cumple con muchas importantes funciones de orientación social. Eso, hoy, cuando tantas familias necesitan tanta información, es fundamental.

Tercero, porque tiene un reparto multiestelar de puras grandes figuras y de inmensas promesas del espectáculo nacional.

Cuarto, porque está bien producida, escrita, dirigida, realizada y musicalizada por Rosy Ocampo y su equipo de colaboradores.

Quinto, porque, a pesar de ser tan tradicional, tiene unos destellos de modernidad cinematográfica admirables.

Y sexto, porque en este caso específico hablamos del primer melodrama seriado que aborda conflictos digitales que todos hemos visto o padecido, como los linchamientos en las redes sociales, la difusión de videos íntimos y más, mucho más.

El resultado es divertido, romántico, emocionante y, lo mejor de todo, útil.

Gracias a *Vencer el p@sado*, millones de jóvenes van a hablar con sus padres sobre ciertas situaciones, muchos adultos van a entender lo que pasa con los jóvenes y cientos de miles de personas se van a enterar de asuntos de alta relevancia social, como la Ley Olimpia.

¿Pero sabe qué es lo más bonito de todo? Que *Vencer el p@sado* funciona, demuestra que las telenovelas están más vivas que nunca, un éxito que confirma que seguimos siendo potencia mundial en la creación de melodramas seriados para la televisión abierta.

Por favor, luche por verla todas las noches en Las Estrellas, pero, sobre todo, luche por comentarla, por hacerle ruido. ¿A poco no lo vale?

Farándula

## Farándula

# Regresa *Space Jam*

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

*Space Jam: el juego del siglo* (1996), mezcla de animación y acción real, marcó a toda una generación con un inédito partido de baloncesto: los Looney Tunes y Michael Jordan contra alienígenas.

Motivado por su amor a este deporte y a los personajes animados con los que creció, el director Malcolm D. Lee ahora debuta en la animación con *Space Jam: una nueva era*, protagonizada por LeBron James.

“Quería llevar todo el mundo del basquetbol a la película, porque soy fanático y que todo se viera tan auténtico como es LeBron, y hacer lo que se pudiera con los Looney Tunes, que no



Foto: Agencia Reforma

son grandes jugadores, pero hacen su trabajo”, expresó Lee entre risas.

El filme traerá de vuelta a Bugs Bunny, Lola Bunny, el Pato Lucas y Speedy Gonzales, entre otros.

“En un filme como este, planeas las tomas y las apariciones, pero no sabes cómo se verá hasta la posproducción, donde los efectos visuales comienzan a hacer su trabajo y lo empiezas a visualizar, aseguró el cineasta, de 51 años.

El astro de los Lakers de Los Ángeles, quien recluta a los dibujos animados para salvar a su familia en la trama, mostrará una faceta distinta, más allá de sus habilidades deportivas.

“Disfruté a plenitud de LeBron. Soy un gran fanático de él y habíamos hablado de trabajar juntos desde 2010. Que se haya podido dar con este filme, es asombroso”, contó Lee. / Farándula

## Una explosiva colaboración

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

Las incursiones de artistas latinos en la electrónica son una constante para la música contemporánea.

Un ejemplo es el nuevo lanzamiento del reguetonero J Balvin, realizado en colaboración con Skrillex, uno de los exponentes mundiales de la música electrónica desde hace más de diez años.

El tema *In da getto*, una fusión de los estilos y ritmos de ambos artistas, ya suena en todas las plataformas y promete ser uno de los éxitos del verano.

La canción no es una composición original. Para crearla, se inspiraron en el tema *In the Ghetto*, de 1994, interpretada por David Morales y The Bad Yard Club.

A la par de la canción, se lanzó el videoclip, dirigido por Alfred Marroquín, donde captura la energía pegajosa del tema a medida que sigue al dúo en diferentes fiestas. En el arte del video y el sencillo figura el comediante de *TikTok*, Khaby Lam, uno de los generadores de contenido con mayor crecimiento en la plataforma.

En menos de 24 horas, el video oficial estuvo entre



Foto: celebrity.land

las principales tendencias de música en YouTube, con más de un millón 600 mil reproducciones.

*In da getto* es una probada del próximo álbum del colombiano, cuyo título previsto será *José*. / Farándula  
siminforma.com.mx

# Siminteresa



## Horóscopos

Feliz cumpleaños a todos los nativos de Leo

### Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

**♈ Aries (marzo 21 - abril 20)** / ¡Sentirás una mayor confianza y entusiasmo en este mes! Descubres facultades latentes que no tenías desarrolladas en el trabajo. Eres un buen líder. Podrían surgir algunos conflictos con tu pareja; no obstante, la luna llena, del 22 de agosto, te será significativa en el amor y te dará suerte. El arcángel Anael es tu protector; es probable que lleguen nuevos contactos a tu vida.

**♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Mercurio en Leo indica que ha llegado el momento de tomar decisiones; lo que importa es aprender. Oportunidad de transformar las relaciones ya existentes o sufrir rompimientos; podrás dejar hábitos negativos arraigados. El universo encontrará la manera de entregarte lo mejor. El sabio consejo para Tauro: perdonar es el único camino que libera, es subir un escalón hacia la felicidad y la paz.

**♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Los astros indican que cambiarás la manera de tus relaciones. Debes decidir cuáles son valiosas y dejar las que no. Es propicio cobrar dinero con la luna nueva, del 8 de agosto, y el tránsito de Mercurio, tu planeta regente en el signo de Leo. Excelente tiempo para el trabajo y los ingresos. Repite: ¡Gracias porque, debido a tu poder benéfico, todas mis empresas tienen éxito! Lograrás bienestar, alegría y paz interior.

**♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)** / Querido nativo de cáncer, las gestiones deben ser prudentes para estabilizar tu patrimonio. Es importante ahorrar para solventar retrasos. En los negocios debes ser paciente. La luna en tu signo, los días 5 y 6 de agosto, marca sorpresas positivas, es un buen influjo cósmico para concluir tus planes. Habrá cambios en tu vida doméstica, pareja y familia. Te verás inclinado a pasar más tiempo contigo. Entra en el juego de la vida sin limitaciones.

**♌ Leo (julio 23 - agosto 22)** / ¡Felicidades por tu cumpleaños! Cuida de no caer en discusiones con jefes en tu trabajo, destruirías apoyos. La luna nueva en tu signo, el 8 de agosto, indica superar el pasado. Estarás en una nueva dinámica en el trabajo, donde habrá cambios para bien. Marte en tu signo indica que puede presentarse una etapa sensual; pretenderás o te pretenderán. El tránsito del Sol marca un tiempo positivo; siempre y cuando persistas, lograrás tus metas.

**♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / Muchos planetas recorrerán tu signo, activarán acciones concretas. La vida te exigirá congruencia entre lo que dices y haces, entre lo que anhelas y tu realidad. Notarás un conocimiento especial y profundo dentro de ti. En trabajo y dinero, hay asuntos que ya no podrás postergar, así que manos a la obra, atiende tus pendientes. En el amor, deja que todo fluya. Vive el hoy porque el ayer ya no vuelve, solo existe el presente; en él puedes crear un infierno o un paraíso.

**♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / Has aguantado muchas presiones en el trabajo. Los astros marcan una renovación en tu vida y aseguran mejor rumbo. Lo mejor será dejar que se expresen los sentimientos profundos. Algunas relaciones negativas cumplirán su ciclo y se alejarán de tu vida; cuidado con las falsas ilusiones, no te confundas. Tus intereses son tan importantes como los de cualquiera, exige tus derechos y no permitas que nadie intente aprovecharse de ti.

**♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / Quedarse en las palabras sería un error, hay que pasar a la acción. Saturno no favorece tus emociones, trata de controlar la irritabilidad que pueden producirte algunos hechos. Es tiempo de soltar lo que ya se ha concluido o en lo que has insistido. El tránsito del Sol marca un tiempo positivo en el amor. Valora lo que deseas conseguir, o hacia dónde quieres encaminar tus pasos para lograr lo que te propones.

**♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Lanza tu flecha y arco en busca de tus ideales. Es momento de vivir cosas diferentes que te hagan feliz. Tendrás sueños que te indicarán el camino. Abre tu mente para cambiar los esquemas que ya no funcionan. Es tiempo propicio para fijarse nuevas metas. Transforma tus defectos en virtudes. Para tener tu mente clara, repite: "Afirmo que mi mente mantiene claridad y logro todos mis propósitos". ¡Hecho está!

**♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / El tránsito de Plutón en tu signo te empuja con ansiedad a relacionarte, sientes mucho temor de quedarte en soledad. No puedes cambiar el mundo, pero sí transformar tu visión de él. Sé consciente de lo que comes. Tu salud y la de tus familiares puede regenerarse. Algunos nativos de Capricornio quizás hayan cambiado su empleo. Usa gemas como el zafiro y la perla, equilibrarán tu energía.

**♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Momento de insistir y trabajar, de ir más allá del obstáculo. Las situaciones tómalas como vienen, fluye con los hechos. En la salud, es bueno que te dediques a ti. Cuídate y apapáchate. Es una temporada positiva, de muchos beneficios. La luna llena, del 22, en tu signo, sugiere prosperidad. Marte y Saturno te recuerdan no entrar en discusiones y confrontaciones. El oráculo te aconseja prudencia. Píntate del color de la fe.

**♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / Lo que se ha ganado con esfuerzo, se debe proteger y cuidar. La luna creciente ocurrirá en el signo de Escorpio el 15 de este mes y te traerá algún regalo. Sucederá algo inesperado que te llevará a una nueva fase de tu vida. Tu situación financiera tiende a ser incierta, pierdes o ganas con suma facilidad. Aun así, confía en tu fortuna. Mantén la serenidad.



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

HASTA **75%**  
DE AHORRO

# BLOQUEADORES SOLARES

**Simi Block<sup>®</sup> ULTRA MAX 100**  
Muy Alta Protección Solar  
Contra rayos UVA y UVB  
Uso diario  
FOTOPROTECTOR SOLAR  
CREMA FACIAL Y CORPORAL  
Piel Normal / Piel Seca  
FPS 50+  
Cont. Net. 125 g

**Simi Block<sup>®</sup> 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 Ampolla Escorpión  
Cont. Net. 125 g

**Simi Block<sup>®</sup> 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 Ampolla Escorpión  
Cont. Net. 125 g

**Gel Post Solar**  
Regenera  
Nutre  
Hidrata  
Alivia  
ALOE VERA  
COCO REFRESCANTE  
250 ml

**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 agosto 2021. Salud es belleza.

# ¿DIABETES? + barato

**Tiras Reactivas**

**50 piezas**

**PRECIO EL BUEN LUNES®**

**\$171.75**



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