



¡Para el dolor!

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Octubre 2021 Núm. 474-1

Por Un País Mejor®

Por un bosque autosustentable

Págs. 10 y 11



En el paraje "Puerto del Aire", en la Sierra Madre Occidental, se reforesta una zona del ejido San Diego Tezains, en Durango, que fue siniestrada este mismo año. Se hizo el chaponeo y acordonamiento a curvas de nivel, así como la plantación -a una distancia de 3 metros entre cada una. / Foto: Arturo González

Superar desastres y salvar vidas

“Los desastres infligen sufrimientos atroces y pueden acabar en un instante con decenios de avances en materia de desarrollo”: António Guterres, secretario general de las Naciones Unidas.

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

Los desastres causados por los huracanes Nora, Grace, Olaf y el sismo de 7.1 con epicentro en Acapulco, Guerrero, dejan claro que los fenómenos naturales los vivimos a la orden del día.

Sin embargo, las estrategias de protección para salvar vidas y amparar a la sociedad, no han sido suficientes.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, la buena gobernanza del riesgo de desastres se mide por las vidas salvadas, la reducción del número de personas afectadas y pérdidas económicas.

Se calcula que, como resultado de la vulnerabilidad y la exposición a amenazas naturales, durante los últimos 20 años, más de 1.35 millones de personas han perdido la vida en el mundo, en especial, mujeres y niñas. También, más de 4 mil millones de habitantes

se han quedado sin hogar, han sufrido heridas o tenido que recurrir a algún tipo de ayuda de emergencia después de los desastres.

Cambio climático, la clave

La ONU y demás organismos internacionales afirman que muchos de estos desastres se han agravado con el cambio climático y generado un impacto negativo en el desarrollo sostenible del planeta.

Huracanes, inundaciones, sequías, incendios y temporales de viento son algunos de



Foto: Agencia Reforma



Foto: Karla López (Kai Ale)

los fenómenos exacerbados ante el cambio climático.

Las cifras son alarmantes:

-El número de desastres se ha triplicado en los últimos 30 años.

-Desde 2006, el aumento del nivel del mar fue 2.5 veces más rápido.

-Más de 20 millones de personas al año abandonan sus hogares.

13 de octubre, fecha por la prevención

La ONU decidió designar el 13 de octubre como Día Internacional para la Reducción del Riesgo de Desastres, con la

finalidad de crear conciencia entre los gobiernos para tomar medidas encaminadas a minimizar los riesgos.

¿Y qué está en nuestras manos? Una prioridad: demandar, como sociedad, el derecho a contar con mayores protocolos de seguridad, realizar simulacros ante situaciones de catástrofe que ayuden a reaccionar de manera favorable y, sobre todo, evaluar nuestros consumos para no contribuir al avance del cambio climático.

Una vez más, la responsabilidad está en todos. /SiMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Octubre 2021 Edición 474-1

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

SiMiPlaneta

Servicio de Agencia Reforma
Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México

siminforma.com.mx

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Redacción México: 55 54 22 01 18

Conmutador: 55 54 22 45 00

Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedido por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: septiembre 2021. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

siminforma.com.mx



— Sé parte del —

1^{er} CONCURSO NACIONAL DE DISEÑO AL RESCATE DEL PLANETA



El ganador se llevará increíbles premios,

así como la oportunidad de que todo México conozca su diseño!

Consulta la convocatoria e insíbete en simiplaneta.com



Dr. Simi

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





**Edilberto
Peña***
@Edilberto_pena

Salud

Estigma y discriminación por peso

Día Mundial de la Salud Mental

Este 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, cuyo propósito es equipararla a la importancia que le concedemos al bienestar físico.

Cada año se busca hacer el mayor ruido en medios y redes sociales, ahora con un lema particular: "Salud Mental en un Mundo Desigual". Corto y contundente, pero basado en condiciones de vida y acceso a los servicios de salud, en general y, en especial, a los de neuropsiquiatría, por las carencias que mostró el mundo ante la pandemia de covid-19.

Estadísticas previas a 2020 revelaron que cerca de 25% de la población mundial presentó, en algún momento de su vida, un problema relativo a su salud mental; pero a partir del caos surgido por la diseminación del SARS-CoV-2 y sus consecuencias, se alteraron los patrones de sueño, se afectó la forma de equilibrar las comidas, dejamos de tener orden en actividad física, con las secuelas que todos hemos padecido u observado en nuestros círculos más cercanos.

Problemas de ansiedad generalizada y ataques de pánico se desencadenaron con episodios depresivos, se aumentó la prevalencia de adicciones, se agudizaron los problemas en los niños con déficit de atención, empeoraron los síntomas de los adultos mayores con demencias y ha sido difícil frenar los descontrolados de los portadores de trastorno obsesivo compulsivo y de problemas psicóticos, como la esquizofrenia. La meta es llegar a tener un psiquiatra por cada 1,000 habitantes; sin embargo, para ello, falta mucho...

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

Evelyn Cruz
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Estigmatización y discriminación, a pesar de ser conceptos diferentes, en muchas ocasiones, se interrelacionan. De acuerdo con el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, "estigma" hace alusión a la mala fama; en tanto "discriminación" significa tener un trato diferenciado contrario al principio de igualdad y es perjudicial para quien lo vive.

La estigmatización de una enfermedad se refiere a cuando los pacientes sienten una especial culpabilidad de la sociedad, lo que incorpora juicios morales sobre las circunstancias en las que se ha provocado.

El estigma social por obesidad se basa en la suposición no comprobada de que se deriva de una falta de autodisciplina y responsabilidad personal. No concuerda con la evidencia científica actual y demuestra

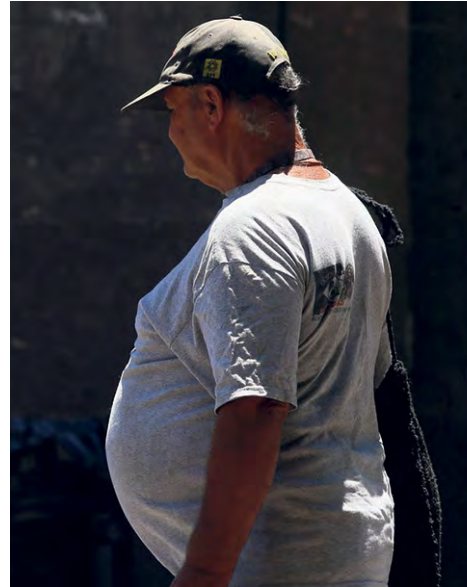


Foto: Agencia Reforma

que la regulación del peso corporal no está, del todo, bajo control del individuo, y que los factores biológicos, genéticos y ambientales contribuyen de manera crítica.

Otros factores asociados a la estigmatización y discriminación, es la estética, la valorización social de la delgadez y la valoración del cuerpo *fit*.

Un factor más es el que la activista Magdalena Piñeyro señala: "es imposible estar saludable si se sufre discriminación".

El incumplimiento individual explica el fracaso para perder peso, y que los problemas emocionales son la causa de la obesidad.

La huella que deja la estigmatización y la discriminación en quienes las padecen, es inmensa. Pueden desencadenar depresión, ansiedad y trastornos de la conducta alimentaria, baja autoestima, dificultad para encontrar empleo, rechazo social de compañeros de escuela o trabajo, y de la familia, prácticas insanas para el control de peso, entre muchas otras consecuencias.

Si necesita ayuda, comuníquese al 800-911-6666, opción 3; recibirá apoyo psicológico gratuito las 24 horas. / [Salud](#)

Autoexploración mamaria, clave en la lucha contra el cáncer

El cáncer de mama en México es una de las principales causas de muerte en mujeres.

La autoexploración mamaria es indispensable para la prevención.

- Las mamas deben revisarse desde la primera menstruación y debe ser mensual, entre el séptimo y décimo día después de haber iniciado el periodo
- En caso de ya no menstruar, elegir un día fijo del mes para hacerlo
- Debe hacerse frente a un espejo en las siguientes posiciones:
- Brazos hacia abajo y pegados al cuerpo

Fuente:

- Instituto Nacional de Salud Pública / <https://www.insp.mx/avisos/dale-la-mano-a-la-prevencion-del-cancer-de-mama>
- ISSEMYM / https://www.issemym.gob.mx/sites/www.issemym.gob.mx/files/autoexploracion_mamaria.pdf
- Secretaría de Salud / <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/cancer-de-mama-autoexploracion-de-mamas>

- Manos en las caderas: presione con firmeza e inclínese un poco hacia adelante
 - Levante los brazos para comprobar si hay diferencias entre mamas
- Ponga atención a las siguientes características:
- Cambios de color (oscurecimiento, enrojecimiento, etc.)
 - Hundimientos en la piel (piel de naranja)
 - Hinchazón
 - Alteraciones en el pezón (hundimiento, salida de líquido o sangre)
- Al momento de palpar la mama, tome en cuenta lo siguiente:

- Con la yema de los dedos índice, medio y anular de la mano derecha examine el seno izquierdo; luego, el derecho
- Acostada, coloque una toalla o almohada debajo de su hombro izquierdo y ponga la mano izquierda detrás de la cabeza. Explore con la mano derecha, haga presión con pequeños movimientos circulares. Empiece por la axila hasta terminar en el pezón. Haga lo mismo con el hombro derecho
- Por último, apriete y comprima las mamas; observe si hay salida de líquido anormal por los pezones. / [Salud](#)

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

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

¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
@cndeemx

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

NUEVA IMAGEN

pregabalina
vitalis
CÁPSULA 75 mg
Caja con 14 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$142.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

NUEVA IMAGEN

pregabalina
vitalis
CÁPSULA 150 mg
Caja con 28 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$169.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

etursion
ATORVASTATINA
vitalis
10 MG TABLETAS
Caja con 30 tabletas
Precio Farmacias Similares®
\$139.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

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

etursion
ATORVASTATINA
vitalis
20 MG TABLETAS
Caja con 30 tabletas
Precio Farmacias Similares®
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

etursion
ATORVASTATINA
vitalis
40 MG TABLETAS
Caja con 30 tabletas
Precio Farmacias Similares®
\$386.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de octubre 2021.

¡NO SE LA PIERDA!

MI VIDA ES LUCHA

La serie sobre la vida de **Víctor González Torres, el Dr. Simi**, narrada por él mismo.



Véala los martes, 5:15 de la mañana,
por canal 1 de Azteca y canal 2 de Televisa.

Ya disponible en mividaeslucha.com

YA CONTAMOS CON

Omeprazol / Bicarbonato de Sodio
PharmaGen®
Cápsulas 20 mg / 1100 mg
Caja con envase con 30 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$279.00*

*Indicado en pacientes mayores de 18 años. Si persisten las molestias, consulte a su médico.



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



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

Previene la Gripe y
el Resfriado Común con:

RAMICO
Ácido Ascórbico Cápsulas

\$75.00



Reg. SSA 001V2013VI

Vigencia al 31 de octubre 2021

De venta exclusiva en Farmacias de Similares

Ayudar es Vivir

Una casa para crear una familia

Jacqueline Ramos
Jramosr12@hotmail.com

Una casa significa poco o nada si no tiene integrantes que la conformen, que la hagan una familia.

En la capital de Querétaro, hace 23 años, nació Sonríe Villa Infantil, Institución de Asistencia Privada, que lleva también el nombre de Jesús y Dolores Martínez, en honor de la familia que hizo la donación de la primera sede.

En 2002, el patronato recibió como donativo un predio de 1,500 metros cuadrados en Portal de Samaniego 100, San Pedrito Peñuelas, donde se encuentra la institución.

Siete años después, el municipio donó 3 mil 253 metros cuadrados para iniciar la construcción de la Villa Juvenil, a un lado de la primera.

Geraldine Iturbero Camacho, directora administrativa, señaló que asisten a 24 niños, adolescentes y jóvenes, de 3 a 22 años.

Ellos vivieron situaciones en las que fueron violentados sus derechos, sobre todo por omisión de cuidados, violencia y de abuso dentro de su núcleo familiar. Los niños llegaron a la institución enviados por la Fiscalía General de la República.

La institución busca brindarles las herramientas que les permitan encontrar



Fotos: Karla López (Kai Ale)



un propósito de vida y, en lo futuro, transitar a una vida independiente, exitosa.

Parte esencial en este proceso son las formadoras que se mantienen junto a los pequeños en todo momento.

Petra tiene 14 años, es parte de Villa Juvenil y no tiene empacho en comentar: "Me han dado todo, tanto amor, cosas materiales y emocionales. Yo no veo esto como una institución, sino como una familia".

¿Quieres formar parte de la familia? Apóyalos... ¡Ayudar es vivir! ¿Te unes? Llama al teléfono: 442 2612130, o encuéntralos por FB. Villa Infantil Jesús y Dolores Martín. Te esperamos. / Ayudar es vivir

Tula de Allende, devastada

Laura Celis
Tw: @laura_celis

La escena estremece: la ciudad devastada por la inundación, árboles derribados y casas destruidas; el hospital, autos, pipas y camiones bajo el agua; electrodomésticos, muebles y juguetes que flotan en el río, y miles de personas sin ropa, ni comida, en las calles o en las azoteas, con lo poco que lograron rescatar.

Sin embargo, en Tula de Allende, Hidalgo, las

colonias Atoyac, Centro, 16 de Enero, el Tesoro y la Malinche mitigaron su pesar con la ayuda del Plan Simi III.

"El agua vino y se llevó todo", "Ya no tengo medicamento y no sé qué me pasará", "Quedamos muy mal, pero no estamos vendidos", son algunas frases de los habitantes de estas zonas, quienes recibieron la asistencia de dos brigadas del Dr. Simi.

Se ofrecieron consultas y medicamentos gratuitos

y se entregaron 4.5 toneladas de despensas, artículos de limpieza, cobijas y suéteres, que beneficiaron a dos mil 500 habitantes. / Ayudar es vivir



Nesajar[®]
 Pinaverio, Dimeticona

Un producto de

GEL
 pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



Dile adiós
 a los síntomas
 causados por la
colitis
 y el síndrome del intestino irritable.



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos

MI MAYOR
FUERZA
 VIENE DESDE
ACÁ



Eres imparable.

De venta en Farmacias Similares

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 18330021B0396

nesajar www.nesajar.com.mx

**YA
CONTAMOS
CON**

\$429
Precio Farmacias
Similares

\$279
Precio Farmacias
Similares

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

Vigencia al 31 de octubre 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

Reencuentro con México

Islas Marías... ¡Una cárcel sin rejas con presos en libertad!

Juan Manuel Rentería

Una mañana de 1994, recibí la anhelada llamada telefónica: la Dirección de Seguridad Nacional de la Secretaría de Gobernación me autorizaba realizar un reportaje en el penal de las islas Marías, un lugar para reos de alta peligrosidad.

Al día siguiente me trasladé al hangar oficial con los camarógrafos Adrián Rivera y Russell Baqueiro, para abordar el avión que nos trasladaría a la colonia penal, a unos 120 kilómetros del puerto de San Blas, Nayarit.

Desde el aire, narré el viaje y la aproximación a la isla María Madre, la más grande de cuatro. Tras aterrizar, nos esperaba el director de la cárcel sin rejas, rodeada de tiburones, condición que frustraba todo intento de fuga.

El piloto de la aeronave me preguntó cuándo iba a regresar por nosotros. Le dije: “Mañana mismo, por favor”. Con una sonrisa el capitán respondió: “Se van a arrepentir si regresan mañana, quédense por lo menos una semana”.

El director del penal nos asignó rudimentarias pero cómodas habitaciones. Iniciamos las grabaciones en video y visitamos parte de los nueve campamentos en que estaba dividida la cárcel sin rejas, donde los reos caminaban en libertad.

Temprano, al día siguiente, nos enteramos de que cerca de nuestras habitaciones un reo había apuñalado a otro interno. El motivo del



Foto: Archivo Editorial



Foto: Agencia Reforma

homicidio fue dramático: una deuda de 100 pesos y solo se habían pagado 50. Como no hay escapatoria posible, el criminal fue detenido y sometido a un nuevo proceso por homicidio.

Lo lamentable es que ambos estaban a dos meses de terminar su condena y quedar en libertad.

Temerosos le pedimos al director que nos asignara un guardia para cuidarnos. Nuestro custodio iba a ser el Guama, un peligroso reo acusado de 14 homicidios, robo, asalto y narcotráfico, al que todos respetaban.

“No se preocupen, junto a mí, nadie se atreverá a hacerles daño”, nos repetía

el Guama, quien con un garrote en la mano derecha viajaba en el estribo de la camioneta en que nos trasladábamos.

Antes de llegar a las islas Marías, el Guama estuvo preso en Lecumberri, donde fue testigo de la “fuga del siglo”, en helicóptero, de Joel David Kaplan, el 18 de agosto de 1971.

El chofer de la camioneta, cuyo delito fue transportar drogas, nos sugirió que entrevistáramos al Güero, quien nos platicó su tragedia. “Un día, llegué borracho a mi casa y le exigí a mi esposa que me dijera dónde estaba mi pistola. La encontré arriba del ropero.

Ella forcejeó conmigo para quitármela, y en la lucha maté de un tiro a mi hijo de 6 meses de nacido”.

En las islas Marías los internos de mejor comportamiento podían llevar a vivir con ellos a su esposa e hijos menores de 12 años en pequeñas viviendas que se les asignaban.

El Guama nos dijo que él tenía tres mujeres con hijos y que para evitar problemas prefirió vivir sin compañía conyugal. Las ocupaciones para los internos eran variadas, tareas agrícolas, la elaboración de artesanías talladas en madera, la creación de grupos musicales, trabajos de albañilería, plomería, carpintería, herrería y el cuidado de zonas comunes, entre muchas otras.

Tres veces al día se escucha una trompeta para que los reos se formen para pasar lista. En su última etapa de operación, el penal se convirtió en una cárcel que recibía a los presos con mejor comportamiento.

Dejó de ser la celda de castigo donde predominaban la tortura, las vejaciones, la inmundicia, la perversidad y los desmedidos abusos hacia los reclusos.

Nuestra convivencia con los internos fue agradable. Comimos y cantamos con ellos. Escuchamos sus relatos. Acudimos a sus misas.

Después de una semana regresó el avión de Seguridad Nacional por nosotros, varios convictos nos despidieron con tristeza en sus miradas. Fue una experiencia periodística inolvidable.

/ Reencuentro con México

siminforma.com.mx



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

A crecer como se pueda

El proyecto económico entregado por Hacienda al Congreso se puede resumir en una frase de Miguel de la Madrid cuando presentó el Plan Global de Desarrollo 1980-1982: "Un país crece como puede, no como debe".

Los Criterios Generales de Política Económica para 2022 presentan en cifras el panorama del periodo 2019-2027: una tasa promedio del PIB anual de 1.7%, contra 2.2% del ciclo neoliberal 1982-2018 y 6% del populista 1934-1982.

El otro dato que revela Hacienda también es inquietante: el crecimiento económico de EE. UU. no será la locomotora que jale los vagones de la economía mexicana. En 2020-2027, crecerá a una tasa promedio anual de 2.1% y México, apenas 1.7%. Ello quiere decir que las cadenas productivas del Tratado de Libre Comercio no funcionarán porque nuestro país no apoyó la planta productiva y el empleo en la pandemia, mientras que Estados Unidos sí lo hizo.

El escenario dibujado por el documento del nuevo secretario de Hacienda, Rogelio Ramírez de la O, no revela ningún golpe de timón para pasar de una política económica a una nueva para alcanzar el compromiso presidencial de una tasa promedio anual del PIB de 4% en el sexenio 2019-2024 y de 6% a partir de 2025. El problema del crecimiento económico y productivo mexicano se localiza en un punto de sobra conocido: el actual modelo de desarrollo y su correlativa política económica estabilizadora no permitirán aumentos del PIB mayores a 2.5% porque despertarían presiones inflacionarias.

Por ello, el desafío radicaba en replantear el desarrollo, reconstruir y modernizar la planta productiva y crear mecanismos mejores de distribución de la riqueza. Pero nada de ello ha llegado en estos tres años y no llegará en los próximos tres.

México crecerá como pueda y según se lo permitan los candados estabilizadores neoliberales. Habrá que esperar el próximo sexenio 2024-2030 para ver si hay alguna propuesta de reforma del desarrollo.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

www.fundacionbest.org.mx

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

Fundación **BEST** A.C.

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**



ETERNAL SECRET

eternalsecret.com.mx

Vigencia al 31 de octubre 2021. Salud es belleza.

Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

BLOQUEADOR 50+ 60 g
facial y corporal
\$67.00



BLOQUEADOR 50+ 125 g
facial y corporal
\$129.00



TONIFICANTE CON COLAGENO HIDROLIZADO 120 ml
facial y corporal
\$109.00



DERMO REPARADOR ANTIOXIDANTE 50 g
facial
\$209.00



SÉRUM DERMO RENOVADOR 50 g
facial
\$224.00



GEL LIMPIADOR FACIAL CON CARBÓN ACTIVADO 120 g
facial
\$69.00



BOOSTER REVITALIZANTE CON ÁCIDO HIALURÓNICO 30 g
facial
\$239.00



ASTAXANTINA CON COLAGENO HIDROLIZADO 30 cápsulas
\$249.00





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

HASTA **75%** DE AHORRO

México

Nuevo San Diego, la “cosecha”

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

SíMiPlaneta llegó a Durango, al ejido de San Diego Tezains, en el municipio de Santiago Papasquiario para apoyar la sustentabilidad del bosque templado.

El proyecto se sometió a concurso y lo ganó, con lo que obtuvo un millón 250 mil pesos y se prevé que durante dos años se plantarán 110 mil árboles en 100 hectáreas.

Gerónimo Quiñónez Barraza, del área técnica del ejido, explicó en el Petanches -área de reforestación familiar-, que el ejido es de 60 mil hectáreas, la mitad con manejo forestal.

“La intención es que podamos ganarle tiempo a la naturaleza, apoyarla, plantar árboles y que se le pueda dar manejo en los años siguientes. Se trata de conservar los bosques, mantenerlos en estado óptimo y más adelante, puedan incorporarse a la producción forestal, pero siempre bajo un concepto de manejo responsable”.

De esta manera el ejido contribuye de manera indirecta a mejorar el hábitat de las aves, mamíferos y reptiles que se encuentran en el lugar; así como a la conservación del águila real, guajolote y víbora de cascabel en peligro de extinción.

Para Quiñónez Barraza la sinergia con SíMiPlaneta permitirá mejorar el manejo del bosque y que las generaciones futuras hagan uso de este.

El ejido se creó en 1933 por decreto presidencial. Los 376 ejidatarios tienen los papeles que los acreditan como dueños o, a través de los años lo fueron heredando. Son quienes están a cargo de la administración y planeación del lugar.

A pesar de las difíciles brechas, es un privilegio ver tanta agua correr por las montañas o acercarse a la cosecha de árboles, que se instala principal-

México

**Ejido: San Diego Tezains,
municipio de Santiago
Papasquiario, Durango**

Ecosistema: Bosque templado

Árboles plantados: 110 mil

Hectáreas reforestadas: 100

Duración del proyecto: 2 años

Donativo: 1 millón 250 mil pesos



Un gran número de semillas se preparan para que, una vez alcanzado un tamaño adecuado, se siembren en el ejido San Diego Tezains

mente en los sitios que fueron arrasados por incendios. Aquí hay pinos de diversas especies y cedro.

Pieza fundamental en este proceso de sustentabilidad del ejido es el trabajo de conservación, prevención de plagas y el aserradero, donde se trabaja con precisión de reloj; cada trabajador conoce a la perfección su trabajo y no se aceptan distracciones.

Y así, absortos en su labor, día con día hombres en su mayoría, y algunas mujeres, cortan, separan y, siembran. El bosque, ayer depredado, hoy se ha convertido en una fuente de manuten-

ción y, como tal, se cuida para las futuras generaciones. Todos saben que aquí se cuenta con un producto de exportación.

Vida Diaria

Rodeado por miles de árboles, el poblado Nuevo San Diego, a cuatro horas de la capital de Durango, pareciera vivir una vida alejada del mundo exterior, donde hombres fuertes trabajan alrededor del aserradero, mientras las mujeres procuran los mejores guisos para sus familias y se escapan de sus hogares para jugar voleibol por las tardes.

Si uno mira por primera vez, verá que se asemeja a estar en un set de algún western, donde casas de madera y láminas y una iglesia se alzan y pueden observarse desde cualquier lugar.

La gente identifica, de un vistazo, a cualquier extraño, porque como la población es chica, de apenas 700 personas, ha hecho fuertes lazos de amistad y familia. Son amables y bien educados. Cuando un superior da una orden, se acata, y ¡ya!, sin chistar.

Eso sí, hay que usar manga larga porque los mosquitos, “se quieren comer” a la gente y su piquete quema.

México

sustentable



¡Vértigo al intentar atravesar las brechas sinuosas de la Sierra Madre Occidental, porque los precipicios están a ambos lados. La recompensa, sin embargo es mirar estos paisajes de ensueño. / Fotos: Arturo González



Gerónimo Quiñónez Barraza

Ya quisiera uno tener 20 manos para rascarse y calmar el dolor. Los lugares no ofrecen una cura. “Solito se quita, con el tiempo”. “¡Aaaúúú!”

siminforma.com.mx

La modernidad está instalada a medias. Cualquier ciudadano extrañaría el internet —una tarjeta cuesta 50 pesos por día en una tienda cercana, pero es un milagro que sirva—, o una televisión con más de 100 canales. Habría que preguntarse si esta vida, en plena naturaleza, no es más sana, pero sobre todo, valorar que hasta este lugar, la acción de SíMiPlaneta se extiende para convertirse en aliado de las mujeres y hombres que ya hacen algo para conservar nuestro planeta. / México

¡Para el dolor!



Precio Farmacias Similares® \$58.00

- Analgésico
- y esguinces
- Dolor de espalda, cuello
- Relajante muscular



farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Vigencia al 30 de noviembre 2021.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Terviraax®

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites

Solución.



REG. NO. 005H2012 SSA VI

Auxiliar

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

PRECIO: \$66.00

Medicamento Homeopático. Caja con frasco con 15 mL.

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

Internacional

Al borde del desastre climático

El secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), António Guterres, señaló que para evitar un desastre climático es necesario reducir, de manera inmediata y a gran escala, las emisiones de gases de efecto invernadero.

Advirtió que este problema avanza más rápido de lo previsto y las emisiones de combustibles fósiles ya se recuperaron tras el desplome debido a la pandemia por el Covid-19.

En el informe del Grupo Intergubernamental de Expertos so-

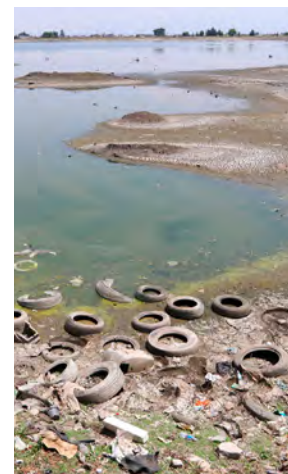


Foto: Agencia Reforma

bre el Cambio Climático (IPCC), los especialistas observaron que aumentó el nivel del mar, así como las emisiones

producidas por los seres humanos, responsables del calentamiento global.

La Organización Meteorológica Mundial (OMM), dijo que existe 40% de probabilidades de que la temperatura media anual de la Tierra suba, incluso por encima de los niveles preindustriales.

Además, seis agencias de la ONU, indicaron que hay una relación directa entre estas emisiones, el récord de temperaturas y los desastres naturales que impactan en las poblaciones. / Internacional

Precio Farmacias Similares®

\$369.00

Válido al 31 de octubre 2021

K-GEAR



IBCAA+
SUPLENTO ALIMENTICIO CON AMINOACIDOS DE PURA
LÍQUIDO
400 g
Sin materia vegetal
Saborizante 100% natural
Apto para personas con Diabetes
Libre de Soja / Libre de Gluten
Sin colorantes artificiales

THE SLENDER BLEND
SUPLENTO ALIMENTICIO
en polvo con ésteres y saborizantes
450 g
Sin gluten
Libre de soja
Sin azúcar
Sin colorantes artificiales

WHEY PROTEIN CONCENTRADO
SUPLENTO ALIMENTICIO
en polvo a base de concentrado de proteína
de suero de leche
450 g
BAJO EN GRASAS y carbohidratos
Libre de soja
Sin gluten
Vegetariano
Apto para diabéticos

LOGRA TUS METAS

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
"EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA".
NO CONSUMIRSE DURANTE EL EMBARAZO O LACTANCIA.

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 octubre 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.





Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

De fantasmas y apariciones

Aunque prefiero la celebración del Día de Muertos, *Halloween* tiene su encanto. Mis estudiantes suelen acudir disfrazados a clases. El año pasado, en plena pandemia, con clases por Zoom, todos aparecieron vestidos de fantasmas en la pantalla, el 31 de octubre.

Y, a todo esto, ¿saben por qué se suele representar los fantasmas con una sábana blanca? Motivo macabro: en la antigüedad, se amortajaba a los muertos con un sudario blanco.

La palabra "fantasma" proviene del griego *phánasma*: imagen de un objeto que queda impresa en la fantasía. La necromancia es el intento de practicar la adivinación e invocar a los muertos. A pesar de que en la mayoría de los casos se trata (sic) de un alma solitaria, hay leyendas que hablan de trenes, barcos e, incluso, animales fantasmas. Dicen que los fantasmas están compuestos de una materia sutil. Según otras leyendas, despiden un aliento helado que los mortales pueden percibir. En griego, la palabra *pneuma* significaba "aliento", pero poco a poco, se utilizó como "alma". Algunos llegaron a pensar que, cuando el ser humano moría, se le escapaba el alma por la boca.

En 1907, el físico Duncan MacDougall publicó los resultados de un polémico experimento: pesó a perros enfermos, antes y después de morir, y reportó que no hubo cambio entre un estado y otro. Repitió el experimento con personas y notó que cuando morían, perdían algunos gramos. Concluyó que esta diferencia era el peso del alma humana. En la cultura popular, el peso del alma se estandarizó en 21.3 gramos. Incluso hay una película que juega con esta cifra, *21 gramos* (2003), dirigida por González Iñárritu.

Los científicos descalificaron de inmediato el experimento de MacDougall. Si el alma humana es espíritu, ¿por qué pesa? La diferencia de peso entre un ser humano vivo y su cadáver puede ser explicada de manera mucho más sencilla.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

PURITY®

GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

A Solo:
\$13.00

**Alcohol
en Gel
al 70%**

- Alcohol con pureza de grado farmacéutico que cuida y protege tu piel
- Hipoalergénico
- Calidad Farmacéutica en la pureza de los ingredientes.

No pegajoso

SECAO RÁPIDO en 5 seg.

Contiene Aloe Vera

HUMECTA TU PIEL

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 31 de octubre 2021

Cultura

Tepotzotlán



Foto: Fernando Gutiérrez

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Por sus pasillos caminaron el *Che* Guevara, Venustiano Carranza, Porfirio Díaz..., y en su biblioteca de 11 mil títulos se forjaron sabios, como Carlos de Sigüenza y Góngora y Francisco Xavier Clavijero.

Sobre una extensión de seis hectáreas, en Tepotzotlán, Edomex, el hoy Museo Nacional del Virreinato (Antiguo Colegio Jesuita, que no convento) tiene cinco patios, huertas y el templo de San Francisco Javier.

Pinturas de los siglos XVI, XVII y XVIII adornan sus muros. El inmueble es una joya del barroco-churrigüeresco. Se construyó sobre un asentamiento otomí, terreno donado por el cacique Martín Maldonado (1580).

Los retablos, cubiertos con una laminilla de oro de 23.5 quilates, están ensamblados; no requirieron clavos ni tornillos.

El órgano en la capilla principal emite sonidos de aves y ha acompañado a grupos famosos, como los Niños Cantores de Viena. En ese lugar se casó Ernesto "Che" Guevara, un dato que pocos saben.

En su comedor estuvo Venustiano Carranza y allí se filmó una de las primeras películas sonoras de México, *El Fantasma del Convento*.

Durante la Revolución fue saqueado y se pensó en hacerlo cárcel.

Es patrimonio de la humanidad desde 2010. Abierto al público, el recorrido dura dos horas. /Cultura

siminforma.com.mx



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

HASTA
75%
DE AHORRO



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 octubre 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.

**YA
CONTAMOS
CON**



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

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

Vigencia al 31 de Octubre 2021
Reg. No.214M2009 IV
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/(BOSTI)/R1910.03 Abril 2019/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

Fanático

¿Qué sentido tuvo?



Fotos: Agencia Reforma

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Apenas tenía 18 años, estaba llena de sueños, quería ser campeona. Desde los 13, cuando su padre la llevó a un gimnasio “para que aprendiera a defenderse”, dejó todo y se entregó a la práctica del boxeo. Nunca imaginó que su pasión duraría solo cinco años y le quitaría la vida.

El fallecimiento de Jeanette Zacarías Zapata, tras cinco días en coma, abre muchas interrogantes: ¿Acaso las comisiones y los organismos no checan a fondo el estado físico de las pugilistas? ¿Nadie se dio cuenta de que no estaba apta para ese deporte? ¿Los

médicos no certifican el estado físico de las peleadoras? ¿Qué hace el CMB para evitar tragedias en el ring?

Sin negar que el boxeo es un deporte de alto riesgo, urgen cambios y más controles de protección, así como mayor comunicación entre las comisiones. Una de ellas, la de Aguascalientes, autorizó a que Jeanette peleara, pese a que había sufrido conmoción en un combate anterior, apenas en mayo pasado.

Conocida como la Chiquitaboom, competía en peso wélter y dejó su vida en Montreal, Canadá. Un *uppercut* de izquierda y un gancho de derecha de Marie Pier Houle la derribaron noqueada en una esquina. De inmediato fue llevada al

hospital donde le fue inducido un estado de coma. Ya no despertó.

México es la segunda potencia en boxeo profesional con grandes exponentes: Jackie Nava, Mariana

Torres y Barbie Juárez, y otras como Silvia Torres e Ivett «Roca» Zamora, en camino de convertirse en leyendas. Pero en el plano amateur, las chicas están desprotegidas.

Sumemos que en el boxeo femenino no existe un round de estudio. Los hombres se dan el lujo de ver dónde entrar, dónde caminar; en cambio, en peleas de mujeres, desde que tocan la campana se quieren arrancar la cabeza a golpes.

Otro punto en el boxeo femenino es que ellas no ganan bolsas millonarias. Por ejemplo, Jackie Nava, la mejor, no percibe ganancias como las del Canelo Álvarez.

Este tema sigue vigente y no debe olvidarse. Urgen cambios. Encima de todo, la vida es primordial. ¿Qué sentido tiene perderla así?

Dato curioso: el boxeo femenino apareció por primera vez en Londres, 1904.

/ Fanático



Foto: Especial



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

El Panamericano

De acuerdo con lo estipulado por la Federación Mexicana de Fútbol, la conquista del título otorgó al León el derecho de representar al país en el primer Panamericano, en Chile 1952. Sin embargo, no sucedió así porque los federativos pensaban que el monarca sería el Guadalajara, pero ante el fracaso de las Chivas, decidieron que el León debía ser reforzado.

Para nuestro técnico, López Herranz, no resultaba fácil conjuntar, de pronto, a otros jugadores como Raúl Córdoba (portero), José Antonio Roca, Carlos Blanco, Zurdo Rivera, José Luis Lamadrid, Tomás Balcázar, por recordar solo algunos. Dónde quedaría el cuadro de los esmeraldas, nos preguntábamos.

Herranz, entonces, se vio forzado a entrenar a un equipo improvisado y del que no conocía a muchos de los jugadores. Trató de darle forma sobre la marcha, aunque cabe mencionar que mis compañeros extranjeros lograron arreglar sus papeles para naturalizarse, por desgracia, quien no alcanzó a hacerlo fue Marcos Aurelio. Costa y Battaglia sí viajaron a Chile con el equipo.

En el torneo panamericano, perdimos ante Uruguay, 3-1; luego caímos frente al anfitrión Chile, 4-0. Recuerdo que el equipo no tenía las condiciones anímicas ideales y venía Brasil, que nos doblegó 2-0, y podrían haber sido más, pero mi intervención evitó una goleada. Siguieron los peruanos y nos vencieron 3-0.

Me acuerdo haber sentido mucha vergüenza por nuestra actuación, pero debíamos continuar y logramos el triunfo ante Panamá, 4-0. Regresamos al país con más pena que gloria, pero con la impresión de que el León habría estado en la posibilidad de hacer un mejor papel con sus propios elementos.

Parece difícil entenderlo, pero los medios destacaron mi actuación y me designaron el mejor guardameta del torneo. También fueron elogiados por la prensa internacional mis compañeros Battaglia y Montemayor.

Hay momentos en que los balones propios no entran en la meta adversaria por titubeo de los cañoneros a la hora de la verdad; balones que se estrellan en los postes o las intervenciones afortunadas de los cancheros... así es el fútbol.

siminforma.com.mx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO[®]

El staff directivo y su fundador,
Víctor González Torres,
lamentan el fallecimiento de nuestro amigo

Don José Luis Ponce Robles



Hombre bueno, honesto, generoso y pieza fundamental en el crecimiento de nuestra empresa farmacéutica.

Elevamos nuestras plegarias para que su esposa
María Cristina Cervantes, así como sus hijos
María Cristina y José Luis Ponce Cervantes;
familiares y amigos encuentren pronto consuelo.

Dale Señor el descanso eterno y
brille para él la luz perpetua.



Septiembre 2021



Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Farándula

Lanza Balvin nuevo álbum

S.O.S., me estoy enamorando

Qué bonita telenovela es *S.O.S., me estoy enamorando*, que se transmite a las 18:30, en Las Estrellas.

¿Por qué? Porque sin ser una de estas superproducciones escandalosas que todo el tiempo hacen ruido en las revistas del corazón y en las redes sociales, funciona y está llena de mensajes hermosos.

Va de la inclusión de las personas con discapacidad a los valores familiares, y de la necesarísima promoción de la autoestima femenina al heroísmo mexicano.

Es una historia de amor diferente, normal, y yo no sé qué le admiro más, si esa manera tan inteligente de involucrar a las audiencias infantiles mediante la figura de los superhéroes, o el profundo respeto que hay detrás de la producción.

S.O.S., me estoy enamorando es un título que se debe analizar porque representa muchas cosas importantes para la industria de la televisión en estos tiempos tan especiales, tan competidos.

Por un lado, es un "refrito"; la primera versión mexicana de un clásico argentino llamado *Sodero de mi vida*. ¿Qué quiere decir esto? Que es como las telenovelas de antes.

Pero, por el otro, su adaptación es moderna, propia de 2021. No hay manera de verla y de no reconocer que dice cosas de hoy, correctas, sanas, de orientación social.

Por si esto no fuera suficiente, es mesurada en su lenguaje audiovisual. Televisión ya no juega a hacer series, vuelve a la esencia de la verdadera, exitosa e inolvidable telenovela tradicional mexicana.

Y ni hablemos del reparto porque, entonces sí, no vamos a acabar nunca. Tenemos a Jorge Salinas, Lourdes Reyes, Daniel Arenas, Irán Castillo, Norma Lazareno, Nuria Bages, César Évora y a muchas luminarias más.

Si lo suyo, como lo mío, tiene que ver con la televisión, con las telenovelas, lucha con todas sus fuerzas por ver *S.O.S., me estoy enamorando*, de lunes a viernes, 18:30, por Las Estrellas o, a su ritmo, en Blim. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

El reguetonero J-Balvin está de estreno con *José*, su último álbum de estudio que sorprendió a sus seguidores con 24 canciones en las que colabora con Ozuna, Jhay Cortez, Yandel, Karol G, María Becerra y otros.

José fue lanzado el pasado 12 de septiembre, con la transmisión de un concierto digital en TikTok, donde Balvin interpretó, por primera vez, los temas de este nuevo material.

El *streaming* se inició con el colombiano que interpreta sus canciones, primero, en habitaciones temáticas, luego en la calle, después en un auto y finaliza en una gran terraza.

Durante el *show* cantó sus más recientes éxitos como *In Da Getto*, *Qué más pues* y *Mi gente*, con los que prendió la fiesta, pero también hubo espacio para la nostalgia que vino de la mano de una de las canciones más conmovedoras de la producción, *Río*, inspirada en su pequeño hijo.

Más de 100 mil personas presenciaron este concierto y la interacción sobre el evento en *Twitter*, se convirtió en tendencia mundial.

En la plataforma de TikTok, Balvin cuenta con más de 18 millones de seguidores, el cantante latinoamericano con más interacción de esta red de videos cortos.

"Amo TikTok y ver todas las cosas increíbles que hacen mis fans con mi música



Foto: Agencia Reforma

como *soundtrack*. Se siente espontáneo e interactivo, de una manera que no me había sentido con mis fans en mucho tiempo. Me inspiro cuando abro la aplicación

para ver lo que hacen y me anima a encontrar nuevas maneras de presentar mi música y mantener las cosas frescas", comentó el colombiano. / Farándula

Colaboración sin fronteras

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

La experiencia de Coldplay y la frescura de BTS se reflejarán en su nueva colaboración, con el tema *My Universe*.

El *track* fue grabado en español e inglés y lo produjo Max Martin, quien ha trabajado con The Backstreetboys, Britney Spears, y fue escrito por ambas bandas.

My Universe estará disponible como CD de dos pistas de edición limitada, y la portada interior incluirá una reproducción de



Foto: Agencia Reforma

letras escritas a mano por Coldplay y BTS.

Este es el segundo sencillo del nuevo disco que la banda liderada por Chris Martin lanza a escala mundial, después del éxito de *Higher Power*, a principios de este año.

Hace poco, también compartieron el nombre de la canción de cierre del álbum, *Coloratura*, y confirmaron que pronto lanzarán *Weirdo*. Se estrenará completo el 15 de octubre en todas las plataformas.

Por su parte, BTS ha sido protagonista de varias premiaciones y ha

demostrado que la música coreana y el idioma no tienen fronteras, además de dominar los mercados musicales.

Con esta fusión, el grupo surcoreano suma un artista más a su lista de colaboraciones. Otras han sido con Halsey, Steve Aoki y Suran.

Entre sus premios se encuentran los *MTV Video Music Awards* por Mejor K-Pop, *Video Music Awards*, *Billboard Music Awards*, *American Music Awards*, entre otros.

La canción entre ambas bandas ya se puede preordenar en las plataformas de música. / Farándula

siminforma.com.mx

Síminteresa



Horóscopos

Feliz cumpleaños a todos los nativos de Libra

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Es un buen mes para empezar a ser más previsor en las cuestiones económicas. Recuerda: "Mas vale prevenir que lamentar". La luna llena en tu signo, este 20 de octubre, indica salir de la monotonía. Es fácil que quedes atrapado en la presión de que todo salga bien. Es mejor aplicar la prudencia en todo este mes, debido a la influencia de Marte en Libra, tu signo opuesto. La razón debe estar por delante; toma el control de tu vida.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Es un mes propicio para firmar contratos, abrir negocios, cobrar dinero o pedir aumentos; los asuntos de trabajo tienen que salir del estancamiento, acepta los cambios y da empuje a tus proyectos, no te dejes vencer por las contrariedades. La influencia de Plutón podría ayudarte a expresar tus sentimientos más profundos. Tus pasiones y deseos están intensos, flexibiliza tus acciones y lleva la fiesta en paz.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / La luna nueva y Marte en Libra te llevarán a un gran movimiento de negocios, donde te encontrarás en una posición sólida, aunque te sea desconocido el terreno, tus opiniones pueden diferir de las de otros. Mercurio, directo a partir del 18 de octubre, te favorecerá para iniciar una etapa de expansión en las finanzas. ¡No desaproveches esta oportunidad! Todo tiende a mejorar para ti en este mes de las lunas más hermosas.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Es posible que la inconformidad generada por Marte en Libra te haga ver como un irresponsable en el trabajo, y podría aumentar tu molestia. La luna creciente del 12 te recuerda que la mente se debe alimentar con mensajes positivos, y el cuerpo, con comida sana. Exhibe tus talentos cuando tengas la oportunidad, no permitas que tu timidez sea un obstáculo para tu crecimiento profesional.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / La Luna en tu signo, el 2 de octubre, no se olvida, te advierte ser cuidadoso en tus relaciones afectivas. Debes tener los pies firmes sobre la tierra. Es momento de valorar si continúas lo que estás desarrollando, o haces un cambio radical de vida. Se necesita una motivación que renueve tus deseos de seguir adelante. Mercurio, en movimiento directo el 18, indica un tiempo para aplicar tu capacidad de reorganizar tu mente y tu trabajo antes de que 2021 concluya.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Inicias una etapa en tu vida en la que se llevan a cabo desarrollos inesperados, ya sea un nuevo proyecto o un trabajo con gente nueva. Es necesario que tengas fe y la mejor disposición ante las cosas que no puedas cambiar, y cosechar lo que has sembrado. Marte en el signo de Libra te sugiere actuar con decisión tanto en el amor como en tu economía. Es un buen momento para reencontrarte contigo.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / ¡Felicidades por tu cumpleaños, querido libra! La fuerza del destino, en general, está presente y trae bendiciones consigo. Es esencial que empieces a cuidar tus emociones. Marte y la luna nueva del 6 indican el inicio de un tiempo en el que los cuestionamientos sobre tu labor cobran más fuerza, aun cuando no se recompense tu trabajo. ¡Haz maletas y busca la prosperidad económica! Mercurio te invitará a realizar viajes para mejorar tus recursos.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Ten confianza en ti. Existen situaciones desafiantes en el plano profesional que pueden parecerte difíciles; no obstante, serán productivas. Se deben buscar medios que ayuden a mejorar tu economía. Procura encontrar un sano equilibrio en tu relación de pareja porque te sientes distante y, al mismo tiempo, atado. Hay una fuerza en lo nuevo que debes aprovechar en este mes

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Es probable que lleguen grandes oportunidades que harán crecer tu economía, aunque, por comodidad, no quieras comprometerte. En este tiempo, estarás decidido a vencer las dificultades. Saldrás adelante de tus problemas por ese espíritu de lucha que te caracteriza y te da éxito. Debes tener en cuenta lo que está en juego y no subestimarte. Permite que broten de tu alma y con más fuerza las energías positivas que te confiere Júpiter, el benéfico mayor.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Querido capricornio, no desesperes, las cosas tomarán su sitio. Inicias un tiempo en el que habrá mucho movimiento y variabilidad en tu vida. No te limites y di lo que sientes. Tienes la necesidad de expresar emociones por los repentinos cambios que has experimentado en el amor. Con la espectacular luna creciente del 12 en tu signo, te hará bien aislarte y meditar sobre tus sentimientos. Has olvidado agradarte a ti mismo.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Tienes la capacidad de comunicarte, te ayudará a encontrar la armonía que falta en tu vida. Saturno y Júpiter en tu signo te inclinarán a reconocer tus necesidades; por duras que sean, fortalecen tu carácter. Este tiempo es propicio para revisar y resolver una vieja crisis en tus relaciones. Decídete a arreglar cualquier diferencia con tu pareja, compañeros y jefes en el trabajo.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Recuerda mantener todo en su justa dimensión en el trabajo. Tus afectos son intensos y duales. Es posible que tus sentimientos sean profundos, dominantes y agresivos, incluso que te muestres celoso o posesivo con alguien de tu familia. Toma en cuenta que no puedes ignorar las señales que la vida te manda, para evitar tropiezos mayores. Cambia tu actitud negativa, lograrás una vida mejor.

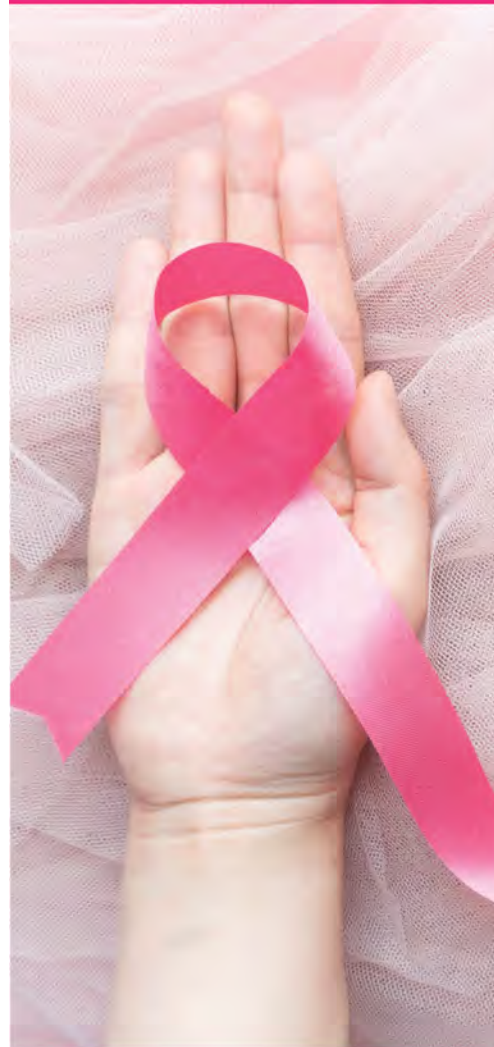


Análisis Clínicos del Dr. Simi

"La calidad es lo primero"



Cáncer de mama, detectado a tiempo se puede curar



PAQUETE MUJER RESPONSABLE

- Examen general de orina
- Exudado vaginal
- Papanicolaou
- Ultrasonido de glándula mamaria
- Ultrasonido ginecológico (útero y ovarios)

de \$1,043.00 a \$598.00

PAQUETE MUJER PRECAVIDA

- Papanicolaou en base líquida
- Ultrasonido de glándula mamaria
- Ultrasonido ginecológico (útero y ovarios)

de \$1,115.00 a \$698.00

Hasta 42% de ahorro

*Válido durante 2021.

Síguenos por



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



3^a SIMICARRERA VIRTUAL 2021 1, 3, 5 y 10K

Los días 26, 27 y 28 de noviembre.
El límite para participar será el 28 de noviembre, a las 13:00 horas.

Con tu inscripción, apoyaremos a la Fundación Oceanus, A.C, para conservar y restaurar arrecifes, incrementar el número de colonias de coral vivas, sanas y diversas.

OCEANUS.A.C

Consulta bases en
simicarreras.com.mx

COSTO: 300 pesos, más otros 24 por cargo de servicio.
Incluye envío de kit a domicilio: playera conmemorativa, medalla de participación y cubrebocas.
CUPO LIMITADO A 2000 COMPETIDORES. Registro y pago en [http:// www.asdeporte.com](http://www.asdeporte.com)
Inscripciones del 13 de septiembre al 25 de noviembre.
Fechas para completar tu recorrido: 26, 27 y 28 de noviembre 2021.

BBVA



Rinomär.

Daclafin.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO