

## Nueva vida en Chiapas

Págs. 10 y 11



Foto: Karla López (Kai Ale)



Cambio climático

Carlos Álvarez\*

TW: @calvarezflores  
www.carlosalvarezflores.com

# SíMiPlaneta

## Ponte las pilas, ¡el planeta agoniza!

### Residuos sólidos urbanos, caros y contaminantes

Nuestro país genera unos 43 millones de toneladas anuales de residuos sólidos urbanos (RSU); su costosa y obsoleta gestión se realiza mediante el modelo del “relleno sanitario”, que causa enormes daños ambientales. El Inegi, los define como “costos totales por agotamiento y degradación ambiental”. Tan solo en 2019, fueron de 79 mil 67 millones de pesos, equivalentes a 0.3 % del PIB.

Si proyectamos esta cifra en los últimos 15 años, podemos afirmar con certeza que los costos ambientales han sido de, cuando menos, un millón de millones.

Si a estos pasivos ambientales les agregamos un costo promedio de operación de \$550.00 por tonelada de residuos sólidos urbanos, implica llevar esos 43 millones de toneladas de residuos sólidos urbanos a más de 1,643 tiraderos a cielo abierto y a otros 580 “sitios controlados” que no cumplen con la Norma Oficial Mexicana NOM-083-Semarnat-2003. En consecuencia, tenemos un costo sobre las finanzas públicas de 23 mil 650 millones de pesos anuales que, proyectado a los últimos 15 años, da otro promedio de operación de \$400.00 ton/RSU y un volumen promedio de 39 millones de ton/año/RSU. Así, se alcanza la enorme cifra de 234 mil millones de pesos, erogados por los gobiernos municipales de nuestro país, con recursos federales.

Las emisiones de biogás que emanan de estos 2 mil 223 sitios de disposición final de residuos sólidos urbanos en México, según cálculos de expertos, pudieran ser de 6.0 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>/año.

Proyectados a 15 años, nos lleva a la cifra gigantesca de 90 millones de toneladas de CO<sub>2</sub>, generados por estos tiraderos a cielo abierto y sitios controlados, debido a la descomposición de la fracción orgánica de los residuos sólidos urbanos producidos en nuestros hogares, con biogás que contiene 50 % de CO<sub>2</sub> y 50 % de metano (CH<sub>4</sub>), gases de efecto invernadero (GEI) que calientan nuestro planeta.

También sabemos que nuestra pésima gestión de los residuos sólidos urbanos, ha contaminado con lixiviados 30 mil hectáreas de suelo, 850 mil metros cúbicos de subsuelo y 200 cuerpos de agua (acuíferos superficiales, ríos, mares y océanos), sin contar los miles de muertes anuales de mexicanos por estos impactos ambientales.

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

SíMiPlaneta

Jacqueline Ramos  
jramosr12@hotmail.com

La energía es fundamental para impulsar el crecimiento económico, el desarrollo humano y la sostenibilidad ambiental.

Con el afán de garantizar un acceso fiable y moderno para todos, se fijó el 22 de octubre como el Día Mundial del Ahorro de Energía. Su origen es incierto, aunque algunos dicen que fue instaurado en 2012, por el Foro Energético Mundial.

Lo que está claro es la intención de conservar los recursos naturales y lograr la eficiencia en el área energética. En todo caso, lo importante es lo que representa: el cuidado del medioambiente, una tarea que nos corresponde a todos, porque aquí vivimos, compartimos y queremos que nuestros hijos tengan un mejor futuro.

¿Pero por qué es tan importante el ahorro de energía? Porque es fundamental para el aprovechamiento de los recursos energéticos; ahorrar equivale a disminuir el consumo de combustibles en la generación de electricidad y evitar también la emisión de gases contaminantes hacia la atmósfera.

El consumo de electricidad está dividido de la siguiente manera: el sector residencial, comercial y público consume 40 %; el industrial, 25, y el metalúrgico, 32 %.



La energía eólica es una fuente de energía renovable que utiliza la fuerza del viento para generar electricidad.  
Foto: Agencia Reforma

Por otra parte, en tiempos de pandemia por el coronavirus, el uso de electrodomésticos se incrementó y, con ello, las tarifas en los recibos de luz.

De ahí que es urgente hacer un listado de cuánta energía consume cada uno de los aparatos que tenemos en casa.

Ponga atención y haga sus cuentas: la lavadora consume 450 vatios. De preferencia, lave a su máxima capacidad y realice el mantenimiento del motor cada 6 meses.

El refrigerador consume 350 vatios. El consejo es mantener la puerta siempre cerrada y desconectarlo cuando haya escarcha en la parte de arriba.

El horno de microondas gasta 1100 vatios y es uno

de los electrodomésticos que más consume. Lo mejor es descongelar tus alimentos antes de calentarlos y cortarlos para que no se consuma tanta energía.

También no hay que dejar enchufado el cargador del celular porque equivale a gastar las dos terceras partes de electricidad de cuando está en uso.

La televisión: este electrodoméstico está en nuestro día a día, incluso ahora más por el confinamiento obligatorio. Mantenerlo encendido equivale a 3.7 focos en uso.

Aunque todos sabemos que debemos cuidar el planeta, pocos asumimos nuestra parte de responsabilidad en hacerlo, como tampoco lo hacen muchos gobiernos del mundo.

En nuestro afán de desarrollarnos en lo industrial, económico y tecnológico, así como de utilizar recursos como el carbón y el petróleo de manera indiscriminada, terminamos por destruir el medioambiente, sin tomar en cuenta los daños irreparables que ocasionamos.

Las energías se agotan, el cambio climático ya no es una predicción y el medioambiente sufre las consecuencias de nuestras acciones.

Es imprescindible ahorrar energía, usar con medida los recursos energéticos y buscar alternativas que favorezcan el medioambiente.

¡Ponte las pilas! /  
SíMiPlaneta

siminforma.com.mx



— Sé parte del —

# 1<sup>er</sup> 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 inscríbete en [simiplaneta.com](http://simiplaneta.com)**



Dr. Simi

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





Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor

Gabriela Jiménez

## Salud

# ¿Por qué me cuesta trabajo ser constante en el ejercicio?

## Adolescentes, sin motivo de vida

Lleva el mundo más de año y medio con la pandemia por covid-19, suman 17 meses sin clases en forma, espacios importantes para cualquier adolescente, donde socializan y aprenden, no solo en lo académico, sino también en los procesos de comunicación esenciales para su desarrollo psicosocial.

En la actualidad, tras la pérdida de contacto con los amigos y al estar confinados en casa con los conflictos familiares, los adolescentes muestran desilusión. La idea de tener un proyecto de vida, una carrera y un trabajo bien remunerado, ya no es así.

¿Por qué? Las condiciones actuales no aseguran que esto se cumpla y priva la incertidumbre.

Se percibe que la dedicación, el compromiso, el estudio o un título universitario no van a tener su correspondiente compensación laboral y social. Así que, para los jóvenes, ya no resulta interesante comprometerse con un proyecto de vida.

Ante esta realidad, los chicos hacen un esfuerzo mínimo porque el riesgo de no tener éxito y sentir frustración, es demasiado grande.

Por otro lado, la familia ha cambiado. Ahora nos encontramos con padres más democráticos que dan mayor libertad a los hijos y cada vez se exige menos. Muchos jóvenes no tienen la necesidad de trabajar; otros, a pesar de vivir en una situación económica apremiante, dejan toda la responsabilidad a los padres y se justifican por la edad y la pandemia para quedarse en casa.

Para los jóvenes esta inactividad y apatía representan un riesgo. A largo plazo pueden generar serios problemas de autoestima, sentimientos de inferioridad y una gran frustración que, si no se pone atención, los llevará a la depresión y, en consecuencia, a la posibilidad del suicidio o a las adicciones.

Si su hijo atraviesa por alguna de estas situaciones, llámenos al 800-911-6666, opción 3, y le diremos qué hacer. Le invitamos a ver nuestro chat de sexualidad, todos los martes y jueves a las 18:00 por el Facebook de SimiRadio.

Evelyn Cruz  
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

¡No tengo tiempo para ejercitarme todos los días!, ¡No veo los resultados que me gustaría!, ¡Me falta fuerza de voluntad! Seguro que has dicho alguna de estas frases o las has escuchado en algún amigo o familiar. Solo son pretextos que limitan los objetivos, como el de ser constante en el ejercicio.

¿Quién no quiere ser saludable? La realidad es que todos, o al menos la gran mayoría, anhelamos estar sanos y que esto nos favorezca a ser personas autónomas. Sin embargo, con frecuencia, algunos dan por hecho que si no logramos dicha constancia es porque el problema somos nosotros.

Si bien es cierto que muchas cosas dependen de uno, hay otras que no, debido a la intensidad del tránsito, espacios seguros para el esparcimiento, un sueldo estable y que cubra mínimo las necesidades básicas, el acceso a servicios de salud y a productos de la canasta básica asequibles, entre muchos otros.

Son factores que influyen a la hora de decidir cuánto tiempo dedicas a hacer ejercicio, y, más aún, lo sostenible que se puede volver a lo largo del tiempo.

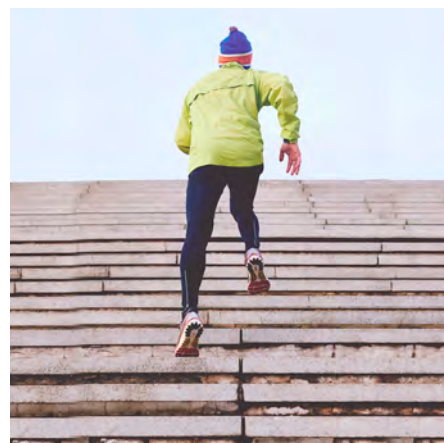


Foto: Agencia Reforma

A esto agregamos que medimos nuestra salud en torno del tema del peso y de los estándares de belleza corporal. Estas exigencias sociales entorpecen nuestra constancia en el ejercicio. Son trampas que nos mantienen en un estado de comparación con otros y producen creencias limitantes en las decisiones que tomamos sobre nuestra salud.

Esto nos lleva a pensar que el ejercicio, aunque no lo creas, también es un tema de privilegio. Es verdad, no todas las personas tienen tiempo y las condiciones apropiadas para lograr esa tan anhelada constancia. Así que te invito a reflexionar sobre lo siguiente:

Para ti, ¿qué significa ser constan-

te? Por supuesto, habrá condiciones que impedirán mantener el objetivo que te has propuesto, como cuidar a un familiar enfermo, la muerte de un ser querido, perder el trabajo, laborar más para pagar deudas, dedicar más tiempo a tu familia...

Y eso no está mal si en ese momento dedicas más tiempo a otras cuestiones, porque la constancia la mides tú, y no otros.

Otra pregunta que debes hacerte: ¿por qué quiero hacer ejercicio? Las comparaciones nos llevan a tomar decisiones que no son nuestras, sino las exigencias de alguien más.

Moverte debe ser una decisión consciente, algo que deseas, que quieres, y no porque alguien más te dice que lo necesitas o debes hacerlo.

Así que no midas tu constancia en relación con las exigencias sociales, sino en función a cómo te sientes con lo que haces, con lo que tienes, y con lo que puedes hacer en este momento de tu vida. Muévete sin juzgarte y, si en esta reflexión admites que no te gusta hacer ejercicio, está bien, estoy segura de que te cuidas de muchas otras maneras.

Si tienes duda o requieres de apoyo en este tema, llámanos: 800 911 66 66, opción 3. Estamos las 24 horas del día para ayudarte. / 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 @cndemx

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

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres  
500,000 ejemplares / Octubre 2021  
Edición 474-2  
Redacción  
Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Reforma  
Distribuidores en México Farmacias Similares, El Sol de México  
siminforma.com.mx  
simi\_informa@porunpaismejor.com.mx  
Redacción México: 55 54 22 01 18  
Commutador: 55 54 22 45 00  
Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: octubre 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".



**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.<sup>00</sup> a \$598.<sup>00</sup>

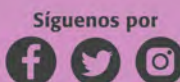
## PAQUETE MUJER PRECAVIDA

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

de \$1,115.<sup>00</sup> a \$698.<sup>00</sup>

**Hasta 42 %  
de ahorro**

\*Válido durante 2021.



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

**Más de 3 millones**  
de personas han visto la serie  
con sentido social sobre la vida de  
**Víctor González Dr. Simi**



Vea la serie en  
**mividaeslucha.com**

Facebook @farmaciassimilares YouTube /FARMACIASIMILARESMX

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



**YA CONTAMOS CON**



Omeprazol /  
Bicarbonato de Sodio  
20 mg / 1100 mg  
30 cápsulas

**\$279.<sup>00</sup>\***

\*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"



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

## Ayudar es Vivir

# Un hogar donde brota el amor

Alejandra Cervantes Neri  
Tw: @lilly\_alee

Un corazón noble da, entrega y participa. Uno así late en cada uno de los integrantes de Hogares de la Caridad, Asociación Civil.

En 1991, inspirados por las palabras de San Juan Pablo II y de Santa Teresa de Calcuta, la comunidad católica “Siervos de Jesús y Esclavos de María” fundaron en Guadalajara, Jalisco, esta obra, con la finalidad de atender a la población de escasos recursos.

El objetivo se encaminó a niños y jóvenes con discapacidad, y ante la imperante necesidad de este sector, se abrió la primera casa para ofrecerles un lugar seguro y trato digno.

En Jalisco, 15.2 % de la población presenta alguna discapacidad física o mental, informa el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi). En Hogares de la Caridad se brinda atención a 41 pacientes, donde la esperanza por un mejor futuro y el reto de enfrentar las enfermedades son situaciones del día a día.

### Entrega de corazón

En la colonia Providencia y con los brazos abiertos, Alejandro Orozco, director general de la asociación, recibe a cada uno de los jóvenes que se han enfrentado al abandono, maltrato u orfandad.

Sus enfermedades mentales y discapacidades físicas exigen una atención especializada; desde camas de hospital, traslado me-



Fotos: Karla López (Kai Ale)

dante silla de ruedas o sondas para su alimentación. Cada uno de ellos encuentra amor, atención y paciencia en las instalaciones, que son su hogar.

Como sociedad, personas y cristianos, estamos obligados a brindarles un buen trato para que ellos salgan adelante y tengan una mejor calidad de vida. Les queremos dar lo mejor para hacer de ellos seres felices, indica Alejandro Orozco.

Este cariño y amor no solo es bien recibido por los pacientes, sino también, en palabras de los voluntarios y trabajadores de la asociación, se multiplica hacia ellos.

Katia Veloz, nutrióloga en Hogares de la Caridad, asegura que durante su estancia ha recibido más de lo que ha podido dar. “Cada día los chicos nos enseñan algo nuevo. Con sus capacidades y manera de vivir, nos dan una visión distinta de cómo vivir”.

Además de tener un hogar con atención especializada, los jóvenes reciben terapia individual, tanto física como psicológica, fundamental para su sano crecimiento.

“Nos esforzamos por desarrollar su individualidad. Les damos acompañamiento escolar y estamos al tanto de sus emociones. Nuestro objetivo es hacer que tengan

una vida lo más parecida a la que todos tenemos”, asevera Susana Pérez, coordinadora de educación especial.

“El prejuicio es el peor enemigo”, señala Orozco. “Nosotros luchamos contra él. Cuando las personas ven a alguien con discapacidad, creen que no se pueden comunicar con ellos, o no saben cómo acercarse. Pero todos debemos saber que ellos sienten, viven como nosotros y debemos esforzarnos para darles lo mejor”.

### ¡Ayudemos!

Debido a las condiciones de sus pacientes, los gastos en insumos médicos y dietas especializadas representan un reto enorme, al que debe hacerse frente.

“Recibimos donativos en especie o económicos. Estamos dados de alta en Hacienda, para hacerlos deducibles de impuesto. Toda la ayuda es bien recibida. Nos dan despensa, pañales, medicamentos o insumos. También el voluntariado es valioso. Estamos agradecidos por su apoyo y fe en nuestra institución”, afirma Orozco.

Mucho apreciaremos su contribución.

### Scotiabank Inverlat

CUENTA: 01009398570  
CLABE:  
044320010093985703

### BBVA

CUENTA: 0104346300  
CLABE:  
012320001043463009

Recuerde: ¡Ayudar es vivir!  
/ Ayudar es vivir  
siminforma.com.mx

# CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

[www.fundacionbest.org.mx](http://www.fundacionbest.org.mx)  
 Responsable 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**





# 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

**\$419.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



**Accu-Chek® Softclix**  
25 lancetas

**\$66.00**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 31 de octubre 2021. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

# YA CONTAMOS CON



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 Octubre 2021  
Reg. No.21AM2009 IV  
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/PH10.03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

De venta en



# FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

siminforma.com.mx

# MI VIDA ES LUCHA



Mañana el final del capítulo  
**VIDA ASISTENCIAL 2**

¿Quiere saber cómo el ayudar a instituciones de caridad le sirvió a **Víctor González Dr. Simi**, para salir de una severa depresión?



mividaeslucha.com

Vea **LA EXITOSA SERIE** con sentido social, sobre la vida de **Víctor González Dr. Simi**, que ya han visto más de **3 millones** de personas en TV y redes sociales.

Martes, 5:15 de la mañana por canal 1 de Azteca y canal 2 de Televisa.

## Internacional

### Piden a Brasil abanderar lucha contra el cambio climático

**1**07 empresas y 10 entidades sectoriales pidieron a Brasil que asuma el liderazgo en la batalla contra el cambio climático porque el mundo necesita avanzar hacia una economía libre de carbono y luchar contra el agravamiento y los efectos nocivos que enfrenta el planeta.

“El mundo necesita avanzar hacia una economía baja en carbono, y el sector empresarial en Brasil reconoce su responsabilidad en esta transformación”, refirieron las empresas en una carta dirigida al gobierno



Foto: Agencia Reforma

de Bolsonaro y llevada a la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, en Glasgow, Reino Unido.

En la petición, las compañías afirmaron que Brasil debe buscar un papel de liderazgo en

las negociaciones climáticas por los recursos naturales que existen en el territorio, y para mejorar las condiciones de vida de su población.

En un estudio apoyado por el Consejo Empresarial Brasileño para el Desarrollo Sostenible (CEBDS), se reveló que es posible reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en el país, hasta 42 %, a partir de 2025. Sin embargo, es necesario que Brasil tome el mando y se enfoque en elevar sus metas contra el calentamiento global. / Internacional

Precio Farmacias Similares®

**\$369.00**

Válido al 31 de octubre 2021

# K-GEAR



**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.

**Nesajar**<sup>®</sup>  
 Pinaverio, Dimeticona

Un producto de

**GEL**  
 pharma<sup>®</sup>  
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  
**ACA**



**Eres imparable.**

De venta en Farmacias Similares

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

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

# México

# Nueva vida al Cañón del

Laura Celis  
Tw: @laura\_celis

El Parque Nacional Cañón del Sumidero presenta características climáticas y geográficas, únicas en su género, es un ecosistema indispensable para nuestra sobrevivencia.

Ayuda a mitigar los impactos del cambio climático, proporciona agua y aire limpio, conserva y protege una parte importante de la biodiversidad de México.

Además, es un sitio detonante del turismo, actividad esencial para la vida y economía de los pobladores locales. Cada año recibe cerca de 500 mil visitantes que generan una derrama económica de 165 millones de pesos.

Por la importancia biológica, turística y cultural de este ecosistema, el movimiento SíMiPlaneta unió fuerzas con la asociación civil Reforestamos México, para proteger las áreas naturales.

Mediante el Programa Mejores Alianzas, Mejores Bosques, SíMiPlaneta realiza dos etapas de reforestación y mantenimiento de 57 hectáreas.

En la primera, con un donativo de un millón 600 mil pesos, se reforestan 32 hectáreas con 22 mil 400 árboles. Mientras en la segunda, que se inicia este mes, se restaurarán 25 hectáreas con 17 mil 500 árboles, gracias a un donativo adicional de un millón de pesos.

El Cañón del Sumidero fue

decretado Parque Nacional el 8 de diciembre de 1980. Se ubica en la región central de Chiapas. Tiene una superficie de 21,789 hectáreas y abarca cinco municipios: Usumacinta, San Fernando, Tuxtla Gutiérrez, Chiapa de Corzo y Soyaló.

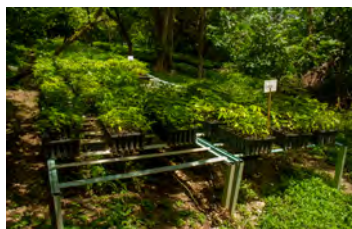
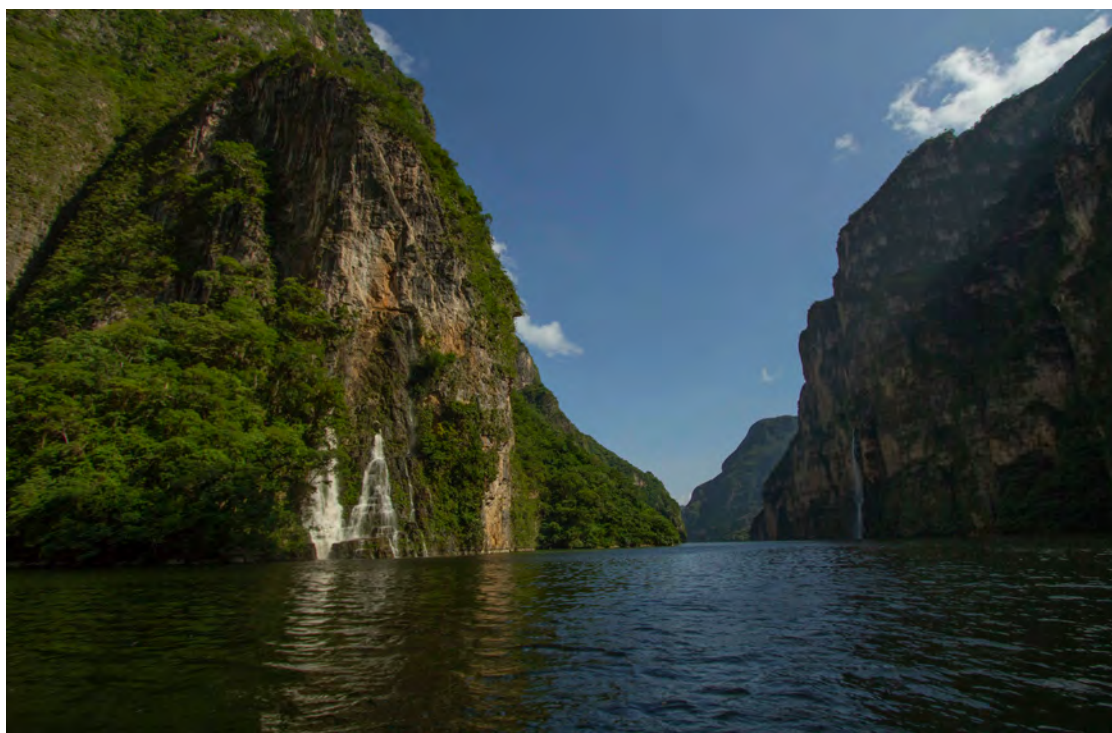
A lo largo de sus enormes paredes, de rocas caliza y basáltica, que van desde los 300 a los 1,250 metros, en lo profundo corre el caudaloso río Grijalva, con una longitud de 32 kilómetros hasta desembocar en el golfo de México.

Este ecosistema, integrado por selva mediana subcaducifolia, bosque de pino y encino, vegetación crasicaule, vegetación riparia, pastizal inducido y selva baja caducifolia, alberga 828 especies de fauna y 1,079 de flora, incluidas en alguna de las categorías de protección, sobre todo, las que están en peligro de extinción y amenazadas, como el mono araña y el cocodrilo de río.

### Combatir la deforestación

El Parque Nacional Cañón del Sumidero vive diversos problemas que ponen en peligro su existencia: acumulación de residuos sólidos flotantes en el río (madera, ripio y plástico), erosión de sus taludes, tala, extracción de flora, muerte y cacería de fauna.

Roberto Escalante López, encargado del Despacho Parque Nacional Cañón del Sumidero, destacó los problemas que impactan al lugar: “Tenemos conatos de invasión o invasiones al territorio, defo-



Roberto Escalante López, encargado del Despacho Parque Nacional Cañón del Sumidero, detalló que la basura es un problema que afecta las áreas protegidas.



SíMiPlaneta está presente en el Parque Nacional Cañón del Sumidero, donde colabora en la reforestación de 57 hectáreas de bosque.



Alejandro Quintana, director de Desarrollo Nacional de Reforestamos México, comentó que su proyecto busca restaurar y proteger al Cañón del Sumidero.



José Cruz, coordinador regional sur-sureste de Desarrollo Nacional de Reforestamos México, dijo que la reforestación ayuda a la resiliencia para el cambio climático.

# México

# Sumidero

restaciones e incendios forestales, la mayoría intencionales, y como estamos cercanos a la zona urbana, prolifera la basura”.

Son áreas degradadas y dañadas por actividades relacionadas con el fuego y malas prácticas agropecuarias.

Alejandro Quintana, director de Desarrollo Nacional de Reforestamos México, detalló que el objetivo de Mejores Alianzas, Mejores Bosques, es conservar, restaurar y proteger las áreas naturales que están alrededor de las grandes urbes: “En este caso, Tuxtla, porque los árboles ayudan a una mayor infiltración y mejor captación de agua, y se permite que el ecosistema se recupere para que brinde bienes prioritarios a toda la ciudad, como el agua, pero también la regulación del clima y alimentos”.

Las reforestaciones se iniciaron este año y concluirán en 2023. Se llevan a cabo en las comunidades Tierra Colorada y Triunfo Agrarista, en donde se siembran las especies forestales ceiba, guash, matarratón, candox, quebracho, matiliguatate, caobilla y cedro.

José Cruz, coordinador regional sur-sureste [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



El colectivo de artistas chiapanecos Conejos del Mictlán, integrado por Harto (Jesús Antonio Peralta Vázquez) y Bess (Guadalupe Elizabeth Pérez Sánchez), junto con niños de la comunidad, realizaron esta obra en donde se refleja el ecosistema del Cañón del Sumidero.



El Parque Nacional Cañón del Sumidero alberga 828 especies de fauna y 1,079 de flora / Fotos: Karla López (Kai Ale)

de Desarrollo Nacional de Reforestamos México, puntualizó que este proyecto también ayuda a la resiliencia para el cambio climático y a valorizar al árbol como un incentivo que ayuda a mejorar la calidad de vida.

“Al ser un área dentro de la zona conurbada de Tuxtla Gutiérrez, ayuda a regular y mantener la temperatura, entre 4 y 7 grados abajo. Funciona como un filtro del oxígeno y mejora la calidad del aire.

“También ayuda a mantener la zona de corredores de especies emblemáticas, que pueden ser felinos menores, monos y aves, encargados de dispersar las semillas para procurar más vegetación”.

Con este movimiento, Farmacias Similares refrenda su compromiso de generar acciones en favor del medioambiente.

¡Cuidemos juntos el planeta! #SíMiPlaneta / México

# ¡Para



# el dolor!

**ML-PRIM®**  
Metocarbamol / Ibuprofeno  
375 mg / 200 mg  
Cápsulas  
**CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA**

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

Caja con **12** cápsulas

**Precio Farmacias Similares® \$58.00**

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



**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



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

REG. NO. 005H2012 SSA VI

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

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

## Cultura

# Tenochtitlán nos observa



Los vestigios del Huei Tzompantli podrían ser expuestos a través de una ventana arqueológica

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrez@gmail.com



Lorena Vázquez Vallín, jefa de campo de la excavación / Fotos: Agencia Reforma

En el centro de la capital han abierto 42 ventanas arqueológicas que muestran los vestigios de 46 edificios de los 78 que integraban el recinto sagrado de Tenochtitlán. A través de ellas, nos observa con su mirada de siete siglos.

Son huellas mexicas que muestran destellos de su antiguo esplendor, como las descubiertas en la esquina de Donceles y Argentina: la escalinata del Coateocalli. O las que hallaron en la ampliación del hotel Catedral, con los restos del templo al dios Ehécatl y del juego de pelota, también en Donceles. O el Huei Tzompantli, con cientos de cráneos, en la calle de Guatemala.

Tenochtitlán, el centro del universo, aún esconde secretos acerca de los templos dedicados a Quetzalcóatl y Tezcatlipoca, y también de las ruinas de 12 edificios con adoratorios que yacen bajo la Catedral Metropolitana, levantada sobre pilotes de madera, como se erigió el Templo Mayor.

Aquella gran ciudad era un recinto sagrado que medía 400 metros por lado, con un muro perimetral de 2.50 m de altura que protegía una joya: el

Templo Mayor (82 m por lado y 45 m de altura), construido en siete etapas y rematado con dos adoratorios: Tláloc y Huitzilopochtli, la dualidad de la vida y la muerte.

Tenochtitlán era la imagen del universo, con cuatro barrios en cruz, como una flor de cuatro pétalos que recibía agua cristalina de Chapultepec con un acueducto de barro y madera (1.80 m de alto y 1.60 m de ancho).

Cerca de la ciudad, estaba el tianquis de Tlatelolco, donde, además de víveres, había carpinteros, pintores, amanuenses y otros trabajadores que ofrecían su mano de obra.

Qué curioso, lo mismo podemos ver hoy a un lado de la catedral.

La historia se repite y también nos observa. / [Cultura](#)

CONOZCA LOS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR  
**CÁNCER**

Un alto porcentaje de los casos son curables si se detectan a tiempo

En México, los más frecuentes -en mayores de 20 años- son:

- Mama • Cervicouterino • Próstata
- Colorrectal • Pulmonar • Leucemia

Acuda a consulta con los médicos de



Mayor información en [fundacionbest.org.mx](http://fundacionbest.org.mx)

Siganos por:  

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

**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.





Próxima parada

**Héctor  
González Vigón**

cproximaparada@gmail.com  
@viajeroalamexicana

## Irapuato, ciudad fresera

Ubicada en el centro de Guanajuato, esta ciudad emergente le brinda un punto de partida para conocer el estado. Si bien no cuenta con un amplio desarrollo turístico, en esta aventura descubriremos qué puede visitar y por qué considerar Irapuato en su próxima parada.

Su paisaje hace honor a su nombre purépecha: "Cerro que emerge en la llanura". Así, entre sus calles que conjugan lo rural y urbano, siempre verá el cerro del Piloncillo y el de Arandas ante la planicie donde crece la ciudad.

Comenzar a hablar de Irapuato, siempre va de la mano de un título que se ha ganado desde Maximiliano: capital mundial de la fresa.

Conocido como pueblo fresero, el color de esta fruta pinta paredes, tiendas e incontables rincones. Si usted es amante de ella, visite La Casa de la Fresa, una tradicional tienda que ofrece una experiencia gastronómica y turística incomparable; o, en los caminos aledaños, lleve canastas llenas de manera directa por los productores.

Sin embargo, Irapuato es mucho más que fresas. Su centro histórico se conserva casi intacto. La presidencia municipal mantiene el toque de época con uno de los patios antiguos más grandes de México. El Museo de la Ciudad alberga una de las colecciones más vastas del Bajío. Su variedad de iglesias de los siglos XVII y XVIII le llevarán a hacer un viaje hacia diferentes pasajes de la historia de México.

Visite también el Hospitalito, un templo que fue espacio de atención médica para los indígenas tarascos. La experiencia se vuelve inolvidable a bordo del Fresabús, que lo lleva por todos los puntos de interés.

Si lo suyo es la naturaleza, practique el senderismo en el Piloncillo o disfrute del parque Irekua (11 hectáreas con áreas verdes, donde es posible rentar bicicletas y ver un atardecer inolvidable a la orilla del lago). Cierre su visita en el único Jardín Corona, cantina que lo hará viajar a la época de los 50. ¿Preparado para unas deliciosas fresas?



Foto: Agencia Reforma

Cultura

# PURITY<sup>®</sup>

## GEL ANTIBACTERIAL

### Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

Alcohol  
en Gel  
al 70%

ELIMINA EL 99.9 %  
DE VIRUS\* Y BACTERIAS

PURITY<sup>®</sup>

Gel Antibacterial para manos

ALCOHOL en GEL al 70%

Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

FARMAPIEL<sup>®</sup>

A Solo:  
\$13.00

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

No pegajoso

Contiene Aloe Vera |

HUMECTA TU PIEL

+

SECADO  
RÁPIDO  
en 5 seg.

LIBRE DE SOLVENTES

que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1

Vigencia al 31 de octubre 2021

De venta en

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA  
75%  
DE AHORRO<sup>®</sup>

# Cultura

¿Qué tanto sabes de español?



Habla y escribe con propiedad.

1. A nivel de / al nivel de
2. ¿Eucaristía con mayúscula?
3. En honor a / en honor de
4. Alzheimer / alzhéimer
5. Por último, señalar...

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. La locución *a nivel de* (y su variante *al nivel de*) es admisible con el sentido de 'a la altura de' y también con el 'categoría u orden jerárquico'. Cuando se hace referencia a la altura física, lo habitual es usar *al nivel de*. No es recomendable utilizarla en lugar de 'con respecto a', 'en el ámbito de', 'entre' o 'en'.
2. Eucaristía es un nombre común en términos lingüísticos e irá con minúscula inicial.
3. La expresión *en honor* puede ir seguida de las preposiciones *a* y *de*. Cuando significa un homenaje a alguien o algo, se introduce con *de*. También puede ser con la preposición *a*, pero es menos recomendable.
4. En las expresiones *enfermedad de Alzheimer* o *mal de Alzheimer*, irá sin tilde y mayúscula inicial. Cuando se usa de manera aislada, se escribirá con tilde y en minúscula.
5. *Por último, quiero señalar...* *Por último, cabe señalar...* son algunas de las expresiones apropiadas en lugar de *Por último, señalar...* forma inadecuada sin un verbo principal antes de infinitivo, como indica la gramática.

Fuentes: RAE y Fundéu

siminforma.com.mx



Lancetas  
**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
25 piezas

**\$65.00**

Tiras reactivas  
Select  
**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
50 piezas

**\$412.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
50 piezas

**\$416.00**

Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**<sup>®</sup>  
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.

**NUEVA IMAGEN**

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

**NUEVA IMAGEN**

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

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

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

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

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

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

De venta en

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



HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

Fanático

# Fanático

## Hay de camisetas a camisetas

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

Cuando Murtaza Ahmadi, de 10 años, se enfundó en una bolsa de plástico, a semejanza de la playera argentina, la imagen dio la vuelta al mundo. En agradecimiento, Lionel Messi le envió una autografiada y, tiempo después, lo conoció en el preliminar de un partido en Catar. Incluso, lo invitó a presenciar el clásico volado antes del juego. El chico irradiaba felicidad.

Por desgracia, tras el regreso de los talibanes al poder en Afganistán, todo cambió de golpe. Ahora Murtaza pide auxilio al mundo porque quiere jugar en paz al fútbol, pero ya no tiene dónde. Los campos están cerrados. No puede salir.

Después de haber conocido al astro argentino, la pesadilla siguió al volver a casa: "La gente decía que Messi me había dado una gran cantidad de dinero y empezaron las amenazas de secuestro.

"Ahora estoy atrapado en casa y no puedo salir porque tengo mucho miedo a los talibanes. Por favor, sálvenme de esta situación", expresó el pequeño a la agencia EFE.



Foto: internet



Foto: flickr.com/savethedream

Las amenazas fueron de tal gravedad, que el niño dejó de ir al colegio y debió mudarse a la casa de un tío en Kabul, pero con tan mala suerte que ahí empezaron los bombardeos.

Hoy, nada se sabe de él. Murtaza está perdido en medio del caos que invade su país.

Esa historia hace pensar que sí, hay de playeras a playeras:

¿cuánto valen las que visten Messi y Cristiano Ronaldo? Miles de pesos. Bueno, no solo las playeras, sino cualquier objeto de estas figuras del fútbol mundial.

Por ejemplo, el pañuelo con el que Messi enjugó sus lágrimas cuando dijo adiós al Barcelona. El pedazo de tela se subastó en un millón de pesos.

Mundo loco. Mundo al revés. / Fanático  
siminforma.com.mx

# Fanático

**Checo tiene la capacidad para estar a bordo de RB**



Foto: Agencia Reforma

Jacqueline Ramos  
jramosr12@hotmail.com

La llegada de Sergio "Checo" Pérez a la escudería Red Bull y la confirmación de un año más de contrato generó muchos comentarios de la prensa en contra del piloto mexicano, sobre todo la inglesa, que quisiera ver en ese asiento a uno de los suyos.

En lo que va de esta temporada, el piloto jalisciense ha demostrado a propios y extraños que puede estar al lado de Max Verstappen y, junto a él, ser el único equipo en pelearle el título de constructores a Mercedes y quitarle la hegemonía que ha tenido Lewis Hamilton en los últimos años.

A pesar de los errores cometidos por Checo en algunas de las carreras, cuenta con todo el apoyo y confianza del director de RB, Christian Horner, y del asesor, Hemult Marko, así como de su compañero.

El próximo año habrá cambios en las unidades y se requiere la experiencia del tapatío para incorporarlos y desarrollarlos en los monoplazas; otros conductores carecen de ese plus, como Hamilton y la nueva generación de pilotos que solo saben pisar el acelerador. / Fanático

# Los aliados en casa



		 <p><b>Pasta dental carbón activado**</b> 75 mL <b>\$43.90</b></p>	
 <p><b>\$22.90</b> <b>Pasta dental 100 % Oral B**</b> 66 mL / 70 g</p>	 <p><b>\$46.90</b> <b>Pasta dental Pro-encías**</b> 90 g / 75 mL</p>	 <p><b>\$18.90</b> <b>Pasta dental Crest Complete**</b> 100 mL</p>	 <p><b>\$22.90</b> <b>Pasta dental 3D White**</b> 67 mL / 90 g</p>
 <p><b>\$30.90</b> <b>Cepillo dental limpieza profunda**</b> 2 piezas</p>	 <p><b>\$16.90</b> <b>Cepillo dental viaje Pro-Compac**</b> 1 pieza</p>	 <p><b>\$16.90</b> <b>Cepillo dental infantil**</b> 1 pieza</p>	 <p><b>\$66.90</b> <b>Cepillo dental cerdas ultrafinas**</b> 2 piezas</p>
		 <p><b>\$58.00</b> <b>Mentol / Alcanfor*</b> 197 mg / 197 mg solución para inhalar</p>	
 <p><b>\$22.00</b> <b>Rastrillo para dama Venus Simply3**</b> 1 pieza</p>	 <p><b>\$36.00</b> <b>Rastrillo hoja triple para caballero**</b> 2 piezas</p>	 <p><b>\$69.00</b> <b>Rastrillo 3 hojas + 2 repuestos**</b></p>	 <p><b>\$79.00</b> <b>Cartuchos de repuesto**</b> 4 piezas</p>
		 <p><b>\$49.50</b> <b>Desodorante en aerosol para caballero**</b> 150 mL</p>	
 <p><b>\$15.00</b> <b>Shampoo control de caspa**</b> 90 mL</p>	 <p><b>\$49.00</b> <b>Hilo dental sabor menta**</b> 25 m</p>	 <p><b>\$32.90</b> <b>Pasta dental niños Oral B**</b> 75 mL / 100 g</p>	 <p><b>\$51.00</b> <b>Subsalicilato de bismuto*</b> 118 ml</p>
		 <p><b>\$179.00</b> <b>Prueba de embarazo digital / 1 prueba</b> producto regionalizado</p>	

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



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Tecnología Rebelde

La televisión moderna es un escaparate de sociología. Vea: ya circula el *trailer* de la nueva temporada de *Rebelde*, melodrama juvenil argentino adaptado para México que, en 2004, marcó a una generación y popularizó a Maite Perroni, Poncho Herrera, Anahí, Dulce María, Christopher Uckermann y Christian Chávez.

Esta adaptación llegará en 2022 a Netflix. La historia se desarrolla en la *Elite Way School* (algo así como *Escuela Camino de Élite*), y explora personajes y situaciones que antes escandalizaban, pero ahora vemos con normalidad, como la diversidad sexual, igualdad de las personas, adulación infinita y guerras descarnadas en redes sociales y adicciones, entre ellas, la tecnológica.

Si los adultos se escandalizaban en la década de los 70 con los “rebeldes sin causa” y las melenas de los Beatles, hoy están ante una generación hiperactiva y conectada todo el tiempo en redes sociales. Por eso, la nueva versión de *Rebelde* está empapada de tecnología. Los televidentes gozaremos, o sufriremos, una rebelión adolescente de energía desbordada, donde algunos se visten en forma escandalosa, o estrafalaria, con tatuajes, *piercings*, imagen personal atrevida, o “alternativa”, y cortes de pelo estilo *punk* de colores. Para entender la evolución, o vociferar, como quiera verlo.

La calidad es superior a la primera versión en televisión abierta, porque dispusieron de más tiempo y recursos para producir.

### De pilón...

¿Ya leyó sobre los nuevos lentes Stories, de Ray-Ban, que pusieron a la venta asociados con Facebook? Lucen “normales”, pero tienen audífonos y dos pequeñas cámaras que toman video o fotografías sin que nadie lo note.

Gran adelanto, aunque los escépticos alertan: mediante la tecnología de reconocimiento facial conectada a internet, quien los usa puede saber a qué persona ven y obtener más información de ella. Impresionante.

Más detalles, en YouTube, con esta liga: [https://youtu.be/\\_uOFWU4o3tw](https://youtu.be/_uOFWU4o3tw) [youtu. be]

Farándula

YA  
CONTAMOS  
CON

\$429  
Precio Farmacias  
Similares

NUEVA IMAGEN  
Seretide®  
Diskus®  
Salmeterol, Fluticasona  
Pólvora  
50 µg/250 µg  
Para inhalación

\$279  
Precio Farmacias  
Similares

SERETIDE®  
Evohaler®  
Salmeterol  
25 µg/50 µg  
Para inhalación

DE VENTA EN  
FARMACIAS SIMILARES®  
farmaciassimilares.com

f t y i

Vigencia al 31 de octubre 2021.  
Seretide Diskus 35/IP120. Reg. No 340M99 SSA  
Seretide Evohaler 35/IP19. Reg. No. 018M2001 SSA

Su venta requiere receta médica.  
CONSULTE A SU MÉDICO

## Farándula

### Elton John estrena *After All*



Foto: twitter.com/eltonofficial

Elton John, junto con Charlie Puth, lanzó *After All*, su nuevo sencillo que forma parte de su producción discográfica *The Lockdown Sessions*, donde recopila varias colaboraciones grabadas de manera remota durante los últimos 18 meses.

Con 16 canciones que celebran la unión entre diferentes artistas, el músico británico estrenó este disco que muestra un lado distinto de él. El ritmo se logró con un piano eléctrico y se fusionó con la combinación de los suaves sonidos de otros instrumentos y las voces de Elton y Charlie.

Todo comenzó cuando los artistas se conocieron en un restaurante de Los Ángeles, Estados Unidos, a principios de marzo del año pasado. Después, descubrieron que vivían cerca el uno del otro y Charlie decidió invitar a Elton a colaborar en *After All*, el primer trabajo que completaron durante el encierro.

“Como compositor, he admirado a Elton toda mi vida. Es increíble cómo

las melodías y los acordes le llegan cada vez que se sienta en el piano. Lo presencié cuando escribimos esta canción juntos. Él es de clase mundial y la verdadera definición de un genio musical. Ser parte de su viaje musical, es un sueño hecho realidad”, dijo Puth.

Por su parte, Elton afirmó que su relación con el estadounidense es increíble y que ahora es amigo de la familia.

“Para hacer el sencillo, estuvimos en el estudio. Tiene uno pequeño en casa, con sus teclados, sintetizadores y Pro Tools. Escribí la canción hasta el final y Charlie hizo la letra bastante rápido. Tuvimos una química sorprendente”.

Con una carrera de más de 50 años, 30 álbumes de estudio y 300 millones de copias vendidas en el mundo, Elton es uno de los artistas más exitosos e influyentes. Con *The Lockdown Sessions*, pretende continuar en el gusto del público y seguir con su revolución musical que ha marcado a tres generaciones. / Farándula

siminforma.com.mx



Más de  
**3 millones de personas**  
han visto la serie con sentido social  
sobre la vida de **Víctor González Dr. Simi.**

**Dr. Simi presenta**  
su barra de programas con sentido social.

**Lunes** **Reencuentro con México**  
Conduce el periodista **Juan Manuel Rentería**



**Martes** **Mi Vida es Lucha**  
Conduce **Víctor González Dr. Simi**



**Miércoles** **Siminoticiario**  
Conduce la periodista **Flor Rubio**



**Jueves** **Ayudar es vivir**  
Conduce la periodista **Flor Rubio**



**Viernes** **Simi trabajando para usted**  
Conduce **Luz Elena González**



Lunes a viernes, 5:15 de la mañana, por Las Estrellas, canal 2 de Televisa, y Azteca 1

📺 Simi Televisión 📺 Simi TV 🐦 @DrSimiTV

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



# 3<sup>a</sup> 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