



**MI VIDA
ES LUCHA**

La **EXITOSA SERIE**
con sentido social,
sobre la vida de
Víctor González
Dr. Simi.

Más de
15 millones
de personas
la han visto en
mividaeslucha.com



SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Noviembre 2021 Núm. 475-1

Por Un País Mejor®

Por nuestras selvas mayas

Págs. 10 y 11



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada



Precio regular
\$119.00
Cera para barba y bigote*
1 pieza / 100 g

¡NUEVO!
CERA PARA BARBA Y BIGOTE

ALFA
HEALTH FOR MEN®

farmaciassimilares.com
Vigencia al 31 de diciembre 2021. *Salud es belleza.



QUIMPHARMA

HIERRO POLIMALTOSADO / ÁCIDO FÓLICO*
Tabletas 100 mg / 800 mcg
Quimistren
Precio Farmacias Similares®

\$145.00



BENZOCAÍNA*
Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml
Quimikan
Precio Farmacias Similares®

\$117.00



IBUPROFENO*
Suspensión 15 ml con jeringa graduada
Fidoín-Q
Precio Farmacias Similares®

\$46.00



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

SíMiPlaneta

Patrimonio: identidad y herencia

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

La ciudad prehispánica de Chichén Itzá, el centro histórico de Puebla y el campus de Ciudad Universitaria, de la UNAM, son parte de los 35 sitios que México tiene inscritos en la lista de patrimonio mundial por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco).

La Ciudad de México cuenta con cuatro declaratorias: el Centro Histórico y Xochimilco, Ciudad Universitaria, la casa-taller de Luis Barragán y el inicio del Camino Real de Tierra Adentro. ¿Pero qué indica pertenecer a dicho listado?

En 1972, la Unesco firmó un acuerdo que establece ciertos lugares del planeta como un “valor universal excepcional”. El objetivo: identificar y proteger el patrimonio natural y cultural más importante del mundo.

Hoy, mil 121 sitios conforman esta lista, pertenecientes a 193 países. Entre ellos, se encuentran lugares clasificados como culturales, naturales y mixtos.

Este concepto de conservación y preservación,

no solo es una manera de enaltecer el trabajo y colaboración de las comunidades locales, sino también de visibilizar la necesidad de afrontar los desafíos relacionados con el cambio climático, la urbanización descontrolada, el turismo de masas, el desarrollo socioeconómico sostenible y las catástrofes naturales.

Mes del patrimonio

Año tras año, cada 16 de noviembre, se conmemora el Día Internacional del Patrimonio Mundial.

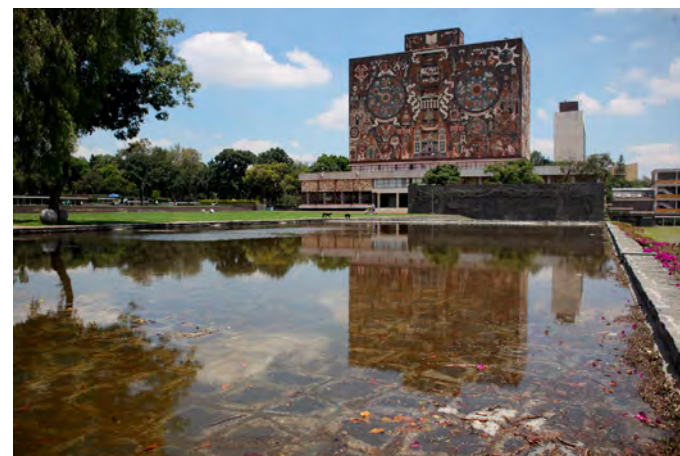
Detrás de estos sitios existe una cosmovisión y tradiciones que caracterizan a las civilizaciones y comunidades. Mantenerlas vivas, protegerlas del olvido y del deterioro son otros de los objetivos.

El hecho de ser nombrado patrimonio mundial es un compromiso permanente, y, lejos de ser un fin en sí mismo, es un medio para garantizar la integridad y la permanencia de un bien.

Lo invitamos a conocer la lista completa de los sitios mexicanos clasificados como patrimonio en la página whc.unesco.org. Y, por qué no, planear alguna visita. Seguro alguno de estos lugares está cerca de usted. /SíMiPlaneta



Reserva de biosfera de la mariposa monarca



Campus central de Ciudad Universitaria, de la UNAM



Ciudad prehispánica de Teotihuacán / Fotos: Agencia Reforma

Presidente y fundador de GPUPM
Víctor González Dr. Simi
500,000 ejemplares / Noviembre 2021
Edición 475-1
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
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. 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”.

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
“LO MISMO PERO MAS BARATO”

75%
de ahorro



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 30 de noviembre 2021. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Salud

Apoyo psicológico vía telefónica

Gabriela Jiménez Vera
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Ante situaciones tan difíciles como el desempleo, la pobreza, la inseguridad y la pandemia, la estabilidad emocional de la gente se deteriora, se puede conjuntar y ser causa de violencia, adicciones, problemas de pareja, depresión, ansiedad, estrés.

Por desgracia, existe poca atención especializada y accesible, porque los servicios psicológicos a bajo costo son escasos y en algunas comunidades de nuestro país, inexistentes.

Una alternativa para enfrentar estas limitantes, es el apoyo psicológico vía telefónica. En México, este servicio surgió en 1985, 48 horas después del

terremoto que destruyó una gran zona de la Ciudad de México.

La Facultad de Psicología, de la UNAM, y la Federación Mundial para la Salud Mental (FMSM), tomaron en conjunto la iniciativa de atender a personas que estuvieran en crisis, debido a la catástrofe.

A la fecha, existen varios programas de atención vía telefónica, uno de ellos, es el Centro Simi de Salud Emocional, creado por Víctor González Dr. Simi, quien ha luchado siempre porque los sectores de la población más desprotegida tengan acceso a una salud integral, incluida la salud emocional.

Así, cuando una persona experimenta frustración, dolor, angustia, preocupación y no tiene posibilidad de acudir de inmediato con un terapeuta, puede marcar al SimiSae. Encontrará

el servicio de psicólogos que lo escucharán, apoyarán y orientarán para buscar alternativas sobre su problema. Incluso con la opción a ser canalizado a una institución para un tratamiento especializado.

Contar con este espacio de atención inmediata, puede marcar la diferencia entre la esperanza de encontrar un sentido a su vida y alternativas de solución que no se veían antes, o llevar a la persona a seguir en un círculo de sufrimiento, angustia y apatía, que incluso podrían derivar en suicidio.

En el Centro Simi de Salud Emocional, queremos ayudarle. Marque el 800-911-6666, opción 3, y dese la oportunidad de encontrar el apoyo y orientación a lo que necesita.

/ Salud



NUEVO

La cantidad de **Vitamina C** que necesitas en esta **TEMPORADA INVERNAL**

Cboost®

POLVO EFERVESCENTE SABOR MANDARINA
(10 sobres)

Vitamina C

10 diferentes nutrientes

Antioxidantes

Electrolitos

Cboost®

Suplemento alimenticio con **Vitamina C**

Vitamina B, Electrolitos y Antioxidantes

Mandarina

Polvo efervescente

GRISI Farma

Cont. Net. 10 sobres con 8g c/u. SUPLEMENTO ALIMENTICIO

\$77.00

- Polvo efervescente de ingesta diaria, como prevención no como un producto correctivo.
- Con 300 mg de ácido ascórbico
- Adicionado con:

Vitamina B, electrolitos y antioxidantes.

Este producto no es un medicamento. El uso de este producto es responsabilidad de quien lo usa y quien lo recomienda. Vigencia al 30 de noviembre 2021.

Salud

siminforma.com.mx



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Noviembre, mes del hombre

Se nos ha quedado grabado que octubre es el mes de la mujer y, en el tema de salud, de la concientización sobre las patologías que más relevancia tienen en el cambio de

hábitos y acciones en este género, como el cáncer de mama.

Pero, desde hace varios años, se tomó la iniciativa de designar a noviembre como el mes de la conciencia en la salud masculina. Una de las primeras banderas obligadas fue la de la neoplasia más prevalente en los hombres, el cáncer de próstata.

En ediciones anteriores se habló de otras patologías exclusivas, como el cáncer de testículo, el que sí es susceptible de someterse a una autoexploración. Con ello se logró que varias figuras públicas se dejaran el bigote durante los 30 días del mes como un recordatorio constante para los varones.

Cabe puntualizar los pendientes que tendríamos los hombres para la salud mental, tareas que debemos anotar y no perder de vista:

Educación emocional: siempre se habla de que muchas enfermedades neuropsiquiátricas son más prevalentes en hombres; pero uno de los factores para este fenómeno, es el hecho social de que a los varones se nos tiene restringido el ámbito y rango de la expresión de nuestros afectos y, como consecuencia, reportamos menores problemas de depresión o de ansiedad.

Búsqueda tardía de atención: como consecuencia del primer punto, los varones

acudimos más tarde, más graves y más complicados a la atención de salud mental, con peores pronósticos; por eso, terminamos en el suicidio cuatro veces más que las mujeres.

Paternidad adaptada: la flexibilidad y modificaciones del rol del varón como padre en las nuevas necesidades para el modelo de familia actual. Un padre más presente, involucrado y que deje una huella emocional, además de la tradición de poner límites y reglas.

Estos son tres simples ejemplos que los varones deben poner en práctica en noviembre.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

ATIÉNDETE DE LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Primeras molestias:

1. Dolores de cabeza, huesos, muscular, garganta y pecho
2. Tos
3. Fiebre
4. Falta de aire
5. Escalofríos
6. Escurrimiento nasal
7. Pérdida del olfato y del gusto
8. Conjuntivitis

Protégete y cuídate ante la covid-19

Evita complicaciones; acude a los consultorios de **Fundación Best®** si padeces estos síntomas.

Recuerda: **NO te automediques**

Síguenos por:

Responsable médico: Dr. Ángel Gracia Ramirez Céd. Prof. 072319 E-00044

Sucanon®

Remedio Herbolario

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

PRECIO:
\$135.00

CAJA CON 24 TABLETAS

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

DURAMAX^{gel}

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

PRECIO:
\$114.00

® MARCA REGISTRADA
 PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
 VIGENCIA AL 30 DE NOVIEMBRE 2021

Candiphen^v

ÓVULO

Reg. No. 111M2004SSAVI

PRECIO:
\$109.00

NUEVO PRODUCTO

3 ÓVULOS

Reg. No. 111M2004SSAVI

PRECIO:
\$57.00

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

Previene la Gripe y
el Resfriado Común con:

RAMICO
Ácido Ascórbico Cápsulas

\$75.00



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

Ayudar es vivir

Ayudar es Vivir

Apuesta por la juventud

Alejandra Cervantes Neri, enviada
Tw: @lilly_alee

La violencia es un arma con repercusiones psicológicas, físicas y mentales en quien la vive. Sin embargo, en la infancia, sus consecuencias son exponenciales.

Por lo general, va acompañada de abandono, abuso sexual o drogadicción; este último, un problema de salud pública nacional.

Tan solo en Jalisco, de acuerdo con la Unicef, 7.7 % de los menores tuvo su primer acercamiento a sustancias ilícitas antes de los 13 años.

Al rescate de los niños

Barrios Unidos en Cristo, asociación civil, establecida en Guadalajara, Jalisco, persigue un importante objetivo: sacar a niños y jóvenes de las garras de la delincuencia, así como abrazar a aquellos que viven en situación de orfandad.

Esta acción requiere una lucha constante y nuevos retos día tras día que comienzan desde que un chico cruza las puertas de la institución por primera vez.

“Niños y jóvenes vienen en malas condiciones de salud y psicológicas.

Por lo general, presentan cuadros de desnutrición, enfermedades de la piel, de transmisión sexual, pero sobre todo de abuso de drogas, así como maltrato físico y psicológico”, señala Yolisma Mojica, médica brigadista de Fundación del Dr. Simi.



Con atención integral, niños, adolescentes y jóvenes son reinsertados a la sociedad, quedando fuera de vínculos delictivos

Barrios Unidos comenzó su labor en 1999 y, hoy, 44 niños y adolescentes y 5 adultos conviven en la residencia.

Renacer y reinsertar

Carlos Ramos es un chico de 13 años que vive desde hace un par de meses en las instalaciones de la asociación. Él escapó de su casa. Sus padres lo obligaban a pedir dinero en las calles para comprar drogas. Tras vivir en las calles, fue rescatado por el DIF.

En la actualidad, Carlos afirma sentirse contento de vivir en Barrios Unidos, donde dice haber encontrado hermanos, como se nombran entre ellos. Ser jugador de fútbol profesional es su sueño.

No así Brandon Mandujano, quien vivió la otra cara de la moneda. Pertenecía a una red de tráfico de drogas a sus 11 años y, en Chapultepec, avenida de Guadalajara, hacía negocio. Su



Barrios Unidos en Cristo, asociación civil, nació en 1999 con el objetivo de formar adultos con valores y productivos para el país y el estado.

suerte terminó al poner en peligro su vida con una sobredosis y llegar de urgencia al hospital. Ahora reside en Barrios Unidos.

Él sabe que vivir en esta institución conlleva una gran responsabilidad. No solo trabaja por rehabilitarse; estudia la primaria y su sueño es ser soldado, militar o policía, para resarcir el daño que provocó.

Cada joven y cada ingreso es como una moneda al aire

que Barrios Unidos en Cristo está dispuesto a ganar.

Con un equipo multidisciplinario y una atención integral, los niños reciben formación académica, orientación espiritual y actividades de recreación. Además, con sana convivencia, aprenden valores para tener una exitosa reinsertión social.

“No mucha gente les apuesta a estos jóvenes, tampoco quiere sumarse a siminforma.com.mx



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

estos proyectos. No ven que, al quitarlos nosotros de estas redes, podemos formar un ciudadano de bien, funcional y capaz de trabajar y dar amor a su país”, afirma Juan José Alvarado, director general de Barrios Unidos.

Usted puede apoyar mediante donativos económicos o en especie. En sus manos está el dar una oportunidad para que estos chicos, que bien podrían ser nuestros hijos y nietos, vivan un mejor futuro y, también, hacer de nuestra sociedad una más segura y con valores.

El reportaje completo lo puede ver en nuestra página oficial de YouTube Simi Televisión, ingresando a la liga: youtube.com/c/SimiTelevision / [Ayudar es vivir](#)

Cuenta para donativos:

BBVA
CUENTA: 0112423111
CLABE: 012320001124231118

#AyudarEsVivir

Redacción: Alejandra Cervantes Neri
 Fotografía: Kai Ale
 Camarógrafos: Eduardo Ramos, Arturo González y Samuel Gutiérrez

siminforma.com.mx



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Reforma energética, claves

La polarización política promovida desde Palacio Nacional está pagando su cuota negativa: la falta de entendimiento de iniciativas y oposiciones.

La reforma energética cayó en el terreno de las confrontaciones. Y ahora se trata del todo o nada en el territorio presidencial y en el del opositor, sin medir, analizar y prever posibles efectos positivos o negativos, y menos suponen posibilidades de mejoramiento de la propuesta.

La iniciativa busca reconstruir el aparato público de dominio de la energía eléctrica perdido con la privatización de parte del sector con la reforma derivada del Pacto por México del PRI, PAN y PRD, aunque en el debate sobre iniciativas este último decidió no firmar los acuerdos.

Ni el Estado regresa al control absoluto del sector, ni las empresas privadas van a ser expropiadas. El Estado quiere avanzar al control solo del 54 % de la energía y dejar el 46 % a privados. En todo caso, la parte que no se acepta se localiza en la anulación de paneles solares y en la obligación de conexiones a la Comisión Federal de Electricidad (CFE).

La reforma eléctrica a la reforma del Pacto por México fue un compromiso central de campaña del candidato López Obrador y logró votos por esa agenda. No ha habido, pues, sorpresas o engaños. Vienen semanas de debate intenso en el congreso para aprobar el regreso al modelo estatal de energía, aunque con indicios de que gobierno y oposición van a entregarse a la lógica del todo o nada. En las votaciones finales vamos a ver un realineamiento de partidos y legisladores.

La parte más importante, más allá de las tensiones y cortocircuitos políticos, se localiza en la necesidad de usar la luz como un instrumento de apoyo a la planta productiva. En términos económicos, la electricidad es un cuello de botella productivo que afecta producción y precios.

Al final de cuentas, la reforma eléctrica va a reposicionar circunstancias para las elecciones presidenciales del 2024.

Reencuentro con México

Reencuentro con México

Terremoto del 85, muerte, destrucción, gritos y llanto

Juan Manuel Rentería

Aquel 19 de septiembre del 85, sentí que México se derrumbaba por completo. Mientras los sismógrafos marcaban 8.1 de intensidad Richter, el panorama en las calles era desolador. Cientos de cadáveres quedaron sepultados por toneladas de cemento, varillas y estructuras de acero, vencidos por el terremoto, como si fueran de papel.

Yo conducía mi automóvil a toda velocidad por el Eje Central Lázaro Cárdenas, rumbo a Televisa. Los soldados acordonaban la zona donde se desmoronaba buena parte del edificio de la Secretaría de Comunicaciones y Transportes. A mi paso todo era destrucción, las personas corrían de un lado al otro en calles y avenidas, gritaban, lloraban y pedían auxilio, que llegaba a cuenta-gotas. La tragedia nos rebasó.

Por fin llegué a la esquina de Niños Héroes y Río de la Loza. Miré con profunda tristeza que el edificio de Noticieros, donde laboré 29 años, se había derrumbado. Varios de mis inolvidables compañeros y amigos quedaron sepultados entre los escombros.

Ahí encontré la muerte Ernesto Villanueva, jefe de información del Noticiero *Hoy Mismo*, que ese día conducía nuestra recordada Lourdes Guerrero, Juan Dosal y María Victoria Llamas, hermana de la Tucita, la niña actriz que actuó en la película *Los tres huastecos*, con Pedro Infante. Por fortuna, ellos sobrevivieron al terremoto.

Félix Sordo, otro compa-



Foto: Cortesía

ño periodista, también fue encontrado muerto. A bordo de mi vehículo di la vuelta hacia avenida Chapultepec. Me encontré a Jacobo Zabłudovsky haciendo la histórica narración de la tragedia desde su automóvil, color arena, conectado vía telefónica a la XEW radio.

“Juan Manuel —me dijo—, vete con un equipo de camarógrafos a recorrer las zonas devastadas”. Me dirigí a la calle de Niños Héroes, donde se ubicaba la entonces Procuraduría de Justicia del DF. En los sótanos quedaron sepultados varios cadáveres de personas que ahí permanecían detenidas. Los agentes también murieron en el lugar.

Muchas viviendas de la colonia Doctores las destruyó la furia del terremoto. También se desplomó el edificio de avenida Cuauhtémoc y Río de la Loza, donde Gustavo Armando Calderón y Sergio

Rod transmitían el programa radiofónico *Batas pijamas y pantuflas*.

Después, nos dirigimos al conjunto Pino Suárez, ubicado en San Antonio Abad, la continuación de calzada de Tlalpan. Los gritos de auxilio y las personas con heridos o cadáveres entre sus brazos, era una escena constante.

Las toneladas de escombros escondían la esperanza de encontrar personas vivas. Mis compañeros camarógrafos cambiaban una y otra vez las cintas de video para continuar captando imágenes de la trágica cobertura noticiosa. También quedó destruida la famosa cafetería Super Leche, de Uruguay y Eje Central. Recuerdo que en la banqueta formaban largas filas de cadáveres.

Alguien me dijo: “Juan Manuel, coloca tu micrófono en aquel agujero para que captes el llanto y los gritos de niños atrapados”. La

sugerencia me irritó y pedí a los rescatistas que trataran de salvar a esas víctimas infantiles del terremoto. No se vale hacer publicidad de una tragedia.

Mi dramático recorrido concluyó en el mercado San Camilito, contiguo a Garibaldi, cuna de los mariachis. La vecindad, donde habitaban muchos de los tradicionales intérpretes de la música mexicana, quedó en escombros. En el suelo había trompetas, guitarras y violines ensangrentados, ya sin dueño.

En cada lugar sentíamos desfallecer. Las escenas eran cada vez más entristecedoras.

Ya entrada la noche nos dirigimos a las instalaciones de Televisa San Ángel, donde ingenieros y técnicos mexicanos habían restablecido la señal para informar por televisión de los estragos que había provocado el terremoto y para que el público pudiera identificar a sus seres queridos, heridos o fallecidos.

Como a las 12 de la noche, Jacobo Zabłudovsky me dijo que me fuera a descansar. Yo me sentía como zombi. No sé cómo pude llegar a mi casa, ubicada en la Unidad Infonavit Iztacalco. Estacioné mi automóvil, adaptado con palancas para que lo pudiera manejar con las manos, dada mi discapacidad física, subí las escaleras, me tiré en la cama y grite y lloré todo lo que pude.

Cumplí como periodista, durante todo el día pude bloquear mis emociones, pero llegó el momento en que exploté como cualquier ser humano. / **Reencuentro con México**

siminforma.com.mx

Consideraciones de las nebulizaciones durante la pandemia de covid-19



La atención de pacientes con enfermedades respiratorias, incluida la covid-19, representó un gran reto, no solo para los profesionales de la salud, sino también para los pacientes y familiares. Hoy, se han encontrado estrategias benéficas para aliviar los síntomas y mejorar la recuperación, como es el caso de la terapia nebulizada.

La doctora Saraí del Carmen Toral Freyre, directora general de la Escuela de Formación Técnica del Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias “Ismael Cosío Villegas” (INER), explica: “La nebulización es un procedimiento que consiste en transformar un medicamento líquido en aerosol mediante un nebulizador”.

Existen tres tipos de nebulizadores: compresor, malla y ultrasónicos. Los primeros son los más usados en la práctica, porque se recomiendan para administrar la mayoría de medicamentos con un nebulizador, como los broncodilatadores y esteroides.

Las nebulizaciones en el hogar, en pacientes adultos y niños infectados con covid-19 o con enfermedades respiratorias como asma, rinitis, alergias o EPOC, han demostrado efectividad.

Sin embargo, el personal de salud y familiares que estén cerca del paciente, deben extremar precauciones para evitar contagiarse. Resulta indispensable que, al momento de realizar cada nebulización, el paciente permanezca solo en su habitación y, al terminar el proceso, esta sea ventilada. Además, un familiar debe usar mascarilla, googles o careta con la finalidad de evitar contagiarse.

La doctora Saraí recomienda lo siguiente: “Este tipo de dispositivos (nebulizadores), resultan ser esenciales; aparte, es importante tener higiene de manos y administrar el medicamento específico para nebulizar”.

En el INER, por ejemplo, se aplica la nebulización en 10 pacientes a diario, con las recomendaciones anteriores.

Fuente: Revista *Líderes Médicos*, Edición may-jun 2021.

OMRON®

EL TAMAÑO DE PARTÍCULA
EXACTO,
PARA QUE RESPIRES TRANQUILO.



Nebulizador
de compresor
NE-C801 KD



CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO. DE AUTORIZACIÓN: 20330120180866
*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales.



México

Por nuestras selvas mayas

Axl Daniela Agüero, enviada
@axl_aguero

Las selvas mayas es el segundo macizo más grande de este ecosistema en el continente americano, después de la Amazonia. Su extensión y diversidad son resultado de siglos de manejo hídrico y alimentario.

La degradación de esta zona, que en México incluye la península de Yucatán, Tabasco, Quintana Roo y Campeche, ha sido rápida, debido a las malas prácticas agroforestales, dificultades técnicas y legales para realizar un manejo forestal sostenible y a la presencia de propuestas económicas atractivas para los locales: eliminación de las selvas tropicales, en pro del turismo, la ganadería extensiva y las plantaciones de palma de aceite, soya y caña de azúcar.

El movimiento SíMiPlaneta viajó hasta el corazón de las selvas mayas de Quintana Roo, para desarrollar un proyecto de conservación en los ejidos forestales de Chan Santa Cruz, Chanchah Veracruz y Yoactún, en el municipio de Felipe Carrillo Puerto y el ejido de Nuevo Guadalajara, en Chetumal.

Con un donativo de un millón 600 mil pesos se trabaja de la mano con Proselva Tropical de Quintana Roo, en Felipe Carrillo Puerto, y la Sociedad de Productores Forestales Ejidales de Quintana Roo, en Chetumal.

El objetivo es recuperar el valor de las selvas con base en sistemas tradicionales de cuidado, en la regeneración natural y plantaciones de enriquecimiento, sin dañar la biodiversidad.

En las comunidades mayas de Chan Santa Cruz, Chanchah y Yoactún se reforestan 60 hectáreas con árboles de caoba, tzalam, ciricote, ramón, granadillo y cedro. El propósito es plantar 600 árboles por hectárea. Estas



Habitantes de Chan Santa Cruz realizando actividades de reforestación de caoba en el ejido. / Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

especies de árboles son utilizadas para la producción de madera de alto valor.

Más de 80 familias originarias han recibido diferentes ejemplares de estos árboles que plantarán en su hogar. Mediante una capacitación constante que impartirá Proselva, podrán producir de manera autosustentable y responsable.

Además, 240 personas de origen maya podrán beneficiarse gracias a las bondades de estas especies y, al mismo tiempo, contribuir a la reforestación y salvaguarda del ecosistema.

“Este tipo de acciones nos ayudan a incentivar a los productores. Los apoyamos a que realicen sus actividades de cultivo de una manera más cons-

ciente. Ellos, al conocer la importancia ambiental de estas especies, como el cedro, el ciricote o la caoba, serán consumidores responsables y podrán ejercer sus tradiciones milenarias sin ningún problema”, comentó Victoria Santos Jiménez, ingeniera forestal de Proselva.

Por su parte, la Sociedad de Productores Forestales Ejidales de Quintana Roo, en Chetumal, utiliza parte del donativo que se les asignó para la creación de 400 claros distribuidos en 275 hectáreas del ejido de Nuevo Guadalajara.

Un claro es una brecha que se despeja de manera estratégica para contribuir al enriquecimiento de la

biodiversidad. Gracias a los claros se regeneran diferentes especies, como el cedro, la caoba, el tzalam, el ciricote y otras más.

En estos claros se reforestan más de 4,500 árboles, en esta primera etapa, que serán patrimonio de las familias que habitan alrededor.

Así, se contribuye a que especies animales puedan desarrollarse en el hábitat de una manera más segura sin que falte su fuente de alimentación de frutos y semillas.

Más de 550 personas de la zona maya cercana a Chetumal son beneficiadas.

Estos territorios selváticos cuentan con una gran variedad de especies

México



Victoria Santos, ingeniera forestal y directora de Proselva, se dedica a dar asesoría técnica y monitoreo a los pobladores de la zona maya para que puedan realizar sus actividades forestales correctamente.



animales que también se han visto afectadas por el cambio climático y la explotación irresponsable de la selva.

La guacamaya roja, el tapir, el jaguar, el pavo ocelado y el mono aullador son algunas de las especies amenazadas. Además, la selva maya alberga casi 400 especies de aves y, en el pico de los meses migratorios del invierno, recibe varios millones de aves visitantes.

Es importante recalcar que los proyectos que se llevan a cabo en estas regiones mayas, son supervisados por técnicos forestales especializados en el aprovechamiento seguro de las especies vegetales sin que estas se vean afectadas ni se pongan en peligro. El

siminforma.com.mx

objetivo es que el pueblo maya recupere sus tradiciones de consumo milenarias, y, a su vez, que la selva mantenga su riqueza ecosistémica.

El movimiento SiMiPlaneta está para proteger el medioambiente, pero también para asegurar el sano beneficio de los mexicanos que habitan estos hermosos paisajes.

Siga pendiente de este proyecto.

Recuerde que el reportaje completo lo puede disfrutar por YouTube en el canal de Simi Televisión, ingresando a [youtube.com/c/SimiTelevision / México](https://youtube.com/c/SimiTelevision/México)

Redacción: Axl Daniela Agüero

Fotografía: Kai Ale

Camarógrafo: Eduardo Ramos

¡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"



Internacional

Déficit mundial de inversión en salud mental

En un momento en el que la pandemia por coronavirus pone de manifiesto la creciente necesidad de apoyo en materia de salud mental, el nuevo Atlas de Salud Mental, de la Organización Mundial de la Salud (OMS), revela un alarmante déficit en ese servicio en todo el orbe.

Tedros Adhanom Ghebreyesus, director general de la OMS, comentó: “Es sumamente preocupante que, a pesar de la evidente y creciente necesidad de servicios de salud mental, agudizada durante la pandemia por covid-19, las buenas intenciones no se vean acompañadas de inversiones. Debemos atender esta llamada de atención y actuar de manera drástica porque no hay salud física sin salud mental”.

La última edición del atlas, que incluye datos de 171 países, es un claro indicio de que la mayor atención prestada a la salud mental en los últimos años, aún no se ha traducido en una ampliación de los servicios de atención de calidad ajustada a las necesidades.



El atlas, que se publica cada tres años, es una recopilación de datos proporcionados por países de todo el mundo sobre las políticas, legislación, financiación, recursos humanos, disponibilidad y utilización de los servicios y los sistemas de recopilación de datos en materia de salud mental.

Ninguna de las metas de liderazgo y gobernanza, eficaces en materia de salud mental, prestación de servicios de salud mental, en entornos comunitarios, promoción y prevención de la salud mental, y fortalecimiento de los sistemas de información, estuvieron cerca de alcanzarse.

En 2020, solo 51 % de los 194 Estados miembros informó que su política o plan de salud mental estaba en consonancia con los instrumentos internacionales y regionales de derechos humanos, porcentaje inferior a la meta de 80 %.

Solo 52 % de los países cumplió la meta relativa a los programas de promoción y prevención de la salud mental. La única alcanzada fue la reducción en la tasa de suicidio en 10 %. / Internacional

Precio Farmacias Similares®

\$369.00

Válido al 30 de noviembre 2021

X-GEAR

IBCAA+
SUPLENTO ALIMENTICIO
CON AMINOACIDOS DE PROTEINA

400 g

Los mejores ingredientes
Saborizantes 100% naturales

Apto para personas con Diabetes
Libre de Soja / Libre de Gluten
Sin colorantes artificiales

THE SLENDER BLEND
SUPLENTO ALIMENTICIO
apropiado con dietas bajas en calorías

450 g

50% gluten
Libre de Soja
Sin azúcar
Sin colorantes artificiales

WHEY PROTEIN CONCENTRATE
SUPLENTO ALIMENTICIO
en polvo a base de concentrado de proteína
de suero de leche

450 g

BAJO EN GRASAS
Libre de Soja
50% 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.

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



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Filósofos vs. fantasmas

¿Saben por qué a los fantasmas se les representa con una sábana blanca? Simple: en la antigüedad los cadáveres eran enterrados envueltos en sudarios blancos, y dicen que los muertos salían de sus ataúdes cubiertos con sus lienzos. Bueno, por amigable que sea Gasparín, hay algo siniestro en esa apariencia.

Todos hemos escuchado una historia de aparecidos. Los hay de todo tipo: barcos fantasmas, perros fantasmas, trenes fantasmas. Lo más común, son las casas "donde espantan". ¿Conocen alguna?

El escritor romano Plinio el Joven, que vivió en el siglo I dC, cuenta que había en Atenas una mansión maldita que despedía un olor pestífero inexplicable y, por las noches, se escuchaban chirridos de cadenas.

Los dueños ofrecieron alquilarla a un precio bajo, pero nadie la quería. ¿Por qué meterse a un lugar donde espantan?

Sucedió que el filósofo Atenodoro de Tarso visitó Atenas. Enterado de la historia, rentó la casa para desentrañar el misterio. Colocó un asiento y una lámpara en el jardín y se dispuso a pasar la noche escribiendo.

Cuando comenzaron los ruidos, no perdió la concentración y siguió escribiendo. Los ruidos se intensificaron. Atenodoro levantó la mirada y se topó con el fantasma, pero el filósofo no salió corriendo. El fantasma movía sus cadenas y señalaba una dirección con su dedo.

Impávido, el filósofo le pidió esperar a que terminara de escribir. Una vez que concluyó, Atenodoro, lámpara en mano, lo siguió hasta un punto determinado del jardín. Entonces, el fantasma desapareció.

Al día siguiente, Atenodoro excavó en donde la imagen se había desvanecido. Halló un esqueleto con cadenas, al que le dio un entierro adecuado. El espectro nunca volvió a aparecerse.

Atenodoro era partidario del estoicismo, una corriente filosófica que enseñaba a los humanos a dominar sus pasiones y emociones. La filosofía había vencido al fantasma.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

Cultura

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

Contiene Aloe Vera

HUMECTA TU PIEL

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 30 de noviembre 2021

Cultura

La casa de las brujas



Foto: Fernando Gutiérrez

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Es otro edificio sobreviviente de la Revolución y de los terremotos, al igual que sus contemporáneos, el Ermita, las privadas de Bucarely y su gemelo en la esquina de Berlín y Versalles.

Era el México de 1908. El porfiriato agonizaba. Aun así, el general ordenó construir algunas obras con motivo del centenario de la Independencia. Es el caso del edificio Río de Janeiro, imponente "castillo colorado", al estilo inglés, como lo quiso su creador, Regis A. Pigeon.

Esa mole de ladrillos rojos, importados de la Gran Bretaña, está rematada con una mansarda en cono, parecida a un sombrero de bruja. Abajo, dos nichos semejan sus ojos y los balcones parecen mostrar una carcajada siniestra. Quizá por eso los niños de la época la llamaron "La casa de las brujas".

El edificio es hermoso, aunque su fachada esté descuidada. En sus inicios fue hotel, luego departamentos de lujo, más tarde decayó y lo habitaron vagos y malvivientes. Fue remozado en los años 40 y recuperó su esplendor interior, todo art déco.

Hoy, las brujas ríen complacidas porque hasta el tiempo parece temerles. /Cultura

Dr. Simi

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

ONE TOUCH está de tu lado en el control de la diabetes



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$65.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$412.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$416.00

farmaciassimilares.com



Vigencia al 30 de noviembre 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.



Dr. Simi®

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"





¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

La segunda Copa del Mundo

La segunda Copa del Mundo... Suiza 1954. Fui convocado a mis 25 años y, para muchos, la elección de unirme al seleccionado nacional parecía normal porque ya contaba con un Mundial, Brasil 1950. El técnico era López Herranz, quien también convocó como cancheros al "Tubo" Gómez, del Guadalajara, y Salvador Mota, del Atlante. No quedaba otra alternativa más que trabajar duro para lograr ser titular.

El primer encuentro fue en Ginebra, ante la selección brasileña, y no tuve la suerte de ser elegido por el técnico, quien designó a mi compañero Salvador Mota.

Aquel 5-0 en contra fue considerado por los analistas como un resultado normal, aunque luego se vería en el transcurso del torneo que la escuadra sudamericana no era una aplanadora, como tanto presumía en su primera actuación contra nosotros.

Yugoslavia fue su dolor de cabeza y aunque no venció, un empate sin goles permitió a los brasileños pasar de panzazo a los cuartos de final, etapa en la que los admirables húngaros terminaron por eliminar a la verdamarela, 2-1.

Francia, segundo rival de México, no venía con tanta publicidad como Brasil y Alemania, pero los galos siempre han sido protagonistas de los mundiales. En resumen, fue otro enemigo importante para los mexicanos.

Tras la derrota frente Brasil, López Herranz decidió hacer algunos ajustes en la alineación. Por principio de cuentas, me llamé para defender el arco. Me sentí entusiasmado por la oportunidad porque para mí era importante demostrar que el desempeño del cuadro mexicano no era lo que la afición había visto contra Brasil.

México jugó un fútbol más dinámico, ordenado y hasta espectacular. En las tribunas recuerdo que partían gritos favorables al equipo, tal vez solo porque nos consideraban el conjunto más débil.

Me gustaba hablar con mis compañeros, era importante asegurarme de que ellos estuvieran inmersos también en una actitud positiva. Siempre buscaba estar atento con todo el cuadro que conformaba el equipo, saber cómo se sentían, que estuviéramos bien plantados y, sobre todo, decirles, desde mi portería: "¡Somos tan buenos como ellos, carajo!..." (continuará)

Fanático

Córrale y salve nuestros arrecifes



Dr. Simi se adentró en el mar de Cancún en donde Miguel García, fundador de Oceanus, le mostró parte de los arrecifes de coral que se están recuperando. ¡Fue una gran aventura! / Foto: Karla López (Kai Ale)

Axl Daniela Agüero, enviada
@axl_aguero

de corales, consistente en construir viveros de coral y trasplantar de miles de colonias, al año.

Estas acciones de restauración permiten que nazcan colonias de corales sanas y diversas a fin de contribuir a la salvación de nuestros arrecifes.

Además, son de gran beneficio para las comunidades de estas zonas, pues se logra el balance en los océanos; los peces reciben el alimento necesario; las playas se mantienen limpias y, a su vez, es un fuerte apoyo para la actividad turística.

Desde 2014, Oceanus ha logrado sembrar más de 60 mil colonias de corales en el golfo de México y el Caribe, gracias a su Programa de Restauración de Arrecifes de Coral.

Aparte de contribuir a su salud y mejorar su estado físico y mental mediante el deporte, usted podrá poner su granito de arena para ayudar a esta noble tarea.

En la 3.ª Simicarrera virtual, los días 26, 27 y 28 de noviembre, usted decide si corre 1, 3, 5 o 10 km. El costo de inscripción es de 300 pesos e incluye un kit con una playera, hecha a base de PET. En Farmacias Similares nos tomamos en serio el cuidado del medioambiente.

Conozca las bases e inscribese, en el siguiente [link](https://www.asdeporte.com/evento/3a-simicarrera-virtual-2021-skt7/) haga clic: [asdeporte.com/evento/3a-simicarrera-virtual-2021-skt7.](https://www.asdeporte.com/evento/3a-simicarrera-virtual-2021-skt7/) / Fanático

Redacción: Axl Daniela Agüero
Fotografía: Kai Ale
Camarógrafo: Eduardo Ramos

siminforma.com.mx

Terviraax®
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.

REG. NO. 005H2012 SSA VI

Terviraax®
• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.

Auxiliar

En el tratamiento de los HONGOS de las 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 30 DE NOVIEMBRE 2021

NUEVO

CARBOVITA®

\$149.00

Frasco con 60 cápsulas



SUPLEMENTO ALIMENTICIO

®Marca Registrada

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

Vigencia al 30 de noviembre 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.





Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Víctor González Dr. Simi

Desde mucho antes de colaborar aquí, he admirado a Víctor González Dr. Simi, y lo he elogiado en cualquier cantidad de columnas.

Pero como mi especialidad son los medios de comunicación, lo he hecho desde esta perspectiva.

No sé si usted lo aprecie, pero este gran visionario cambió nuestro imaginario colectivo y revolucionó la historia de la televisión mexicana.

¿A qué me refiero cuando hablo de nuestro imaginario colectivo? A las caricaturas, muñecos y botargas de Dr. Simi.

Para millones de mexicanos, son un referente tan poderoso como Mickey Mouse o Santa Claus. En serio.

¿Qué le trato de decir cuando afirmo que don Víctor revolucionó la historia de la televisión mexicana?

Que sus programas de televisión no son infomerciales, son auténticas creaciones audiovisuales.

¿Sabía usted que Víctor González Dr. Simi, hace más y mejores programas de televisión por semana que muchas televisoras de este país?

Y vamos de los programas de entrevistas con grandes personalidades a revistas de espectáculos y de los noticieros a algo que hoy le quiero recomendar:

La primera serie de un empresario mexicano de este nivel, ubicada en un espacio destinado, por tradición, a otra clase de contenidos.

Se llama *Mi vida es lucha*, se transmite los martes dentro de las barras de programación de Farmacias Similares, en los canales más importantes de México, y es una revelación.

¿Por qué? Porque nos recuerda la historia de éxito de don Víctor, todas sus aportaciones humanas y sociales, y nos ayuda a apreciar la grandeza de su legado.

Esto es maravilloso porque nos ilumina, nos inspira, nos pone de buenas y nos permite entender el enorme esfuerzo que hay detrás de Farmacias Similares.

No sé usted, pero hay cosas que a mí me tienen con la boca abierta y no puedo dejar de felicitar a todas las personas involucradas en esta producción de corte periodístico porque es realmente buena, diferente, profesional.

Luche por ver ya la serie de Víctor González Dr. Simi. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Anuncia Liam Gallagher nuevo álbum

El cantante inglés Liam Gallagher lanzará el 27 de mayo de 2022 su nueva producción discográfica titulada *C'Mon You Know*. El exvocalista del grupo de rock Oasis, espera conseguir su cuarto álbum número uno en su natal Reino Unido.

Después de sus exitosos discos *As You Were*, *Why Me? Why Not*, y su *MTV Unplugged* en el Hull City Hall, Liam se posicionó como uno de los artistas británicos más sobresalientes del momento. Así, decidió apostar por un nuevo álbum y publicó en sus redes sociales la portada del disco.

Además de este proyecto, Liam celebrará su regreso musical con un concierto en el Knebworth Park, en Inglaterra, a donde volverá para dar el *show* más grande de su carrera como solista.

"Estoy absolutamente encantado de anunciar que el 4 de junio de 2022



Foto: Agencia Reforma

tocaré en Knebworth Park. ¡Será bíblico, eso ya lo sabes!", afirmó.

Esta presentación será un evento sin precedentes que impulsará a Liam en su carrera como solista.

El artista también confirmó que para esta presentación estarán las bandas Goat Girl, Fat White Family, Kasabian y el artista británico Michael Kiwanuka.

Los boletos se pueden adquirir por Ticketmaster o en la página LiveNation.co.uk / Farándula

Ricitos de Oro

¡Ricitos de Oro Conmemora el Día de Muertos!

¡Tan natural como el amor por tu bebé!

SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255

siminforma.com.mx

Siminteresa



Horóscopos
¡Feliz cumpleaños, nativos de Escorpión!

Amira contigo

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

♈ **Aries (marzo 21 - abril 20)** / Cultiva el don de la tolerancia, es la única manera de encontrar paz con uno mismo y con los demás. Debes realizar con empeño tus deberes. Tal vez lleguen apoyos de personas de edad avanzada y con más poder que tú. Venus mueve tus sentimientos, los cambios inesperados que te han provocado tensión. Evita la inmadurez, ten más firmeza en el interior y confía más en el poder transformador del amor.

♉ **Tauro (abril 21 - mayo 21)** / La perseverancia en el trabajo trae sus compensaciones. Podrás cambiar algo positivo en las situaciones difíciles. Es un mes de eventos repentinos que pueden nublar tu tranquilidad, conserva la calma. El 19 de noviembre, la luna llena en Tauro, con un eclipse parcial, te indica tomar precauciones; no obstante, se destacarán tus cualidades creativas. Fomentarás la independencia de pensamiento y de acción; renovarán tu energía.

♊ **Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Sientes una gran responsabilidad y capacidad de interiorización, aunada al deseo de servir para obtener lo que quieres, y vas por buen camino. Para transformar el impacto de las tensiones es positivo que lleves una disciplina, hacer ejercicio, practicar meditación o control mental, quizás alguna terapia efectiva para eliminar el estrés que has tenido en este tiempo de pandemia. Es un mes favorable de unión. Para que te salgan bien las cosas, hazlas con calma y amor.

♋ **Cáncer (junio 22 - julio 22)** / En algunos asuntos es conveniente no meterse y permanecer más discreto, sobre todo en tus relaciones de trabajo y con tus jefes directos. La familia puede ser motivo de conflicto. Procura recibir el apoyo de quienes te quieren, aunque se presentarán desafíos. Aplica tu sabiduría interior en lo que hagas. Tu sensibilidad estará agudizada. Con la pareja harás un esfuerzo por entablar relaciones con mayor estabilidad. Lleva la fiesta en paz.

♌ **Leo (julio 23 - agosto 22)** / La comunicación puede fluir con facilidad, es adecuado que hagas cambios de trabajo o de domicilio, o que hables con tu pareja para hacer un borrón y cuenta nueva. Será positivo escuchar la voz de tu inconsciente y no te sorprendas si adivinas quién te está buscando. Incrementarás tu capacidad psíquica. La verdadera disciplina es la que proviene del amor; verás con cuánta facilidad tienes éxito.

♍ **Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / Es tiempo de retos y de sorpresas. Sin embargo, es favorable desarrollar tus aptitudes creativas, y establecer nuevos contactos. La Luna en cuarto menguante, el 27, te sugiere no detener el avance de tus proyectos. Tienes empeño y deseos de renovación, aprovecha lo que la vida te otorga. Se hace lo que se puede con lo que se tiene. Evita problemas familiares y de pareja, controla con estoicismo tus impulsos.

♎ **Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / Las promesas no deben tomarse a la ligera, tal vez tu pareja se queje de incongruencia. Dice un dicho: "Es fácil prometer, dar es lo que aniquila". Trata de igualar tus palabras con la acción. Júpiter en Acuario indica progreso en tu trabajo, saber avanzar, entender que todo tiene su ritmo y tiempo. En el amor, será oportuno que comuniqués todo lo que no te parece bueno de tu pareja.

♏ **Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / ¡Feliz cumpleaños! Es importante que logres más equilibrio interior. Para ello, es indispensable tomar una sana distancia en lo que has hecho y entender lo que ha pasado. Marte, en tu signo, quizás haya creado en tu vida tendencias agresivas que se despliegan por la fuerza del destino. En el amor, tal vez te sientas entre dos fuegos. La Luna transitará tu domicilio, el 4 de noviembre en fase nueva; te traerá mejoras económicas que has logrado con esfuerzo.

♐ **Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Controla la tendencia de hablar seco, duro y a la cabeza. Situaciones del pasado pueden presentarse. Tienes que aclarar en tu mente lo que sientes confuso respecto a tus sentimientos. En lo que a trabajo se refiere, debes ser cauto si deseas integrarte a tu ambiente laboral. La tendencia del mes es obtener más beneficio que perjuicio. Los buenos aspectos planetarios te ayudarán a encontrar equilibrio. Los astros pondrán a prueba tu prudencia en asuntos de dinero y trabajo.

♑ **Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / Realiza con empeño tus deberes. Tal vez lleguen apoyos de personas de edad avanzada y con más poder que tú. Venus ingresa a tu signo y mueve tus sentimientos. Hay posibilidades de enamorarse. La amistad puede convertirse en romance. Es aconsejable tomar una distancia; pero sin el pesimismo que te caracteriza. La suerte está a favor de quien tiene una mente positiva. Tiendes a guardar tus emociones. Es necesario abrir el corazón y decir la verdad.

♒ **Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Saturno, el planeta de la estructura, te inclina a mayores esfuerzos, es conveniente armarse de paciencia para llegar a lo que te has propuesto. La Luna nueva en Escorpión, el 4, favorecerá los encuentros con viejas amistades y la comunicación afectiva con tu pareja. Conviene que sigas el dictado de tu intuición para obtener tus objetivos. Es favorable que inicies rutinas de ejercicio para liberarte de tensiones.

♓ **Pisces (febrero 20 - marzo 20)** / Es sano evitar discusiones y la sobrecarga emocional. Tiempo para ir más al interior y recuperar fuerzas. Es importante que mejores tu actitud en las relaciones humanas. Trata de eliminar de tu cuerpo cualquier problema crónico, nunca olvides que las enfermedades físicas se derivan en gran parte de alteraciones psicológicas. Requiere más claridad mental para saber a dónde vas y qué deseas. La meditación o el yoga podrán ayudarte.

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

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

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

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

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

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Más de 15 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 /FARMACIASSIMILARESMX

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