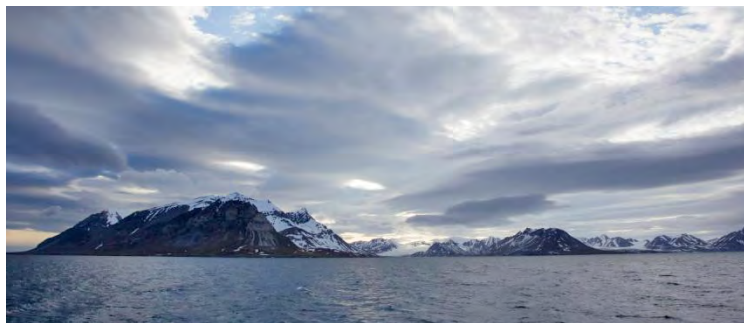


# Cambio climático, emergencia mundial

Págs. 12 y 13



Incendio en un parque nacional / Foto: ONU/Marcus Kauffman



La pérdida de hielo global alcanzó nuevas dimensiones / Foto: ONU/Rick Bajornas

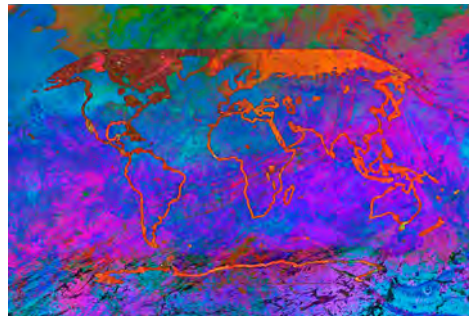


Foto: ONU/Alisa Singer



## Generosidad que se contagia

Pág. 8



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

**Mi Vida es Lucha** la serie de Víctor González Dr Simi, **UNA DE LAS MÁS VISTAS EN MÉXICO con 65 millones** de reproducciones en TV y redes sociales.



Vea LA EXITOSÍSIMA SERIE en **redes sociales** poniendo la frase **mi vida es lucha**



**YA CONTAMOS CON**

**CON**

Encuétralo también con su nueva imagen



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

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

**POR SOLO \$309**  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES

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

Vigencia al 31 de diciembre 2021  
Reg. No. 21AM2009 IV  
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GOSI/IPP0803 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

## SíMiPlaneta

# Cambio climático y migración

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

La migración es uno de los problemas más agudos en el mundo. La búsqueda de medios para vivir mejor y alejarse de la situación de pobreza de ciertas regiones, ha impulsado a millones de personas a cambiar su residencia.

En el Día Internacional del Migrante, que se celebra cada 18 de diciembre, es importante destacar una relación entre el cambio climático y el medioambiente, una de las razones de este fenómeno.

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM), señala que los migrantes por motivos ambientales son personas o grupos que, debido a cambios repentinos y graduales en el clima, que inciden de modo negativo en sus vidas, se ven obligados a abandonar sus viviendas habituales, de manera temporal o permanente, y se desplazan a otras partes de su país o fuera de él.

Hay varios factores ambientales que influyen en casi todos los contextos migratorios y, a veces, es difícil separar los elementos, que han desencadenado

el cambio climático, de los aspectos políticos, sociales y económicos.

Sin embargo, hay determinantes medioambientales que cumplen un papel notable y cada vez más decisivo en la movilización humana.

Los principales son:

- Incremento y frecuencia de los desastres naturales relacionados con el cambio climático; conlleva a que existan mayores probabilidades de que se produzcan emergencias humanas, por consiguiente, desplazamientos de la población. Según datos de El Colegio de México, entre 2008 y 2016, ocurrieron desastres naturales —terremotos, tsunamis, huracanes, inundaciones y erupciones volcánicas—, que de súbito produjeron que 230 millones de personas se desplazaran por el mundo; es decir, se movieron de su punto de residencia 26.4 millones de personas al año.

- Las consecuencias adversas del calentamiento, la variabilidad del clima y otros efectos del cambio climático en las condiciones de vida, la salud pública, la seguridad alimentaria y la disponibilidad del agua también pueden fomentar la migración



Foto: Agencia Reforma

- El aumento del nivel del mar inhabilitaría algunas zonas costeras e islas de baja altitud

- La competencia por los escasos recursos naturales puede generar tensiones, eventuales conflictos y, a su vez, migración forzosa

Es de suma importancia aumentar los esfuerzos nacionales, regionales e internacionales para abordar los desafíos a la movilidad humana, asociados con factores ambientales y con el cambio climático.

### Soluciones que la OIM plantea:

- Evitar la migración forzosa que deriva de factores ambientales, en la medida de lo posible

- Brindar asistencia y protección a las poblaciones afectadas cuando la migración forzosa, en realidad, ocurre en situaciones de cambio ambiental y climático

- Facilitar la migración en el contexto de la adaptación al cambio climático y mejorar la resiliencia de las comunidades afectadas. / SíMiPlaneta

Presidente y fundador de GPUPM  
Víctor González Dr. Simi  
500,000 ejemplares / Diciembre 2021  
Edición 476-2  
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  
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: diciembre 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".





**Perioxidin<sup>®</sup> Lacer<sup>®</sup>**  
con Clorhexidina

Te desea  
**Felices Fiestas**

*El estándar de oro*  
en el control de **biofilm**

**Antiséptico eficaz para:**

- Antes, durante y después de una cirugía bucal
- Irrigación dental
- Reducir carga bacteriana en boca
- Coadyuvante para padecimientos periodontales



Para más información  
escanea el código:



  @lacermexico

  
Bocas Sanas

## Salud

# ¿Realmente todos y todas son iguales?

Luis Conrado García  
centrodiagnostico@serfelizsise puede.com.mx

¿Se ha preguntado por qué siempre encuentra el mismo perfil de pareja? O ¿por qué siempre se relaciona con el mismo tipo de personas? Hipótesis hay muchas, pero una de las explicaciones que más han dado respuesta a esta incógnita proviene de la “teoría del apego”. En términos generales, el tipo de apego que se tuvo con los padres determina de alguna manera la forma en que aprendemos a relacionarnos con los demás.

Existen cuatro tipos de apego: 1) “apego seguro” que es cuando los padres cubren las necesidades emocionales de un hijo. 2) “apego evitativo” cuando los padres prefieren no responder ante las necesidades emocionales de los hijos; no son padres ausentes, pero evitan el tema emocional. 3) “apego ansioso ambivalente” que como su nombre lo dice, es cuando los padres responden de forma ambivalente ante las necesidades emocionales de los hijos. Y finalmente, 4) el “apego desorganizado” que es cuando ya existe un tipo de maltrato emocional.

Esto se traduce en la vida adulta de la siguiente manera: Cuando se tuvo

un apego seguro, el niño crece seguro y buena autoestima, por lo que es más probable que se involucre en la edad adulta en relaciones de respeto y de no ser así, tendrá la autoestima suficiente para retirarse. Contrario a lo que sucedería cuando se tuvo un apego de tipo “ansioso ambivalente” o “desorganizado” en la infancia, en donde hay una búsqueda constante del amor de los padres que después se traduce en relaciones de dependencia emocional, celos o control. Y en el caso de haber crecido con un apego del tipo “evitativo” no es extraño vincularse en un futuro con personas con las que existe una dificultad de comprender las emociones del otro o incluso volverse personas muy aisladas e inseguras emocionalmente.

Vale la pena entonces preguntarse: ¿qué tipo de apego tuve en la infancia? Y de esta manera identificar por qué puede estar repitiendo patrones de relación sin darse cuenta del porqué.

Si usted tiene dificultades para relacionarse saludablemente o tiene cualquier otra duda o problema emocional, no dude en marcar al Centro Simi de Salud Emocional (SIMISAE) al 800-911-3232 en donde psicólogos calificados le brindarán el apoyo emocional que necesita. / Salud



Foto: pixabay

siminforma.com.mx

# Salud

## La otra pandemia: VIH



Foto: Agencia Reforma

En México, durante 2020, año de la pandemia por covid-19, se registraron 4 mil 573 defunciones relacionadas con el VIH (virus de inmunodeficiencia adquirida), según cifras del Sistema Especial de Vigilancia Epidemiológica de VIH.

Este virus ataca al sistema inmune y disminuye las defensas del organismo, lo hace susceptible a una serie de padecimientos que complican la enfermedad. Sin embargo, a pesar de ser un problema de salud crónico para quien la padece, esta puede ser controlada y permitir a las personas llevar una vida larga y saludable, con el adecuado tratamiento y atención médica.

El VIH también es un problema creciente en el continente americano, indica la Organización Panamericana de la Salud, porque el número de afectados aumentó 21 % en la última década.

### Adultos, los más susceptibles

El grupo poblacional más afectado en cuanto a la mortalidad por VIH son [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

las personas de entre 30 y 44 años y, conforme la edad aumenta, el riesgo de muerte disminuye.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) señala que de las 4 mil 542 personas, de 12 años o más, que fallecieron en 2020 por este virus, predominan las solteras, 63 % hombres y 41% mujeres.

En materia de prevención, se estima que 62 % de las mujeres con vida sexual activa, de 20 a 49 años, se ha realizado la prueba de VIH, contra 38 % de los hombres, de acuerdo con cifras de la Ensanut (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición), del Inegi.

En México, está en fases de prueba una de las vacunas contra el VIH que se desarrollan en América Latina. Pero el panorama no es favorecedor para los países más pobres. La OMS recaló la preocupación en la región de África subsahariana, donde se prevé el aumento de casos y muertes, debido a la desatención por la pandemia de covid-19. / [Salud](#)

De venta en

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

## Salud

# ¡Aguas!: que el frío no congele tus defensas

Jacqueline Ramos  
jramos12@gmail.com

Las enfermedades respiratorias son el principal problema de salud atendidas en los servicios médicos durante los meses de invierno, al punto que su prevalencia aumenta hasta en cien por ciento en relación con otras épocas del año, dio a conocer Gerardo López, alergólogo e infectólogo pediatra.

El también autor del libro *Alergia, infección y ambiente: un enfoque clínico*, explicó que ello se debe a que en la temporada invernal se presentan condiciones que facilitan la propagación de virus, como la influenza y bacterias causantes de infecciones respiratorias, además de agravarse por la pandemia de covid-19.

México ocupa el cuarto lugar entre los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), con mayor número de muertes por enfermedades del sistema respiratorio, con 57,932, reportadas solo en 2019.

Las infecciones respiratorias pueden manifestarse con cuadros respiratorios altos, donde se ve afectada la nariz y la faringe causando fluido nasal transparente, estornudos, obstrucción nasal, irritación o dolor en garganta que, en ocasiones, pueden complicarse con infecciones en el oído y en los senos paranasales o en las vías respiratorias bajas, como la neumonía que afecta los pulmones.

Pero una buena alimentación, ejercicio saludable y una correcta aplicación de vacunas, pueden proteger las defensas, señaló el especialista.

También se recomienda la utilización de inmunomoduladores, cuya acción es estimular el sistema inmunitario; son una medida eficaz en el tratamiento porque refuerzan la inmunidad ante diferentes tipos de virus, bacterias, hongos y alérgenos.

Estos beneficios conducen a un estado de salud libre de infecciones respiratorias durante un mayor tiempo, beneficios que impactan de manera positiva en la sociedad y en los sistemas de salud.

¡Aguas!: que el frío no congele tus defensas. ¡Protégete! / Salud



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



Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor

Gabriela Jiménez

## Esquizofrenia

La esquizofrenia es un padecimiento que se presenta con más frecuencia de lo que se cree y, si la detección no es oportuna, acarrea consecuencias tanto en lo económico como en lo emocional, además de ser un estigma para la familia al conocerse el diagnóstico.

El tiempo que llega a transcurrir entre las primeras manifestaciones y el diagnóstico puede ser de hasta unos dos años. La esquizofrenia se caracteriza por alteraciones en la percepción de la realidad, dificultad para mantener conductas coherentes y dirigidas, problemas para relacionarse con otras personas, alucinaciones auditivas, delirios, dificultad en la expresión de emociones e inactividad. Tiene mejor prevalencia y aparición más temprana en hombres que en mujeres: 15-25 años para ellos y 25-35 en ellas. En general, las personas cuando son diagnosticadas de esquizofrenia comienzan con un estado de ansiedad y tienden a aislarse ante el miedo que sienten al escuchar voces

dentro de su cabeza o el temor al sentirse perseguidas. Cuando tales situaciones son cotidianas, quien lo experimenta se percata de que algo no funciona bien; sin embargo, no pide ayuda ante el temor de que no se le dé credibilidad. Si bien no es sencilla la detección, es importante que, ante cualquier cambio o alteración en el comportamiento, en la manera de hablar y pensar de nuestros conocidos o familiares, acudamos de inmediato al especialista. Se ha visto que entre más pronto sea el diagnóstico y la atención, las personas con esquizofrenia tienen una mejor respuesta al tratamiento. Favorece que no se rompan los

vínculos familiares y sociales; cuando esto ocurre, la enfermedad puede agravarse. Si tienes un familiar con algunas de las alteraciones mencionadas, llama al Centro Simi de Salud Emocional: 800-911-3232. El servicio es gratuito y funciona las 24 horas.

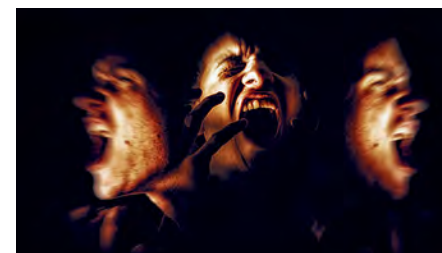


Foto: pixabay

## 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:



## Sucanon®

Remedio Herbolario



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 31 DE DICIEMBRE 2021

## DURAMAX gel



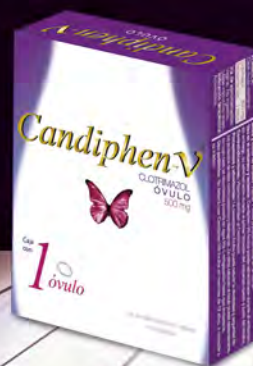
PRECIO: \$114.00

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

## Candiphen V

ÓVULO

PRECIO: \$109.00



Reg. No. 111M2004SSAVI

NUEVO PRODUCTO

3 ÓVULOS

PRECIO: \$57.00



Reg. No. 111M2004SSAVI

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

Mascarilla con aloe vera  
1 pieza  
**\$29.00**

Salud es belleza.  
Vigencia al 31 de diciembre 2021.  
Aviso Colepris N.º 1433002020226  
eternalsecret.com.mx

De venta exclusiva en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% de descuento**

**NUEVO**  
Booster revitalizante  
Con ácido hialurónico al 1.5 %

**Dale un boost a tu piel**

eternalsecret.com

Salud es belleza.  
Aviso Colepris N.º 1433002020226

De venta exclusiva en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% de descuento**

Ayudar es vivir

# Ayudar es Vivir

## Generosidad que se contagia

Alejandra Cervantes Neri, enviada  
Tw: @lilly\_alee

A los seis años, Hilario Morales deambulaba por la Zona Rosa, en la Ciudad de México. Era un niño de la calle. Años más tarde, su generosidad cambiaría el destino de menores del estado de Jalisco.

En 1999, Fundación Emmanuel abrió sus puertas para albergar a infantes y adolescentes, de entre 6 y 18 años, que vivían en situación de calle, o bien, eran hijos de padres en reclusorios.

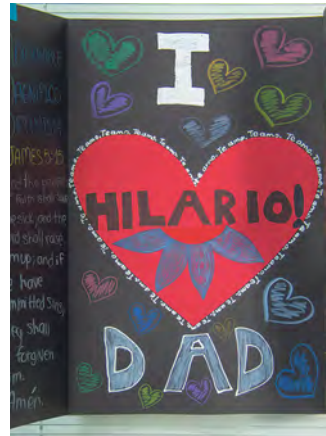
“Todo comenzó cuando mi esposa y yo entramos a dar pláticas en una cárcel de mujeres. Ahí, una de ellas nos pidió si podíamos ayudarlo a cuidar de su hijo; sin duda, aceptamos. Ese fue el primer niño con el que empezamos esta labor”, señala Hilario.

“A los tres años, mi padre me abandonó. Mi infancia la pasé en un ambiente de drogas. A los 9, ya estaba en la cárcel. Yo quiero que estos niños no pasen por lo que yo experimenté, queremos que vivan sus sueños y tomen sus propias decisiones”.

### Cumplir sueños

Fundación Emmanuel cuenta con tres casas hogar repartidas en Zapopan y Puerto Vallarta. Melani Martínez, subdirectora de la institución y esposa de Hilario, es la figura materna de todos los niños en estos albergues.

“La mayoría viene de una desintegración familiar. Buscamos que puedan



sentirse amados, protegidos, apoyados y encuentren aquí una familia”.

### Ejemplos de valentía

Lupita tiene 17 años y Araceli, 18. Llegaron a casa Emmanuel hace varios años.

La primera vivía en la calle con su papá. Hoy, estudia la preparatoria en línea y sabe que, después de terminarla, continuará sus estudios de licenciatura. “He aprendido mucho aquí. Me instruyeron valores, me dieron escuela y todo lo necesario para fortalecerme y ser quien soy”.

Por su parte, Araceli, quien fue despegada de los brazos de sus padres por abuso de drogas, ya cuenta con la certificación de preparatoria para una escuela de paga reconocida, esfuerzo que Fundación Emmanuel hace por sacar adelante a sus ahora “hijos”.

Pero, a pesar de contar con la mayoría de edad y poder dejar la residencia, Araceli ayuda a las más pequeñas del hogar, es una guía y apoyo incondicional.

“Aquí vivimos en un calor de hogar, de familia. Nos



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

enseñan, además, de Dios. Nos cuidamos entre todos y, cuando una se cae, entre todas la levantamos”.

Sacar adelante a estos pequeños es una tarea titánica, en lo emocional y económico. Brindar la mano y apoyar a esta fundación es darle una familia a un niño desprotegido y reinsertarlo a la sociedad con las mejores herramientas.

“Se necesita un gran corazón para poder ayudarlos. Son parte de nuestra sociedad, de nuestro México. No hay palabras para describir el amor que estos niños tienen para dar, es

indescriptible, y a nosotros nos alimenta el alma”, dice Melani.

Le dejamos los datos bancarios de la Fundación Emmanuel que, con la mano en el corazón, agradecerá sus aportaciones por el bien de esta niñez de Jalisco. / Ayudar es vivir

Fundación Emmanuel,  
Guadalajara, AC.  
BBVA CUENTA 00106189091  
CLABE 012320001061890913

Redacción: Alejandra Cervantes Neri  
Fotografía: Karla López (Kai Ale)  
Camarógrafos: Eduardo Ramos y Samuel Gutiérrez

siminforma.com.mx

# OMRON®

EL TAMAÑO DE PARTÍCULA  
**EXACTO,**  
PARA QUE RESPIRES TRANQUILO.



**#1**\*  
**MARCA #1**  
RECOMENDADA  
POR LOS MÉDICOS

Nebulizador  
de compresor  
**NE-C801 KD**



TECNOLOGÍA DE  
OMRON HEALTHCARE  
EN JAPÓN

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO. DE AUTORIZACIÓN: 203301201B0866  
\*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales.



**3 AÑOS**  
DE GARANTÍA

# PURITY®

## GEL ANTIBACTERIAL

**Cuidamos tus manos**  
Cuidamos de tu familia

**Alcohol en Gel al 70%**

**A Solo: \$13.00**

**ELIMINA EL 99.9 % DE VIRUS\* Y BACTERIAS**

**PURITY**  
Gel Antibacterial para manos

**ALCOHOL en GEL al 70%**  
Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

FARMAPIEL®

**SECAO RÁPIDO en 5 seg.**

**LIBRE DE SOLVENTES** que pueden dañar tu piel y tu salud

**Humecta tu piel**

**Contiene Aloe Vera!**

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

**No pegajoso**

**Libre de solventes** que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1  
Vigencia al 31 de diciembre 2021

De venta en

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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

## Internacional

# Urgen reinserción laboral de mujeres y jóvenes



Foto: Agencia Reforma

En el actual contexto de crisis, los gobiernos de la región enfrentan el desafío de apoyar el ingreso y la reinserción laboral de los segmentos más vulnerables de la sociedad —especialmente mujeres y jóvenes—, al tiempo de favorecer las condiciones para crear empleos dignos, sobre todo entre las micro, pequeñas y medianas empresas (mipymes).

En un informe conjunto, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) indicaron también que, a mediano plazo, será necesario implementar reformas que permitan avanzar hacia mercados laborales más resilientes, a la par de las medidas de reactivación, con programas para favorecer el paso de la informalidad a la formalidad laboral, junto a un rediseño de la protección social.

Estos organismos internacionales analizaron los efectos de la crisis causada por la pandemia de coronavirus (covid-19) en los mercados laborales de la región, durante 2020 y 2021, y destacaron la importancia de las políticas implementadas por los países para mitigar este impacto.

Según el informe, durante 2021, la

recuperación y creación de empleo ha sido parcial y más lenta que la reactivación en la actividad económica observada. Si bien se prevé que el año cerrará con un crecimiento económico de 5,9 % para la región, este no será suficiente para recuperar el nivel del producto ni de empleo registrado en 2019. Por lo tanto, los mercados laborales habrán enfrentado su segundo año de una crisis sin precedentes.

Puntualizaron que las brechas de inserción laboral entre hombres y mujeres se han profundizado en 2021, y las mujeres presentan una reinserción laboral más lenta y enfrentan más dificultades para encontrar trabajo.

La recuperación del empleo se ha constatado sobre todo entre los trabajadores por cuenta propia, mientras que el empleo asalariado aún se encuentra rezagado, y sugiere que el aumento de la tasa de ocupación está asociado a una menor calidad del empleo.

Asimismo, la dinámica inflacionaria de los primeros seis meses del año pudiera tener un impacto negativo en la remuneración real de los trabajadores y, por tanto, en el consumo doméstico. /

**Internacional** Con información de OIT  
siminforma.com.mx

**NUEVO**

# CARBOVITA®

**\$149.00**

Frasco con 60 cápsulas



**SUPLEMENTO ALIMENTICIO**

®Marca Registrada

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

Vigencia al 31 de diciembre 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.



# México

# Cambio climático, emergencia

Laura Celis  
Twitter: @laura\_celis

Cada día, el planeta manda mensajes sobre los enormes daños que sufre: sequías, huracanes, inundaciones catastróficas, temperaturas extremas, incendios forestales, olas de calor, disminución del rendimiento de los cultivos, pérdidas agrícolas, aumento del nivel del mar, calentamiento, acidificación de los océanos...

Estos fenómenos meteorológicos y climáticos, intensificados por las actividades humanas, han tenido efectos devastadores en todos los continentes y regiones de la Tierra.

Entre 2020 y 2021, el cambio climático causó cinco acontecimientos inéditos:

1. Aumento drástico de la temperatura media mundial; en 2020 fue la mayor, cerca de los 14,9 °C.

2. La pérdida de hielo global alcanzó nuevas dimensiones; 3 mil 800 millones de toneladas de la capa de hielo de Groenlandia y 2 mil 500 millones de toneladas de la capa de hielo de la Antártida, han ido a parar al mar.

3. La sequía afectó a América del Sur; en México, el municipio de Cerritos en San Luis Potosí, sufrió una caída de 50% en los cultivos.

4. El 2020 desbancó a 2019 como el más activo en cuanto a incendios; destacan los del sur de la Amazonia, donde fueron destruidos 1,606 kilómetros cuadrados de bosque.

5. En todo el planeta, entre 2020 y 2021, tuvieron lugar

más de 2 mil 500 conflictos nacionales vinculados a la explotación de recursos naturales.

## ¿Y México?

México es uno de los países más sensibles a los efectos del cambio climático por sus condiciones socioambientales, económicas y de salud. A ellas se suman sus características geográficas que lo exponen a diferentes fenómenos meteorológicos.

El Banco Mundial y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos señalan que alrededor de 68% de la población y 71% del PIB de México están expuestos a los efectos negativos del cambio climático.



La contaminación en todas sus expresiones forma parte de la "triple crisis planetaria" / Foto: ONU/Panaramka



Las ciudades son la causa y la solución del cambio climático / Foto: ONU/Felix Vollmann

El Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático detectó que son 480 municipios de 13 entidades federativas del país los que presentan mayor vulnerabilidad al cambio climático, 20% de ellos a escala nacional.

Estos municipios se concentran en Chiapas, Guerrero, Oaxaca, Veracruz y Tabasco.

## Atender la triple crisis

Cada vez más personas, empresas, instituciones y go-

biernos comprenden la magnitud e impactos del cambio climático y se comprometen a enfrentarlo.

Dolores Barrientos Alemán, representante en México del Programa de la ONU para el Medioambiente, considera que para enfrentar el problema se debe buscar una solución a la denominada "triple crisis planetaria".

"Nosotros, como programa de Naciones Unidas, analizamos no solamente el cambio



Una mujer afectada por las inundaciones / Foto: ONU/UNOCHA

climático, porque hay otras crisis ambientales relacionadas con este. De hecho, la denominamos 'triple crisis planetaria': el cambio climático, la pérdida de la biodiversidad y la contaminación en todas sus expresiones.

"Están entrelazadas, resolverlas es el gran reto de la humanidad. Si las soluciona-

mos, podemos tener un mejor bienestar".

Otro ejemplo de estas acciones es la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, COP26, que tuvo lugar el pasado noviembre, en Glasgow, Escocia.

Carlos Álvarez Flores, consultor ambiental, experto en gestión de residuos y cambio

# México mundial

climático, considera que la COP26 sirvió para ver que los costos para revertir este fenómeno son inmensos, pero también que hay otro costo no evaluado y es necesario conocer y atender: el sufrimiento de las personas afectadas.

“Vivimos un momento de crisis climática; pero también una crisis política y de solidaridad. Hay egoísmo, desinterés e incredulidad. Los líderes no creen las consecuencias graves de esto hacia los próximos 20 o 30 años; tienen su visión política en el momento y de corto plazo”.

#### Movilización y esfuerzos

Ante el cambio climático, se ha producido una enorme movilización y esfuerzos de la sociedad civil, sobre todo de jóvenes, comunidades indígenas y los grupos de mujeres, para hacer frente a este problema.

Sistemas de captación de agua de lluvia en viviendas y escuelas, hojas de plátano para envolver alimentos, ropa hecha a partir de botellas de plástico recicladas y uso de calentadores solares, son algunas de las acciones para disminuir nuestra huella de carbono.

Farmacias Similares también se une a estas acciones con el movimiento SíMiPlaneta, a través del cual erradicamos el uso de bolsas plásticas.

En dos años dijimos adiós a 370,659,291 bolsas contaminantes, equivalentes a 11 millones de pesos que se han utilizado en la reforestación, conservación y protección de ocho ecosistemas ubicados en Chiapas, Ciudad de México, Coahuila, Durango, Jalisco, Oaxaca y Quintana Roo.

A esta acción, se suma la colocación de celdas solares en sucursales, uso de plástico biodegradable para emplear medicamentos, separadores de desechos inorgánicos, flotillas híbridas y los peluches del Dr. Simi utilizan relleno hecho con material PET.

Todos podemos hacer algo por nuestro planeta... Únase y también diga #SíMiPlaneta. / México

siminforma.com.mx

farmaciassimilares.com

f t y i

# SÍMI PROTEGE

Precio Farmacias Similares®

**\$75.00**

**RAMICO**  
Acido Ascórbico Cápsulas  
500 mg

Fortalece el sistema inmunológico,  
Previene de la gripa  
y del resfriado común.

Caja con envase con 30 cápsulas

GEL pharma

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



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**  
"La calidad es lo primero"



Síguenos por







# Cuida tu salud en este **INVIERNO**

## Paquete respiratorio I

Eosinófilos en moco nasal  
Exudado faríngeo  
De \$314.00

**a \$265.00**

## Paquete respiratorio II

Biometría hemática  
Eosinófilos en moco nasal  
Exudado faríngeo  
Exudado nasal  
De \$609.00

**a \$477.00**

### Hasta 21 % de ahorro

Válido al 31 de diciembre 2021. No acumulable con otras promociones.  
Consulta sucursales con este servicio y precios en [ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)

**SIMITEL 800 911 66 66**

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM

## Cultura

# Tenores unidos para apoyar en la pandemia



Fernando de la Mora, Ramón Vargas y Javier Camarena, tenores.  
Foto: [www.youtube.com](http://www.youtube.com) Campaña "Donando se alegran los corazones"

Para nadie es un secreto que es apremiante la situación económica de miles de familias mexicanas por el virus de la covid-19.

Los afamados tenores Ramón Vargas, Javier Camarena y Fernando de la Mora no son indiferentes y unieron sus voces para cantar *Cielito lindo* en un video. Con esa canción, tan amada y representativa de nuestro pueblo, seguro los corazones de millones de mexicanos serán tocados para unirse a una causa generosa.

Sus interpretaciones servirán como eje de la imagen de la campaña "Donando se alegran los corazones", para apoyar con despensas a más de 10 mil familias. La recaudación será del 5 de diciembre de 2021 al 31 de enero de 2022, por el portal del Cemefi ([www.donandosealegran.org](http://www.donandosealegran.org)) o en las cajas de las tiendas Soriana.

Javier Camarena consiguió un estudio en Zúrich, Ramón Vargas grabó en una sala de conciertos en Viena y Fernando de la Mora, en México.

Pilar Parás, presidenta del Consejo Directivo del Centro Mexicano para la

Filantropía, indicó que el tenor De la Mora y Manolo Arango, fundador del Cemefi, concibieron el proyecto.

"De la Mora invitó a Javier Camarena y Ramón Vargas para que interpretaran *Cielito lindo*, una pieza audiovisual excepcional, producida por Jaime Prieto, quien también tuvo que ver en este proyecto, y me dicen que la idea del nombre salió de él".

En el video promocional de la campaña, bajo la dirección de Rodrigo Macías, participa también la Orquesta Sinfónica de México, creada para este proyecto, con músicos de primer nivel.

No te olvides que este *Cielito lindo* es nuestro y que podemos y debemos ayudar a quienes carecen de todo. Aparta un poquito para sentir la satisfacción de dar.

"Nuestro México es un país que vive la música en su cotidianidad, en el micro, en la cocina, cuando estamos tristes, enojados, y hasta le cantamos a la muerte, es un país que canta. Buscar esta solidaridad mediante la música, es algo maravilloso", comentó Camarena.

/Cultura **Agencias**

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

Un producto de

**GEL**  
 pharma<sup>®</sup>  
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



**MI MAYOR  
 FUERZA  
 VIENE DESDE  
 ACA**


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

-   
Estreñimiento
-   
Dolor Abdominal
-   
Inflamación
-   
Cólicos



**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



De barrio  
en barrio

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

## La Casa de la Manita

En el barrio de la Merced, con sus cuatro siglos de historia y 54 manzanas, las leyendas se tejen con hilos de la imaginación. Una de ellas, es la Casa de la Manita, en la esquina de Jesús María y la plaza Alonso García Bravo, el alarife que hizo la primera traza de la ciudad e inspiró a Cortés para exclamar: "En cinco años, esta ciudad estará llena de edificios y será grande entre las grandes".

De los más de 40 templos, muchos de ellos pertenecientes a conventos, estaba el de la Merced, el más señorial de la Nueva España, con valiosos tesoros, la tentación de infinidad de ladrones. Y sucedió: algunos se metieron a robar todo lo que encontraron, hasta las hostias. Sin embargo, el destino no resultó el paraíso que esperaban. Uno de ellos, fue capturado y condenado a muerte, pero antes le cortaron de un hachazo la mano derecha, el precio por su sacrilegio.

Los mercedarios la exhibieron en un muro exterior del convento hasta que se secó. Entonces, la mandaron a hacer en bronce, pero fue robada. Después, el dueño de una casa que estaba enfrente mandó a esculpirla sobre una concha de cantera en la esquina de su vivienda. A partir de ahí, se le conoció como la Casa de la Manita.

Otros cuentan una historia diferente: la casa era una famosa fábrica de chocolates, propiedad de un acaudalado caballero. Tenía grandes ingresos que la esposa hurtaba para entregárselos a su amante. Cuando el esposo se enteró, le cortó la mano a ella y pidió esculpirla en su fachada, como escarmento.

Por desgracia, el templo mercedario fue demolido tras las Leyes de Reforma y solo quedó en pie el convento, una joya de arte mudéjar, monumento histórico desde 1932.

¡Ah!, y también la célebre y misteriosa manita.



Foto: Fernando Gutiérrez

# Los aliados en casa



				 <p>Pasta dental carbón activado** 75 mL <b>\$46.00</b></p>
 <p><b>\$24.90</b> Pasta dental 100 % Oral B** 66 mL / 70 g</p>	 <p><b>\$49.00</b> Pasta dental Pro-encías** 90 g / 75 mL</p>	 <p><b>\$19.90</b> Pasta dental Crest Complete** 100 mL</p>	 <p><b>\$24.90</b> Pasta dental 3D White** 67 mL / 90 g</p>	
 <p><b>\$31.90</b> Cepillo dental limpieza profunda** 2 piezas</p>	 <p><b>\$19.00</b> Cepillo dental viaje Pro-Compac** 1 pieza</p>	 <p><b>\$19.00</b> Cepillo dental infantil** 1 pieza</p>	 <p><b>\$71.00</b> Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas</p>	 <p><b>\$63.00</b> Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar</p>
 <p><b>\$22.90</b> Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza</p>	 <p><b>\$39.00</b> Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas</p>	 <p><b>\$69.00</b> Rastrillo 3 hojas + 2 repuestos**</p>	 <p><b>\$79.00</b> Cartuchos de repuesto** 4 piezas</p>	 <p><b>\$49.50</b> Desodorante en aerosol para caballero** 150 mL</p>
 <p><b>\$18.00</b> Shampoo control de caspa** 90 mL</p>	 <p><b>\$52.00</b> Hilo dental sabor menta** 25 m</p>	 <p><b>\$35.00</b> Pasta dental niños Oral B** 75 mL / 100 g</p>	 <p><b>\$51.00</b> Subsalicilato de bismuto* 118 ml</p>	 <p><b>\$184.00</b> Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado</p>

Vigencia al 31 de diciembre 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



Próxima parada

**Héctor González Vigón**

cproximaparada@gmail.com  
@viajeroalamexicana

**Más allá de la imaginación**

Mover edificios es tema de películas, superhéroes y fantasías en los más profundos sueños. Por lo menos, en la realidad, puede usted pensar que es mera hazaña de japoneses y alemanes que, con su adelantada tecnología, son capaces de demostrar la in-

teligencia que ejercemos los seres humanos en nuestro paso por el mundo.

Resulta imposible creer que, hace 70 años, en Guadalajara, existió un hombre capaz de desafiar lo conocido al proponer acciones poco imaginadas.

Jorge Matute Remus fue un reconocido ingeniero. Sus obras, hasta hoy, llaman la atención. De hecho, su nombre pasó a la eternidad al bautizar aquel paso a desnivel sobre la vía Lázaro Cárdenas, no por su carisma y elegancia, sino porque demostró que los límites

del mexicano no son más que una falta de confianza.

En 1950, el edificio de Teléfonos de México en el centro histórico de Guadalajara debía ser demolido para ampliar la avenida Juárez. Matute Remus dijo que demoler no era la opción, sino que existía la posibilidad de mover el inmueble.

Sí, él planeó menear un edificio (con trabajadores adentro). Nadie lo creía, pero, en una osada acción, lo logró y preservó un inmueble histórico de la Perla Tapatía. Sorprende aún más que,

por enterrar viejas historias, muchos no conocemos los talentos extraordinarios que poseemos los mexicanos, y que atraen a millones de viajeros durante todo el año a descubrir la magia de nuestro país.

Hoy, podemos ver una escultura de aquel ingeniero que movió el edificio. No dude en tomarse su fotografía junto a él. La avenida Juárez tiene la muestra de la bella obra que resguarda el claro ejemplo de que la modernidad y la antigüedad pueden caminar con armonía. ¿Conocía usted esta historia?

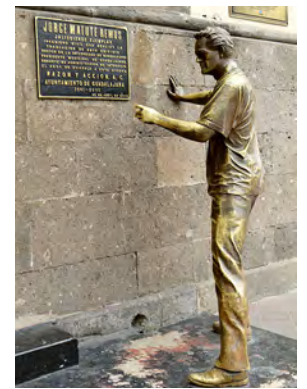


Foto: Alejandro Linares García  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40165015>

**BUPROPIÓN**  
150 MG LP  
15 TABLETAS  
**\$389.00**

**BIPITREK®**  
BUPROPIÓN  
Tableta  
150 mg  
Liberación prolongada  
Caja con 15 tabletas

torrent PHARMAS

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021.  
Su venta requiere receta, consulte a su médico.

**Ampigrin®**  
Ampicilina

**\$92.00**  
Precio Farmacias Similares®

**Ampigrin®**  
Ampicilina Solución 500mg  
Adulto Inyectable

ADULTO

Se incluyen 3 jeringas con agujas estériles de obsequio

Caja múltiple con tres piezas, cada pieza contiene: un frasco ampulla con polvo y una ampolleta de 3 mL con diluyente

De venta en  
**FARMACIAS SIMILARES®**  
Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de diciembre 2021. / Reg. No. 74558 SSA IV

Co Collins®

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

75%  
de descuento

# Fanático

## ¿Una esperanza?

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

La exclavadista María José Alcalá es la primera mujer en presidir el Comité Olímpico Mexicano, en los 98 años de esta institución.

Presidenta de la Comisión de Deporte de la Cámara de Diputados, se impuso en las elecciones con 87 votos por 46 que obtuvo la otra candidata, Norma Olivia González.

Alcalá, quien sustituye a Carlos Padilla Becerra, nueve años en el cargo, tiene múltiples méritos deportivos y académicos: medallista centroamericana, panamericana, de Copas del Mundo, de Campeonato Mundial y ganadora del Premio Nacional de Deportes, licenciada en Derecho,

maestra en Administración Pública, máster en Organizaciones Deportivas y ha ocupado cargos tanto en la administración pública como de elección popular.

La cuatro veces seleccionada olímpica tendrá este equipo de trabajo: Daniel Aceves, primer vicepresidente; Jaime Cadaval, segundo vicepresidente; Mario García de la Torre, secretario general; Martha Hernández, prosecretaria; Jorge Peña, tesorero; Rosalío Alvarado, primer vocal; Lilian Estrada, segunda vocal, y Norma Baraldi, tercera vocal, dirigirá el COM hasta 2024.

La incógnita es si este organismo se libró, por fin, del coto de poder que por años impuso Mario Vázquez Raña, seguido luego por su hermano Olegario y ahora por el hijo de este, Olegario Vázquez Aldir, quien estuvo en primera



María José Alcalá / Foto: Agencia Reforma

fila para felicitar y abrazar a Marijose Alcalá. ¿Tomó ya la estafeta familiar?

¿Hay una esperanza de que las cosas cambien? El COM, fuera de los Juegos Olímpicos de México 68, no ha progresado. Su estructura es inexistente. Sobresalen solo los garbanzos de a libra. No hay deporte con la niñez ni con los universitarios para formar valores.

Esto ha sido por años y años. ¿Cambiará el panorama solo por llegar al frente del olimpismo mexicano una mujer atleta?

Bueno, ya vimos que en la Conade no dio resultados poner al exmarchista Raúl González, ni al pentatleta Ivar Sisniega, ni a la excorredora Ana Gabriela Guevara, acusada de corruptelas y con el fracaso olímpico a costas de Tokio 2020.

¿Podrá Alcalá cambiar todo lo que ha estado estancado casi durante un siglo?

El tiempo lo dirá, pero todo indica que la mano que mecerá la cuna son los Olegario Vázquez, padre e hijo. / Fanático

¡Esta Navidad, regálale lo más natural a tus pequeños!

Ricitos de Oro

**Manzanilla**  
 Chamomile  
 Acalma y protege

**Lavanda & Lechuga**  
 Lavender & Lettuce  
 Aroma Relajante

**Lavanda & Lechuga**  
 Aroma Relajante

HIPOALERGÉNICO  
 LIBRE DE PARABENOS SIN LAURILAS NO TEARS  
 8.4 Fl Oz (250 mL)

90 g

**¡Tan natural como el amor por tu bebé!**

SALUD ES BELLEZA. 143300202D0255



Lancetas  
**ONE TOUCH®**  
25 piezas

**\$65.00**

Tiras reactivas  
Select  
**ONE TOUCH®**  
50 piezas

**\$412.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH®**  
50 piezas

**\$416.00**

Tiras reactivas  
**ONE TOUCH®**  
10 piezas

**\$135.00**



**farmaciassimilares.com**

Vigencia al 31 de diciembre 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.

# Fanático

## “No sé cuánto me queda”



Foto: marca.com

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Messi ganó su séptimo Balón de Oro y también refrendó su salario exorbitante: 74€ por minuto (1,176 pesos), 4.500€ la hora (108 mil pesos) y casi 108.000€ (2,592,000 millones) al día.

El argentino, que tuvo su mejor época con el Barcelona y se rumoreaba que ya estaba ‘acabado’, volvió a la palestra con esta distinción que otorga la revista *France Football* y se erigió como el futbolista más galardonado en la historia en este premio.

El exjugador blaugrana, ahora en las filas del París Saint-Germain, revalida el trofeo que ya recibió en 2019, último año que se entregaron los premios antes de la suspensión en 2020 por la Fanático

pandemia de coronavirus, y suma el séptimo a su colección (2009, 2010, 2011, 2012, 2015 y 2019).

Messi demuestra también que la estatura no es limitante para ser exitoso en el fútbol. Apenas llega al 1.69 metros. Y la tesis se refuerza con la talla de otro fuera de serie, Diego Armando Maradona, 1.65 metros. Entre paréntesis, Pelé mide 1.74. Y también entre paréntesis: ¿por qué los nuestros, igual de “chaparritos”, no logran ese tipo de triunfos? Mejor dejemos el tema a psicólogos y sociólogos...

Messi, quien no ha saboreado un campeonato mundial con la selección argentina, retoma fuerza y deja en el aire su incierto retiro de las canchas.

“Hace dos años dije que eran mis últimos y no sabía qué iba a pasar; ahora me toca otra vez este premio. Antes me preguntaban cuándo me iba

a retirar y hoy estoy en París. Estoy feliz e ilusionado, con muchas ganas de seguir peleando por nuevos retos. No sé cuánto me queda, pero espero que mucho, porque amo esto”.

Después del argentino, así quedó el Top 10: el polaco Robert Lewandowski, el italiano Jorginho (Chelsea), el francés del Real Madrid Karim Benzema, cuarto; el francés N’Golo Kanté (Chelsea), quinto; el portugués Cristiano Ronaldo (Manchester United), sexto; el egipcio Mohamed Salah (Liverpool), séptimo; el belga Kevin De Bruyne (Manchester City), octavo; el francés Kylian Mbappé (París Saint-Germain), noveno; y el italiano Gianluigi Donnarumma (París Saint-Germain), décimo.

La Pulga sigue brincando. / Fanático



Foto: pixabay



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

**SIN DOLOR**  
**TU EJERCICIO ES MÁS FÁCIL**

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

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

Caja con **12** cápsulas



**ACCIÓN ANALGÉSICA | RELAJANTE MUSCULAR | ANTIINFLAMATORIO**

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

www.ml-prim.com | [ml-prim](#) | [mlprim\\_](#)

**10 EN CÁPSULA DE GELATINA BLANDA**

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

# N-GEAR

## ¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

Precio Farmacias Similares®  
**\$369.00**



**IBCAA+**  
SUPLEMENTO ALIMENTICIO con aminoácidos BCAA  
Los mejores ingredientes. Sabores 100% naturales.  
Apto para personas con Diabetes. Libre de Soja / Libre de Gluten. Sin colorantes artificiales.

Precio Farmacias Similares®  
**\$369.00**



**WHEY PROTEIN CONCENTRATE**  
SUPLEMENTO ALIMENTICIO en polvo a base de concentrado de proteínas de suero de leche.  
BAJO EN GRASAS y carbohidratos. Libre de Soja. Sin gluten. Vegetariano. Apto para diabéticos.

Precio Farmacias Similares®  
**\$369.00**



**THE SLENDER BLEND**  
SUPLEMENTO ALIMENTICIO en polvo con oligosacáridos y psyllium.  
Sin gluten. Libre de Soja. Sin aspartame. Sin colorantes artificiales.

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2021. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

De venta exclusiva en

## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**HASTA 75% DE AHORRO**

**RECETARIO FIT ESCANEA Y DESCARGA**





siminforma.com.mx



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Qué le depara el 2022 a las estrellas

En diciembre es costumbre mencionar lo más sobresaliente del espectáculo del año que termina, y también se aventuran pronósticos del siguiente (como periodistas, ¡no videntes!).

Entre los triunfadores de 2021 (éxito profesional, buena fama) están Christian Nodal y Belinda. Él triunfó en su carrera musical, y ella mantiene con éxitos esporádicos su trayectoria de cantante, aunque con imagen de *top model* bellísima. ¿De su amor?: Pensemos positivo —¡época navideña! —, y no descartemos la idea de un bebé en 2022 (ella llega a los 30 años, etapa cuando la mujer no ve lejana la idea de la maternidad). ¡Ojalá!

Otra triunfadora es Ángela Aguilar, de la legendaria familia Aguilar. Con energía descomunal, Pepe ha impulsado a su hija ¡talentísima, graciosa y bella!, y su condición de estrella crece como la espuma.

Como galán de telenovela, hay que abrir paréntesis para José Ron, quien torna en superéxito cada proyecto en el que participa.

¿Qué pronóstico podemos hacer para 2022? Uno, es la probable reaparición de Luis Miguel, en el Auditorio Nacional. Ahí tiene el récord de más presentaciones, con ¡211!; y de la temporada más larga, con 30 funciones. Podrá romper esa marca si se revitaliza con nuevo material. Es remarcable su honestidad y valentía para reconocer en su bioserie que, por la bebida y depresión, descuidó su carrera, ¡y en los conciertos el público era el que más cantaba! También podríamos ver la esperada reaparición de OV7, tal vez a fines del siguiente año.

Otro asunto relevante para la industria de televisión sería la probable concesión de un canal de paga para Claro Video, rama de un emporio de negocios. Si lo obtienen, producirán más contenidos y competirán fuerte (tienen presencia en más de 14 países). Por ejemplo, han realizado series con Freddy y Germán Ortega, estrellas de comedia en Televisa.

¡Y a ustedes, les deseo con todo cariño lo mejor para 2022!

Farándula

**MI VIDA ES LUCHA, UNA DE LAS SERIES MÁS VISTAS EN MÉXICO CON 65 MILLONES DE REPRODUCCIONES EN TV Y REDES SOCIALES.**

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

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

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

**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**

# Farándula

## Nirvana: 30 años de irreverencia

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

El lanzamiento del álbum *Nevermind*, de Nirvana, el 24 de septiembre de 1991, desencadenó un cambio radical en la cultura juvenil mundial. Durante los próximos meses, ascendió al número uno en todo el mundo, y su impacto elevaría a Kurt Cobain, Krist Novoselic y Dave Grohl, de ser una prometedora banda del noroeste de Estados Unidos, a una de las entidades musicales más exitosas e influyentes de todos los tiempos.

*Nevermind* ha sido una inspiración singular para los fans y los músicos durante las últimas tres décadas, y lo será para las generaciones venideras.

A 30 años de su estreno, el álbum fue relanzado con varias reediciones multiformato: digital, CD, vinilo y más. Esta nueva versión contiene 94 pistas de audio, de ellas, 70 inéditas.

Entre este último material figuran cuatro *shows* grabados entre 1991 y 1992: *Ámsterdam* (noviembre de 1991, en el club *Paradiso*); *California* (diciembre de 1991, en el *Pat O'Brien Pavilion*); *Melbourne* (febrero de 1992, en *The Palace*, en *St. Kilda*) y *Tokio* (febrero de 1992).

*Nevermind* fue el primer álbum que le valió a Nirvana un sello discográfico. En ese entonces se vendieron más de 30 millones de copias.

El contenido musical de las letras y el concepto de la banda marcaron a las generaciones de esa época y hoy aún influye en los jóvenes. / Farándula



Foto: binaural.es  
siminforma.com.mx

# Farándula

## Regresa Avril Lavigne



Foto: euphoriazine.com

Axl Daniela Agüero  
@axl\_aguero

La artista multipremiada Avril Lavigne regresó a la escena pública con el nuevo tema *Bite me*, adelanto de su próximo álbum que será lanzado en 2022.

Lavigne hizo oficial su regreso mediante sus redes sociales; causó furor y alegría en todos los fans que crecieron con su música, a principios de los años dos mil.

En las publicaciones, la cantante aparece con su característico delineador en los ojos, un *body* negro, botas arriba de la rodilla y minifalda cuadrículada. También sale un pastel en forma de corazón que dice “*bite me*”, tal y como se llama su canción.

El video musical lleva más de 8 millones de reproducciones y en él se muestra una Avril irreverente, rebelde, [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

roquera, características que siempre la han distinguido en el medio artístico.

Este nuevo álbum, que aún no tiene nombre ni fecha oficial de lanzamiento, fue producido por Travis Barker, baterista de la banda Blink 182, dueño de la discográfica y con quien comparte escena en el videoclip de *Bite me*.

“Siempre he admirado a Travis y su labor. La primera vez que laboramos juntos fue hace 15 años en mi álbum *The Best Damn Thing*; disfruté cómo pasó a ser el productor que es hoy. Trabajamos juntos mucho tiempo en la composición de las canciones y para hacer este disco con su sello discográfico. DTA se sintió como el hogar perfecto para mí y mi nueva música”, declaró Lavigne.

La cantante iniciará una gira mundial en 2022 con fechas que se revelarán pronto. Estaremos atentos. / **Farándula**

# NUEVO

Tu piel, visiblemente *más joven*



[eternalsecret.com](http://eternalsecret.com)   
Salud es belleza.

De venta exclusiva en



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

HASTA **75%**  
DE AHORRO

**Mi Vida es Lucha,**  
la serie de Víctor González Dr. Simi,  
**UNA DE LAS MÁS VISTAS EN MÉXICO**  
**con 65 millones**  
de reproducciones en TV y redes sociales.



Vea la serie en  
**[mividaeslucha.com](http://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**.  
En redes sociales ponga la frase  
**MI VIDA ES LUCHA.**

De venta en  
**FARMACIAS SIMILARES®**

**#HECHOSCONAMOR**

