

SÍMI PROTEGE

farmaciassimilares.com

Precio Farmacias Similares **\$75.00**



SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Febrero 2022 Núm. 478-1

Por Un País Mejor®

¿Fin de la pandemia?

Págs. 10 y 11



Fotos: Agencia Reforma



\$67.00

Lancetas
ONE TOUCH® 25 piezas



\$425.00

Tiras reactivas Select
ONE TOUCH® 50 piezas



\$135.00

Tiras reactivas
ONE TOUCH® 10 piezas



\$429.00

Tiras reactivas
ONE TOUCH® 50 piezas



farmaciassimilares.com

Vigencia al 28 de febrero 2021.
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo
y pueden variar con respecto del producto final.



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

75%
de ahorro

**YA CONTAMOS
CON**

Encuétralo también con su nueva imagen

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

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

POR SOLO \$309
PRECIO FARMACIAS SIMILARES

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

Vigencia al 28 de febrero 2022
Reg. No. 21AM2009 IV
AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GOSTI/1910/03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. CONSULTE A SU MÉDICO

SiMiPlaneta

Día Mundial de la Energía, 14 de febrero



Foto: Pixabay

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Nadie parece olvidar que el 14 de febrero es el Día del Amor y la Amistad. Pero ¿cuántos recuerdan que, además, se celebra el Día Mundial de la Energía?

Son temas diferentes, sin embargo, ninguno menos importante. Y es que, si bien el amor es un motor clave para muchos, en el uso de la energía y la búsqueda de fuentes más limpias y sustentables, está el futuro de nosotros y del planeta.

La energía influye en el cambio climático, del que somos testigos y tanto preocupa al mundo.

También está ligada a otros factores que parecen no estar relacionados, como el empleo, la seguridad, la producción de alimentos o el aumento de los ingresos.

La energía es el centro de casi todos los retos y oportunidades a los que hace frente el mundo actual. Su acceso universal, de manera sostenible, es importante para el desarrollo de nuestra sociedad.

El modelo económico actual exige una demanda creciente de energía; a largo plazo esto pudiera significar un colapso del sistema de abastecimiento, debido a que la mayor parte proviene de combustibles fósiles, fuentes no renovables.

La generación de energía por fuentes no renovables (petróleo, carbón y gas), es la principal causante de grandes impactos negativos al medioambiente. Si bien no es la única gran fuente de contaminación, está relacionada con las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), vinculada al cambio climático.

No olvidemos, por ningún motivo, que una de las acciones más importantes es apostar por las energías renovables; significa hacerlo por un sistema energético sostenible en el que se reducen las emisiones de CO2 en la atmósfera.

Revisemos: a la energía solar podemos diferenciarla entre la solar fotovoltaica (luz solar) y la solar térmica (calor solar). Esta es limpia y renovable, y se alimenta de un recurso ilimitado.

Energía eólica: aprovecha la fuerza del viento.

Energía hidráulica: se consigue de la fuerza del agua.

Energía geotérmica: se obtiene del calor interno de la Tierra.

El 14 de febrero, además de no olvidar ofrecer muestras de afecto, es imprescindible reflexionar sobre la importancia de la energía en nuestra vida diaria para incentivar el uso de fuentes renovables (eólica, solar, biomasa, etc.). /SiMiPlaneta

Presidente y fundador de GPUPM
Víctor González Dr. Simi
500,000 ejemplares / Febrero 2022
Edición 478-1
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: enero 2022. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

siminforma.com.mx

¡370 MILLONES DE GRACIAS!

Porque al decir **NO A LA BOLSA DE PLÁSTICO** das un nuevo respiro a nuestro planeta,



en 3 años dejamos de usar **370 659 291** de bolsas plásticas
y, juntos, dijimos: #SiMiPlaneta Menos plástico más vida



La **ALEGRÍA**
nos hace ser **MEJORES...**

Por eso quiero compartir
mi felicidad y cómo trabajo
para que me considere su amigo.

Vea el gran debut de

Mi Vida es
Alegría

serie sobre la vida y obra del Dr. Simi.

A partir del 31 de diciembre en redes sociales y el martes 4 de enero,
5:15 de la mañana por canal 1 de Azteca y canal 2 de Televisa.

Facebook @farmaciassimilares YouTube /FARMACIASIMILARESMX

@VGonzalezDrSimi



Mascarilla
con aloe vera

1 pieza

\$29.00



- Purifica
- Acelera la regeneración de la piel
- Previene arrugas



Para pieles grasas

1
pieza

Salud es belleza.
Vigencia al 28 de febrero 2022.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

eternalsecret.com.mx

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



¿Tienes hipertensión arterial?

La hipertensión arterial sistémica es una enfermedad que afecta casi a la mitad de la población. Un padecimiento complejo que perjudica, en especial, a riñones, corazón, vasos sanguíneos (arterias), cerebro, sistema endocrino (hormonas). Se requiere un tratamiento adecuado para controlarla.

La Asociación Americana del Corazón, en 2017 cita los rangos normales que deben ser menores de 130/80 mmHg. Las cifras por arriba de estas se deben clasificar dentro de la hipertensión arterial en sus diferentes grados de severidad.

En algunos casos las elevaciones de la presión arterial son asintomáticas,

por eso se le considera el “enemigo silencioso”. En caso de presentar dolor de cabeza, zumbido de oídos, ver luces, destellos o mareos, es necesario acudir a revisión médica.

Dentro del tratamiento se consideran dos vertientes: el uso de fármacos antihipertensivos y las modificaciones al estilo de vida. De estas últimas profundizaremos más.

En primera instancia, es importante llevar una alimentación balanceada, que incluya vegetales, frutas, verduras frescas, legumbres y nueces. Asimismo, reducir el consumo diario de grasas y evitar añadir sal a los alimentos.

También, limitar el consumo de alcohol. El exceso de este se asocia con desenlaces adversos, sobre todo, cardiacos. Se recomienda una ingesta menor de 60 ml/ día de vino de mesa, o unos 600 ml de cerveza.³

No consumir bebidas endulzadas (refrescos, jugos). El café y té deben ingerirse de manera moderada (2 tazas al día).

La pérdida de peso debe ser en conjunto con las demás medidas. Realizar 30 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada al día, durante 5-7 días a la semana.

Por último, abandonar el consumo de tabaco tiene grandes beneficios cardiovasculares.



Foto: Pixabay

Es importante comprender que el tratamiento actual de la hipertensión arterial se basa en recomendaciones y modificaciones al estilo de vida, no solo en tomar medicinas. / Salud

Fuente:

1. Gopar-Nieto R, et al. ¿Cómo tratar la hipertensión arterial sistémica? Estrategias de tratamiento actuales. Arch Cardiol Mex. 2021 Nov 1;91(4):493-499.
2. Lozano J. Hipertensión arterial. Prevención y tratamiento. Offarm, vol 20, núm. 2, 2001.
3. Guía de referencia rápida: diagnóstico y tratamiento de la hipertensión arterial en el primer nivel de atención. IMSS (2014).



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

12 cápsulas



ACCIÓN ANALGÉSICA | RELAJANTE MUSCULAR | ANTIINFLAMATORIO

CON ML-PRIM[®]
ALIVIO A LA PRIMERA

www.ml-prim.com ml-prim mlprim_

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

SI PRESENTAS LAS INCONVENIENTES, CONSULTA A TU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSE RECOMENDADA. VERBODEN COPIëren 19000210011



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

San Valentín y los festejos 2022

Desde mediados de 2021 existe una buena cantidad de editoriales que nombraron al 2022 como “El Año Mundial de la

Fiesta”. Esta aseveración se basó en la sobrecompensación esperada en la raza humana, derivada de los dos años anteriores de encierro, confinamiento y reglas de convivencia que cambiaron la manera de socializar.

En este sentido, la primera fecha relevante a festejar se presenta en febrero, el 14, Día de San Valentín, Día de los Novios, el Mes de los Enamorados. Parece mucho más que una casualidad el hecho de comenzar con esta festividad. Tal vez la manera de socializar más afectada por los lineamientos de la pandemia del SARS-CoV-2 fue la capacidad de conocer gente nueva, de ir a

sitios, o con ayudas electrónicas, aplicarse en las redes del “ligue”.

Dejarse llevar por los momentos del romance y la pasión, por las mieles del enamoramiento agudo que nos dan la sensación completa de omnipotencia, nos convierte en foco rojo de potenciales contagios, desde no guardar el metro y medio de sana distancia, abrazarnos, tomarnos de las manos, besarnos y qué decir de las relaciones sexuales.

Caer en las redes de la fiesta 2022, se comenzó a bosquejar a finales de 2021. Ya los protocolos de vacunación iban avanzados en el país, las cifras de la pandemia ten-

dían a la baja y se preveían todos estos escenarios; pero surgieron las variantes del virus que nos confrontan con carencia de inmunidad y mayor contagio.

Tenemos que respirar profundo, ser prudentes, y aplicar el sentido común para que, a partir de las recomendaciones de salud de las autoridades, podamos abrirnos, poco a poco, y de manera progresiva, a modos moderados de socialización, sin dejar de equilibrarnos en la protección que debemos de respetar.

14 de febrero, sí, pero con mucho cuidado...

*Psiquiatra. Director Cisne México.



CAMPAÑA
PARA DETECCIÓN DE LA
Hipertensión

TODOS
los
MARTES
de
ESTE MES,
chea
tu presión
GRATIS

en los consultorios
médicos de
Fundación Best, A.C.

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

Roche

ACCU-CHEK®

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
\$559.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

25 Tiras reactivas
Tiras Accu-Chek® Active
25 Tiras reactivas
\$207.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

50 Test strips + **25 Test strips**
50+25
PRECIO ESPECIAL
Tiras Accu-Chek® Active
75 tiras reactivas
\$449.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

25 Lancets
Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
\$76.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 28 de febrero 2022. 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"



Se hace del conocimiento al público en general que **FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V.**, es titular de los registros de marca 995681, 1289127, 947697, 1254527, 1441152, 634747, 1529516, 905643, 934113, 931825, 1433442, 1832809, 1841328 y 1910055; así como el registro de imagen comercial de los establecimientos de Farmacias de Similares, S.A. de C.V., bajo el número 2151662.

Amparando en las clases 3, 5, 10, 35, 42 y 44 Internacional, los siguientes servicios:
Publicidad para la comercialización de productos farmacéuticos, suplementos alimenticios, material de curación, productos de belleza, productos ópticos y de optometría.

Compra y venta de todo tipo de medicamentos y productos farmacéuticos.

Servicios médicos; servicios veterinarios; cuidados de higiene y de belleza para personas y animales; servicios de agricultura; horticultura y silvicultura.

Servicios médicos; servicios veterinarios; tratamientos de higiene y de belleza para personas y animales; servicios de agricultura; horticultura y silvicultura.

Publicidad; gestión de negocios comerciales; administración comercial; trabajos de oficina.

Gestión de negocios comerciales y comercialización de productos farmacéuticos, suplementos alimenticios, sustancias dietéticas para uso médico, jabones, productos de perfumería, cosméticos, lociones capilares y dentífricos.

Preparaciones para blanquear y otras sustancias para lavar la ropa; preparaciones para limpiar, pulir, desengrasar y raspar; jabones; productos de perfumería, aceites esenciales, cosméticos, lociones capilares; dentífricos.

Preparaciones farmacéuticas y veterinarias; preparaciones sanitarias para uso médico; sustancias dietéticas para uso médico, alimento para bebés; yeso para uso médico, material para curaciones (apósitos y vendas); material para tapar dientes; cera dental; desinfectantes; preparaciones para la destrucción de animales dañinos; fungicidas, herbicidas.

Aparatos e instrumentos quirúrgicos, médicos, odontológicos y veterinarios, así como miembros, ojos y dientes artificiales; artículos ortopédicos; material de sutura.

Todos ellos registrados ante el **INSTITUTO MEXICANO DE LA PROPIEDAD INDUSTRIAL**, como a continuación se reproducen:

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

Clase 3, 5, 10, 35 y 44 Internacional

FARMACIAS SIMILARES
Clase 42 Internacional

HASTA 75% DE AHORRO

Clase 35 Internacional



Clase 35 y 44 Internacional.

SIMI

Clase 35 Internacional

HASTA 75% DE AHORRO

Clase 35 y 44 Internacional.



Registro de imagen comercial número 2151662

Por lo anterior, cualquier uso de dichas marcas registradas sin la autorización previa de **FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V.**, implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.

Salud

Ansiedad ante el diagnóstico de cáncer

Rebeca Sulamita Márquez Basurto
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

El cáncer suele asociarse con la muerte, y cuando hay un diagnóstico de esta enfermedad, en la familia se ve afectada la salud emocional del paciente y sus cuidadores.

Debido al cambio que representa en la vida hay que enfrentarlo; puede que surjan sentimientos como la angustia, ansiedad y depresión. Es importante reconocer estos cambios y obtener ayuda.

En el caso de la ansiedad, surge cuando nos sentimos incómodos, preocupados o asustados por una situación. Ante el cáncer podemos estar temerosos por el futuro, al no saber qué pasará con el tratamiento, por el dolor que causa o incluso por el miedo a morir. Y, en el caso de la familia, por no saber qué le espera al ser querido.

Se debe prestar atención a los siguientes síntomas y signos de ansiedad: Dificultad para resolver problemas y concentrarse. Tensión muscular, temblor o estremecimiento, sequedad de la boca, opresión en el pecho, hormigueo en las manos, sensación de ahogo. Intranquilidad, puede sentirse agitado o demasiado nervioso. Irritabilidad o arrebatos de furia.

¿Qué debemos hacer si nos sentimos así? Es importante, como familia, mantenerse unidos, animarse



Foto: Agencia Reforma

unos a otros, pero sin ejercer presión para hablar, además de compartir sus sentimientos y miedos. Así no se sentirán solos.

Escuche con atención los sentimientos de la otra persona, ofrezca apoyo y no minimice lo que el otro siente. Recuerde, está bien sentir tristeza y frustración.

Es importante no reprimir los sentimientos o culparse a sí mismo por

lo que está pasando. De esta manera se podrá sobrellevar la enfermedad sin que represente un deterioro o cansancio en la familia.

La asesoría psicológica es fundamental tanto para el paciente como los familiares, y en el Centro SIMI de Salud Emocional podemos brindarles el apoyo gratuito. Llama al 800 911 32 32, el servicio está abierto las 24 horas. / Salud

Vivimos día a día con estrés, ansiedad y miedo.

Recuerda que no estás solo, te gustaría recibir asesoría y orientación por psicólogos calificados de manera **GRATUITA** en el

SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

Comunícate al
800 911 3232

Síguenos en
@simisaemx www.facebook.com/SIMISAE

siminforma.com.mx

Nesajar[®]
 Pinaverio, Dimeticona

Un producto de

GEL
 pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



**MI MAYOR
 FUERZA
 VIENE DESDE
 A CASA**

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

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002TIB0396

TerviraX®

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.



® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2022

NUEVO

Booster revitalizante

Con ácido hialurónico al 1.5 %

Dale un boost a tu piel



eternalsecret.com



Salud es belleza.

Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Ayudar es vivir

Ayudar es Vivir

“Una puerta sie



Fotos: Karla López (Kai Ale), enviada

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

En la colonia San Ángel, Ciudad de México, se levanta un recinto de finales del siglo XIX. A lo largo de los años, ha albergado a población solicitante de servicio médico, por haber sido un hospital. También ha sido locación de grabaciones por su belleza arquitectónica. Hoy, abre sus puertas para lo que se piensa es su misión más importante: albergar a mujeres menores de edad en situación de riesgo y vulnerabilidad.

Desde hace más de 60 años, el Patronato Francisco Méndez, institución de asistencia privada, trabaja en la Ciudad de México y en cinco estados del país, para brindar residencia, alimentación y atención integral a mujeres, a fin de alejarlas de círculos de violencia familiar, maltrato, abandono y falta de oportunidades.

Autoestima para un mejor futuro

En promedio, 20 jóvenes, de entre 13 y 18 años, habitan en esta residencia. Llegan por voluntad propia en busca de mejores oportunidades.

“Son jóvenes que viven situaciones difíciles en su entorno. Se enteran de que existe esta casa, lo que pueden lograr y acuden para solicitar refugio. Todo, siempre ha sido de boca en boca,

y es satisfactorio, porque quiere decir que hemos hecho un buen trabajo”, señala María Angélica Mercado, directora general de la residencia en San Ángel.

Las jóvenes reciben un techo digno para habitar, alimentación, formación escolar, acompañamiento psicológico, actividades de esparcimiento y talleres de oficios con afán de prepararlas para el mercado laboral.

Diana Carrillo, maestra de matemáticas en esta institución desde hace cinco años, explica que el principal objetivo es hacer que las jóvenes mejoren su vida de manera integral. “En el salón no solo se trabaja matemáticas o alguna otra materia, sino también su autoestima para que se sientan más seguras, confiadas, y sepan que pueden cumplir sus metas, así como darles todas las herramientas para hacerlo posible”.

Los casos de éxitos abundan en el patronato que, con su lema “Una puerta siempre abierta”, refleja el amor y el apoyo incondicional de su labor hacia la protección de las mujeres.

“Este es un espacio abierto para todas las mujeres jóvenes. Muchas de ellas, después de su estancia con nosotros, regresan años más tarde. Eso nos complace. Vuelven a saludarnos, a agradecer, y otras tantas a ayudarnos y unirse al equipo para apoyar

siminforma.com.mx

mpre abierta”

a las nuevas jóvenes”, afirma María Angélica Mercado.

Thalía Guillén es un ejemplo de trabajo y perseverancia. A los 15 años ingresó a este lugar por dificultades familiares. Tras varios años volvió para devolver el amor que le brindaron.

“Ellos me dieron una familia, un hogar, valores y una formación. Esto no solo influyó en mí, sino también en mi familia, en mis hijas y en todo lo que uno camina día tras día”, expresa.

Desde hace tres años, Thalía apoya en diversas tareas en la institución y hace poco se unió a la plantilla docente para estar en contacto con las nuevas generaciones y transmitir sus conocimientos y vivencias.

Amor para compartir

La comunión y el trabajo en equipo son fundamentales para todo proyecto exitoso. Además del arduo trabajo de quienes integran esta institución, la sociedad civil forma parte clave del alcance de estas metas.

“Yo los invitaría, con el corazón en la mano, para que nos apoyen en esta obra. Ya sea tiempo o recurso económico serán bien aprovechados y llegarán para el beneficio no solo de estas chicas, sino que también será la base de un proyecto de vida”, invita Thalía Guillén.

Mantener un recinto que no solo les dé una vida digna, también apuesta por el futuro; no es tarea fácil. Entre las necesidades más urgentes está la adquisición de colchones, estufas, así como el pago del mantenimiento de las instalaciones y la impermeabilización.

El Patronato Francisco Méndez agradecerá de corazón las aportaciones que usted pueda brindar a favor de las mujeres jóvenes.

“Debemos sacar a estas chicas de sus círculos de violencia y darles las herramientas para ser autosuficientes y, por qué no, emprendedoras que puedan construir una familia y llevar siminforma.com.mx

una vida plena. Los jóvenes no son los ciudadanos del mañana, son también los ciudadanos de hoy”, señala María Angélica Mercado. / **Ayudar es vivir**

Patronato Francisco Méndez, IAP
Plaza San Jacinto N.º10, col. San Ángel,
alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México

Teléfono: 55 56 16 05 99

DATOS BANCARIOS PARA DONATIVOS:

Patronato Francisco Méndez IAP
Banco: BANORTE (Sucursal San Ángel)
Cuenta: 00647218688



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

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

NUEVA IMAGEN
vitalis
pregabalina
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

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

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

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

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 28 de febrero 2022.



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



Ayudar es vivir

Reencuentro con México

La entrevista de un novato al dictador Somoza

Juan Manuel Rentería

Era un sábado, a mediados de 1979. Como todos los fines de semana, me tocaba cubrir la guardia “caballona”, en la Jefatura de Información de Noticieros Televisa. Le decíamos así porque era una jornada pesada, de 12 horas continuas, que iniciaba a las 8 de la mañana y terminaba a las 8 de la noche. Elaboraba las órdenes de trabajo para mis compañeros reporteros y camarógrafos.

Como casi todos los sábados, la información era escasa. Tenía que complementar la jornada informativa para el noticiero sabatino de las 2 de la tarde y para la emisión nocturna, que conducía Virginia Lemaitre, con reportajes de interés público.

Ese día me habían ordenado que estuviera pendiente de un importante acontecimiento internacional: el inminente derrocamiento del dictador de Nicaragua, Anastasio Somoza.

Estaba yo en la búsqueda de notas nacionales y pendiente del caso Somoza, cuando se acercó a mi escritorio un joven entusiasta, de unos 22 años, que había cursado Ciencias y Técnicas de la Información, no sé si en la Universidad Iberoamericana, en la Anáhuac, en la UNAM o en la Escuela de Periodismo Carlos Septién García.

El jovencito aspirante a reportero se llamaba Jorge Leija. Mi jefe me había solicitado que le enseñara las técnicas de redacción para noticieros de televisión. “Señor Rentería,



Jorge Leija en una imagen tomada de una entrevista antigua

ya llegué, dígame qué hago”, repetía Leija, mientras yo elaboraba las órdenes de trabajo.

Contestaba una y otra vez las llamadas telefónicas porque los sábados no trabajaba la secretaria. Jorge insistía en ayudarme. Cuando ya habían salido a trabajar los equipos de camarógrafos y reporteros, le pedí que redactara un boletín de prensa.

Después de unos 15 minutos regresaba conmigo para que le revisara su nota. Yo le hacía las correcciones en su redacción y le daba las explicaciones del caso. Él regresaba a la máquina de escribir para modificar su texto y de nuevo me lo presentaba. Era difícil atender las tareas de la Jefatura de Información de Noticieros y, al mismo tiempo, impartir un curso intensivo de redacción.

Por otro lado, teníamos comunicación continua con nuestro corresponsal en aquel país centroamericano para



Anastasio Somoza, dictador de Nicaragua / Foto: biografiasyvidas.com

cubrir también en México las repercusiones que pudiera tener la caída de Somoza.

Jorge insistía en su meta de aprender a redactar y reportear. Llegó el momento en que se terminaron los boletines para que el buen Leija continuara practicando. Ante su incansable insistencia y mi agotada paciencia, le dije: “Mire, Leija, le voy a encomendar un delicado trabajo periodístico, baje a la cabina de audio, llame al presidente de Nicaragua, Anastasio Somoza, entrevístelo y cuando termine, regresa conmigo”.

Yo sabía que la tarea encomendada era casi una misión imposible para un jovencito de nula experiencia periodística. Jorge Leija salió de mi oficina; confieso que sentí un alivio. Pude continuar mi trabajo.

Dieron las 3 de la tarde. Todo marchaba en orden. Invité a varios compañeros reporteros a la botana que

ofrecía los sábados la cervecería El Tranvía, a unas cuadras de Televisa Chapultepec.

Hora y media después regresé a la oficina para elaborar la lista de las notas informativas y los reportajes cubiertos. Cerca de las 8 de la noche entró Jorge Leija a la oficina. “Ya estuvo, señor Rentería, ya estuvo”. “Ya estuvo qué”, le respondí. “Lo que usted me encargó, la entrevista con el presidente de Nicaragua, Anastasio Somoza”.

Ante mi absoluta incredulidad, le dije: “No me esté vacilando, señor Leija”. “No lo estoy vacilando, vamos a la cabina de audio para que escuche la entrevista”, me dijo seguro. ¡Cuál no sería mi sorpresa, el jovencito aprendiz de reportero, el inexperto redactor, quien no tenía experiencia alguna para entrevistas periodísticas había logrado una exclusiva mundial, había entrevistado al dictador que al

año siguiente fue asesinado! Lo felicité de manera efusiva.

Cuando llegó Virginia Lemaitre, le dije: “Giny, tienes una exclusiva internacional, Jorge Leija entrevistó a Anastasio Somoza, y creo que debes meter completa a tu noticiero”. La entrevista fue un cañonazo informativo.

Al día siguiente me llamó a su oficina el licenciado Jacobo Zabłudovsky y me dijo: “Oye, Juan Manuel, buena y oportuna la entrevista que le hizo el niño Leija a Somoza”. Mi respuesta fue inmediata: “Yo se la ordené, jefe”.

Después le confesé que la orden de la famosa entrevista surgió por la idea de quitármelo de encima. Me imagino que Jorge Leija también con Somoza aplicó su enfermedad de insistencia y logró lo que varios periodistas no pudieron obtener. Me dio una gran lección. / Reencuentro con México



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

2022: ¡aguas! con la economía

El último trimestre del 2021 prendió los focos de alarma en el tablero presidencial de Palacio Nacional: la economía no logró consoli-

dar un empuje recuperador y comenzó a declinar, con el agregado aún más preocupante del repunte de la inflación.

El presidente reaccionó al potencial conflictivo de la crisis económica y anunció que los primeros jueves de cada mes dedicará su conferencia mañanera a desahogar la información económica; en términos políticos, evitará que los datos de la crisis se conviertan en protestas sociales.

Si se leen con atención los entrelineados políticos, es probable que el principal elemento que determine el debate sucesorio y la definición del candidato lopezobradorista, en

2024, sea la economía, en tanto que las cifras de seguridad y los números de fallecidos por la pandemia no han generado comportamientos sociales críticos.

La economía sí está acumulando inquietudes sociales. Y no es para menos: los precios de los productos de la canasta básica han aumentado en promedio 20 % en los últimos meses y no hay indicios ni políticas públicas que permitan prever una estrategia antinflacionaria.

En el recetario neoliberal solo se puede bajar la inflación por el lado de la demanda, lo que implicaría disminuciones del crecimiento económico, del salario y del gasto social. Sin

esas decisiones, la inflación persistirá en la economía y su principal efecto será la disminución del nivel de vida del 80 % de los mexicanos que vive al día.

La crisis económica determinó las sucesiones presidenciales de 1982 al 2018 y la acumulación de desequilibrios y costos sociales estarían construyendo, de alguna manera, un escenario para la candidatura de Morena en 2024.

La atención presidencial a la crisis económica fue el primer indicio de la preocupación en Palacio Nacional por el crecimiento económico y la inflación.

Fundación **BEST** A.C.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano egresado del Instituto Superior de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Querétaro, CEEQ, certifica que el/la paciente/a:

Nombre: _____

Apellido: _____

Edad: _____

Sexo: _____

Profesión: _____

Talla: _____

Peso: _____

Diagnóstico: _____

Recomendaciones: _____

Fecha: _____

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

Recuerde: puede solicitar sus certificados en todos los consultorios de Fundación Best, A. C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **SIMITEL 800 911 6666**

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

www.fundacionbest.org.mx

Sucanon[®]
Remedio Herbolario

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

PRECIO: \$135.00

CAJA CON 24 TABLETAS

Auxiliar en la **DISMINUCIÓN** de los **SÍNTOMAS** producidos por **NIVELES ALTOS DE GLUCOSA**.
Tales como:
Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.

AUXILIAR EN LA DISMINUCIÓN DE LOS SÍNTOMAS PRODUCIDOS POR NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.
VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2022

Capsiflu[®]
TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI

CAJA CON 12 CÁPSULAS
BÚSCALO A SOLO: \$34.00

ALIVIA EN EL TRATAMIENTO SINTOMÁTICO DEL RESFRÍO:
CONGESTIÓN NASAL
DOLOR MUSCULAR
DOLOR DE CABEZA
LAGRIMED
FIEBRE
TOS

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 28 DE FEBRERO 2022.

MEDIPIOX[®]

SOLUCIÓN \$114.00

Solución para Piojos y Liendres
Pediculicida

Elimina piojos y liendres de forma segura en una sola aplicación.
• Fácil de aplicar
• Para toda la familia
• Alta eficacia

El único recomendado por el **100% LIMPIOS Y PROPIOS**

Solución
Caja con frasco con 80 ml. de solución.

registro Sanitario No. 25-48C2016 SSA

Consulte a su Médico ® Marca Registrada
De venta en Farmacias Similares
Vigencia al 28 de febrero 2022

Candiphen[®]

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 28 DE FEBRERO 2022

*De venta en Farmacias Similares

México

¿Fin de la pandemia?

Laura Celis
Twitter: @laura_celis

Desde que ómicron fue declarada una variante de alto contagio, el 26 de noviembre de 2021, han surgido una gran cantidad de especulaciones, suposiciones y mitos.

Algunos especialistas aseguraron que esta variante anunciaba que lo peor de la covid-19 había pasado, que el final de la pandemia había llegado y que, por fin, veríamos “la luz al final del túnel”.

Estas declaraciones generaron reacciones diversas: mientras algunos países tuvieron confinamientos estrictos para erradicar de forma rápida los brotes en ciudades importantes, otros relajaron las medidas de contención, eliminaron restricciones y regresaron a sus actividades cotidianas.

Esto provocó un mayor contacto personal, debido a la temporada de fiestas y vacaciones que trajo como consecuencia un fuerte incremento de los casos reportados y, por el contrario, se generaron nuevos ambientes, ideales para que surjan más variantes.

Las cifras lo dicen todo: hasta el momento, en el mundo, hay 355,407,404 casos de covid y 5,606,771 muertes. México vive su pico (la media más alta reportada) con 44,902 nuevos contagios reportados cada día.

Ante este panorama, el director de la Organización Mundial de la Sa-

lud, Tedros Adhanom Ghebreyesus, advirtió que es peligroso suponer que ómicron anunciaría el final de la fase más aguda de la covid, y exhortó a los países a mantenerse concentrados en vencer la pandemia.

“Existen diferentes escenarios sobre la forma en que la pandemia podría desarrollarse ahora y cómo podría terminar la fase aguda. Pero es peligroso aceptar que ómicron será la última variante o que estamos al final del juego”, dijo.

Nuevas variantes y más poderosas

Para Carlos Magis Rodríguez, doctor en Salud Pública, miembro del Sistema Nacional de Investigadores y profesor de la Facultad de Medicina, de la UNAM, el siguiente problema al que nos enfrentaremos será el surgimiento de nuevas variantes con el componente de ómicron, en términos de capacidad de infectar rápido a muchos; pero también, la capacidad de enfermar con mayor gravedad a las personas.

“Mientras tengamos a población aún sin vacunar, el virus se reproducirá más rápido. En esa reproducción, puede aparecer otra variante más poderosa. Esto se debe a que el virus siempre está cambiando. Desde la variante original, llevamos seis o siete variantes de preocupación y otras que no han tenido mucho éxito; sin embargo, el virus tiene mucha capacidad de mutación, y eso es lo que debemos vigilar”.

La solución está en la vacunación

Para Ariel Vilchis Reyes, especialis-



Foto: Agencia Reforma

ta en Salud Pública y Epidemiología, y profesor del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, de la UNAM, la solución a las nuevas variantes está en el programa de vacunación. A pesar de los altos niveles de contagios, con las personas ya vacunadas, se puede tener un retorno seguro a las actividades cotidianas.

“Se ha demostrado que todas las vacunas producen eficacia y eficiencia ante la enfermedad. Ninguna nos protege de no infectarnos de covid; pero sí contra la letalidad. Todas las vacunas han probado gran efectividad, y cualquiera que nos toque, agradezcámoslo.

“Muchos países aún no cuentan con vacunas. No se deben preocupar por pensar que una es mejor que otra, eso ya es competencia económica, publicidad. Todas son de gran efectividad. La peor vacuna es la que no se pone”.

El futuro de la pandemia

Para Ariel Vilchis, la pandemia es algo con lo que tenemos que aprender a lidiar; va a estar presente en la historia de la humanidad. Debemos aprender a convivir, no solo con este microorganismo, sino también con la de muchos otros, porque van a venir otras pandemias.

Mi Vida es Lucha la serie de Víctor González Dr Simi,
UNA DE LAS MÁS VISTAS EN MÉXICO
con 100 millones de reproducciones en TV y redes sociales.



México



Ariel Vilchis Reyes, especialista en Salud Pública y Epidemiología, profesor del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina, de la UNAM



Carlos Magis Rodríguez, doctor en Salud Pública y miembro del Sistema Nacional de Investigadores

“Hay diferentes pronósticos sobre la pandemia, el más desafortunado, es que, en febrero, todavía presentemos un ascenso dentro de toda esta curva y, a lo mejor, a finales del mes, podamos tener una meseta, es decir, todavía una capacidad de contagios demasiado alta.

“Se habla de entre los 500 mil contagios por día y hasta tres millones. Por otro lado, muchos expertos también dicen y esperan que la Organización Mundial de la Salud, la declare endemia.

“Es decir, que sea una enfermedad específica de ciertos lugares y se comporte de manera distinta en cada uno de los territorios. Esto dependerá de las políticas de salud, de la vacunación, factores políticos, sociales, culturales y de las prácticas de autocuidado que tengamos”.

De acuerdo con Carlos Magis, este año no vamos a lograr la “inmunidad de rebaño”, sino un agotamiento de la variante ómicron y una inmunidad,

por un mes, contra ella; pero siempre estará latente el hecho de que pueden surgir muchas otras variantes.

“No sabemos cuánto dure. En 2020, las autoridades daban a esta pandemia una vida de no más de seis meses; llevamos dos años y seguimos. Es una enfermedad emergente, nueva, y apenas empezamos a comprenderla. Vamos a salir de un pico de muchos casos a tener un modelo de enfermedad con pocos, como el modelo de influenza.

“Seguiremos con brotes en poblaciones que no están vacunadas del todo. Entonces, no acaba la pandemia como tal, sino tal vez solo disminuya la intensidad y aparezcan brotes con cierta regularidad, menos intensos y tarden más tiempo en aparecer. La combinación de las vacunas, más medicamentos efectivos, tienen que cambiar el futuro de cómo nos vamos a enfrentar a esta pandemia.” /

México



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



siminforma.com.mx



Análisis Clínicos del Dr. Simi
“La calidad es lo primero”



Pruebas covid-19

CON CÓDIGO QR PARA EVENTOS Y VUELOS

Prueba rápida de antígeno en muestra nasofaríngea

\$649.00

Lunes, \$584.00

Autoexprés, \$329.00**

Prueba por PCR

\$1,999.00

Lunes, \$1,799.00

SERVICIO A DOMICILIO

No acumulable con otras ofertas o promociones. Válido durante 2022.

**Consulta sucursales con estos estudios en

ssdrsimi.com.mx

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

Internacional

Controlarán robots almacenes del mundo

El auge de las compras en línea durante la pandemia, junto con la creciente demanda de entrega al día siguiente, han intensificado los esfuerzos para cambiar a sistemas y robots más automatizados en los almacenes de todo el mundo.

Se estima que en 2021 se habrán invertido unos 36 mil millones de dólares en tecnología de automatización para el almacenamiento, un aumento del 20 % con respecto a 2020.

Es probable que esta tendencia continúe, pero la automatización completa requerirá un conocimiento preciso de la gran diversidad de procesos, como la clasificación, selección y embalaje que realizan ahora los trabajadores.

“En la actualidad, muchas

operaciones en los almacenes son de grano fino y dependen de las habilidades y la experiencia de los trabajadores. Además, según la industria y el tipo, ya sea para materiales, piezas de fabricación o productos terminados, los procesos difieren”, explica Takashi Masuda, director gerente de Nippon Express Holdings.

“Para optimizar las operaciones, lo primero que se debe hacer es digitalizar el conocimiento de todos estos trabajadores y procesos en diferentes almacenes”.

Mediante la alianza con NEC, Nippon Express Holdings tiene como objetivo recopilar datos sobre el movimiento de personas y mercancías en los almacenes utilizando IoT.



Luego los analizará con Inteligencia Artificial (IA) y procesos de diseño para minimizar la mano de obra y maximizar el rendimiento en el piso del almacén. NEC proporcionará tecnologías únicas, como sensores 3D, que pueden rastrear objetos en el espacio y el tiempo, así como IA que puede capturar el co-

nocimiento tácito de trabajadores calificados al máximo.

La creación de este tipo de base de datos extensa ayudará en la búsqueda de eliminar accidentes y optimizar la dotación de personal, no solo en las instalaciones logísticas, sino también en el transporte y la entrega. El enfoque inicial estará en la maquinaria eléc-

trica y la electrónica, y luego se expandirá a las cadenas de suministro de semiconductores y automóviles.

Otra área importante de cooperación involucrará el desarrollo de robots controlados a distancia para laborar en lugares donde el trabajo manual es difícil, remoto o donde la escasez de mano de obra es aguda.

La etapa inicial de este proyecto implicará el control robótico remoto en las operaciones de almacén de Nippon Express, por ejemplo, las operaciones de recolección, mediante el empleo de tecnologías clave de NEC, como el control robótico y 5G.

/ Internacional Con información del Financial Times

Previene la gripe y el resfriado común con

RAMICO

Ácido ascórbico Cápsulas



\$75.00



De venta exclusiva en Farmacias Similares Reg. SSA 001V2013VI Vigencia al 28 de febrero 2022.

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



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$67.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$425.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$429.00

farmaciassimilares.com



Vigencia al 28 de febrero 2022. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.



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





Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Ósculos románticos

Una buena manera de celebrar el 14 de febrero es el ósculo romántico. ¿No se les antoja? Y para los malpensados, sepan que la palabra *ósculo* proviene de latín, *osculum*, 'boquita', el diminutivo de os, boca. Ósculo es una manera elegante de decir "beso". Ahora sí, hechas estas aclaraciones, ¿cuántos tipos de ósculos conocen? Me viene a la mente el beso esquimal, que consiste en poner en contacto las dos narices y frotarlas con suavidad. Dicen, no me consta, que los habitantes de las regiones árticas de América usaban este tipo de beso. ¿El motivo? Con el frío que hace en aquellos lugares, las bocas húmedas se pueden quedar pegadas.

¿Besos no románticos? Besamanos era el modo aristocrático como un varón saludaba a una mujer casada en Europa. El varón tomaba con suavidad y con galanura la mano derecha de la mujer, y se la acercaba a la boca con ademán de besarla, al tiempo que hacía una pequeña reverencia.

Era todo un arte, porque el movimiento entre ambos debía estar bien sincronizado. Aunque no lo crean, cuando viví en España, ese gesto todavía se practicaba. A mí, por lógica, siempre me daba un poquito de risa. En algunas partes de Europa, el beso doble se utiliza en lugar del apretón de manos. Pero se trata, por así decirlo, de un beso falso, porque solo se pone una mejilla contra otra mejilla. ¿Besos apasionados? Hubo un tiempo que Francia prohibió los besos en las estaciones de trenes por razones prácticas. Las parejas se besaban con tal pasión a la hora de despedirse que era frecuente que los trenes se retrasaran por culpa de los besucones.

¿Por qué nos besamos? Es un gesto que revela confianza, cierta intimidad. La cercanía física de los labios con el cuerpo de otra persona simboliza cercanía espiritual, no sexual; pensemos, si no, en el beso de una madre a su hijo. Pero el beso romántico en la boca simboliza la unión íntima. Dos cuerpos, dos almas, se hacen una.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

Cultura

PURITY®

GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos

Cuidamos de tu familia

A Solo:
\$15.00

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

SECAO RÁPIDO en 5 seg.

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 28 de febrero 2022

Cultura

La Profesa y los jesuitas



Foto: Fernando Gutiérrez

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

La Profesa es historia: comenzó con los jesuitas (1610) y ahí se fraguó la conspiración de la Independencia (1810); en la guerra cristera fue utilizada como catedral provisional (1926-1929); posee una pinacoteca con 450 obras de caballete y una biblioteca con 8 mil títulos; un inmueble recortado para abrir la avenida 5 de Mayo; un retablo diseñado por Tolsá, con la imagen de la Virgen de la Purísima, cuyo rostro lo inspiró la belleza cautivadora de María Ignacia "Güera" Rodríguez, una 'sex symbol', amante de Bolívar, Humboldt e Iturbide.

En la esquina de Madero e Isabel la Católica se levanta el Oratorio de San Felipe Neri, su nombre oficial. Era una casa donde profesaban los jesuitas. De ahí lo de la Profesa. Sin embargo, nada es para siempre: los jesuitas fueron expulsados de la Nueva España (1767).

La salida de los jesuitas, unos 700 en el país, tardó tres años. Salieron en grupos, flanqueados por soldados. Los mandaron, primero, a Veracruz, luego a Córcega y, al final, a Italia, en un barco destartado que, de milagro, llegó a su destino. /Cultura

siminforma.com.mx



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

HASTA
75%
DE AHORRO

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.



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 28 de febrero 2022



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

Un poco de historia

Debuté como guardameta del club León en el torneo de Liga, a los 21 años, el 24 de septiembre de 1950, en La Martinica, contra el equipo Marte. Durante 16 años vestí la camiseta esmeralda, de 1950 a 1966, récord en el equipo León, con mi compañero Luis Luna (QEPD).

Fui un arquero sobrio, más de colocación que de vistosos lances, clásico, me lanzaba a los pies de los delanteros y tenía liderazgo para ubicar a mi defensa. Jugué 406 juegos oficiales con 354 partidos de liga (máxima cifra para un futbolista del León).

Debajo de mi suéter oficial, de tono oscuro, siempre usé una camiseta en color verde que, con el paso del tiempo, se fue desgastando y fue remendada muchas veces. Era un portero supersticioso, solía usar siempre los mismos zapatos. Vendaba mis manos y atajaba sin guantes.

Como futbolista logré 4 títulos con el León: 2 Ligas (1952 y 1956), 1 Copa (1958) y 1 Campeón de Campeones (1956). Al finalizar el Mundial del 54 rechacé una oferta de Santiago Bernabéu, presidente del Real Madrid. No acepté irme al equipo merengue para no alejarme de mi familia.

De las cinco copas del mundo en las que participé, cuatro de ellas fueron como jugador del conjunto verdiblanco, 1954, 1958, 1962 y 1966. La primera, en 1950, jugaba para el equipo España, 44 cotejos en selección mexicana, fichado por el León, récord para un futbolista esmeralda.

Mi inspiración en la portería fue el arquero uruguayo Roque Máspoli, también admiré el talento de Luis "Pirata" Fuente y del goleador de las Chivas, Chava Reyes. Considero a Pelé el mejor futbolista de todos los tiempos. Fui el primer futbolista reconocido internacionalmente por participar en cinco copas del mundo, de manera consecutiva, disputé 11 partidos mundialistas y evité goleadas al equipo mexicano: Brasil 50 (3 juegos), Suiza 54 (1 juego), Suecia 58 (3 juegos), Chile 62 (3 juegos) e Inglaterra 66 (1 partido). Recibí 25 goles en mundiales, 1 victoria, 2 empates y 8 derrotas.

Fui condecorado por la FIFA como el mejor portero de Concacaf, del siglo XX. También alcancé un subcampeonato de Liga con el León (58-59) y 3 subcampeonatos de Copa (52-53, 56-57 y 58-59). Mi último partido con el equipo esmeralda fue el 5 de diciembre de 1965, con una derrota ante Pumas (2-3), en el estadio de La Martinica, a los 36 años. **(Continuará)**

Fanático

Fanático

¿Cuánto costará ir al Supertazón?

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Aunque el fútbol es el deporte favorito en nuestro país, también hay una gran afición por el fútbol americano, y más cuando se avecina un Supertazón.

¿Pero cuánto costará viajar a Los Ángeles, el próximo 13 de febrero, para presenciar el juego del año?

Es curioso: para este tipo de eventos, los fanáticos mexicanos no escatiman nada, aunque haya inflación, pandemia, frío, o lo que sea. Se viaja porque se viaja. Faltaba más. ¿Los precios? ¡Ya se verá! ¡Venga el tarjetazo!

Viajar para desgañitarse en las tribunas y beber unas cervezas, incluido el boleto de entrada al partido, vuelo redondo, hospedaje por tres noches, alimentación, renta de un automóvil para moverse con libertad por la ciudad, supera los 170 mil pesos; sin embargo, podría aumentar según



Foto: mediotiempo.com

el hotel y lugar dentro del espectacular SoFi Stadium.

Claro, lo más costoso del viaje es el boleto para el partido: el más 'barato'

ronda los 150 mil pesos, y el más caro supera los 2 millones de pesos.

El vuelo de ida y vuelta, por ejemplo, desde la Ciudad de México con una escala para viajar el viernes 11 de febrero y regresar el lunes 14, anda por ahí de los 5,507 pesos. (El precio variará con el paso de los días y conforme se acerque la fecha del juego).

Los Ángeles ofrece gran variedad de hoteles donde alojarse las tres noches desde los 6,600 pesos.

La ciudad cuenta con un gran sistema de transporte público, y hay opciones económicas como el Metro, que cuesta 35 pesos el viaje, o una tarjeta semanal con un costo de 512 pesos.

También se puede rentar un automóvil, por unos 2,481 pesos al día.

Aparte de los obligados recuerdos, no olvidemos el gasto en alimentación. Una comida, en promedio, saldrá en 600 pesos, por lo que se deberá destinar un aproximado de 6,600 pesos para el 'pipirín'.

Así que usted decide: ¿SoFi Stadium o TV en casa? / **Fanático**



SoFi Stadium / Foto: Agencia Reforma

Usos de proteínas y ejercicio



La proteína es un macronutriente central en la dieta; tiene un papel clave en los músculos cuando entrenamos, ya sea de manera ligera, ejercicio aeróbico, o pruebas de resistencia y fuerza.

Pero no podemos llegar al peso ideal mientras aumentemos masa muscular. Todo es un proceso y debemos conocer nuestro cuerpo, cambiar hábitos y, sobre todo, esforzamos en alcanzar nuestras metas.

Muchos creen que el ejercicio lo es todo al momento de entrenar, y no existe algo más alejado de la realidad. La mayor parte de estos cambios recae en nuestra alimentación y suplementación. Ahí es donde las proteínas actúan como protagonistas.

Una buena suplementación no solo ayuda a la recuperación y crecimiento muscular, sino también a recibir los nutrientes que el cuerpo necesita durante el resto del día. Asimismo, es recomendable adicionar una serie de aminoácidos para recuperar las fibras musculares que se rompen durante una rutina extenuante.

Es común vincular la proteína con la masa muscular y, es cierto, están relacionadas; pero hay mucho más detrás. La proteína está constituida por cadenas de aminoácidos, por lo que todos los metabolitos en el organismo con estructuras similares serán proteínas, igual que las fibras musculares.

La proteína no participará solo en la recuperación muscular, sino que tendrá un importante papel en los siguientes procesos:

- El transporte de oxígeno (mediante la hemoglobina)
- La salud de las articulaciones, tendones y piel
- El refuerzo del sistema inmune, entre muchos otros

Los suplementos proteicos son bien recibidos en los deportes que necesitan una masa muscular tonificada y fuerte, mientras que en los de resistencia todavía no están demasiados familiarizados con su importancia en la dieta, pues a menudo se suelen relacionar de manera errónea con el fisicoculturismo.

Podemos entender a nuestro cuerpo como un edificio en construcción, donde nuestros músculos son los ladrillos y, al entrenar "golpeamos" esa pared con el ejercicio, entonces, algunos se desgastan y otros más se rompen.

Al entrenar de manera continua y periódica sin aportarle proteína a nuestro "edificio", vamos a acumular un desgaste mayor y puede desencadenarse una serie de lesiones, desgaste mayor y la eventual pérdida del rendimiento físico.

N-GEAR

¿DETENERTE?
¡JAMÁS!

Precio Farmacias Similares®
\$369.00



Precio Farmacias Similares®
\$369.00



Precio Farmacias Similares®
\$369.00



farmaciasimilares.com

Vigencia al 28 de febrero 2022.
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**



Farándula

Verdaguer, por la eternidad

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

mividaesalegria.com, la serie de Víctor González Dr. Simi, una de las **MÁS VISTAS EN MÉXICO con 115 MILLONES de reproducciones** en TV y redes sociales.

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

SIMIBARRA MATUTINA
CON SENTIDO SOCIAL

Lunes Simi trabajando para usted
Conduce Luz Elena González

Martes Mi Vida es Alegría
Conduce 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 @VGonzalezDrSimi

mividaesalegria.com



Foto: Agencia Reforma

Nacido en Buenos Aires, Argentina, en 1951, el cantante Diego Verdaguer no solo conquistó los escenarios, sino también el corazón del público en el mundo.

Su fallecimiento, por causas del covid-19, deja un hueco en sus millones de seguidores y, a la vez, un invaluable legado y tesoro musical que ha marcado a múltiples generaciones.

Su primer éxito internacional, *Volveré*, logró un gran impacto en México; vendió más de cinco millones de copias y se hizo acreedor a diversos discos de oro.

El cantante y también productor dio cabida en su carrera a la balada, las rancheras y al género regional, que lo colocaron en el pináculo de su carrera. Además, supera los mil millones de vistas en internet y más de 2 millones de seguidores en sus redes sociales.

Junto a su esposa Amanda Miguel también creó éxitos y temas inolvidables, fruto de su propia compañía discográfica. Esta dupla le valió giras mundiales y múltiples reconocimientos. El incomparable talento y carisma del matrimonio enamoró al público latinoamericano.

En 2019, Diego fue reconocido por la Sociedad de Autores y Compositores de México con una presea especial por sus 50 años de carrera, y la Lotería Nacional de México editó un billete conmemorativo en su honor.

A pesar de abandonar esta vida terrenal, el espíritu y talento de Diego permanecerá con su público y en cada canción que se convirtió en himno para muchos.

Verdaguer no nos deja; se volvió eterno. / Farándula

siminforma.com.mx



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Mi vida es alegría

Hoy, le quiero escribir de *Mi vida es alegría*, la nueva serie de Víctor González Dr. Simi. ¿Por qué? Porque estoy convencido de que es un auténtico acontecimiento.

Como usted sabe, el año pasado, nuestro querido Dr. Simi sorprendió a las audiencias con *Mi vida es lucha*, la primera producción biográfica que un empresario ofrecía en una barra de infomerciales en toda la historia de la televisión.

El resultado fue impresionante porque don Víctor nos abrió su corazón, nos enteramos de cosas que ni nos imaginábamos y al público le fascinó el formato de bioserie.

¡Pues!, ¿qué cree? *Mi vida es alegría* es algo así como la continuación, el complemento y es bastante entretenida e inspiradora.

Aquí ya no estamos hablando de la vida de Víctor González Dr. Simi, sino de su legado,

de sus personajes. Es, para acabar pronto, la historia de Farmacias Similares, pero desde la perspectiva de la cultura pop.

¿A qué me refiero con esto? A que más que contamos cosas demasiado técnicas, nos enteramos, por ejemplo, de la historia de la caricatura del Dr. Simi, de quién la inventó, de cómo ha evolucionado.

Es precioso porque quienes tuvimos el privilegio de ver aquello, comenzamos a llenarnos de recuerdos, y quienes no, descubren aventuras fascinantes como la participación de las botargas del Dr. Simi en obras de teatro infantil, series de dibujos animados y más, mucho más.

Ahí es cuando uno entiende la importancia del legado de Víctor González Dr. Simi en el imaginario colectivo, de cómo su personaje es uno de los más queridos por los niños de muchos países y de cómo la historia de Farmacias Similares es la historia de nuestras vidas.

Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, la serie está bien documentada, bien producida y uno, en verdad, se la pasa bien mirándola. Se llena de alegría.

Luche por ver *Mi vida es alegría*, ya sea los martes en la SimiBarra Matutina con Sentido Social o en las redes sociales de Farmacias Similares. Le va a encantar. De veras que sí.

YA CONTAMOS CON

TIZANIDINA *
2 mg
20 tabletas

\$149.00

Nadiamyr
Tizanidina
Tableta
2 mg

Caja con 20 tabletas.

*Su venta requiere receta, consulte a su médico.
siminforma.com.mx

Cama tu piel
SIN FILTROS

ETERNAL SECRET.
DERMO RENOADOR
Con Colágeno Hidrolizado
Cont. Net: 50 g

ETERNAL SECRET.
Dermo Reparador Antioxidante
con Astaxantina
Crema Facial
• Disminuye y previene las líneas de expresión.
• Tonifica, nutre e hidrata la piel.
• Neutraliza los daños causados por el ambiente.
Cont. Neto: 50 g

ETERNAL SECRET.
RETINOL SÉRUM
• Ayuda a minimizar arrugas.
• Ayuda a disminuir los efectos del fotoenvejecimiento.
• Piel hidratada y radiante.
Cont. Neto: 30 ml

ETERNAL SECRET.
BOOSTER REVITALIZANTE
CON ACIDO HIALURÓNICO 1.5%
• Para todo tipo de piel.
• Rápida absorción.
• Reduce las líneas de expresión.
Cont. Neto: 30 g

eternalsecret.com

Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 143300202D0226



DE VENTA EXCLUSIVA

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

¡ESTAMOS DE VUELTA! **ACTÍVATE: TE ESPERAMOS ESTE 27 DE FEBRERO**



14.ª SIMICARRERA

#VuelaMonarca CdMx 2022

Regresamos a Paseo de la Reforma y sobre 5 o 10 km, puedes sumarte al rescate de la Mariposa Monarca

Reforestamos

Inscríbete en Farmacias Similares*, página www.asdeporte.com o con un clic, desde la app Asdeporte, en iOS o Android.
*Encuentra sucursales de Farmacias Similares habilitadas como centros de inscripción en <http://www.simicarreras.com.mx>

simicarreras.com.mx

f Simi Carrera @simicarreras

Siminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños, nativos de Acuario y Piscis!

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Sientes la necesidad de expresar tus emociones, porque has enfrentado algunos cambios. No hay unión sin separación, no hay partida sin retorno, puedes experimentar mucho interés; pero hay cierta volubilidad en tus afectos. Júpiter transita por Piscis, y Marte en Capricornio, inyectan una gran velocidad a tu ritmo de vida. Todo pasa rápido y tú lo quieres más aprisa, así es tu naturaleza: impaciente. Dialogar con tu pareja será la clave del entendimiento entre ambos.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Los deseos románticos e idealistas pueden toparse con grandes frustraciones y tus relaciones amorosas, ser sacudidas por imprevistos si tu pareja y tu reaccionan por celos y los temores egoístas. Urano continuará rompiendo con la monotonía de tu tendencia natural de querer tenerlo todo bajo control. Los nacidos entre el 24 de abril y el 2 de mayo pueden ilusionarse y desilusionarse. Acepta los cambios en todos los órdenes de tu vida.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / La comunicación mental es agradable y diplomática, tienes que aprender a hablar con tu pareja y familia, de manera flexible y dulce. Hay facilidad para la comunicación este mes, y no solo debes buscar armonía, sino justicia, para que no seas víctima de tu pareja si está dispuesta apoyarte. La luna menguante del 23 lo hará un poco difícil. En trabajo y dinero habrá progreso con mucho esfuerzo. La salud física y mental mejorarán mucho.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Este mes es desafiante, debido a la presencia de Marte en Capricornio, tu signo opuesto. En el amor no te relaciones tanto con los demás. Estás buscando el sustituto del amor materno/paterno con la pareja. Evita comportarte como si fueras el hijo, y no la pareja. La influencia de Mercurio afligido puede provocar malentendidos. Una de tus máximas cualidades es la constancia y la lealtad en tus afectos. En dinero y trabajo es un tiempo demasiado activo.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / A Leo lo regirán las hormonas. Urano presagia tiempos de apertura a lo nuevo. En ocasiones, los cambios afectivos son difíciles; pero debes aceptarlos y poner lo mejor de ti mismo para no romper con la pareja. La luna llena del 16 indica una mejor manera de organizar tu trabajo para lograr bienestar integral. Algunas situaciones no serán como esperabas; no obstante, encontrarás soluciones por tu experiencia.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Venus en Capricornio es positivo, te facilitará toda clase de contactos en el aspecto social mediante reuniones; sin embargo, como hace un aspecto difícil con tu Sol, indica una etapa de controversias amorosas. Las relaciones presentan variabilidad, algunos contactos marcan retos que puedes superar. Venus, en conjunción con Marte, a partir del 17, ayudará a generar prosperidad laboral y nuevos planes y estrategias y el trabajo.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Venus y Marte en Capricornio mueven los sentimientos y las atracciones, sentirás pasión. La amistad puede convertirse en romance. Algunos nativos de Libra se darán cuenta de que, por sus amigos, albergan sentimientos especiales. Otros nativos de Libra pueden estar efectuando cambios, algunos querrán casarse o tener hijos. Saturno, el planeta de la madurez y la estructura, "en buena onda" con el Sol de estos nativos, los lleva a la estabilidad en su trabajo.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / La influencia de Saturno en Acuario, y Marte en Capricornio, te harán aún más exigente en el amor. Algunas mujeres de este signo pueden sentirse defraudadas por sus parejas masculinas, debido a la indiferencia de sus compañeros. Saturno se resiste al cambio, aunque alguna de ellas no sean felices en su relación de pareja; el peso del medio social y su responsabilidad conservadora las hará permanecer. En dinero y trabajo, todo tiende a prosperar.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Neptuno, el planeta del ensueño, afecta a los nacidos entre el 24 de noviembre y el 21 de diciembre. Estos cierran ciclos y abrirán otros nuevos. Tienen que cuidarse de los engaños y las falsas ilusiones. Los nacidos entre el 15 de diciembre y el 22, tienen cambios sorpresivos e inestabilidad en sus relaciones amorosas. Los nativos de Sagitario deben evitar confusiones. En planes de trabajo se aconseja hacer planes sin precipitarse y sin desperdicio de recursos.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Júpiter en Piscis invita a los capricornianos a una mejor evolución en el amor; les rompe su coraza, los lleva a sentir y a soltar la armadura de frialdad e inexpressión que muchos de ellos utilizan como mecanismos de defensa para no ser heridos; en pocas palabras se le abrirá el corazón y algunos les dará por el matrimonio. Habrá que reducir gastos y administrar mejor tu tiempo y dinero. Marte y Venus en tu signo son una fuerza avasallante.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / La influencia de Urano, tu regente el planeta de los cambios, te llevará a tener relaciones amorosas más libres y sin convencionalismos. Mercurio ingresa a tu signo este próximo 14 de febrero, mes del amor y la amistad; indica que todo en la vida tienen un costo que debemos considerar y pagar. La Luna en Leo, tu signo opuesto, señala un día positivo para esta celebración. Los asuntos de trabajo y dinero están sembrando para cosechar.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Un viejo amor podría aparecer en el escenario, pero eso es pasado; alguna amistad puede transformarse en mucho más. Estás listo para que el amor ponga su magia a funcionar, mi querido piscis. Júpiter transita tu domicilio y se encontrará con Neptuno; seguro te pondrá a volar con toda la posibilidad de enamorarte. La luna nueva y Mercurio directo marcan el inicio de nuevos planes de trabajo y negocios este próximo 3 de febrero.

BBVA



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Perioxidin[®] Lacer[®]

con Clorhexidina



Reconoce su profesionalismo, cuidados e increíble labor que realiza cada día.

¡Feliz Día del Odontólogo!

Para más información escanea el código:



@lacermexico



Higiene es salud

Bocas Sanas



farmaciassimilares.com



VITALIDAD, ENERGÍA Y FUERZA

BISTOCAPS SR

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$ 154.00

Si persisten las molestias, consulte a su médico. Reg. No. 004P2020 SSA. Vigencia al 30 de abril 2022.