

ALTA ESPECIALIDAD
iA tu alcance!

Amlodipino, Valsartán, Hidroclorotiazida
Comprimido
5 mg / 160 mg / 12.5 mg

3x2^o
De martes a domingo,
consulta los productos participantes en
farmaciasimilares.com

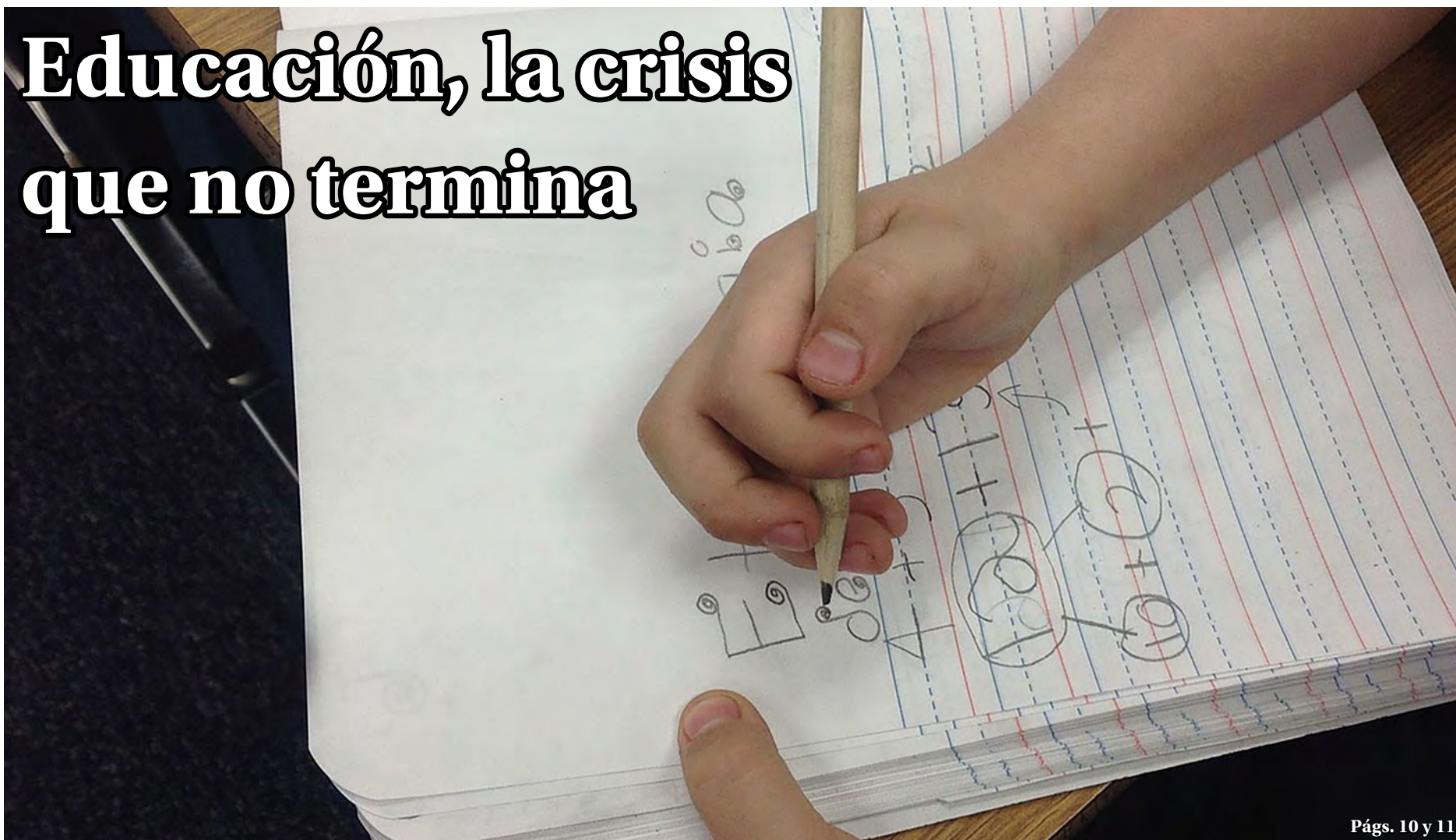
Su venta requiere receta, consulte a su médico. *No se aplica con otras promociones o descuentos. Limitado a 5 ofertas por cliente.

SIMINFORMA

siminforma.com.mx

Mayo 2023 Núm. 493-1

Por Un País Mejor[©]





Cambio
climático
**Carlos
Álvarez***

TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

La Laguna de Yuriria en Guanajuato

En octubre de 1998, me llamó la doctora Soledad González, presidenta del patronato Pro-Conservación de Flora y Fauna de la Laguna de Yuriria, para comentarme la muerte de cientos de aves migratorias procedentes del norte de Estados Unidos y del sur de Canadá.

Esta laguna artificial, vaso regulador del río Lerma, fue construida por el fraile agustino Diego de Chávez y Alvarado, en 1548. Tiene una superficie de 80 km² y una capacidad de 188 hm³. Desde el 2 de febrero de 2004, está calificada como humedal protegida por el Convenio internacional de Ramsar.

Una de las principales causas de la muerte de 15 mil aves migratorias fue la irresponsable decisión del director local de la Comisión Nacional del Agua en el estado de Guanajuato, ingeniero Jaime Felipe Cano Pérez, quien decidió dejar de enviar agua a la Laguna de Yuriria y desviarla para beneficiar a poderosos agricultores de la zona.

Esta laguna permitía la pesca de especies como bagre, carpa y charal que unos 600 pescadores aprovechaban para obtener ingresos económicos que desaparecieron al secarla.

El problema surgió cuando empezó a llover en verano de 1998. La mezcla de aguas negras del pueblo de Yuriria, vertidas a la laguna, más las excretas de cientos de cerdos y gallinas arrojadas por los habitantes de las comunidades aledañas, más las aguas residuales con residuos peligrosos de dos empresas textiles, dieron como resultado una masa letal de contaminantes expuesta al secarse la laguna.

Las enormes demandas química y bioquímica de oxígeno y decenas de toneladas de contaminantes tóxicos disueltos en un tirante de un metro de agua que había llovido causaron la muerte de miles de aves migratorias.

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

SíMiPlaneta

ETERNAL SECRET

eternalsecret.com

Ayuda a mantener la hidratación en la piel **\$244**

EDAD 25+

Ayuda a mantener la hidratación en la piel **\$259**

EDAD 25+

Salud es belleza.
Vigencia al 31 de mayo 2023.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

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

75% OFF

SíMiPlaneta

Peligran las aves, canto y alma del cielo

Edith González C.
Tw: @ecologistaurba1

El agua y su creciente escasez en diversos ámbitos de la vida, también está vinculada a las aves. Sí, esas bellezas que traspasan fronteras y colorean humedales, lagunas y otros ecosistemas acuáticos, donde se detienen a descansar.

Estos ecosistemas son el tema a destacar este 13 de mayo, Día Mundial de las Aves Migratorias, con el lema "Agua: sustentar la vida de las aves", pues de ella depende su sobrevivencia. En México, eso significa proteger el hábitat de 4.7 billones de aves acuáticas que migran del norte del continente americano hacia México para pasar la temporada invernal y reproducirse.

"Somos una especie de embudo al final de Norteamérica y hacia Centro y Sudamérica. Por aquí pasan todas las aves que cruzan el continente tanto terrestres como acuáticas, son más de 400 especies. Sumando las temporadas que pasan en México y Centroamérica durante la migración -en invierno y lo que tardan en regresar al norte-, es más el tiempo que están acá", explicó Vicente Rodríguez, especialista de la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio).

En México, hay alrededor de 1,060 especies de aves, y más de una tercera parte son migratorias. Por



Por lo regular, las aves canoras, acuáticas y playeras viajan de noche, mientras que las planeadoras, rapaces y de alas anchas, lo hacen de día. El colibrí es el ave migratoria más pequeña del mundo

Foto: worldmigratorybirdday.org

su ubicación, nuestro país alberga el mayor número de aves migratorias que cualquier otro de América Latina.

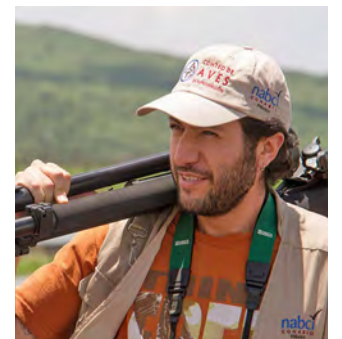
Solamente por ello, y por su larga estadía, debemos cuidar sus hábitats; sin embargo, las presiones son muchas. La menor disponibilidad de agua, la contaminación lumínica, las colisiones contra edificios, la contaminación del agua, la urbanización y el cambio climático, las tienen en jaque.

Se estima que alrededor de 30 % de las poblaciones de aves han disminuido en las últimas cinco décadas, siendo las más afectadas las especies playeras y de pastizal.

Importancia de las aves

¿Se imagina un mundo sin aves? Además de su belleza, son importantes para los ecosistemas.

"La mayoría de las especies migratorias



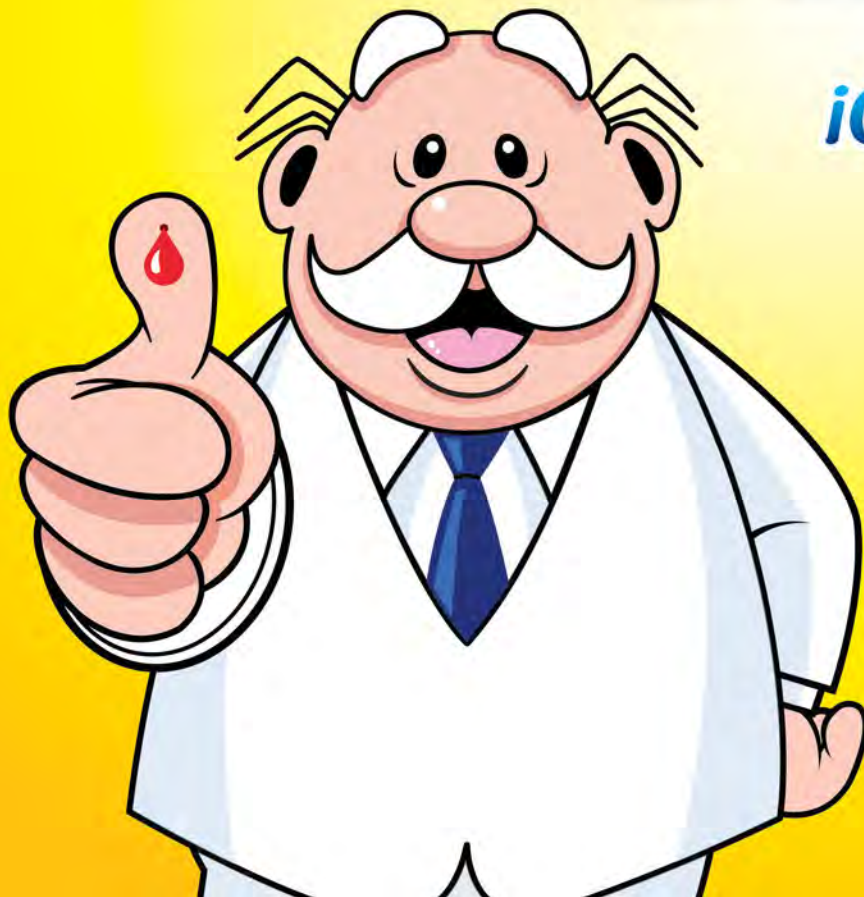
Vicente Rodríguez, especialista en conservación de aves, Conabio

terrestres son insectívoras. Se ha calculado que la cantidad de insectos que se comen en una noche sería como entre 50 y 100 elefantes, en relación con el peso. Son millones de aves migratorias y cuando viajan llevan consigo este servicio ecosistémico de regular plagas", indicó el especialista.

Hay especies frugívoras, es decir, dispersoras de semillas, mientras que otras, son recicladoras, como los zopilotes que son carroñeros. / SíMiPlaneta

siminforma.com.mx

Medicamentos de
ALTA
ESPECIALIDAD
¡A tu alcance!



¡Conoce nuestro catálogo!




farmaciassimilares.com

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
 Víctor González Dr. Simi
 Presidente ejecutivo
 Víctor González Herrera
 500,000 ejemplares/mayo 2023
 Edición 493-1
 Redacción
 Director Vicente Monroy Yáñez
siminforma.com.mx

Diseño
 Adriana Hinojo Montes de Oca
 Virginia Palacios Baeza
 Distribuidores en México Farmacias Similares
siminforma.com.mx / Redacción México: 55 54 22 01 18
 Dirección de Comunicación Social GPUPM
 Imprenta División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col.
 Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310

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: abril 2023. 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".



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Salud mental laboral

A veces, cuando hablamos de salud mental, pensamos en el fenómeno individual de una persona que se enferma y requiere un diagnóstico y tratamiento. Pero en pocas ocasiones visualizamos otros entornos de la vida cotidiana, como nuestros momentos en la oficina. Este tema es tan importante que, en 2017, el Día Mundial de la Salud se dedicó por entero a recordar la relevancia de pensar en el trabajo como un motor de detección temprana, prevención e incluso fomento a una buena salud mental.

Las cifras apabullan. Se calcula que, una de cada 5 personas en un entorno laboral, presentará un problema de salud mental en algún momento. Los individuos con depresión faltan un promedio de 40 días al año. Asimismo, son de los grandes contribuyentes al fenómeno del 'presentismo': ir a trabajar, pero con una baja producción (alrededor de 60 % menos que las personas que no están deprimidas).

Para México, desde 2016, se comenzaron a tener discusiones parlamentarias sobre cómo abordar estos puntos y plasmarlos en una ley. Fue hasta diciembre de 2018 que, por fin, se pudo cristalizar en la Norma Oficial Mexicana 035 (NOM-035), encargada de la detección y manejo del estrés laboral en las empresas.

Esta ley obliga a implementar medidas y escalas, basadas en una metodología establecida por la Organización Internacional del Trabajo (OIT), para, primero, detectar la existencia del estrés laboral y su graduación. Y, después, desarrollar, basados en ese primer diagnóstico, una serie de medidas para comprometerse a disminuir este problema y seguir midiéndolo de manera regular. Esto va emparejado con una serie de estímulos fiscales interesantes y premios que hacen que todos quieran cumplir con la norma.

En pocas palabras: si una empresa invierte un dólar en mejorar la salud mental de sus trabajadores, va a obtener 4 dólares de retorno de inversión. Dejemos de verlo como gasto.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

SIMISAE

Vivimos día a día con estrés, ansiedad y miedo

Recuerda, no estás solo:

¿te gustaría recibir asesoría y orientación por psicólogos calificados, de manera gratuita?

Comunícate al
800 911 3232



@simisaemx
www.facebook.com/SIMISAE

SIMISAE

Hablemos de suicidio



Bertha Miranda Rico
centrodiagnostico@serfelizsise puede.com.mx

La persona en este proceso puede comenzar con la idea de querer dormir y no despertar. Después, concluye que lo mejor sería morir. Estas ideas pueden evolucionar en caso de no recibir tratamiento, hasta el punto en que planea matarse y, más adelante, cómo hacerlo. En este último estadio es importante considerar que el implicado necesita tratamiento farmacológico y psicológico.

¿Cómo prevenirlo?

- Tomar en serio todas las amenazas de suicidio. La mayoría de las personas que piensan en él y lo comunican, están pidiendo ayuda
- Hacer preguntas. Aunque se piensa que ello alentará a la persona, en realidad, al sentirse escuchada alivia el dolor emocional
- Una vez que la persona expresa sus deseos de matarse, no dejarla sola
- Atacar, en inicio, el consumo de sustancias, violencia familiar, trastorno del estado de ánimo, entre otras

Webgrafía:

<https://www.nlm.nih.gov/health/topics/espanol/prevencion-del-suicidio>

¿Cuáles son los signos de alarma?

- Ansiedad, dificultad para resolver problemas, sensación de rechazo o no ser comprendidas
 - Intencionalidad de dejar todo en orden o querer anticipar problemas. Ejemplo: dejar gastos funerarios pagados, expresar lo que le gustaría que se realizara después de una "supuesta" muerte
 - Tristeza evidente o depresión acompañada de aislamiento
 - Interés repentino sobre medicamentos, venenos, armas u otros medios para llevar a cabo el suicidio
- Si se ha tenido algún intento o ha expresado el deseo de hacerlo, le sugiero las siguientes medidas:**
- Atención psiquiátrica y psicológica. Motivar el apego al tratamiento
 - Restringir el acceso a medios de suicidio: sustancias tóxicas, medicamentos y armas
 - Evitar periodos de soledad de más de 30 minutos
 - Fomentar la interacción con familiares y amigos / SIMISAE

siminforma.com.mx



igef[®]
CELECOXIB
vitaless

NUEVA IMAGEN

Precio Farmacias Similares[®]
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina[®]
vitaless

Precio Farmacias Similares[®]
\$174.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless

Precio Farmacias Similares[®]
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless

Precio Farmacias Similares[®]
\$392.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless

Precio Farmacias Similares[®]
\$159.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

pregabalina[®]
vitaless

Precio Farmacias Similares[®]
\$145.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas



Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de mayo 2023.



Dr. Simi

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





Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers *

WhatsApp 55-2972-1680

Dislexia, disgrafía y discalculia

El cerebro de un menor no está programado genéticamente para leer y escribir, de ahí que la lecto-escritura sea un proceso que se debe enseñar.

De acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-5, la dislexia es considerada un trastorno específico del aprendizaje en el que hay dificultades en la lectura. Puede ir acompañado de disgrafía (problemas en la escritura) y discalculia (complicaciones en el aprendizaje de las matemáticas).

Podríamos decir que es un estilo diferente de aprender, pues un niño con esta dificultad piensa en imágenes que le crean confusión para comprender una letra y asociarla a un sonido, así como combinarla en una palabra.

La principal característica de la dislexia es que el nivel para deletrear, leer y escribir es menor al que se espera de acuerdo con su edad e inteligencia, además, la dificultad se da en el lenguaje escrito, pero no en el oral.

Errores más comunes:

- Confusión de letras similares b/d, p/q, u/n. En lectura se le llama "confusión estática", y en escritura "inversión de letras": beso/deso. Suele ser normal al inicio de la adquisición de la lecto-escritura.

- Omisión de letras en lectura y escritura: sol/so

- Adición de letras en lectura y escritura: flan/filan

- Inversión de sílabas en lectura y escritura: paso/sopa

- Reiteración de sílabas en lectura y escritura: paleta/paleleta

- Escritura de espejo: bus/sud

La dislexia tiene un origen neurobiológico y suele ser hereditaria.

El lado positivo de los niños con dislexia es que poseen mayor capacidad para crear cosas en tercera dimensión, de razonamiento, memoria episódica y creativa.

La dislexia es un trastorno que acompaña a quien la padece toda la vida. Por ello, es importante acercarse a un especialista para tener un diagnóstico, descartar que sea secundaria a otra condición, trabajar en las habilidades del niño y buscar herramientas que ayuden a equilibrar sus déficits.

*Especialista en desarrollo infantil

Las enfermedades cardiovasculares figuran entre las primeras causas de muerte y son un factor de riesgo para complicaciones en otros padecimientos

Todos los martes de este mes



GRATIS
conoce el riesgo que tienes de padecerlas

FACTORES DE RIESGO:

- OBESIDAD
- TABAQUISMO
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- COLESTEROL ELEVADO



Fundación **BEST** S.C.

Síguenos por:  

Responsable sanitario: Dr. Angel Gracia Ramirez Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Salud

¿Chinches en casa?, cuidado

La enfermedad de Chagas es un padecimiento crónico, causado por las heces de chinches infectadas por un parásito llamado *Trypanosoma cruzi*. Estos insectos se ocultan en grietas en el techo o paredes, y por la noche salen a alimentarse (succionar sangre) de las personas mientras estas duermen. Al terminar, defecan y dejan los parásitos sobre la piel. El rascarse la zona de la picadura permite que los parásitos ingresen al cuerpo con facilidad y se multipliquen.

Otras formas de contagio son por transfusiones sanguíneas, trasplante de órganos, congénita (nacer de una persona infectada), consumir alimentos y bebidas contaminados.

Esta enfermedad ocurre sobre todo en regiones tropicales. En México, más de 88 % de las personas se encuentran en riesgo de infectarse. Los signos y

síntomas que aparecen al inicio (fase aguda), si no se tratan de manera adecuada, pueden causar problemas cardiacos, digestivos y nerviosos después de la infección (fase crónica).

Algunos síntomas:

Fase aguda:

- Inflamación en la zona de picadura
- Fiebre
- Cansancio
- Dolor de cabeza y cuerpo
- Inflamación de párpados
- Náuseas o vómito

Fase crónica:

- Latidos irregulares del corazón
- Paro cardiaco
- Insuficiencia cardiaca
- Dificultad para tragar

El tratamiento de la enfermedad de Chagas en la fase aguda se enfoca en la eliminación del parásito, así como

en el control de signos y síntomas. En la fase crónica se busca retrasar la progresión de complicaciones.

Algunas de las recomendaciones:

- Ventilar a diario la casa y camas
- Limpiar detrás de muebles y objetos apilados
- Uso de mosquiteros, insecticidas dentro de la vivienda
- Aplicación de repelentes en la piel expuesta
- Lavar frutas y verduras antes de su consumo

Ante cualquier síntoma, acudir de inmediato al médico. / Salud



Foto: commons.wikimedia.org/wiki

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

farmaciassimilares.com



ONE TOUCH Ultra Tiras reactivas ONE TOUCH 50 piezas \$453.00

ONE TOUCH UltraSoft LANCETAS Lancetas ONE TOUCH 25 piezas \$74.00

ONE TOUCH Select Tiras reactivas / Tiras reagentes. 50 piezas \$479.00

ONE TOUCH Ultra Tiras reactivas ONE TOUCH 10 piezas \$148.00

Vigencia al 31 de mayo 2023. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



¿QUÉ SON Y CÓMO FUNCIONAN LOS GELES RETARDANTES?

Sabemos que es difícil para algunos hombres el control de sus reflejos sexuales y muchas veces eso se manifiesta al momento de tener relaciones sexuales y entrar en acción, teniendo como consecuencia principal que la relación sexual termine mucho antes de lo esperado o incluso antes de empezar.

Actualmente existen en el mercado productos sexuales que pueden ser aliados en estas situaciones: los llamados retardadores sexuales, pero ¿qué son? ¿cómo funcionan?

Un retardador sexual contiene en general sustancias anestésicas como la lidocaína o la benzocaína, su aplicación es tópica, colocando una pequeña cantidad en la cabeza y cuerpo del pene, para prolongar la duración de las relaciones sexuales es necesario aplicar el gel minutos antes de mantenerlas, para que dé tiempo a que la piel absorba antes de la penetración lo cual ayuda a disminuir la sensibilidad en el área genital masculina temporalmente y apoya a retardar la eyaculación permitiendo prolongar el placer sexual.

Además, es un coadyuvante para disminuir la sensibilidad en personas sanas.

Estos productos para retrasar la eyaculación son de “uso recreativo”, no son diseñados como tratamiento de la eyaculación precoz y tampoco son anticonceptivos; es decir su uso es solo para parejas que solo desean disfrutar por más tiempo del acto sexual. Actúan a corto plazo solucionando momentáneamente el problema, por lo que no mitigan las causas orgánicas, como lo hace un tratamiento para la eyaculación precoz prescrito por un médico.

Referencias:
 Duramax Registro Sanitario No. 0536C2022 SSA
 Marbete Duramax
 Retardantes, ¿Que son y como se usan? - Insumedicos del Valle
 Spray Retardante Para La Eyaculación - Como Funciona (saludgenitaldelhombre.org)
 ¿Qué es un retardante sexual o retardador? ¿Para qué sirve? (bienergy.es)
<https://www.devigor.com/gel-retardante-funciona/>

Ayudar es Vivir

San Vicente de Paúl, mucho más que un asilo

Alejandra Cervantes Neri, enviada
Tw: @lilly_alee

SAN LUIS POTOSÍ, SLP.-
En 1987, la residencia San Vicente de Paúl abrió sus puertas en el estado. Quien no la conozca podría pensar que es un asilo más para adultos en la última etapa de su vida. ¡Qué errónea idea! este hogar cuida de mujeres mayores, en un ambiente familiar y devoto. “Existen situaciones complicadas en donde familias no pueden atenderlas como se debe, y es riesgoso dejarlas solas en casa. Aquí, somos una extensión de su hogar”, afirma Sergio Jacobo Mendoza, director

administrativo de la residencia.

Actualmente, 37 adultas mayores forman parte de esta comunidad, donde encuentran atención integral a cargo de la congregación de las Carmelitas Descalzas.

Bajo un ambiente de amor, respeto y paciencia, mujeres mayores de 65 años habitan en esta casa. Algunos de los servicios ofrecidos son rehabilitación física, nutrición especializada, terapia psicológica, talleres recreativos como canto, danza y manualidades, así como paseos de integración.

“La dignidad es el valor con el que más trabajamos. La idea es que disfruten su estancia, estén alegres y dejemos

atrás su pasado o las partes complicadas de su vida”, resalta Mendoza.

Tan solo en 2022 fueron beneficiadas 52 adultas mayores. Y desde su apertura, hace 36 años, han atendido un promedio de 367 residentes.

Algunas de las familias que solicitan el apoyo de la residencia brindan una cuota de recuperación, sin embargo, no todas cuentan con el mismo amparo.

Las principales necesidades son atención geriátrica especializada, artículos de higiene personal, medicamentos, pañales, así como voluntariado en el área de psicología, fisioterapia, o bien, para la convivencia con las beneficiarias.



Foto: Alejandra Cervantes Neri

La diferencia económica no debe marcar la atención brindada. Se debe garantizar

el bienestar, la salud y la dignidad de todas las mujeres. Acérquese a conocer el trabajo que, con el corazón abierto, realiza esta residencia.

También lo invitamos a formar parte del apoyo y la vida de estas mujeres. Mucho agradeceremos su altruismo. / **Ayudar es vivir**

Camarógrafo: Samuel Gutiérrez, enviado.

Banco Mercantil del Norte, SA

A nombre de: Cabral Obregón, AC

Sucursal: 0846

Plaza: González Bocanegra, SLP

Cuenta: 0692647822

CLABE: 072700006926478226

residenciasanvicentedePaul.mx

Facebook: <https://www.facebook.com/ResidenciaSnVicenteDepaul/>

Instagram: @residencia_sanvicente_depaul

Teléfono: 4448312099

3
TRIPLE ACCIÓN

**ANALGÉSICO
ANTI-INFLAMATORIO
RELAJANTE MUSCULAR**

Útil en:

- dolores musculares
- torceduras y esguinces

Además de aliviar:

- dolor de cuello • espalda y columna

Te alivia y desinflama

Reumophan®
CLORZOXAZONA / KETOPROFENO
TABLETAS 250/50 mg
Analgésico • Anti-inflamatorio
Relajante muscular
Caja con 10 Tabletas

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. 213300201B1516

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

GRISI Farma



NIVELES ALTOS DE GLUCOSA EN SANGRE

El nivel de glucosa en sangre es la cantidad de glucosa (azúcar) que una persona tiene en la sangre. Las personas con diabetes se caracterizan por tener altos niveles de glucosa y para ellas es aún más importante mantenerlo dentro de las cifras normales; evitando que pase de los límites normales tanto a niveles altos como a niveles bajos.

La diabetes es un síndrome metabólico común el cual ocurre cuando el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no puede utilizar la insulina de manera efectiva, haciendo que los niveles de glucosa en sangre sean elevados. La prevalencia de la diabetes continúa creciendo de una manera alarmante a nivel mundial.



SÍNTOMAS DE NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

Por lo general, los síntomas de un nivel alto de azúcar en la sangre aparecen solo cuando el azúcar es superior a 250 mg / dl. Algunos de estos síntomas se manifiestan en poco tiempo, mientras que otros solo se hacen visibles después de un largo período.

Cuando los niveles de azúcar en la sangre son altos, hay cambios en los hábitos de orina (*orina excesiva*) y aumento del apetito (*aumento de peso*) derivado del bajo nivel de insulina, que hace que el azúcar se concentre en la sangre. La micción excesiva obedece a una reacción biológica y química en el cuerpo donde las células bombean agua al torrente sanguíneo y los riñones son incapaces de reabsorberla, por lo cual hay una expulsión incontrolable de agua. Esto, a su vez, aumenta la deshidratación y se dan síntomas como la sensación de sed (*sed excesiva*).



CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DE LOS NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

En la actualidad existen muchas terapias para controlar los niveles de glucosa y sus síntomas, la tendencia a buscar alternativas no químicas va en aumento, y el uso de remedios herbolarios hace más fácil el uso de plantas para obtener sus beneficios en el control de los síntomas.

La medicina china se ha practicado durante miles de años en China y el Lejano Oriente, desempeñando un papel importante en el cuidado de la salud. Desde la antigüedad, varias fórmulas de hierbas chinas, así como hierbas medicinales chinas, se han utilizado comúnmente en pacientes con una afección diabética caracterizada por sed y hambre persistentes, micción abundante y pérdida de peso.

Trichosanthes kirilowii Maxim es un miembro de la familia Cucurbitaceae (plantas o hierbas pertenecientes a la familia Cucurbitacea que exhiben capacidades de modulación de la glucosa en sangre). La raíz de Trichosanthes se utiliza tradicionalmente para el tratamiento de la diabetes y sus complicaciones en China, Taiwán y Asia Oriental. Trichosanthes kirilowii Maxim es un potente ingrediente responsable de la capacidad de modulación de glucosa en sangre y ha sido utilizado para el tratamiento cardiovascular, enfermedades cerebrovasculares y respiratorias, pero principalmente se ha prescrito para pacientes con diabetes ya que tiene una proteína hipoglucémica responsable de la capacidad moduladora de la glucosa en sangre.

Referencia

Hsin-Yi Lo, Tsai-Chung Li, Tse-Yen Yang, Chia-Cheng Li, Jen-Huai Chiang, Chien-Yun Hsiang and Tin-Yun Ho. BMC Complementary and Alternative Medicine: Hypoglycemic effects of Trichosanthes kirilowii and its protein constituent in diabetic mice: the involvement of insulin receptor pathway (2017) DOI 10.1186/s12906-017-1578-6



Sucanon®

Auxiliar en la **DISMINUCIÓN** de los **SÍNTOMAS** producidos por **NIVELES ALTOS DE GLUCOSA**



Clave alfanumérica: 016RH2003SSA Remedio Herbolario

PRECIO: \$149.00

Tales como Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.

Consulte a su médico.

“Este producto no ha demostrado científicamente tener propiedades preventivas ni curativas”.

Permiso de publicidad No. 163300201B3052

Vigencia al 31 de mayo 2023



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



**Más de 20 años ofreciendo
análisis clínicos y
estudios de gabinete especializado**

*Usamos tecnología e insumos de vanguardia
para brindarte un resultado de confianza*



**Lunes
10%
de descuento***

Conoce
\$ Cotiza y
Ubica



*Válido durante 2023. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica. No aplica en paquetes, perfiles, tomografía y resonancia magnética.

Síguenos por



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



México

Urgente atender la crisis educativa

• **Mexicanos Primero advierte: tras la pandemia olvidamos la política educativa**



Foto: Wilmer López en Pixabay

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Urge que la política educativa atienda tres temas fundamentales: las estrategias para revertir el abandono escolar, la recuperación de los aprendizajes en lectura y matemáticas, y dar el acompañamiento socioemocional que los alumnos necesitan en la escuela.

Laura Ramírez Mejía, directora de activación de agentes de Mexicanos Primero, en entrevista con *Siminforma*, alertó: "Si no se toma acción inmediata en estos asuntos, la crisis educativa que se ahondó producto del confinamiento por la covid-19, se va a alargar.

"Al final, impacta en los derechos de los niños a aprender (no solamente de ir a la escuela) y a desarrollar todas sus

habilidades para participar de manera plena en la sociedad".

La experta subrayó: "El enfoque de las autoridades es erróneo, y hoy por hoy, se centran en el cambio de planes y programas. Después de un largo confinamiento, no es una preocupación que debamos estar atendiendo".

El confinamiento, sostuvo, lo que hizo fue agravar problemas que ya teníamos; por ejemplo, se detectó que después de este encierro obligado, 1.3 millones de estudiantes quedaron fuera del sistema educativo.

Comentó que esas estimaciones se han hecho con datos de la Secretaría de Educación Pública. "Pero hay un déficit importante de información para tener más precisión en quiénes son esos niños que no están en la escuela, por qué se fueron y en qué circunstancias".

De la educación básica, donde se concentra el foco de las investigaciones, se encontró que, en la secundaria, 492 mil jóvenes quedaron fuera del sistema; es decir, se inscribieron en primero y ya no llegaron a segundo. En el tema preescolar, lo que hizo la pandemia fue que se privilegió la educación de los hermanos más grandes para usar los dispositivos de comunicación y ellos quedaron fuera.

"Aparte, los más pequeños necesitaban mucho acompañamiento para sus clases en línea. Entonces, muchas familias optaron por no inscribirlos. Y de vuelta a clases, hubo un 'bajón' histórico en la cantidad de niños inscritos".

En cuanto al tema del rezago educativo, Ramírez Mejía afirmó que, debido a la pandemia, no solamente los niños dejaron de aprender por lo difícil que

siminforma.com.mx

México

era la comunicación con los docentes, sino que, además, “se echaron para atrás”; es decir, perdieron aprendizajes.

Esto lo vemos sobre todo en los conocimientos fundamentales, que son la comprensión lectora y las matemáticas. “De los niños de 10 a 15 años que no estaban tomando clases -una edad en la que se está terminando la primaria y los tres años de secundaria-, 23 por ciento no pudo comprender un texto de tercer grado de primaria.

“Más allá del número, que es tremendo, esto no nada más tiene un impacto en que a los menores les cuesta trabajo transitar por el sistema educativo porque no comprenden lo que leen. ¿Cómo van a aprender de historia o geografía?

“Podemos hablar, por ejemplo, del tema de la comprensión de sus derechos o de resolver temas de movilidad”.

En el tema de las matemáticas, comentó que 8 por ciento de los niños que ya no regresaron a la escuela, ni siquiera pudieron nombrar un número. “No se trata de que no pudieron hacer operaciones más complejas como divisiones o fracciones, sino que ni siquiera saben cómo se llaman los números”.

Asimismo, es preocupante que 6.2 por ciento no regresó a la escuela; además, todavía tenían una clase a distancia y no pudieron realizar una resta simple.

El tercer problema es el del bienestar socioemocional. Incluso en los discursos oficiales, se reconoce que el confinamiento representó una crisis para la salud mental de los menores. Y es que hubo estrés, aumento de siminforma.com.mx



Laura Ramírez Mejía, directora de activación de agentes de Mexicanos Primero. / Foto: Cortesía

violencia doméstica, duelos por la pérdida de padres y algunos cambiaron de casa.

“Lo que vimos es que llegaron a la escuela con indicios de depresión importante. El colegio no es responsable, y no tiene por qué serlo, ni de hacer un diagnóstico médico del tema. Eso le toca al sector salud y deberíamos tener instancias que se ocupen de la salud mental de los niños. Lo que la escuela sí puede ver son esos indicios y cómo eso empieza a afectar”.



Foto: WOKANDAPIX en Pixabay

La experta educativa explicó que incluso sin tener grandes estrategias que atenderan el tema del bienestar socioemocional, el hecho de ir a la escuela tuvo una disminución leve en esos indicios de depresión. Eso nos habla del papel tan importante que juegan los colegios en el tema. “Necesitan el contacto con sus pares, jugar, porque el ambiente escolar les hace bien”.

Alertó: “El problema es que en ninguno de los tres temas hay, en este momento, estrategias claras para atenderlos. Por ejemplo, no existe una política pública de lo que llamamos ‘búsqueda’ o ‘reconexión’. Esto significa que no sabemos quiénes son los niños que están fuera de la escuela; además, no hay una estrategia para ir a buscarlos.

“Sí, es verdad que muchos maestros y directores han tomado el problema en sus manos y algunos han ido con sus propios recursos a las casas de los estudiantes, pero no les podemos dejar esa responsabilidad. Tiene que existir una política pública.” / México



Teniendo en cuenta la difícil situación que estamos pasando, les sugerimos pensar en cosas bonitas, como: la bondad, la verdad, la justicia y, sobre todo, en...

la ayuda a los demás.

Por ello, les recomendamos volver a ver la serie

MI VIDA ES LUCHA

sobre la vida de Víctor González Dr. Simi, nominado al **Premio Nobel de la Paz 2022.**

Puede ver la serie en redes poniendo la frase **Mi vida es lucha**, con más de 450 millones de reproducciones en México, Estados Unidos, Chile, Italia y España.

Consulte la página farmaciassimilares.com

 /FARMACIASSIMILARESMX

 @farmaciassimilares



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 31 de mayo 2023

siminforma.com.mx

La prevención de infarto al miocardio

Las enfermedades cardiovasculares son la primera causa de muerte en las sociedades occidentales, y aunque muchos pacientes logran superarlas gracias a los actuales avances científicos en diagnóstico y tratamiento, un gran porcentaje de ellos pasan a ser enfermos crónicos que requerirán cuidados por años.

La realidad epidemiológica de América Latina nos muestra que la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular aún es elevada. Asimismo, el análisis de la mortalidad indica que las recientes disminuciones de las enfermedades cardiovasculares observadas en los países desarrollados no son tan favorables en Latinoamérica y el Caribe; además, existe una considerable variabilidad entre los países y los grupos de edad.

Esta epidemia se encuentra en vías de expansión en el mundo, ya que se asocia a las costumbres de vida modernas, que se extienden a las zonas más deprimidas del planeta. Se proyecta que la enfermedad coronaria será la primera causa de muerte en todo el orbe en el 2025.

Los accidentes cerebrovasculares y la cardiopatía isquémica son de las principales causas de mortalidad y de incapacidad crónica en las personas de edad avanzada. El tratamiento antiagregante con ácido acetilsalicílico (AAS), es el de referencia en la prevención secundaria de los acontecimientos cardiovasculares en los pacientes que ya han presentado un acontecimiento cardiovascular.

Sin embargo, el uso de AAS en los pacientes con factores de riesgo, pero sin enfermedad cardiovascular establecida —prevención primaria—, ha sido motivo de controversia en los últimos años. El posible beneficio del tratamiento con AAS debe ser balanceado con el incremento del riesgo de efectos indeseados, sobre todo en los pacientes de edad avanzada.¹

Se han publicado numerosos estudios del uso del AAS en la prevención primaria.²

En resumen, y pese a los factores individuales y matices a tener presentes en cualquier generalización, a la vista de los resultados de los estudios revisados podrían recomendarse bajas dosis de ácido acetilsalicílico (75-100 mg/día) para la prevención primaria de eventos cardiovasculares en pacientes hipertensos que presentan uno o más factores de riesgo cardiovascular, siempre que su presión arterial esté controlada.³

El efecto terapéutico del ácido acetilsalicílico es a dosis dependiente; este factor es muy importante porque **el efecto antitrombótico se obtiene administrando la dosis de 75 a 100 mg, se utiliza para prevención de trombosis coronaria**, y en dosis elevadas de 500 a 1000 mg tienen un efecto antiinflamatorio, analgésico, antiproliferativo y antipirético.⁴

1. Marcela Manriquez y Antonio Vallano, Ácido acetilsalicílico y prevención primaria cardiovascular en ancianos, Rev Esp Geriatr Gerontol. 2009;44(6):349-351.

2. Mario Roberto Rodríguez,1 Salvador Ernesto Pereira,1 Jaime Hall Martínez,2, Actualización en utilización de aspirina en prevención de enfermedad cardiovascular; Rev Med Hondur. Vol. 83, números 3 y 4, 2015.

3. Dr. Vivencio Barrios Alonso* Dra. Raquel Campuzano Ruiz*, Prevención primaria con aspirina en la hipertensión arterial, Rev. costarric. cardiol vol.4, N.° 2 San José Aug. 2002.

4. Dra. Lilliana Chaves Brenes. Antiplaquetarios, Rev. Costarr. Cardiol, 2012. Enero-diciembre, volumen 14, números 1-2



**PRECIO:
\$51.00**



VIGENCIA AL 31 DE MAYO 2023

Reg. No. 098M2014 SSA V
CONSULTE A SU MÉDICO



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

Reencuentro con México

La fake news del Manix

El desafío americano

Por razones de tiempos políticos coyunturales, pero también por referencias históricas, las relaciones de México con Estados Unidos siempre atraviesan por etapas difíciles. Solo que ahora hay un elemento más: el regreso de la estrategia de nacionalismo defensivo del gobierno del presidente López Obrador.

El punto anterior de inflexión fue la firma del Tratado de Libre Comercio que, en palabras del entonces estratega de seguridad nacional y embajador de Estados Unidos en México, John Dimitri Negroponte, iba a terminar con la *ideología* nacionalista mexicana y llevaría a México a someterse a los intereses estadounidenses.

Del entreguismo a la Casa Blanca de los presidentes Salinas de Gortari, Zedillo, Fox, Calderón y Peña Nieto, se ha pasado a la resistencia activa de López Obrador, con el punto culminante de haber obligado al gobierno de EE. UU. a dar marcha atrás al caso del general Salvador Cienfuegos Zepeda, un hecho que humilló al vecino país. Ahora se está dando la batalla contra el fentanilo, una droga química de alto nivel de mortalidad y que lleva ya casi 200 mil fallecidos en Estados Unidos por sobredosis. Como siempre, culpa a México y China de fabricar la droga, pero niega aceptar la parte complementaria del problema: la droga ingresa a la Unión Americana por la corrupción fronteriza, se distribuye sin obstáculos en los 50 estados y se vende en las calles *bajo las narices* de la DEA.

Por ello, la crisis de fentanilo tiene en Estados Unidos la principal parte del problema: el consumo y demanda de droga determina la oferta. Mientras haya americanos que exijan la droga, habrá narcos que la comercialicen.

La cumbre sobre fentanilo, a mediados de abril, fue una decisión de poder de Estados Unidos, pero sin reconocer que el problema es local: a nada se compromete la Casa Blanca para castigar el consumo de droga porque se trata, dice, de un derecho individual.

Las relaciones México-Estados Unidos avanzan a mayores conflictos y se enfilan a las presidenciales de noviembre de 2024, con la amenaza del regreso de Donald Trump a la Casa Blanca.

Reencuentro con México

Juan Manuel Rentería E.

Recuerdo, con nostalgia, con tristeza y enojo, aquella mañana de mayo de 1978, cuando ocupaba las funciones de jefe de información de Noticieros Televisa, en sustitución de Raúl Hernández, quien se encontraba de vacaciones fuera de México.

Durante casi tres décadas fui brazo derecho de él, quien escondía en su rostro de implacable jefe enojón una inmensa calidad humana. Estaba al aire el noticiero *Hoy mismo*, que conducían Guillermo Ochoa y la inolvidable Lourdes Guerrero. La sección deportiva estaba a cargo de Juan Dosal.

Como ocurre en el mundo de las noticias, de repente, surgió una alerta informativa. Poco antes de las 9 de la mañana, los teléfonos de mi oficina empezaron a sonar con insistencia, los teletipos arrojaban escuetos cables: "Accidente ferroviario en el municipio de Ecatepec. Se desconoce el número de muertos y heridos. Seguiremos informando".

De inmediato, me comuniqué telefónicamente con Guillermo Herrera, quien cubría la fuente de policía. Él era amigo cercano de Jacobo Zabłudovsky desde hacía muchos años. Por desgracia, había perdido la vista, por un cáncer invasivo y, a pesar de ello, insistió en seguir trabajando como reportero para el noticiero *24 horas*.

El Manix, como cariñosamente lo apodábamos, me contestó la llamada con aires de prepotencia y me dijo que ya estaba informado y que se encontraba en el lugar del accidente.

Le insistí en que le llamara al aire a Memo Ochoa para darle lo más reciente de lo que se presumía como una catástrofe ferroviaria. Su llamada pasó al aire.

Recuerdo que Guillermo decía: "Me encuentro en Ecatepec, donde ocurrió un choque entre un ferrocarril de pasajeros con varios vagones de carga y un autobús, repleto de viajeros. No se sabe el número de muertos, pero muchos heridos tratan de salir de entre los fierros retorcidos del pesado transporte ferroviario y del autobús de pasajeros".

Todavía me comuniqué telefónicamente con Guillermo para felicitarlo por la oportuna información que había pasado al aire. Pero cuál no sería mi sorpresa, que me mandaron llamar de la oficina de Aurelio Pérez, entonces vicepresidente de Noticieros, para informarme que tanto Guillermo Herrera, como yo, estábamos despedidos de Televisa.

La orden del doble cese vino directa de la oficina de Emilio Azcárraga Milmo, el llamado "Tigre", presidente del emporio televisivo. Sorprendido, nervioso y con la voz entrecortada pedí una explicación.

Resulta que el accidente ferroviario sí ocurrió, pero



Foto: Cortesía

no hubo muertos, solo algunos pasajeros con heridas leves. La raíz del problema es que el entonces director de Ferrocarriles Nacionales era Luis Gómez Z., hermano de Amalita Gómez Zepeda, la supersecretaria del señor Azcárraga.

Ella recibió la enérgica llamada de su hermano ante la falsa información que se había transmitido al aire. Para qué les platico de la ira que invadió al señor Azcárraga. Yo había cumplido con mi obligación de ordenar al reportero que recabara información del accidente.

Para tratar de disculparse, Guillermo me echó la culpa, dijo que yo lo había presionado para que diera la información en vivo. Al final, el cese se limitó a dos semanas de suspensión para ambos. Ante esa injusticia, decidí no regresar a Televisa. Salí llorando de tristeza y de impotencia de las instalaciones de Niños Héroes 27.

Fue mi amigo Pepe Pompa, quien me esperaba afuera, y quien cariñosamente me aconsejó que regresara a mi trabajo al término de la injusta sanción. "No les des gusto", me insistió.

"Mientras tanto, digo, te invito a celebrar mi cumpleaños el 15 de mayo en Tijuana". Acepté y viajamos a la ciudad fronteriza, acompañados de su suegro, José Mudespacher, otro excelente ser humano.

Entre la "chorcha", los tragos y las jornadas para comprar "fayuca", se me fueron los 15 días de injusto castigo. Cuando reingresé a la redacción de noticieros, mis amigos y compañeros reporteros me recibieron con aplausos. Fue una amarga, pero valiosa experiencia en más de 54 años de periodismo. A pesar de todo, recuerdo con gran cariño al Manix. / Reencuentro con México

siminforma.com.mx



ACCU-CHEK®



Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza

\$619.00



Tiras Accu-Chek® Active
25 tiras reactivas

\$244.00



Tiras Accu-Chek® Active
75 tiras reactivas

\$479.00



Accu-Chek® Softclix
25 lancetas

\$86.00

Prevención es salud.
Accu-Chek® Active Kit No. Reg. 1996E2017 SSA, Accu-Chek® Tiras Reactivas No. Reg. 0679R2017 SSA, Accu-Chek® Softclix Lancetas 1722C2009 SSA. Vigencia al 31 de mayo 2023.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

El diabólico tenedor

¿Les gusta ver una película comiendo pizza, recostados en un sillón? Pues en los antiguos banquetes de Grecia y Roma se comía más o menos así. Griegos y romanos no lo hacían sentados en sillas a la mesa, sino en una especie de divanes, llamados "triclinios". Y como los invitados comían semiacostados, era importante la limpieza de los pies. En aquel tiempo se calzaban sandalias y las calles rara vez estaban empedradas, entonces, los pies se ensuciaban con tierra. ¿Se imaginan qué desagradable sería comer teniendo a la altura de nuestra cara unos pies apesados? Para evitar tales inconvenientes, cuando se llegaba a un banquete, los sirvientes se encargaban de lavarlos.

¿Y los cubiertos? Ni griegos, ni romanos, ni medievales utilizaban tenedores. La cuchara solamente se usaba

para las sopas. La carne se comía con las manos y con algún cuchillo para cortarla. En general, esta se servía en trozos pequeños para llevárselos a la boca.

No obstante, la aristocracia italiana medieval sí conocía el tenedor por su contacto con la sofisticada corte de Constantinopla, donde se utilizaba este instrumento. Pero el tenedor no siempre gozó de buena fama. Cuando este llegó a Venecia, hacia 1077, se rumoró que era un instrumento de Satán. Por un lado, se parecía al tridente con el que se representa al demonio y, por otro, la gente se hería las encías por no saber usarlo. ¿Qué más pruebas se requerían para calificarlo como "diabólico"?

Los prejuicios se superaron. En el siglo XVI, la florentina Catalina de Medici se casó con el rey de Francia y llevó consigo el tenedor. Al principio, la corte francesa lo consideró una extravagancia. Luego, el sentido común se impuso. Gracias al tenedor, los dedos no terminaban pringados después de un banquete. Desde Francia, el tenedor se fue difundiendo al resto de Europa.

Sapere aude. ¡Atrévete a saber!

Cultura

Santa Veracruz, 6 años de abandono

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Tras haber resistido inundaciones, tiempos de guerra, hundimientos diferenciales, salitre y hasta tres terremotos (1957, 1985 y 2017), la parroquia de Santa Veracruz agoniza, olvidada por el gobierno capitalino, INAH y la Arquidiócesis.

Refugio de indigentes, quedó dañada desde el terremoto de 2017 y por dos incendios el mismo día, en 2020. Hoy, permanece cerrada al culto y apuntalada con polines. El abandono de seis años ha convertido en jardineras sus muros, cúpulas y torres.

Esta, la segunda parroquia más antigua de la ciudad, después del Sagrario Metropolitano, aún lamenta sus heridas en el campanario norte y la pérdida de valiosos lienzos, el órgano monumental y vitrales.

Hernán Cortés ordenó su construcción en agradecimiento por haber llegado al hoy puerto de Veracruz en 1519. Fue reconstruida en 1759 y está ubicada en la calle 2 de Abril, a un costado de la Alameda.

Es una joya barroca que espera ser rescatada junto con sus reliquias: el Cristo de los Siete Velos, donado por Carlos V, la Virgen de los Remedios, bajada desde Naucalpan, algunos remates

laminados en oro y los restos del escultor Manuel Tolsá, enterrados en el atrio.

Este tesoro arquitectónico, hoy inclinado y hundido, uno de los casi 100 mil sitios históricos de la ciudad, ha ido del esplendor al abandono y es consumido por el fuego de la incuria. / [Cultura](#)

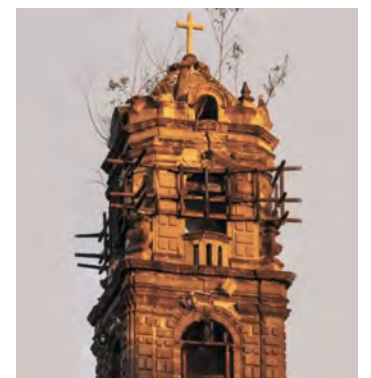


Foto: Fegupe

OMRON®

LAS MEDIDAS PRECISAS DEL CORAZÓN

EXACTO,

PARA MONITOREAR TU FUTURO.



Monitor de presión
arterial de muñeca
HEM-6123



MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EN JAPÓN

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO. DE AUTORIZACIÓN: 203301201B0862

*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México en 2019 con 200 médicos locales.



5 AÑOS
DE GARANTÍA

RAMICO
Ácido Ascórbico
Cápsulas

Un producto de
GEL
pharma
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

RAMICO
Ácido Ascórbico
Cápsulas

GEL
pharma

500 mg

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

Caja con envase con **30** cápsulas

Reg. No. 001V2013 SSA VI
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

**REFUERZA
TU SISTEMA INMUNE**

Un producto de
GEL
pharma
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

GEL
pharma

Brysbal[®]
Cápsula
400 mg/100 mg
Ibuprofeno-Cafeína

Caja con
10
Cápsulas

**NUEVA
IMAGEN**

\$39.00

Brysbal[®]
Cápsula
400 mg/100 mg
Ibuprofeno-Cafeína

Reg. No. 248M2021 SSA IV
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES
Su venta requiere receta médica
Vigencia al 31 de mayo 2023



¡Tiro directo!

Eduardo Camarena
@ecamarena1

Rival a modo para “Canelo”

Saúl “Canelo” Álvarez enfrentará al británico John Ryder el próximo 6 de mayo por el Campeonato Mundial de Peso Súper Medio, en el Estadio de las Chivas de Guadalajara. Será la pelea # 21 de Álvarez en tierras jaliscienses, tras casi 12 años de ausencia, su último combate en México fue en la Plaza de Toros con nocaut al puertorriqueño Kermit Cintrón en 5 rounds, el 26 de noviembre de 2011, y su última pelea en la Perla Tapatía fue el 18 de junio de ese mismo año, con triunfo por nocaut en 12 rounds ante el británico Ryan Rhodes. Durante esa larga ausencia, “Canelo” realizó 24 peleas en Estados Unidos.

Su rival, John Ryder, 34 años, es campeón interino Súper Mediano de la Organización Mundial de Boxeo, le ganó el título a su compatriota Zach Parker por nocaut en 4 rounds, el 26 de noviembre pasado, en Londres. Tiene récord de 32 triunfos (18 nocauts) y 5 derrotas (una por nocaut). El campeón inglés fue vencido por sus compatriotas Rocky Fielding en 2017 y Callum Smith en 2019, peleadores a quienes “Canelo” Álvarez derrotó: a Smith le ganó por puntos en 2020 y noqueó a Fielding en 3 rounds en 2018. Ryder es zurdo, su estilo es frontal, muy combativo, ataca, va al frente; sus combinaciones de golpes son muy elementales, jab de derecha, rectos y ganchos de zurda, suele alternar sus impactos al cuerpo y al rostro y su forma de pelear es atropellada porque empuja con frecuencia a sus rivales y muchas veces emplea recursos no permitidos en el boxeo. No posee una pegada fulminante, pero su frecuencia de golpes y velocidad son sus mayores fortalezas. Es muy peligroso cuando ataca con la cabeza por delante porque puede provocar heridas a sus rivales de manera ilícita.

John Ryder tiene 10 años y medio de carrera profesional, su mejor triunfo fue ante el estadounidense Daniel Jacobs, el 12 de febrero del año pasado. Es un peleador competitivo, pero no tiene el nivel de calidad, ni la consistencia para vencer a Saúl “Canelo” Álvarez. Por lo tanto, el campeón mexicano es amplio favorito para derrotar a Ryder, cualquier otro resultado, será una gran sorpresa.

Fanático

14ª SIMICARRERA Puebla 2023

En apoyo a **AGUA por SIEMPRE** Museo del Agua

Domingo

21 de mayo 2023

Puebla

Lugar de salida y meta:
A un lado de la Estrella de Puebla

7:00 a. m.

3,000 participantes

3k (caminata) 5 y 10k

Consulta bases en simicarreras.com.mx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



BBVA **SAN'S** **ML-PRIM**
CERAMOSTU SALUD Membranas y Respuestas
275 mg / 200 mg



Fanático

Mucho dinero, poca calidad



Foto: freeimages.com

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

¿Emanaje en el fútbol mexicano, corresponde a un espectáculo de alta calidad?

La fórmula es ganar mucho dinero, aunque el nivel en la cancha sea menos que mediocre.

Así ha sido siempre. Y, si alguien lo duda, he aquí una muestra:

Jugadores

Son 3 los mejor pagados:

Jonathan “Cabecita” Rodríguez, América, 3 millones de dólares.

Los franceses André-Pierre Gignac, Tigres, 4.6 millones de dólares, y Florian Thauvin, Tigres, 5.5 millones de dólares.

De ahí en fuera, la mayoría, sin ser figuras también son millonarios.

Los DT

Diego Martín Cocco es el técnico mejor pagado en la historia del fútbol mexicano: casi cuatro millones de dólares anuales. Superó al Tata Martino con la

selección mexicana que se llevó 2.2 millones de dólares anuales por el fracaso más escandaloso de los últimos 44 años en la historia del celeberrimo seleccionado tricolor.

Árbitros

Un árbitro central tiene sueldo base de 30 mil pesos. Los de gafete FIFA ganan el doble. En fase regular reciben 45 mil por juego. En la fase final, 60 mil por uno de repechaje, 80 mil por uno de cuartos de final, 100 mil por una semifinal y 150 por la final.

Los del VAR

Aunque no siempre son atinados, el principal encargado percibe 14 mil pesos por encuentro, y el asistente, 7 mil pesos.

¿Acaso esas fortunas corresponden a lo que vemos en las canchas?

Coincidamos: el fútbol, como deporte profesional, puede hacer jugosos negocios, pero, por favor, que los equipos den espectáculo y los jugadores lo desquiten en la cancha.

Para eso paga la afición, ¿o no? / Fanático

siminforma.com.mx

ML-PRIM[®]
 Metocarbamol / Ibuprofeno
 Cápsulas 375mg / 200mg

Un producto de
GEL
 pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

¿DOLOR DE ESPALDA?



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



Analgésico



Antiinflamatorio



Relajante Muscular

Con **ML-PRIM[®]**
Alivio a la PRIMera

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

www.ml-prim.com  [ml-prim](https://www.facebook.com/ml-prim)  [mlprim_](https://www.instagram.com/mlprim_)



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA. PERMISO COFEPRIS 1933002T1B0274

eternalsecret.com  

La belleza eterna



Salud es belleza. Aviso Coleptis N.º 1433020202026

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Frente a
la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

El amor invencible

Mayo es el mes de mamá y, en ese sentido, está sucediendo algo muy importante en la televisión mexicana: *El amor invencible*.

Como usted sabe, esta historia, que nació en Portugal, es la telenovela más vista en nuestro país.

¿Cuál es la nota? Leona, la protagonista, interpretada magistralmente por Angeli-que Boyer.

¿Por qué? Porque, sin dejar de ser un personaje heroico de telenovela tradicional, representa un cambio notable que le manda mensajes fundamentales a la sociedad.

Perdón si sueño un tanto rudo, pero necesito decirlo de esta manera:

Leona no es la típica madrecita del espectáculo mexicano que no existe si no es por sus hijos, que permite que todos abusen de ella y que solo sabe sufrir, llorar y rezar.

Leona es mamá, sí, y no ha parado de luchar por sus hijos desde que comenzó esta historia, pero también vale como persona. Tiene su propia vida, sus propios sueños, su carrera y no descuida nada, ¡ni siquiera la parte deportiva!

Es un gran personaje que no se deja, que cuando le hacen algo malo, responde. ¡Es una revolución si la comparamos con las mamás de antes!

Y aunque su vida no está exenta ni de dolor ni de fe, también es una mujer empoderada que goza, que se permite el placer, que ha dejado atrás la culpa.

Para no hacerle el cuento largo, *El amor invencible* es una telenovela que le hace bien a México, que le hace bien al mundo. Las niñas y las adolescentes de hoy, cuando crezcan, habrán tenido un modelo aspiracional diferente y entenderán la maternidad como algo mucho más sano, maduro e incluyente.

Por esto y por muchas razones más, soy inmensamente feliz viendo esta gloriosa producción de Juan Osorio que, además, está llena de actores de verdad, de libretos bien escritos, de una dirección de primer orden y de aportaciones valiosas.

Mayo es el mes de mamá. ¡Felicidades a todas! Mi mejor regalo es pedirles que vean *El amor invencible* todas las noches en Las Estrellas. Les va a gustar. De veras que sí.

Farándula

Stranger Things será ahora una serie animada

Aunque aún carece de título, Netflix ha dado luz verde para que, después de cinco temporadas, *Stranger Things* pase a ser una serie animada.

De la mano de Flying Bark Productions y del productor ejecutivo Eric Robles, el programa ya está en desarrollo, pero se desconoce de qué tratará.

“Siempre soñamos con un *Stranger Things* en la línea de los dibujos animados de los sábados por la mañana, esos que crecimos amando. Ahora, al ver que este sueño se ha hecho realidad, es absolutamente emocionante”, coincidieron en decir Matt y Ross Duffer, creadores de la serie.



Foto: facebook.com/StrangerThingsTV

“No podríamos estar más impresionados por lo que Eric Robles y su equipo han creado: los guiones y el arte son increíbles, ¡y estamos ansiosos por compartir más con ustedes! La aventura continúa”.

La serie favorita de los fanáticos de Duffer Brothers se estrenó en 2016 y fue protagonizada por Winona Ryder, David

Harbour, Finn Wolfhard, Millie Bobby Brown, Gaten Matarazzo, Caleb McLaughlin, Natalia Dyer, Charlie Heaton y Noah Schnapp, entre otros.

Sigue a los residentes de la ciudad ficticia de Hawkins, Indiana, plagada de eventos paranormales y una dimensión alternativa conocida como *Upside*. / **Farándula**



Enamorada de la TV

Flor Rubio

¡Gracias, mamá!

Mayo es el GRAN MES (con mayúsculas) del amor filial, del Día de las Madres. Núcleo familiar, dan todo sin esperar nada a cambio. La razón de su existencia es hacer que sus hijas e hijos estén bien; y sentir cuánto las quieren.

Entre las famosas hay mujeres valiosas que han demostrado ser mucha madre.

En cine y televisión hemos visto diversos estilos de mamá, que han variado en el tiempo. No es lo mismo la Sara García que en *Los tres García* (1947) educaba a ¡bastonazos! a Pedro Infante, Abel Salazar, y Víctor Manuel Mendoza haciendo el papel de "mamá" (aunque en realidad era abuela); que las mamás modernas, que educan mediante palabra y ejemplo: con serenidad (¡hasta donde alcance, claro!).

Mamá famosa suavecita, pero de carácter férreo, ha sido Silvia Pinal, quien desde niña templó su personalidad, pues su madre -María Luisa- quedó embarazada con ella en sus entrañas a los 15 años; el padre... jamás la reconoció. Trabajó desde los 14 años, y por su carrera muchas veces no estuvo al lado de sus hijas Sylvia Pasquel y Alejandra Guzmán (quien le cantaba *Bye mamá*); las dos le reclamaron muchos años... hasta que pasó el tiempo y comprendieron la misión de la maternidad. Hoy, las dos veneran a ¡Silvia Pinal! (pues cómo no). De las Pinal también es madre famosa Stephanie Salas, que con Luis Miguel dio vida a su hija Michelle. La primera es novia de Humberto Zurita; y la segunda estaría por contraer matrimonio en junio-julio con el empresario venezolano Danilo Díaz.

Otra mamá famosa y luchona es Aracely Arámbula, quien ha educado sola a sus hijos Luis Miguel, de 16 años, y Daniel, de 14; sin la presencia cercana de papá Luis Miguel, absorbido por la fama. En esta nueva etapa, en la que el divo parece replantear su vida, cabe preguntar si asistiría a la boda de su hija Michelle; y si llevará a sus hijos a alguno de sus conciertos.

Hay famosas candidatas para maternidad, pero es mejor que ellas comuniquen la feliz noticia.

¡Un abrazo cariñoso!

Dr. Simi presenta
su barra de programas con sentido social

SIMINOTICARIO SEMANAL
Domingos de 7 a 8 p.m.
Telefórmula: 121 Izzi, 157 Sky, 354 Dish, 161 Total play, 153 Megacable Radio Fórmula 103.3 FM

Simi Televisión Simi TV @DrSimiTV / @VGonzalezDrSimi

Ketorolaco / Tramadol
10 mg / 25 mg
10 cápsulas
\$99.00

ORDEGAN®
Ketorolaco / Tramadol
Cápsulas 10 mg / 25 mg
Caja con 10 Cápsulas

farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 31 de mayo 2023.



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





ANTIPARASITARIO
Farmiver[®]
 Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA
Dosis



Farmiver Pediátrico
 Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
 Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
 Adultos y niños
 mayores de 12 años

DESPARASÍTATE

Farmiver



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO

NO SE USE EN MENORES DE 2 AÑOS

Permiso COFEPRIS 213300201B2388

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES[®]

Por tu **Salud**
 y la de tu **Familia**



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños, nativos de Tauro y Géminis!

Amira contigo

Facebook: Amira Cervera Horóscopos de Amira

Twitter: amira_estrellas Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

Siminteresa

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / No tomes decisiones precipitadas y controla cualquier tendencia a los extremos. La incertidumbre, casi siempre, ha perturbado tu capacidad de decisión y tranquilidad. Si tienes inversiones o asuntos nuevos en puerta, es mejor que los realices de luna creciente a luna llena, como ocurrirá el 5 de mayo. Hay mejoras en el horizonte, aprovecha el tiempo para revisar y terminar lo comenzado.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / ¡Feliz cumpleaños! La luna llena con luna en eclipse indica tiempos de cambio que es bueno aceptar. Debes aprender que el dinero también es servicio. Modera tu apetito. Te puedes ver enfrentado con lo nuevo y el miedo a dejar lo viejo. Júpiter, el benéfico mayor, entrará en tu domicilio el 15 y te traerá buena fortuna neutralizando cualquier problema.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Tus compromisos laborales te absorberán. Es tiempo de acabar con el estancamiento. Tienes que avanzar después de haber tomado fuerzas, revalora tus prioridades y concentra toda la energía en tus propósitos económicos y laborales. No ignores las necesidades físicas, pueden causar problemas. Saturno te ayudará en tu vida material y espiritual. Cambia tu dieta y rutina diaria para mayor bienestar. Construye un vínculo entre cuerpo, mente y espíritu.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Los asuntos profesionales te llevarán a la firma de documentos, tu trabajo avanzará a grandes pasos, quizá te sientas capaz de cumplir con varias metas al mismo tiempo, esto podrá traerte ciertas tensiones y desacuerdo con jefes o autoridades. Es primordial que emplees tu fuerza espiritual para mantenerte saludable. Este mes es propicio disfrutar de la vida en familia. En el trabajo hay que compartir responsabilidades para no llevar toda la carga.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Aplica tu experiencia y supera limitaciones. Urano en Tauro indica que requieres cautela en lo económico. La luna creciente en tu signo será un impulso de prosperidad. Mercurio y Plutón señalan que lo que modificas en el interior también moverá a quienes tienes cerca. Hay que estar atento a las reacciones de los demás, esto es importante, y no te dejes llevar por intereses distintos a lo que hoy esperas. El amanecer no está lejos.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Planifica con pausas en forma gradual tu trabajo. Las cosas importantes requieren tiempo. Tendrán su momento. Tu llama se mantendrá y eliminarás cargas del pasado. Todo lo que te ocurre es para poder cambiarlo. Mercurio, tu regente en movimiento directo, el 14, indica que los negocios podrían no estar claros; se requiere mayor esfuerzo. Llegarán a tu vida amistades nuevas con grandes posibilidades de enamoramiento.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Recibirás apoyos inesperados. Te volverás expresivo e incluso llegarás a sentirte cómodo en situaciones emocionalmente intensas. Venus te dará grandes atracciones amorosas. Tus deseos secretos se mantienen activos y es posible que estés fascinado por un romance clandestino. La fantasía da un encanto especial a la vida amorosa. Expresar tus sentimientos y anhelos te resultará mucho más fácil.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Necesitas descansar un poco del trabajo, ya sea que tomes unas vacaciones o que modifiques tu agenda, cualquier experiencia que te aleje un poco de la acción, te beneficiará. Interactúa con los demás sin negarte a aceptar las demandas, pero aléjate de quien te daña. El eclipse de luna del 5 puede afectar tus emociones. Supera limitaciones y evita discordias. Una actitud positiva ayudará a manejar la tensión de manera eficaz.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / En el amor se inicia una etapa de decisiones, ya sea que fortalezcas tus vínculos afectivos y restablesces la comunicación perdida con la pareja o, en el extremo contrario, aterrices tu visión de las cosas y las pongas en claro. Las alianzas profesionales ofrecerán un excelente foro a tu capacidad de cooperación con otros. Estar atento a las respuestas de los demás te ayudará a evaluar qué tan lejos debes ir en lo personal y profesional.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Saturno, tu regente, te inclina a apoyarte más en la fuerza interna para sobrellevar las cargas emocionales que últimamente te han resultado más difíciles soportar. El descontento con la vida empieza a diluirse, encuentras en ti armonía y esperanza que te llevarán al progreso. Trata de conciliar pensamientos y sentimientos, modérate y sé prudente en todo.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Aclara tu mente antes de precipitarte a un cambio de pareja. Tú mismo creas las oportunidades y eres el panadero del pan que te comes. Plutón, en tu signo, indica que tu sistema nervioso necesita un impulso nutriente y que un cambio en tus actividades te ayudará a disipar emociones negativas. No gastes energía en la sobrecarga laboral. Encuentras esperanza y progreso.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Saturno ingresó a tu signo, debes aplicar tu prudencia, ya que tus contactos afectivos pueden ser una fuente de fricciones y tal vez sientas que los demás están tratando de doblegar tu voluntad a su favor. Será muy bueno que te apoyes en tu fuerza emocional y busques soporte y consejo en las personas mayores que tengan madurez. Adminístrate sin riesgo ni deudas.



CELEBRA
A MAMÁ
CON TU MEJOR
LOOK

Azufre

CONSULTE A SU MÉDICO. HIGIENE ES SALUD REG. NO. 48163 SSA VI



\$45



VIGENCIA AL 31 DE MAYO 2023

¿INFLAMACIÓN?



Cofepris: 21330020181224
Precio Farmacias Similares® \$189.00
Si persisten las molestias, consulte a su médico. Reg. N°: 125M2016 SSA VI