

SiMiPlaneta

Fake news frenan acciones contra el cambio climático

Patricia Zavala Jiménez
vicepzavala@fsimilares.com

Desde el siglo XIX, las actividades humanas han sido el principal motor del cambio climático, básicamente, por la quema de combustibles fósiles como el carbón, petróleo y gas.

Esta situación genera emisiones de gases de efecto invernadero que actúan como una manta que envuelve a la Tierra, donde atrapa el calor del sol y eleva la temperatura.

De acuerdo con la ONU, esta crisis causa que los fenómenos meteorológicos sean extremos, como las olas de calor, el calentamiento de los océanos y el aumento del nivel del mar.

Los científicos han demostrado que las personas somos responsables de este desastre en los últimos 200 años.

Sin embargo, en las redes sociales circulan noticias falsas que contradicen las investigaciones de la comunidad científica y retrasan las acciones mundiales para frenar este fenómeno.

Por esa razón, los científicos se han encargado de desmitificar algunas afirmaciones que circulan en internet. La primera sugiere que “el cambio climático no es real”.

Lo cierto es que la evidencia científica demuestra que la temperatura global

promedio en la Tierra aumentó 1.1 °C, desde finales del siglo XIX.

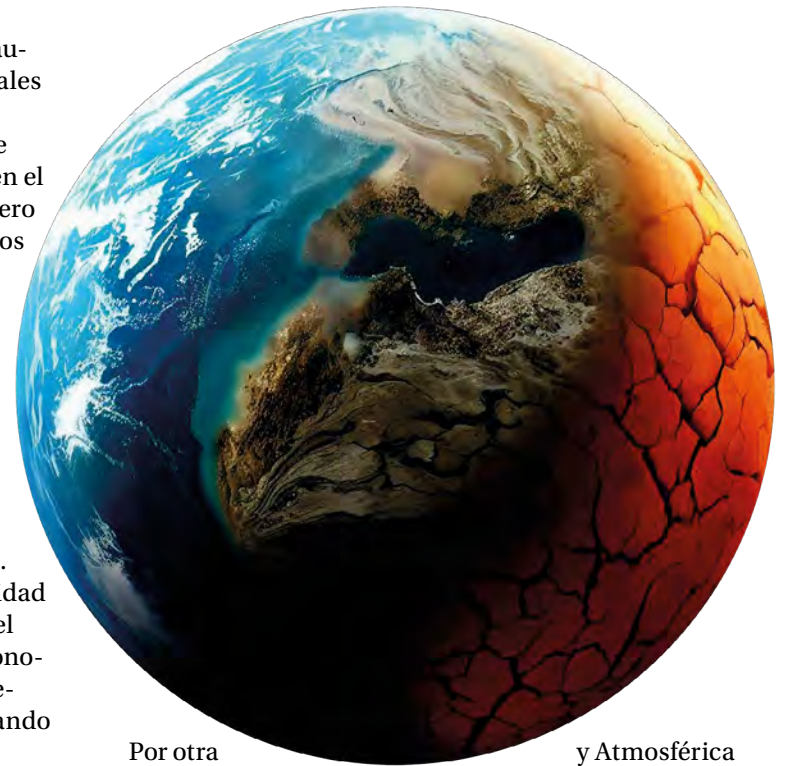
También se dice que “los cambios actuales en el clima son naturales”, pero se ha demostrado que los seres humanos somos los responsables.

Otros cibernautas especulan que la acción climática es parte de un “complot” de las naciones más ricas para impedir el crecimiento de las economías emergentes. No obstante, la comunidad científica asegura que el cambio climático no conoce fronteras y sus consecuencias están impactando al planeta.

Sin embargo, algunos activistas climáticos piden que las naciones más ricas tomen la iniciativa de financiar acciones para prevenir nuevos cambios en el clima para frenar el daño provocado al medioambiente.

Explican que los países industrializados generan mayores emisiones de gas invernadero, mientras que los países de bajos ingresos tienen menos influencia.

A esto se suma que carecen de recursos para enfrentar esta situación, ejemplo de ellos son naciones de Medio Oriente que frecuentemente presentan severas sequías, mientras que en África Oriental sufren graves inundaciones.



Por otra parte, es común que en internet circulen falsas imágenes donde no se observa aumento en el nivel del mar, pero la NASA asevera que es real el incremento de la temperatura y de los océanos.

A medida que el planeta se calienta, glaciares y capas de hielo se han empezado a derretir, lo que provoca un aumento en la cantidad total de agua en el océano.

Se estima que en los últimos 100 años el nivel global del mar ya ha aumentado entre 160 y 210 milímetros y que, en la actualidad, cada año sube cerca de 3.4 milímetros.

Incluso, el último estudio de la Administración Oceánica

y Atmosférica Nacional de Estados Unidos (NOAA) advierte que en los próximos 30 años el nivel del mar subirá tanto como en el último siglo, es decir, superará los 160 milímetros.

A su vez, la ONU estima que, si la temperatura global promedio aumentara 1.5 °C en los próximos años, el ser humano y decenas de especies se verán afectadas y las acciones para contrarrestar el cambio climático podrían costarle al mundo más de 54 billones de dólares.

Conoce más de SiMiPlaneta en
Página: simiplaneta.com
Facebook: /SiMiPlaneta
Instagram: /simiplaneta /
SiMiPlaneta

siminforma.com.mx



GOMITAS DE CBD
SABOR FRUTOS ROJOS
30 GOMITAS

\$ 309

*CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas. 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 enero 2023.





Cambio climático

Carlos Álvarez*

TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Los impuestos ambientales estatales (Parte 1)

Los gobiernos de Baja California, Estado de México, Nuevo León, Querétaro, Tamaulipas, Yucatán y Zacatecas, indebidamente, han estado cobrando impuestos denominados “ambientales”. Baja California grava por la emisión de gases a la atmósfera, de CO₂, CH₄, N₂O, HFC, PFC, SF₆ en gasolina, diésel, gas natural y gas LP, para personas físicas, morales y unidades económicas con fuentes fijas en las que se expendan al consumidor final bienes o productos que generen emisiones a la atmósfera. Es de 0.17 pesos/L o kg/CO₂.

El Estado de México aplica uno por la emisión de gases contaminantes a la atmósfera, de CO₂, CH₄ y N₂O, para personas físicas y jurídicas colectivas que cuenten con fuentes fijas dentro de su territorio y no sean de jurisdicción federal. Es de 43 pesos/toneladas CO₂e. Nuevo León cobra por la emisión de contaminantes a la atmósfera excedentes de los límites máximos de PM₁₀, PM_{2.5}, PST, NO_x, SO₂, de las NOM-043 y NOM-085, para personas físicas, morales y unidades económicas con fuentes fijas en su territorio. Es de 2.79 UMAs/toneladas.

También hay otros por la “emisión de contaminantes en el agua, para personas físicas, morales y unidades económicas con actividades que generen sustancias contaminantes y se depositen, desechen o descarguen en el agua, tomando como base la NOM-001. 1.10 UMAs/m³ afectado.

Y otros dos por envenenar el subsuelo y suelo, y con sustancias contaminantes de las NOM-138 y NOM-147 y desechos orgánicos e inorgánicos, para personas físicas, morales y unidades económicas con actividades que generen sustancias y las depositen, desechen o descarguen en el subsuelo y suelo. Es de 1.10 UMAs/kg o mg/kg en 100m²/terreno afectado.



Siendo una de nuestras principales preocupaciones la ayuda a las personas con discapacidad, consideramos que sería muy bueno que el gobierno considere otorgar estímulos fiscales a aquellas empresas que contraten a personas con algún tipo de discapacidad.

Víctor González Dr. Simi
Presidente fundador

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

**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



SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

 @simisaemx

 www.facebook.com/SIMISAE

SIMISAE

La depresión y sus efectos en la vida cotidiana

Martha Susana Bautista Cervantes
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

La depresión es un trastorno que afecta distintos ámbitos de la vida: relaciones de amistad, familiares y comunitarias. Sus síntomas son diferentes a los cambios habituales de ánimo y los sentimientos experimentados en el día a día.

Existen diversos detonantes de un cuadro depresivo. Puede deberse a problemas en el entorno laboral, escolar, familiar o comunitario. Afecta a cualquier persona y grupo etario. Si bien, alguien puede sufrirla, las mujeres son más propensas que los hombres. Otras causas son las pérdidas graves, abusos, traumas y eventos estresantes.

Durante un episodio depresivo hay una pérdida de interés y de placer, actividades que antes se disfrutaban dejan de brindar satisfacción y bienestar. Se experimentan tristeza, irritabilidad y sensación de vacío.

Las emociones nos permiten adaptarnos a nuestro entorno. Experimentar tristeza es natural, tiene una causa específica, suele haber pensamientos enfocados en ella, pero los síntomas mejoran con el tiempo.

En tanto, la depresión es un trastorno que no siempre tiene una causa específica, se pueden presentar pensamientos suicidas y no mejora con el tiempo.

Síntomas más frecuentes:

- Dificultades para concentrarse
- Sentimiento de culpa excesiva o de baja autoestima
- Desesperanza
- Pensamientos de muerte o suicidio

- Alteraciones del sueño y cambios en el apetito

- Sensación de cansancio o falta de energía

La depresión debe ser atendida desde los primeros síntomas. Estos, al pasar el tiempo, suelen ir en aumento. Es importante llevar el acompañamiento de un profesional de la salud. Hay acciones de autocuidado de gran ayuda en el proceso, por ejemplo: mantener contacto con amigos y familia, evitar el consumo de alcohol, realizar alguna actividad física, establecer una rutina que incluya actividades que se solían disfrutar.

No olvides que puedes obtener el apoyo psicológico gratuito en el SIMISAE: 800 911 3232, las 24 horas. / SIMISAE



Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/enero 2024
Edición 501-1

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Distribuidores en México
Farmacias Similares / siminforma.com.mx
Redacción México: 55 5422 0118
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: enero 2024. 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".



*“Entre los más frágiles entre nosotros, están las personas con discapacidad”
SS Papa Francisco*

Atendiendo los sabios consejos de Su Santidad, el Papa Francisco, hemos decidido aumentar la ayuda al Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi).

También vamos a intentar vender el Dr. Simi en varios países, como Estados Unidos, Chile, España e Italia y la mayoría de las ganancias serán para ayudar a personas con discapacidad de estos países.

*Atentamente:
Víctor González Dr. Simi*





#Psicosalud

Edilberto
Peña*

@Edilberto_pena

Salud

Sinusitis al descubierto

¿La hierba de San Juan es un antidepresivo?

En esta época posmoderna, es cada vez más frecuente que las personas intenten estilos de vida más saludables con la utilización de sustancias naturales que han demostrado efectividad en enfermedades crónicas.

En ese sentido, los pacientes afectados por depresiones de más de seis meses, pero de intensidad leve, buscan probar “antidepresivos naturales”. El más citado, la hierba de San Juan.

Consideraciones al respecto:

1) En efecto, tiene poder antidepresivo. Es un compuesto con actividad farmacológica de un inhibidor para recapturar serotonina. Esta es la familia de antidepresivos más utilizada en el mundo, con representantes como la fluoxetina, paroxetina, escitalopram o sertralina.

2) La razón por la que las grandes farmacéuticas no lo han patentado y vendido como otros antidepresivos es que resulta imposible lograr niveles estables y repetibles de la sustancia en el organismo. Dos personas pueden tomar la misma dosis y tener niveles diferentes en la sangre. Esto facilita el hecho de que el suplemento resulte ineficaz o, peor aún, con potencial de efectos secundarios, algunos muy molestos, como la presencia de crisis convulsivas en un síndrome serotoninérgico.

3) Todos los medicamentos del mercado se desarrollan a partir de sustancias encontradas en la naturaleza, por lo tanto, no existen tales “antidepresivos naturales”, sólo medicamentos producidos sin el adecuado control de calidad, sin las estrictas fases de investigación que redundan en la medición estandarizada de seguridad, tolerabilidad y eficacia de las moléculas.

Por todo ello, cuando quieran tratar una enfermedad tan incapacitante y sería como la depresión, consideren hacerlo con el médico o un experto en salud mental.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

La sinusitis o rinosinusitis afecta a muchas personas. Es causada por la inflamación de la mucosa de la nariz y de los senos paranasales, y ocasiona que el moco no se drene correctamente. Su origen puede ser infeccioso, alérgico o mixto.

Síntomas más comunes:

- Secreción nasal mucopurulenta (amarillo-verdosa)
- Congestión nasal persistente
- Dolor o presión en la cara
- Fatiga, sensación de malestar general

Bibliografía:

Guía de práctica clínica diagnóstico y tratamiento de sinusitis aguda, México; Instituto Mexicano del Seguro Social, 2009



Foto: Pixabay

- Fiebre y tos
- Dolor de cabeza, oídos o dental

Algunos factores predisponentes:

- Infección respiratoria
- Reflujo gástrico
- Exposición al aire acondicionado u otras sustancias tóxicas
- Sumergirse en aguas contaminadas
- Tabaquismo, drogas

Recomendaciones para reducir el riesgo:

- Mantén el ambiente húmedo, en especial, durante los meses más secos y fríos
- Trata de evadir el polen y el polvo

• Evita el tabaco, contaminación y otras sustancias; pueden irritar los senos paranasales y empeorar los síntomas

- Esquema de vacunación completo
- Bebe abundantes líquidos
- Lleva una dieta balanceada

Si estás experimentando síntomas de sinusitis o alguna infección respiratoria que no mejora, acude a revisión médica. Un diagnóstico adecuado ayuda a recibir el tratamiento necesario y evitar complicaciones. / [Salud](#)

Aumentan casos de herpes zóster por estrés

Patricia Zavala Jiménez
vicepzavala@fsimilares.com

Conforme envejecemos estamos propensos a desarrollar enfermedades, debido al debilitamiento de nuestro sistema inmune. Una de las infecciones que se presenta con mayor frecuencia en la edad adulta, es el herpes zóster.

Especialistas atribuyen el aumento de contagios a los altos niveles de estrés que llegan a debilitar el sistema inmune.

A ello se suma que los mayores de 50 o 60 años son más propensos a enfermarse, debido a la disminución natural de las defensas. Además, influye el uso de medicamentos inmunosupresores, como esteroides, la pérdida significativa de peso o enfermedades como el cáncer y el VIH.

La Secretaría de Salud indica que estadísticamente las personas mayores de 75 años tienen mayor riesgo de desarrollar este padecimiento porque se registran 10 casos por cada mil personas al año.

Además, estima que 20 por ciento de la población lo llegará a padecer en algún momento de su vida.

El herpes zóster, también conocido como “culebrilla”, es causado por el virus de la varicela-zóster y, aunque se supere la enfermedad, permanece vivo en el sistema nervioso el resto de nuestra vida.

Con el paso de los años, puede reactivarse en forma de herpes zóster, principalmente, cuando disminuyen las defensas y se elevan los niveles de estrés.

Generalmente, se inicia con la aparición de pequeñas



Foto: Pixabay

ampollas dolorosas en la piel. Antes puede experimentarse ardor y hormigueo en la espalda o el pecho. También puede afectar la cara, ojos y oídos, e impide mover los músculos del rostro y utilizar bien los sentidos de la vista, el oído y el gusto.

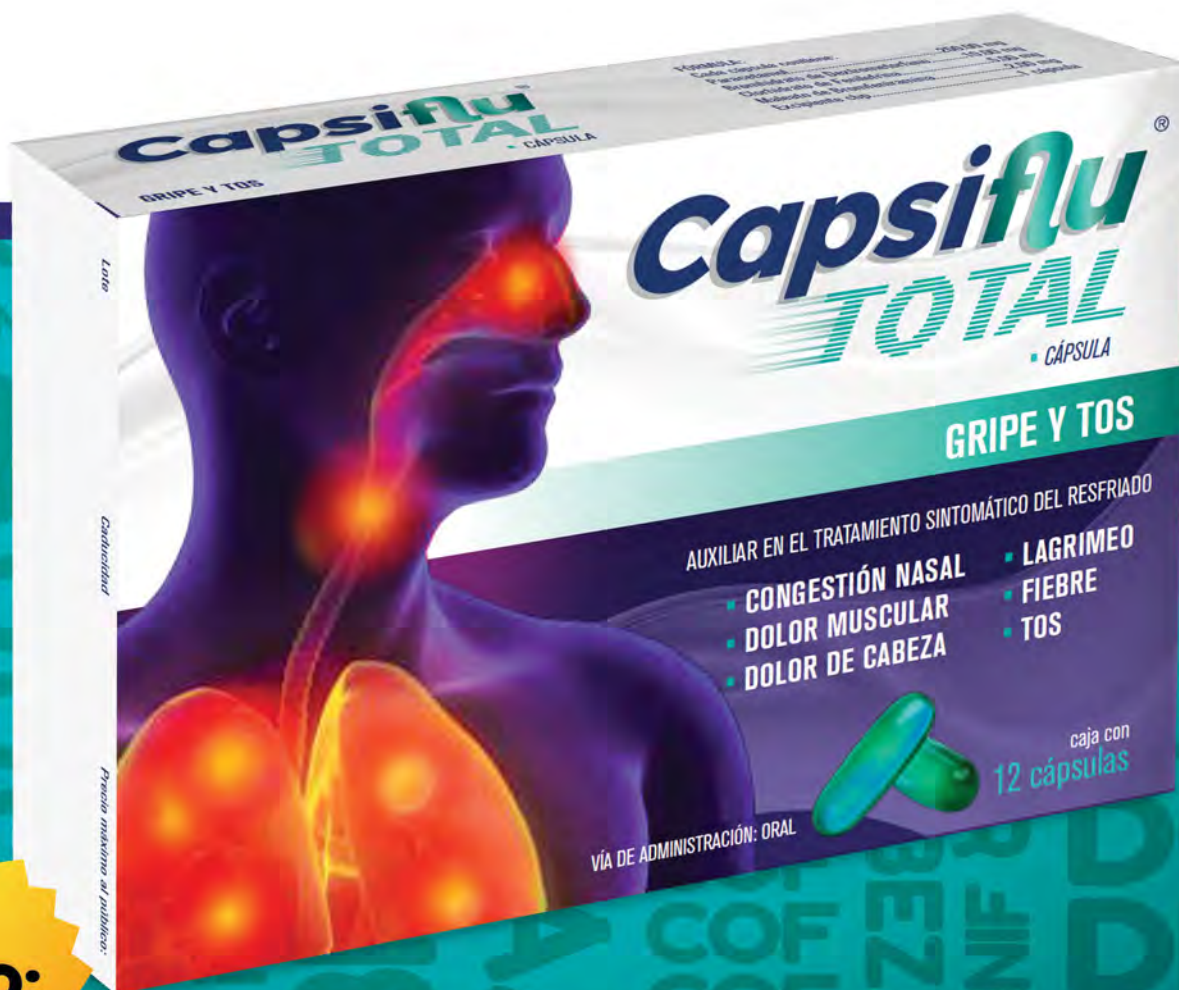
Especialistas explican que suele confundirse con

dolencias musculares, por lo que no deben pasarse por alto otros indicadores, como hormigueo, escalofríos, fiebre, dolor de cabeza y sensación de malestar general.

Es importante detectar los síntomas y acudir al médico para una valoración oportuna. / [Salud](#)

siminforma.com.mx

Capsiflu[®] TOTAL



Reg. No. 484M2005 SSA VI

**PRECIO:
\$55.00**

VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2024
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES[®]
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

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



Lancetas
ONE TOUCH
25 piezas

\$74.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH
50 piezas

\$479.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH
10 piezas

\$148.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH
50 piezas

\$479.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de enero 2024. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

Salud

Consejos para iniciar el año saludablemente

Patricia Zavala Jiménez
vicepavala@fsimilares.com

Uno de los mejores propósitos de Año Nuevo es cambiar los hábitos alimenticios para estar más saludable.

Esto no significa someterse a una dieta rigurosa que sustituya por completo grasas y carbohidratos, sólo por frutas y verduras.

Se trata de mejorar los hábitos alimenticios mediante unos sencillos consejos que pueden aplicarse día a día, pero sin presionarse.

La primera recomendación es no saltarse comidas ni privarse de alimentos por muchas horas, ya que no mejora el metabolismo, incluso puede generar mayor ansiedad, fatiga, falta de concentración, dolor de cabeza, irritabilidad o gastritis.

El organismo requiere grasas y carbohidratos para tener energía, la clave es no abusar de ellas.

Tampoco se recomienda clasificar los alimentos como 'buenos' o 'malos'.

Lo más recomendable es llevar una dieta balanceada y un consumo moderado de todos los alimentos.

Sabemos que las actividades cotidianas pueden ser un impedimento para cocinar en casa, pero si se quieren generar cambios en la salud, hay que dedicarle más tiempo a la preparación de los alimentos.

Cuando se cocina en casa es más fácil elegir ingredientes naturales y controlar la porción de grasa, sal o azúcar en su preparación.

Es importante limitar el consumo de frituras y golosinas porque contienen grandes cantidades de azúcar y sal; recuerda que estas no ayudan a mejorar la alimentación por su bajo aporte nutricional.

Aunque es difícil sustituirlos, se puede comenzar a cambiarlos por *snacks* de frutas y verduras; una buena opción son los frutos secos y las semillas naturales;

lo mejor es comer de dos a tres colaciones al día.

Para mejorar la salud es fundamental iniciar con una dieta balanceada, pero para tener resultados óptimos es necesario hacer ejercicio.

Es sano comenzar con actividades de bajo impacto, como caminatas mínimas de 30 minutos y, poco a poco, se pueden combinar algunos ejercicios de fuerza con la actividad cardiovascular.

Es importante mantenerse hidratado con agua natural porque si el organismo carece de este líquido no desarrollará sus actividades adecuadamente, y puede desencadenar un cuadro de deshidratación crónica, riesgo para la vida.

Por ello, es necesario beber a diario entre seis y ocho vasos de agua, para mantener hidratado el cuerpo y en buen funcionamiento.

Consideremos que los pequeños cambios pueden generar grandes beneficios a la salud, este 2024 es tu oportunidad para tener una vida más saludable. /

Salud



Foto: Pixabay

siminforma.com.mx



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*
WhatsApp 55-2972-1680

¿Por qué es importante autocuidarse para criar a los hijos?

Empezamos el año llenas de propósitos. Uno de los más importantes y que, a veces, dejamos de lado al ser madres, es el autocuidado.

La maternidad puede ser una gran ilusión, una sorpresa, el mejor momento o lo menos esperado, sea como fuere, no es fácil expresar con palabras lo que significa dar vida a otro ser y, al mismo tiempo, la responsabilidad que representa, así como el cambio personal en todos aspectos.

Dejas de ser sólo tú lo más valioso en tu propia vida; sin embargo, hay una línea pequeña que no es conveniente cruzar. Y si lo haces, puedes olvidar lo importante que debes ser tú para ti y, aunque puedes creer que es por ese pequeño ser que depende de ti, dejarte de ver a ti misma no es lo mejor para él.

Ser madre es una gran responsabilidad, eres la base para formar a los hijos, pero si llegas a abandonarte como ser humano y dedicas cuerpo, alma y espíritu a ellos, y dejas de mirarte a ti misma, no les darás el potencial de mamá que necesitan. Hará que en un futuro se sientan responsables de tu propia decisión de abandonarte.

Así que tu principal responsabilidad para cuidar y criar a tus hijos es ¡cuidarte!

Si te das un tiempo todos los días para hacer algo que disfrutas, descansas adecuadamente y aprendes técnicas de manejo de estrés, tendrás una mayor paciencia y darás tiempo de calidad a tus hijos.

También es fundamental que cumplas esos propósitos del año nuevo, pero si en ellos no te incluiste, es el mejor momento para hacerlo. Así que saca papel, pluma y anota al menos tres metas que quieras alcanzar en este 2024.

Haz un plan para cumplirlas y, en otra hoja, anota eso que te gusta y disfrutas. Además, pon en qué momento del día puedes hacerlo y qué necesitas para llevarlo a cabo. Recuerda no sólo dejarlo en el papel, pon manos a la obra y para que lo escrito se haga realidad.

Cuidarte es uno de los más grandes regalos que puedes dar a tus hijos.

*Especialista en desarrollo infantil
siminforma.com.mx

Ayudar es Vivir

RETOS, A.B.P., mano amiga para jóvenes y adultos con discapacidad

Gerardo era una persona agresiva sin ganas de vivir. Un día, salió de su casa y desapareció. Cuando decidió volver, tenía los pies destrozados y estaba golpeado. Además, no podía expresarse bien. Sus familiares decidieron llevarlo al médico. Fue diagnosticado con esquizofrenia.

Él forma parte de la lista de beneficiarios del Instituto de Atención Integral al Discapacitado RETOS, A.B.P., en Monterrey, Nuevo León.

En este lugar recibió la medicación y terapias necesarias que lo condujeron a una vida útil. Hoy, está integrado a la sociedad.

Este instituto se creó el 11 de octubre de 1986, con el objetivo de atender a jóvenes y adultos con discapacidad.

En Nuevo León, de acuerdo con cifras del INEGI, hay 220 mil 206 personas con discapacidad y 551 mil 374 con diversas limitaciones. De ahí la importancia de RETOS.

Nieves Mogas Acosta, fundadora, dice que este organismo surgió al ver que existía una gran necesidad: “¿Qué pasa con las familias de escasos recursos que, por accidente, enfermedad o nacimiento, tengan un hijo con algún tipo de discapacidad? Es triste y desesperante ver que no pueden hacer nada y que nadie les ayuda”.

Además, RETOS atiende a 80 jóvenes y adultos en situación de pobreza, a quienes les ayuda a vivir dignamente.

Les ofrece diversos servicios desde las ocho de la mañana hasta las cinco y media de la tarde: estimulación



Fotos: Jessica Osorio



y adecuación de los baños para los huéspedes y personal que ahí labora: “Serán lugares especiales para acceder, por ejemplo, en silla de ruedas, además de tener sostenes de apoyo”, detalló Mogas Acosta.

Lo invitamos a sumarse a este proyecto y hacer de las personas con discapacidad seres independientes, útiles a la sociedad y seguros de sí mismos.

Recuerde: ayudar a quien lo necesita, no sólo es parte del deber, sino de la felicidad. /

Ayudar es vivir

Camarógrafa: Zaira Urbano

RETOS es una de las beneficiadas por el Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi), cuyo donativo será utilizado en la ampliación

sensorial, inclusión social con actividades culturales y deportivas, salud, alimentación, transporte, podología, enfermería y odontología.

Ana Laura Huerta, encargada de la administración general, dice que con estas actividades se busca que los discapacitados tengan una mejor calidad de vida. “Queremos que las personas puedan entenderlos y verlos de otra forma y, así, se integren a la sociedad”.

RETOS está especializado en terapia física, psicológica y ocupacional. Quienes la reciben aprenden, principalmente, expresión de emociones básicas y actividades de contención: “Es para que ellos sepan y se sientan más tranquilos sobre lo que les está pasando, pues también sienten enojo, tristeza, alegría, coraje, igual se enamoran, entonces, todo eso se los explicamos”, puntualiza Elizabeth Gómez Gutiérrez, coordinadora del área de psicología.

INSTITUTO DE ATENCIÓN INTEGRAL AL DISCAPACITADO RETOS, A.B.P.

Dirección: Ignacio Luis Vallarta Sur #619, colonia Centro, Monterrey, Nuevo León, C.P. 64000.

Teléfonos: (81) 8345-1412, 8343-9229, 8342-7494, 8190-3335

Email: enlace@retos.org.mx

Página: www.retos.org.mx/es/

Bancos:

AFIRME

Cuenta: 103114500 SUCURSAL PADRE MIER

CLABE PARA TRANSFERENCIA SPEI: 062580001031145006

BBVA

Cuenta: 0447553439

CLABE PARA TRANSFERENCIA SPEI: 012580004475534398

MENOPAUSIA

Que los bochornos no te abochornen



No estás sola,
La Femme[®]
está contigo



Reg. No. 274M2012 SSA VI
CONSULTE A SU MÉDICO
Permiso de Publicidad No. 233300201B0972





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

Lunes Simi trabajando para usted
Conduce: Luz Elena González

Martes La vida es lucha
Conduce: Janett Arceo

Miércoles Ayudar es vivir
Conduce: Flor Rubio

Jueves Jueves de bondad
Conduce: Fernanda Tapia

Viernes SiMiPlaneta
Conducen: Dr. Simi y Arturo Islas

5:15 a.m.  

Tampoco te pierdas

SIMINOTICIARIO SEMANAL
Radio y Telefórmula
Domingo, de 19 a 20 h

REENCUENTRO CON MÉXICO
Con Juan Manuel Rentería
Azteca 1
Domingo, 00:30 h

VIVIR MEJOR
Con Vanesa Borghi
Azteca 7
Domingo, 00:30 h

  Simi Televisión  Simi TV
 @DrSimiTV / @VGonzalezDrSimi

México

Emotivo encuentro entre el Dr. Simi y el papa Francisco en el Vaticano

Trabajar en favor de las personas con discapacidad y el medioambiente, fueron los temas centrales que se abordaron en el encuentro que Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), en representación de Víctor González Dr. Simi, sostuvo con el papa Francisco.

La audiencia privada fue en el Vaticano, antes de la ceremonia de coronación de la imagen de la Virgen de Guadalupe, en la capilla de las grutas de la Basílica de San Pedro y en cuya remodelación colaboró GPUPM.

“Tuvimos la oportunidad y el honor de hacer una restauración al marco y la corona de la Virgen, el símbolo más importante de México”, destacó González Herrera.

Evento histórico para la cultura y el arte de México

Respecto del encuentro con el papa Francisco, el padre José de Jesús Aguilar Valdés, subdirector de Comunicación de la Arquidiócesis Primada de México, dijo que se trató de un evento histórico para la cultura y el arte de México.



“Saber que el Dr. Simi llegó a las manos del Papa es algo único. Felicito a la familia González por todo lo que están haciendo en favor de los discapacitados y de la ecología. Ahora no sólo tienen presencia en el Vaticano, sino, sobre todo, un espacio en el corazón de Su Santidad”.

Fernando Díez Torres, director de la empresa CINIA (que se dedica a la elaboración de los peluches del Dr. Simi), también

participó en esta reunión. Destacó que fue extraordinaria y sirvió para unirse a las causas del papa Francisco, principalmente, la relacionada al apoyo a las personas con discapacidad.

“CINIA es un modelo laboral único en México y América Latina, que permite a las personas con discapacidad tener acceso a un empleo con remuneración digna y, además, ser testigos de la transformación de la persona que pasa de ser alguien a quien no se visualiza a ser una con todos los derechos que la ley le brinda”.

Dr. Simi, un símbolo universal de paz y generosidad

Víctor González Herrera añadió que en el encuentro con Su Santidad también se conversó de algunas iniciativas importantes, como la posible comercialización del “SimiPapa” en México, cuyas utilidades serán donadas a causas sociales.

También se abordó la posibilidad de crear Simipeluches con siminforma.com.mx



Fernando Díez Torres, Víctor González Dr. Simi, Víctor González Herrera y el padre José de Jesús Aguilar Valdés (de izquierda a derecha). / Fotos: Archivo Redacción

México



las figuras de los artistas Miguel Ángel y Rafael, que se venderían en la tienda de recuerdos del Vaticano y cuyas utilidades serían donadas a la Iglesia en beneficio de sus instituciones de asistencia social.

“La Iglesia también está buscando un puente entre los jóvenes y por eso fue provechoso este encuentro, porque el Dr. Simi les habla a las nuevas generaciones, y esta sinergia es una manera excelente de reactivar la fe que tanto se necesita en el mundo”, enfatizó González Herrera.

Otra de las iniciativas que se abordaron fue la relacionada con la venta del Dr. Simi en todo el mundo (principalmente, en Roma) y hacerlo un símbolo universal de paz y generosidad.

“Dr. Simi llegó hasta el Vaticano porque es símbolo de amor, cuya misión es la de transformar vidas, unir y ayudar a muchas personas. Uno de los planes que buscamos con esta visita fue hacer sinergia con el papa Francisco para que conozca y respalde los alcances del Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi)”, agregó González Herrera.

De manera paralela, el presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor comentó que se hizo la gestión para traer a México la réplica de la capilla siminforma.com.mx



Sixtina que existe en el mundo, y ponerla al alcance de todos los mexicanos.

Próximamente, el Museo del Dr. Simi

Víctor González Dr. Simi, presidente fundador de Grupo Por Un País Mejor, comentó que, como consecuencia de esta visita, el apoyo que la Fundación del Dr. Simi otorga con el Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi) se incrementará para llegar a 180 instituciones y llevarlo a Estados Unidos, Chile, España e Italia, donde el financiamiento se obtendrá de la venta del muñeco del Dr. Simi en esos países.

“Tengo el mismo pensamiento que el papa Francisco. Me interesa mucho ayudar a las personas con discapacidad; a los jóvenes y el cuidado del medioambiente. Además, vamos a promover una ley para que el gobierno se sume a estas iniciativas y otorgue estímulos fiscales a las empresas que contraten a discapacitados”, destacó Víctor González Dr. Simi.

Además, en marzo próximo se realizará la apertura del Museo del Dr. Simi, en la Ciudad de México, espacio en donde se expondrá la vida y obra de Víctor González Dr. Simi y su alter ego, la creación que hoy día se ha convertido en un símbolo de amor y con el que México premia a los mejores artistas. / [México](#)

Camarógrafos: Erica Ortiz y Arturo González



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

“La calidad es lo primero”



Síguenos por



¿Necesitas estudios de laboratorio?

Contamos con más de **2 mil estudios clínicos**



🔍 **Conoce**
💰 **Cotiza y**
📍 **Ubica**



WhatsApp 55 2595 6905



Consulta sucursales con este servicio en ssdrsimi.com.mx

*Vigencia al 31 de enero 2024.

No acumulable con otras ofertas o promociones.

No aplica en paquetes, perfiles, tomografía y resonancia magnética. 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.

SIMITEL 800 911 66 66

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



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Reencuentro con México

Me voy, pero un día volveré: Noel Estrada

Comienzan los Juegos del Hambre

Luego de muchos sobresaltos, se pudo llegar al punto de partida formal del proceso presidencial electoral de junio de 2024, con incidentes de toda naturaleza, entre ellos, el del descalabro del candidato del partido Movimiento Ciudadano, Samuel García Sepúlveda, por un proceso desaseado en la solicitud de licencia.

El escenario de arranque está planteado en las encuestas: el partido y la candidata del presidente López Obrador marchan arriba en las encuestas y tienen ventaja de casi dos a uno sobre la candidata de la alianza opositora PRI-PAN-PRD y muchos grupos, mientras MC se perfilaba como la tercera fuerza nacional, pero con el objetivo de quedarse como la segunda.

El inicio del proceso no presenta sorpresas. La candidata opositora Xóchitl Gálvez Ruiz inició con muchas expectativas, sin embargo, no pudo rebasar su base electoral de 25 %, frente a la candidata oficial Claudia Sheinbaum Pardo, arriba de 50 % en la tendencia de votos.

El ambiente electoral no es festivo. Las encuestas revelan poca participación social y no existen condiciones de crisis como para pensar en un relevo de partido en el poder, además de que la oposición no está luchando contra una candidata oficial, sino contra la candidata del aparato público nacional.

El problema electoral de la oposición es su falta de voluntad para llegar a acuerdos. Los tres principales partidos tienen una candidata presidencial, pero los tres no participan en la campaña de Gálvez Ruiz. Sus dirigencias están orientadas a las candidaturas legislativas y de gobernadores. MC, por su lado, no pierde oportunidad para pelearse con los opositores al régimen.

Esto no quiere decir que no pueda haber sobresaltos. Sin embargo, la oposición ha demostrado carecer de trabajo político previo para construir una base electoral social con suficiente fuerza como para competirle a Morena, un partido que operar como el viejo partido de Estado del PRI. Las encuestas están mostrando que no existe una sociedad política con voluntad de cambio.

Reencuentro con México

Juan Manuel Rentería Estrada

Por capricho del destino, por mala suerte, o por ambas y muy lamentables circunstancias, me ha tocado entrevistar a muchos personajes que al poco tiempo han muerto. Así ocurrió con Óscar Chávez, María Sabina, José Alfredo Jiménez, Pedro Ramírez Vázquez, Héctor Suárez, Helvia Martínez, modelo de la Diana Cazadora... ¿Para qué seguir?, la lista es interminable.

La triste historia se repitió con el compositor puertorriqueño Noel Estrada. Se iniciaba 1979 cuando Jacobo Zabłudovsky, director y conductor del noticiero *24 Horas*, me pidió que viajara a Puerto Rico para entrevistar al autor de la famosa canción *En mi viejo San Juan*.

Ya en la isla, nos dirigimos al consulado de México para solicitar apoyo y localizarlo. Muy amablemente, el

cónsul, cuyo nombre escapa de mi mente, nos ofreció contactarlo.

Nos fuimos al hotel para comer y esperar la llamada. En esas estábamos, cuando se acercaron a nuestra mesa unos artistas que, al conocer el motivo de nuestro viaje, de inmediato nos invitaron unas copas del tradicional ron Don Q. La plática fue muy amena entre trago y trago.

Poco tiempo después suspendimos los brindis y decidimos irnos a nuestras habitaciones. Por fin llegó la esperada llamada del consulado. Noel Estrada nos esperaba en su casa.

Abordamos un taxi y nos trasladamos al domicilio del compositor, músico, cantante y guitarrista. Nos recibió con gran amabilidad. Dijo que estaba muy emocionado por la entrevista para la televisión mexicana.

Nos platicó que la canción *En mi viejo San Juan* la compuso a petición de



Foto: eladoquintimes.com



Foto: David Villafane

su hermano, quien estaba destacado en Panamá con el ejército durante la Segunda Guerra Mundial y sentía nostalgia por su país y sus seres queridos.

En el relato afloraron las lágrimas de Noel Estrada. Pidió a su esposa que le pasara su guitarra para cantarle al pueblo de México. Su esposa le dijo que no lo hiciera, pues tenía prohibido cantar por el grave problema cardíaco que padecía. Noel no hizo caso.

Tal y como dice la letra, su hermano nunca regresó: "Me voy, pero un día volveré, a buscar mi querer, a soñar otra vez, en mi viejo San Juan. Pero el tiempo pasó y el destino burló mi terrible nostalgia, y no pude volver al San Juan que yo amé, pedacito de patria"

Cuando terminó de cantar, nuestro compañero le pidió que volviera a interpretarla, porque irresponsablemente se le había olvidado cambiar el filtro de la cámara. El maestro Noel repitió su interpretación.

La entrevista finalizó y fue un éxito cuando pasó al aire en los noticieros de Televisa. Al año siguiente tuve la oportunidad de viajar a París y, cuando estaba haciendo fila para entrar al Moulin Rouge, platiqué con unas personas de Puerto Rico.

Me informaron que Noel Estrada había fallecido el 1 de diciembre de 1979, unos meses después de la entrevista. Dejó un legado musical de más de 600 canciones.

/ Reencuentro con México

siminforma.com.mx

OMRON®

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

- Compatible con la app OMRON connect
- Guía de ajuste de brazalete
- Detector de latido irregular
- Memoria de última medición



Monitor de presión arterial automático de brazo
HEM-7121J



TECNOLOGÍA DE OMRON HEALTHCARE EN JAPÓN

*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2019. CONSULTE A SU MÉDICO Y LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. Permiso de Publicidad: 223300201B2780. Reg. San.: 0070E2019 SSA. App Store es una marca de servicio de Apple Inc., registrada en los EE.UU. y en otros países. El logotipo de Google Play es una marca comercial de Google LLC.

5
5 AÑOS DE GARANTÍA



Previene la gripe y el resfriado común con:

RAMICO

Ácido Ascórbico Cápsulas

Fortaleciendo el sistema inmunológico en cápsula blanda

Si persisten las molestias, consulte a su médico.

De venta exclusiva en Farmacias de Similares Reg. SSA 001V2013VI



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal



Fundación
BEST[®]
a.c.

Jorobas viajeras

Durante la noche que va del 5 al 6 de enero, tres siluetas recorren las calles. Si escuchan relinchar a una de las sombras, se han topado con el caballo de Melchor. Si los acaricia con una trompa, se han encontrado con el elefante de Gaspar. A Baltasar podrán reconocerlo porque va montado entre una o dos montañas andantes. La verdad, no sabemos en qué tipo de camello viajaba. Tampoco si, realmente, iba en uno de ellos.

La idea que tenemos de los Reyes Magos se ha ido construyendo a lo largo de los siglos. Si sólo atendemos a lo dicho en el evangelio de Mateo, sabemos que llegaron de Oriente. No dice que fueran tres, pero tres son los regalos que llevaban. Tampoco los llama "reyes", sino *magoi*, palabra griega que significa "sabios". Seguramente, se refería a que eran astrónomos. Los animales que montan simbolizan los lugares de los que cada uno provenía. Melchor sería rey de Persia; Gaspar, de la India; Baltasar, de Arabia.

Hay varias razas de caballos y diversas especies de elefantes. ¿Y de camellos? Hay tres: el arábigo o dromedario, el bactriano y el bactriano salvaje. Bactria o Bacritiana era el nombre de una región localizada al norte del actual Afganistán.

Estas dos últimas razas se caracterizan por tener dos jorobas o gibas. El dromedario, en cambio, sólo tiene una. ¿Allí llevan su agua? No, exactamente. Las gibas pueden almacenar hasta 36 kilos de grasa y son energía y agua cuando no tienen alimento. Esto les permite viajar hasta 160 kilómetros a temperaturas hasta de 49 °C sin tomar líquido. Pero, eso sí, cuando llegan a un oasis son grandes bebedores. Los camellos pueden beber hasta 135 litros de agua en 13 minutos. ¡Sed de la buena!

Sapere aude ¡Atrévete a saber!

Cultura

Campaña para detectar la
hipertensión

TODOS LOS **MARTES** DE ESTE MES

GRATIS

checamos tu
PRESIÓN ARTERIAL

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

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Cultura

Exposición presenta la mirada revolucionaria de 14 mujeres



Collage de "Documentar el presente: 14 mujeres en el fotoperiodismo" / Foto: facebook.com/Centro de la Imagen

El Centro de la Imagen presenta "Documentar el presente: 14 mujeres en el fotoperiodismo", exposición que reúne gráficas de expertas dedicadas al fotoperiodismo y fotografía documental.

Ellas son Ale Leyva, Eloísa Sánchez, Gladys Serrano, Greta Rico, Ilse Huesca, Jacky Muniello, Jesse Mireles, María Ruiz, Mónica González, Nayeli Cruz, Sáshenka Gutiérrez, Velia de la Cruz, Victoria Razo y Yazmín Ortega.

Con estas imágenes se atestiguan sus vivencias en el México contemporáneo: la sororidad, el cuidado y la manifestación pública -entre protesta y celebración-, por el respeto a sus derechos.

También encontramos el juego, la fe, el afecto, la fuerza de la colectividad, la migración, el feminicidio y la desaparición forzada de personas.

Y la fotografía deportiva tiene su espacio para revelar momentos de júbilo, celebración y el recibimiento de aficionados en partidos de fútbol.

Asimismo, se da cuenta de la crisis medioambiental y desastres naturales.

La muestra se presentará hasta el 11 de febrero. Entrada libre. ¡No se la pierda!

/ Cultura

siminforma.com.mx



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Parque España

Tiene 103 años. Herminio Pérez Abreu, presidente municipal de la ciudad, ordenó su construcción y, muy conveniente, eligió un terreno de 30 mil metros cuadrados frente a su casa. Era el espacio de lo que nunca fue un hipódromo, pero sí la sede del club España, en el que jugaron famosos de la época, como Horacio Casarín, máximo ídolo mexicano a mediados del siglo XX. Con este parque se celebró el centenario de la Independencia y fue abierto el 21 de septiembre de 1921. El diseño corrió a cargo del arquitecto José Luis Cuevas, padre del artista plástico. En su lado poniente se alza el monumento en forma de una mano abierta con el que los exiliados españoles rindieron homenaje a Lázaro Cárdenas por haberlos acogido durante la Guerra Civil. Hay un ahuehuete famoso, sembrado el día de la inauguración. Oculto, casi perdido, por otros árboles, al pie de él se han depositado las cenizas de su creador, de su hijo, el escritor José María Pérez Gay y de otros miembros de esta familia. Y lo que nunca se terminó fue la estatua en honor a la reina Isabel la Católica, sólo se puso la primera piedra. Tampoco funcionó el hipódromo, cuyo óvalo es hoy la avenida Ámsterdam. Es de los pocos con una biblioteca pública, la Carlos Fuentes, una bendita moda que se repetía en los parques capitalinos en los años 50. Hoy, la realidad es otra. Es “el parque de los perros”. Uno de los primeros en tener composteros. La fuente está vacía y sucia, descuidados los jardines, con basura las veredas, inservibles los juegos infantiles. Sólo queda la memoria de un parque que fue hermoso, abierto por funcionarios de España y México, vestidos de frac y sombreros de copa. El espacio está invadido por “paseaperros”. Todo cambia y no siempre para bien...



Monumento a Lázaro Cárdenas, parque España
Foto: mexicocity.cdmx.gob.mx

Vigencia al 31 de enero 2024. Si persisten las molestias consulte a su médico.

LÍNEA **SIMI 123** ANTIGRIPIAL FIEBRE Y TOS

X-TRIO

Eficaz alivia para los síntomas del resfriado común

- CONGESTIÓN NASAL
- CUERPO CORTADO
- ESCURRIMIENTO NASAL

Caja con 12 cápsulas

Dextrometorfano / Paracetamol / Clorfenamina / Fenilefrina**
12 cápsulas

\$49

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Roche

ACCU-CHEK®

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
\$619.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

25 Tiras reactivas
Tiras Accu-Chek® Active
25 tiras reactivas
\$244.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

50 Test strips
25 Test strips
50+25
PRECIO ESPECIAL
75 tiras reactivas
\$479.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

25 Lancetas
Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
\$86.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevencción es salud. Vigencia al 31 de enero 2024. 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"





¡Tiro directo!

Eduardo Camarena
@ecamarena1

Su nombre, inspiración para el cine

El joven estadounidense Rocco Francis Marchegiano, hijo de inmigrantes italianos, jugaba beisbol y basquetbol en su adolescencia, pero cambió el bate, las manoplas y el balón por guantes de boxeo y también su nombre para ser Rocky Marciano, el único campeón mundial de peso completo que terminó invicto su carrera, con 49 triunfos y 43 nocauts. Nacido en Brockton, Massachussets, el 1 de septiembre de 1923, fue campeón mundial sólo durante 4 años y 2 meses, tiempo más que suficiente para erigirse como el mejor peleador de su época y uno de los más notables de todos los tiempos. A los 29 años, conquistó el título mundial de peso completo al vencer por nocaut en 13 rounds a Jersey Joe Walcott en Filadelfia. Un combate memorable porque Walcott iba ganando claramente, pero, contra todos los pronósticos, un poderoso gancho izquierdo a la mandíbula le dio la victoria a Marciano.

Rocky Marciano, que defendió exitosamente su corona seis veces ante Walcott, Roland La Starza, Ezzard Charles, en dos ocasiones, Don Cockell y Archie Moore, sorprendió al mundo del boxeo por su gran fortaleza física y vocación ofensiva, un peso completo pequeño con 1.80 metros de estatura y 88 kilogramos de tonelaje. Su figura se agigantaba en el cuadrilátero. Ganó 87 por ciento de sus peleas por nocaut ante adversarios de mayor talla y peso; su estilo frontal, atacando siempre, agazapado y tirando golpes de poder a diestra y siniestra hacia la mandíbula de sus rivales, así como su golpeo al efectivo cuerpo, lo hicieron un temible boxeador que atraía multitudes, respetado y admirado por la gente.

Sorpresivamente, anunció su retiro, en el mejor momento de su carrera cuando iba a cumplir 33 años. Su trayectoria fue muy corta: 8 años, 6 meses y 4 días. Le faltó tiempo para conseguir más triunfos y seguir maravillando al mundo del boxeo. Falleció en un accidente aéreo el 31 de agosto de 1969, un día antes de su cumpleaños 46. Rocky Marciano dejó huella en el boxeo por sus triunfos espectaculares y récord perfecto. Fue la inspiración del actor Sylvester Stallone, creador de la película en su honor, *Rocky*.

Fanático

Fanático

El ídolo y el Asturias



Foto: exploramorelos.com

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Su matrimonio con la maestra María Elena King duró 63 años. La conoció cuando ella tenía 14 y acudía a ver los juegos del Necaxa. Él era famoso por su fuerza y efectividad como delantero. Bien parecido y educado, creció en la colonia Roma y vivió un tiempo en Kansas City y Brownsville, Estados Unidos. Su esposa, encargada muchos años de la telesecundaria, murió en febrero de 2005 y él, dos meses después, tras padecer alzhéimer durante una década.

Amado por el público, comenzó su carrera en el Necaxa de "los 11 Hermanos". Participó en el Mundial de Brasil 1950 y le anotó un gol a Suiza, aunque México quedó eliminado. Se retiró como máximo anotador de todos los tiempos, con 238 goles, sólo superado por Cabinho y Carlos Hermosillo.

En el juego Asturias-Necaxa sufrió un artero golpe que le destrozó una rodilla y lo retiró año y medio de las canchas. Eso y un penalti que marcó el árbitro Fernando Marcos, luego polémico comentarista, causó que los aficionados incendiaran el estadio de madera, situado entonces en la calzada Chabacano.

Horacio Casarín Garcilazo, una leyenda del Necaxa y Atlante, el primer gran ídolo mexicano. / Fanático

siminforma.com.mx

TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



CONSULTE A SU MÉDICO LÉASE INSTRUCTIVO ANEXO
VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2024
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®



Frente a
la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Una historia personal

Sí, yo sé que cada vez es más complicado elegir entre tantos contenidos.

¿Le puedo dar un consejo? No sufra. No trate de ver lo que miran todos. No juegue a criticar. No destruya. Luche por ser feliz. Sí se puede ser feliz mirando series, películas o lo que sea. Para explicarme, le voy a contar una historia personal.

Yo, como usted, soy padre de familia y cada día batallo más para que todos estemos juntos, para convivir bien.

¿Qué hacemos para tener momentos familiares? Nos obligamos a ver una serie, una en español, una mexicana. Así fue como llegamos a *Los enviados* en Paramount+.

Como la temporada uno la fueron subiendo a un ritmo de un capítulo por semana, hacíamos cita para preparar las botanas y sentarnos juntos frente a la tele, una vez cada ocho días. ¡Y fue hermoso!

En diciembre, cuando estrenaron la temporada dos, toda de 'trancazo', decidimos regresar a nuestra tradición y verla sin prisas, pero siempre juntos, felices.

¿Por qué decidimos ver esa serie y no otra? Porque es diferente a todo lo que existe en el mercado, porque es cero pretenciosa y, a pesar de eso, está llena de grandes actores como Luis Gerardo Méndez.

Para acabar pronto, es suspenso a la mexicana, como el del cine de nuestros padres y abuelos. Es la historia de dos sacerdotes que investigan casos que podrían ser, o los mejores exorcismos, o los peores fraudes.

Está muy buena, muy interesante. La temporada uno se desarrolla en México. La dos, en España. Y el director, Juan José Campanella, "humildemente" ganó el Oscar. Usted dirá si no es garantía.

¿Por qué le estoy contando todo esto? Porque yo amo el espectáculo y me duele ver cómo, por un lado, la gente está compitiendo para ver quién es más infeliz y, por el otro, con tantas opciones, uno ya no sabe qué ver. Las cosas buenas se pierden.

Vea, por favor, *Los enviados* en Paramount+ pero, sobre todo, sea feliz en su consumo de contenidos, vuelva a reunir a su familia. Sí se puede. Se lo juro. ¿Qué opina?

BIC
Soleil

3 HOJAS

BANDA LUBRICANTE

MANGO TEXTURIZADO

Blíster de 1 pz

\$22.00

Vigencia al 31 de enero de 2024

Higiene es salud

DE VENTA EN
**FARMACIAS
SIMILARES**



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Show de la realidad

El 2024 será significativo para las mujeres. En nuestro país, por primera vez, una llegará a la Presidencia de la República. Y en lo artístico, la presencia femenina continuará fortaleciéndose.

Por ejemplo, trascendió que Aracely Arámbula prepara su bioserie con formato de "show de la realidad", como mujer trabajadora que enfrenta sola la vida para sacar adelante a sus hijos, Miguel (16) y Daniel (14). Se dice que el guion no será para atacar a Luis Miguel, es más, ni se le mencionaría.

Otro show de "telerrealidad" biográfico lo cocina Eugenio Derbez con su familia en *De viaje con los Derbez*, pues, en serio y broma, buscará que en una quinta temporada participen las mamás de sus hijos: Victoria Ruffo (José Eduardo), la actriz de doblaje Gabriela Michel (Aislinn), y Silvana Prince (Vadhir Derbez), a la que conoció cuando concursó por el título "Miss Puebla". Y, desde luego, Alessandra, su actual esposa y madre de Aitana.

Otro "show de la realidad" será el de Maribel Guardia con su nuera Imelda Garza, a la que apoya como hija, igual que a su nieto José Julián, de 6 años. Los dos viven en su casa: "Hasta que ella quiera", ha dicho con sabiduría. Maribel manejó con serenidad las fuertes declaraciones en su contra hechas por su consuegra, y mantuvo la armonía familiar. Eso se llama inteligencia.

Entre la juventud continuará el fenómeno mundial de Taylor Swift, cantante y compositora que cautiva por su talento, autenticidad, y letras agradables en canciones sin groserías. Ha establecido récords históricos: la venta de boletos en su gira "Eras Tour" podría alcanzar los 2 mil millones de dólares, y los negocios alrededor -ropa, *souvenirs*, comida, alojamiento, transporte, cine, TV-, superarían 5 mil millones de dólares.

Este nuevo año será de mucho movimiento, y con cariño les deseo salud, amor y paz. La serenidad siempre será la mejor consejera.

Farándula

ALFA®

¡Siempre
fresco y elegante!

ALFA®
FOR MEN
EAU DE TOILETTE

Cont. Neto 60 ml
Hecho en México

Salud es belleza

Farándula

Inicia el año con baile y diversión



Óscar D'León / Foto: facebook.com/oscardleonoficialsonerodelmundo

Una serie de artistas han confirmado sus conciertos en enero para comenzar 2024 con alegría y diversión. Aquí, la lista de estrellas que nos visitarán.

El cantante venezolano Óscar D'León, también conocido como el "Sonero del Mundo", quien celebra sus 80 años con un espectáculo, promete poner a bailar al público en el Coloso de Reforma, el día 13.

Este cantautor presume una exitosa carrera que se inició cuando tenía 28 años, después de haber estudiado Topografía, ser mecánico y taxista.

También vendrá la norteña Gloria Trevi, quien cerrará su gira "Trevi Hits" en el mismo escenario.

Algunos de los clásicos que interpretará, el próximo 18, son *Pelo suelto*, *Doctor psiquiatra*, *El recuento de los daños*, así como los temas recientes *Medusa* e *Inocente*.

Quien regresa a nuestro país es Mónica Naranjo para presentar su nuevo tour *Mimética*, espectáculo que abarca 30 años de carrera. La cita es en la Arena Monterrey, Nuevo León, el próximo 20.

Si tienes un espíritu roquero, te puede interesar el concierto del legendario guitarrista Slash, el 23 de enero, en el Pepsi Center WTC.

Otra opción es la legendaria banda Apocalyptica, que presentará un espectáculo que fusiona metal, rock y música sinfónica. El primer show será el 25 en Mérida, Yucatán, dos días después en Guadalajara, Jalisco, mientras que el 28 en Monterrey, Nuevo León, y el 31 en Tijuana, Baja California.

Pero si te encanta el pop, recuerda que el estadounidense Nick Carter, miembro del grupo Backstreet Boys, estará en esa misma sede, el 30. / Farándula

siminforma.com.mx

Siminteresa

Adele y el Dr. Simi Por Carreño



SUDOKU

Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas, contengan del 1 al 9, sin repetirse

		6	2		7		9	
9		4	5	6		1		
	7						3	2
7			9		6		8	1
	9			1			5	
2	8		4		5			3
4	1						2	
		9		2	1	8		6
	6		3		4	5		



Qué tanto sabes de español

Habla bien y escribe mejor.

1. Has, haz y as

Has es una conjugación del verbo

hacer: *No has hecho la tarea. Haz*

es un imperativo del verbo hacer:

Haz la tarea o no saldrás a jugar. As

es un sustantivo masculino: *Federer es*

un as del tenis.

2. A ver/haber

A ver se usa para expresar el interés por saber o conocer algo: *A ver cómo nos va.*

Haber se utiliza como auxiliar seguido de un participio: *Tiene que haber pasado algo.*

Fuentes: RAE y Fundéu fegutierrezp@gmail.com

Solución:

2	1	5	4	6	3	7	9	8
9	7	8	1	2	7	6	5	3
6	2	3	8	5	9	7	1	4
3	9	6	5	7	4	1	8	2
4	1	7	2	1	8	3	6	9
1	8	2	9	3	6	5	4	7
7	3	9	6	4	1	8	7	5
8	7	1	3	9	5	4	2	6
5	6	4	7	7	8	2	9	3

igef® CELECOXIB
vitalis
NUEVA IMAGEN
Precio Farmacias Similares
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$174.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$145.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

eturion ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$159.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

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

eturion ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$392.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de enero 2024.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

ETERNAL SECRET®
BELLEZA SIN LÍMITES

EL SECRETO QUE TODOS PUEDEN TENER

CREMA FACIAL ANTIARRUGAS
Cont. Net. 50 g FPS 15

BOOSTER REVITALIZANTE
Para todo tipo de piel
Ayuda a reducir el daño del estrés
Ayuda a reducir el daño del estrés

CREMA FACIAL Y CORPORAL PARA PIEL SENSIBLE Y MIXTA
Protección efectiva sin sensación pegajosa
Cont. Neto 125 g

Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 14330020200226

Síminteresa



Horóscopos

Amira contigo

No te pierdas *Las estrellas de Amira*, todos los sábados a las 13:00 horas por Promo Estéreo

Facebook: Horóscopos de Amira Twitter: @amira_estrellas

Consultas: amiradelseer@yahoo.com.mx

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / La verdad debe estar por delante en todos los hechos. Pueden retrasarse pagos de deudas; no obstante, las finanzas serán sanas en 2024. La vibra cambiará para bien y harás un viaje. Mejorarán tu profesión y economía. Persigue con energía tus metas. Cultiva el don de la paciencia, la única manera de estar en paz. Decreto: "El dinero que doy y genero volverá multiplicado aquí y ahora; lo bendigo y lo comparto".

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Cuando estés a punto de sentirte irritado, respira profundo y piensa en cosas alegres. Disciplínate en el comer y el dormir. Habrá que aceptar algunos hechos tal como vienen y entender la razón. Avanza sin miedo en tu trabajo, obtendrás el reconocimiento merecido. A pesar de los cambios imprevistos en tus relaciones, no todo será negativo. Revive el amor en 2024. Crea equilibrio en tu vida. Día favorable, enero 20.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Evita sobrecargas en emociones y en el trabajo. Pueden afectar a tu pareja con quien deberás ser muy cuidadoso. Como un ser espiritual y pensante, lo mejor será el reposo. Saturno desde Piscis en conflicto, con tu Sol, quizá te bloquee. Sin embargo, los buenos aspectos de los planetas te inspirarán para tener éxito en todo. Predicción 2024: Entrégate completamente a tu labor. Días favorables en enero: 11 y 25.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Aunque eres emocional, debes hacer un balance mental en 2024 para encontrar equilibrio. Irritaciones y excesos en placeres pueden crearte malestares digestivos y nerviosos. Evita preocupaciones y mejora tu nutrición. Curas viejas heridas que dejaron huella. Puedes precipitarte por errores de cálculo con la pareja. Dialogar es correcto; discutir, desgastante. Días para emprender proyectos con luna nueva, 20 y 15.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Tendrás relaciones que capitalizarás. Piensa antes de decidir. Cuida tu salud. Con frecuencia encuentras que muchas dificultades son creadas por tu temperamento irritable. Cambia por tu bien. No discutas por celos infundados. Concluyes uno de los mejores tiempos de tu vida, saca partido de todo. Aplica tu fuerza y empuje. Este año es propicio para boda y amor. Día del mes favorable con luna llena, el 25.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Lo ideal es que aprendas a afrontar los problemas con el mismo espíritu con que hasta ahora lo has hecho, con devoción y servicio. Si aceptas los hechos como son, librarás situaciones difíciles con sabiduría y fortaleza. Puedes neutralizar cualquier evento problemático. En 2024, entrégate a lo que amas. Los asuntos de dinero deberán balancearse. Hay una respuesta a un gran proyecto que has estado impulsando. 2024 será tiempo de cosecha.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / En 2024, despiertas a una nueva vida, la confianza en ti mismo es la clave. Los planetas te llevarán a trasmutar las dependencias y apegos hacia la libertad. Plutón, desde Acuario, te ayudará a expandir tus emociones. Crecerás en el trabajo. Aunque te resistes a gastar, en lo económico deberías ahorrar. Lograrás lo que te has propuesto a corto, mediano o largo plazo. Júpiter indica viajes. Días favorables este mes, 20 y 25.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Conquistarás tus sueños. Tu confianza es una energía invisible que invita a los demás a respetarte. Aprovecha el lugar que tienes en la empresa. Sé más cuidadoso con la salud, evita abusos y sé objetivo en todas las áreas de tu vida. Aprecia lo que es real, ponte atento y no te dejes engañar. En este inicio de año, los planetas te inclinan al amor y amistad. Prende dos velas, una rosa y otra roja, y pide 3 deseos. Día favorable del mes, el 20.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Asumir responsabilidades te hará más libre. Es tiempo de contactos sorpresivos y algunas situaciones impensadas por la influencia de Urano. Puede haber un viaje imprevisto. No es positivo precipitarse. El trabajo está sujeto a cambios, buscas encontrar una ocupación que te dé independencia. Lo ideal en 2024 es encontrar una actividad más flexible en horario y movimiento. Habrá sorpresas en el amor. Día favorable del mes, el 25.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Nuevas oportunidades que implican cambios. Algunas situaciones de trabajo te saldrán bien; no obstante, sé prudente. Tendrás una vida social muy importante. Estar lleno de entusiasmo, a pesar de lo que acontezca, te dará una energía inspiradora para el éxito. Las variaciones de tu pareja que tiene terquedades sin fundamento son inexplicables. Sin embargo, disfruta. La luna nueva del 11 de enero indica sembrar semillas nuevas.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Aprende a perseverar. La buena voluntad te impulsará a lograr lo que te propones. Es necesario que te rodees de buenas compañías, para evitar descalabros afectivos. En este 2024, borrrón y cuenta nueva. No limites tu creatividad, relájate y continúa desarrollándote. El ejercicio físico es recomendable. Revisa bien tus documentos y si tienes que firmar un papel, espérate un poco, no lo hagas en este enero.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Construye tu destino sobre bases nuevas. Debes aprender a tener la capacidad de ver lo que te sucede. Habrá enfriamientos amorosos y desacuerdos con jefes. Saturno en tu domicilio indica frenar los gastos excesivos, actúa con moderación. Te llegará el romance. De todas maneras, cuidate del frío, para no sufrir enfermedades respiratorias. Para mejorar tu ánimo en 2024, cambia los muebles de tu recámara. Días positivos del mes, 4, 13 y 20.

2024



Enero

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Febrero

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Marzo

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mayo

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Julio

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Agosto

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septiembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octubre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

CUÍDATE, TE NECESITAMOS



farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.