



Carlos Álvarez*
TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Cambio
climático

SíMiPlaneta

Agua: sequía, desabasto... ¿colapso?

El complejo químico de Dow Chemical

Durante un viaje a Midland, Michigan, visité el complejo industrial químico de Dow Chemical, una de las empresas globales más importantes en fabricación de productos químicos. Está ubicado en el 1790 Building, Washington Street en Michigan, sobre una extensión de 830 hectáreas por donde cruza un río, en medio de un enorme y exuberante bosque.

Allí se fabrican decenas de sustancias químicas en un sinnúmero de reactores, columnas de destilación, separadores, tanques y silos de almacenamiento, calderas, condensadores, recuperadores de calor térmico, unidades de oxidación y depuradores. Operan un confinamiento de residuos peligrosos, una planta de tratamientos de aguas residuales, un incinerador de residuos y decenas de plantas químicas con autorizaciones del Departamento de Medio Ambiente, Grandes Lagos y Energía de Michigan (EGLE), División de Manejo de Materiales (MMD).

Durante casi tres horas visité este complejo industrial. Sin cámara fotográfica ni mi teléfono celular, pero con un excelente anfitrión (de origen mexicano) hicimos el recorrido en un vehículo especialmente asignado para mi trayecto.

Pude conocer una planta de tratamiento de aguas residuales que luego del proceso la devuelven río abajo con mejor calidad que la recibida. El confinamiento de residuos peligrosos (a 80 metros del río) es monitoreado en tiempo real con sensores conectados a la EPA (Environmental Protection Agency).

El incinerador parecía estar fuera de operación, porque no se apreciaba ninguna emisión. Estaba operando a su máxima capacidad. Lo más importante que vi a unos 600 metros fue una planta nucleoelectrica (sin servicio), gracias a la campaña en su contra que Greenpeace emprendió en los años 70, en favor de los intereses de las petroleras estadounidenses.

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

SíMiPlaneta

Patricia Zavala Jiménez
vicepzavala@fsimilares.com

México enfrenta desabasto de agua por el crecimiento poblacional, el calentamiento global, la industrialización, la falta de lluvias, la contaminación, y la ineficiencia en el manejo del líquido.

Este problema afecta a todo ser vivo: humanos, animales, plantas y ecosistemas. Ante ello, y con motivo del Día Mundial del Agua, a conmemorarse el 22 de marzo, SíMiPlaneta llama a actuar y tomar conciencia sobre su cuidado y conservación.

A propósito del tema, el biólogo Antonio Benjamín Ordóñez Díaz, catedrático de la Facultad de Ciencias de la UNAM y del Tecnológico de Monterrey, destacó la necesidad de emprender acciones inmediatas para garantizar su abasto.

Explicó que en México y en el resto del mundo la disponibilidad de agua potable se ha reducido desde 1950 al presente en 75 por ciento.

En el caso de nuestro país, esta situación se debe en gran medida a la carencia de una cultura que nos permita entender el ciclo del agua y su manejo eficiente.

“Por eso, si no llueve somos vulnerables a las sequías, y si no le damos tratamiento a las aguas residuales, prácticamente estaremos acabando con este líquido vital”, dijo el especialista.

Este 2024, el Servicio Meteorológico Nacional



Foto: Pixabay

reportó que 81.87 del territorio tiene riesgo de sequía. “Dicho cálculo lo estimé en 2022, al igual que Monterrey se quedaría sin agua en seis meses, sin embargo, no se implementaron acciones para contrarrestar la situación”, refirió.

La Comisión Nacional del Agua (Conagua) informó que la condición de sequía va en aumento en el norte y centro del país; esto porque se registraron temperaturas superiores a los 35 grados en las costas del océano Pacífico.

También señaló que el Sistema Cutzamala presenta los niveles más bajos de su historia, por lo que anunció un megarrecorte en el suministro para la Ciudad de México y el Estado de México.

Este recorte será el más grande en la historia del Cutzamala, que opera desde hace 42 años, pero de no realizarse, el suministro sólo alcanzaría a cubrir las necesidades de los próximos 4.3 meses en ambos estados.

La reducción afectará a 20 zonas en el área metropolitana debido a que el Sistema Cutzamala se encuentra en su nivel más bajo en 27 años.



Biólogo Antonio Benjamín Ordóñez
Foto: Cortesía

Cabe recordar que, tras una investigación propia que le tomó más de 20 años, en 2021, el biólogo Antonio Ordóñez reveló: “El Sistema Cutzamala podría colapsar en más de año y medio, debido a la sobresaturación de sedimentos del aporte de los cuerpos de agua”.

Ello causaría el crecimiento de algas y otras plantas que afectan la calidad del agua, además de que impiden operar adecuadamente la maquinaria.

Desde entonces, el especialista exhortó a las administraciones a trabajar en un plan de reforestación en montañas y bosques para recargar los acuíferos.

Recordó que es necesario proveer de tecnología a las áreas agrícolas, y dijo que resulta indispensable

reciclar toda el agua que sale del drenaje, purificarla y reinsertarla en el sistema.

“La situación es de riesgo, se necesita contrarrestarla de manera frontal, se deben tratar las aguas residuales, no explotar el agua de pozos subterráneos, invertir en la recuperación de los ecosistemas para generar un balance de los servicios ambientales, y no comprometer el consumo”.

El biólogo sostuvo que el problema es la mala administración del agua y la falta de acciones inmediatas y efectivas. “Tener agua es tener vida, alimentos, servicios, si no lo toman en cuenta será una pena porque comprometería la vida”.

A cuidar el agua

En este Día Mundial del Agua, SíMiPlaneta convoca a seguir estas recomendaciones:

-Cierra la llave mientras te lavas los dientes, puedes ahorrar más de 15 litros de agua al día.

-Después de lavarte las manos o bañarte, cierra bien las llaves, se pueden perder más de 46 litros al día.

-Báñate en menos de cinco minutos y cierra las llaves mientras te enjabonas o aplicas champú, así sólo gastarás 40 litros de agua.

-Al lavar tu auto usa cubeta y jerga en lugar de manguera para no desperdiciar cerca de 120 litros cada vez que lo limpias.

Conoce más de SíMiPlaneta en
simiplaneta.com
Facebook: /SíMiPlaneta
Instagram: /simiplaneta
/SíMiPlaneta

siminforma.com.mx

farmaciassimilares.com



¡ENERGÍZATE!



\$154.00

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 30 de abril 2024. Precio Farmacias Similares*

EL PODER DE TU ENERGÍA

**Vivimos
día a día
con estrés,
ansiedad
y miedo.**

¿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

Tomaré terapia psicológica, ¿pero ahora qué hago?

Porque no es lo mismo atender problemas de salud y, debido a que los psicológicos son distintos, la duda es: ¿qué se debe de hacer como "paciente" del servicio psicológico? Para tener una guía sencilla se tomarán en cuenta tres puntos importantes.

Comenzaremos nuestro **papel como usuario**. Nos referimos a comprender cuál es el rol que cumplimos dentro de una relación terapéutica: hijo, trabajador, jefe, esposa, alumno, profesor, etc. Hay que buscar la actitud proactiva de apoyar al experto para que realice su trabajo en nuestra persona.

El siguiente punto, el de **construir confianza** junto con el terapeuta. Recuerda siempre que es un espacio para ti, un momento en el que se trata de ti. Por ello, es importante que aproveches para abrir tu vida, experimentar, expresar las emociones y sentimientos que te surjan. Todo sirve para el análisis de tu caso.

Y por último, la **seriedad y compromiso** con los que debemos de ver la atención al nivel incluso de un trabajo o actividad académica. El compromiso es lo que vas a



Foto: Pixabay

demostrar en el cumplimiento de las tareas que el psicólogo te deje, así como la seriedad y empeño que les pongas a los ejercicios realizados en sesión. De este último punto depende tu avance y mejora psicológica.

Así que ya sabes qué hacer como usuario del servicio psicológico, un proceso que

facilitará llevar tu vida de la mejor manera.

En SIMISAE hay psicólogos profesionales disponibles que pueden darte atención de manera gratuita e inmediata, marca al 800 911 32 32, a través de **WhatsApp**: <https://bit.ly/Necesitoapoyopsicologicogratis/SIMISAE>

Referencia:

Rodríguez, M. (2023) *Análisis Contingencial; metodología para el ámbito profesional*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, p. 136.

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/marzo 2024
Edición 503-1

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 Licitación de Título No. 12893. Certificado de Licitación 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: febrero 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".

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





#Psicosalud

Edilberto
Peña*

@Edilberto_pena

Perdido por la ansiedad

La mayoría de las personas podemos estar familiarizados con que el sufrir ansiedad puede derivar en un ataque de pánico, pero me gustaría hablar de otro tipo de eventos con los que puede responder el cerebro cuando no le alcanzan los mecanismos de defensa para combatir esos embates.

Seguro hemos escuchado historias de amigos o conocidos que se han sentido tan mal, pero tan mal, que comienzan a sentirse extraños, separados de su identidad. Llegan a percibir que su cuarto no es su cuarto, que no están en el momento presente. En resumidas cuentas, se perciben fuera de la realidad.

A este término en la psiquiatría se le conoce como “disociación”. Cuando el sistema nervioso central, definitivamente, ya no puede con una eventualidad: la muerte de un familiar, descubrir una infidelidad en la pareja, una enfermedad inesperada de un hijo o una crisis en la oficina.

Las opciones son explotar, enfocar mi frustración con quienes tengo más cerca o salirse a caminar sin rumbo, encerrarse en sí mismo, ver hacia adentro y tomarse tiempo sin lastimar el entorno para encontrar una mejor forma de responder. Este es el valor intrínseco de la disociación.

Nos protegemos, nos reiniciamos en la experiencia con el entorno, nos da la oportunidad de declararnos fuera de combate por un rato, de inconscientemente abrir el espacio para recibir ayuda de una red de apoyo y de que, después de respirar un rato, podamos rehacernos y encontrar una solución ad hoc para el problema emocional que enfrentamos.

Así que, la siguiente vez que estemos fuera de combate, y que tenemos la oportunidad de darnos cuenta, tomemos unos minutos de calma, no asustemos a todos y corramos a urgencias, abramos un espacio seguro sin muchos estímulos, demos contención, pensemos en la seguridad, permitamos rehacernos y demos cara a un día fuera de lo común.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

¡ATENCIÓN!

Si has sufrido violencia o conoces a alguien que se encuentre en situación vulnerable

Llama a la...

LÍNEA MORADA

800 911 3232

¡NO ESTÁS SOLA!

Estamos para ayudarte con apoyo psicológico GRATUITO las 24 h

@simisaemx

Salud

Se desborda en México el relleno de labios

En México, el relleno de labios es una tendencia al alza entre personas cada vez más jóvenes, un procedimiento que puede potenciar la autoestima, pero también destruir la vida.

Consiste en inyectar ácido hialurónico directamente en los labios para aumentar su volumen, hidratarlos o eliminar las arrugas del contorno.

Dicha sustancia es absorbible y segura para el cuerpo humano, pero su efecto es de sólo seis meses.

Según la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica y Estética (ISAPS, por sus siglas en inglés), el relleno mundial de labios era común entre los 30 y 40 años, sin embargo, en el último lustro, los pacientes que más lo solicitan van de 20 a 28.

La cirujana plástica Denisse Hernández Cervantes afirma que en el norte de México se prefieren labios llamativos y voluminosos, mientras que, en el centro, las personas optan por los más discretos.

Asimismo, agrega que a partir del confinamiento por covid-19 se incrementó el interés en rellenos faciales, debido a la necesidad de “verse bien” en las redes sociales y reuniones virtuales.

Corregir o mejorar alguna parte del cuerpo no está mal, siempre y cuando se haga con responsabilidad.

“Profesiones como enfermería, otorrinolaringología, cosmetología o dentistas no son calificadas para realizar procedimientos médicos estéticos; hay que encender todas las alarmas si se ofrecen ‘rellenos’ en un gimnasio, una estética, spa o en cualquier sitio o persona ‘de



Fotos: facebook.com/dradenissehdez

confianza’ que no ostente un título de cirujano plástico certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva (CMCPEP).

“Es un riesgo enorme e irreversible para la salud inyectarse productos no aptos para el cuerpo”, alerta Denisse Hernández Cervantes, cirujana plástica con amplia experiencia en el retiro de biopolímeros.

Si deseas inyectarte los labios, considera que...

1. El médico esté registrado en el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica.

2. El producto a inyectar sea ácido hialurónico y esté en caja cerrada con fecha de caducidad y etiqueta original de la marca.

Después del procedimiento, que...

3. El volumen de los labios disminuya conforme cruza los 12 meses de aplicación.

4. Los labios no se han deformado.

5. No se sientan bolitas.

6. Se vean los dientes al sonreír.

Recuerda que las únicas especialidades autorizadas para hacer un relleno labial son Cirugía Plástica, Dermatología y Medicina Estética. / Salud

siminforma.com.mx

NUEVO



IMPORTANCIA DEL HIERRO Y EL ÁCIDO FÓLICO DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo el cuerpo requiere de un mayor consumo de HIERRO y ÁCIDO FÓLICO debido a los nutrientes que necesitan tanto la mamá como el bebé.

Consumir suficiente ácido fólico y hierro es importante incluso cuando estás planeando quedar embarazada. Se debe tomar ácido fólico por lo menos 3 meses antes de quedar embarazada, durante el embarazo, lactancia y posparto.

Hay que saber reconocer los síntomas que provoca la deficiencia de ácido fólico y hierro, para que las embarazadas, acudan de manera oportuna con su médico, estos son: cansancio, dolor de cabeza, palidez, úlceras en boca o lengua, trastornos del sueño y falta de memoria, entre otros.



¿POR QUÉ NECESITO ESTOS NUTRIENTES?

- La disminución de Hierro y Ácido fólico es normal durante el embarazo, la lactancia y en el posparto.
- Mayor necesidad del cuerpo de ambos nutrientes
- Para el Crecimiento del bebé
- Para el Desarrollo del SNC (Sistema Nervioso Central) del bebé
- Para el Desarrollo de la placenta
- Por la pérdida de sangre en el parto
- Para el Post-parto (reservas fetales)
- Prevenir diversos problemas neurológicos que pueden surgir en el cerebro del bebé y en el sistema nervioso que dañan la columna vertebral.
- Disminuir el riesgo de bebés con bajo peso y parto prematuro.

Referencias:

<https://www.gob.mx/siminforma/articulos/la-importancia-del-acido-folico-y-el-hierro-en-el-embarazo?idioma=es>
<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/temas/embarazo/nutricion-y-actividad-fisica/toma-suficiente-acido-folico>
<https://www.gob.mx/siminforma/articulos/la-importancia-del-acido-folico-en-el-embarazo>
 McStay C.J., Ptaschke S. L., Bower C., & Palmer D.J. (2017). Maternal folic acid supplementation during pregnancy and offspring allelic disease outcomes: a meta-analysis. *Nutrients*, 9(2), 173.
 Greenberg, J. A., Bell, S. J., Guan, Y., & Yu, Y.H. (2011). Folic acid supplementation and pregnancy iron status: a natural tube defect prevention. *Reproductive obstetrics and gynecology* 10(2), 92.
<https://pubs.nhs.uk/bestpractice/related-HealthProfessional/>
 Mirza, F. G., Abdul-Kadir, B., Beymami, C., Fozair, L. S., & Talier, A. (2018). Impact and management of iron deficiency and iron deficiency anemia in women's health. *Expert review of hematology*, 14(9), 727-736.
 United Nations, World Health Organization. (2001) *Iron Deficiency Anemia: Assessment, Prevention and Control: A Guide for Program Managers*. World Health Organization. Geneva, A.E. Shatzel, J. J., Ryan, K. S., Hodges, M. A., Marlers, K., Allay, J. E., & Lo, J.C. (2022). The prevalence, complications, and treatment of iron deficiency in pregnancy. *European Journal of Haematology*, 109(6), 633-642.
 Sofwell, T. H. (2000). Iron requirements in pregnancy and strategies to prevent them. *The American journal of clinical nutrition*, 72(11), 2575-2645.
 Evening, M. B., Tassing-Humphreys, L., Day, J., Calwell, B., & Remilly, C. (2014). Folic acid and iron homeostasis during pregnancy. *Nutrients*, 6(8), 3184-3191.
 Benson, A. E., Shatzel, J. J., Ryan, K. S., Hodges, M. A., Marlers, K., Allay, J. E., & Lo, J.C. (2022). The prevalence, complications, and treatment of iron deficiency in pregnancy. *European Journal of Haematology*, 109(6), 633-642.
 Georgieff, M. R. (2020). Iron deficiency in pregnancy. *American journal of obstetrics and gynecology*, 223(4), 516-524.



Consulte a su médico
 Registro Sanitario No. 010V2020 SSA VI



Exclusivo de venta en
FARMACIAS SIMILARES
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de marzo 2024



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



Síguenos por



¡Química de 50 elementos!

Checa tu metabolismo

- Cardíaco
- Azúcar
- Grasas
- Hepático
- Pancreático
- Renal
- Y más...

¡TODO, EN UN SOLO ESTUDIO!

**¡GRATIS 1
ELECTROCARDIOGRAMA!**

\$1,199

Válido durante 2024. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulte al 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

Salud

Cuando los kilos de más son un problema de salud



Foto: Pixabay

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2022, se ha observado un crecimiento sostenido de sobrepeso y obesidad en toda la población. La ganancia excesiva de peso inicia desde los primeros cinco años de vida, con una cifra que oscila entre 7 % y 8 %. Respecto a los niños de 5 a 11 años, la prevalencia de sobrepeso registró un incremento hasta alcanzar 37.3 %, siendo mayor en el sexo masculino. En los adolescentes, entre 12 y 19 años, se presentó una de 41.1 %.

De la misma forma, 75.2 % de las personas mayores de 20 años presentan sobrepeso y obesidad, con mayor proporción en mujeres (76.8 %) que en hombres (73.5 %). La prevalencia de obesidad aumentó

21.4 % en el periodo que va de 2006 a 2022. Es relevante mencionar que los adultos de 40 a 60 años son quienes concentran la más alta (85 %).

No es lo mismo tener sobrepeso que padecer obesidad, aunque ninguna de estas condiciones es sana. Lo primero significa tener un peso mayor de lo que se considera saludable para la estatura. Lo segundo conlleva, además, una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, incluso alrededor y dentro de los órganos, y se considera una enfermedad.

El sobrepeso y obesidad no pueden tratarse como una preocupación estética, sino como una enfermedad, puerta abierta a otras patologías y problemas de salud como:

- Resistencia a la insulina
- Diabetes tipo 2

- Hipertensión arterial sistémica
- Problemas en el corazón, arterias y venas
- Aumento en el nivel de colesterol y triglicéridos

Estas pueden desencadenar otros problemas graves de salud.

Algunas de las acciones favorables para reducir los kilos de más son:

- Elegir alimentos naturales, evitar los que contienen aditivos, edulcorantes y ultraprocesados
- Leer el etiquetado de los productos antes de comprarlos para seleccionar las mejores opciones nutricionales
- Hacer ejercicio

No hay mejor medidor que uno mismo. Toma la decisión y modifica tus hábitos, te conducirán a perder peso. / **Salud**

siminforma.com.mx



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*
WhatsApp 55-2972-1682

Nuestro lenguaje y la identidad del niño

Es común decir acerca de los hijos, nietos, sobrinos o alumnos frases como: “es muy travieso”, “es muy inquieto”, o bien, dirigirnos a ellos: “eres muy distraído”, “eres

muy agresivo”, etc., cuando calificamos sus conductas.

La identidad es el autoconcepto que va desarrollando un niño sobre sí mismo con base en las características individuales que escucha, que tiene y que va descubriendo frente a las personas o grupos con los que quiere identificarse.

Lo que decimos los adultos de los niños hará que ellos conozcan quiénes son o creen ser.

Un niño puede ser alto, bajito, delgado, rubio, moreno, rasgos físicos que los definen. Incluso sus fortalezas y habilidades son parte de su ser, pero cuando se habla de sus conductas y se les dice: “eres destructor”, “eres desordenado”, les estamos diciendo que es parte de quien es y lo adoptará como característica personal. Ello hará que se comporte de tal o cual manera, pues creará que es parte de su identidad.

Resaltar las cualidades, habilidades y fortalezas del niño lo ayudará a tener un autoconcepto positivo y a construir una identidad positiva con una autoestima sólida.

Una conducta no hace a un niño, pero puede marcarlo para siempre si constantemente le decimos que es llorón, enojón, descuidado, destructor...

Todos podemos portarnos agresivos en cierto momento si reaccionamos ante alguna

situación. Podemos llorar porque nos sentimos frustrados, tristes o enojados, también dejar nuestras cosas tiradas algún día, pero las conductas que todos presentamos en ciertos momentos no determinan quiénes somos.

La tarea de este mes es cuidar el lenguaje que usamos cuando nos referimos a los niños, pues hoy sabemos lo importante que son nuestras palabras para que ellos construyan su identidad.

*Especialista en desarrollo infantil

Vizano Zinc
50mg Cápsula
Indicación terapéutica:
Use Vizano® para la prevención y tratamiento de la deficiencia de Zinc, por ingesta disminuida y/o requerimiento aumentado.

**ZINC 50 mg
30 CÁPSULAS**

\$149

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 marzo 2024.

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

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

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

ONE TOUCH Ultra
Tiras reactivas ONE TOUCH 50 piezas
\$479.00

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

Vigencia al 31 de marzo 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.

FARMACIAS SIMILARES "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

farmaciassimilares.com

¿CONOCE LOS RIESGOS DE TENER

KILOS DE MÁS?

MEDICIÓN GRATIS
DE PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL



TODOS LOS MARTES DE ESTE MES

Dr. Ángel Gracia Ramírez, Céd. Prof. (P)3911-31111

UNIDOS PARA AYUDAR

Fundación **BEST** a.c.

Síguenos por:



Ayudar es vivir

Ayudar es Vivir

Grupo Por Un País Mejor, nominado al



Laura Celis
vicelcelis@similares.com

Por su trabajo humanista, Grupo Por Un País Mejor (GPUPM) fue nominado al Premio Nobel de la Paz 2024, galardón que se entrega a quienes buscan la fraternidad entre las naciones, la celebración y promoción de la paz.

El anuncio lo hizo Rigoberta Menchú Tum, Premio Nobel de la Paz 1992, durante una conferencia de prensa, donde destacó el trabajo a favor de las personas vulnerables, con discapacidad y en pro de la protección y conservación del medioambiente que realiza GPUPM.

En el evento participaron Víctor González Dr. Simi, presidente fundador de GPUPM; Víctor González Herrera, presidente ejecutivo; Irma Berlanga y Ángel

Canil Grave, representante legal de la Fundación Rigoberta Menchú Tum.

Una asociación altruista y solidaria

Ante representantes de la comunidad artística, académicos, investigadores, productores, magistrados y directivos de GPUPM, Ángel Canil Grave dio detalles del porqué se realizó esta nominación: “Es una asociación humanista, altruista y solidaria que integra a empresas e instituciones autosostenibles de carácter social, cuya misión es construir una nación justa, en armonía y que permite a millones de personas vivir con felicidad, dignidad y justicia, por medio de la salud”.

Rigoberta Menchú comentó que esta nominación es, por un lado, en honor a México, y por otro, reconocer el trabajo de los dirigentes de GPUPM, ya que impulsan un modelo

humanista en beneficio de toda la población:

“Son personas que han dejado huella en este planeta, huellas de humanismo, de conciencia social, de lucha y de esperanza colectiva e individual. Gracias a ellos entendimos que la salud también es la paz. Si no hay salud, no hay paz, no hay armonía, no hay felicidad, no hay rendimiento en nuestro trabajo, no cumplimos el sueño que nos proponemos hacer”.

Convenio

En la conferencia de prensa, Rigoberta Menchú también firmó, con Víctor González Dr. Simi y Víctor González Herrera, un convenio de cooperación entre su fundación y las del Dr. Simi y SíMiPlaneta.

El objetivo es llevar a Guatemala todos los programas de ayuda social y medioambientalistas que realiza GPUPM en México.



siminforma.com.mx

Nobel de la Paz



Víctor González Herrera detalló que la firma de este convenio es un momento histórico: “Gracias a esta sinergia llevaremos nuestra misión a otros países, ya no solamente veremos a México, sino al mundo”.

Este acuerdo tiene diversas acciones, las principales son el intercambio de conocimientos y experiencias obtenidos por cada una de las fundaciones a efecto de enriquecer las actividades cotidianas de las otras fundaciones, que les permita la consecución de sus respectivos fines altruistas y asistenciales.

Segundo, la celebración de reuniones, conferencias y demás actividades públicas con objeto de difundir la importancia de las actividades sin fines de lucro, en materia de asistencia a favor de las personas necesitadas o con alguna discapacidad; el respeto a los derechos y valores de los pueblos indígenas, así como la preservación del medioambiente.

Tercero, cada una de las fundaciones, en el ámbito de su objeto social, procurará, en la medida de lo posible, difundir y dar a conocer las actividades desempeñadas por las otras fundaciones.

siminforma.com.mx

Invitados de honor

La firma del convenio tuvo como invitados de honor a Fernando Carrera, representante del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México; Lorenzo Jiménez de Luis, representante del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, en nuestro país, y Manuel Granados Covarrubias, presidente de la Fundación Gandhi Mandela Capítulo México.

Son instituciones con un denominador común con Grupo Por Un País Mejor: ayudar a quien más lo necesita.

“Hoy es un día de emoción, de los más emocionantes de mi vida. Agradezco a mi amiga Rigoberta haberme invitado, estoy sumamente emocionado. Yo siento que el ayudar es una medicina, es lo que me mantiene vivo, voy a seguir ayudando mientras viva, estoy muy contento de hacerlo y es mi medicina”, detalló Víctor González Dr. Simi.

Con la firma de este acuerdo, se promueve la paz, el respeto a la Madre Tierra y los derechos humanos, para hacer de México, un país mejor. / **Ayudar es vivir**

Fotografías: Israel Pérez

Camarógrafos: Zaira Urbano, Erica Ortiz y Arturo González

NUEVA IMAGEN

igef®
CELECOXIB
vitalés
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas

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

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

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

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

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

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO®

México

Ley Simi, esperanza de igualdad para personas

Laura Celis
vicelcelis@fsimilares.com

La Fundación del Dr. Simi y el Partido Verde Ecologista de México (PVEM) firmaron un acuerdo de colaboración para impulsar una iniciativa de ley en favor de las personas con discapacidad en materia laboral.

Signaron el convenio Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, y Karen Castrejón, dirigente nacional del PVEM.

Como testigos de honor, por Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), Víctor González Dr. Simi, presidente fundador; Víctor González Herrera, presidente ejecutivo, y José Antonio Arévalo, director de operaciones y asuntos especiales. También estuvieron Carlos Alberto Puente Salas, coordinador del grupo parlamentario del PVEM en la Cámara de Diputados; Manuel Velasco Coello, senador con licencia del grupo parlamentario del PVEM, y Omar García Harfuch.

¿En qué consiste?

Este proyecto propone una reforma a la Ley del Impuesto Sobre la Renta a fin de establecer que los patrones que empleen a personas con discapacidad puedan obtener un estímulo fiscal.

Ello consiste en el equivalente al doble del salario pagado a las personas contratadas, siempre y cuando los trabajadores cuenten con un certificado de discapacidad expedido por el México

Instituto Mexicano del Seguro Social o por la Secretaría de Salud.

Asimismo, propone reformar la Ley del Seguro Social y la Ley del Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores, con el propósito de que los empleadores estén exentos de pagar las cuotas de seguridad social y las aportaciones a la subcuenta de vivienda correspondientes a los trabajadores con discapacidad contratados.

Un momento histórico para México

Ante artistas, comunicadores, personas con discapacidad, directivos de Farmacias Similares y organizaciones que trabajan en favor de la inclusión, Víctor González Herrera señaló que la firma de este convenio es un momento histórico para México: “No estamos aquí por ninguna empresa, ni por ningún partido político. Estamos aquí por los siete millones de mexicanos que tienen algún tipo de discapacidad y que son los más desprotegidos de nuestro país”.



El presidente ejecutivo también invitó a todos a sumarse a esta iniciativa, ya que, precisó, GPUPM no busca un beneficio, al Dr. Simi lo único que le importa

es el bienestar de la sociedad: “Invito a todos los partidos políticos a que se unan a esta ley que va a generar un beneficio para toda la sociedad y, principalmente, para toda la gente que sufre de algún tipo de discapacidad”.

Cultura de la inclusión

Karen Castrejón reconoció el trabajo que desde hace 26 años realiza GPUPM en favor de las personas con discapacidad. Lo describió como punta de lanza en México y referente de apoyo social.

Destacó que con esta iniciativa se busca generar una cultura de inclusión y agregó: “También queremos mayores oportunidades para

las personas con discapacidad e incentivar a las empresas. De esta manera se beneficia a la sociedad, gobierno federal y las propias empresas. Es un ganar-ganar para todos”.

Ley Simi

Víctor González Dr. Simi dijo sentirse orgulloso de esta idea, impulsada por él, porque beneficiará a todos sus hermanos discapacitados: “Hechos, no palabras. Estamos haciendo muchas cosas para el bien de ellos, yo los impulso y me da mucho gusto. No sólo digo, hago, hago más de lo que digo. Me siento el fundador de la iniciativa, yo la inicié, es mi hija. Va a hacer mucho bien a las personas, espero que todo

siminforma.com.mx



México con discapacidad



el mundo la acepte y la impulse. Invito a todos los partidos políticos, a todo el mundo, a que se unan a impulsar la ley, es en bien de todos”.

Por un mejor futuro

Omar García Harfuch dijo que esta iniciativa, por un lado, promueve valores como la igualdad de oportunidades, la no discriminación y la inclusión, y por otro, invita a trabajar en equipo para un mejor futuro:

“Sin duda sentará las bases de una nueva forma de relación laboral para las personas con discapacidad. Estoy convencido de que nuestro país necesita que avancemos unidos, que sumemos esfuerzos, que trabajemos de la mano en coordinación, en colaboración, en cooperación, con un objetivo en común: construir un mejor país”.

Cabe subrayar que el Dr. Simi seguirá luchando, en la medida de sus posibilidades, para ayudar a las personas con discapacidad e invita a la sociedad civil y a todos en general a unirse en esta lucha. / México

Fotografías: Jessica Osorio

Camarógrafos: Zaira Urbano, Erica Ortiz, Rodolfo González y Arturo González

siminforma.com.mx



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

Lunes	Simi trabajando para usted Conduce: Fernanda Tapia	las estrellas		5:15 h
	Actos de Bondad Conduce: Luz Elena González	IMAGEN		5:30 h
Martes	La vida es lucha Conduce: Janett Arceo	las estrellas		5:15 h
Miércoles	Ayudar es vivir Conduce: Flor Rubio	las estrellas		5:15 h
Jueves	Actos de Bondad Conduce: Luz Elena González	las estrellas		5:15 h
Viernes	SiMiPlaneta Conducen: Dr. Simi y Arturo Islas	las estrellas		5:15 h
	Simiactualidad Conduce: Rafael Cardona	IMAGEN		23:30 h
Domingo	SiMiPlaneta Conducen: Dr. Simi y Arturo Islas	IMAGEN		8:00 h

Tampoco te pierdas

SIMINOTICARIO 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



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

Reencuentro con México

EN RECUERDO DE...

Fui 'senador honorario', fuera de la nómina...

Caso Colosio: y, sin embargo...

Aunque pueda tener razón el argumento de que se está politizando de nueva cuenta el caso del asesinato de Luis Donaldo Colosio, en el fondo, existen elementos claros que siguen vigentes para explicar ese magnicidio en torno a una crisis del régimen priista que no ha podido transitar hacia formas democráticas en el ejercicio del poder.

La decisión del Gobierno del presidente López Obrador de reabrir el caso desde la perspectiva de un crimen político tiene suficientes elementos para señalar que el régimen priista nació de un magnicidio en 1928 -el asesinato del presidente reelecto Álvaro Obregón-, y entró en colapso con el de otro sonorense en 1994.

El sistema político priista sobrevivió con la ayuda del PAN y su alianza con Peña, pero se ha ido desmoronando durante este sexenio. El 94 nos está alcanzando otra vez: vigencia de la guerrilla en Chiapas, el regreso de Zedillo a la política, el papel clave de Manlio Fabio Beltrones en el PRI y los indicios de que el expresidente Salinas también quiere tener su pedazo de pastel.

A pesar de la agenda del presidente López Obrador, el expediente Colosio tiene más intereses priistas que panistas o lopezobradoristas. Cualquier rumbo que tome el desahogo de nuevas pruebas, la revisión del crimen en Lomas Taurinas va a afectar sólo al PRI y a su papel clave en el mantenimiento del modelo económico neoliberal.

Lo único claro es que la investigación bajo las presidencias de Salinas y Zedillo apresuró procedimientos, dejó muchos hilos sueltos y el gobierno del presidente López Obrador, de tono antipriista, tuvo cinco años para reorganizar el expediente y mostrarle a la opinión pública que el régimen priista estuvo marcado por una disputa criminal por el poder político. La revisión del caso sólo afecta a los priistas y, en realidad, en nada interesa a una sociedad que no sabe ni siquiera quién fue Colosio.

Reencuentro con México

Juan Manuel Rentería Estrada

Durante 19 años cubrí la información del Senado de la República para los noticieros de Televisa, en general, y para *24 horas*, en especial. De primera mano, conocí iniciativas de ley sobre diversos temas de interés nacional, y muchas otras que incluían reformas a diversos artículos constitucionales.

Traté a personajes de la cultura, políticos, catedráticos y hasta líderes sindicales como Leonardo "La Güera" Rodríguez Alcaine, quien se la vivía mentando madres, sobre todo a los reporteros que publicaban sus polémicas y sarcásticas declaraciones.

Por lo regular, había reuniones dos veces por semana en el histórico recinto de Xicotécatl, número 9, en el Salón de Sesiones, de elegantes sillones, los llamados "escaños" de los 64 senadores.

Algunos debates eran tediosos, pero otros resultaban muy interesantes por su contenido periodístico y noticioso. La ironía en la tribuna también era muy frecuente y divertida.



Rosendo Salazar Álamo, superviviente de la Casa del Obrero Mundial

Recuerdo aquella mañana cuando el senador de oposición Porfirio Muñoz Ledo declaró que el Senado parecía "una cámara mortuoria". La senadora del PRI, Laura Alicia Garza Galindo, aguerrida política tamaulipeca, pronunció un discurso en tribuna en el que dijo: "Señor Muñoz Ledo, lo que usted declaró es una falta de respeto a esta cámara que lo cobijó".

Ni tardo ni perezoso, Muñoz Ledo levantó la mano para solicitar la palabra y le respondió: "Señora senadora, en primer lugar, yo no considero haber ofendido al Senado al comentar su pasividad y, por otra, le pido que no confunda las 'cobijas' con la política".

Obviamente, los editorialistas de los periódicos se dieron vuelo comentando lo acontecido en la máxima tribuna legislativa. Cuando el orden del día sólo incluía primeras lecturas de iniciativas o nombramientos de embajadores, o invitaciones a los informes de gobernadores estatales, los reporteros decíamos que sería una



Emilio M. González, líder del Senado / Fotos: Cortesía

sesión de "corcholatazos", sin interés noticioso.

En octubre tenía lugar la sesión solemne en que se entregaba la medalla Belisario Domínguez, máxima presea a personajes destacados en la ciencia, cultura, docencia, humanismo, política y administración pública.

Me tocó cubrir muchas, entre ellas, la otorgada a Rosendo Salazar Álamo, superviviente de la Casa del Obrero Mundial. Fue significativo ese día porque trabajé con él en la imprenta de la Cámara de Diputados como corrector de estilo del *Diario de los Debates*. Era un viejo maravilloso. Su conversación siempre fue ilustrativa. Era culto, agradable y carismático, con sarcástico lenguaje.

Esa misma presea también le fue otorgada a otros personajes como Jaime Torres Bodet, al exrector de la UNAM, Ignacio Chávez, al profesor Jesús Romero Flores, al doctor Gustavo Baz Prada, al eterno líder obrero Fidel Velázquez, al licenciado Jesús Silva Herzog, al doctor Salvador Zubirán, al maestro Andrés Henestrosa, a Heberto Castillo, a Juan Sábines, entre muchos otros.

Por mi trabajo periodístico en el Senado, en alguna ocasión, el líder de la Cámara Alta, Emilio M. González, me dijo: "A usted yo lo considero senador honorario". Yo le agradecí mucho la distinción, aunque nunca figuré en la nómina... /

Reencuentro con México

siminforma.com.mx

DUERME TRANQUILO, DESPIERTA SIN SOMNOLENCIA



No genera hábito ni dependencia

Consulte a su médico, no se administre a menores de 12 años.
Permiso de publicidad No. 213300201B3288

Nutrición para tu bebé al mejor precio

2 x 1 1/2
de martes a domingo

\$ 109



\$ 109



\$ 99



La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso. Vigencia al 31 de marzo 2024.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Recuerdos de besos... de coco

“El que hambre tiene en pan piensa”. De niño, una de las cosas que más me gustaban era ir a la panadería. Me encantaba acompañar a mi abuela a comprar el pan para la merienda. Había dos panaderías por el rumbo de mi casa. Las dos eran de españoles. El lugar era un alarde de sabores y olores: conchas, mantecadas, cubiletes, chilindrinas, campechanas, rosquitas de manteca, huecitos, banderillas, besos de coco, cocoles de anís, marranitos de piloncillo...

El pan lo entregaban, por supuesto, en bolsa de papel de estraza, porque el plástico lo aguada.

En mi familia, todos teníamos derecho a una pieza de pan dulce y una de sal, usualmente, un bolillo, que comíamos con frijoles refritos en la cena, antes del pan de dulce con chocolate.

“El día más triste es el que se pasa sin pan”, y gracias a Dios, nunca pasamos hambre en mi casa. Aunque, eso sí, no podíamos comprar del pan caro: los panes con chochitos de colores y las soletas. Las soletas de panadería, muy diferentes de las de caja, eran exquisitas. Venían pegadas en un papel engrasado, donde se había horneado. Eran deliciosas, esponjosas, delicadas, se deshacían en la lengua. Pues, aunque no lo crean, algunos de mis alumnos no las conocen. ¿Ustedes sí?

Los españoles trajeron el trigo a esta tierra. Muy pronto se aclimató el cereal y los novohispanos hicieron maravillas con él. No conozco otra parte del mundo que tenga una bizcochería tan variada como la mexicana. ¿Les cuento algo? Me deprimen un poco todos esos cafecitos afrancesados o estadounidenses donde lo único que te ofrecen son croissants, muffins y donas. ¡Con la variedad de panes que tenemos en México! Aunque les debo confesar algo. De chico, siempre me gustaron más las donas de las franquicias estadounidenses, con ese típico olor a grasa y con cubiertas multicolores. Las donas de las panaderías, más grandes y menos redondas, no eran mis preferidas. Cuestión de gustos.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!



Soletas/Foto: cardamomo.news

Condomes
ALFA
EXTREME CLIMAX

2 Condones Ultrasensibles probados electrónicamente
MAYOR AMPLITUD • ULTRASENSIBLE
CON DOBLE LUBRICACIÓN

CONDONES
ALFA
CLIMAX

Contenido: 2 Condones envasados
Condones masculinos de latex natural, lisos, ultrasensibles
Probados electrónicamente

\$39

2 Condones Texturizados probados electrónicamente
MAYOR AMPLITUD • TEXTURIZADO
CON DOBLE LUBRICACIÓN

CONDONES
ALFA
EXTREME CLIMAX

Contenido: 2 Condones envasados individualmente
Condones masculinos de latex natural, lisos, ultrasensibles, con doble lubricación
Probados electrónicamente

TEXTURIZADOS
MAYOR AMPLITUD
DOBLE LUBRICACIÓN

\$39

alfamen.com

Vigencia al 31 de marzo 2024.
Prevención es salud.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Cultura



Qué tanto sabes de español

Habla bien y escribe mejor.

1. Acerbo/acervo
2. Basto/vasto
3. Grabar/gravar
4. Sabia/savia
5. Ingerir/injerir

fegutierrezp@gmail.com

1. Acerbo: áspero al gusto, cruel: “El queso está acerbo”. Acervo: conjunto de bienes, sociales, culturales: “El acervo cultural de México es impresionante”.
2. Basto: grosero, tosco, palo de baraja: “Él es un hombre basto”. Vasto: extenso dilatado: “Es un hombre de vastos conocimientos”.
3. Grabar: Marcar una superficie, registrar sonidos, fijar profundamente en el ánimo: “La banda va a grabar un disco”. Gravar: fijar un impuesto: “El gobierno gravará los alimentos”.
4. Sabia: Mujer que tiene sabiduría. Savia: líquido que circula dentro de las plantas.
5. Ingerir: introducir alimentos o medicamentos por la boca: “El bebé ingirió toda su papilla”. Injerir: Entrometerse, inmiscuirse: “Rusia, acusada de injerir en los problemas de Ucrania”.

Fuentes: Fundéu y RAE



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La casa de Tecuichpo Moctezuma

De mujeres importantes durante la Conquista, no sólo está la Malinche. Hubo otra figura: la princesa Tecuichpo (flor de algodón), hija del tlatoani Moctezuma Xocoyotzin.

Bautizada como "Isabel Moctezuma" por Hernán Cortés luego de tomar Tenochtitlán, supo adaptarse al choque de dos culturas diferentes. A los 16 años cautivaba por su belleza, porte y vestimentas. Fue violada por el conquistador y tuvo una hija (Leonor). Después, Isabel se casó cinco veces y procreó 19 hijos mestizos.

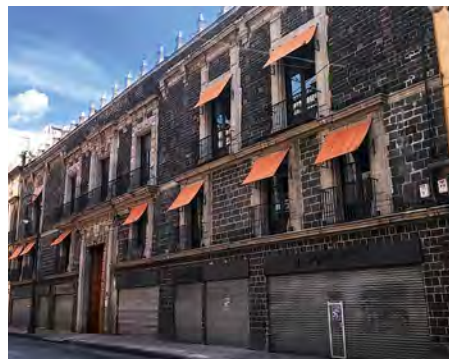
La última casa que habitó, el Palacio de los Condes de Miravalle, perteneció a una de las familias con mayor influencia en la explotación minera en la Nueva Galicia. Está en la calle de Isabel la Católica frente al Casino Español.

La casa del siglo XVII fue sede del Ateneo Mexicano, del hotel Bazar, de despachos y hoy es el hotel Downtown. En su patio interior, rodeado de naranjos, está el restaurante Azul Histórico.

A los 11 años, Isabel fue unida en matrimonio simbólico a su tío Cuitláhuac. Luego se casó con Cuauhtémoc. Con ellos no tuvo descendencia.

Pero en su cinco matrimonios con españoles dos de sus hijas, Isabel y Catalina, fueron monjas fundadoras del convento de la Concepción.

Debido a su linaje, Hernán Cortés le otorgó la encomienda de Tlacopan (Tacuba). Algunos de sus descendientes fueron reconocidos por la corona española y se les otorgó el título de condes de Miravalle. Isabel murió en 1550. Fue generosa en su testamento: otorgó libertad a sus esclavos, pagó sus deudas y salarios. Una figura casi olvidada.



Palacio de los Condes de Miravalle
Foto: YoelResidente_wikipedia.org

¡Tiro directo!



Eduardo
Camarena
@ecamarena1

¡La hazaña del Sargento!

José Pedraza Zúñiga, mejor conocido como José "Sargento" Pedraza, protagonizó uno de los momentos más emotivos, electrizantes y dramáticos en la historia del deporte mexicano cuando ganó la medalla de plata en la prueba de caminata 20 kilómetros, en los Juegos Olímpicos de México 1968.

El marchista, nacido en La Mojonera, municipio de Nahuatzen, Michoacán, realizó esta extraordinaria proeza el 14 de octubre de 1968 en el Estadio Olímpico Universitario, Ciudad de México.

Fue una competencia accidentada para Pedraza porque se le presentaron situaciones adversas en el inicio, durante el trayecto y al final del extenuante y agotador recorrido.

En la salida, un competidor le pisó accidentalmente su zapato derecho y ahí perdió unos 40 metros que logró recuperar gracias a su impresionante condición física, para colocarse entre los punteros de la competencia.

A cuatro kilómetros de la meta, se tropezó en la entrada al estadio y cedió metros cruciales a sus oponentes de la Unión Soviética, los favoritos que encabezaban la prueba. Pero, el espíritu combativo del sargento del Ejército Mexicano lo mantuvo en la carrera, no desistió, atacó a sus oponentes con determinación, valentía, coraje y arrojo, redobló su esfuerzo, aceleró el ritmo de su marcha -con paso firme y sostenido- y con un estupendo cierre, rebasó al soviético Mikola Smaha para acercarse al líder Volodymyr Holubnychy.

El cierre fue espectacular, lleno de dramatismo por su brío y ahínco, pero no fue suficiente para alcanzar el primer lugar.

José Pedraza Zúñiga ganó la medalla de plata, ante el júbilo del público que reconoció su gran esfuerzo y sacrificio, fue un día de fiesta para el deporte mexicano porque el andarín michoacano produjo la hazaña y ganó respeto y admiración.

El Sargento Pedraza es un ejemplo de tenacidad y disciplina, ya que fracasó en sus intentos para asistir a los Juegos Olímpicos de Roma 1960 en la prueba de 3 mil metros y Tokio 1964 en 5 mil y 10 mil metros. Nunca claudicó y en México 68, conquistó presea de plata y el corazón del pueblo mexicano.

Fanático

TU CUERPO GRITA

POTENCIA

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

CREATINA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Polvo para preparar bebida a base de monohidrato de creatina.
5g Creatina
30 porciones
150g

MCT OIL
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Oleocapilante 100%
100% MCT
270 ml

GLA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Ácido Linoleico
60 cápsulas
de 1,52 g c/u
\$ 329

H-GEAR

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

DE VENTA EXCLUSIVA
EN FARMACIAS SIMILARES®
VIGENCIA AL 31 DE MARZO 2024.

Estos productos no son un medicamento.
El consumo de estos productos es responsabilidad
de quien los recomienda y de quien lo usa.

Fanático

México aspira a nuevo éxito en París 2024



Equipo de natación artística
Foto: IG @artswimmexico

Los Juegos Olímpicos de París 2024 están cada vez más cerca y el jefe de la delegación de México, Bernardo de la Garza, aseguró que el equipo nacional competirá en condiciones parecidas a las de Londres 2012, en la que el país obtuvo ocho medallas.

"Predecir antes de unos Juegos Olímpicos es difícil, pero yo siento similitudes de esta delegación con lo que vivimos en Londres 2012", dijo.

En esa ocasión, México llegó con María del Rosario Espinoza y Paola Espinosa como principales figuras y no decepcionaron. La taekwondoísta se alzó con la medalla de bronce, mientras que la clavadora se llevó la plata en 10 metros sincronizados junto a Alejandra Orozco.

"En clavados, por ejemplo, en Londres llevamos equipo completo salvo en tres metros sincronizados femenil; ahora vamos con equipo completo, excepto dos espacios; arribaremos a Londres con una medalla mundial, hoy tenemos medallistas mundiales. Veo similitudes", señaló de la Garza.

Hasta el momento, la delegación mexicana ya tiene más de 40 cupos para París, algunos de ellos históricos, como en el caso de la gimnasia rítmica que por primera vez acudirá al magno evento.

El equipo de natación artística también ha sido una de las gratas sorpresas, ya que tras 27 años logró clasificarse.

La cita en París 2024 empezará el 26 de julio y concluirá el 11 de agosto próximos. / Fanático

siminforma.com.mx

Aprendí a vivir: Jacinto Licea, 101 años

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Su padre Benigno conoció y convivió con Lázaro Cárdenas cuando este era gobernador de Michoacán (1928-32). Y le ayudó a terminar con el último resquicio de la guerra cristera en el estado, pero eso acabó con su vida.

A cambio, el general trajo a su familia al entonces DF. Jacinto Licea, apenas de 8 años, y sus 15 hermanos ingresaron a hospicios militares, lejos de su natal Chinicuil del Oro, hoy Villa Victoria.

Al crecer le atrajo el futbol americano, que entonces se jugaba sobre cemento o tierra



Foto: Instagram @ipn.official

y con cascos de cuero, sin mayores protecciones. En los años 30 y 40 México no fabricaba equipos.

Ese fue su camino. Ese deporte le dio todo y tanto. Hoy, a sus 101 años, aún con magnífica memoria y con un caminar independiente, sin bastón, hace el balance de su larga trayectoria: “Aún me falta mucho por hacer”. Y agradece las bondades del deporte: “Aprendí a vivir. El futbol americano enseña a comunicarse y a trabajar en equipo”.

Egresado de la Escuela Superior de Medicina dice: “Me especialicé en traumatología gracias a este deporte”.

Se hizo coach por un amigo que le pidió suplirlo y de ahí para adelante. Nueve títulos como head coach en el IPN. “Gracias, papá. Sin su sacrificio, nada de lo que he hecho hubiera sido posible”.

Sus logros son inigualables: cuatro títulos con el Poli Guinda (1960, 1963, 1964 y 1965) y cinco con las Águilas Blancas (1973, 1981, 1982, 1988 y 1992). Conoció también al histórico padre Lambert, primer entrenador en jefe que hizo campeón al IPN en 1945. Sólo una mancha: lo despidieron al perder 52-0 el clásico Poli-UNAM, pero fue coach 63 años. / Fanático



3

TRIPLE ACCIÓN

ANALGÉSICO
ANTI-INFLAMATORIO
RELAJANTE MUSCULAR

Útil en

- Dolores reumáticos
- Dolores musculares

Además de aliviar:

- Dolor de cuello
- Espalda y columna







DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

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



ORGULLOSO PATROCINADOR



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Nueva versión de *Aventurera*

“Febrero loco y marzo otro poco”, decían nuestras abuelitas para explicar por qué en estos meses podemos congelarnos de frío o asarnos de calor, según la temperatura. Complementaban diciendo que ello se debe al choque de masas de aire frío y caliente... ¡Tal y como ocurre con la pasión y sensibilidad en el medio artístico!

Por ejemplo, es una suave y cálida brisa la noticia de que para mediados de año nacerá el bebito de Michelle Renaud y Matías Novoa. Por otra parte, es un choque de aire caliente y frío el estreno de la nueva versión de *Aventurera*, donde la estrella será la guapa rusa Irina Baeva, al lado del venezolano Daniel Elbittar y Nicolla Porcella, actor y exfutbolista peruano que se popularizó en *La casa de los famosos*. Al productor Juan Osorio le falta decidir qué actriz cubrirá el papel que hizo Carmelita Salinas. Eso sí, deberá saber de jiribilla política y muy buena alburera.

Otros temas que se comentan son la posibilidad de sendas giras de reencuentro entre los integrantes de RBD y también de los de Timbiriche, donde muy posiblemente estará Paulina Rubio, quien necesita revitalizar su carrera. Podrían darse para finales de este año.

No quiero dejar de comentar el retorno a los escenarios de Mon Laferte. Ella, primeramente, como mujer, es ejemplo de lucha y esfuerzo, que no se dejó vencer por adversidades: creció sin la presencia de su padre, padeció terribles carencias económicas, venció al cáncer, así como desilusiones amorosas... pero se levantó. Así, del 29 de febrero al 21 de marzo tendrá una gira de conciertos en México, Centro, Sudamérica y Estados Unidos. Chilena de nacimiento, pero mexicana desde 2022, me encanta por su talento, espíritu y actitud.

La vida nos da sorpresas. Pero, como la primavera, hace renacer nuestra naturaleza, nos permite florecer, y nos llena de vida.

Amen. Así, sin tilde.

Farándula

ETERNAL SECRET®

FPS 50+
PROTECCIÓN SOLAR
MUY ALTA
RESISTENTE AL AGUA

CREMA FACIAL Y
CORPORAL PARA
PIEL SENSIBLE Y MIXTA

Protección efectiva
sin sensación pegajosa

LVB UVA

Cont. Neto 125 g

\$ 139

Salud es belleza.
Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Farándula

Kalimba lanza *Déjame amarte*,
una balada llena de amor



Foto: facebook.com/KalimbaOficial

Kalimba regresa al escenario musical con el tema *Déjame amarte*, una balada producida por él mismo en la que busca emocionar a sus fans con su interpretación.

Ya está disponible en todas las plataformas de *streaming* desde este febrero.

El video fue dirigido por Jair Quintero y cuenta con la participación especial de la modelo Paulina Burrola.

Esta nueva melodía da continuidad a los dos anteriores sencillos, *Aquí te espero* y *Con las ganas de verme llorar* que se posicionó en el número uno de la radio en México, ambos editados en 2023.

Además, el exintegrante de OV7, para celebrar sus 20 años en el escenario, se presentará el próximo 23 de mayo en el Pepsi Center de la Ciudad de México con su nuevo “Tour K20”.

“Estoy festejando 20 años, no a mí, sino al público, las disqueras, los mánagers, los fans, la prensa”, expresó el vocalista durante la presentación de su sencillo.

El músico y cantante adelantó que el “Tour K20” promete ser una explosión de emociones que van desde la euforia con el ritmo pegajoso y la alegría que contagia sus canciones hasta el desahogo del corazón con las baladas de amor y desamor que harán vibrar a los asistentes.

Durante este recuento, sus fanáticos podrán cantar a todo pulmón temas famosos del vocalista, como *Tocando fondo*, *Se te olvidó*, *Duele*, *No me quiero enamorar* y *Estrellas rotas*. / Farándula

siminforma.com.mx

Con gira, Ana Gabriel celebra 50 años de trayectoria

Conocida como la “Luna de América”, Ana Gabriel, una de las grandes exponentes de la música mexicana, celebrará en este 2024 sus 50 años de trayectoria con la gira nacional “Un Deseo Más”.

La intérprete, de 68 años, iniciará sus presentaciones en el norte del país. La primera fecha está programada para el 6 de marzo en el estadio Chevron, de Tijuana, Baja California.

Dos días después se presentará en el estadio Fernando Valenzuela, anteriormente llamado “Sonora”, con aforo para más de 16 mil visitantes, en Hermosillo.

La estrella no dejará pasar la oportunidad para visitar su tierra natal, Sinaloa, donde promete deleitar al público en el estadio Dorados, de Culiacán.

Además, sus fans podrán escuchar éxitos como *Quién como tú*, *Luna* o *Ay, amor* en el estadio Revolución, de Torreón, Coahuila, el 14 de marzo.

La también conocida como la “Diva de América”, agendó una presentación el 16 de marzo en la plaza de Toros, de Aguascalientes. También llevará su música a tierras poblanas el 22 de marzo en el estadio Hermanos Serdán.

siminforma.com.mx



Fotos: Instagram @anagabrielficial

Asimismo, esta gira se podrá disfrutar en el estadio Beto Ávila, de Cancún, Quintana Roo, donde la intérprete de *Mi talismán* confirmó una fecha para el 24 de marzo.

Gracias a su talento interpretativo, la artista, que en 2021 recibió una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood, ha logrado mantenerse de generación en generación como una de las mayores exponentes de la música mexicana.

En medio siglo, Ana Gabriel lleva acumulados más de 40 millones de discos vendidos mundialmente a lo largo de su trayectoria.

Así que esta es la oportunidad para celebrar los éxitos de la cantante en esta gira nacional organizada por Music Vibe, que se caracteriza por presentar sólo a artistas de alto prestigio internacional.



Parte de la gira “Un Deseo más”

Con 30 álbumes en su carrera, Ana Gabriel ha logrado colocar 20 éxitos en el Top 10 de la lista Hot Latin Songs de Billboard, incluidos seis números uno; además, se ha hecho acreedora a cuatro Premios Grammy Latinos.

Sus fans esperan que pronto anuncie más fechas porque hasta el momento no ha incluido a la Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey, aunque ya anunció que en abril se presentará en Veracruz, Yucatán y Oaxaca. Mientras tanto, tú, ¿ya tienes un boleto? / Farándula

BIC
Soleil

3 HOJAS

BANDA LUBRICANTE

MANGO TEXTURIZADO

Blíster de 1 pz

\$22.00

Vigencia al 31 de marzo 2024

Higiene es salud

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

El amor no tiene receta

Hablar de Juan Osorio es hacerlo de uno de los últimos maestros de las telenovelas mexicanas. Lo que fueron don Ernesto Alonso y Valentín Pimstein en su momento.

Y a las pruebas me remito: ¿puede haber algo más maravilloso, para los que amamos esto, que *El amor no tiene receta*?

No sólo estamos hablando del más reciente melodrama del señor Osorio, sino a *Perdón*, pero esto, en una industria que se ha vuelto dependiente de lo que se hace en otras partes, manda un mensaje de entusiasmo, confianza y amor por el género.

Y no sé usted, pero yo estoy enloquecido de felicidad con esta propuesta porque no sólo cumple con todos los requisitos de lo que fue, es y será una telenovela tradicional a la mexicana. ¡Está llena de aportaciones!

¿Por dónde quiere que empiece? ¿Por esa dirección de escena de Eric Morales absolutamente cinematográfica, por conflictos sociales tan delicados como el robo de niños o por los grandes temas del momento como todo lo que viven las personas trans?

Se necesita de un dominio perfecto de la telenovela para hablar de todo esto así, con esa calidad, pero también con ese respeto al público.

No nos confundamos. No es una serie. No es un contenido que viaje por *streaming*. Es televisión abierta privada nacional. Es un concepto diseñado por y para las audiencias de Las Estrellas que hoy por hoy son las más exigentes de México.

Y si no me cree, le suplico que reflexione sobre otros fenómenos que tenemos ahí como el de *La rosa de Guadalupe*.

El amor no tiene receta es lo máximo, un canto de esperanza en tiempos oscuros, un momento en que todos nos podemos volver a unir frente a la televisión como lo hacíamos antes.

Felicito a sus escritores, como Pablo Ferrer y Santiago Pineda, pero también a su magnífico reparto encabezado por figuras como Claudia Marín, Daniel Elbittar, Altair Jarabo y Azela Robinson.

Luche por ver esta propuesta todas las noches por Las Estrellas. Le va a gustar. De veras que sí.

Más y más cerca de ti...

Ahora, con sólo decir:

Alexa, sintoniza SimiRadio



Estás en la misma frecuencia de Grupo Por Un País Mejor

¡Conéctate!

Síminteresa

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.

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

Solución

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

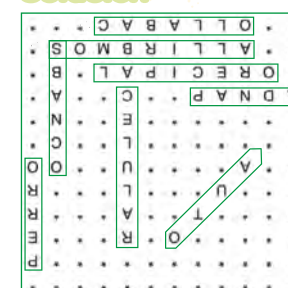
Sopa de letras

Encuentra las palabras escondidas en horizontal, vertical o diagonal, pueden ser leídas de atrás hacia adelante, de adelante hacia atrás o de abajo hacia arriba.

PERRO, SOMBRILLA, PANDA, BANCO, CELULAR, AUTO, CABALLO, LAPICERO

I	M	Y	I	Q	H	I	X	S	X	P	V
M	B	P	P	U	N	C	D	I	V	N	P
P	J	A	U	J	O	O	R	J	A	U	E
U	A	M	R	T	X	B	A	E	T	L	R
N	Z	G	U	L	B	I	L	Q	B	G	R
Z	B	A	A	M	Ñ	U	U	V	I	O	O
U	I	W	S	L	S	X	L	W	I	C	K
L	I	A	A	V	E	J	E	R	W	N	J
A	D	N	A	P	W	R	C	H	U	A	A
Q	O	R	E	C	I	P	A	L	A	B	U
O	S	A	L	L	I	R	B	M	O	S	F
N	U	O	L	L	A	B	A	C	U	E	A

Solución



Siminteresa



Horóscopos Amira contigo

No te pierdas *Las estrellas de Amira*, todos los sábados a las 13:00 horas por orbepromo.com
Facebook: [Horóscopos de Amira](https://www.facebook.com/Horoscopos-de-Amira)
Twitter: [@amira_estrellas](https://twitter.com/amira_estrellas)
Consultas: amiradelsr@yahoo.com.mx

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Tu misión es iniciar y dar el primer paso a las acciones humanas. Júpiter indica que frente a los problemas siempre hay una oportunidad para crecer más y triunfar. El equinoccio de primavera y el Sol ingresan a tu signo a las 21:07 horas del día 19. En lo laboral, habrás de ser claro en tus peticiones para evitar confusiones sobre lo que haces. Si estás equilibrado, el caos no podrá perturbarte. Tus vínculos afectivos son profundos. Venus favorece la realización de un amor. En la salud, es bueno que te cuides.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Tienes como misión armonizar los opuestos y facilitar la concordia. Júpiter en tu signo favorece la economía. Lo facilitará siempre y cuando encares la realidad y mejores tus oportunidades. Sonríele a la vida nueva y deja el pasado. Urano te inclina a cambiar, la fuerza interna es la clave para animarte. Tiempo de retos. Si tienes tratos comerciales, ¡ten cuidado! Los problemas no son para derrumbarte, sino para darte experiencia. Transforma actitudes negativas en positivas.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Tienes como misión mejorar la comunicación con todos. En esta primavera repite la frase: "Veo lo bueno, lo hago crecer y siempre florece". Tendrás buena disposición en tu trabajo. Júpiter en Tauro indica insistir y ser productivo, especialmente, en temas de dinero. Pon atención en ti, estás muy nervioso. Buena oportunidad para ver lo que hay a tu alrededor, toma fuerza y retoma tu camino. La montaña parece inmensa e imponente, pero cuanto más subes, más llegas a la cima de tus objetivos.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Tu misión en la vida es enseñar a otros a vivir en familia. Este tiempo de luna creciente a llena te recuerda manejar prudentemente tus finanzas, es necesario ahorrar. Evita disgustos familiares y con tus jefes. El propósito se vuelve poderoso si hay unidad con tus seres queridos y en tu ambiente de trabajo. Los astros señalan tener ánimo, todo terminará bien. Pide paz y sabiduría para manejar tu vida con aciertos y tranquilidad.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Tu misión es aprender y hacer que los demás aprendan. Júpiter reforzará tus proyectos económicos y de trabajo. Tu vida cambiará para bien. Marte implica confrontación, piensa dos veces antes de actuar. A veces es mejor el silencio que una decisión impulsiva. Para terminar con odios y rencores, la receta es empezar a amar a quienes te mandan mala vibra. Cambia lo que necesitas, ten esperanza y sé constante en tus propósitos. ¡Deja atrás las cosas negativas!

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Tu misión es conservar y utilizar sabiamente la economía en la sociedad. El dinero llegará de forma gradual. Pon tus ojos en lo que te nutre, deja experiencia y ganancias que ayudan al alma, son las que valen para el crecimiento personal. El estómago podría estar más vulnerable, cuida tu alimentación. Mejoran las finanzas que han demorado. Es un tiempo en el que te inclinas más hacia la aventura. En tu trabajo, gracias a tu esfuerzo y dedicación, saldrás adelante.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Tu misión es el amor. Trata de mejorar tu vida. "Al toro por los cuernos". La luna creciente en Géminis, del día 16, es propicia para atreverse a superar miedos e inseguridades en el trabajo. Antes de hacerte a un lado, ve lo que más te conviene. Tus superiores te harán propuestas muy atractivas. Enfrenta tus miedos. ¡Aprovechal! Los astros indican que todas las enseñanzas recibidas te dejan experiencias. Tus huellas te recuerdan lo valiente que has sido.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Tu misión es ayudar a la gente a transformar sus defectos en virtudes. Urano y Plutón te inclinan a conducirte con impulsividad. Es tiempo de vivir con prudencia y precaución, no te aceleres; lucha por lo que quieres. Sentirás ganas de renunciar y hacer otras cosas en tu vida, sin embargo, ese sentimiento es un indicador para insistir más en tus propósitos. Soplarán vientos favorables y te tocará la flecha de Cupido. La estrategia es actuar con precisión.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Tu misión es llevar alegría a los otros. Es probable que te sientas fastidiado con ganas de renunciar al trabajo, pero esa emoción es un indicador para perseverar más en tus propósitos. Para tener éxito no se necesita lograr objetivos, sino superar los obstáculos. Neptuno en Piscis agudizará tu intuición. Lo que es para ti, te encontrará. Aumenta tu vitalidad y resistencia. Actitud positiva y todo mejorará. En dinero y trabajo, nuevas oportunidades.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Tu misión es la responsabilidad y la disciplina. Tal vez no seas consciente por tu tendencia al pesimismo, pero estás rodeado de maravillas. No están a simple vista, se ven con el corazón. Cuidate de los resfriados, estás sensible a los cambios extremos. Ahora, con el calor excesivo, Saturno, tu regente en Piscis, te recuerda que existen cosas o gente que te aprisiona, pero el objetivo es vivir en libertad y en amor.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Tu misión es derramar el conocimiento en la humanidad, que tus muchos pensamientos no te estanquen. No dejes de tomar las decisiones necesarias. Encausa esa buena energía, reflexiona y no saltes antes de mirar. Trabaja en ti mismo. Urano en Tauro, tu regente, te invita a renovarte. Plutón en tu signo te seguirá poniendo pruebas de situaciones sorpresivas que serán para bien. Trata de mejorar tu vida.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Tu misión es servir, debido a que eres el signo de la fe y la compasión. La luna nueva y Venus en tu signo te llevarán a nuevas rutas. Mercurio en Acuario te brindará una etapa de inteligencia e intercambios en la comunicación. Estarás más ágil y contradictorio en seguir a tu mente o al corazón. Evita la rigidez y querer controlarlo todo. Saturno en tu domicilio te inclina a la obligación. Siempre hallarás soluciones. Rodéate de personas positivas y humanas.

TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



Neutek
INNOVATION FOR LIFE

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

PROTEGE LA DIVERSIÓN



DRY
Balance™

**AYUDA A SENTIRTE
SECO Y FRESCO**



SALUD ES BELLEZA 13300EL950461