





**Carlos Álvarez\***  
TW: @calvarezflores  
carlosalvarezflores.com

Cambio  
climático

SíMiPlaneta

# Al rescate de una isla en la Patagonia

## El segundo contaminante en nuestro país

Después de la contaminación atmosférica, el segundo en nuestro país es el ruido. No olvidemos que los costos totales de degradación ambiental, reportados por el INEGI, de 2004 a 2022, señalan que la primera toxicidad nos significó más de 12 billones de pesos.

La Organización Mundial de la Salud, en 2012, estimaba que 278 millones de seres humanos padecían déficit auditivo por contaminación acústica. Ello coloca al ruido como un peligroso desestabilizador. Sabemos que la exposición prolongada a niveles superiores a los 85 decibeles puede generar enfermedades crónicas (hipertensión y afectaciones cardíacas). Además de causarnos sordera, el ruido genera estrés, fatiga e ira. También daña la comprensión, la memoria y provoca trastornos del sueño.

Veamos en decibeles el ruido que se genera en México: 55 millones de vehículos automotores y 500 aviones rebasan a diario los 85. Los jóvenes escuchan música a 120. En antros llega a 200. En las bodas, la música con DJ, 180. El claxon de automóviles, 150. Las cornetas de ferrocarriles, 350. Los cohetones de festejos religiosos, 190. Las campanadas de los templos, 160. En autódromos para Fórmula Uno, 230.

En 1964, Manuel Roa, especialista en audiometría (exjefe médico de Aeroméxico y Mexicana), sometió a dos grupos de ratones (20 hembras y 20 machos) a música continua en 120 decibeles. Al primero se le puso música clásica y al segundo, *rock* pesado. Los 40 del primer bando fallecieron todos a los 15 días y los 40 del segundo, todos en 8 días. Sí, el ruido nos mata lentamente.



\*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

La Patagonia chilena nos Lremonta a los viajes del naturalista inglés Charles Darwin, quien visitó los confines del mundo para investigar la fauna y flora endémica de la zona, su inspiración para escribir *La teoría de la evolución de las especies* y *Viaje de un naturalista alrededor del mundo*.

Casi 200 años después, la Fundación SíMiPlaneta se trasladó a esa región austral, en el océano Pacífico, para restaurar una isla que será destinada a la conservación y captura de carbono.

A finales de 2023, Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), anunció que continúa en marcha su proyecto para lograr la internacionalización.

“Este logro se enmarca en nuestro compromiso con la conservación y protección del medioambiente. Reconocemos la importancia de la Patagonia chilena, un tesoro de biodiversidad y belleza natural. Nuestra misión es preservar este rincón único del planeta para las generaciones presentes y futuras”.

Por ello, su adquisición refrenda la misión por conservar una de las islas del archipiélago de las Guaitecas, que tiene una extensión de 800 hectáreas en la provincia de Aysén.

Para dar testimonio de ello, Manuel Izurieta Aguilera, coordinador de Producción de GPUPM, realizó una primera expedición a la zona.



Foto: Julián Stubbs

Fueron 28 horas de traslado desde la Ciudad de México hasta la Patagonia chilena.

Entre transporte aéreo, terrestre y marítimo llegó a “tierra desconocida”, donde el también cineasta narra que alrededor del archipiélago avistó ballenas, pingüinos de Magallanes y cormoranes imperiales, especies propias de las bajas temperaturas.

Una vez en la Simi-isla, Manuel Izurieta fue recibido por pequeños crustáceos que deambulan en la orilla de la playa. La zona está rodeada por una inmensa pared de matorrales y árboles boscosos que dificulta su acceso.

En el camino halló el brazo de un río que atrae diversas aves. Luego, con un dron se observó que una zona resultó afectada por los incendios forestales, aunque se aprecia que el área se está restaurando naturalmente con el crecimiento de especies endémicas, como el ciprés de las Guaitecas.

Al ser guiado por pesqueros de la zona,



Foto: Manuel Izurieta

Manuel Izurieta señala: “La Simi-isla es un lugar aislado y puro, un paraíso natural”.

Destaca que, al ser un sitio de difícil acceso, resulta idóneo para la preservación porque el principal depredador de la naturaleza es el hombre y al dificultarse su acceso es más benéfica su conservación.

Sin embargo, también continúa en pie la propuesta de reforestar el área con vegetación endémica a fin de lograr la captación de carbono. “Lo más recomendable es hacer

una investigación a fondo para determinar cuál es la mejor opción. El principal beneficio es que, gracias a SíMiPlaneta, ya es una zona protegida”.

Con este tipo de iniciativas -concluyó-, la Fundación SíMiPlaneta le da un segundo aliento a los defensores del medioambiente y del planeta.

Conoce más de SíMiPlaneta en [simiplaneta.com](http://simiplaneta.com)  
Facebook: /SíMiPlaneta  
Instagram: /simiplaneta /  
SíMiPlaneta

[siminforma.com.mx](http://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](http://www.facebook.com/SIMISAE)

# SIMISAE

## ¿Por qué confiar en un psicólogo?

Todo ser humano se ha enfrentado a problemas variados en tipo e intensidad; algunos sencillos, otros de mayor complejidad.

En los casos de problemas más complicados, hay personas que deciden especializarse en cubrir este tipo de necesidades. Para identificarlas existe una clasificación popular. Como ejemplo, usaremos las tres más conocidas:

- Amateur: persona que sólo ha tenido contacto y conoce de manera superficial los problemas de un área en específico

- Técnico: conoce herramientas especializadas y las usa para solucionar problemas en un área determinada

- Profesional: no nada más está habilitado en el uso de herramientas, sino que posee los conocimientos para crear otras nuevas de solución y análisis de problemas novedosos

Un psicólogo, a diferencia de un amateur, no es una persona que sólo ha escuchado sobre temas de psicología, ni tampoco es aquella que conoce algunas herramientas de solución de problemas y las aplica, sino que se trata de alguien con herramientas para la solución y

análisis de una gama amplia de problemas relacionados con el comportamiento humano.

Un psicólogo brinda la garantía de atender tus problemas de manera minuciosa, analítica y metodológica que permitirán ajustar las propuestas a tu situación en particular.

Con este artículo, buscamos guiarte para que elijas al mejor psicólogo. Asimismo, te invitamos a que busques atención profesional a problemas que parecen no tener una solución clara, o incluso los no identificados.

En SIMISAE hay psicólogos profesionales que dan atención gratuita e inmediata. Marca al 800 911 32 32, o escribe al correo [centrodiagnostico@simisae.com.mx](mailto:centrodiagnostico@simisae.com.mx) o por vía Messenger mandándonos un mensaje directo. / **SIMISAE**



Foto: Pixabay

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Dr. Simi  
Presidente ejecutivo  
Víctor González Herrera  
500,000 ejemplares/abril 2024

Edición 504-1  
Redacción  
Director Vicente Monroy Yáñez  
Diseño  
Adriana Hinojo Montes de Oca  
Virginia Palacios Baeza

Distribuidores en México  
Farmacias Similares / [siminforma.com.mx](http://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: marzo 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".



#Psicosalud

**Edilberto Peña\***  
@Edilberto\_pena

## El calor altera nuestra paz mental

Cuando me comentan que si el cambio climático va a tener efectos sobre nuestro estado de salud mental, mi respuesta es un contundente "sí". De hecho, no es que esto venga en el futuro, ya lo estamos presentando aquí y ahora.

Y no me quiero centrar en los efectos del ruido y de la luz, o de cómo se dan las acumulaciones masivas en las grandes ciudades, sino, muy simple, pero muy claro, en los problemas que generan las temperaturas altas con nuestro estado de tranquilidad y de equilibrio emocional.

Los datos son concluyentes. Las olas de calor de entre 30 a 35 °C pueden ocasionar que cerca de 20 % de la población se reporte con niveles más altos de irritabilidad, fatiga y estadísticamente menos productivas. Asimismo, los problemas de la salud mental, como trastornos depresivos y los desórdenes de ansiedad, aumentan entre 5-18 % en su prevalencia en estas poblaciones.

Nos podríamos quedar con las explicaciones simples, como el malestar general que nos da la incomodidad climática, pero hay razones neurobiológicas que nos ayudan a explicar estos movimientos del sistema nervioso central. Las fallas en lograr un sueño reparador por la dificultad en conciliarlo y mantenerlo toda la noche con pocas interrupciones, cambian el estado de nuestros neurotransmisores.

Las modificaciones en los patrones de luz y horarios hacen que el ritmo de control del hipotálamo se modifique, alteran nuestras hormonas y péptidos generales de cuerpo y del cerebro, y también sustancias básicas como los datos en serotonina y dopamina.

El sistema nervioso autónomo, encargado de las reacciones involuntarias, transforma nuestra regulación de temperatura, sudoración, hidratación, respuestas respiratorias y cardiovasculares. Alteran los patrones químicos en sitios como el sistema límbico que modula el estado de ánimo.



Foto: Andrea Piacquadio

De venta en



Dr. Simi

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





Los consejos  
de Leopa

Alejandra Angers \*

WhatsApp 55-2972-1680

# Salud

## ¿Puedo contagiarme de sarampión si soy un adulto sano?

### La comunicación del bebé mediante el llanto

El llanto es la primera forma en que tu bebé comunicará sus necesidades. Existen diferentes tipos de este y, aunque al inicio sentirás angustia e incertidumbre por escucharlo, poco a poco aprenderás a leer lo que requiere.

Trata de tranquilizarte, recuerda que el bebé y tú están conectados. Si te siente calmada, se lo vas a transmitir, y eso le dará seguridad, así que respira y observa.

Es importante mencionar que en el primer mes del bebé el llanto es un reflejo, sin embargo, a partir de los 2 a 3 meses empezarás a notar las diferencias.

- Por hambre. Hará pausas y buscará el alimento, puede incluso chupar su manita.

- Por dolor. Se caracteriza por ser muy intenso y continuo, notarás que tensa una parte del cuerpo; si es cólico, generalmente, moverá sus piernas.

- Por cansancio. Es más suave, a veces, se tallan los ojos; este llanto les sirve también de autorregulación o arrullo.

- Por necesidad de contacto físico. Es rítmico y cesa cuando lo cargan y mimas.

Los bebés no son capaces de manipular a los adultos, no tienen las herramientas para hacerlo. Con el llanto piden lo que requieren. Si lo dejas llorar por mucho tiempo, generará falta de confianza en sí mismo al notar que sus necesidades no son atendidas cuando las comunica.

Dejarlo llorar por largos periodos también le crea estrés tóxico, y periodos cortos lo ayudan a ser tolerante a la frustración.

\*Especialista en desarrollo infantil



Foto: Pixabay

Se ha publicado en el reporte de Epidemiología nacional un aumento en los casos de sarampión, pero ¿sabes si eres susceptible de contraer esta enfermedad?

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, se considera que un adulto que tuvo las dos dosis de vacunas en la infancia: sarampión, rubéola y parotiditis (SRP), y sarampión y rubéola (SR), según el sistema de vacunación mexicano, se encuentran protegidos de por vida contra esta enfermedad.

Con esas dosis se produjeron los suficientes anticuerpos para defendernos en caso de exponernos a este virus, y no es necesaria la aplicación de algún refuerzo. En el caso de no estar seguro de haber recibido una o ambas dosis de la vacuna, será indispensable aplicarla en algún centro de salud para asegurar que nuestro sistema inmunitario sea capaz de mantenernos protegidos.

Síntomas principales del sarampión:

- Fiebre (>38 °C)
- Exantema maculopapular (pequeñas lesiones en la piel enrojecidas y con relieve. Estas pueden iniciar detrás de las orejas y distribuirse en todo el cuerpo)

Y uno o más de los siguientes:

- Tos
- Coriza (estornudos, congestión y flujo nasal)
- Conjuntivitis (enrojecimiento de los ojos con presencia de legañas transparentes, lagrimeo y molestia con la luz)

#### Bibliografía:

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



Foto: ondacero.es

- Crecimiento de ganglios (detrás de las orejas, nuca o cuello)

En caso de presentar síntomas que pudieran relacionarse con la exposición a este virus, es importante acudir a consulta para que el médico realice una exploración física completa, además de tomar medidas para evitar contagios como el uso del cubrebocas, aislamiento, cubrirse con la parte interna del brazo (no con las manos) la boca al toser o estornudar, evitar compartir utensilios al comer, lavar constantemente las manos con agua y jabón, y desinfectar superficies en las que podemos estar en contacto de manera frecuente. / Salud



Foto: xataka.com

**NUEVO**



# fidela

**POR UN EMBARAZO MÁS SALUDABLE**



**TOMA FIDELA  
1 VEZ AL DÍA**

Fidela en 1 sola tableta te aporta diariamente **HIERRO 90mg + ÁCIDO FÓLICO 1mg**, cumpliendo con las recomendaciones de la OMS

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. Pregunta a tu médico cómo llevar un embarazo más saludable.



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

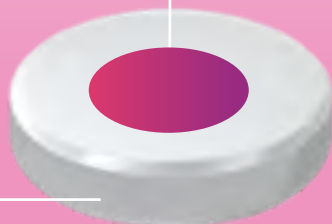
**HASTA  
75%  
DE AHORRO**

Sólo  
**\$299**  
1 mes de  
tratamiento

## LIBERACIÓN CONTROLADA

**ÁCIDO FÓLICO 1mg**

Capa externa de ácido fólico  
Liberación rápida (30-60 min)



**HIERRO 90mg**

Núcleo de hierro  
Liberado lentamente tras la liberación del ácido fólico (2-4 horas)

**AYUDA A UNA MEJOR TOLERABILIDAD Y CUMPLIMIENTO AL TRATAMIENTO.**

Evita náuseas y los molestos síntomas gastrointestinales, que pueden surgir por la ingesta de hierro.

Vigencia al 30 de abril 2024

**Permiso de Publicidad No. 243300201B0202**  
Consulte a su médico

**Referencias:**  
<https://www.gob.mx/imss/articulos/la-importancia-del-acido-folico-en-el-embarazo?idiomas=es>  
Resumen de las características del producto Fidela.  
Santiago, P. (2012). Ferrous versus ferric oral iron formulations for the treatment of iron deficiency: a clinical overview. *The Scientific World Journal*, 2012.  
MacDiarmid, Todd, and E. Diane Johnson. "Are any oral iron formulations better tolerated than ferrous sulphate?". *Clinical Inquiries*, 2022 (MU) (2002).

# Salud

## En riesgo de perder la vista, 1.5 millones de mexicanos

¿Le es complicado leer, manejar, cocinar, e incluso caminar? Pues esta es la realidad de 1.5 millones de mexicanos que viven con glaucoma, enfermedad que afecta la visión periférica y que puede progresar hasta la discapacidad visual.

De acuerdo con el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Issste), el glaucoma es responsable de 50 mil casos de ceguera en el país por detección tardía.

Quienes padecen glaucoma, generalmente, pierden campo visual antes de notar que tienen problemas con sus ojos. Existen factores de

riesgo: antecedentes familiares, hipertensión ocular, edad avanzada, miopía o hipermetropía elevada, así como diabetes, enfermedades que afectan la circulación, antecedentes de cirugía ocular o golpes directos, explicó Magdalena García Huerta, jefa del Servicio de Glaucoma en APEC, Hospital de la Ceguera.

En países de medios y bajos ingresos, entre 80 % y 90 % de los casos de glaucoma permanecen sin diagnosticar, y los pacientes a menudo presentan discapacidad visual grave e irreversible.

Este padecimiento suele afectar la calidad de vida a gran escala por la incidencia

de caídas, accidentes de tránsito, fracturas de cadera y mayor dependencia, así como por el impacto psicológico de algún diagnóstico de enfermedad crónica, la disfunción física y el costo de la atención médica, afirmó la doctora García Huerta.

La recomendación es visitar al oftalmólogo, al menos, una vez al año; es fundamental para prevenirlo.

Pese a que no existe una cura, hay diversos tratamientos para disminuir la presión intraocular, la sintomatología y la progresión de la enfermedad. / Salud



Foto: miranza.es

Acetilcisteína  
Tableta efervescente  
200 mg

\$139

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

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



**Similyptus sin azúcar**  
**10 caramelos**  
**\$29**

Vigencia al 30 de abril 2024.

De venta en



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

HASTA **75%**  
DE AHORRO

# 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**

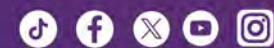


Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
10 piezas

**\$148.00**

Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)

Vigencia al 30 de abril 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.

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

Síguenos por

# Prevenir es clave para un diagnóstico oportuno

## Checkup

- Biometría hemática • Electrocardiograma
- Examen general de orina
- Química sanguínea de 32 elementos

De \$1,078 a  
**\$660**

Consulte sucursales más cercanas en [ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)

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

# Ayudar es Vivir

## Nace una nueva Colonia Simi;



Banderazo Colonia Simi Zapopan/Fotos: Israel Pérez

Laura Celis, enviada  
vicalcelis@fsimilares.com

**ZAPOPAN, Jal.-** Por sus altas condiciones de marginalidad, falta de servicios básicos, rezago educativo y vulnerabilidad en seguridad alimentaria y salud, dos comunidades de este municipio fueron elegidas para albergar la quinta Colonia Simi en México.

Es un plan socioambiental con el que Fundación del Dr. Simi beneficiará a 3 mil 500 personas de las colonias Agua Fría y Nueva España.

"Lo que venimos a hacer aquí es un proyecto de salud integral. Instalaremos un consultorio médico y otro psicológico, un huerto comunitario, donde podrán cosechar sus alimentos; además, pintaremos y mejoraremos sus casas. No solamente buscamos aliviar y bajar el dolor, sino elevar el bienestar y, en consecuencia, su felicidad", destacó Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), durante el banderazo de arranque de la nueva Colonia Simi.

José Antonio Arévalo, director de operaciones y asuntos especiales de

GPUPM; Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi, y Clara González Herrera, directora del programa de Apoyo Psicológico y Salud Emocional (SimiAPSE), acudieron como testigos, mientras que Ana Isaura Amador, presidenta interina de Zapopan, se hizo acompañar de Karla Segura y Michelle Greicha, directora y presidenta del Patronato del DIF local, respectivamente.

### Dos nuevos murales del Dr. Simi

Entre los proyectos de Colonia Simi también se rehabilitará el parque Nueva España, donde habrá un módulo de ejercicio.

Además, bimestralmente, brigadas médicas atenderán a los habitantes a quienes les donarán medicamentos y despensas.

Para González Herrera, con esta colonia se busca alcanzar un objetivo: "Todo esto lo hacemos con mucho amor y cariño, lo único que buscamos es que ustedes vivan mejor y tener un país mejor".

En la nueva colonia se impermeabilizarán alrededor de 203 456 metros cuadrados. Ahí se pintarán dos caras del Dr. Simi: una de más de 26 mil metros cuadrados y otra de, aproximadamente, 30 mil metros cuadrados.

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

# Ayudar es Vivir

## ahora, en Zapopan



Para Míriam Palomares, habitante de la colonia Nueva España, la llegada de Colonia Simi a su comunidad representa un giro en su calidad de vida: “Este proyecto va a transformar miles de vidas. Con las cosas que llegarán va a dar un giro de 360 grados, ya que nos van a sacar de nuestra zona de confort y eso es maravilloso. Estamos encantados con el proyecto porque nos dará otro nivel de vida”, expresó.

En Colonia Simi Zapopan se trabajará en la limpieza del afluente del río Santiago que ha sufrido un proceso de degradación alarmante,

debido a la limitada capacidad de tratamiento y mal manejo de las aguas residuales municipales, industriales y agropecuarias de unas 250 fábricas.

“Es un proyecto titánico y va a requerir de mucho compromiso, esfuerzo y unión de los pobladores, pero después van a ver la transformación y mejora en su calidad de vida”, destacó González Herrera.

Míriam considera que la limpieza de este río representa una gran hazaña, pero confía en que será posible con el apoyo del Dr. Simi y el compromiso de la comunidad: “La gente de aquí es un poco cerrada, sin embargo, platicando con ella e insistiéndole, va a cambiar porque verá que ya no fue una promesa, sino que ya es un hecho, porque el Dr. Simi ya está aquí”.

Colonia Simi Zapopan se suma a las colonias Simi de Lomas de San Carlos, Ecatepec, Estado de México; Tixcacal, Mérida, Yucatán; en el municipio de Guadalupe, Nuevo León, y en la comunidad de Mayrán, Coahuila, esta última, la primera Colonia Simi sustentable del país. /

**Ayudar es vivir**

Fotografías: Israel Pérez  
Camarógrafos: Zaira Urbano,  
Claudia Cano y Arturo González



**igef<sup>®</sup>**  
CELECOXIB  
vitalis<sup>+</sup>

**NUEVA IMAGEN**

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$199.00**  
10 cápsulas

**pregabalina**  
vitalis<sup>+</sup>

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$174.00**  
PREGABALINA 150 mg  
28 cápsulas

**pregabalina**  
vitalis<sup>+</sup>

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$145.00**  
PREGABALINA 75 mg  
14 cápsulas

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalis<sup>+</sup>

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$159.00**  
ATORVASTATINA 10 mg  
30 tabletas

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalis<sup>+</sup>

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$239.00**  
ATORVASTATINA 20 mg  
30 tabletas

**eturion**  
ATORVASTATINA  
vitalis<sup>+</sup>

Precio Farmacias Similares<sup>®</sup>  
**\$392.00**  
ATORVASTATINA 40 mg  
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.  
Vigencia al 30 de abril 2024.



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





Expedientes  
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez  
indicadorpoliticomx@gmail.com

## México

# El Dr. Simi, primer caballero de San Gregorio Magno en México

## Guerras políticas

Si bien es cierto que las competencias políticas, donde se disputa el poder con pasión e intensidad, suelen llevar a confrontaciones casi físicas, las elecciones del próximo 2 de junio están planteando una reorganización total de la estructura del poder con la elección de funcionarios para más de 20 mil puestos públicos.

En la frialdad de los hechos, lo que se disputa es, más que el reacomodo de grupos de poder, la configuración de un marco político-ideológico del Estado y de la República, pero dentro del movimiento pendular histórico de conservadurismo-progresismo. Y se pueden utilizar algunos otros adjetivos dentro de este marco de definiciones.

El presidente López Obrador presentó el formato de un régimen populista que ponía punto y aparte al largo ciclo neoliberal que comenzó en 1983 y duró hasta 2018. En su clásico *La ideología de la Revolución mexicana*, el investigador Arnaldo Córdova -padre de Lorenzo Córdova, del INE-, fundamentó en términos de investigación histórica que este movimiento había sido típicamente populista.

Obregón, Elías Calles y Cárdenas fueron populistas, Ávila Camacho inició el tránsito a la derecha que consolidó Miguel Alemán con la contrarrevolución, Ruiz Cortines, López Mateos y Díaz Ordaz fueron de centro-derecha, en tanto que Echeverría y López Portillo movieron el péndulo al populismo. La experiencia histórica revela que los ciclos pendulares refieren que cada periodo agota los consensos internos y potencia las contradicciones y el movimiento hacia el otro lado ideológico y estabiliza las inquietudes sociales.

También como referente histórico el hecho de que cada ciclo presidencial tiene una vida de dos sexenios: Cárdenas-Ávila Camacho, Alemán-Ruiz Cortines, López Mateos-Díaz Ordaz, De la Madrid-Salinas-Zedillo (el único con tres), Fox-Calderón. Por tanto, los datos revelan que la vida política de López Obrador mismo sobrevivirá otro sexenio.

México

Por encomienda del papa Francisco, Víctor González Dr. Simi recibió la condecoración como Caballero de Gran Cruz de la Orden Ecuestre San Gregorio Magno, el máximo reconocimiento que la Iglesia católica otorga a un laico.

Joseph Spiteri, nuncio apostólico en México, entregó el reconocimiento al empresario mexicano, por la obra social realizada en nuestra patria y en diferentes partes del mundo.

La Gran Cruz de San Gregorio es una orden de caballería papal establecida por el pontífice Gregorio XVI, en 1831, y es una de las cinco órdenes de la Caballería de la Santa Sede.

Este honor se otorga a hombres y mujeres en reconocimiento a su servicio personal a la Iglesia mediante sus labores habituales, ejemplos en sus países, así como por su altruismo.

La condecoración viene con un certificado firmado por el Papa.

### Un hombre de resiliencia

En la representación de la Santa Sede en México se reconocieron las virtudes que a lo largo de su vida han caracterizado al Dr. Simi. Es un hombre de resiliencia que, pese a sus dificultades físicas, ha buscado ayudar a los demás con acciones e iniciativas propositivas.

“Con su modelo de farmacias con consultorio innovó el acceso a la salud en México, donde las brechas de des-



La Gran Cruz de San Gregorio es una orden de caballería papal establecida por el papa Gregorio XVI, en 1831 y es una de las cinco Órdenes de Caballería de la Santa Sede.

igualdad socioeconómica son muy grandes. Además, llegó a lugares donde nunca habían contado con un médico titulado, una consulta o medicamentos,” se dijo al iniciarse la ceremonia solemne.

El Dr. Simi se hizo acompañar de sus hijas Clara y Lorena González Herrera, así como su hermano Enrique González Torres, sacerdote jesuita; Irma Berlanga; su amiga Rigoberta Menchú, Premio Nobel de la Paz, periodistas, actores, artistas y directivos de Grupo Por Un País Mejor.

Los asistentes coincidieron en que Víctor González Dr. Simi ha transformado la vida de millones de personas por lo que él ha hecho un estilo de vida: ayudar a los que menos tienen.

### Ayudar es mi medicina

Después de 72 horas de recibir la condecoración, Víctor González Dr. Simi demostró que con hechos, y no palabras, sigue su labor al frente del Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi).

Por ello, el popular Dr. Simi se trasladó al Centro de la Ciudad de México, para conocer a José Ríos, persona con discapacidad.

Así, llegó al barrio de Peralvillo para conversar con este hombre que perdió una pierna tras sufrir un accidente.

“Pepe”, como lo conocen sus amigos, tiene 50 años, era taxista y en su tiempo libre hacía diferentes trabajos en busca de un ingreso extra; sin embargo, a partir de su discapacidad, lo perdió todo, incluidas las ganas de vivir.

“El 13 de mayo de 2023 pintaba la pared de una casa y me caí de la escalera. Como no sentía nada, seguí trabajando en el taxi; pero después se me cayó la uña de un dedo y luego todos los dedos del pie se pusieron morados. Al verme así, mi hermana me llevó al hospital Juárez, ahí me dijeron que era una trombosis y me amputaron la pierna derecha”, recuerda Pepe.

Al conocer su situación, el Dr. Simi lo visitó y no sólo le llevó alimentos, enseres, vendas y despensa, sino que conversó con él y le dio la esperanza de un mejor

siminforma.com.mx

# México



Irma Berlanga, Víctor González Dr. Simi, José Ríos y su amiga / Fotos: Israel Pérez

futuro, pues en los próximos días recibirá una prótesis que le permitirá volver a caminar y trabajar.

Conmovido hasta las lágrimas, Pepe agradeció la ayuda y, sobre todo, la compañía del auténtico Dr. Simi.

“Es mi ángel de la guarda, usted me ayuda e inspira a salir adelante. Que Dios me lo bendiga siempre, lo llene de bendiciones y de salud para que siga haciendo actos de bondad a la gente que lo necesita. Gracias por haber venido y, cuando guste, aquí tiene abiertas las puertas”, comentó.

Víctor González Dr. Simi también le dio un consejo a Pepe para salir adelante: “Aceptación, esperanza y amor, mucho amor a Dios. Hay que echarle ganas, pensar mucho en Dios y en la aceptación. Hay que aceptar lo que hay, cuando se acepta, se sufre menos”.

Pepe también recibió un cuadro de Víctor González Dr. Simi, y le puso una virgencita para que “lo cuide y siempre lo acompañe”.

Al verlo, el Dr. Simi agradeció el detalle y explicó que eso lo motiva a ayudar, porque es su motor de vida.

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

“El dar me encanta, es mi droga, soy drogadicto de dar. Todos podemos dar, hasta una sonrisa vale. El dar es mi receta para vivir mejor. A mí me gusta dar, dar me hace bien, es mi medicina. Cuando doy, me siento bien, por eso me gusta dar. Ojalá la gente aprenda a dar, dar es muy importante, hay que dar lo que se tenga. Y si no se tiene dinero, hay que dar una sonrisa”.

Luego de causar revuelo entre los vecinos del barrio, que se acercaban a saludarlo y pedirle una foto, Víctor González Dr. Simi hizo una invitación a todos: “Hay que ayudarnos los unos a los otros. Hay que ayudar, ayudar y ayudar. Hay que seguir el principio de una persona de hace dos mil años, que es Jesús: ‘Ama a tu prójimo como a ti mismo’. Hay que buscar el bien de todos, es muy sencillo”.

Con estas acciones, Víctor González Dr. Simi pone el ejemplo de que todos podemos ayudar, y no hay mejor manera de trascender que sirviendo a los demás. / México

Fotografías: Israel Pérez

Camarógrafos: Arturo González y Alonso Luna

## TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



**\$63**

**Neutek**  
INNOVATION FOR LIFE

CONSULTE A SU MÉDICO LÉASE INSTRUCTIVO ANEXO  
VIGENCIA AL 30 DE ABRIL 2024  
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

**El sol es  
para todos.  
La protección  
también.**



**Protección  
Sin Límites**

**ETERNAL  
SECRET®**

**\$139**

SALUD ES BELLEZA 143300202D0226  
Vigencia al 30 de abril 2024

## Reencuentro con México

# Juan Pablo en vivo

Juan Manuel Rentería Estrada

Se avecinaba un acontecimiento histórico para millones de católicos mexicanos. Era mayo de 1990. El papa Juan Pablo II haría su segundo viaje a México. En *Noticieros Televisa*, reporteros, camarógrafos, editores, productores, operadores de las unidades de control remoto, jefes de información y de redacción y ejecutivos de la empresa participaban en continuas reuniones para organizar la cobertura de sus recorridos.

Del 6 al 13 de mayo, el jefe de la Iglesia católica tendría actividades en la Ciudad de México, Chalco, Tlalnepantla, Cuautitlán. También estaría en Veracruz, Aguascalientes, en el templo de San Juan de los Lagos, en la cárcel de Durango y en algunos puntos de Chihuahua, Monterrey, Tuxtla Gutiérrez, Villahermosa, y Zacatecas.

Jacobo Zabłudovsky encabezaba el equipo informativo, integrado por Rita Gánem, Norma Meraz, Ana Cristina Peláez, Magdalena García de León, Juan José Prado, Laura Padilla, Susana Castañeira, Luis Pérez, Eduardo Salazar, Juan Francisco Castañeda, Amador Narcia, Lolita Ayala, Rocío González Trápaga, Jeannete Broussi, Agustín Granados y quien escribe, entre muchos otros.

Cada uno de los equipos de reporteros y camarógrafos fuimos distribuidos en puntos estratégicos para ser “la sombra” del papa.

En la asignación de la cobertura, Agustín Granados y yo fuimos designados para cubrir la visita que haría a la cárcel de Durango. Desde las 6 de la mañana de aquel miércoles 9 de mayo, llegamos a las puertas de la prisión para solicitar al Estado Mayor Presidencial que nos asignara el lugar de la transmisión en vivo con la unidad de control remoto.

Con el autoritarismo que les caracterizaba, nos dijeron que transmitiríamos desde la azotea del penal. Nos prestaron una escalera de madera y sin medir consecuencias por la discapacidad física que padezco desde los dos años, logré subir todos los peldaños hasta el lugar indicado.

Los técnicos de Televisa consiguieron un escritorio y dos sillas para que Agustín y yo hiciéramos la transmisión. Unos minutos antes de que llegara el papa arribó otro elemento de alto rango del Estado Mayor Presidencial, quien con gritos y florido lenguaje nos obligó a desmontar nuestro improvisado set y nos colocó debajo de una escalera de concreto.

De nada sirvió la autorización que nos había dado el otro militar. Ya con el tiempo encima,



Foto: Cortesía

los técnicos instalaron cámaras, monitores y micrófonos para iniciar el control remoto.

Fue muy emocionante escuchar el tradicional conteo: “5, 4, 3, 2... al aire”. Fue una experiencia única el compartir micrófonos con ese gran periodista, con tan profesional equipo técnico, pero en condiciones tan adversas no fue nada fácil.

El santo padre se acercó a un cubículo alambrado y cerrado con candados, dentro del cual estaba un grupo de reos para dialogar con él y recibir su bendición.

Quedamos muy sorprendidos cuando el papa pidió que le abrieran la reja a fin de acercarse

a los prisioneros. Los elementos de seguridad acataron la petición con gran temor. La vida del sumo pontífice podía estar en peligro.

La inusitada reunión causó el llanto de los reos y tuvo un final feliz. Nuestra transmisión resultó exitosa. Estuvimos muy cerca de Juan Pablo II, un carismático personaje que nos invadió de bondad, un líder excepcional de la Iglesia católica.

Al final del evento Agustín y yo nos abrazamos invadidos por la emoción. Hasta algunas lágrimas rodaron en nuestras mejillas. No importó que él fuera ateo y yo católico. /

Reencuentro con México

siminforma.com.mx

# Disminuye el dolor causado por las hemorroides con **NARHEMO**



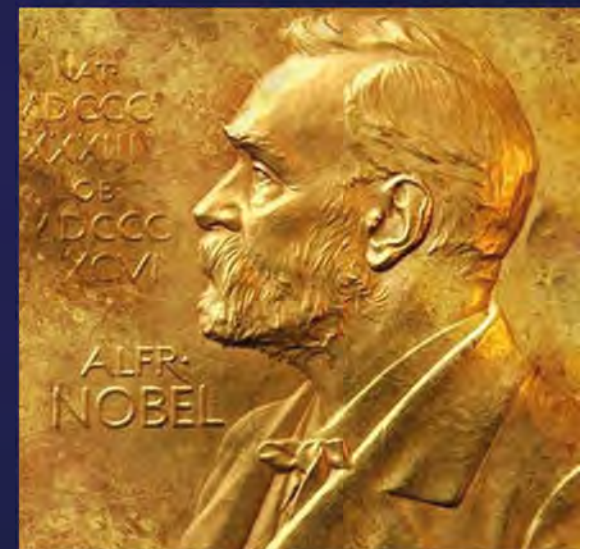
**\$150.00**



Si persisten las molestias, consulte a su médico. No se deje al alcance de los niños.  
Permiso de publicidad No. 21330021B3764  
Vigencia al 30 de abril 2024.



# CELEBRAMOS LA NOMINACIÓN DE GRUPO POR UN PAÍS MEJOR, A.C. AL PREMIO NOBEL DE LA PAZ 2024





Comprimidos  
del Dr. Zagal

Héctor Zagal  
@hzagal

## Jugar, un derecho de los niños

¿Cuál era su juguete preferido cuando eran pequeños? Yo tenía un robot que caminaba con pilas y un castillo que se armaba por piezas. La verdad, fui un niño afortunado, pues tuve muchos, tiempo para jugar y hermanos con quienes hacerlo.

El juego no es exclusivo del ser humano. Los animales lo hacen cuando son cachorritos. Divertirse es aprender. Usamos la imaginación para descubrir cómo funciona el mundo.

El niño-arquitecto se entretiene con legos y arma sus primeros edificios. El niño-pintor usa sus dedos y crayones para rayar el suelo. En mi caso, no me hice ingeniero en robótica, pues de chico también tuve muchos libros, y ahora soy escritor.

En muchos lugares se han encontrado juguetes que datan de miles de años atrás. Desde canicas de barro hasta impresiones de animales con detalles que los arqueólogos creyeron que eran objetos para rituales. Los antiguos egipcios, griegos y romanos fabricaban muñecas para los pequeños. En Mesoamérica, se encontraron animales de arcilla con ruedas. Hoy, mis sobrinas siguen jugando con muñecas, como seguramente lo hicieron las niñas en Mesopotamia hace cinco mil años.

¿Alguno de ustedes se divirtió con rifles que producían un chasquido para simular disparos, o con espadas de plástico? Lamentablemente, los juguetes bélicos han sido comunes en todas las culturas. El siglo pasado, lacerado por guerras brutales, inundó el mercado de juguetes con aviones, tanques de guerra, pistolas, submarinos...

Muchos de los niños que los utilizaron, a inicios del siglo XX, fueron obligados a ir a la guerra años después. Así fue durante siglos. Me alegro de que ya no haya este tipo de juguetes.

¿Cuál es el más común en estos días? Me temo que el celular o el iPad. Pero eso será otra historia...

*Sapere aude* ¡Atrévete a saber!

Cultura

**BIC**  
Soleil

3 HOJAS

BANDA LUBRICANTE

MANGO TEXTURIZADO

Blíster de 1 pz

**\$22.00**

Vigencia al 30 de abril 2024

Higiene es salud

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

## Cultura

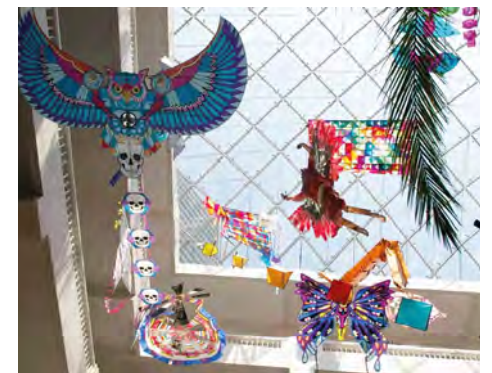
# Papalotes coloridos en CdMx

¿Sabías que las cometas se originaron en la antigua China, cerca del año 1200 a.C., donde se utilizaban para fines militares porque con sus colores y movimientos se transmitían mensajes?

Este es uno de los datos curiosos que podrás descubrir en la exposición del 17.º Concurso de Papalotes del

Museo de Arte Popular de la Ciudad de México.

Hasta el 21 de abril podrás admirar la creatividad de artistas mexicanos con este tipo de juguetes en forma de aves, como guacamayas o tucanes. También podrás ver al águila devorando una serpiente o al guerrero Popocatepetl cargando a la princesa Iztaccíhuatl. / [Cultura](#)



Fotos: Moisés Pablo Nava

### Qué tanto sabes de español

Habla bien y escribe mejor. Ojo con las redundancias. Ejemplos:

1. Niño de 4 años de edad, un joven de 15 años de edad.
2. Totalmente gratis.
3. Abuso excesivo de fuerza o de poder
4. Lleno totalmente
5. Abstinencia absoluta

1. Con decir un niño de 4 años y un joven de 15, es suficiente. Sobra "de edad".

2. ¿Hay algo que sea medio gratis? Si es gratis, es innecesario el "totalmente".

3. Abuso significa "hacer uso excesivo". Peor aún es la expresión "uso abusivo".

4. ¿Algo puede estar lleno a la mitad? Si es lleno es a tope, ¿o no?

5. Basta con decir "abstinencia", sin agregarle lo de "absoluta" o "total".

fegutierrezp@gmail.com

Fuentes: Fundéu y RAE



De barrio  
en barrio

**Fernando Gutiérrez**  
fegutierrezp@gmail.com

## Avenida 20 de Noviembre

En los años 30, pasó a ser la principal avenida de la capital. Pero no siempre fue así ese paso directo al Zócalo que permite ver la plaza y la catedral en todo su esplendor.

Antes, tuvo que ser demolido un laberinto de callejones, el Portal de las Flores, amén de incontables inmuebles.

Así fue tras el decreto de 1933 que ordenaba alinear las calles de la Diputación, Ocampo y su continuación hasta Chimalpopoca. Era presidente Abelardo L. Rodríguez y Aarón Sáenz, regente del DDF. Se trataba de comenzar a embellecer la ciudad, de irle quitando su rostro semirrural.

Fueron derribadas muchas viviendas. La gente tuvo que emigrar a sitios muy lejanos, como San Ángel. Se quería una avenida de grandes comercios y movimiento, una tímida y muy lejana copia de la Quinta Avenida en Nueva York.

Era desaparecer varias manzanas para abrir ruta hacia Tlalpan, la vía que conducía hacia Acapulco. Y llevaría el nombre de avenida 20 de Noviembre. Fue inaugurada en 1936, en el vigésimo sexto aniversario de la Revolución mexicana.

En el nombre de la modernización se buscaba facilitar la circulación vial y regular el crecimiento urbano. Edificios de carácter histórico fueron derruidos, como la casa del número 88 de la calle de San Jerónimo, donde nació y vivió el protomártir mexicano San Felipe de Jesús, martirizado en el Japón. Por fortuna, se salvó de la piqueta el templo de San Bernardo, aunque sí fue reducido.

Hoy, 20 de Noviembre sigue siendo una

bella avenida, sede de los primeros grandes almacenes (Liverpool y Palacio de Hierro) y del Hospital de Jesús, construido por orden de Hernán Cortés, cuyo templo recibió la primera fachada de la antigua catedral y en su interior guarda los restos del conquistador.



Foto: La Ciudad de México en el Tiempo

¿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, (Ced. Prof. 0733912-0011)

UNIDOS PARA AYUDAR

Fundación **BEST** a.c.

Síguenos por:

**RAAM**  
¡Comprometidos con tu Salud!

**Norfloxacino / Fenazopiridina**

400 mg / 100 mg  
16 tabletas

**JULAB**<sup>®</sup>  
Norfloxacin / Fenazopiridina  
Tableta 400 mg / 100 mg

400 mg / 100 mg  
Caja de cartón con 16 tabletas en envase de burbuja e instructivo anexo.

**\$329.00**

Vigencia al 30 de abril 2024.



¡Tiro directo!

Eduardo  
Camarena  
@ecamarena1

## ¡De poder a poder!

El combate entre Saúl "Canelo" Álvarez y Jaime Munguía el próximo 4 de mayo en Las Vegas, Nevada, será el número 160 entre mexicanos por un campeonato del mundo y el primero en la división supermedio, por un título unificado, entre peleadores aztecas. Canelo estará frente a un rival que marcha invicto y que a los 27 años está en plenitud física. Jaime Munguía, de Tijuana, es muy peligroso por su fuerte pegada, suma 43 triunfos, 34 por nocaut, sin derrota, en casi 11 años de carrera profesional. En su más reciente pelea, el 27 de enero, noqueó en 9 rounds al inglés John Ryder, propinándole severa paliza y lo retiró del boxeo. En mayo del año anterior, Canelo venció claramente a este mismo rival por decisión en 12 rounds, pero no pudo noquearlo.

Jaime Munguía fue campeón superwelter durante un año y 5 meses, se coronó el 12 de mayo de 2018 al noquear en 4 rounds al estadounidense Sadam Alí, realizó 5 defensas exitosas y renunció a ese título en octubre de 2019 porque le costaba muchísimo trabajo dar el peso. Triunfó en 7 peleas de peso medio (70 kilos) y en junio del año pasado decidió incursionar en la división de los 76 kilos con angustioso y dramático triunfo ante el ucraniano Sergiy Derevyanchenko, luego noqueó al ya citado Ryder y le llega la oportunidad de su vida frente al Canelo.

La experiencia está a favor de Álvarez con 24 combates de título mundial y 4 campeonatos mundiales en diferentes divisiones. Se coronó monarca superwelter hace trece años al vencer al inglés Matthew Hatton, tuvo 6 defensas del campeonato que perdió ante el estadounidense Floyd Mayweather Jr., en 2013. En 2015 ganó la corona de peso medio con victoria ante el boricua Miguel Cotto, defendió 4 veces esa corona, posteriormente se adjudicó los cetros supermedio (2019) y semi-completo (2019). En 2022 perdió ante el ruso Dimitri Bivol, concediéndole muchas ventajas en peso, y ha decidido volver a la división donde ha arrasado y es campeón indiscutido. Canelo es favorito para vencer a Munguía.

Fanático

**TU CUERPO GRITA**

**ENERGÍA**

**¿DETENERTE? ¡JAMÁS!**

**LIGER** THE SLENDER ISLAND SUPLEMENTO ALIMENTICIO 450 g \$ 408

**LIGER** KET-O GETONAS BHB SUPLEMENTO ALIMENTICIO 248 g \$ 368

**LIGER** MOTOIL SUPLEMENTO ALIMENTICIO 370 ml \$ 247

**N-GEAR**

**SUPLEMENTOS DEPORTIVOS**

Estos productos no son un medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien los usa. Vigencia del 15 de enero al 15 de abril 2024.

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES

## Fanático

# París, 10, 9, 8, 7...



Foto: SOPA Images

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Si es de los afortunados que viajará a los Juegos Olímpicos de París (26 de julio-11 de agosto), no sólo tendrá que ir preparando maletas porque ya comenzó la cuenta regresiva para las competencias, sino también deberá saber algo de la histórica capital de Francia. Por ejemplo, ¿por qué le llaman la "Ciudad Luz", bautizada así por los ingleses?

Hay varias razones:

1. Fue cuna de la Ilustración, de los saberes educativos y filosóficos (siglo XVIII), con figuras como Montesquieu, Rousseau, Diderot y Voltaire, que iluminaron la razón. Además, París fue la primera ciudad del mundo en usar lámparas de gas en el alumbrado público.

2. Y fue Luis XIV el Rey Sol, quien acabó con la inseguridad nocturna al crear un grupo de trabajadores que guiaban con teas a los transeúntes por calles y callejones. El monarca ideó luego

un sistema de faroles de aceite fijos en las fachadas. Más tarde, los sustituyó por faroles de gas y, con el paso del progreso, llegaron las bombillas eléctricas.

Surgía la Ciudad de la Luz. Quedaban atrás las noches peligrosas, llenas de asaltos y robos. Se reactivaban comercio y turismo. Nacía la producción de acero, otros tipos de transporte, los cines, cafés y cabarets abrían paso al ocio. La torre Eiffel pregonaba la modernidad, ya iluminada espectacularmente.

Bueno, fue un viaje ultrarrápido por el pasado, pero saber nunca está de más. No solamente es grato enterarse de hechos históricos, sino también de que en París será la edición 33 de las citas olímpicas, con 32 deportes, cuatro de ellos nuevos: break dance, skateboard, surf y escalada, con más de 10 mil atletas de todo el mundo y con una inauguración fuera del estadio. Será un singular acontecimiento en el río Sena.

Sí, ya comenzó la cuenta regresiva: París, 10, 9, 8, 7... ¿Estás listo, aunque sea para seguir la justa por TV? / Fanático

siminforma.com.mx

**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!**

**Nutrición para tu bebé al mejor precio**

**2 x 1 1/2**  
de martes a domingo

 **\$ 129**

 **\$ 129**

 **\$ 119**

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 30 de abril 2024.

De venta en

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




# Fanático

## Juegos Paralímpicos 2024



Foto: ambafrance.org

París acogerá sus primeros Juegos Paralímpicos. Recibirá a 4 mil 400 deportistas de todo el mundo que competirán en lugares representativos de la ciudad.

La ceremonia de apertura será el 28 de agosto y tendrá lugar, por primera vez, fuera de un estadio, con el desfile de los atletas que cruzarán el corazón de la capital francesa hasta la Plaza de la Concordia.

Además, se realizarán diversos espectáculos: partidos de fútbol para ciegos frente a la torre Eiffel, eventos de equitación en los jardines del Castillo de Versalles, esgrima en silla de ruedas y taekwondo en el Grand Palai.

Las pruebas de atletismo serán en el Stade de France, calificado como el más grande del país y construido originalmente para la Copa Mundial de la FIFA 1998.

El estadio de Roland-Garros servirá para el torneo de tenis en silla de ruedas; la Arena La Defense, para las pruebas de natación; en Les Invalides, el tiro con arco, y el Puente Alejandro III dará espacio al triatlón.

La Arena París Norte albergará al voleibol sentado; el baloncesto en silla de ruedas será en la Arena Bercy; el ciclismo, en el velódromo de Saint-Quentin-En-Yvelines, y el estadio Náutico de Vaires-Sur-Marne servirá para el canotaje y remo. / [Fanático Paralympic.org](http://FanáticoParalympic.org)

[siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)



**Calcio/vitamina D3  
y minerales  
30 tabletas**

**\$129**



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

De venta en

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

**HASTA  
75%  
DE AHORRO**





Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Luismi, más taquillero que la Swift

La primavera hizo florecer buenas noticias en el espectáculo. Una grata es que se producirá la miniserie sobre *Mentiras, el musical*, con un elenco encabezado por Belinda, Regina Blandón, Luis Gerardo Méndez, Mariana Treviño, y Diana Bovio, talentosa joven en filmes como *Mirreyes vs. Godínez*, y *Cindy, la regia*, entre otros. *Mentiras, el musical* es la representación teatral, en su género, más vista en la historia de nuestro país, pues desde 2009 ha cumplido ¡más de cuatro mil representaciones!

Puede disfrutarse en el teatro Aldama, colonia San Rafael, Ciudad de México, con cantantes y ensambles de baile extraordinarios, además del despliegue de tecnología con luces neón y pantallas espectaculares. A lo largo de

la obra se escuchan más de 20 canciones que fueron éxitos: *Él me mintió*, *¿Cómo te va mi amor?*, etcétera.

La he visto unas seis veces, desde su primera función, y les aseguro que en cada ocasión ha sido mejor.

La trama tiene la autoría del dramaturgo José Manuel López Velarde, y aborda el amor y la infidelidad; pero de manera graciosa también, el suspenso sobre un difunto (e infiel) galán. Además, es una fuerte crítica al machismo sin freno que prevalecía en los ochenta.

Otra buena noticia es que Luis Miguel fue reconocido por la plataforma de noticias Bloomberg como el artista más influyente en el mundo durante los pasados tres meses, al superar en venta de boletos a figuras de la talla de Paul McCartney, Madonna, y Taylor Swift (que ha espaciado más sus presentaciones y dedica tiempo a su novio Travis Kelce). Anda de gira en Singapur, Australia, y países europeos. Luis Miguel seguirá sus presentaciones en países de Latinoamérica, Estados Unidos, y España, pero regresará a ciudades de México en agosto. En casi todas todavía hay boletos disponibles. Les deseo un feliz Día del Niño (todos conservamos algo bello de nuestra infancia).

Y amen (así, sin tilde).

## Celebra Madonna 40 años de carrera

Madonna cumple cuatro décadas de carrera artística y está de vuelta en la Ciudad de México con *The Celebration Tour*, donde hará un recorrido por sus éxitos musicales con temas como *Hung Up*, *Vogue* o *Sorry*.

Considerada una de las figuras más importantes en el ámbito musical, visitará nuestro país por quinta ocasión.

La primera fue con la gira *Girls Show Tour*, en 1993; en la segunda regresó 15 años después al Foro Sol; la tercera, en 2012, y la última en 2016.

Este año, la estrella, de 65 años, hará un recorrido por su carrera musical, y rendirá tributo a la ciudad de Nueva York, donde dio sus primeros pasos como artista en 1983.

En esta ocasión, eligió el Palacio de los Deportes para reencontrarse con sus fans mexicanos, los días 20, 21, 23, 24 y 26 de abril.

El año pasado tuvo que aplazar algunas fechas de su gira al enfermarse por una bacteria, pero tras recuperarse inició en Europa para seguir por Estados Unidos y Canadá. / **Farándula**



Foto: lacarteleramx.com

**Azufre**

QUE TE SALGAN MILES DE LIKES,  
NO UN GRANITO.

\$45.00

IDEAL PARA COMBATIR

× ACNÉ MODERADO × BARROS  
× CUTIS GRASO × ESPINILLAS

Actúa como **exfoliante**, detiene la sobreproducción de grasa facial.



Vigencia al 30 de abril 2024.

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

GRISI  
Farma



Frente a  
la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## El Once y los medios públicos

Desde que comenzó este sexenio, nuestros amadísimos medios públicos mexicanos reciben cualquier cantidad de ataques por diferentes cuestiones políticas y empresariales.

Y las multitudes, contagiadas por esto y por el impacto de las redes sociales, generalizan y suponen que por un programa de izquierda ya todas las producciones de todas las señales públicas de toda la nación se han convertido en un interminable ejercicio de propaganda partidista.

¿Por qué nunca nadie se quejó de muchas emisiones del pasado que sí eran propaganda para los gobiernos en turno y sus partidos?

¿Por qué, antes, nadie decía nada de que los contenidos de izquierda hubieran tenido cerradas las puertas de estos canales si, se supone, vivíamos en equidad y democracia? A mí todo esto me pone mal porque El Once está cumpliendo 65 años de vida y los medios privados, las redes y los *influencers*, en lugar de hacerle un homenaje, lo atacan por uno o dos programas de izquierda que ni siquiera han visto completos.

El Once no sólo fue el canal de *Bizbirije*, *Aquí nos tocó vivir*, *La pareja humana* y muchísimas legendarias producciones originales (más sus inolvidables adquisiciones).

El Once, este Once, el de hoy, es la única multiplataforma mediática y digital con un programa hecho por y para los adultos mayores, en invertir en un espectáculo para personas con discapacidad, en tener un noticiero conducido por una drag, en preocuparse por tener contenidos para promover el respeto hacia nuestros animales de compañía. ¿Le sigo?

¿Por qué nadie celebra la existencia de *Aprender a envejecer*? ¿Por qué nadie festeja que exista *80 millones*? ¿Por qué nadie recomienda *La VerDrag*? ¿Por qué nadie apoya a *A+A* con todo y su increíble *Mega Croquetón*?

Por favor, no caiga en provocaciones, no generalice y aprecie. ¡Felices 65 años de historias a El Once! ¡Gracias a nuestros amadísimos medios públicos mexicanos por todo lo que nos dan! ¿O, usted, qué opina?

Farándula

**¡ATENCIÓN MUJER!**

*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**

@simiscaemx

# Farándula

## Shen Yun: leyendas y dinastías chinas

Shen Yun presenta un espectáculo de danza clásica china, acompañado de orquesta en vivo, que revive cinco mil años de la cultura tradicional asiática.

Inspirada en leyendas y dinastías, el público podrá disfrutar diversas coreografías con fondos animados, mientras bailarines cambian de vestuario en cada acto.

Shen Yun sale de gira por 150 ciudades de todo el mundo. De Tokio a París, de Sídney a Nueva York y, ahora, llega a Guadalajara, Jalisco, con tres fechas del 26 al 28 de abril.

La cita es el Conjunto Santander de Artes Escénicas, Universidad de Guadalajara, en Zapopan, Jalisco. / Farándula



Foto: shenyun.com

## Frida Kahlo y Diego Rivera, en Querétaro

La exposición "Yo Soy Frida Kahlo" es una invitación para conocer la vida y obra de la artista mexicana que este 2024 cumple 70 años de su fallecimiento.

La muestra digital combina cuartos inmersivos y proyecciones de alta tecnología sobre ella y Diego Rivera.

Con pinturas de tamaño real en un espacio inmersivo multisensorial es posible recorrer los estudios de los pintores; además, el público conocerá sus diferentes facetas como artistas en un ambiente de color, folclore y sonido.

Después de recorrer Londres y Washington, podrás

disfrutar la exposición en Querétaro, durante abril. / Farándula



Foto: yosoyfridakahlomx  
siminforma.com.mx



**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 Twitter: @amira\_estrellas  
Consultas: amiradelsr@yahoo.com.mx

**♈ Aries (marzo 21 - abril 20)** / La luna nueva en tu signo y el eclipse del 8 de abril indica terminar lo pendiente. Reconcílate contigo y con quienes hayas tenido conflictos. Es una etapa de decisiones importantes. Cada uno tiene su propio papel en el destino, déjate ser y también a los que amas. Deja la incertidumbre. Posible reconocimiento en el trabajo. Naturaleza de los niños: son competitivos, líderes activos e independientes. Edúcalo con respeto.

**♉ Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Debido a la conjunción de Urano y Júpiter en tu signo, enfrentarás cambios en el amor. Se inician nuevos retos que deberás vencer con esfuerzo y perseverancia. La fuerza interna es la clave para animarte. Sentirás ganas de renunciar y hacer otras cosas. La vida lleva compensaciones. Si algo se pierde, otras situaciones se ganan. Relaciónate con gente amorosa. Naturaleza de los niños: no presiones para que haga lo que no quiere hacer, es firme y terco.

**♊ Géminis (mayo 22 - junio 21)** / Mes propicio para la renovación en todas las áreas de tu vida. La disciplina es un puente para lograr todos tus anhelos, realiza una agenda con tus prioridades para alcanzar tus sueños. Saturno advierte que te organices mejor. La luna en tu signo el 12 y 13 de abril indica darle a cada cosa su lugar. Naturaleza de los niños: aprende temprano a hablar y caminar. Estimúlalo con el deporte, con actividades que le gusten, para mejorar su concentración.

**♋ Cáncer (junio 22 - julio 22)** / La luna creciente, el 15 de abril, marca un buen momento para empezar con mejores oportunidades. Cuida tu aspecto personal y salud. Las promesas laborales pueden concretarse. Tú mismo te has puesto trabas y límites a tu prosperidad. En el dinero te irá mejor. Tus propósitos deben ser firmes. Buscarás romper con limitaciones y te renovarás. Naturaleza de los niños: es sensible e impresionable, apruébalo para darle seguridad.

**♌ Leo (julio 23 - agosto 22)** / Es posible que por inseguridad vuelvas a caer en errores. Siempre se aprende algo nuevo cuando estamos dispuestos a saber. Este año es de gran movimiento y cambios en el amor, trabajo y salud. Tendrás fuerza para cambiar el tono de las cosas, fluye con lo que se presente. Que aflore la creatividad. Naturaleza de los niños: le gusta el poder y ser admirado. Edúcalo con humildad.

**♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / Deja atrás viejos patrones de conducta que ya no te sirven. Saturno te inclina a soltar relaciones gastadas. Eres muy generoso y te has pasado tu vida ayudando a los demás, especialmente en el trabajo. Sigues con dudas si te vuelves independiente o continuas como empleado. Toma decisiones en el amor. No acumules energía negativa. Naturaleza de los niños: pregunta el porqué de las cosas. Edúcalo de manera que no se angustie.

**♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / La luna nueva con eclipse solar total en el signo de Aries, el día 8 de abril, puede dejarte agotado e intensificar tus sentimientos; quizá te pongas melancólico y nostálgico. Aléjate de personas falsas. Aterriza los planes de trabajo y cobra el dinero que te deben. Tu prosperidad depende de ti, para armonizar tu hogar. Naturaleza de los niños: no soporta la soledad ni la violencia. Fomenta sus dones artísticos.

**♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)** / El amor y el dinero van de la mano, pero no serán constantes. Sé una influencia positiva. Plutón, tu regente, y Urano en Tauro, advierten que todo lo que digas o hagas impactará en la vida de los que te siguen. Planea cuidadosamente tu presupuesto. Tus familiares acaparán tu atención. Cambia actitudes negativas y cultiva una visión positiva. Naturaleza de los niños: es intenso y guarda sus emociones. Evita presionarlo.

**♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Marte en Piscis, en conjunción con Saturno, agudiza tus preocupaciones. La inseguridad de tu pareja se intensifica; piensa que no eres sincero. Para tener éxito, no sólo se necesita lograr objetivos, sino superar los obstáculos. Posees una gran intuición, presientes lo que ocurre. Posibles viajes. Mercurio y Júpiter te auguran prosperidad. Naturaleza de los niños: son de mente despierta y rebeldes. Dirige su energía a la conquista de sus ideales.

# Siminteresa

**♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / Mercurio influye en tus negocios y algunas decisiones se aplazan para finales del mes. Los astros te recuerdan que todo por servir se acaba y cumple su ciclo. No te aferres al pasado; que lo nuevo fluya. Aunque la influencia astral es confusa, es propicia la prosperidad financiera. Dale espacio y tiempo suficiente a los afectos. Naturaleza de los niños: no es de muchos amigos. Edúcalo con cariño para que exprese sus sentimientos.

**♒ Acuario (enero 21 - febrero 19)** / Plutón en tu signo complica un poco tu vida. No debes ser tan contradictorio, busca una manera efectiva de encontrar el equilibrio entre tus pensamientos y emociones. Se triunfa con determinación. Es necesario saber qué quieres, y superar la indecisión en trabajo y en amor. El mayor problema: la apatía. Naturaleza de los niños: es intuitivo y brillante. Edúcalo sin rigidez respetando su libertad de ser.

**♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / Aclara tus metas de trabajo y toma decisiones. Transforma tus cualidades negativas en positivas. Las críticas son favorables si son constructivas. Defiende firmemente lo que crees. Estarás sensible al calor excesivo. Tus verdaderos amigos son aquellos a quienes les compartes tu intimidad y te apoyan. Naturaleza de los niños: es sensible en extremo y soñador. Cuida de sus compañías, tiende a imitar conductas.

De venta exclusiva en

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

HASTA 75% DE AHORRO

PROTEGE LA DIVERSIÓN



**DRY**  
Balance™

**AYUDA A SENTIRTE  
SECO Y FRESCO**



SALUD ES BELLEZA 13300EL950461