

## Así se reconoce el cáncer de piel

Págs. 6 y 7



Foto: Karolina Grabowska

## Acto de amor incondicional

• Víctor González Dr. Simi impulsa un nuevo sistema para apadrinar a personas con algún tipo de discapacidad.

Pág. 12



Foto: Karla Cortez

# ¡ENERGÍZATE!

farmaciassimilares.com



EL PODER DE TU ENERGÍA



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

Cambio  
climático

# SíMiPlaneta

## Jóvenes buscan frenar el cambio climático

### El ruido, segundo contaminante

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

**E**l Hackatón por Nuestro Futuro es una iniciativa nacional, que fomenta la incidencia de los jóvenes en la política y en el medioambiente.

Fue creada por tres organizaciones de la sociedad civil: Nuestro Futuro, Práctica, y Reacciona, a fin de convocar a defensores de territorio. De 600, se seleccionaron a 40, detalló Nuria Palou, procuradora de fondos de la primera institución citada.

El objetivo fue acelerar una transición energética e incrementar la implementación de energías renovables del país.

“Los jóvenes hablaron sobre cambio climático y transición energética. Nos reunimos para analizar de qué manera vamos a dejar de quemar combustibles para transitar a las energías limpias, como la del sol o el aire”.

Del 25 al 27 de marzo este grupo trabajó para hacer propuestas y *hackear* la política energética en México.

“Los convocados fueron de diferentes orígenes, disciplinas e identidades. Todos, dispuestos a enfrentar la crisis climática”, dijo Nuria Palou.

Por su parte, Nora Cabrera, directora general de Nuestro Futuro, destacó que con el hackatón se busca incidir en las elecciones presidenciales al posicionar las energías



Fotos: nuestrofuturo.mx



renovables como tema en la agenda electoral, desde la perspectiva de la juventud.

“Los reunidos son personas con ganas de transformar a México, que buscan espacios donde manifestar sus propuestas para frenar el cambio climático. Es la agenda de esta generación”.

Frida Soto Sandoval, una de las seleccionadas, originaria de Monterrey, Nuevo León, quien se enfoca en temas comunitarios, destacó la importancia de que las comunidades se involucren en las problemáticas medioambientales.

Comentó que, al ser activista, incentiva el uso de transporte público o de la bicicleta en lugar del automóvil, aunque “buscamos conjuntarlo con el permiso de las autoridades”.

También resaltó que una propuesta es que la sociedad establezca la agenda al gobierno.

Miguel Gómez Ponce, indígena totonaco de Puebla, quien vive en la comunidad Dimas López, mencionó que han heredado de sus antepasados la importancia del cuidado del medioambiente.

Dijo que su pueblo ha pasado por una serie de desafíos en torno a las problemáticas socioambientales en el territorio: “Hemos tenido muchas luchas, pero también muchas victorias”.

Miguel señaló: “Hace unos años defendimos un río amenazado por una empresa extranjera que tenía los permisos para extraer agua; lo que hicimos, primero, fue concientizar a la sociedad sobre su impacto. Luego, por sí sola, la comunidad se organizó y logró pausar el proyecto”.

Otro de los participantes fue Samuel Espinoza Gómez, originario de Tonalá, Chiapas, quien no sólo es defensor ambiental y de derechos humanos, sino que también estudia Medicina.

Su objetivo, es que la juventud tenga un impacto real en la toma de decisiones en torno del cambio climático, temas políticos, de salud, desigualdad o inseguridad.

“Los jóvenes sabemos que lo importante no son las palabras, sino los hechos, porque somos agentes de cambio. Por eso deben considerar nuestras propuestas en las políticas públicas”.

Al respecto, Óscar Mendoza, director de Incidencia Pública de Nuestro Futuro, coincidió en que los jóvenes sí buscan espacios para transformar el mundo político en materia de cambio climático.

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

siminforma.com.mx

## La Tierra al límite: ONU

La Organización Meteorológica Mundial alertó en su último informe que el cambio climático en 2023 dejó récords negativos: elevación en el nivel del mar, destrucción con miles de muertos, millones de desplazados, cosechas perdidas y grandes daños económicos.

El secretario general de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), António Guterres, dijo que el planeta está "al límite", y pidió a los líderes acciones urgentes y radicales para "evitar lo peor".

Guterres atribuyó el "caos climático" a la contaminación de los combustibles fósiles y estimó que los glaciares han perdido más hielo que nunca -en el caso de la Antártida, una superficie equivalente a 25 veces Suiza en un solo año-, factor que amenaza a las comunidades costeras.

"Nuestro clima está implorando y la humanidad es la culpable. Las consecuencias, desde los ríos envenenados hasta la subida de los mares, nos afectan a todos", advirtió.

Los últimos datos del Estado del Clima Global indican que en 2023 el planeta bordeó "temporalmente" una temperatura global superior en 1,5 grados centígrados a la de los niveles preindustriales -subrayó el diplomático-, que insistió en que cada pequeña fracción de grado afecta al futuro de la vida en la Tierra.

Instó a los países a acelerar el fin de la era de los combustibles fósiles, impulsar la transición energética, establecer planes climáticos nacionales que consideren sus economías antes de 2025 y financiar la protección climática de los países en desarrollo.

Asimismo, abogó por establecer pronto un sistema de "alerta temprana" que proteja a toda la población terrestre, antes de 2027, y por dotar con recursos "significativos" los nuevos fondos para daños y pérdidas.

"Necesitamos que los gobiernos elaboren un nuevo tratado sobre la contaminación por plásticos y que aumenten masivamente la financiación para el desarrollo sostenible", agregó. [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

### Ranking climático 2024

En el Índice de Desempeño del Cambio Climático (CCPI) para 2024 los tres primeros lugares están vacíos, debido a que se considera que ningún país de los evaluados tiene un desempeño suficientemente bueno.

Dinamarca fue el mejor calificado en la cuarta posición de este ranking, diseñado por la Organización Alemana de Medioambiente y Desarrollo Germanwatch.

México se encuentra en la posición 38, y por sus notas en el índice, está considerado entre los países de bajo desempeño. Uno de los principales motivos es que no existe un proyecto de largo o mediano plazo para eliminar los combustibles fósiles. / [Internacional](#)



Foto: CEA

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



**Protección Sin Límites**

ETERNAL SECRET

**\$139**

SALUD ES BELLEZA 143300202D0226  
Vigencia al 30 de abril 2024.

# El 40 % de la población mexicana sufre de alopecia



Foto: Pixabay

El último estudio de alopecia androgénica masculina y vitamina D, liderado por el Colegio Ibero-latinoamericano de Dermatología, indica que más de 40 % de la población adulta mexicana sufre alopecia o pérdida del cabello.

Esta enfermedad afecta a 80 % de los hombres y 40 % de las mujeres. Se inicia entre los 16 y 30 años, y la

presenta hasta 50 % de los mexicanos en algún momento de su vida.

Pero ¿qué la origina y cómo se soluciona?

#### Causas más comunes:

1. Factores genéticos: antecedentes familiares aumentan el riesgo de padecerla.
2. Enfermedades autoinmunes: condiciones como la alopecia areata, en la que el sistema inmunitario ataca los folículos pilosos y pueden provocar la caída repentina del cabello en parches.
3. Estrés y ansiedad: situaciones estresantes o traumáticas también la desencadenan, ya sea temporalmente o como parte de un trastorno llamado "efluvio telógeno".
4. Deficiencias nutricionales: pueden contribuir la falta de vitaminas y minerales esenciales, como hierro, zinc o vitamina D.

#### Más allá de lo estético

La pérdida de cabello no sólo afecta la apariencia física, sino que también impacta en la autoestima y las relaciones sociales. Sentimientos de vergüenza, ansiedad e incluso depresión pueden acompañar a quienes la sufren.

Sin embargo, existen diversas alternativas de tratamiento. Por ejemplo, los especialistas pueden recomendar medicamentos que estimulan el crecimiento del cabello y prevenir su caída.

Asimismo, hay tratamientos como la terapia de plasma, rica en plaquetas (PRP), trasplantes de cabello y terapias con láser que pueden ayudar a restaurar la densidad capilar y mejorar la apariencia del cabello.

Además, los pacientes deben adoptar rutinas de cuidado que incluyan productos suaves y nutritivos, así como evitar el uso excesivo de herramientas de calor y productos químicos agresivos. / Salud Con información de la doctora Verónica Tatsch





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

## Prevenir es la clave para un diagnóstico oportuno

### Pregunta por nuestros paquetes

**SIMITEL 800 911 66 66**  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM. Válido durante 2024.  
 No acumulable con otras promociones. Consulte sucursales con este servicio en [ssdrsimi.com.mx](http://ssdrsimi.com.mx)

# Salud

## ¿Cómo puedo saber si tengo dengue?



Foto: msaludsgo.gov.ar

El dengue es una enfermedad que se transmite por la picadura del mosquito *Aedes aegypti*, que podemos encontrarlo en zonas tropicales de nuestro país. Alrededor de 70 % de los casos corresponden a Guerrero, Tabasco, Quintana Roo, Veracruz y Chiapas.

Según la Organización Panamericana de la Salud, podemos sospechar de la infección por dengue al haber estado en los últimos 14 días en las zonas endémicas de este mosquito, y presentar algunos de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 38 °C que dure de 2 a 7 días
- Náuseas o vómitos
- Exantema (lesiones en la piel color rojo con parches blancos, con o sin comezón)
- Dolor de cabeza o detrás de los ojos
- También muscular y de articulaciones (tan fuerte como un "rompehuesos")
- Retención de líquido en las extremidades

En caso de presentar estos síntomas y signos, es recomendable acudir de inmediato al centro hospitalario más cercano para una atención oportuna:

- Dolor abdominal intenso
- Vómitos persistentes (al menos 3 veces en 24 horas)
- Respiración acelerada
- Hemorragias en las encías, nariz o puntos de sangre en la piel (llamadas petequias)
- Agitación
- Vómitos o heces con sangre
- Sed intensa
- Piel pálida y fría
- Debilidad general

Para tener el diagnóstico de certeza, será necesario realizar una prueba de sangre con la que se identifica la existencia del virus y, de acuerdo con los signos y síntomas, se podrá determinar si es imprescindible la permanencia en algún centro médico o tener tratamiento en casa.

Si queremos prevenimos, se recomienda utilizar repelentes, ropa holgada, evitar estancamientos de agua dentro y fuera de casa para no propiciar su reproducción, dormir con pabellón sobre la cama o mosquiteros en las ventanas.

Recuerda: en Fundación Best estamos para cuidar de la salud. / Salud

### Referencias

- <https://www.cdc.gov/dengue/es/index.html>
  - <https://www.gob.mx/salud/documentos/panorama-epidemiologico-de-dengue-2024>
  - <https://www.paho.org/es/temas/dengue>
- siminforma.com.mx

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



Lancetas  
**ONE TOUCH**  
25 piezas

**\$74.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
Select  
50 piezas

**\$479.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
10 piezas

**\$148.00**



Tiras reactivas  
**ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



**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.

# Así se reconoce el cáncer de piel

Karla Cortez Trejo  
vicekortez@fsimilares.com

Fue a partir de un golpe en la cabeza que el chef Eduardo Martínez supo que tenía cáncer de piel, una enfermedad que afecta a cerca de 16 mil personas cada año en México, según la Fundación Mexicana para la Dermatología, A.C. (FMD).

Cuando Eduardo notó que la herida no cerraba de manera normal y, en su lugar, crecía una protuberancia color rojo, acudió al médico. Después de ocho meses de estudios clínicos, el diagnóstico fue claro: cáncer de piel tipo morfea.

La enfermedad fue detectada en los primeros niveles de evolución, así que un par de cirugías bastaron para curarla. Sólo le retiraron el fragmento de piel afectado, gracias a que el cáncer no avanzó a zonas más profundas.

“Yo me notaba una bolita, pero seguí mi vida cotidiana. Fue creciendo hasta que se hizo del tamaño de una uña. Cuando fui al doctor, me dijo que era un cáncer ocasionado por los rayos del sol. Desde ese momento he tratado de tener mucho cuidado, no nada más con la piel de la cabeza, sino con la de todo el cuerpo”, comentó Eduardo en una entrevista para *Siminforma*.

Sin embargo, no todos los pacientes de cáncer de piel corren la misma suerte de identificarlo y atenderlo a tiempo como Eduardo. Algunos, principalmente quienes desarrollan tipo melanoma, pasan por más cirugías, requieren



Foto: larazon.es

tratamientos invasivos como la quimioterapia o mueren en el proceso.

*Siminforma* consultó a la dermatóloga Rossana Llergo, consejera de la FMD, para conocer los tipos de cáncer de piel y cuáles son sus signos de alerta:

- Carcinoma basocelular: se presenta como un punto o mancha color negro o marrón y, en ocasiones, está acompañada de descamación, costra y sangrado.

- Carcinoma epidermoide: surge como una mancha de color rojizo, con algo de descamación y crece de manera lenta, pero constante.

- Melanoma: se manifiesta en los lunares y, para reconocerlo, basta con recordar las primeras letras del abecedario: si nota asimetría, bordes irregulares, color heterogéneo, diámetro mayor a 6 milímetros y evolución constante, entonces, es momento de ir al médico. Asimismo, es importante identificar la aparición de nuevos lunares o manchas.

Rossana Llergo enfatizó que, para reconocer a tiempo el cáncer cutáneo, es importante el autoexamen, observar con frecuencia todo el cuerpo, incluidas las plantas de los pies y las uñas a fin de detectar cambios o zonas de pigmentación.

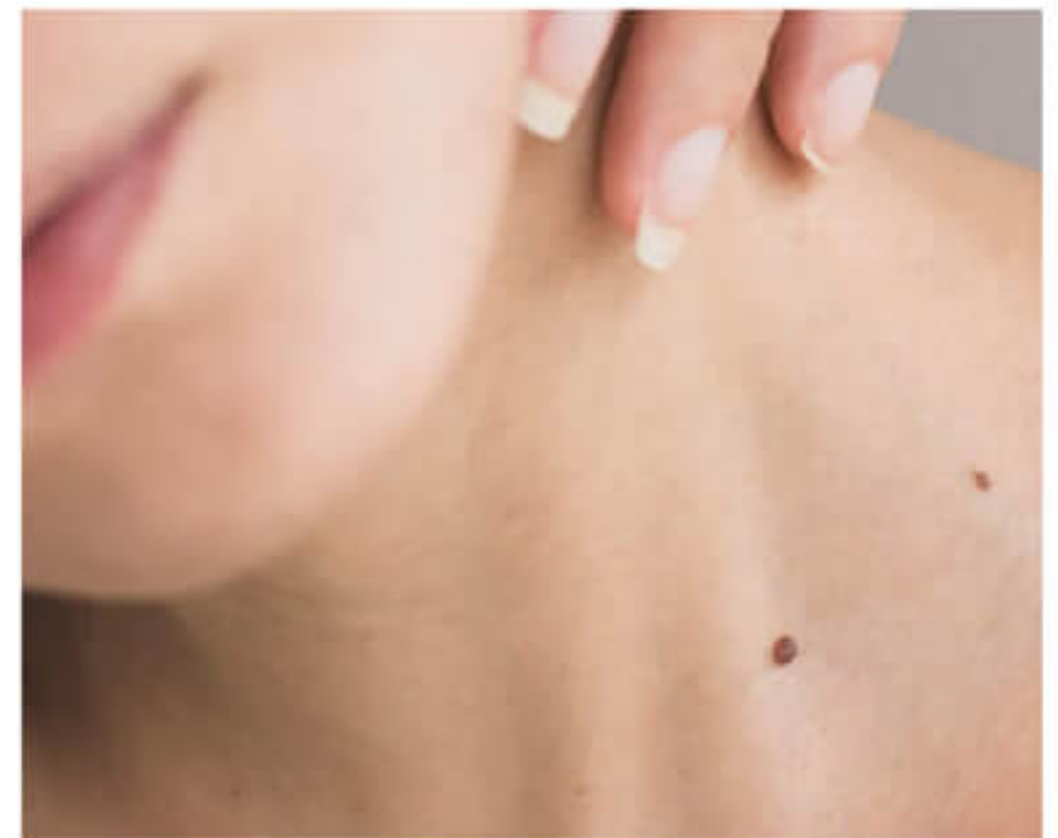


Foto: Angelica Echeverry  
siminforma.com.mx

# Salud

De acuerdo con la dermatóloga, 80 % de los casos de cáncer de piel corresponden a carcinoma basocelular, mientras que 16 % son carcinoma epidermoide y el restante 4 % es un melanoma. Este último es el más agresivo.

### Tratamiento

El diagnóstico de cáncer de piel se hace mediante una dermatoscopia (procedimiento que permite al médico observar, con un dermatoscopio, por debajo de la superficie de la piel) y una biopsia (extracción de una muestra de tejido o células para su análisis en laboratorio).

Para los tipos de carcinoma, la probabilidad de cura es de 100 por ciento con tratamiento quirúrgico, siempre y cuando sean detectados de manera temprana.

En cambio, si hablamos de melanoma, la mortalidad es alta, debido a que es capaz de hacer metástasis a cerebro, huesos o pulmones, agregó la doctora Rossana Llergo.

El cáncer de piel es común en personas de entre 60 y 70 años, pero, cada vez, se presenta más en menores de 40. El chef Eduardo Martínez, por ejemplo, lo padeció a la edad de 32 años.

A manera de prevención es necesario evitar la exposición prolongada a los rayos del sol, pero también aplicarse protector solar cada cuatro horas, sin importar que los días estén nublados.

La dermatóloga destaca que, a lo largo de la vida, las quemaduras del sol se van sumando en la piel, de tal manera que el uso del protector es recomendable a partir de los dos años.

Asimismo, recomienda vestir prendas de colores oscuros y confeccionadas con telas como poliéster, nailon y mezclilla, ya que son menos porosas y rechazan en mayor medida el paso de los rayos ultravioleta.

siminforma.com.mx



Fotos: Dra. Rossana Llergo

### Por herencia

Uno de los principales factores de riesgo para desarrollar cáncer de piel es la carga genética, es decir, que alguien más en la misma familia lo haya padecido, mencionó la especialista en oncodermatología.

Además, las personas con piel clara, rubias y de ojos claros tienen mayor posibilidad de cáncer cutáneo que las de pieles morenas, debido a que la melanina (sustancia que da el color) actúa como protector ante los rayos solares.

Rossana Llergo recomendó modificar el estilo de vida para evitar esta enfermedad. Consumir alimentos o suplementos antioxidantes, hacer ejercicio y bajar el estrés, son las mejores opciones. / Salud

Camarógrafa: Erica Ortiz

**igef<sup>®</sup> CELECOXIB**  
vitalés  
NUEVA IMAGEN  
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 30 de abril 2024.

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

HASTA 75% DE AHORRO

**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**

## Psicoterapia breve: método eficaz y económico

La psicoterapia breve es un campo reciente y ese es uno de los puntos a su favor, ya que vino a cambiar la forma de aplicar este método.

Surge con la necesidad de abordar el problema del paciente de manera intensiva, pero menos dolorosa y prolongada. Busca abarcar el problema tal y como se presenta en el aquí y ahora, además de obtener resultados satisfactorios en el menor tiempo posible.

La terapia puede denominarse "breve" si el psicólogo identifica desde un inicio lo que sucede y, durante la sesión, diseña una estrategia, tarea o actividad en particular para cada problema.

El terapeuta debe establecer metas, diseñar intervenciones para alcanzarlas, examinar las respuestas que recibe para corregir su lenguaje y, en última instancia, analizar el resultado de

su terapia a fin de ver si ha sido eficaz.

El psicólogo Watzlawick, uno de los principales ponentes de la terapia breve, planteaba que el enfoque, más que ser una simple teoría, era un modo distinto de ver la realidad y cómo los seres humanos se desarrollan y relacionan en ella.

Por lo tanto, si cambian los pensamientos y las acciones, el problema se solucionará. Esto se resume a la filosofía de "si quieres

resultados diferentes, haz cosas diferentes".

La psicoterapia breve ha demostrado ser un método eficaz y comprobado que, pese a la dificultad del problema presentado por el consultante, logra la finalidad de las psicoterapias, tanto actuales como tradicionales: aliviar el sufrimiento del paciente en el menor tiempo posible, optimizar los recursos y adaptarse al ritmo de vida que llevamos actualmente. / SIMISAE



Foto: adipa.mx

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Dr. Simi  
Presidente ejecutivo  
Víctor González Herrera  
500,000 ejemplares/abril 2024  
Edición 504-2

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

Distribuidores en México  
Farmacias Similares / siminforma.com.mx  
Redacción México: 55 5422 0118  
Dirección de Comunicación Social GPUPM  
Imprenta División Comercial Av. México Coyoacán 40  
Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: abril 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".



Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor

Gabriela Jiménez

## Adolescentes, sin motivo de vida

Cada día escuchamos en nuestra línea de apoyo psicológico a jóvenes que presentan apatía, desilusión, falta de estímulos y con pesimismo hacia su futuro.

La desilusión los lleva a tener esa actitud, pues la idea que implicaba tener un proyecto de vida, una carrera y un trabajo bien remunerado, ya no es así. ¿Por qué? Desgraciadamente, las condiciones socioeconómicas del país no aseguran que esto se cumpla y seguimos teniendo a muchas personas que, pese a tener una carrera, son desempleadas o desarrollan un trabajo diferente al que estudiaron.

Se percibe que la dedicación, el compromiso, el estudio o un título universitario no van a tener su correspondiente compensación laboral y social. Así que para muchos jóvenes ya no resulta interesante comprometerse con un proyecto de vida.

La familia como institución ha cambiado, ahora nos encontramos con padres más democráticos que dan mayor libertad a los hijos para no frustrarlos. Cada vez se exige menos y muchos jóvenes no tienen la necesidad de trabajar o salir de casa. Otros, a pesar de vivir en una situación económica apremiante, dejan toda la responsabilidad a los padres y se justifican con su edad. Así, los jóvenes no sienten ninguna prisa por independizarse.

Para ellos esta inactividad y apatía de vida representa un riesgo, la inacción a largo plazo puede generar serios problemas de autoestima, sentirse inferiores y una gran frustración. Y si no se pone atención, puede llevarlos a la depresión y, en consecuencia, al peligro de caer en las adicciones.

La solución es un trabajo en conjunto: Estado, familia e instituciones privadas y sociales. La corresponsabilidad ayudará a volver a generar un futuro a estos jóvenes, crear la esperanza de tener un proyecto de vida y, a su vez, una sociedad más sólida y sana.

Si tu hijo atraviesa por alguna de estas situaciones, llámanos y recibe una asesoría gratuita de nuestros psicólogos. Llama: 800 911 32 32 o escríbenos a [centrodiagnostico@simisae.com.mx](mailto:centrodiagnostico@simisae.com.mx); Queremos ayudarte! [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

De venta en

# Ayudar es Vivir

## Niños por Siempre, escuela para personas con Down

Karla Cortez Trejo, enviada  
vicekortez@fsimilares.com

**A**GUASCALIENTES, Ags.- Entre las mil 100 instituciones beneficiadas por Fundación del Dr. Simi, está la de Niños por Siempre, A.C., que brinda terapia física y educativa a personas con síndrome de Down.

Fue constituida hace 15 años por un grupo de padres de familia que no encontraban un espacio adecuado para sus hijos con esta condición.

Su esquema formativo está basado en tres programas: estimulación temprana, educación preescolar, y básica, comentó Rocío de Lourdes Hernández Olivares, directora y fundadora.

“Reciben rehabilitación integral, con terapias de lenguaje, aprendizaje, terapia física, estimulación temprana y matemáticas básicas para lograr las herramientas que les permitan salir adelante”.

Las personas que ingresan a esta asociación civil tienen clases de música, pintura, yoga y danza para divertirse mientras aprenden a ser funcionales y autosuficientes.

### El fruto de su trabajo

Ángela Bernal García es uno de los casos de éxito de la fundación. La directora afirma que gracias a las terapias dejó de ser “una niña aislada y con amigos imaginarios” para convertirse en “una joven sociable e independiente”.

Siminforma pudo conversar con Ángela acerca de su experiencia: “Tengo los mejores compañeros. Mis amigas son Noelia y Jessica. Son muy buenos los maestros y me gusta mucho estar con ellos”.

En 2023, Ángela logró un empleo temporal como ayudante en una feria, y espera volver a hacerlo pronto.

“Quiero conseguir un trabajo, laborar en una empresa, algo así. Me gustaría ayudar a mi cuñado que tiene una panadería, o a mi hermana en su Ayudar es vivir



puesto de tacos. Quiero apoyarlos”, refirió.

Por historias como la de Ángela, Niños por Siempre, A.C., sigue en búsqueda de recursos para ser la escuela de más personas con síndrome de Down.

Sus instalaciones son funcionales para sus 40 alumnos. Sin embargo, su mobiliario ya resulta insuficiente.

**Niños por Siempre, A.C.**  
**Aguascalientes, Aguascalientes**  
**Facebook: Niños por Siempre, A.C.**  
**Tel. (449) 103-9351**  
**Banco Scotiabank**  
**Cuenta: 0150 4580 389**  
**Nombre: Fundación Niños por Siempre, A.C.**



“Se necesita recurso económico, materiales de oficina y pintura. Además, tenemos la intención de hacer una cancha terapéutica para rehabilitar mejor a los chicos. Sí, es mucho lo que se requiere”, manifestó Rocío de Lourdes Hernández.

Fundación del Dr. Simi, mediante el Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi), se unió a su causa con un donativo para la compra de una computadora, una máquina multifuncional, estantes y un archivero.

“Quiero dar las gracias al Dr. Simi y al programa SimiPADi por el apoyo. Agradezco también a las empresas que se puedan unir. Estamos muy abiertos en Niños por Siempre, sobre todo para que se acerquen y vean nuestro trabajo. Muchas gracias, Dr. Simi”, agregó la directora.



Fotos: Jessica Osorio

La institución está a 15 minutos del Centro Histórico de Aguascalientes. Abre de lunes a viernes, de las 9:00 a las 13:30, y de 15:30 a 19:30, para estimulación temprana. Recibe desde bebés hasta adultos. Búsquelos en Facebook como Niños por siempre, A.C.

Igualdad no es dar lo mismo a todos, sino proporcionar a cada uno lo que necesita. Si desea ayudar, puede hacerlo con un donativo económico, en especie o en tiempo. / Ayudar es vivir

Fotografía: Jessica Osorio  
Camarógrafas: Zaira Urbano y Claudia Cano

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

**\$150.00**

**NARHEMO**  
 "Auxiliar en ciertos casos de **hemorroides**"  
 "MEDICAMENTO HOMEOPATICO"

Caja que contiene  
 Caja con tubo y aplicador con 30 g y caja con 30 tabletas.

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**



# Víctor González Dr. Simi invita a sumarse al Sistema de Padrinos y Ahijados

La Organización Mundial de la Salud calcula que 1300 millones de personas, el 16% de la población, padece una discapacidad.

Lo más preocupante de esta cifra es que cada día va en aumento porque, de alguna manera, todos seremos discapacitados, ya sea por el crecimiento de las enfermedades crónicas, la edad o algún accidente.

En México, de acuerdo con el Censo de Población y Vivienda del Inegi, hay 7 millones 168 mil 178 personas con algún tipo de discapacidad, el 5.69 % de la población del país. De ellas 53 % son mujeres y 47 %, hombres.

Estas personas no pueden realizar actividades consideradas básicas, como caminar, subir o bajar (48 %), ver (44 %), oír (22 %), bañarse, vestirse o comer (19%), recordar o concentrarse (19 %) y hablar o comunicarse (15 %).

Ante este panorama, Grupo Por Un País Mejor trabaja para garantizar el acceso de las personas con discapacidad a servicios de salud y alimentación, así como su rehabilitación e inclusión.

Una de las acciones que ha emprendido es la creación del Sistema de Padrinos y Ahijados (SIMIPAAHI), encabezado por Víctor González Dr. Simi, para ayudar y acompañar a quienes presentan alguna discapacidad.

A tres meses de su inicio, el SIMIPAAHI tiene 718 padrinos con ahijados, 200 ahijados potenciales y 101 padrinos en espera de tener un ahijado.

## Y usted, ¿a quién piensa ayudar?

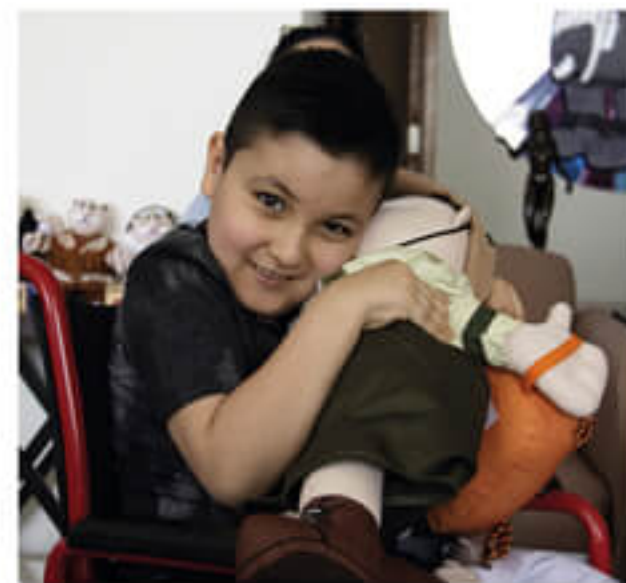
Las personas con discapacidad tienen dos veces más riesgo de desarrollar depresión, diabetes y obesidad, incluso la muerte, debido a las limitaciones en su actividad cotidiana. De ahí la importancia de ayudarlas y protegerlas.

Dicen que la palabra puede convencer, pero predicar con el ejemplo es lo que impulsa. Por ese

SIMIPADI



Fotos: Karla Cortez



motivo, Víctor González Dr. Simi decidió apadrinar a Mateo, pequeño que le robó el corazón desde que conoció su historia y sueño: ir a Similandia.

El auténtico Dr. Simi abrió las puertas de su hogar a la familia de Mateo, para conversar con ella y, muy importante, seguir al tanto de la evolución del niño, originario de Ciudad Juárez, Chihuahua.

De esta manera, Víctor González Dr. Simi pone el ejemplo de que todos podemos apadrinar a alguien: "Tener a un ahijado los hará sentir bien. Hacen el bien, se sienten bien. Es una relación de amistad y un plan positivo porque no obliga a nada. Uno visita cuando quiera al ahijado y le lleva lo que quiere. Entonces, los dos reciben algo porque el que da, recibe también. Actualmente, llevamos 718 padrinos,

pero al rato serán mil, dos mil, tres mil, porque no tiene costo, no obliga a nada, es un plan muy grande y bonito".

## Proyecto donde cabemos todos

Las personas con discapacidad se enfrentan a la estigmatización, discriminación, violencia, pobreza y la exclusión de la educación y el empleo, por eso es necesario crear conciencia sobre su inclusión en la sociedad.

La intención de Víctor González Dr. Simi al difundir su reunión con Mateo es inspirar a otras personas a compartir su bondad con quienes más lo necesitan. Y para ello no se necesita dinero, bastan una sonrisa, un abrazo y la compañía: "El padrino debe sentir ganas de ser padrino y el ahijado, estar a gusto con el padrino. Es una relación de amor, debe ser totalmente auténtica, totalmente voluntaria. Es como funciona, así que ser padrino no obliga a nada, sólo a dar y a recibir amor".

En esta visita, Víctor González Dr. Simi sorprendió a su ahijado con un Simipeluche explorador gigante, una mochila, un libro para colorear, una lapicera y otros artículos de este personaje que tanto lo ha motivado.

Por su parte, Mateo y su familia llevaron a Víctor González Dr. Simi una canasta con alimentos y bebidas producidos en su natal Chihuahua. Pero lo más importante es que compartieron su tiempo.

De esta manera, Víctor González Dr. Simi nos muestra que todos podemos ayudar, y no hay mejor manera de trascender que sirviendo a los demás: "En este mundo donde hay tanta maldad, hay que fomentar la bondad, el único antídoto para la maldad es la bondad. Hay que hacer cosas buenas, cosas nobles. Hay demasiado odio en el mundo, hay que contrarrestarlo dando amor, mucho amor". / SIMIPADI

**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"




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.gub.mx/innovacion/la-importancia-del-acido-folico-en-el-embarazo>  
Resumen de las características del producto Fidela  
Santiago, R. (2012). Folate versus folic acid formulations for the treatment of iron deficiency: a clinical overview. *The Scientific World Journal*, 2(12).  
MacChesni, Todd, and E. Diane Johnson. "The egg and iron formulations further enhanced than ferrous sulfate." *Obstetrical Gynaecology*, 2022. 99(1) (2022).



**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"



## Internacional

### Se reavivan conflictos por TikTok



Foto: elordenmundial.com

**PEKÍN.** China volvió a elevar el tono en contra de Estados Unidos a raíz del proyecto de ley que aprobó la Cámara de Representantes para prohibir TikTok en el país norteamericano.

El proyecto requiere que la empresa china ByteDance se desvincule de la aplicación de videos cortos TikTok o, de lo contrario, esta plataforma será prohibida en el país.

Los legisladores argumentan que TikTok representa una amenaza para la seguridad nacional de EE. UU., debido a la posibilidad de que el gobierno chino acceda a los datos de los usuarios.

La inteligencia estadounidense acusó a Pekín de haber usado TikTok para influir en las elecciones de medio mandato en 2022 y advirtió que podría intentar interferir también en los comicios de noviembre próximo.

El presidente Joe Biden anunció que "firmará" la orden necesaria para promulgar la ley si esta sale adelante.

"Ello colocaría a Estados Unidos en oposición a los principios de competencia justa" y a "las normas del comercio internacional", contrató desde Pekín el portavoz del Ministerio de Exteriores, Wang Wenbin.

#### Rivalidad que no cesa

La cartera de Comercio china instó a Washington a que proporcione "un entorno de inversión y operación abierto, justo y no discriminatorio" para las empresas extranjeras, en palabras del portavoz He Yadong.

"China tomará todas las medidas necesarias para salvaguardar sus derechos e intereses legítimos", advirtió el representante del gobierno chino que prohíbe en su territorio el uso de servicios estadounidenses como Google, Facebook, Instagram, X, WhatsApp y YouTube.

Por su parte, TikTok ha negado todas las acusaciones y afirmado que nunca ha compartido datos de usuarios con las autoridades chinas.

Su director ejecutivo, Shou Chew, expresó su "decepción" por el posible veto de la aplicación y aseveró que pondría en peligro a 300 mil empleos estadounidenses.

La votación de la Cámara se produjo después de que terminara la sesión anual del Legislativo chino.

En ella, China reiteró su apuesta por las "nuevas fuerzas productivas", en referencia a la innovación y tecnologías novedosas. Y, según los expertos, se aplicará a fondo en este campo con la intención de posicionarse a la vanguardia global en este campo, algo que Estados Unidos no parece estar dispuesto a permitir.

Por su parte, Biden en su discurso sobre el estado de la Unión reiteró que su enfoque hacia el gigante asiático está basado en la "competición, no en el conflicto", y que sólo busca "plantar cara a las prácticas económicas injustas de China". / *Internacional Con información de EFE*

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



De barrio  
en barrio

Fernando  
Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

## Cultura

# Sinfónica busca niños músicos

## El Palacio de la Autonomía

Es un sitio con más de 500 años y varias historias: el Palacio de la Autonomía que se levanta sobre ruinas prehispánicas y en terrenos donde estuvo el convento de Santa Teresa la Antigua, donde profesó sor Juana Inés de la Cruz con la orden de las Carmelitas Descalzas. Y, antes de ser demolido, por las Leyes de Reforma, el claustro fue vecindad, bodega y cuartel.

Allí se construyó la Escuela Nacional de Maestros (1890). Más tarde (1933-1978) fue sede de las de Comercio y Administración, Odontología, Enfermería y Obstetricia y de las preparatorias 2 y 7.

Pero la obra, sobrepasada a sólo tres años de su inauguración, el 24 de febrero de 1887, en un acto al que asistió Porfirio Díaz, requirió una ampliación con arquitectura más acorde a los ideales educativos de la época.

El encargado de esta transformación fue Manuel Francisco Álvarez, quien replanteó la distribución de las áreas y dotó al edificio de sus fachadas de estilo ecléctico.

Otra remodelación se dio en 1910, bajo la dirección del ingeniero Porfirio Díaz Ortega, hijo del general.

Los trabajos fueron para albergar a la Escuela de Altos Estudios, origen de dos de las facultades más representativas de la UNAM: Ciencias y Filosofía y Letras. También fue sede de la Rectoría.

Después estuvo allí la primera Radio Universitaria y tras ello quedó abandonada. Sin embargo, el inmueble volvió a ser restaurado y recuperó su magnificencia para dar espacio al Palacio de la Autonomía UNAM.

Hoy es museo y centro cultural. Fue el sitio donde la UNAM logró su autonomía en 1929. Está en la calle Lic. Primo Verdad #2, Centro Histórico, a un lado del Templo Mayor.

Cultura

La Secretaría de Cultura lanzó la convocatoria para niños y jóvenes que deseen formar parte de la Orquesta Sinfónica Infantil de México (OSIM). Los seleccionados serán parte del 32 campamento de estudio y gira nacional.

Para participar, es necesario que los menores sepan tocar algún instrumento. En 2024, la orquesta reunirá a 130 pequeños ejecutantes de los siguientes instrumentos: violín, viola, violonchelo, contrabajo, flauta, pícolo, oboe, corno inglés, clarinete, fagot, corno, trompeta, trombón tenor, trombón bajo, tuba, arpa, piano y percusiones.

De acuerdo con la convocatoria, los seleccionados también se harán acreedores a una beca de 100 % que incluye hospedaje, alimentación y transportación (desde la Ciudad de México) durante todas las actividades de la



Foto: musicaenmexico.com

OSIM en el transcurso de este año y talleres para restaurar instrumentos.

También habrá clases magistrales, así como acceso a profesores especializados de cada uno de los instrumentos sinfónicos en el campamento intensivo de estudio, en julio, a fin de perfeccionar técnica

e interpretación. Asimismo, trabajarán el repertorio seleccionado para la gira de conciertos.

El periodo de registro y envío de audiciones será del martes 26 de marzo al viernes 31 de mayo de 2024. Los participantes deberán leer las bases en la convocatoria que

se publicará en el sitio fomentomusical.cultura.gob.mx y después llenar el formulario en línea, y proporcionar sus datos personales, escolares y de formación musical.

La fecha de publicación de resultados será el lunes 17 de junio en dicha página. /

Cultura



Calcio/vitamina D3  
y minerales  
30 tabletas

\$129

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

De venta exclusiva en

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



HASTA  
75%  
DE AHORRO

# 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"

HASTA 75%  
DE AHORRO

**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



## TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



**Neutek**  
INNOVATION FOR LIFE

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

# Fanático Con los buenos



Foto: diablos.com.mx

Fernando Gutiérrez Pérez  
fegutierrezp@gmail.com

Olvídenos de una vez por todas los incontables fracasos de la selección nacional de fútbol. No tiene remedio. Y la culpa no es toda del entrenador. Son los jugadores. Le ponen ganas, sí, y corren como desaforados por todos lados, pero el problema es muy simple: no poseen la depurada técnica para manejar el balón. Y eso no es de ahora. Así ha sido siempre.

Esa es la gran diferencia con los equipos de alto nivel, sean europeos, sudamericanos o los estadounidenses. Se nota enseguida cómo estos patean el balón, cómo lo dominan al tirar de todas las distancias. No buscan estar a un paso de la portería para anotar. Eso es lo que atora a los mexicanos. Quieren quedar a un metro del gol para ver si anotan. Claro, antes elaboran una gorda madeja de pascitos.

Ya les podrían traer al mejor entrenador del mundo, pero si no existe esa técnica depurada, los fracasos su sucederán hasta el infinito.

Qué enorme diferencia existe con relación a otros espectáculos de reciente celebración, como la barrida en beisbol de los Diablos Rojos del México a los Yankees de Nueva York, sin olvidar la brillante actuación del jovencito Donovan Carrillo, quien quedó entre los mejores 15 en el Campeonato Mundial de Patinaje Artístico, en Canadá. Esos son los buenos del momento y con ellos nos quedamos.

Se nota que los jugadores de los Diablos y Donovan trabajan a fondo en sus especialidades para pulir detalles, dominar cuestiones técnicas, unos para batear la pelota, el otro para alcanzar la excelencia en la pista de hielo.

Ese "detalle" es lo que no se les ve a nuestros seleccionados de fútbol. Y tienen suerte de que van a ser anfitriones del Mundial 2026. De otra manera estarían sufriendo por las eliminatorias para clasificarse.

En el fútbol nacional, el mal está enraizado: los federativos, que no saben ni dónde están parados, sólo buscan engordar sus arcas con millones de dólares por mostrar las miserias del equipo tricolor en las canchas de Estados Unidos. Lo demás, les vale.

Punto. / Fanático



# Los aliados en casa



Pasta dental  
carbón activado\*\*  
75 mL  
**\$59.00**



**\$29.00**  
Pasta dental  
100 % Oral B\*\*  
66 mL / 70 g



**\$54.00**  
Enjuague Bucal  
Zero Crest\*\*  
250 mL



**\$66.00**  
Pasta dental  
Pro-encías\*\*  
90 g / 75 mL



**\$32.00**  
Pasta dental  
Crest Complete\*\*  
100 mL



**\$27.00**  
Pasta dental  
3D White\*\*  
67 mL / 90 g



**\$35.00**  
Cepillo dental  
limpieza profunda\*\*  
2 piezas



**\$20.00**  
Cepillo dental viaje  
Pro-Compac\*\*  
1 pieza



**\$27.00**  
Cepillo dental  
infantil\*\*  
1 pieza



**\$78.00**  
Cepillo dental  
cerdas ultrafinas\*\*  
2 piezas



**\$76.00**  
Mentol / Alcanfor\*  
197 mg / 197 mg  
solución para inhalar



**\$29.00**  
Rastrillo para dama  
Venus Simply3\*\*  
1 pieza



**\$49.00**  
Rastrillo hoja triple  
para caballero\*\*  
2 piezas



**\$74.00**  
Rastrillo 3 hojas  
+ 2 repuestos\*\*



**\$91.00**  
Cartuchos  
de repuesto\*\*  
4 piezas



**\$19.00**  
Shampoo control  
de caspa\*\*  
90 mL



**\$69.00**  
Desodorante  
en aerosol  
para caballero\*\*  
150 mL



**\$69.00**  
Hilo dental  
sabor menta\*\*  
25 m



**\$47.00**  
Pasta dental  
niños Oral B\*\*  
75 mL / 100 g



**\$59.00**  
RASTRILLO CABALLERO\*\*  
2 piezas



**\$76.00**  
Subsalicilato  
de bismuto\*  
118 mL



**\$214.00**  
Prueba  
de embarazo  
digital / 1 prueba  
producto regionalizado



**\$16.00**  
Subsalicilato  
de bismuto\*  
4 tabletas  
masticables



**\$123.00**  
Adhesivo dental\*\*  
fijación extra fuerte  
35 mL



**\$28.00**  
Alcanfor, Mentol,  
Aceite de Eucalipto\*  
ungüento  
12 g



**\$152.00**  
Guaifenesina\*  
1.6 g  
100 mL

Vigencia al 30 de abril 2024.

\*Si persisten las molestias consulte a su médico. \*\*Higiene es salud.

De venta en



## FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



# Fanático

## Miami Dolphins se extiende a México



Foto: Issuu.com

La NFL anunció que Miami Dolphins recibió los derechos para comercializar su marca en México, Argentina y Colombia, bajo el programa *NFL Global Markets Program*.

“Los Dolphins están comprometidos en ser el primer equipo del mundo de habla hispana de la NFL que haga crecer el fútbol americano internacionalmente”, afirmó Tom Garfinkel, vicepresidente y director ejecutivo.

El conjunto tiene acuerdos de comercialización en seis países, cuatro de habla hispana: México, Argentina, Colombia y España. Los otros dos son Brasil y Reino Unido.

“Con más de 2.7 millones de residentes de origen latinoamericano, Miami es una clara ciudad de entrada a América Latina. No hay equipo mejor posicionado para hacer crecer el juego en Latinoamérica y España”, subrayó el directivo.

Tras este acuerdo, Miami Dolphins será el equipo de mayor presencia en territorios fuera de Estados Unidos.

“Estamos entusiasmados de interactuar con nuestros apasionados aficionados en México, Argentina

y Colombia, España, Brasil y Reino Unido, y contar con nuevos seguidores en la transmisión de juegos y esfuerzos de impacto en la comunidad local”, puntualizó Tom Garfinkel.

México representa la mayor base internacional de fanáticos de los Dolphins en las redes sociales; además, cuenta con múltiples clubes de aficionados en las principales ciudades de ese país.

“Estamos orgullosos de darles la bienvenida a México. Queremos colaborar activamente para hacer crecer su base de aficionados y presencia en el mercado, ya que México alberga el mayor número de fans fuera de Estados Unidos”, aseveró Arturo Olivé, director general de la NFL en México.

México es el país con mayor cantidad de equipos asignados del *NFL Global Markets Program*, con diez. Además de los Dolphins están Arizona Cardinals, Dallas Cowboys, Denver Broncos, Houston Texans, los campeones Kansas City Chiefs, Las Vegas Raiders, Los Angeles Rams, Pittsburgh Steelers y San Francisco 49ers. / Fanático

# ALFA®



\$198



\$89

alfaformen.com



Vigencia 30 de abril 2024.

De venta exclusiva en



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

HASTA  
75%  
DE AHORRO



**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®

¿CONOCE LOS RIESGOS DE TENER **KILOS DE MÁS?**

**MEDICIÓN GRATIS** DE PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

TODOS LOS **MARTES DE ESTE MES** Síguenos por:  





**RAAM**

**Norfloxacino / Fenazopiridina**

400 mg / 100 mg  
16 tabletas

¡Comprometidos con tu Salud!

**JULAB®**  
Norfloxacino / 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.



Frente a  
la tele

Álvaro Cueva  
alvaro@alvarocueva.com

## Farándula

# J Balvin está de regreso

## 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 noticiario 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

Después de tomarse un año para estar con su familia, el cantante y productor colombiano J Balvin anunció su esperada gira internacional para 2024 "Qué Bueno Volver a Verte".

Este espectáculo se realizará en 20 ciudades europeas, con paradas en Alemania, Suiza, Italia, Austria, Alemania, Países Bajos, Dinamarca, Noruega, Suecia, Finlandia, Lituania, Alemania, Francia, Bélgica, Luxemburgo, España, Portugal y el Reino Unido.

Se espera que sea a finales de este año cuando J Balvin llegue a México, después de tener presentaciones en Sudamérica.

Las canciones que interpretará serán una compilación de sus éxitos. Abarcará melodías de sus inicios como *Ay vamos*, *6 AM*, *Tranquila* y *Yo te lo dije*, además de éxitos mundiales como *Bobo*, *Un peso*, *Ginza*, *Mi gente* y *Machika* hasta llegar a sus nuevos temas: *Amigos* y *Triple S*.

La gira se iniciará el 26 de abril en Frankfurt, Alemania, en el Festhalle, pabellón con capacidad para 15 mil 179 personas.

Las entradas para la gira ya están disponibles. Visite <https://jbalvin.com/jose-tour-2024/> para consultar las fechas y obtener más información. / Farándula



Foto: ausmuslescene



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

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!**

## Farándula

### Música y danza se fusionan en el Cenart

El Centro Multimedia del Centro Nacional de las Artes (Cenart) prepara dos actividades enfocadas a los amantes de la música experimental y el performance.

La primera es In-móvil, un espacio sonoro compuesto por una selección de obras electroacústicas del fallecido compositor mexicano Manuel Enríquez.

Esta pieza es una colaboración entre el Centro Multimedia y la Biblioteca de las Artes; con ella se conmemoran los 30 años del aniversario luctuoso del autor.

La instalación se compone de tres espacios de colisión y un tejido transitorio que, mediante un algoritmo, interviene las obras, explorando las posibilidades de sonido, silencio y experiencias.

Esta pieza sonora se podrá visitar en el Foro Negro de la Galería Manuel Felguérez, del Cenart, a partir del 18 de abril y hasta el domingo 5 de mayo, en un horario de martes a domingo, de 10:00 a 17:00. Entrada libre.

La segunda actividad es EN, un espectáculo de danza creado por la bailarina, coreógrafa y directora japonesa

Un Yamada. Este performance retoma el concepto de relación presente en la mitología e historias tradicionales japonesas que desempeñan un papel importante en la vida humana y social.

Yamada crea una asociación entre el "concepto cero de la cultura maya" y la cultura "MA" (vacío, entre espacios) de Japón. De esta manera, visibiliza las relaciones entre México y Japón.

La coreografía se presentará el sábado 20 de abril, a las 14:30 horas, en la Galería Manuel Felguérez, del Cenart. Es una actividad de entrada libre con aforo limitado a 50 personas y sin necesidad de registro.

Para más información, visite [www.cenart.gob.mx/](http://www.cenart.gob.mx/).

Farándula



Foto: Pixabay



## ¡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**



PROTEGE LA DIVERSIÓN



**DRY**  
Balance™

**AYUDA A SENTIRTE  
SECO Y FRESCO**



SALUD ES BELLEZA 13300EL950461