

## Apoteósica inauguración

• Abre Similandia Centro Histórico, la segunda farmacia más moderna del mundo

Págs. 12 y 13



Foto: Patricia Zavala

**¡NO CONTABAN CON MI ASTUCIA!**

**Nesajar** GEL pharma  
Piraricloro, Dimeticone

- Síndrome de colitis
- Dolor abdominal y cólicos
- Antiespasmódico
- Regulador del tránsito intestinal
- Inflamación

16

El precio por medicamento, cantidad y su medida. Reg. N° 17540206. SAA de Vigencia el 21 de agosto 2024. \$189.00

© El Chapulín Colorado

farmaciassimilares.com



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

Cambio  
climático

# SíMiPlaneta

## SíMiPlaneta sana cenotes en Yucatán

### Los intereses en la Cofepris

La Comisión Federal para la Prevención contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), tratando de emular a la FDA (Food and Drug Administration), fue creada en la administración de Vicente Fox Quesada. El objetivo de este organismo es proteger nuestra salud. Debe regular a los productores de alimentos procesados, plaguicidas, medicamentos, cosméticos y también de suplementos alimenticios.

En mis 34 años de experiencia de la gestión ambiental, puedo afirmar que la Cofepris, desde que nació, siempre ha estado alineada con los intereses de varios grupos de empresas nacionales y transnacionales. Así lo demuestran casi todas las normas oficiales mexicanas.

Muchas dependencias del gobierno federal han sido muy complacientes con fabricantes de alimentos procesados. Un ejemplo es que en casi todos los grupos de trabajo para la creación de las normas oficiales mexicanas no han sido convocados los OSC (organismos de la sociedad civil), expertas en cada tema, a pesar de que así lo exigen la Ley Nacional de Metrología y Normalización, y ahora la nueva Ley de la Infraestructura de la Calidad. Esto es ilegal.

La Cofepris carece de laboratorios toxicológicos que le permitan verificar lo que las empresas presentan como evidencia de baja o nula toxicidad de sus productos. Tampoco tiene inspectores que verifiquen el control de calidad de producción y formulación de lo que consumimos.

Nunca ha realizado estudios epidemiológicos y no tiene control de vigilancia del uso de más de 4,700 "aditivos alimenticios". Por ejemplo, la NOM-247-SSA1-2008, "Productos y servicios. Cereales y sus productos. Cereales, harinas de cereales, sémolas o semolinas. Alimentos a base de: cereales, semillas comestibles, de harinas, sémolas o semolinas o sus mezclas. Productos de panificación. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales. Métodos de prueba", no nos garantiza su obligada inocuidad.

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

SíMiPlaneta

Patricia Zavala, enviada  
vicepzavala@fsmilares.com

**MÉRIDA, Yucatán.-** Fundación SíMiPlaneta apoya el saneamiento de nueve cenotes en la península.

Uno de ellos se encuentra en la comunidad de Cantamayec, a dos horas de Mérida, donde, gracias a la colaboración de la Fundación Bepensa, se extrajeron más de 80 kilos de basura. Este es de tipo semiabierto, de caída libre, con profundidad máxima de 15 metros, con espejo de agua de 20 metros.

Esta labor fue posible porque todo lo recaudado en la Simicarrera de Mérida, en febrero de 2023, se destinó a la Fundación Bepensa, dedicada a limpiar cenotes y crear conciencia entre los habitantes de Yucatán sobre la importancia de su preservación.

Carlos Martín Briceño, director de esa fundación, explicó que, desde 2015 hasta la fecha, han saneado 58, nueve de ellos gracias al apoyo de SíMiPlaneta.

"Los cenotes son los ríos subterráneos de la península de Yucatán, de esa agua bebemos todos, y de ellos hemos sacado cosas terribles; sin embargo, en los últimos años, la gente ha cobrado más conciencia sobre su preservación".

#### Participación de comunidad

En esta jornada, los pobladores de Cantamayec fueron convocados para unirse a la limpieza de la



Fotos: Israel Pérez



plaza de la comunidad, donde se encuentra el cenote.

También plantaron árboles y, con juegos, los niños aprendieron sobre el medioambiente y se involucraron en temáticas ambientales.

Lady Noemí Blanco celebró que en su comunidad se realice la limpieza del cenote. "Ojalá este sea un exhorto para que vayamos sensibilizando también a los niños".

Milca Rubí Poolku, habitante del lugar, comentó: "Muy pocas comunidades de Yucatán cuentan con el honor y orgullo de tener un cenote en el centro de nuestra población".

Además, el presidente municipal de Cantamayec, Wilian Bermon, explicó que desde su infancia recuerda



cómo la población venía a la plaza a extraer agua.

Hoy, esta tradición continúa porque cuando hay escasez de líquido los habitantes la usan para lavar trastes o bañarse.

#### Cenotes en la cultura maya

Para la cultura maya, los cenotes eran considerados

fuentes de vida, pues además de proporcionar el líquido vital, eran una entrada hacia otro mundo y centro de comunión con los dioses.

En el fondo de varios de ellos se han encontrado ofrendas, arrojadas a las profundidades después de realizar un sacrificio humano o una ceremonia religiosa.

El término de esta palabra es de origen maya (dz'onot) y su significado es "hoyo" o "agujero en el suelo".

Los cenotes son un tipo de formación geológica y su proceso puede durar cientos de miles de años. Según su antigüedad, existen abiertos, semiabiertos, antiguos y cavernosos.

Wilian Bermon detalló: "Son el legado que nos dejaron nuestros antepasados, quienes hicieron todo por conservar estas fuentes de agua porque es vital. Sin ella, no habría nada".

#### Buenas noticias

En medio de la escasez de agua que padece el país, esta tarea de saneamiento es fundamental para preservar limpia el agua subterránea.

Para refrendar su compromiso con el cuidado del medioambiente, SíMiPlaneta anunció que este 2024, de nueva cuenta, le brindará apoyo a la Fundación Bepensa para sanear otros cinco cenotes. ¡Enhorabuena!

Conoce más de SíMiPlaneta en [simiplaneta.com](http://simiplaneta.com)  
Facebook: /SíMiPlaneta  
Instagram: /simiplaneta /  
[SimiPlaneta](https://www.siminforma.com.mx)

[siminforma.com.mx](https://www.siminforma.com.mx)

# ¡NO CONTABAN CON MI ASTUCIA!



© El Chapulín Colorado


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

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
 Reg. IP 123M2016 554 VI  
 Vigencia al 31 de agosto 2024 **\$189.00**



Los consejos  
de Leopa

Alejandra Angers\*

WhatsApp 55-2972-1682

## “Mi hijo habla como español”

A algunos padres se les hace tierno o gracioso que sus hijos hablen pronunciando el sonido /s/ colocando la lengua entre los dientes. Incluso comentan que “hablan como españoles”, pero no es así. A esto se le llama “sigmatismo interdental”.

Es importante corregir cuanto antes este problema. Entre más tiempo pase, será más difícil y tardado modificarlo. Se habrá tomado en un hábito.

La información que se repite muchas veces hasta crear una costumbre se almacena en los ganglios basales del cerebro, donde se crean circuitos nerviosos que ya no requieren atención. Entonces, la actividad se lleva a cabo en piloto automático.

Cuando queremos cambiar esa conducta por una distinta, el cerebro la ve como si se tratara de un error. Por ello, una vez que el niño tenga mala pronunciación habrá que trabajar mucho para solucionarlo. Se espera que el niño emita el sonido /s/ de manera correcta al inicio y final de la palabra a los 2 años, por ejemplo, “sol”. Y más entre vocales, a los 2 años con 6 meses, como “mesa”.

Si notas que tu hijo dice el sonido /s/ colocando su lengua entre los dientes, lo mejor es que le pidas de inmediato que rectifique y la ponga abajo y detrás de los incisivos inferiores, que cierre sus dientes, sonría y vuelva a decir la palabra de manera correcta.

Sí, pueden verse y sonar muy lindo cuando son pequeños; sin embargo, de grandes, ya no sonará simpático. Puede traerles consecuencias emocionales.

\*Especialista en desarrollo infantil



Foto: wckiv

## CUÍDESE DE LAS ENFERMEDADES DIARRÉICAS

### ¿Cómo saber si es diarrea?

- Hay aumento en el número habitual de evacuaciones (excremento)
- Las evacuaciones suelen ser aguadas o líquidas, puede haber moco o sangre
- Se puede acompañar con fiebre y vómito



Los niños menores de 5 años y adultos mayores tienen más riesgo de complicaciones

Acuda a los consultorios de Fundación Best si padece estos síntomas



### RECUERDE: NO SE AUTOMEDIQUE

Tenga presentes los siguientes signos de alarma y medidas de prevención:



• No olvide lavarse las manos antes y después de ir al baño, así como al preparar o manipular los alimentos



• Desinfecte frutas y verduras antes de consumirlas



• Consuma alimentos bien cocidos



• Manténgase hidratado



## Salud

### En temporada de calor, ¡cuidado con la diarrea!

La diarrea es un aumento en las deposiciones, ya sea en el contenido líquido, volumen o frecuencia. Motivos de este padecimiento:

- Infeccioso: por virus, bacterias, parásitos u hongos
- No infeccioso: efecto secundario al uso de un medicamento y enfermedades del sistema endocrino, entre otras

Es importante observar las características de las deposiciones, por ejemplo, si contienen moco o sangre.

Síntomas asociados:

- Náuseas y vómitos que pueden ocasionar deshidratación desde leve, moderada o grave (aparición enferma, sed intensa, llanto sin lágrimas, mareos, confusión)

- Fiebre
- Ganas intensas de evacuar (tenesmo)

La principal forma de adquirir la enfermedad es por medio del consumo de agua y alimentos contaminados con materia fecal.

Medidas preventivas:

- Utilizar para la limpieza del hogar agua clorada
- Lavarse las manos con agua y jabón (después de ir al baño, de cambiar un pañal, antes y después de preparar y consumir alimentos)

Referencia:

Prevención, diagnóstico y tratamiento de diarrea aguda en el paciente adulto en primer nivel de atención. *Guía de práctica clínica: evidencias y recomendaciones*. México, Cenetec, 2020. Disponible en <http://www.cenetec-difusion.com/CMGPC/GPC-SS-106-20/ER.pdf>

- Beber sólo agua potable (hervida o purificada) y leche pasteurizada

- Cocción adecuada de pescados, mariscos, carnes y huevo; asimismo, mantenerlos en la temperatura correcta (refrigeración)

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y legumbres

En caso de presentar diarrea, es muy importante acudir a valoración médica para el tratamiento oportuno. Además, debe evitarse la automedicación y el consumo de jugos, refrescos, bebidas energizantes para combatir la deshidratación. En Fundación Best contamos con más de 8 mil consultorios médicos en el país. / Salud

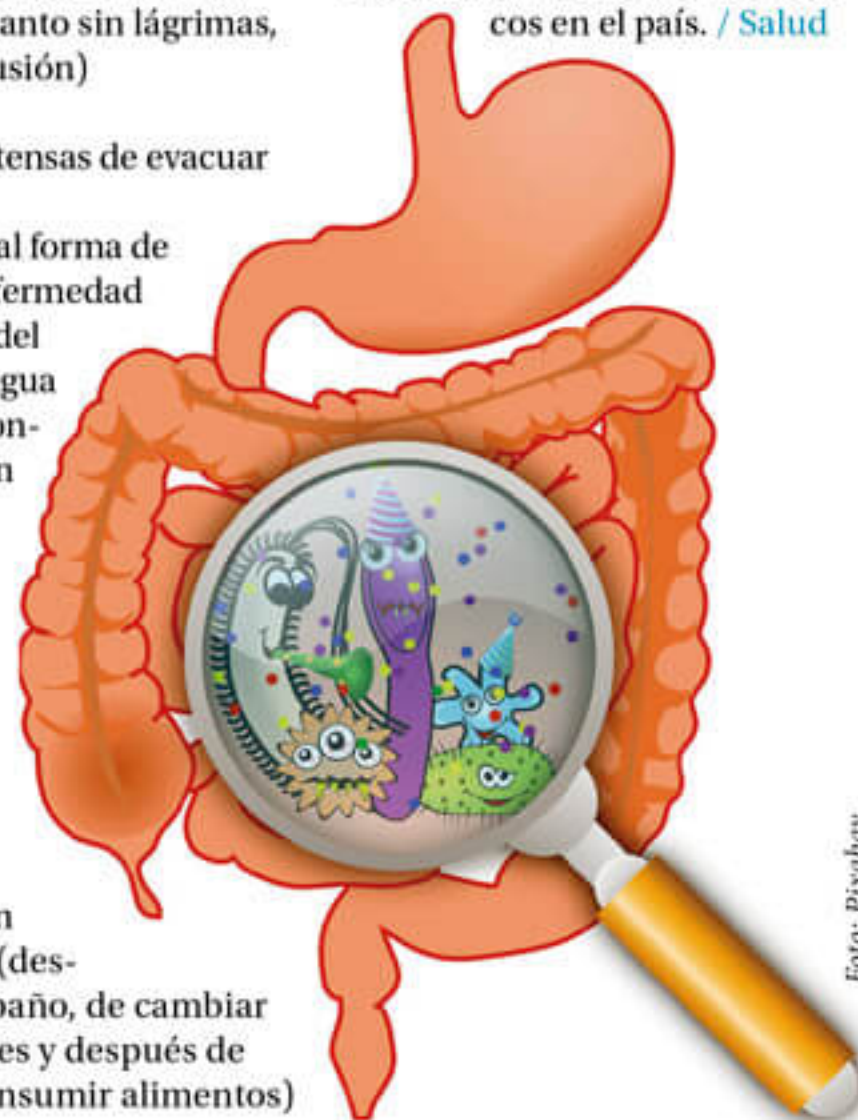


Foto: Pixabay



Trabajando para la salud

MARCADOR FINAL

NINEKA

3

90

1

DIARRREA

DALE LA VUELTA AL MARCADOR CON



\$30



\$54

Presentación en:  
Suspensión y Tabletas



Segue

Permiso de publicidad No. 223300201B2099  
CONSULTE A SU MÉDICO

Vigencia al 31 de mayo 2024



**BIC**  
**Soleil**

3 HOJAS

BANDA LUBRICANTE

MANGO TEXTURIZADO

Blíster de 1 pz

**\$22.00**

Vigencia al 31 de mayo 2024  
Higiene es salud

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES



#Psicosalud

**Edilberto Peña\***

@Edilberto\_pena

## Depresión posparto

Muchas veces nos enteramos en las noticias de casos donde una mujer se sale de sus casillas y atenta contra la vida de sus hijos y la suya. Hay que ser justos y claros: en estas circunstancias de depresión posparto se trata de un desorden con síntomas menos sensacionalistas de lo publicado en los

medios, pero que sí afectan la calidad de vida de las familias.

La depresión posparto sucede en uno de cada 10 embarazos resueltos. Durante la gestación se elevan de forma desmedida los niveles de estrógenos en las mujeres y eso modifica la neuroquímica cerebral de un modo extraordinariamente favorable. Se les nota buen estado de ánimo, les brilla la piel, se encuentran ilusionadas y contentas con el niño que viene en camino. Lamentablemente, todo cambia de manera abrupta y súbita en el momento del parto o la cesárea: se presenta una caída libre de estos niveles y se obliga a modificaciones drásticas en el sistema nervioso central.

En todos los casos observamos lo que se conoce como "Baby Blue," o tristeza relaciona-

da al puerperio. Es cuando las mujeres se encuentran en la contradicción de sentirse tristes y con mucha fragilidad emocional. Esperan estar explotando de contentas, pero es temporal, pasa en un par de semanas y no le afecta la funcionalidad para atender todas las multitareas que siguen al nacimiento.

A diferencia de este estado de ánimo pasajero, la depresión posparto es persistente, tiende a empeorar día con día. Las madres no pueden cumplir con atender al niño, refieren sentirse anestesiadas con la generación del vínculo hacia el recién nacido.

Es una enfermedad grave, que requiere atención psiquiátrica inmediata y contundente. No es algo que pasa sólo echándole ganas. Hay que psicoeducarnos.

\*Psiquiatra. Director Cisne México.



**Farmiver**  
Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA Dosis

Reg. No. 385M2006 SSA VI

Reg. No. 173M2012 SSA VI

Farmiver Pediátrico Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas Adultos y niños mayores de 12 años

DESPARASÍTATE **Farmiver**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO  
NO SE USE EN MENORES DE 2 AÑOS  
Permiso COFEPRIS/21330020182388

Por tu Salud y la de tu Familia



## LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

están entre las primeras causas de muerte y son un factor de riesgo para complicaciones con otros padecimientos



SI YA SABES TUS CIFRAS DE COLESTEROL,

te valoramos todos los martes de este mes

# GRATIS

CONOCE LOS FACTORES DE RIESGO:

- OBESIDAD
- TABAQUISMO
- PRESIÓN ARTERIAL ALTA
- COLESTEROL ELEVADO



Síguenos por:  



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



## Cuida tu CORAZÓN



### Perfil riesgo cardiovascular

- Biometría hemática
- Electrocardiograma
- Examen general de orina
- Química sanguínea de 32 elementos
- RX tele de tórax (Entrega digital)

De \$1,259 a  
**\$899**

Valido durante 2024. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.

Síguenos por:   



SIMITEL 800 911 66 66  
Q.F.B. José Israel Pérez Montenegro  
C.A.E. Prof. 4991-813-1700M

# SIMISAE

## Ejercicio, parte de la salud mental en el paciente diabético



Foto: nohayexcusas.es

La relación entre las enfermedades crónicas como la diabetes y la salud mental constituye un tema de gran relevancia. Debido a ello, es importante la promoción del ejercicio físico como parte de un estilo de vida, y no sólo para bajar de peso o "quemar grasa".

El estado psicológico de la persona influye en el desarrollo, manejo y transcurso de la enfermedad.

### Impacto de tener diabetes

Recibir el diagnóstico de padecer diabetes es una noticia que puede perturbar a corto y largo plazos la salud mental del paciente y modificar la dinámica familiar. Esto conlleva a niveles altos de estrés. Incluso puede

desembocar en algún trastorno depresivo o de ansiedad.

Algunos indicadores de estos trastornos son la pérdida de interés en actividades que motivaban, sentimiento de tristeza o vacío, cuidar o descuidar en demasía la alimentación, no poder dormir o hacerlo en exceso, dificultad para concentrarse o tomar decisiones, sentirse desesperanzado, irritable, ansioso o culpable, generar ideas autodestructivas (no seguir las instrucciones del médico, abandonar el tratamiento o intentar quitarse la vida), entre otras.

### Salud mental y movimiento

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el sedentarismo ocupa el cuarto lugar

mundial entre los factores de riesgo de todas las defunciones. Un dato: 31 % de la población del orbe no realiza ninguna actividad física.

El sedentarismo impacta en lo físico y en algunas funciones cognitivas, como la atención, memoria, planeación, razonamiento y flexibilidad cognitiva. Por ello, en pacientes con diabetes es importante subrayar que los aportes del ejercicio repercutirán, además, en la salud mental y autoestima.

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

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Dr. Simi  
Presidente ejecutivo  
Víctor González Herrera  
500,000 ejemplares/mayo 2024  
Edición 505-1

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: 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".

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



# ACCU-CHEK®



## Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

**\$619.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Tiras Accu-Chek® Active

25 tiras reactivas

**\$244.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Tiras Accu-Chek® Active

75 tiras reactivas

**\$479.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®



## Accu-Chek® Softclix

25 lancetas

**\$86.00**

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 31 de mayo 2024. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

De venta en



# FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



**TU CUERPO GRITA**

**ENERGÍA**

**¿DETENERTE? ¡JAMÁS!**



**THE SLENDER BLEND** 450 g **\$ 408**

**NET-O CETONAS BHB** 300 g **\$ 368**

**MCT OIL** 250 ml **\$ 247**

**H-GEAR**

**SUPLEMENTOS DEPORTIVOS**

Estos productos no son un medicamento. El consumo de estos productos es responsabilidad de quien los recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de mayo 2024.

DE VENTA EXCLUSIVA  
EN FARMACIAS SIMILARES



# Ayudar es Vivir

## Pro Educación Especializada, un trabajo de amor

Adriana Estrada, enviada  
viceastrada@fsimilares.com

**SAN LUIS POTOSÍ, SLP.-** La Asociación civil Pro Educación Especializada, fundada en 1968 por Ana María Alba, nació para atender a niños, jóvenes y adultos con deficiencia mental y síndrome de Down, en esta entidad.

La escuela de educación especial "Rafaela Arganiz", como la conocen, no sólo es un centro de formación, sino una institución que enseña a vivir en sociedad.

"Es un orgullo para mí y todo el equipo el poner nuestro granito de arena. Es la suma de todos: el terapeuta físico que los ayuda a caminar, el académico que hizo que aprendieran a leer, escribir o a contar y el que los enseña a andar en el transporte público", expresó la directora Maricarmen Navarrete.

### Donativo paneles solares

Con el fin de apoyar a esta asociación civil, el Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi) le otorgó un donativo para comprar 32 paneles solares a fin de reducir los altos costos de la energía eléctrica.

De acuerdo con la propia institución, ha sido uno de los más fuertes recibidos y también servirá para mejorar el medioambiente.

Actualmente, la asociación está conformada por un equipo interdisciplinario de profesionales comprometidos que llevan a cabo diferentes actividades y talleres. Atiende a 261 alumnos de distintas edades.

Mónica Salazar, cuyo hijo Eduardo, de 10 años, padece parálisis cerebral, destacó: "El hecho de que haya fundaciones como esta, preocupadas por darles una mejor calidad de vida, da mucha tranquilidad, da mucha paz".



Fotos: Jessica Osorio

En el programa multidisciplinario que ofrece está la terapia física, rehabilitación y estimulación temprana. Cuenta con una maquila industrial y cocina. Además, brinda terapias complementarias, como hidroterapia, natación, un cuarto sensorial y equinoterapia.

También es muy importante la casa hogar "Quica Maldonado", donde se alberga a jóvenes con discapacidad intelectual y en estado de orfandad o abandono.

"Nuestra finalidad como residencia es que quienes llegan en estado de abandono tengan un proceso donde, entre la psicóloga y la escuela, reciban amor, calidez, convertirlos en personas de bien para integrarlos a la sociedad en el ámbito laboral", dijo Maricarmen Navarrete.

Esta institución es un ejemplo de cómo llevar a una vida



autónoma y productiva a las personas con discapacidad.

"La Fundación del Dr. Simi para nosotros ha sido un pilar muy importante, desde hace años que nos han adoptado como institución, mi agradecimiento porque siempre han confiado en la labor que hace Rafaela Arganiz", agregó la directiva. / **Ayudar es vivir**

Fotografías: Jessica Osorio  
Camarógrafa: Claudia Cano

**Institución Potosina Pro Educación Especializada-San Luis Potosina A.C.**

**Dirección:** Prol. Albino García, Col. 2, 78170 San Luis Potosí, S.L.P.  
**Teléfono:** 01 444 813 6452

**Email:** donaciones@rafaelaarganiz.com

**Página web:** <https://rafaelaarganiz.com/>

**Donativos:** Banco del Bajío

**Nombre:** Institución Potosina Pro Educación Especializada-San Luis Potosina A.C.

**Número de cuenta:** 0188897330201

**Clabe:** 030700900011015658

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



Lancetas **ONE TOUCH**  
25 piezas

**\$74.00**



Tiras reactivas **ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



Tiras reactivas **ONE TOUCH**  
50 piezas

**\$479.00**



Tiras reactivas **ONE TOUCH**  
10 piezas

**\$148.00**



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

Vigencia al 31 de mayo 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.



Expedientes  
del poder

Carlos  
Ramírez

@carlosramirez  
indicadorpolitico@gmail.com

## México

# Abarrotada apertura de la segunda Similandia

## Sin novedad en el frente

El proceso electoral del 2 de junio para elegir a más de 20 mil nuevos funcionarios no modificará el mapa político del país porque la oposición carece de capacidad, estructura y base social para competir con el liderazgo del presidente López Obrador y su partido Morena.

No es ninguna novedad extraordinaria. La historia política del país ha mostrado una tendencia de persistencia de bloques gobernantes por cada dos sexenios, en función de que cada presidente saliente tiene la fuerza cuando menos para imponer a su sucesor.

López Mateos-Díaz Ordaz, Echeverría-López Portillo, De la Madrid-Salinas de Gortari, Fox-Calderón y sólo Peña Nieto no pudo con la figura política de López Obrador y se quedó como un sexenio aislado. Ahora, de acuerdo con todas las encuestas, Morena y la candidata oficial Claudia Sheinbaum Pardo tienen las expectativas de extender el lopezobradorismo otro sexenio más. En consecuencia, habrá que pensar ya en un nuevo brinco pendular hasta 2030.

La lógica política estará dando elementos suficientes para entender las expectativas electorales: el PAN como segunda fuerza garantiza cuando mucho 20 % de los votos, el PRI destruido y desgarrado no aportará más de 10 puntos porcentuales y el PRD seguramente perderá su registro porque no obtendrá el límite mínimo de 3 % de los votos para mantenerse como partido activo.

A partir de la alternancia de 2000 y a lo largo de un cuarto de siglo, la oposición PRI-PAN-PRD no se supo reconstruir como sí lo hizo la fracción lopezobradorista ante el desmoronamiento del cardenismo en el PRD. Un dato revela la fuerza política de Morena, lo quieran reconocer o no: en 2018, Morena no gobernaba ningún estado del país; hoy tiene 21 estados y dos o tres más con alianzas. El PRI ninguno por sí mismo y el PAN sólo con alianzas.

El análisis frío del mapa político debe servir como punto de partida para que la oposición PRIANREDE llegue a la conclusión de que se tiene que reconstruir o terminará de disolverse en los próximos seis años.



Victor González Herrera, padre José de Jesús Aguilar Valdés y Victor González Dr. Simi/Fotos: Israel Pérez

Patricia Zavala Jiménez  
vicepavala@similares.com

**N**i el sol, ni la lluvia, ni la espera pudieron con el entusiasmo de las miles de personas que acudieron a la inauguración de Similandia Centro, la segunda tienda insignia de Farmacias Similares.

En medio de una fiesta popular abrió sus puertas en el corazón de la Ciudad de México, a escasos 60 metros de la Catedral Metropolitana, y con la presencia del auténtico Dr. Simi.

Al verlo, sus seguidores lo recibieron con una ovación y no dudaron en saludarlo, pedirle un autógrafo y la *selfie*, para después abarrotar la farmacia más moderna del mundo, ubicada en avenida 5 de Mayo, número 59.

Minutos antes, en conferencia de prensa, Víctor González Dr. Simi, presidente fundador de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), dijo estar emocionado por inaugurar esta unidad que considera será la de más ventas en Latinoamérica.

“Una gran satisfacción es cuando juntamos el ayudar con ganar. En esta tienda ayudamos y ganamos, ayudamos a CINIA, a nuestros discapacitados y ganamos. Hagamos dinero honradamente. Juntar el ayudar con ganar es positivo, yo invito a la gente a ser igual: ayuden y ganen”.

Al respecto, Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de GPUPM, destacó que Similandia Centro será un apoyo más para las personas con discapacidad que trabajan en CINIA y elaboran los Simipeluches.



Fachada Similandia Centro  
siminforma.com.mx



Carina, embajadora internacional del Dr. Simi

“La intención es que Similandia Centro genere más empleos para personas con discapacidad en CINIA, que inició con 200 y ahora son 700, y ya se está haciendo una nueva planta”.

Recordó que antes se hacían 128 muñecos cada mes; hoy se elaboran 128 cada media hora.

Tras la charla con los medios de información, Similandia recibió la bendición del padre José de Jesús Aguilar Valdés, subdirector de Radio y Televisión del Arzobispado de México.

En el corte de listón, Víctor González Herrera invitó al público a conocer Similandia Centro: “Es una tienda única, yo diría en el mundo, la farmacia más moderna del mundo, con muchísimas actividades, juegos, tecnología y gratis para ustedes”.

Además de los medicamentos genéricos de última generación, los visitantes podrán encontrar una gran variedad de recuerdos, pero sobre todo una serie de novedosos juegos virtuales gratuitos.

Por ejemplo, el público puede jugar Simiavienta: lanzar de manera virtual un Simipeluche a su artista favorito, o buscar al Dr. Simi vestido con diferentes atuendos. También tendrá acceso a una Simigarra y ganar un Simipeluche edición especial. [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx)

Los visitantes aprenderán sobre los proyectos ambientales que apoya Fundación SíMiPlaneta, como el rescate del ajolote en Xochimilco, la mariposa monarca en Michoacán, los arrecifes y tortugas en Quintana Roo y los jaguares en la selva maya.

Pero eso no es todo, en Similandia Centro encontrará las ediciones especiales de Simipeluches, en este caso, el SimiRBD y, más adelante, se presentará un SimiCantinflas.

La inauguración de Similandia Centro tuvo otra sorpresa: la presencia de Carina, una sobrecargo japonesa, la primera en internacionalizar el peluche del Dr. Simi con el que a la fecha ya ha visitado 65 países.

La embajadora internacional del Dr. Simi relató cómo conoció al Dr. Simi en un viaje que hizo a Acapulco y dejó en claro que admira al Dr. Simi por ayudar a los que menos tienen.

Eso no fue todo, las buenas nuevas continuaron porque Víctor González Dr. Simi reveló que en los próximos meses se abrirán Similandias en La Villa, Parque Aztlán, así como en los centros comerciales Cosmopol Coacalco y Town Center El Rosario.

Además, se buscará traspasar fronteras al abrir una en Los Ángeles, California.



El Dr. Simi también mencionó otros proyectos, como la preinauguración de la Simicasa, a unos pasos del Paseo de la Reforma, programada para el 1 de junio.

Y habló sobre la apertura de más Centros de Rehabilitación para Personas con Discapacidad (SimiRedi) LO MISMO PERO MÁS BARATO, y traer el brazo de San Judas Tadeo desde el Vaticano.

Sin duda, Similandia Centro es un éxito no sólo porque es la farmacia más moderna del mundo, sino porque invita a convivir y divertirse en familia.

Y tú, ¿qué esperas para conocerla!? / [México](#)

Fotografías: Patricia Zavala e Israel Pérez

## Dan seguimiento a iniciativa de ley propuesta por Grupo Por Un País Mejor



Fotos: Jessica Osorio



En una visita a la Asociación civil Vida Independiente para Personas con Discapacidad, el senador con licencia, Manuel Velasco Coello, recordó que el Partido Verde impulsa en el Senado y en la Cámara de Diputados la iniciativa de ley propuesta por Grupo Por Un País Mejor, en favor de las personas con discapacidad.

La propuesta, lanzada el pasado 13 de febrero, plantea generar incentivos fiscales a las empresas que contraten a mujeres y hombres que vivan con algún tipo de discapacidad. De hecho, como lo planteó Víctor González Dr. Simi, se busca que el estímulo fiscal sea el equivalente

al doble del salario pagado a las personas contratadas, siempre y cuando los trabajadores cuenten con el certificado de discapacidad expedido por el Instituto Mexicano del Seguro Social o por la Secretaría de Salud.

Asimismo, propone reformar la Ley del Seguro Social y la Ley del Instituto del Fondo Nacional de la Vivienda para los Trabajadores, con el propósito de que los empleadores estén exentos de pagar las cuotas de seguridad social y las aportaciones a la subcuenta de vivienda correspondientes a las personas trabajadoras con discapacidad que tengan contratadas. / [México](#)

ETERNAL SECRET®  
BELLEZA SIN LÍMITES

EL SECRETO  
DE DAR VIDA  
Y DAR  
LA VIDA



Salud es belleza. Aviso Colegial N.º 143300020200226

## Reencuentro con México

### En el “ombligo del capitalismo”

Juan Manuel Rentería Estrada

Durante 19 años cubrí la información del Senado de la República para Noticieros Televisa. Recuerdo aquella vetusta casona de Xicoténcatl 9, en pleno Centro Histórico del entonces Distrito Federal. Aún luce esplendorosa la estatua en honor de Belisario Domínguez, valiente político, asesinado por su ideología liberal contra Victoriano Huerta.

En el primer nivel de la Cámara de Senadores, el majestuoso Salón de Sesiones, con 64 escaños, de fina madera y forrado con terciopelo color vino. En la parte del frente, el presidium. Por lo general, seccionaban dos veces por semana. Algunas eran francamente aburridas, con asuntos de trámite y sin contenido periodístico. Los reporteros decíamos que eran de puros “corcholatazos”.

Era cuando debía procurar la noticia para no llegar con las manos vacías a la redacción. Por ejemplo, si surgía un acontecimiento de interés nacional, buscaba una reacción del líder del Senado o de algún otro destacado integrante. Así, tuve la fortuna de entrevistar a Gustavo Baz Prada, Andrés Henestrosa, Porfirio Muñoz Ledo, Luis Donald Colosio, Ifigenia Martínez, Agustín Téllez Cruces, Carlos Pellicer Cámara, Salomón González Blanco y Griselda Álvarez, por mencionar algunos.

Conocí de primera mano históricas iniciativas de ley, motivo de acalorados debates en tribuna. Algunos legisladores hacían gala de espléndidas piezas de oratoria. Era muy frecuente que luego de la sesión nos reuniéramos algunos reporteros en el legendario Salón Fábregas, donde servían exquisitas botanas.

Cada año, senadores y diputados integraban una comisión mixta para participar con sus pares estadounidenses en las llamadas Reuniones Interparlamentarias México-Estados Unidos. Un año se realizaban en nuestro país y el siguiente en alguna ciudad norteamericana.

En 1978, viajé con la comitiva de legisladores mexicanos a la ciudad de Washington. Fue un acontecimiento,



Foto: Cortesía

pues estaba programada una visita a la Casa Blanca, con la presencia del mandatario Jimmy Carter.

Cuando aterrizamos en la base de la Fuerza Aérea, los integrantes de la comitiva mexicana abordaron varios autobuses para el traslado al hotel y posteriormente a la Casa Blanca. Nunca olvidaré la especial y humanitaria atención que recibí, ante mi discapacidad. Me asignaron un vehículo operado por un agente del FBI, quien me acompañó durante los recorridos. Patrullas, motocicletas, vehículos blindados y los autobuses integraban la comitiva.

Fuera de protocolo, el agente del FBI me dio un recorrido por la Casa Blanca. Conocí el despacho del presidente, el famoso Salón Oval. Exquisito mobiliario, lujosos candiles y finas alfombras provocaban mi asombro. Luego me condujo a los jardines de la residencia presidencial y me ubicó en un lugar privilegiado, muy cerca de Jimmy Carter.

La ceremonia de bienvenida fue breve. Un mensaje del presidente de Estados Unidos y otro del senador Joaquín Gamboa, a nombre de los legisladores mexicanos. Al final, Carter despidió a los visitantes. Cuando me vio, me regaló una sonrisa y me hizo un halagador saludo poniendo la mano derecha en su pecho. Fue una experiencia inolvidable tanto periodística como emocionalmente el haber estado en el “ombligo del capitalismo”. / **Reencuentro con México**

# MENOPAUSIA

Que los bochornos no te abochornen



No estás sola,  
**La Femme**<sup>®</sup>  
está contigo



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





De barrio  
en barrio

Fernando Gutiérrez  
fegutierrezp@gmail.com

## Las primeras colonias

En 1862, la Ciudad de México comenzaba a romper el cascarón de lo que era un "huevo urbano".

El plano apenas señalaba una sola colonia más allá de la traza original: la Santa María de la Ribera, la más antigua de todas, que ocupaba los potreros de Barredo.

Después, en 1880, se forma la colonia Guerrero, en terrenos de dos panteones: Santa Paula y San Andrés.

De ahí en adelante se empiezan a fraccionar zonas en las afueras del primer cuadro y florecen las siguientes colonias:

San Rafael (1881); La Teja y Violante (1882); Morelos (1886); Rastro (1889); Indianilla e Hidalgo (1850); La Candelaria (1894); Peralvillo (1899); Condesa y Roma (1902); Cuauhtémoc (1904); La Viga (1905); Romero Rubio (1907); Escandón y Arquitectos (1909); Chopo (1910); Balbuena (1913); Juárez, Paseo y Bucareli (1906), y otras, como la Valle Gómez que surge sin servicios municipales.

La fisonomía de la ciudad muestra caras contrastantes: las casas antiguas de los abuelos; la colonial, con sus edificaciones tipo fortalezas convertidas en vecindades, bodegas, negocios y estacionamientos; los arrabales, y las colonias nuevas, modernas, donde anida la clase media.

Además, alrededor de estas construcciones, no nada más casas, sino también edificios de cuatro o cinco pisos, máximo, solían encontrarse establecimientos como fondas, tiendas, baños públicos, mercados, peluquerías, talleres de reparación y pulquerías.

Hoy, todo ha cambiado: la muy noble y leal Ciudad de México tiene 1812 colonias en sus 16 alcaldías, muchas con enormes centros comerciales.

La capital se ha vuelto un hormiguero, donde fluyen a diario 22 millones de personas. Es ahora una megametrópolis circundada por el Estado de México, Morelos, Puebla, Hidalgo, Querétaro y Tlaxcala, cuyos habitantes pueblan las faldas y las cumbres de los cerros.

¿Dónde vamos a parar?!



Kiosco Morisco, Santa María la Ribera/Foto: Gobierno CdMx

Cultura



Comprimidos  
del Dr. Zagal

Héctor Zagal  
@hzagal

## Gises y reglas

¿Quién era su profesor favorito? En primaria, recuerdo a Miss Lolita, con mucho cariño. Era simpática, paciente y cariñosa. Aunque nunca fui un alumno sobresaliente, sí me llevé algunas estrellitas.

Si les preguntara cuáles son las herramientas típicas de un maestro, seguro pensarían en el borrador, el pizarrón y el gis. Esta pequeña barrita toma su nombre del griego «gypso», que significa yeso. De ahí pasó al latín y luego al español. En España no le dicen gis, le dicen «tiza». Lo curioso es que esa palabra proviene del náhuatl «tizatl», una tierra blanca que se utilizaba de barniz. Lamentablemente, existen muchos estudios que documentan que la exposición prolongada al polvo del gis causa EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), que podríamos llamar *de la vieja escuela*, pues hoy, el PowerPoint ha sustituido el pizarrón. Yo detesto hacer presentaciones, por eso les dejo ese trabajo a mis becarios, je, je. A mí me gusta escribir a mano, sólo que lo hago con plumones, si es que no los pierdo...

Otra de las herramientas que se me ocurren son las reglas de metro, que le permitían al profesor hacer líneas largas en el pizarrón y lograr formas preciosas. Pero también servían para dejarnos marcas en las piernas y en las manos. Miss Elda, mi profesora de 3.º de primaria, nos pegaba. Los tiempos han mejorado y está prohibido que los maestros tundan a los alumnos. Sin duda, una mejora en nuestro sistema educativo.

Cuando empecé en la docencia, no pude sino recordar a todos aquellos profesores que me inspiraron. Su pasión y dedicación por enseñar me trajeron a donde estoy ahora. Y me pregunto si alguna vez yo he sido ese maestro para alguien. Quiero suponer que en estas décadas que lo he sido, he logrado que alguno haya abrazado esta profesión.



Foto: ikea.com

siminforma.com.mx

# ALFA



**\$39**



**\$59**



**\$131**

alfaformen.com

Prevencción es salud. Vigencia al 31 de mayo 2024.

De venta exclusiva en  
**FARMACIAS SIMILARES**  
 "LO MISMO PERO MAS BARATO" **HASTA 75% DE AHORRO**

## Convocan al Carlos Fuentes 2024

La Universidad Nacional Autónoma de México y la Secretaría de Cultura anunciaron la convocatoria del Premio Internacional Carlos Fuentes a la Creación Literaria en el Idioma Español 2024, que estará abierta hasta el 16 de mayo.

La postulación es para escritores cuya obra haya contribuido a enriquecer el patrimonio de la humanidad y que sean propuestos por instituciones públicas o privadas, encargadas de la promoción de la cultura y las artes en Iberoamérica, entre otras bases señaladas en la convocatoria.

El premio, de carácter anual, consiste en un diploma, una obra

escultórica diseñada por el artista Vicente Rojo y 125 mil dólares. El fallo del jurado, definitivo e inapelable, será dado a conocer por la Secretaría de Cultura y la Rectoría de la UNAM, el 20 de junio de 2024.

La recepción de candidaturas deberá enviarse en formato PDF al correo premiocarlosfuentes@cultura.gob.mx. / Cultura



Foto: sistemamichoacano

## LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, NO SON UN JUEGO.



Muchas veces, son enfermedades silenciosas, las mujeres son más propensas a tener síntomas atípicos que los hombres.

Por eso es importante chequearse regularmente para descartar algún problema cardiovascular ya que la causa #1 de mortandad en México, es el infarto cardiaco.

Síntomas como: rigidez o dolor en el pecho, el cuello, la espalda o los brazos, así como fatiga, mareos, ritmo cardíaco anormal y ansiedad; Requieren de atención médica inmediata, ya que pueden ser signos de alerta de un posible ataque cardiaco.

Durante un ataque cardíaco o también conocido como infarto de miocardio, el tejido del músculo del corazón muere por la falta de flujo sanguíneo.

Tomar ácido acetilsalicílico 100mg diarios ayuda a prevenir la formación de coágulos de sangre en las arterias y también reduce el riesgo de tener un accidente cerebrovascular o un ataque cardiaco.



Referencias:  
Pavia-López AA, Alcocer-Gamba MA, Ruiz-Gastelum ED, Mayorga-Butrón JL, Mehta R, Díaz-Aragón FA, Aldrete-Velasco JA, López-Juárez N, Cruz-Bautista I, Chávez-Mendoza A, Secchi-Nicolás NC, Guerrero-Martínez FI, Cossío-Aranda JE, Mendoza-Zubieta V, Fanghanel-Salmon G, Valdivia-Proa M, Olmos-Domínguez L, Aguilar-Salinas CA, Dávila-Maldonado L, Vázquez-Rangel A, Pavia-Aubry V, Nava-Hernández MLA, Hinojosa-Becerril CA, Anda-Garay JC, Ríos-Ibarra MOL, Berri-Betancourt AC, López-Cuellar J, Araza-Garayzardobil D, Rivera-Reyes R, Borrayo-Sánchez G, Tapia-Hernández M, Cano-Nigenda CV, Guerra-López A, Elias-López J, Figueroa-Morales MA, Montañó-Velázquez BB, Velasco-Hidalgo L, Rodríguez-Lozano AL, Pimental-Hernández C, Baquero-Hoyos MM, Romero-Moreno F, Rodríguez-Vega M. Guía de práctica clínica mexicana para el diagnóstico y tratamiento de las dislipidemias y enfermedad cardiovascular aterosclerótica. Arch Cardiol Mex. 2022;92(Supl):1-62. English. doi: 10.24875/ACM.M22000081. PMID: 35275904; PMCID: PMC9290432.  
Avila, W. S., Rivera, M. A. M., & Rivera, L. R. (2023). Depression, Cardiovascular Disease, and Female Gender: An Underestimated Triad. Arq Bras Cardiol, 120(7), e20220858.  
Štursová P, Budínská X, Nováková Z, Doblák P, Babuła P. Sports activities and cardiovascular system changes. Physiol Res. 2023 Dec 29;72(55):5429-5444. PMID: 38165749.  
SANDRA TORRADES y POL PÉREZ-SU5T. Ámbito farmacéutico genética. VOL 25 NÚM 2 FEBRERO 2006  
Dra. Lilliana Chaves Brenes Médica Cardióloga. Clínica San Fernando. Antiplaquetarios, 2012 Enero-Diciembre, Volumen 14, N.º 1-2



Registro Sanitario No. 098M2014 SSA V  
CONSULTE A SU MÉDICO

De venta exclusiva en:



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





¡Tiro directo!

Eduardo  
Camarena  
@ecamarena1

## El sabio del futbol mexicano

“La sabiduría es la única propiedad que no puede perderse”, esta frase del filósofo griego Bías de Priene cabe para definir lo que Ignacio Trelles significa para el futbol y el deporte en México, su enorme importancia y legado.

Ignacio Trelles Campos, nacido el 31 de julio de 1916, fue un entrenador muy exitoso, ganó 7 títulos de Liga en Primera División -todos en torneos largos de un año-, con 4 diferentes equipos: Zacatepec, Marte, Toluca y Cruz Azul.

Solamente el brasileño Ricardo Ferretti ostenta igual número de campeonatos, pero en torneos cortos. A Trelles no le tocó dirigir en este formato, podemos imaginar que si hubiera competido en dos torneos por año, habría logrado muchos más títulos.

Dirigió 1083 partidos oficiales y ganó 15 campeonatos en 41 años de brillante trayectoria, desde 1950 hasta 1991.

Disciplinado, gran estratega, líder nato, perfeccionista, formó y desarrolló grandes equipos con la principal característica del orden táctico para maximizar las virtudes de sus jugadores, físicamente muy bien preparados y con libertad para la creación e inventiva.

Su magnífica visión del futbol le permitió adelantarse a su época porque sus planteamientos tácticos fueron innovadores y sorprendían a propios y extraños, como sucedió, por ejemplo, en el Mundial de Inglaterra 1966, donde colocó a 4 medio-campistas, tres marcadores y un creativo, ante la poderosa selección inglesa, campeona de ese certamen.

Polémico, punzante e ingenioso en sus declaraciones a la prensa, don Nacho fue un dolor de cabeza para los árbitros y directivos por sus cuestionamientos e irreverencia.

Su visión del futbol se extendía a un horizonte infinito porque aprendió todo lo que se puede del deporte, en general, y del futbol, en particular. Nunca presumió de haber formado una escuela futbolística, pero muchos jugadores y entrenadores siempre reconocieron y agradecieron las enseñanzas del gran sabio del futbol mexicano, fallecido el 24 de marzo de 2020.

Fanático

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



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

HASTA  
**75%**  
DE AHORRO

# Fanático

## ¿Un nuevo ídolo?



Foto: luisp12 en wikimedia.org

Isaac Jonathan Cruz González pinta para llegar a ser un nuevo ídolo del boxeo mexicano. Apodado "Pitbull", tiene todo lo que exige la admiración popular: no sólo es un auténtico perro de pelea sobre el cuadrilátero, sino que, además, destaca por algo esencial: humildad, sencillez, amabilidad, amén de su fiera como peleador.

Actual campeón mundial superligero (AMB), con apenas 1.60 de estatura, este capitalino, en ocho años de trayectoria, acumula 29 peleas, con 26 victorias (18 por nocaut, 8 por decisión y un empate) y solamente 2 derrotas.

En su último combate, contra el estadounidense Rolando Romero, a quien noqueó técnicamente en 8 asaltos, nos sorprendió la forma en que los aficionados lo aclamaron desde el comienzo de la pelea.

Casi al unísono, la gente lo alentó con gritos a manera de ladridos de perro. Una muestra de su empatía con el público. Él correspondía con golpes rápidos y fuertes sobre la humanidad del contrincante.

Al final, después de levantar el brazo triunfal, se colocó una máscara de pitbull y la fanática lo aclamó con locura. Un detalle gracioso, parte del espectáculo.

Isaac "Pitbull" Cruz, de 25 años, originario de la Magdalena Contreras, pinta para escalar muy alto en el difícil deporte de las bofetadas, sobre todo porque en él no hay ni rastro de soberbia.

Ojalá no nos equivoquemos porque el camino al éxito es largo, complicado y lleno de tentaciones cuando hay fama y dinero. Sin embargo, si Isaac mantiene su disciplina y entrega, tendrá más posibilidades de ser una nueva figura del boxeo.

/ Fanático

siminforma.com.mx

# De las calles a París 2024

**Fernando Gutiérrez**  
fegutierrezp@gmail.com

Los Juegos Olímpicos de París abrirán sus puertas a cuatro disciplinas que no son tan nuevas: *breakdance*, *skateboarding*, *escalada* y *surf*.

Las dos primeras emergen de subculturas metropolitanas. Es el lenguaje de los olvidados. Un decir: "¡Aquí estamos!".

Por ejemplo, el *breakdance* o *breaking* fue popularizado desde 1960 por grupos marginales de afroamericanos en barrios neoyorquinos como el Bronx o Brooklyn. Es un baile acrobático, al ritmo del *funk*,

*rap* y *soul*. Nace junto con el grafiti. Exige fuerza, agilidad, aguante y destreza para realizar toda clase de piruetas y giros tirados en el suelo, sin ninguna protección.

Y qué decir del *skateboarding*. Esta actividad también en sesentera cuando se les prohíbe a los surfistas californianos practicar su deporte en el mar. Entonces comenzaron a utilizar la patineta para ejecutar toda clase de saltos y trucos en las calles. Este juego-deporte, donde se arriesgan codos, rodillas y cabeza, incluye saltos en rampas, barandales o escaleras. También lo



vemos en las barriadas mexicanas de pocos recursos.

Por su parte, la escalada deportiva y el *surf* pertenecen a clases más acomodadas.

La primera es una derivación del montañismo, era parte de la preparación para ganar cúspides. Nació en Alemania del Este y en Inglaterra en el siglo XIX. Consiste en trepar muros artificiales o estructuras naturales usando un arnés de seguridad. Exige, especialmente, mucha fibra en brazos y manos para sujetarse y escalar con velocidad. Esta actividad la conocemos porque en México existe en ferias o salones de diversiones.

En cuanto al *surf*, su origen es difícil de rastrear. Los hawaianos lo practicaban desde el siglo XV. Hoy, es un deporte costoso. Las tablas de calidad no son baratas. Se popularizó en las playas de California, con la música de los Beach Boys. Los competidores deben desarrollar varias habilidades: equilibrio, coordinación, técnica y fuerza para navegar en grandes olas que los empujan como si fueran dentro de un enorme tubo de agua.

Ahora sabes un poco más de lo que habrá en París 2024, del 26 de julio al 11 de agosto próximos. Ya casi. / Fanático

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

**\$119**

**3**  
TRIPLE ACCIÓN

- 1 ANALGÉSICO
- 2 ANTI-INFLAMATORIO
- 3 RELAJANTE MUSCULAR

**Reumophan**  
Dolores reumáticos, de espalda, torceduras y musculares.  
CLORZOXAZONA / KETOPROFENO  
TABLETAS 250/50 mg  
Analgésico • Anti-inflamatorio  
Relajante muscular  
Caja con 10 Tabletas

Útil en

- Dolores reumáticos
- Dolores musculares

Además de aliviar:

- Dolor de cuello
- Espalda y columna

Vigencia al 31 de mayo 2024

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. REG NO. 14110 SSA.  
NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. NO. DE PERMISO DE PUBLICIDAD: 213300201B1516

ORGULLOSO PATRONCINADOR



## Ketorolaco / Tramadol

10 mg / 25 mg  
10 cápsulas

**\$99.00**



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

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



De venta en

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



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 31 de mayo 2024

**#1**  
**MARCA #1**  
 RECOMENDADA  
 POR LOS MÉDICOS

**OMRON**  
 SIEMPRE CONTIGO



Monitor de presión arterial de muñeca HEM-6123

Monitor de presión arterial de brazo HEM-7121J

 Compatible con la app OMRON connect

 Sensor de posición

 Detector de latido irregular

 Memoria de última medición

 Compatible con la app OMRON connect

 Guía de ajuste de brazalete

 Detector de latido irregular

 Memoria de última medición

  
 TECNOLOGÍA DE  
 OMRON HEALTHCARE  
 EN JAPÓN

\*BASADO EN ESTUDIO CUANTITATIVO REALIZADO POR IQVIA EN MÉXICO EN 2019 CON 200 MÉDICOS LOCALES. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. Reg. San. 0070E2019 SSA, Reg. San. 1046E2019 SSA. No. Aprobación: 243300201B0718.

  
 5 AÑOS  
 DE GARANTÍA



Enamorada  
de la TV

Flor Rubio

## Cautiva Lucero Mijares

Llama poderosamente la atención lo que ocurre en el programa *Juego de voces* con Lucero Mijares y su papá, Manuel Mijares. Este par, aporta algo significativo.

A Lucero sus padres la han cobijado con su dimensión de celebridades; pero ella, a sus 19 años, por sí misma, ha conquistado el cariño del público por su naturalidad y actitud positiva. Escucho cómo le realizan preguntas muy difíciles sobre sus padres, sexualidad, conflictos de artistas, y me sorprende gratamente su inteligencia para responder. Remata con una bellísima sonrisa y se echa a la bolsa al más atrevido de los reporteros.

Ha compartido "secretos" de vida, como que a su padre -señor muy serio y gigante en el escenario- lo ha apodado "Don Gelatino", por algún pleitillo sin importancia ¡frente al refrigerador de la casa! Mijares, el figurón que inspira siempre admiración, es ahora un oso bonachón.

Hablando de personalidades entrañables, debemos mencionar a dos estrellas que son símbolos: Shakira y Taylor Swift.

La colombiana no se derrumbó ante la infidelidad de su marido; reivindicó su papel como mujer y se puso a trabajar. Ahora está por iniciar en noviembre su gira mundial "Las mujeres ya no lloran World Tour", con 17 presentaciones en ciudades de los EE. UU. No hay una fecha determinada para México, pero probablemente en el primer semestre de 2025 cantará en ciudades de nuestro país, muy importante para cualquier artista.

Taylor Swift es tema aparte, para hablar de ella hay que mencionar su talento, la consolidación de su marca personal, espectaculares recaudaciones que en su actual gira rondarán los ¡2 mil millones de dólares! entre venta de boletos y recuerdos. Destaca sobre todo su vocación filantrópica con la que da algo a cambio de tanto que ha recibido y marca una visión positiva como ejemplo para millones de jóvenes que la idolatran.

¡Es bonito hablar de personas así!

Les doy un abrazo cariñoso. Amen (así, sin tilde).



Mijares y su hija/Foto: milenio.com

Farándula

# TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C



\$63

**Neutek**  
INNOVATION FOR LIFE

CONSULTE A SU MÉDICO LÉASE INSTRUCTIVO ANEXO  
VIGENCIA AL 31 DE MAYO 2023  
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®



Frente a  
la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

## Comedias de hoy

Hablemos, por favor, de lo que está pasando con los nuevos programas cómicos de Las Estrellas.

La temporada dos de *Está libre*, por ejemplo, es un acontecimiento histórico. En serio.

¿Cuándo había visto usted un programa de comedia protagonizado por una mujer de 70 años?

¿Cuándo había tenido de protagonista, de esta clase de emisiones, al personaje de una adulta mayor con una desenfundada vida íntima?

Y no le he dicho nada porque aquí tenemos un sentido del humor diferente, un esquema de producción alucinante, figuras que no necesariamente son comediantes y muchas, pero muchas aportaciones técnicas como esa dirección de cámaras más de cine que de televisión. ¡Todo por el mismo precio!

Perdón si sueño demasiado directo, pero me parece admirable que esta producción de Álvaro Curiel, protagonizada por Patricia Reyes Spíndola y Ricardo Polanco, forme parte de la programación de Las Estrellas.

Creo que así como somos buenos para despedazar algunos programas, debemos reconocer cuando algo está bien y este título está muy, pero muy requete-bién. O usted, ¿qué opina?

A propósito de éxitos y de los nuevos programas cómicos de Las Estrellas, qué impresionante lo que está pasando con *El príncipe del barrio*. Como al público le gustó tanto, ahora tenemos una temporada dos bastante avanzada.

Pero lo que yo quiero es que usted se dé cuenta de lo que está pasando aquí. Por un lado, tenemos la confirmación de que Albertano es, hoy, lo que Chabelo, la India María y muchos de nuestros más importantes referentes culturales en su momento.

Y, por otro, la creación de un universo popular riquísimo que le da al clavo a lo que somos en la actualidad.

Todos los personajes y espacios que rodean a Albertano en este título son, para la realidad actual, lo que la vecindad del Chavo para el México de los años 70.

Luche por ver lo nuevo de *Está libre* y de *El príncipe del barrio*. El primero se transmite los jueves alrededor de las 23:00 y el segundo, los domingos a las 19:30 (y en VIX). Valen mucho. ¿A poco no?

siminforma.com.mx

# Siminteresa



## Horóscopos Amira contigo

No te pierdas *Las estrellas de Amira*, todos los sábados a las 13:00 horas por [orbepromo.com](https://www.orbepromo.com)  
Facebook: Horóscopos de Amira  
Twitter: @amira\_estrellas  
Consultas: [amiradelsers@yahoo.com.mx](mailto:amiradelsers@yahoo.com.mx)

**Aries (marzo 21 - abril 20)** / Recuerda que la inteligencia y la voluntad combinadas te dan una vida positiva. Convertir la salud en prioridad puede impedir retrocesos en tus planes de trabajo. Las madres de los aries poseen una energía inagotable, se dan el tiempo para atender bien a sus hijos y no descuidan sus cosas personales. Al ser líderes, educan de manera militar. Los alinean, pero respetan su independencia.

**Tauro (abril 21 - mayo 21)** / Confía más en tu buena fortuna. Es posible que tu pareja represente una ilusión grande, eres de naturaleza práctica y buscas más el amor platónico. Júpiter te inclinará a la especulación; puedes ganar dinero, pero puede haber fluctuaciones. Las madres de los tauro son pacientes y estables. Sus hijos se sienten seguros y tranquilos en el hogar. Además, su entrega los hace fuertes, son dependientes de ella, también determinantes y marcan su territorio con un sentido de propiedad.

**Géminis (mayo 22 - junio 21)** La Luna y Mercurio señalan una renovación en tu vida y aseguran el mejor rumbo de las cosas. En amores puede haber conflictos. Llegarán grandes oportunidades que te harán crecer económicamente. Tienes que conciliar las tendencias que se oponen en trabajo y en dinero. Las madres de los géminis son un poco distantes y no tan demostrativas; sin embargo, su mejor lección es la comunicación, forman hijos independientes. Disfrutan platicar y convivir con sus retoños. Su influencia los hace inteligentes.

**Cáncer (junio 22 - julio 22)** / Las relaciones personales pueden ser mejores si pones de tu parte. Predominará la fuerza de los acontecimientos en lo relacionado a trabajo. Llegarán buenos contactos económicos en el extranjero. Enfoca tus energías. Deja atrás el pasado y ten en cuenta que la fe hace milagros. Las madres de los cáncer son las más protectoras de los 12 signos. Se dedican al hogar y cuidan a sus hijos como el tesoro más grande. Son infantiles y un poco temerosas. Su valor más importante es la seguridad.

**Leo (julio 23 - agosto 22)** / Deberás tomar conciencia que no todo lo puedes controlar o arreglar como pretendes. La luna creciente del 15 de mayo, casi en tu signo, abre opciones maravillosas en el área de desarrollo personal. Las madres de los leo actúan con energía en el trabajo. Hacen a sus hijos muy destacados. No obstante, el ego de estos es muy marcado porque les transmiten la importancia exagerada por el reconocimiento.

**Virgo (agosto 23 - septiembre 22)** / Es tiempo de soltar lo que ya se ha concluido o lo que no te ha funcionado. Mercurio, tu regente, indica caminos nuevos. Hay amor, dinero y trabajo, incluso en cambios de residencia. El tiempo que tardará la prosperidad en llegar a tu vida sólo depende del tiempo que tardes en creer que puedes. Las madres de los virgo son organizadas hasta la intolerancia y sumamente cumplidas, buenas servidoras de sus hijos, pero muy aprensivas y exigentes. Son muy cuidadosas con sus crios y los educan para ser honestos.

**Libra (septiembre 23 - octubre 22)** / Dale tiempo y espacio a los afectos. Te exigirán congruencia entre lo que dices y haces. No funcionan las dudas en el amor, es mejor aclararlas. Te sientes molesto porque piensas que no estás controlando lo que sucede en tu medio y esto te saca de tu centro. Sé positivo. Las madres de los libra son justas, enseñan a sus hijos la belleza de un corazón compartido, sociables y con tendencia a lo artísticos; no obstante, los inclina a quedar bien con toda la gente.

**Escorpio (octubre 23 - noviembre 22)** / Urano advierte evitar sensibilidad extrema ante palabras impulsivas de tu pareja que tiendan a quitarte la energía. Es necesario crecer en todos los aspectos. Tiempo de reflexión, haz un viaje interior. Atiende las situaciones económicas. Las madres de los escorpio son de mente dominante, al mismo tiempo, psíquicas e intuitivas. Educan para aprender a decir la verdad. No soportan las mentiras, son entregadas a su papel y cuidan con celo a sus crios. Su defecto es el control que tienen con los hijos y los temores que a veces las rebasan.

**Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)** / Época de situaciones y eventos variables que podrán restarte tranquilidad, conserva la calma tanto en el trabajo como en el hogar. Concretar es la clave de este mayo. Es importante renovar las esperanzas y comunicación con la pareja. Las madres de los sagitario son divertidas e impulsivas, en ocasiones, muy elásticas con sus hijos, y otras, muy duras y exigentes.

**Capricornio (diciembre 22 - enero 20)** / Los astros te invitan a que hagas borrón y cuenta nueva en tu vida, y sueltes todo lo que cargas del pasado (dolores, molestias, ilusiones falsas). La proyección de nuevas ideas, contrataciones, remodelaciones y toma de decisiones que te provocarán cambios en amor, dinero y trabajo. Las madres de los capricornio son responsables y trabajadoras, influyen en que sus hijos sean adultos antes de tiempo y no vivan del todo una infancia libre. Sin embargo, enseñan la lección del poder.

**Acuario (enero 21 - febrero 19)** / No abuses de tus energías y capacidades. Plutón indica que puedes adelantar situaciones, hay que darse cuenta y utilizar las posibilidades para comenzar empresas. Procura canalizar tu energía correctamente. Urano te dará un cambio de aires en forma sorpresiva. Las madres de los acuario son muy libres en la educación de sus hijos, incluso un poco despistadas, sus intereses intelectuales las mantienen un tanto alejadas de lo cotidiano. Son de mente universal, enseñan lecciones de humanismo.

**Piscis (febrero 20 - marzo 20)** / Para armonizar tu hogar y mejorar la vibración usa flores blancas, azucena y rosa. Limpia tu casa con vinagre de manzana y agua. Neptuno te sigue dando el poder de superar problemas pasados y desarrollar aún más tu intuición. Las madres de los piscis son muy sensibles, motivan a sus hijos a ser espirituales, son poco prácticas, dulces y muchas veces contradictorias. Viven en estado de sacrificio por los que aman. Normalmente, no suelen tener los pies en la tierra.

# Perioxidin<sup>®</sup> Lacer<sup>®</sup>

CLORHEXIDINA

\$299

EL ESTÁNDAR  
DE ORO  
EN EL CONTROL  
DEL BIOFILM



- Antiséptico de **amplio espectro**
- **Control activo** de la placa dentobacteriana
- **Acción rápida y efecto duradero**



Vigencia al 31 de mayo 2024

PROTEGE LA DIVERSIÓN



**DRY**  
Balance™

**AYUDA A SENTIRTE  
SECO Y FRESCO**



SALUD ES BELLEZA 13300EL950461