

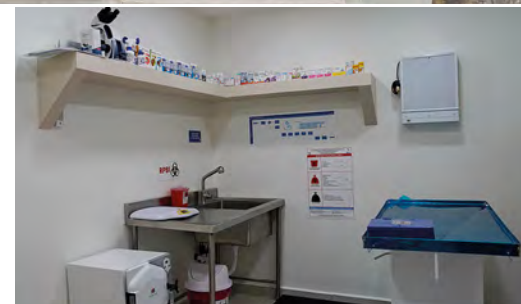


SimiPet Care, para cuidar a tus mascotas

Págs. 12 y 13



Foto: Cecilia Flores



Fotos: Jessica Osorio

Reumophan

Porque nada te detiene,
tampoco el dolor. 🔥



ANALGÉSICO



ANTI INFLAMATORIO



RELAJANTE MUSCULAR



TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
Vigencia al 30 de junio 2025.
De venta en Farmacias Similares®.

SíMiPlaneta

Contrarresta la contaminación en tu hogar

Patricia Zavala
vicepzavala@similares.com

Las plantas brindan frescura en los espacios interiores, ayudan a mejorar la atmósfera de nuestro hogar, pero sobre todo aportan beneficios para la salud humana y el medioambiente.

Mireya Ameyalli Chavarín Rizo, fundadora del proyecto ambientalista Dale de Comer al Árbol, explicó que la contaminación atmosférica no sólo se registra en la calle, también en el hogar u oficinas.

De hecho, contrario a lo que se cree, el aire al interior de un inmueble contiene más partículas contaminantes y nocivas para la salud.

En este sentido, la Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos destacó que el aire en el hogar está entre 2 y 5 veces más contaminado que el exterior.

Esto se debe al uso de productos de limpieza, actividades domésticas, materiales de construcción, producción de polvo, humo de tabaco y al cocinar, o bien, por la falta de ventilación.

Chavarín Rizo destacó que la calidad del aire en el interior de nuestras casas puede mejorar al colocar plantas porque de manera natural limpian el aire.

También explicó que regar y sembrar plantas sirve como terapia



Ameyalli Chavarín/Foto: Cortesía



Foto: Pixabay

para prevenir o ayudar a personas que padecen problemas psicológicos, como ansiedad, estrés, depresión o fobias.

“No sólo puedes disfrutar su belleza y compañía, también cultivar algunas comestibles, con frutas, vegetales o hierbas aromáticas”.

Sin duda, la importancia de tener plantas en el hogar va desde lo social hasta la salud y el medioambiente. / **SíMiPlaneta**

Conoce más de SíMiPlaneta:
Facebook: /SiMiPlaneta
IG /simiplaneta / SíMiPlaneta

Presidente fundador Grupo
Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/junio
2025

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

Edición 518-1

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 Internacional, S.C. Fecha de impresión: mayo 2025. Periodicidad catorcena. 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".

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



Lancetas
ONE TOUCH
25 piezas
\$74.00

Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH
50 piezas
\$479.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH
50 piezas
\$479.00

Tiras reactivas
ONE TOUCH
10 piezas
\$148.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 30 de junio 2025.
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

La planta Atotonilco para tratar aguas residuales, no funciona

México registró costos totales de degradación ambiental por falta de tratamiento de aguas residuales por 600 mil millones de pesos en los últimos 12 años, de acuerdo con el Inegi. Este incumplimiento normativo es cometido por los tres niveles de gobierno y el sector privado.

En la república mexicana no existe ninguna planta de tratamiento de aguas “descarga cero” (con tecnología de última generación que elimina todos los contaminantes del agua y permite su reciclaje), para tratar las aguas negras de los municipios.

Sabemos que sus aguas residuales sin tratar no cumplen con la norma oficial mexicana NOM-001-Semarnat-2021 y son vertidas principalmente a los ríos.

Los ríos Lerma-Santiago, Atoyac, Tula y Coatzacoalcos están contaminados con cientos de sustancias químicas y carga orgánica, aun así son usados para riego agrícola.

La Comisión Nacional del Agua construyó la megaplanta Atotonilco (de Tula, Hidalgo), para tratamiento de aguas residuales con una inversión de 10,022 MDP. 4,599 MDP aportados por el Fondo Nacional de Infraestructura y con inversión privada por 5,423 MDP (2,074 MDP de capital y 3,349 MDP mediante financiamiento).

Con capacidad de tratamiento de 1,043 millones/m3/año (33.07 m3/s). Con un costo de 1.0182 pesos/m3. Periodo del contrato de 25 años (3 de construcción y 22 de operación). El consorcio ganador de la licitación pública internacional abierta N.º 16101047-001-09 estuvo conformado por: Promotora del Desarrollo de América Latina, S.A. de C.V. (Ideal), con 40.80 %, Atlatec, S.A. de C.V., con 24.26 %, Acciona Agua, S.A., con 24.26 %, Controladora de Operaciones de Infraestructura, S.A. de C.V. (Conoisa de ICA), con 10.20 %, Desarrollo y Construcciones Urbanas, S.A. de C.V., con 0.479 %, y Green Gas Pioneer Crossing Energy, LLC, con 0.001 %. Lo inconcebible es que la megaplanta no funciona. Está en reparación.

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

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



SENSACIÓN REFRESCANTE PARA MALESTARES MUSCULARES Y ARTICULACIONES

**Mentol 5%
Con extractos naturales
Fórmula refrescante**

LIBERADOL

Salud es belleza.
Vigencia al 30 de junio 2025.



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

“¿Se me está olvidando todo?”

• La verdad detrás de la queja subjetiva de memoria

Cada vez más personas consultan por un problema que genera angustia: sienten que su memoria ya no funciona como antes. No recuerdan por qué entraron a una habitación, olvidan citas o se les escapan palabras comunes. Esta experiencia, conocida como “queja subjetiva de memoria”, es más frecuente de lo que se piensa y no siempre indica el inicio de una enfermedad neurodegenerativa.

De hecho, muchas de estas fallas tienen menos que ver con el Alzheimer, y más con el estrés y la ansiedad crónicos. Estos estados afectan directamente los procesos básicos de atención, fundamentales para que podamos registrar y retener información en la memoria de corto plazo y en la llamada “memoria de trabajo” -la que usamos para seguir instrucciones, resolver problemas o mantener una conversación sin perder el hilo-.

Cuando vivimos en un estado de tensión constante, el cerebro está en modo de alerta, no de concentración. La mente divaga, se dispersa, y lo que no se atiende, simplemente no se recuerda. Las sobrecargas de estímulos, el insomnio, la multitarea constante y la presión por “rendir” más, contribuyen a esta sensación de estar fallando cognitivamente.

¿Cómo manejarlo? Primero, no entrar en pánico. Es fundamental aprender a identificar y reducir fuentes de estrés, mejorar la calidad del sueño, limitar el uso de dispositivos digitales, establecer rutinas saludables y practicar técnicas de atención plena o de *mindfulness*. También es recomendable buscar una evaluación profesional que descarte otras causas y oriente el tratamiento si hay síntomas de ansiedad o depresión.

Es importante recalcar que, si a pesar de activar todas estas recomendaciones no mejoran los síntomas, es momento de acudir a un profesional de la salud mental. Cuidar la memoria es cuidar la mente. Escuchar estas señales tempranas es un primer paso hacia una vida mental más sana y presente.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud digestiva

¿Después de comer te sientes pesado? ¿Tienes problemas digestivos constantemente?

Muchas personas no somos capaces de digerir adecuadamente algunos alimentos y por eso tenemos esta sensación.

Los principales problemas que nos impiden tener una buena digestión son:

- Intolerancia a la lactosa
- Dificultad en la digestión de grasas y proteínas
- Problemas para procesar los carbohidratos complejos

La causa puede radicar en la falta de algunas enzimas y una microbiota intestinal pobre o desequilibrada.

Para prevenir estos malestares estomacales podemos complementar nuestra dieta con uno o varios de los siguientes elementos:

- **Lactasa:** Para aquellos que son intolerantes a la lactosa, la lactasa es una enzima crucial. Ayuda a descomponer la lactosa, el azúcar presente en la leche, permitiendo que las personas disfruten de productos lácteos sin experimentar malestar digestivo.
- **Lipasa:** Enzima esencial que facilita la digestión de las grasas. Al descomponer los lípidos en componentes más simples, esta enzima ayuda a que el cuerpo absorba mejor los nutrientes, lo que puede ser especialmente útil para quienes consumen dietas ricas en grasas.
- **Amilasa:** Es otra enzima importante que descompone los carbohidratos. Al facilitar la digestión de alimentos ricos en almidón, puede ayudar a prevenir la hinchazón y la incomodidad después de las comidas.
- **Bromelia:** La enzima de la piña, es conocida por su capacidad para descomponer proteínas. Esto puede ser especialmente beneficioso después de comidas copiosas, ya que ayuda a aliviar la sensación de pesadez y mejora la digestión.
- **Papaina:** Al igual que la bromelia, la papaina es una enzima que ayuda en la digestión de proteínas. La papaya es rica en esta enzima, lo que la convierte en un excelente aliado para quienes buscan mejorar su salud digestiva.
- **Raíz de Jengibre:** El jengibre es conocido por sus propiedades antiinflamatorias y digestivas. Puede ayudar a aliviar problemas como la indigestión y las náuseas, proporcionando un alivio natural y efectivo.
- **Bifidobacterium lactis:** Probiótico es conocido por su capacidad para equilibrar la flora intestinal. Al promover el crecimiento de bacterias beneficiosas, ayuda a mejorar la digestión.

La salud digestiva es fundamental para nuestro bienestar general. Un sistema digestivo equilibrado no sólo ayuda a absorber los nutrientes de los alimentos, sino que también juega un papel crucial en nuestro sistema inmunológico.

Incorporar un producto que contenga estos ingredientes puede ser una excelente manera de apoyar tu salud digestiva. Desde mejorar la absorción de nutrientes hasta aliviar la incomodidad digestiva, estos componentes trabajan en sinergia para promover un sistema digestivo saludable.

Multi
GOMI
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Ricos suplementos
Elderberry
\$219



farmaciasimilares.com

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 30 de junio 2025.

Salud

México, con bajo nivel en prevención y diagnóstico del asma



Foto: Freepik

El Instituto de Copenhague para Estudios del Futuro (CIFS) desarrolló el Índice de Asma Grave, una herramienta comparativa diseñada para evaluar cómo los países previenen, diagnostican y controlan dicha enfermedad.

En este análisis se incluyó a México como una de las naciones con problemas de diagnósticos, con baja prevalencia de especialistas en neumonía y que carece de datos estructurados.

“México tiene una baja puntuación en características del sistema de salud. Si bien el número de hospitalizaciones es bajo, el sistema de salud mexicano también presenta una baja densidad de especialistas en Neumología y carece de sistemas nacionales de datos estructurados”, de acuerdo con el informe “Índice de Asma Grave. Informe de expansión 2025”.

El CIFS colaboró estrechamente con expertos clínicos y políticos nacionales; además, se remarcó que México cuenta con el porcentaje de obesidad más alto de la región.

“Tiene una alta puntuación en carga de enfermedad, debido al bajo costo social del asma, que corresponde a los de AVAD y mortalidad. Sin embargo, la obesidad es la más alta de la región. Esta puntuación puede subestimar la carga real de enfermedad, debido al acceso limitado al diagnóstico, tratamiento y notificación”, según el informe. / **Salud**

NUEVO

DUALIZYME



APROVECHA EL BUEN LUNES

De: ~~\$199~~

A sólo:

\$149.25*

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA **75%** DE AHORRO

Vigencia al 30 de junio 2025

*Precio El Buen Lunes

Y los refrescos, ¿realmente refrescan?

En días soleados o cuando hay aumento de temperatura, qué bien cae tomar una soda, refresco o bebida energizante. Sin embargo, no nos detenemos a pensar que duplicamos o triplicamos la porción de estos y sus calorías pueden acumularse rápidamente.

Lo cierto es que no proporcionan nutrientes, pero sí una gran cantidad de azúcar (morena, sin refinar o sacarosa, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, fructosa, miel, etc.), entre otros componentes que afectan nuestra salud.

El consumo frecuente de bebidas azucaradas está relacionado con la

obesidad, diabetes T2, cardiopatías, enfermedades renales, hígado graso, caries dental, y gota (un tipo de artritis). Y se sabe que está asociado con comportamientos no saludables como fumar, no dormir lo suficiente, no practicar ejercicio o comer comida rápida con frecuencia.

Recordemos que el agua es el componente principal del cuerpo y, de acuerdo con la edad, los porcentajes tienen variaciones. Un dato importante es que, en la edad adulta, este líquido representa, aproximadamente, entre 60 % y 70 % de nuestro cuerpo. Y que, además, de benéfica, rehidratante y refrescante, es necesaria para

que los órganos del cuerpo puedan continuar con sus funciones diarias.

Tal vez te preguntes: ¿cómo elijo la bebida correcta?

Existe una guía rápida para conocer cuáles son las mejores aguas saludables, se llama “La Jarra del Buen Beber”. Su objetivo es guiar a la población mexicana en la selección de bebidas. Aquí las clasifican en seis niveles, según las cantidades recomendadas a lo largo del día.

¿Te interesa consultarla? chécalo aquí:

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/hablemos-de-las-bebidas-azucaradas?idiom=es> / Salud



Ilustración: Pixabay

Referencia:

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/hablemos-de-las-bebidas-azucaradas?idiom=es>

<https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/features/healthy-eating-tips/index-es.html#:~:text=Demasiada%20az%C3%BAcar%20a%C3%B1adida%20en%20su,o%20con%20cantidades%20m%C3%A1s%20bajas.>



Recomendado para quemaduras
abrasiones y posterior a procesos estéticos como láser ablativos y peelings.




Coadyuvante en la cicatrización de quemaduras, con propiedades calmantes, regeneradoras, emolientes y antiinflamatorias.

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

CICAFARM

Quemaduras®



Tubo con 100g

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*
WSP 55-2972-1680

La importancia de la presencia paterna en el desarrollo del niño

Se habla mucho de la madre en la crianza y acompañamiento al desarrollo del niño, sin embargo, en este mes del padre queremos dedicarles la columna a ustedes, parte fundamental para que sus hijos crezcan sanos, física y mentalmente.

De acuerdo con el Unicef, un padre presente y activo en la crianza y desarrollo de sus hijos permite que estos desarrollen una mayor autoestima y más habilidades sociales; además, su presencia y acompañamiento proporciona un mayor bienestar psicológico e incluso repercute en un óptimo desempeño escolar.

Los padres que apoyan en las tareas del hogar y hacen partícipes de ello a sus hijos fomentan la responsabilidad, la cooperación, el compromiso y el desarrollo de habilidades prácticas.

Por último, el ejemplo que dan al ser compañeros y mostrarle importancia, cariño y respeto a la madre de sus hijos con una relación sólida y saludable, les permite a estos crecer en un ambiente estable, seguro, fomenta su autoestima. Los ayuda a aprender a interactuar con respeto y aspirar a un trato sano de pareja en el futuro.

Como pueden darse cuenta, su papel es fundamental en la vida de sus hijos. Su influencia positiva puede moldear su futuro y contribuir a formar personas capaces y llenas de amor.

Los padres presentes son los héroes de los niños, quienes los hacen sentir protegidos, son guías, maestros y modelos.

¡¡¡Feliz día y mes del padre a todos ustedes!!!



Foto: Pixabay

*Especialista en desarrollo infantil
siminforma.com.mx

LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES están entre las primeras causas de muerte

SI YA CONOCES TUS CIFRAS DE COLESTEROL,

te valoramos todos los martes de este mes

GRATIS

Síguenos por:

Fundación **BEST** AC

FÓRMULA INFANTIL PREMIUM

Fórmula con hierro para lactantes con necesidades especiales de nutrición a base de proteína de suero parcialmente hidrolizada

ETAPA 1 0-6 meses

- Proteína parcialmente hidrolizada
- Probiótico *Lactobacillus rhamnosus*
- Reducida en lactosa
- DHA y ARA

Cont. neto 400g

ETAPA 2 6-12 meses

- Proteína parcialmente hidrolizada
- Probiótico *Lactobacillus rhamnosus*
- Reducida en lactosa
- DHA y ARA

Cont. neto 400g

FÓRMULA INFANTIL PREMIUM
Fórmula con hierro para lactantes con necesidades especiales de nutrición a base de proteína de suero parcialmente hidrolizada

"El uso de fórmulas para lactantes se recomienda únicamente por intolerancia del niño a la leche materna, ausencia de la madre o incapacidad de la madre para dar leche materna. La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de fórmula infantil debe hacerse bajo la orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso".

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



SIMISAE

¿Sabías que existen distintas maneras de llevar la educación de los hijos?

Jesica Hernández
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

Las diferentes maneras de educar se conocen como “estilos parentales de crianza”, y son las estrategias de los padres o cuidadores para criar y formar a sus hijos, cuyo objetivo es moldear sus conductas. A continuación, se presentan algunos de esos estilos:

Autoritario. Los padres son inflexibles, exigentes y severos cuando se trata de controlar el comportamiento. Tienen muchas reglas. Exigen obediencia y autoridad. Están a favor del castigo como modo de controlar el comportamiento de sus hijos. Entonces, los niños tienden a ser irritables, aprensivos, temerosos, temperamentales, infelices, malhumorados, vulnerables al estrés y sin ganas de realizarse.

Permisivo. Los padres son cariñosos, pero relajados y no establecen límites firmes, no controlan de cerca las actividades de sus hijos ni les exigen un comportamiento adecuado a las situaciones. Entonces, los niños tienden a ser impulsivos, rebeldes, sin rumbo, dominantes, agresivos, con baja autoestima, sin autocontrol y con pocas motivaciones para realizarse con éxito.

Negligente. Los padres son indiferentes,

poco accesibles y tienden al rechazo; a veces, pueden ser ausentes. Los niños tienden a tener poca autoestima, poca confianza en sí mismos, poca ambición y buscan, en ocasiones, modelos inapropiados para sustituir a los padres.

Democrático. Los padres son cariñosos y ofrecen su apoyo al niño, pero, al mismo tiempo, establecen límites firmes. Intentan controlar el comportamiento con reglas, diálogo y razonamientos. Escuchan la opinión de sus hijos, aunque puedan no estar de acuerdo. Estos hijos tienden a ser amistosos, enérgicos, autónomos, curiosos, controlados, cooperativos y más aptos al éxito.

Si bien cada familia es única y ningún estilo de crianza es perfecto, es importante considerar que cada forma utilizada tiene consecuencias en la conducta de los hijos, a corto, mediano y largo plazo.

Si tienes problemas para ejercer tu maternidad o paternidad, en SIMISAE podemos orientarte cómo hacer esta bella labor. Recuerda que no venimos

al mundo con un manual para ser padres, pero con paciencia, constancia y amor podemos criar a nuestros pequeños. Puedes comunicarte al 800 911 32 32 o vía WhatsApp. Psicólogos expertos están disponibles 24/7, los 365 días para apoyarte. / SIMISAE



Foto: Pixabay

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

siminforma.com.mx



Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 30 de junio 2025.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Ideal para cada integrante de la familia

Farmiver

Dosis Única

Quinfamida - Albendazol
Tratamiento DE AMEBIASIS INTESTINAL
GIARDIASIS Y HELMINTIASIS



**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



www.farmiver.com.mx

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
Permiso COFEPRIS 253300201B0312



**CUIDA LA SALUD INTESTINAL
DE TU FAMILIA CON**

Farmiver®

TRATAMIENTO CONTRA

AMIBAS Y LOMBRICES



Por tu **Salud**
y la de tu **Familia**



Nuevo integrante
de la familia

SiMiBaby

Fórmula especializada
para lactantes con
necesidades especiales
de nutrición



- Proteína parcialmente hidrolizada
- Probiótico L-ramnosus
- Reducida en lactosa
- DHA y ARA

\$299 C/U

Vigencia al 30 de junio 2025.
El uso de fórmulas para lactantes se recomienda únicamente por intolerancia del niño a la leche materna, ausencia de la madre o incapacidad de la madre para dar leche materna. 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 las instrucciones para la preparación y uso.

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

Ayudar es vivir

Corazón de Lumardi impulsa una vida independiente

Patricia Zavala, enviada
vicezavala@fsimilares.com

PACHUCA, Hidalgo.- Velas, jabones, playeras o pines personalizados y hasta postres son algunos de los productos elaborados por personas con discapacidad intelectual.

Este trabajo es posible, gracias a las capacitaciones y talleres en la asociación civil Corazón de Lumardi, con sede en esta capital hidalguense.

Su misión es ayudar a jóvenes y adultos a desarrollar habilidades para tener una vida independiente.

Sobre el tema, la directora de la asociación, Nayeli Islas Trejo, explicó que cualquier persona con discapacidad intelectual, sin importar la edad, es bien recibida.

Desarrollo de habilidades

Con apoyo profesional, los alumnos reciben talleres enfocados al desarrollo de habilidades, cuidado personal y formación laboral.

Por esa razón, les imparten talleres de repostería, cocina, elaboración de jabones y velas, serigrafía o sublimado.

En cuanto a actividades recreativas, reciben clases de yoga, música, pintura, deporte, actividad física, así como clases de matemáticas y español.

Islas Trejo destacó: "Según la habilidad de cada uno de los alumnos, es como se imparten las actividades, cuyo objetivo



Donativos:

Cuenta: 0110613975
Cuenta Clabe: 012290001106139753
elcorazondelumardi@hotmail.com
Teléfono: 771 140 7504
Facebook: El Corazón de Lumardi A.C.
Twitter: @Lumardi_AC
IG: El Corazón de Lumardi a.c. oficial

Fotos: Cortesía Corazón de Lumardi

es generarles confianza en sí mismos".

Esta asociación los impulsa a lograr una vida independiente, tema fundamental para sus familiares.

Bertha Gómez, quien además de presidir la mesa directiva de padres de familia, imparte clases de

repostería, comentó que en fechas conmemorativas como Reyes Magos o Día de la Madre elaboran y adornan galletas para después ofrecerlas en bazares o con sus propios familiares.

Detalló que las ganancias obtenidas por la venta de dichos productos

se reinvierten para comprar insumos y continuar con las capacitaciones.

Una década de apoyo

Corazón de Lumardi se creó, hace 10 años, ante la falta de espacios especializados para adultos con discapacidad.

A cambio de una cuota mensual, actualmente, capacita, de lunes a viernes, a 25 alumnos, de entre 13 y 60 años, en un ambiente de constante convivencia y aprendizaje.

Para continuar reforzando estas actividades, la Fundación del Dr. Simi apoya a esta asociación con la entrega bimestral de alimentos y productos de limpieza.

Recientemente, donó una máquina para sublimar tazas, gorras o playeras, así como cámaras de circuito cerrado.

Nayeli Islas le agradeció a la fundación por la donación de este material que permitió poner en marcha el taller de sublimado y cuidar la integridad de los alumnos.

"Nos va a ayudar para que nuestros beneficiarios sigan trabajando, capacitándose y desarrollen mayores habilidades para la vida".

Si usted desea unirse a este proyecto y cambiar vidas, acérquese a Corazón de Lumardi.

Su aportación apadrinará a personas que buscan una vida independiente y una oportunidad laboral.

Recuerde: la inclusión es la antesala de una vida digna. / Ayudar es vivir
siminforma.com.mx



~~\$67.00~~

Aprovecha el descuento de los lunes

\$50.25*
pesos

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO

Vigencia al 30 de junio 2025.

*Precio El Buen Lunes

OMRON



\$899

\$759



Nebulizador de compresor para niños y adultos
NE-C106



Monitor de presión arterial automático de brazo
HEM-7121J

Vigencia al 30 de junio 2025

LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. CONSULTE A SU MÉDICO.

**Todos
merecemos
sol**



**también
protección**



Salud es belleza.
Aviso Cofepris
N.º 14330020200226
Vigencia al 30 de junio 2025

\$149



México

SimiPet Care, para cuidar a tus mascotas

• La nueva división de Farmacias Similares abre consultorios veterinarios con atención médica de calidad y precios accesibles

Es cierto que en las últimas décadas hemos experimentado una transformación significativa en la estructura tradicional de nuestra sociedad, que ha dado como resultado el cambio en la convivencia y el aumento de mayores necesidades afectivas.

En este contexto es como se explica el crecimiento de las mascotas en los hogares mexicanos y su cada vez más frecuente papel como animales de compañía y, muy importante, como parte fundamental en la vida emocional de las personas.

En el caso de nuestro país, se afirma que 57 por ciento de la población (algo así como 70 % de los hogares) tiene una mascota y datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía revelan que de estas, 43.8 millones son caninos; 16.2 millones felinos, y 20 millones de otras especies. Es decir, 80 millones de mascotas que requieren atención, porque es una realidad que cuando se enferman o sufren accidentes lo primero que se buscan son especialistas que brinden atención médica.

Sí, tener una mascota parece fácil, pero cuidar de ellas suele ser más complicado porque desde que se adquieren o se adoptan, pocos hacen cuentas y constatan que cuidarlos no es barato.



Foto: Cecilia Flores

Afortunadamente, el Dr. Simi anuncia el lanzamiento de su nueva división veterinaria, SimiPet Care, donde al igual que siempre, se busca que sea lo mismo, pero más barato.

Velar por la salud y el bienestar de los animales

Se supone que todo dueño responsable sabe que necesita llevar su mascota, como mínimo, una vez al mes para comprobar que se encuentra en óptimo estado de salud; el problema es que únicamente 42 % de las personas las atienden con un

médico veterinario.

¿La razón?... la carencia y encarecimiento de estos servicios, por lo que con SimiPet Care, Farmacias Similares abre consultorios veterinarios enfocados en el cuidado y atención médica de las mascotas.

La líder de este proyecto es Dania Martínez, directora médica en Fundación Best, quien explica que se trata de un servicio de consulta médica de primer contacto, "para atender animales con padecimientos generales".

Entre los servicios que se

ofrecerán está la desparasitación -uno de los más solicitados- y la aplicación de vacunas tanto para perros como para gatos.

Además, en los consultorios de SimiPet Care se ofrecerá servicio de curaciones, aplicación de vendajes, pruebas de glucosa y la realización del certificado de viaje, documento donde consta la salud de la mascota, para que pueda viajar al extranjero sin contratiempos.

Dania Martínez agrega que pondrán a la venta



México



Fotos: Jessica Osorio

medicamentos a precios accesibles: “Estamos negociando con los laboratorios para poder ofrecer al público los mejores precios, como lo acostumbra Farmacias Similares”.

Entre los productos que se podrán adquirir están los más comúnmente utilizados: antiinflamatorios, antibióticos, medicamentos para el manejo del dolor y vacunas.

Primer consultorio en la Ciudad de México

SimiPet Care arrancará con 20 consultorios, los cuales podrían aumentar de acuerdo con la demanda de los usuarios. Estos espacios se van a abrir en sucursales y franquicias de Farmacias Similares: “Es una prueba piloto con la que queremos manejar varios esquemas. Por el momento, será en comodato, muy parecido a lo que se ofrece en el consultorio de medicina humana, con variaciones propias de cada consultorio”, puntualiza la doctora Martínez.

En la sucursal de la

colonia Escandón, de la Ciudad de México, estará el primer consultorio veterinario, que será inaugurado el 12 de junio.

Abrirá sus puertas de lunes a sábado de 9:00 a 21:00 y los domingos de 9:00 a 15:00. Estará a cargo del médico veterinario zootecnista Arturo Robles Villa, quien dará entre 20 y 30 atenciones al día, dependiendo del servicio que necesite cada mascota. No habrá citas, se atenderá conforme lleguen las personas.

El día de la inauguración se dará consulta gratuita y, posteriormente, se aplicará un precio de promoción de 75 pesos. “Tengan la certeza de que estamos cuidando todos los detalles, para que el servicio llegue a toda la población,

y puedan llevar con confianza a sus mascotas, que también son sus seres queridos”.

Con estos consultorios veterinarios, el Dr. Simi reafirma su compromiso de cuidar a quienes son compañeros leales, fuentes de alegría y amor. / México



Foto: Cecilia Flores

DE VENTA EXCLUSIVA EN
FARMACIAS SIMILARES®

ALFA®

ACTITUD & ORGULLO

Tu compra dona a la detección del VIH ENTRE + COMPRAS + AYUDAS

Conoce más en: alfaforme.com

\$39

Contenido: **3** Condones de hule látex texturizados, lubricados, con retardante. Probados electrónicamente

\$65

Relaciones sexuales más placenteras
Cont. Net. 60 g

Vigencia al 30 de junio 2025.
Prevención es salud 0199C2012 SSA. Higiene es salud 1589C2022 SSA.

2 0 2 5

Reencuentro con México

De la pedagogía, al periodismo

Juan Manuel Rentería Estrada

En 1965, cuando terminé mis estudios de bachillerato en la Escuela Nacional Preparatoria 3, ubicada en Justo Sierra 16, en pleno Centro Histórico, durante dos años recorrí los pasillos de la histórica construcción, de aula en aula, para tomar mis clases de Lógica, Etimologías Griegas y Latinas, Psicología, Literatura y Francés, que escogí como materia optativa.

El vetusto edificio funcionó desde 1923 como escuela nocturna para trabajadores que no podían asistir a la preparatoria diurna.

Posteriormente, se convirtió en la Prepa 3. En esta etapa de mi vida me decidí enfrentar y superar mi discapacidad que anuló todo movimiento en ambas piernas, la poliomielitis, que me atacó a los dos años.

En ese entonces trabajaba por la mañana como corrector de estilo en la imprenta de la Cámara de Diputados. Me propuse estudiar una carrera en la Universidad Nacional Autónoma de México, pero, como cualquier joven de aquella época, no podía decidir cuál.

Primero pensé en Psicología, sin embargo, la matrícula estaba saturada. Me dieron como otra opción la licencia-

tura de Pedagogía, y acepté. Recuerdo a eméritos catedráticos que me dieron clase en la Facultad de Filosofía de la UNAM. Entre ellos, el doctor José Manuel Villalpando y el doctor Agustín Lemus Talavera.

Al terminar la licenciatura presenté mi examen profesional, y título en mano busqué trabajo. Por una muy querida relación familiar conocí al doctor Benjamín Trillo, director de Educación Superior en la Secretaría de Educación Pública, quien me dio una modesta plaza para laborar en la Escuela Normal de Especialización, ubicada en Campos Elíseos y Bernard Shaw, en Polanco.

Luego de mi labor pedagógica, diariamente me presentaba en las instalaciones de Informex, la primera agencia noticiosa mexicana, propiedad del bachiller Álvaro Gálvez y Fuentes, para aprender periodismo.

Acompañaba a los reporteros y muy pronto me fue atrapando la maravillosa magia de la "reporteada". El 13 de octubre de 1968 logré mi primera oportunidad para demostrar si tenía aptitudes o no.

Eran las Olimpiadas México 68. Me asignaron cubrir atletismo en el Estadio Olímpico de CU. Por fortuna, mi teléfono de magneto para informar de los resultados de

cada competencia fue colocado junto al del gran periodista Enrique Loubet, del periódico *Excelsior*, nada más y nada menos.

Gracias, maestro Loubet, mi gratitud hasta el cielo por todas tus enseñanzas. A partir de entonces cambió mi vida. Desde ese día han pasado 57 años de periodismo en televisión, radio y prensa.

Hace 12 años, la Secretaría de Educación Pública me otorgó el título de licenciado en Periodismo. Inicialmente equivoqué mi vocación, pero corregí a tiempo. Cambié la pedagogía por el periodismo. Y, por supuesto, no me arrepiento. / *Reencuentro con México*

¿Piojos?

Elimínalos con

MEDIPIOX

El único recomendado por:

ASOCIACION MEXICANA DE PEDIATRIA, A.C.

Elimina Piojos y Liendres en 1 sola aplicación

- ✗ NO TÓXICO
- ✗ NO INSECTICIDA
- ✓ SEGURO PARA TODA LA FAMILIA

A sólo \$145

CONSULTA A TU MÉDICO. LEE LAS INSTRUCCIONES DE USO. PERMISO DE PUBLICIDAD: 243300201B3323



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

El T-MEC ha muerto

El Tratado de Libre Comercio (hoy, T-MEC) fue una extraordinaria idea del presidente Salinas de Gortari, en 1990: afianzar un acuerdo de mercado sin aranceles con el vecino del norte, principal sociedad consumidora de bienes. Pero el compromiso fue catapultar el comercio exterior para construir una planta productiva con capacidad de competencia mundial.

El resultado está a la vista: de todos los productos de exportación, sólo cuatro realmente representan la verdadera capacidad productiva de México; en los demás hay participación cada vez más minoritaria porque las políticas de desarrollo industrial se han desinflado y el país carece de una planta de transformación.

Es paradójico que la 4T construyó su discurso electoral contra las deficiencias del tratado y en el poder, desde 2018, no ha hecho más que aferrarse de manera desesperada a ese acuerdo que ya no le beneficia a México. La política arancelaria del presidente Donald Trump destruyó la viabilidad del tratado. Y con la mano en la cintura, México dice que buscará otros mercados para sus productos, pero sin reconocer que la estructura comercial no le servirá a las exportaciones mexicanas, porque la planta productiva regresó a los tiempos de la maquiladora y el ensamblaje.

La crisis del tratado sí tiene salidas, pero se requiere, antes que otra cosa, reconocer que las dos versiones del acuerdo comercial fueron usadas por Salinas de Gortari, Zedillo, Fox, Calderón, Peña Nieto, López Obrador y Sheinbaum para un comercio exterior que beneficia a otras plantas productivas.

Los negativos están a la vista: el viejo populismo 1934-1982 logró tasas promedio del PIB del 6 % anual, en tanto que el ciclo del tratado apenas ha llegado al 2 %. Y el 55 % de la mano de obra trabaja en la informalidad, es decir, en la industria que no genera beneficio, pero sí utilidades empresariales.

La presidenta Sheinbaum está buscando con desesperación rescatar el tratado, pero a sabiendas de que seguirá la misma desigualdad social y productiva. Y el populismo se dedica sólo al gasto social, y no se ha preocupado por reconstruir la planta productiva competitiva.

Así que viene otro sexenio con tratado que no les sirve a los mexicanos.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 30 de junio 2025



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

El apagón

¿Quién no ha escuchado alguna vez *El apagón*, la pegadiza canción que Yuri llevó al estrellato, en 1991? Lo que no todos saben es que el tema no es de su autoría ni nació en los años 80. Fue compuesto por Ernesto Cortázar y Manuel Esperón, en 1943, y apareció en la película *¿Qué hombre tan simpático!*, dirigida por Fernando Soler. La canción, interpretada por Gloria Marín y Toña la Negra, relata un encuentro a oscuras durante un apagón. El final, perturbador, por decir lo menos, revela que el hombre es el padre de la protagonista. Años más tarde, al reinterpretar el contenido de la letra, Yuri decidió modificarla en sus conciertos, omitiendo el desenlace incestuoso.

La letra de *El apagón* alude a los cortes de luz reales durante la Segunda Guerra Mundial. En 1942, tras declarar la guerra al Eje, el gobierno de Manuel Ávila Camacho en México organizó simula-

ciones de oscurecimiento: alarmas, apagones programados, ciudades en silencio. Una estrategia común en tiempos de guerra para dificultar los ataques aéreos.

Casi 83 años después, el 28 de abril de 2025, Europa vivió su propio gran apagón. A las 12:33 p. m., hora local, una caída abrupta en la generación eléctrica dejó sin servicio a millones de personas en España, Portugal y el suroeste de Francia. La interrupción duró más de nueve horas y paralizó trenes, semáforos, hospitales y redes de comunicación.

Las causas aún se investigan, pero expertos apuntan a la "isla energética ibérica": una red poco conectada con Europa y fuertemente dependiente de energías renovables. Sin respaldo suficiente, la red colapsó. Al menos es la versión al escribir este artículo.

Pero no todo fue negativo. Según hemos visto en redes sociales y televisión, muchas personas salieron a las calles, charlaron, cantaron, tocaron música, jugaron cartas. Sin pantallas, sin internet, volvieron a convivir cara a cara.

Una lección: la tecnología nos conecta con quienes están lejos, pero también puede alejarnos de quienes tenemos al lado. A veces, apagar el celular un rato, nos viene bien.

Cultura

Se inicia temporada de avistamiento de luciérnagas

Durante la época de lluvia, en junio, se inicia la reproducción de la luciérnaga, sólo observable en unos cuantos lugares del mundo, y uno de ellos, es México.

Esta experiencia se puede vivir en el Santuario de las Luciérnagas al caer la noche en los bosques de Nanacamilpa, Tlaxcala, donde emergen destellos de luz en medio del follaje.

Ello es posible, gracias a las luciérnagas, o "bichos de luz", cuyo brillo atrae a los machos y fertilizan sus huevos, creando un espectáculo de luz natural.

Infortunadamente, cada año sus poblaciones se están reduciendo en



Foto: facebook.com/luciernagasentlalpujahua

todo el mundo a causa de pesticidas, exceso de luminosidad y disminución de su hábitat.

Cuando acudas a los hábitats de las luciérnagas, evita usar linternas para no desorientarlas.

Esta singular tempora-

da en México concluirá en agosto, y para proteger a estos fascinantes insectos, se debe contactar a un guía especializado.

Es un espectáculo visual imperdible. Conoce esta maravilla visual con responsabilidad. / [Cultura](#)

¿DOLOR DE GARGANTA?

A los primeros SÍNTOMAS...

HAZ GÁRGARAS CON BENIFLANT

Bencidamina

Auxiliar en el alivio para tu garganta, gracias a su **fórmula 4 en 1:**

- 🟢 Antiinflamatoria
- 🟢 Analgésica
- 🟢 Antiséptica
- 🟢 Anestésica

Req. No. 053M2007 SSA VI

Nuestra **PRIORIDAD**
Es tu **BIENESTAR**

Pregunta por **ERBITRAX®**
TERBINAFINA

ERBITRAX-T®
TERBINAFINA
Tableta 250 mg
Caja con 28 tabletas

LOEFFLER®

Pide LOEFFLER
Una empresa de Grupo Loeffler Russia. XGL

Permiso de Publicidad No. 25330020180478

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
No se administre a niños menores de 7 años.

Pide LOEFFLER
Una empresa de Grupo Loeffler Russia. XGL

Reg. No. 224M2005 SSA IV

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Material dirigido a profesionales de la salud.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Los salones de baile

¿Les gusta el baile? ¡Perfecto! ¿A quién no? Por eso en la Ciudad de México siempre ha habido salones de baile, entre ellos, destacan dos históricos: el Salón Los Ángeles y el Salón México.

El primero nació en 1937, y aún existe en la colonia Guerrero. Ha sido escenario de múltiples películas de la Época de Oro mexicano. Allí bailaron Cantinflas, Pardavé, María Félix y hasta intelectuales. Allí han tocado orquestas famosas como la de Pérez Prado con sus alegres mambos. Este salón, patrimonio inmaterial de la ciudad, tiene en su entrada un famoso letrero que dice: "Quien no conoce el Salón Los Ángeles, no conoce México". Y es cierto, es un lugar obligado para ir a bailar. Abre de martes a domingo de 17:00 a 23:00 horas y también ofrece clases para los principiantes. Está en Lerdo 206, pegadito a Tlatelolco.

El otro salón famoso en la ciudad era el Salón México, la Catedral del Danzón. Fue inaugurado en 1920, también en la colonia Guerrero, para ser exactos en la calle Pensador Mexicano número 16. Fue un lugar que recibió a gente de todas las clases sociales, hasta descalzos. Así como lo leen, incluso en su interior había un gracioso letrero que decía: "No tirar colillas porque las damas se queman los pies". Y es que iban muchas parejas humildes, sin calzado, pero eso sí, listas para danzear. Fue punto de reunión para los pachucos, popularizados por Tin Tan. Tenía 3 pistas: el Sebo, la Mantequilla y la Mantequilla. En la primera bailaban "las clases populares". La Mantequilla era para la clase media y la mera-mera, era la Mantequilla, para la "alta sociedad". El Salón México también sirvió de escenario para filmar famosas películas. Y hasta hay un danzón que lleva su nombre. Fue demolido en 1962 por órdenes del regente Uruchurtu, enemigo de la vida nocturna en la capital.

Pero, esperen, si se trata de bailar de manera económica y al aire libre, pues está el parque de La Ciudadela, un lugar popular, especialmente para personas mayores. Allí hay clases de baile casi todos los días. Este lugar está en La Ciudadela. Muchos la conocen como la Plaza del Danzón, donde se realizan actividades de baile todos los sábados de las 12:00 del día a las 4 de la tarde. Además, durante la semana, algunos grupos se reúnen para practicar y bailar, especialmente los lunes, martes, miércoles y sábados por la tarde.

Qué tal, ¿bailamos?

siminforma.com.mx

El sótano despierta tus sentidos

El sótano es una obra de teatro basada en un relato de Koji Suzuki, autor de *El aro*, un éxito mundial.

La historia nos muestra al personaje de Ana Müller, quien enfrenta complicaciones financieras y, tras separarse de su marido, alquila un departamento en la periferia de la ciudad.



Foto: carteleradeteatro.mx

Ana y su pequeña hija Isa arriban a un edificio a punto

de ser derruido a consecuencia de los terremotos que aquejaron a la ciudad.

Al entrar, se encuentra con Damián, el conserje y, aparentemente, el único habitante de ese inmueble. Él le habla de las terribles condiciones en las que se encuentra la propiedad.

Sin embargo, las cir-

Cultura

cunstancias económicas la obligan a quedarse, eso sí, en el apartamento uno, pues teme a las alturas y, además, lo considera peligroso para su hija.

Esta puesta en escena, de trama intrigante, despertará tus sentidos. Se presenta en el teatro Fernando Soler, Ciudad de México. / Cultura

SIMISURE

462 g polvo

- ✓ Fortificado con **vitaminas y minerales.**
- ✓ Rico en **proteínas y fibras.**
- ✓ Libre de **gluten.**
- ✓ **Listo** para tomar.
- ✓ Solubilidad **óptima.**

\$199.00

- ✓ Proteína vegetal sin lactosa
- ✓ Adicionado con vitaminas y minerales
- ✓ Sin gluten
- ✓ Bajo en azúcares
- ✓ Fácil solubilidad
- ✓ Presentación en 3 sabores, vainilla, fresa y chocolate

\$164.00

- ✓ Proteína vegetal sin lactosa
- ✓ Adicionado con vitaminas y minerales
- ✓ Sin gluten
- ✓ Fácil solubilidad
- ✓ Presentación en 3 sabores, vainilla, fresa y chocolate

📱 🌐 📺 📷 📧

farmaciassimilares.com

Vigencia al 30 de junio 2025. *Alimentate sanamente.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



¡Tiro directo!

Eduardo
Camarena
@ecamarena1

Aburrimiento y decepción

La aventura del boxeador mexicano Saúl “Canelo” Álvarez en Rihad, Arabia Saudita, resultó muy desafortunada, desastrosa y decepcionante en el aspecto estrictamente deportivo porque su pelea ante el cubano William Scull fue aburrida, incruenta, tediosa y monótona, en esta su primera incursión en esa región del planeta, su peor actuación como campeón mundial.

El mexicano lanzó 152 golpes, conectó 56, el cubano disparó 293 y acertó 55, fueron 445 impactos lanzados y solamente 111 conectados, entre ambos, la menor cantidad de golpes combinados en una pelea de 12 rounds.

Si los contundentes números condenan la pobre actuación del boxeador tapatío y su rival antillano, el análisis round por round es más que revelador porque muestra la falta de acción, combatividad y la inoperancia de ambos contendientes.

Scull se la pasó corriendo literalmente para estar lo más lejos posible de su rival, en tanto que Canelo estuvo persiguiéndolo, sin tirar muchos golpes, incapaz de cerrarle las salidas a su “huidizo” rival.

El cubano no salió a pelear, subió al ring con la intención de llegar a los 12 rounds, sin importarle las formas, es responsable del pésimo “espectáculo”, pero también el mexicano tiene responsabilidad en la bochornosa “pelea” porque no supo cómo contrarrestar la estrategia ultradefensiva de su oponente correlón, le faltó habilidad, destreza, astucia y, sobre todo, tirar más golpes.

Saúl “Canelo” Álvarez le reclamó al cubano por no darle pelea y lo señaló como culpable de la vergonzosa contienda, pero no fue autocrítico para reconocer que le faltaron argumentos y recursos boxísticos a fin de descifrar el estilo de su rival.

Esta es una de las peleas más aburridas que he visto en mi trayectoria de más de 40 años narrando combates de boxeo profesional, me decepcionó muchísimo y considero que este tipo de combates dañan la imagen de este deporte. Supongo que también el millonario árabe Turki Alalshikh, promotor de esa pelea, se sintió defraudado, parecía desconcertado, reflexivo, a la orilla del ring. Pero, ya anunció que la siguiente pelea del Canelo será ante el estadounidense Terence Crawford el 13 de septiembre en Las Vegas.

Fanático

Para todo tipo de cabello

MARATHA DEBAYLE

Máximo volumen

\$85 c/u

Libre de sulfatos y parabenos

Con extracto de caviar negro

Vigencia al 30 de junio 2025.
Salud es belleza

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

HASTA
75%
DE AHORRO

Fanático

Muere el entrenador de Nadia Comaneci

El famoso entrenador de gimnasia olímpica Béla Károlyi, quien guio a Nadia Comaneci hasta el primer 10 perfecto de este deporte, murió a los 82 años, anunció USA Gymnastics.

El húngaro de origen rumano entrenó a Comaneci en la obtención del oro en los Juegos Olímpicos de Montreal de 1976 y en los Juegos de Moscú de 1980.

Pasado ese periodo desertó con su esposa Marta, también entrenadora, y viajó a los Estados Unidos, en 1981, una etapa en la que entrenó a la estadounidense Mary Lou Retton hasta el oro en Los Ángeles 1984.

“Un gran impacto e influencia en mi vida. Descanse en paz Béla Károlyi”, escribió Comaneci en su cuenta en Instagram.

“Hace casi 50 años me guio hacia la histórica actuación del primer 10 perfecto en los Juegos Olímpicos... y eso cambió mi vida para siempre”, agregó.

Conocido por su forma de entrenamiento estricta, Károlyi fue un entrenador para muchos controvertido que entrenó junto con su esposa el equipo de Estados Unidos.

La pareja Károlyi fue una pieza clave en la transformación de los equipos de gimnasia de Estados Unidos, hasta convertirlos en formaciones poderosas capaces de dominar en los grandes eventos de este deporte.

El centro de entrenamiento de la pareja fue escenario de la preparación del equipo



Foto: Taty2007/wikimedia.org

nacional femenino de Estados Unidos en 2001, con Marta Károlyi como coordinadora del equipo nacional femenino.

USA Gymnastics dejó de usar el lugar en 2018 después del escándalo de abuso que involucró al exmédico del equipo, Larry Nassar.

Dominique Moceanu, quien ganó el oro olímpico en Atlanta en 1996 como parte del Team USA entrenado por Károlyi, dijo que había dos caras del entrenador.

“Béla Károlyi fue un hombre cuya influencia en mi vida y en el deporte de la gimnasia de élite es innegablemente significativa. Era un individuo complejo, que encarnaba una mezcla de fortalezas y defectos que dejaron un impacto duradero en quienes lo rodeaban”, escribió en X.

“Al despedirnos de Béla, elijo enviar pensamientos amorosos a su familia y seres queridos (...) Que descanse en paz”.

Károlyi fue incluido en el Salón de la Fama de la Gimnasia Internacional en 1997. / Fanático Fox Sports

siminforma.com.mx

Fanático



Canela pura

Foto: Steve Marcus

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Muy cierto, a Saúl “Canelo” Álvarez podrán criticarlo de varias maneras: “no tiene carisma de ídolo”, “se ve muy pesado en su trato”, “sólo pelea con rivales a modo” ... Lo que usted diga o mande; pero hay algo innegable, el hombre es un auténtico empresario con visión y se ha vuelto uno de los deportistas mejor pagados de todos los tiempos en cualquier disciplina. Y, quizá, eso es lo que muchos no le perdonan, simplemente, por ser un mexicano triunfador. En pocas palabras, es “canela pura”.

Veamos: a sus 34 años tiene una fortuna calculada en 700 millones de dólares, acumulada en 20 años de carrera dentro del cruel y difícil deporte de los bofetones. Pero las cosas no terminan allí: con el contrato firmado siminforma.com.mx

por cinco peleas en Arabia Saudita recibirá una fortuna tipo McPato.

El Canelo acordó cinco combates, el primero ante William Scull, que le dejará una ganancia de 80 millones de dólares, el mayor beneficio que el mexicano ha tenido por un combate desde que debutó como profesional hace 20 años.

Esto supera con creces las ganancias que tuvo en sus peleas anteriores ante Jaime Munguía y Edgar Berlanga: 65 millones de dólares.

Por si fuera poco, esto sólo representa 20 % del acuerdo, ya que en las cuatro peleas restantes en Arabia, percibirá 320 millones de dólares extra, un contrato histórico de 400 millones de dólares por cinco combates para la promotora del jeque Turki Al-Sheikh.

Actualmente, Saúl Álvarez tiene una fortuna acumulada de más de

700 millones de dólares a partir de su debut como profesional. Su riqueza le permite estar por encima de leyendas como Serena Williams, Novak Djokovic y el piloto de Fórmula 1, Fernando Alonso, los dos últimos ya en el tramo final de sus carreras.

A lo anterior sume usted lo que recibe por publicidad y de sus múltiples negocios. Asombroso, ¿no?

En un comparativo de cantidades, el Canelo solito vale más que toda la selección mexicana de fútbol, valuada en poco menos de 200 millones de dólares.

Como sea, es un triunfador. Cualquiera que haya practicado el boxeo estará de acuerdo en que no es fácil destacar en este deporte. Se requieren muchos... atributos: disciplina, entrega, coraje, fuerza, habilidad y, en este caso, visión empresarial.

Cierto, es canela pura. / Fanático

Neutro
GRISI

QUÉDATE
CON QUIEN
TE CUIDA



- ✓ Fórmula HIPOALERGÉNICA
- ✓ No irrita la piel
- ✓ Recomendado por dermatólogos



¡SÍGUENOS!

GRISI
TU MEJOR PIEL



Orgulloso Patrocinador

CUIDA TU PIEL 183501202D0014



Enamorada
de la TV

Farándula

Flor Rubio

Latin Grammy lanza pódcast con charlas entre cantantes

Padres ejemplares

Junio es para celebrar el Día del Padre. Cuando festejamos a esos seres, a veces exigentes y, de pronto, enojones, pero divertidos, que se convierten en los más tiernos corderitos cuando se trata del amor a sus hijos. ¿Recuerdan al Mijares adusto, serio, al que algunos reporteros le tenían... miedo? Bueno, ¿qué les parece el Mijares versión 2025?: gracias a su hija Lucerito, hoy es el papá más bonachón, muuy simpático, bromea ¡y hasta anuncia pollo! Es uno de los más claros ejemplos sobre cómo un padre ofrenda su fama, poder, jerarquía para mostrar el camino a su hija, respaldarla cuando -ya famosa- ha sido atacada, y prepararla para los años que vendrán cuando él ya no esté joven o presente. Ejemplos hay varios: Eugenio Derbez, Emmanuel, Alejandro Fernández, Pepe Aguilar y, en general, muchos de los famosos.

A propósito de padres célebres, se está preparando una bioserie sobre Armando Manzanero, el legendario compositor y poeta de canciones inolvidables como *Adoro*, *Somos novios*, *Contigo aprendí*, que falleció en 2020 por complicaciones de covid-19. Su hijo Juan Pablo es quien, entre sus siete hermanos, y único que se dedicó al medio artístico, avanza el proyecto. Es talentoso y gran conocedor, pues desde los 4 años comenzó a estudiar música.

También está en proceso la bioserie sobre Carmen Salinas, que bien realizada puede ser extraordinaria, pues fue un ejemplo de talento, superación y generosidad. De niña, su familia era muy pobre, al grado de que su madre la inscribió con sus hermanos en un orfanatorio para que pudieran comer. Otra anécdota increíble le ocurrió cuando su mamá descubrió que su esposo le era infiel y estaba casado con otra mujer. La gran sorpresa ocurrió cuando, estando ante el juez para proceder al divorcio, este le informó que no podía divorciarla, pues nunca estuvo casada, ya que su marido había falsificado papeles para contraer matrimonio civilmente.

Sorpresas que da la vida.

Les deseo un junio maravilloso. ¡Abrazos!

La Academia Latina de la Grabación, organizadora de los Latin Grammy, lanzó el pódcast *Grammofonías*, en el que cantantes charlarán con artistas como Juanes, C. Tangana, Jorge Drexler, Gilberto Gil y Mon Laferte.

La serie debuta con seis episodios, cada uno con conversaciones entre dos artistas. Serán 12 participantes en total, para explorar «temáticas desde la creatividad artística, amistad e identidad de género hasta mentorías e inspiración musical», expuso el organismo en un comunicado.

“Estamos muy entusiasmados con el lanzamiento de esta nueva plataforma que busca conectar a los amantes de la música con los intérpretes y compositores que están dando forma a los sonidos de la actualidad y ampliando los horizontes de la música latina”, declaró Manuel Abud, director general de la Academia Latina de la Grabación.



Foto: @Mon Laferte/ Facebook Juanes

La idea del pódcast es conectar a artistas de “extensas carreras” con músicos más jóvenes que compartan una «admiración mutua» para que tengan momentos “únicos e íntimos”, según la nota informativa.

En el primer episodio conversan los brasileños João Gomes y Gilberto Gil, ganador del Latin Grammy y ‘Persona del Año 2023’ de la Academia Latina de la Grabación.

En el resto de las entregas, el uruguayo Jorge Drexler habla con el español C. Tangana,

el colombiano Juanes con la puertorriqueña GALE, y Carlos Vives con la intérprete Goyo, ambos de Colombia.

Además, la primera serie la completan los diálogos entre los cubanos Chucho Valdés y CimaFunk, y la chilena Mon Laferte con la mexicana Bruses.

Con esta selección, el organismo asegura que los artistas son “un grupo diverso”, representativo de la Academia Latina, que refleja su “crecimiento y evolución” de 25 años.

“Esta serie honra nuestro legado musical y nos permite compartir los momentos únicos que se viven en los escenarios del Latin Grammy”, agregó Abud.

El proyecto, con la producción ejecutiva de Laura Dergal y una asociación con la productora Shake It Easy Media, está ya disponible en las plataformas digitales. / Farándula EFE

K-GEAR®

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

¿QUÉ TE MUEVE?



\$450



DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES®

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ALIMENTATE SANAMENTE. VIGENCIA AL 30 DE JUNIO 2025



Farándula

Hollywood, en apuros: ordena Trump 100 % de aranceles a filmes extranjeros



Foto: vancouverSymphony.ca

Donald Trump advirtió sobre el futuro de la industria cinematográfica en Estados Unidos, afirmando que “Hollywood está muriendo rápidamente” y que países extranjeros están ofreciendo incentivos agresivos para atraer a productores y estudios fuera del país.

En un comunicado, Trump calificó esta situación como un “riesgo para la seguridad nacional”, señalando que se trata de una estrategia coordinada por otras naciones para debilitar el liderazgo cultural y económico de su país. Como respuesta inmediata, anunció que autoriza al Departamento de Comercio y al Representante de Comercio de Estados Unidos a iniciar el proceso para imponer un arancel de 100 % a las películas producidas fuera del país que ingresen al mercado estadounidense.

“Queremos películas hechas en América, otra vez”, declaró Trump, insistiendo en que la producción nacional debe ser protegida como motor económico y como herramienta de identidad cultural. La medida podría afectar a estudios internacionales, plataformas de streaming y cadenas de distribución. / Farándula Quadratin México

siminforma.com.mx

Cboost®

La C de todos los días



En épocas de calor...
refresca tu cuerpo
y recarga con electrolitos.

GISI Farma

PERMISO DE PUBLICIDAD: 1933002T1A0290 ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO.
 EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA.

Frente a
la tele



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Fue sin querer queriendo

No puedo creer lo hermosa, divertida, bien escrita y bien hecha que está *Chespirito: fue sin querer queriendo*, la serie biográfica de Roberto Gómez Bolaños.

Es más que un homenaje, un acto de amor. ¿Por qué? Porque cuando hablamos de esta clase de contenidos es muy fácil caer en el escándalo, en el sensacionalismo, en utilizar a los personajes, incluso para cosas sucias.

Aquí no. Aquí, sin dejar de divertirnos, se nota que quienes escribieron esto son las hijas y los hijos de don Roberto. Se nota que se involucraron emocionalmente.

Debió haber sido muy fuerte para ellas, para ellos, recordar algunos momentos. Debió haber sido precioso y entender otros.

Sé que a lo mejor usted, como yo, vivió la época de oro de los programas de Chespirito y que, por lo mismo, entiende la relevancia de sus aportaciones, de sus personajes.

¿Pero qué pasa con las nuevas generaciones? ¿Qué pasa con ellas a pesar de las retransmisiones?

La respuesta está precisamente en esta superproducción de época porque nos da gusto a los nostálgicos, pero también a los que no saben nada. Es un material imperdible.

Y sí, nos vamos a enterar del origen de muchas frases y de muchas de las características de personajes como el Chavo y el Chapulín Colorado, pero también de lo que había detrás de don Roberto.

A mí lo que más me impresiona es el dinamismo de los libretos que, en cuestión de minutos, nos llevan de una década a otra, y luego a otra y a otra más.

¿Y qué me dice de la producción? Es admirable todo lo que se hizo para reconstruir momentos muy específicos en lugares muy concretos, pero de hace más de 50 años. ¡Increíble!

Muchas de las actrices y de los actores que salen aquí, se van a volver famosísimos porque los responsables de esta obra de arte, en lugar de apostar por estrellas consagradas, le dieron oportunidad a gente nueva. ¡Bravo!

Por lo que más quiera en la vida, no deje de darles seguimiento y no deje de ver esta serie que lo hará reír, lo hará llorar y lo pondrá a pensar. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

¿SABÍAS QUE...

Por algún cambio en nuestro PH vaginal, usar ropa ajustada, por tomar antibióticos, por embarazos, etc.

¡Candiphen-V es tu aliado!

Síntomas de infecciones vaginales:

- Ardor
- Comezón
- Inflamación
- Molestias al orinar
- Coito doloroso

Elimínalas con:

Las infecciones vaginales son más comunes de lo que pensamos, a TODAS nos ha pasado.



Candiphen-V
sí es para todas

3 ÓVULOS

Tratamiento de 3 días
Usar por la noche antes de acostarse.



Síguenos en nuestras redes



CONSULTE A SU MÉDICO. PERMISO DE PUBLICIDAD: 253300201B0203

ANACASTEL®

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹

Ayuda a incrementar la densidad del cabello.²

Ayuda a alargar la fase de crecimiento del cabello.²

Aplica 8 atomizaciones sobre el cabello y la piel cabelluda secos, dos veces al día.²



Reg. No: 328M2017 SSA VI



Minoxidil

Solución
2%

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

REFERENCIAS: 1. Sánchez M. Minoxidil 2% en el tratamiento de la alopecia androgenética. 5Med Cutan Iber Lat Am 2006;34(2):91-92 2. Proyecto de Marbeta Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. Evid. actual. práct. ambul; 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008.

Siminteresa



Horóscopos Amira contigo

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Me puedes contactar para consultas y cursos en amiradelsr@yahoo.com.mx
 Facebook: [amiracerverayhoroscoposdeamira](#) X: [amiraastrologia](#)
 Te invito a que me escuches en *Las Estrellas de Amira por Orbi Promo*, los viernes a las 9:30 a. m.

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / Saturno, desde el ciclo de Piscis y Neptuno, que ingresó a tu signo, está ajustando cuentas pendientes en tus afectos más cercanos. La luna nueva marca la posibilidad de tener roces con amistades. Es conveniente cuidar que las diferencias de opinión no deriven en discusiones mayores. Cobrarás dinero los primeros días de junio.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Existen posibilidades de transformación en el terreno amoroso. Últimamente, has tenido problemas en tu comunicación con jefes y autoridades en el trabajo. Es posible que te sientas inseguro y busques apoyo en la pareja, que no te defraudará. Sin embargo, las operaciones financieras se pueden ver poco favorecidas, sé cauto.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Tu intelecto es versátil, tienes una mente clara y lógica, pero con tanta versatilidad puede faltarte firmeza; hay que estabilizarse en el trabajo. Venus es un planeta que mejora tu contacto social y en tu signo marca una buena época para los afectos y, en general, experiencias emocionales que pueden influir en tu salud.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / Estás destinado a triunfar. Sé sincero y cortés al decir tus verdades. Si no sabes evitar la emergencia de pensamientos negativos, puedes sentirte mal; cuida de no tener malentendidos. Te sentirás atraído(a) por una relación cautivadora. Marte en el signo de Virgo te hace más consciente y responsable en tus propósitos.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / Intensas actitudes emocionales con los demás; al mismo tiempo, desearás transformar tus relaciones. Presta atención a tus sueños, encontrarás importantes mensajes acerca de lo que pasa en tu vida. Marte ingresará al signo de Virgo el 14 de junio y no favorece tu mente; controla los pensamientos negativos.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Atraviesas por un periodo que desgasta el cuerpo y la mente. Mercurio, tu agente, te indica que resuelvas posibles problemas respiratorios. No te enojas porque puedes tener enemigos que frenen tu desarrollo profesional. Tu intelecto es versátil, pero necesitas firmeza en tus decisiones para no extraviarte.

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / Te meterás de lleno en tu trabajo. Disfruta lo que haces. Venus, tu regente en el signo de Tauro, te marca buena suerte en los amores, sin embargo, puedes sentirte obstinado y obsesionado en una relación sentimental. Evita las situaciones tormentosas y radicales. Puede que esperes un dinero que se ha retrasado. Fomenta tus relaciones familiares.

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / Cuida de no tener malentendidos. Mercurio en Leo y Plutón en Acuario pueden volverte intolerante. Vivirás momentos de alegría y disfrutarás de las satisfacciones que te dejarán las fiestas y ciertas reuniones. Concluyes bien junio. A pesar de los obstáculos que has tenido últimamente, te da un buen balance en tus experiencias.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / Será bueno que pierdas el miedo e inicies nuevos proyectos de trabajo. Todavía vas a seguir disfrutando los beneficios de Júpiter, además, superarás problemas. Habrá algunas mejoras financieras. Pueden presentarse compras de casa o combinaciones de negocios, en lo que sí es necesario ser precavido.

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / No te debes confiar ni abandonarte a los excesos. Habrá que enfrentar el futuro con mayor entusiasmo. Actúa con el sentido común para saber qué deseas de la vida. Si hay resentimiento con la familia, es mejor que lo ventiles para poder resolverlo. Se abren nuevos caminos en el trabajo.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Tienes oportunidad en este mes de emprender viajes productivos, puedes concretar asuntos de dinero si te asesoras bien y actúas con cautela. El amor dará un vuelco inesperado. Puede haber separaciones imprevistas y radicales. Será necesario atenderse algunos pequeños problemas estomacales.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / Habrá que hacerle caso a tu intuición para verificar el rumbo de tu vida, es un tiempo de grandes necesidades emocionales. Existe la posibilidad de que haya peleas en la familia o de que estés nervioso y acelerado con los tuyos. Dos potentes planetas como Saturno y Neptuno te inclinan a sufrir exceso de sensibilidad y llevarte a tener problemas.

Perioxidin[®] Lacer[®] con Clorhexidina

El estándar de oro
en el control del biofilm



- ▶ **Antiséptico eficaz** contra la placa dental
- ▶ **Acción rápida** y efecto duradero
- ▶ **Evita la recolonización** bacteriana



Escanea para más información



@lacermexico



www.grisitiendaenlinea.com.mx



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

¿Colitis, chato?



\$189.00
Si persisten las molestias,
consulte a su médico.
Reg. N°: 125M2016 SSA VI
Vigencia al 31 de agosto 2025