

Lo bueno también es noticia



SÚPER EMPRESAS
EXPANSION
2024
TOP
companies

Llega la primera Colonia Simi a Colombia

Págs. 12 y 13



Barrio Jerusalén, sectores Bella Vista y Argentina



Medición de 500 casas



Señora Ana Isabel Mora, beneficiada



Fotos: Zaira Urbano y Moisés Sánchez

Neutro
GRISI

QUÉDATE CON QUIEN
TE CUIDA

**NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO**

¡Descubre la nueva imagen
de tu jabón favorito!

Fórmula **HIPOALERGÉNICA**
 No irrita la piel
 Recomendado por dermatólogos

GRISI
TU MEJOR PIEL

Orgulloso Patrocinador

CUIDA TU PIEL. 183501202D0014

GRISI
Pet Care 

LIMPIAY CONSIENTE EN CADA BANITO

a tu mejor amigo con productos
de origen natural



Previene Pulgas



Limpieza en Seco



Limpia y da Brillo

  @grisipetcare

  @gato.consentido



Carlos Álvarez*
TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Protección a los corales, tema del Tercer Foro Internacional SíMiPlaneta

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

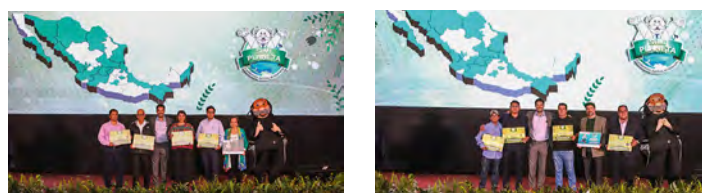
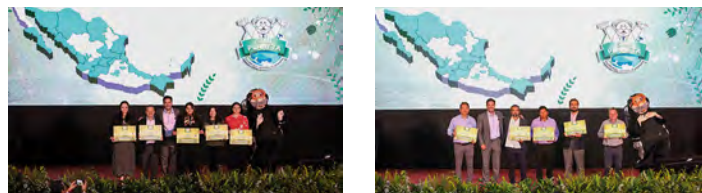
Sabías que el 44 % de las especies de arrecifes están en riesgo de extinción y si no actuamos, el 90% de estos ecosistemas podría desaparecer en 2050.

En respuesta, el movimiento SíMiPlaneta convocó a la academia, organizaciones civiles y ambientalistas al Tercer Foro Internacional SíMiPlaneta.

Este encuentro tuvo como objetivo el intercambio de experiencias para proteger estos espacios de reproducción de especies que cambian la dirección y velocidad de las corrientes marinas y que hoy enfrentan su mayor crisis.

“Juntos por nuestros arrecifes” fue el lema de este evento que encabezó, Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor (GPUPM).

“Empezamos con 4 mil colonias de coral, luego llegamos a 10 mil 300 y, lamentablemente, en 2023- 2024, la temperatura subió bastante, y el 80 % de los corales que plantamos ya no existen, se murieron”.



Se entregó un donativo superior a los 25 millones de pesos / Fotos: Israel Pérez

De hecho, el impulsor del movimiento SíMiPlaneta recordó que desde 2022 promueve la plantación de corales en México y, a pesar, de la adversidad, la lucha no se detiene.

Este año, dijo, SíMiPlaneta plantará 15 mil colonias de corales, con la meta de que sobreviva el 60 % de ellas.

El auditorio Cinia González Diez vivió una jornada con mesas de trabajo y po-

nencias magistrales, como la del profesor de la Universidad de Miami, Diego Lirman.

El especialista habló de los desafíos que experimentan los arrecifes de coral en todo el mundo, y en las oportunidades para mejorar la efectividad de la restauración.

En su oportunidad, Miguel García, director de la asociación civil Oceanus,

recordó que los arrecifes son el hogar de más del 30 % de especies marinas y sirven de barrera natural contra huracanes.

También, los cineastas Julián Stubbs y Manuel Izurieta presentaron *Lazo profundo*, documental que exalta la labor de ambientalistas que trabajan contra reloj en el rescate de los arrecifes.

En este foro se creó la ‘Plataforma Nacional de Conservación de los Corales’, que promueve la investigación y el trabajo coordinado entre asociaciones y empresas enfocadas en la preservación, conservación e investigación de nuestros sistemas arrecifales.

Y, como es tradición, el foro concluyó con la entrega del “Fondo por mi planeta”, que en su tercera edición repartió donativos superiores a los 25 millones de pesos para apoyar el trabajo de 20 instituciones dedicadas a la conservación y restauración medioambiental.

Así, todos juntos decimos: ¡Sí, Mi Planeta primero! / SíMiPlaneta

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

México, en el lugar 94 de 180 países más contaminantes

La Universidad de Yale, en Estados Unidos, publicó los resultados de su clasificación internacional a partir de su Índice de Desempeño Ambiental, de 2024. México aparece ahora en el lugar 94 de un listado de 180 países evaluados. Nuestro país perdió 22 lugares en el periodo de 2018 a 2024, y cayó en la calificación de 59.7 a 44.7, precisamente en la administración federal del presidente Andrés Manuel López Obrador.

Cabe señalar que nuestro marco normativo se inició en 1998 con la Ley General del Equilibrio Ecológico y Protección al Ambiente. Se crea la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales y sus órganos desconcentrados: la Procuraduría Federal de Protección al Ambiente, la Comisión Nacional del Agua, la Comisión Nacional Forestal, la Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas, el Instituto Mexicano de Tecnología del Agua, el Instituto Nacional de Ecología y Cambio Climático y la nueva Agencia de Seguridad, Energía y Ambiente.

Desde 1992, las administraciones federales han asignado poco presupuesto para el sector. La administración federal anterior destinó para 2024, la cantidad de 70,245 mdp. La actual administración redujo más el presupuesto para 2025, y lo bajó a 40,570 mdp. La precaria asignación de recursos obedece a su falta de comprensión de la importancia de la protección ambiental.

Las últimas seis administraciones federales han sido incapaces de detener la degradación ambiental (que sigue siendo muy alta), de acuerdo con los últimos datos publicados por el Inegi, en 2023.

Nos reportan que los costos totales de degradación ambiental fueron de 1'184,505.5 mdp, equivalentes al 3.7 % del PIB nacional. Ello confirma la caída de lugar 72 al 94 de México en el Índice de Desempeño Ambiental, de la Universidad de Yale.

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

SiMiPlaneta

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/julio 2025
Edición 519-1
Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

siminforma.com.mx

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de “Prensa Unida de la República, A.C.” Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: junio 2025. 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”.

Salud

“El alcohol es beneficioso”, un disparate difícil de desmontar

El avance del negacionismo ha traído nuevas creencias con las que cada día tiene que lidiar el médico familiar, como el clásico disparate de que el alcohol, en pequeñas dosis, es bueno para la salud, concluyeron especialistas en el 31.º Congreso Nacional de la Sociedad Española de Medicina General y de Familia (SEMG).

Pero no es un fenómeno nuevo, sólo que se ha intensificado con la ayuda escandalosa de las redes sociales, afirmaron Juan José Rodríguez Sendín, miembro del Grupo Bioética de la SEMG, y Cristina Santomé y Aythami Rivero Canino, pertenecientes al de Residentes y Jóvenes Especialistas de la Sociedad Científica.

“Al final, son un caldo de cultivo”, subrayó Rodríguez Sendín. Y aunque no todos los *influencers* son necesariamente malos, entre los que son buenos, muchos tienen conflictos de interés y lanzan mensajes erróneos.

El clásico y, a la vez el más difícil de rechazar, es el del paciente que sigue negando que el alcohol le hace mal. “Decir que en pequeñas dosis es bueno para la salud es una gran trampa y un gran disparate; sin embargo, cuesta muchísimo desmontarlo”, lamentó el doctor.

Algo parecido ocurre con el tabaco, principalmente con los cigarrillos electrónicos o vapeadores, sobre los



que planea la creencia de que son más inocuos o que sirven para dejar de fumar.

Está también el paciente que busca cero riesgo tras leer un prospecto de un medicamento o quienes rechazan tratamientos por evitar los efectos secundarios, poniendo así en serio peligro su salud.

Los médicos de familia tienen que dedicar parte de su escaso tiempo a desmontar mentiras y restaurar la confianza en la evidencia científica, convirtiéndose en el último bastión frente a la desinformación.

Por eso, la SEMG reivindica la figura del profesional de primer nivel ya no sólo como clínico, sino también como agente formativo, por lo que considera indispensable que aumenten la formación en habilidades de comunicación, refuerzo de la alfabetización científica y la colaboración activa con medios e instituciones para frenar el avance de la desinformación. / Salud EFE



Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de julio 2025.



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

HASTA
75%
DE AHORRO



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Nombrar lo que sentimos, el primer paso para estar mejor

Vivimos acelerados. Entre las prisas del trabajo, las responsabilidades en casa y el bombardeo constante de información, pocas veces nos detenemos a hacer algo tan básico como preguntarnos: “¿cómo me siento hoy?”.

Tomarnos unos minutos al día para identificar nuestras emociones no es un lujo, es una necesidad de salud mental, y si somos más específicos, una obligación en este mundo moderno. Ponerle nombre a lo que sentimos es el primer paso para entendernos y actuar en consecuencia.

Las emociones primarias se presentan desde la infancia, son universales y nos preparan para reaccionar ante el entorno:

- **Alegría:** nos motiva, conecta e impulsa a repetir experiencias agradables
- **Tristeza:** nos ayuda a procesar pérdidas y buscar apoyo
- **Miedo:** nos protege ante posibles amenazas
- **Enojo:** nos permite defender límites y expresar injusticias
- **Sorpresa:** nos sirve para reaccionar ante lo inesperado
- **Asco:** nos aleja de lo que puede hacernos daño (físico o emocional)

A partir de estas surgen emociones más complejas, llamadas “secundarias”, que combinan experiencias, pensamientos y el contexto social:

- **Frustración:** mezcla de enojo y tristeza
- **Ansiedad:** derivada del miedo, pero con anticipación al futuro
- **Culpa:** tristeza + juicio moral
- **Vergüenza, orgullo, compasión,** entre muchas otras.

Cuando no les ponemos nombre, estas emociones se acumulan y salen de formas que no siempre entendemos: irritabilidad, insomnio, falta de concentración o males-tares físicos. En cambio, cuando las identificamos y les damos una intensidad (“estoy muy frustrado” o “siento algo de ansiedad”), tenemos claridad.

Y con esa claridad, viene el poder de actuar. Nombrar lo que sentimos no elimina la emoción, pero sí nos permite entenderla, procesarla y buscar una solución si es desagradable. Así como no podemos tratar una herida sin verla, tampoco cuidaremos nuestra mente si no sabemos qué está sintiendo.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

siminforma.com.mx

CONOZCA LOS FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR

CÁNCER

Un alto porcentaje de los casos son curables si se detectan a tiempo
En México, los más frecuentes en mayores de 20 años- son:

• Mama • Cervicouterino • Próstata • Colorrectal • Pulmonar • Leucemia • Tiroides • Estómago

Acuda a consulta con los médicos de

Mayor información en
fundacionbest.org.mx

Síganos por:
f x



Responsable sanitario:
Dr. Ángel Gracia Ramírez
Céd. Prof.: 0753913-UNAM

SIMISURE

462 g polvo

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



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

- ✓ 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 31 de julio 2025. *Alimentate sanamente.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO

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



Lancetas
ONE TOUCH
25 piezas
\$74.00

Tiras reactivas
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 31 de julio 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.

Salud

Golpe de calor

El golpe de calor ocurre cuando la temperatura corporal supera los 40 °C, debido a la exposición al calor extremo o la actividad física intensa en ambientes calurosos, y llega a afectar órganos vitales, incluso poner en riesgo la vida si no se trata a tiempo.



Fotos: Freepik

De acuerdo con la Secretaría de Salud, los principales síntomas son:

- Fiebre elevada sin presencia de infección
- Piel caliente, roja y seca (sin sudoración)
- Confusión, mareos o pérdida de conciencia
- Dolor de cabeza intenso
- Náuseas y vómitos
- Ritmo cardíaco acelerado y respiración rápida

Factores de riesgo: deshidratación, condiciones de alta humedad y temperaturas extremas en niños pequeños, adultos mayores, personas con enfermedades crónicas y trabajadores expuestos al sol.

Para evitarlo, toma en cuenta lo siguiente:

- Beber agua en abundancia, incluso si no se tiene sed

- Consumir frutas y verduras frescas
- Evitar comidas pesadas
- No consumir bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína; pueden aumentar la deshidratación
- Usar ropa ligera, de colores claros y, preferentemente, de algodón
- Protegerse del sol con sombreros, sombrillas y bloqueador solar
- Limitar actividades al aire libre entre las 11:00 a. m. y las 4:00 p. m., cuando el calor es más intenso

Si identificas los síntomas de un golpe de calor en ti o en alguien más, actúa de inmediato:

- Traslada a la persona a un lugar fresco y ventilado
- Retira el exceso de ropa para ayudar a disipar el calor
- Coloca paños húmedos



en el cuerpo o rocíalo con agua fría

- Si está consciente, ofrécele pequeños sorbos de agua

- Acude al consultorio médico más cercano; en Fundación Best hay uno cerca de ti

El golpe de calor es una condición prevenible que requiere atención inmediata. Seguir las recomendaciones y adoptar hábitos saludables durante esta temporada puede proteger la vida y el bienestar de las personas. / Salud

Trato digno, más salud a los adultos mayores

La Secretaría de Salud resaltó la importancia del trato digno a las personas adultas mayores, el cual contribuye a su bienestar físico y emocional.

La investigadora del Instituto Nacional de Geriátría (INGer), Liliana Giraldo Rodríguez, afirmó que visibilizar las distintas formas de

abuso y maltrato, así como fortalecer los lazos familiares y garantizar el acceso a servicios de salud, son pasos fundamentales para mejorar su calidad de vida.

La especialista recordó que la violencia hacia el adulto mayor no siempre es física o evidente. Puede expresarse por el descuido, la indiferencia, el despojo

de recursos o la exclusión social.

“La violencia contra las personas mayores muchas veces se esconde en lo cotidiano: cuando se les ignora, se les humilla o se les hace sentir inútiles. Promover entornos libres de maltrato, con acceso efectivo a servicios de salud y acompañamiento familiar, es clave para garantizar su bienestar físico, emocional y social”, advirtió la doctora Giraldo Rodríguez. / Salud





Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers*

WSP 55-2972-1680

Dificultades auditivas y visuales en niños

¿Te reportan del colegio que a tu hijo le cuesta trabajo seguir instrucciones, comprender conceptos, trabaja más lento que los demás y se distrae fácilmente?

¿Tu hijo va a entrar a primaria y no le has hecho nunca una prueba de visión y una de audición?

No ver bien o no escuchar correctamente afecta de manera significativa el aprendizaje y comunicación efectiva en los niños y puede confundirse con problemas de aprendizaje.

De acuerdo con la OMS, en el mundo, hay al menos 2 200 millones de personas con deterioro de la visión cercana o lejana y una parte significativa son niños, y se estima que 34 millones de menores a escala global, requieren rehabilitación para corregir una pérdida de audición discapacitante.

Al nacer, los bebés son examinados por los pediatras para detectar problemas de visión congénitos, también evalúan la respuesta de las pupilas y el seguimiento ocular. Para la audición les realizan una prueba de emisiones otoacústicas o de respuesta auditiva del tronco cerebral a fin de ver si escuchan; sin embargo, estas revisiones no nos dicen qué tanto ven y qué tanto oyen.

Sería fundamental realizar a todos los niños una audiometría, entre los 3 y 4 años, para poder detectar de manera temprana problemas de audición, y antes de iniciar la escuela primaria, entre los 5 y 6 años, visitar a un oftalmólogo que pueda hacerles un examen general de la vista y descubrir cualquier dificultad.

Una detección temprana y oportuna brinda a los menores la oportunidad de resolver pequeñas dificultades en su aprendizaje.

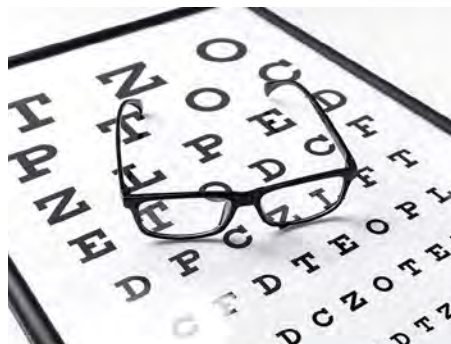


Foto: Freepik

*Especialista en desarrollo infantil
siminforma.com.mx

Fundación **BEST**® a.c.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

Recuerde: puede solicitar sus certificados en todos los consultorios de Fundación Best, A.C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al 800 911 6666

www.fundacionbest.org.mx

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

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"



CUÍDESE DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS

¿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 vomito

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

SIMISAE

Gratitud

Aidee Izamar Montes Acuña
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

La gratitud tiene distintos significados y estos también cambian. En la cultura, por ejemplo, podemos encontrar qué es una virtud, un hábito, una actitud, incluso se habla de dos tipos de agradecimiento, el personal y el social.

Cuando hablamos de “gratitud personal”, nos referimos a la emoción que resulta de lo que es significativo y valioso para nosotros, y la social tiene que ver con la emoción que experimentamos si alguien hace algo por nosotros. Aquí reconocemos la bondad de otras personas.

Entonces, podemos definir a la gratitud como un estado afectivo cognitivo resultante de la percepción de haber sido beneficiado por un agente externo (o interno) de manera solidaria, desinteresada y gratuita.

La gratitud se asocia a mejoras de salud. Se ha comprobado que mejora el funcionamiento cardiovascular, la calidad del sueño y disminuye la presión arterial. De igual manera, la salud mental se ha asociado a emociones positivas, a menores niveles de estrés en embarazadas, a sín-

tomas relacionados con la ansiedad, depresión, consumo de sustancias y pensamientos suicidas.

Ayuda a mejorar el estado de ánimo y nos enfocamos desde lo positivo. Fortalece los vínculos emocionales y mejora la comunicación, aumenta la sensación de cercanía. Los amigos y familiares tienden a reportar que quienes practican la gratitud se ven más felices, es más grato compartir con ellos y, en general, se les considera más optimistas, confiables y dispuestos a ayudar

Darnos un tiempo para hacerlo, podría significar la oportunidad de llegar a estos beneficios y encontrar distintas maneras de realizarlo, como llevar un diario de la gratitud. En esta actividad se plantea el escribir un listado de elementos, situaciones o condiciones, ya sean cotidianas o no, por las que uno se siente agradecido.

Tomarse de 5 a 10 minutos para reflexionar sobre aquello que nos pasó durante el día, y que podemos agradecerlo. Se recomienda que sean cosas distintas a las ya mencionadas; esto nos permite visualizar todo lo demás que tenemos en el momento presente.

También es un tiempo de autocuidado.

Si tienes alguna situación de la que quieras hablar, recuerda, no estás solo. Nos puedes contactar en el 800 911 32 32.

Estamos para escucharte. / SIMISAE



Vivimos día a día con estrés, ansiedad y miedo

Recuerda, no estás solo:

¿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

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

CUIDA LA SALUD INTESTINAL DE TU FAMILIA CON Farmiver



Por tu Salud y la de tu Familia

Reg. No. 385M2006 SSA VI / Reg. No. 173M2012 SSA VI
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE USE EN MENORES DE DOS AÑOS.
Permiso COFEPRIS 253300201B1117

Ayudar es vivir

Valora, A.C.: mejor vida para personas con autismo

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

PUEBLA, Pue. Mediante un trabajo conjunto en el que participan profesores, terapeutas y padres de familia, desde hace más de 20 años, el centro Vínculos de Apoyo para Lograr la Recuperación Autista en Puebla, A.C., (Valora) busca mejorar la calidad de vida de las personas con este trastorno neurobiológico.

Antonieta Moreno, directora de la institución, explica que los niños y jóvenes que presentan el trastorno del espectro autista (TEA), tienen determinadas características: les cuesta

trabajo entender lo que pasa a su alrededor; muestran desintegración sensorial, auditiva, visual, gustativa, olfativa, vestibular y propioceptiva de fuerza.

“Son muy visuales, cuando queremos cambiar algo o va a pasar algo, lo anticipamos con una foto o lo vamos explicando paso a paso, para que ellos puedan entender y no entren en frustración y se vayan a enojar”.

Actualmente, Valora ofrece sus servicios a 35 beneficiarios, de 3 a 21 años, de los cuales, 30 son becados. Por medio de terapias, el objetivo es que se vayan incorporando a las escuelas regulares.



En caso de que ya se encuentren en una de estas instituciones, se trabaja a fin de crear conciencia entre padres de familia y profesores, así como en generar las condiciones óptimas para el desarrollo de los afectados por el TEA.

Los menores que atiende Valora no tienen ninguna señal física; por ello, es difícil dar un diagnóstico. Incluso, en algunas ocasiones, hasta psicólogos y neurólogos los diagnostican con trastorno de déficit de atención (TDA).

“Los pequeños que se van incorporando parcialmente a escuelas regulares lo hacen con una ‘maestra sombra’, es decir, una guía de servicio

MUÉVETE A TU MANERA

Crea hábitos para mantener una mente y cuerpo sanos



BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

- ◆ Ejercicio para un cerebro más ágil y una mente concentrada
- ◆ Muévete y duerme mejor cada noche
- ◆ El ejercicio previene enfermedades y te mantiene fuerte

Actívate para sentirte Feliz, con energía y sin estrés



Síguenos por:

Fundación BEST
Registral de la propiedad de Amel Gracia Ramirez, Céd. Prot. 0753913-UNAM




Ayudar es vivir



Donativos:
 BBVA
 N.º de cuenta: 0141559052
 CLABE: 012650001415590526
 Página web: <https://valoraac.org/>
 Facebook: Valora Ac
 Instagram: @valora.ac



Fotos: Adriana Estrada

de psicología, pedagogía o educación especial, que va a ser como Pepe Grillo, su conciencia”.

Para seguir respaldando a estos pequeños, Valora realiza diversas acciones a fin de recaudar fondos; además, cuenta con la ayuda de fundaciones, como la

del Dr. Simi, que bimestralmente dona alimentos y medicamentos.

El último apoyo fue mediante el programa de Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADI), gracias al cual lograron adquirir material didáctico.

Este trastorno no es una limitante para quienes lo padecen, y estos pequeños son un claro ejemplo de que, con dedicación y un tratamiento adecuado, se pueden lograr avances.

Tú puedes ayudar a que Valora, A.C. siga trabajando con niños y jóvenes que merecen esta oportunidad. / Ayudar es vivir

Multi GOMI

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Ricos suplementos Elderberry
\$219

farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de julio 2025.
 Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

CICAFARM

Quemaduras®

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

Tubo con 100g

FARMAPIEL®
 Pasión por la Dermatología®



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

México

Llega la primera Colonia Simi a Colombia

• Beneficio para 5 mil familias en el Barrio Jerusalén

Y al día siguiente...

Si alguna evidencia se tenía de la disfuncionalidad del sistema judicial mexicano, sin duda, fue la complicidad de jueces, magistrados y ministros con los casos más simbólicos de la represión popular desde 1951 hasta la ceguera de la Suprema Corte en la represión del movimiento estudiantil del 68.

Pero una cosa era un Poder Judicial al servicio de un régimen político, y otra el cambio que el 1 de junio se logró para que el Poder Judicial quedará al servicio... del mismo régimen político, aunque ahora bajo el disfraz de Morena como PRI revolcado.

Esto quiere decir que el Poder Judicial requería desde hacía muchísimo tiempo de una gran reforma estructural, pero que todos los grupos políticos estaban mirando más bien sus intereses particulares por encima de las necesidades de justicia que han existido históricamente en la sociedad. La intención original del ahora expresidente López Obrador, de llevar la democracia a la impartición de justicia, se pervirtió con una elección dirigida por Morena con un modelo de los *acordeones* al estilo estudiantil con listas configuradas en papeletas, distribuidas entre los votantes.

A pesar de las obsesiones, el modelo judicial lopezobradorista no cambió ni una coma, y lo más grave fue ignorar las opiniones de los opositores que aceptaban la necesidad de la reforma, pero mediante un replanteamiento más de fondo y con mayor discusión.

Así que tendremos un Poder Judicial lopezobradorista, pero con la circunstancia de que AMLO se ha marginado totalmente de la vida política, y no habrá a quién reclamarle los malos funcionamientos previsibles del sistema judicial a partir de la elección del domingo 1 de junio.

Ello, porque López Obrador impuso su voluntad, Morena la llevó a la práctica y ahora la ciudadanía tendrá que padecer por jueces, magistrados y ministros que responden a otro tipo de intereses y no a la imparcialidad en la justicia. Además, con la grave circunstancia de que se probó que la política y el crimen organizado metieron la mano para imponer a juzgadores.

En materia del Poder Judicial, salimos de Guatemala para entrar a Guatepeor.

México

Moisés Sánchez, enviado

BOGOTÁ, Colombia. Cuando en agosto de 2024, Farmacias Similares arribó a Colombia con el nombre de Droguerías del Dr. Simi, entre sus planes de expansión no sólo estaba el abrir nuevas unidades de negocio, sino también impulsar el exitoso modelo socioambiental que ha beneficiado a miles en México y Chile.

Por ello, la Fundación del Dr. Simi arrancó la primera etapa de la Colonia Simi en el Barrio de Jerusalén, sector Nueva Argentina, en Ciudad Bolívar, un asentamiento irregular creado en la década de los 80, donde se calculan que habitan 5 mil familias, algunas de ellas se mantienen de la costura y otros oficios.

A Ana Isabel Mora, de 64 años, nadie le ha dado nada, ni un par de chancletas. “¿A son de qué nos vienen a ayudar?”, dice. Es normal que desconfíe, por años han sido víctima de políticos y de fundaciones que les venden mercados (despensas) con artículos echados a perder.

Pero ahora le llena de esperanza el saber que la Fundación del Dr. Simi le entregue una despensa bimestral y, no sólo eso, sino también la posibilidad de transformar su colonia y beneficiar a los adultos mayores que se encuentran olvidados.



Barrio Jerusalén, sectores Bella Vista y Argentina/Fotos: Zaira Urbano y Moisés Sánchez

Jenny Montaña, fiscal de la Junta de Acción Comunal de Jerusalén, sector Nueva Argentina, explicó: “Después de varias reuniones hemos conocido lo que hacen en México y Chile. Nuestra comunidad tiene varias carencias con los adultos mayores, jóvenes y niños. Nos alienta el saber que la Fundación del Dr. Simi instalará consultorios médicos gratuitos, toda vez que la salud en Colombia está empeorando. Hay enfermos crónicos que no tienen acceso a tratamientos. Nosotros, como líderes, queremos traer todas estas ayudas para el barrio. Gracias y esperamos que, de verdad, lleguen las ayudas al sector”.

Hechos, no palabras

Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, encabezó la



Entrega de despensas



Toma de presión

primera jornada asistencial donde presentó a su equipo de trabajo ante más de 250 personas y líderes de la comunidad, a quienes les explicó en qué consiste el proyecto Colonia Simi y los beneficios que recibirá el Barrio de Jerusalén.

Detalló que la primera etapa de este desarrollo comunitario socioambiental busca reconstruir el tejido social. “Hace tres años arrancamos en Ecatepec,

Estado de México, con la intención de mejorar las condiciones de vida de la comunidad.

“Esta primera etapa considera la medición de 500 casas, es una comunidad compleja por la altura de sus viviendas, lo que generará una dificultad en el pintado, pensamos que nos llevará 8 meses terminar el proyecto, dos más que en las otras Colonias Simi” aclaró.

México



Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi y Laura del Mar Montoya, delegada de la Fundación del Dr. Simi en Colombia



Jenny Montaña, fiscal de la Junta de Acción Comunal de Jerusalén, sector Nueva Argentina



Consulta médica dental



Corte de pelo

Un tema delicado para las familias del lugar es el riesgo de los niños en la calle, donde temen que grupos delictivos los jalen a sus filas. De ahí la importancia de Colonia Simi, que busca reconstruir el tejido social y mejorar la calidad de vida de las familias.

García Gallegos destacó que la idea también es reproducir el modelo de Escuelas Sociodeportivas que se tiene en México, en alianza con la Fundación Real Madrid y la Fundación Bafar. “Queremos que en este lugar los niños tengan una comida completa al día, fortalezcan el área educativa, eviten la deserción escolar y, con el deporte, mejoren su salud física y emocional”.

La icónica cara del Dr. Simi en 30 mil metros cuadrados

César Ortiz, coordinador operativo de Colonia Simi, ha visitado y medido 250 casas, no ha sido tarea fácil toda vez que la mayoría no conoce la labor asistencial del Dr. Simi. “Tenemos como meta censar 500 viviendas, ha sido todo un reto, por la altura y estructura de las casas, esto nos hace modificar el trazo original una y otra vez”.

Explicó que la Colonia Simi quedará en una superficie de 55 mil metros cuadrados y la cara del Dr.

Simi medirá 30 mil metros cuadrados. “A pesar de no conocernos, nos han abierto las puertas y, mediante el trabajo, lo que prometemos, lo cumpliremos”, finalizó.

Laura del Mar Montoya, delegada de la Fundación del Dr. Simi en Colombia, señaló que en un inicio contactó al cura de la comunidad, quien le presentó a los líderes para explicarles el trabajo que realiza la Fundación del Dr. Simi en México y en Chile a fin de dejar bien claro que “no tenemos nada que ver con la política”.

En este primer acercamiento se entregaron mercados (despensas) y se ofreció consulta médica, dental, corte de pelo y hasta el apapacho del Dr. Simi.

Afirmó que si bien es cierto que esta etapa arranca con los vecinos que se encuentran en el polígono, donde estará la carita del Dr. Simi, se tiene planeado que todo el Barrio de Jerusalén se beneficie de los consultorios, farmacia, parques, huerto y comedor comunitario.

Con este proyecto el Dr. Simi reafirmar su compromiso con la salud y el bienestar de las personas, en especial, de las comunidades vulnerables de Colombia. / México
Camarógrafa: Zaira Urbano



SIMILAB



PAQUETE REGRESO A CLASES

De ~~\$728~~

a **\$471**

INCLUYE

- Biometría hemática
- Coproparasitoscópico 1.a, 2.a y 3.a muestra
- Examen general de orina
- Exudado faríngeo
- Grupo sanguíneo y factor Rh



800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 441415-UNAM

Válido durante 2025. 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.

Contamos con la prueba del DENGUE

- Ac. Anti dengue IgM e IgG

a sólo

\$378



800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Válido hasta el 30 de septiembre 2025. 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.





SENSACIÓN REFRESCANTE PARA MALESTARES MUSCULARES Y ARTICULACIONES

Mentol 5%
Con extractos naturales
Fórmula refrescante

Salud es belleza. Vigencia al 31 de julio 2025.

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



DEKA32
Cápsulas
con Vitamina D3
+ Vitamina K2
+ Aceite de semilla de linaza
(Linum usitatissimum)
Suplemento Alimenticio

\$95

Vigencia al 31 de julio 2025.
Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

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

Reencuentro con México

Pedro fue como un hijo: Sara García

Juan Manuel Rentería Estrada

Fue en el estudio, donde se transmitía un programa dominical conducido por Jacobo Zabłudovsky, cuando tuve la oportunidad de conocer y platicar un buen rato con una admirada artista, un símbolo de la Época de Oro del cine nacional: doña Sara García, la "Abuelita de México".

Vestida de negro, portando como única joya un reloj de pulso, iniciamos una inesperada e inolvidable charla. Impactaba su penetrante mirada que escondía detrás de sus anteojos con cristales de considerable aumento. Me cautivó su cabello blanco, elegantemente ondulado. Le gustó la chamarra azul que yo llevaba puesta con el logo del noticiero *24 horas*.

Comentó que todos los días veía el informativo nocturno y que admiraba mucho a Jacobo, quien unos minutos antes la había entrevistado frente a las cámaras. También me preguntó por qué usaba bastones. Le respondí que desde los dos años me había atacado la poliomielitis que inmovilizó mis piernas. "Qué bueno -dijo-, que no te haya vencido la enfermedad y que, por el contrario, estés enfrentando y venciendo obstáculos como reportero". Mucho le agradecí su comentario.

Lo primero que se me vino a la mente fue preguntarle cómo recordaba a Pedro Infante. Comentó que inicialmente hubo algunas discrepancias entre ambos, pero que después de trabajar con él en la película *Los tres García*, llegó a quererlo como a un hijo.



Foto: Cortesía

Obviamente, platicamos de ese filme y también de la secuela *Vuelven los tres García*, donde compartió escenario, además de Pedro Infante, con Abel Salazar, Víctor Manuel Mendoza y Marga López.

"Pedro me decía 'abuelita' y, frecuentemente, me llevaba mariachis y cantaba mis canciones favoritas. He llorado mucho su muerte y la seguiré llorando", decía con la voz entrecortada.

Sara García trabajó en varias películas con el ídolo de Guamúchil, entre ellas, *Dicen que soy mujeriego* y *El inocente*.

También conversamos sobre las taquilleras películas en que compartió créditos con el gran actor Joaquín Pardavé. "Siempre lo admiré mucho,

era un señor en los escenarios", decía con admiración y nostalgia.

Le comenté que la película *La familia Pérez*, en la que ambos actuaron, me parecía una de las más divertidas. Soltó una carcajada cuando recordó que ella hacía el papel de esposa mandona y autoritaria, mientras que el de Pardavé era de mandilón.

Fue una deliciosa charla. Nunca me imaginé que el periodismo me permitiría acercarme y conversar con personajes como doña Sara García. Y he seguido el consejo que ella me dio. El próximo 13 de octubre cumpliré 57 años en el trabajo periodístico. Y amenazo con seguirlo haciendo.

/ Reencuentro con México

Internacional

IA, el gran peligro para la humanidad: León XIV

El papa León XIV advirtió que la inteligencia artificial (IA) podría impactar negativamente en el desarrollo intelectual, neurológico y espiritual de los jóvenes.

El pontífice envió el mensaje a una conferencia sobre IA y ética, parte de la cual se llevó a cabo en el Vaticano, como una señal de la preocupación de la Santa Sede por las nuevas tecnologías.

Allí, el papa afirmó que cualquier desarrollo adicional de la IA debe evaluarse según el "criterio ético superior" de la necesidad de salvaguardar la dignidad de cada ser humano.

Advirtió específicamente que las nuevas generaciones están en mayor riesgo, dado que nunca han tenido un acceso tan rápido a la información.

"Todos nosotros, estoy seguro, estamos

preocupados por los niños y los jóvenes, y las posibles consecuencias del uso de la IA en su desarrollo intelectual y neurológico", expresó León XIV.

"El bienestar de la sociedad depende de que se les brinde la habilidad de desarrollar los dones y capacidades que Dios les ha otorgado", y no permitir que confundan el mero acceso a datos con inteligencia.

"Al final, la auténtica sabiduría tiene más que ver con reconocer el verdadero significado de la vida que con la disponibilidad de datos", manifestó.

León XIV, quien fue elegido en mayo tras la muerte del papa Francisco, ha identificado la IA como uno de los asuntos más críticos que enfrenta la humanidad, diciendo que plantea desafíos para defender

la dignidad humana, la justicia y el trabajo.

Ha expresado su preocupación por la IA invocando a su homónimo, el papa León XIII, quien durante el inicio de la Revolución Industrial priorizó la situación de los trabajadores y la necesidad de garantizar sus derechos y dignidad.

Hacia el final de su pontificado, Francisco se volvió cada vez más crítico de las amenazas a la humanidad que plantea la IA y pidió un tratado internacional para regularla.

Francisco dijo que los políticos deben liderar para asegurarse de que la IA siga centrada en el ser humano, de modo que las decisiones sobre cuándo usar armas o incluso herramientas menos letales siempre sean tomadas por humanos y no por máquinas. / Internacional AP



Foto: redseguridad.com

ACCU-CHEK®
Active

Alicia,
busca una opción práctica para el cuidado de su diabetes.

- Evita desperdicio de tiras.^{1,2}**
- Uso flexible y práctico en cualquier momento.²**
- Tira grande.²**

PARA REACTIVAR TU VIDA,
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

50+25 PRECIO ESPECIAL

Lee las instrucciones de uso. Consulta a tu médico, recuerda que es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud. Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.

Referencias Bibliográficas: 1. Roche Diabetes Care, Tiras reactivas Active [Internet]. México: Roche; 2021. Consultado en julio 2024. Disponible en: <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>. 2. Roche Diabetes Care. (2020). Accu-Chek® Active. Instrucciones de uso. Medidor de glucemia. México: Roche. <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>. Accu-Chek® Active (Tiras reactivas) Reg. No. 0579R2017 SSA. Accu-Chek® Softclix (Lancets) Reg. No. 1722C2009 SSA.

Permiso publicitario: 24330020183555
©2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, Accu-Chek® Active®, Accu-Chek® Softclix® y sus logos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GMBH, Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

En la panza de una ballena

Imagina 33 elefantes juntos. Son 180 toneladas, lo que pesa una ballena azul antártica. Son como tres camiones en fila. Este cetáceo mide 29 metros de largo y es el animal más grande de nuestro mundo. Lo decimos porque el 24 de julio se celebra el Día Mundial de las Ballenas. Se conmemora para evitar su caza, pues ha estado al borde de la extinción. Las ballenas han inspirado la imaginación humana durante siglos. En la versión Disney de *Pinocho*, una se traga al niño de madera, aunque en el cuento original de Collodi (1881), el monstruo marino era un tiburón gigante. *Las mil y una noches* no se quedan atrás. Durante su primer viaje, Simbad el Marino desembarca en un islote y prende una fogata. De repente, la isla sacude al molesto visitante. Se trataba de una enorme ballena dormida. Y tampoco olvidemos al profeta bíblico Jonás, quien pasó tres días y tres noches en el vientre de un gran pez o ballena, según algunas traducciones. Allí adentro tuvo tiempo para decidirse a escuchar los mandatos de Dios. Durante los siglos XVII al XIX, las ballenas fueron cazadas por su grasa, su carne y su aceite. El aceite de esperma del cachalote era el *oro líquido* de la época: servía para iluminar lámparas, engrasar maquinaria y hasta para fabricar jabón. Y no, el esperma nada tiene que ver con semen. El de la ballena proviene de una sustancia llamada *espermaceti* que se encuentra en la cabeza del cetáceo. La novela *Moby Dick* narra la dura vida de los balleneros y la obsesión del capitán Ahab, quien desea vengarse de la ballena blanca que le arrancó una pierna. Actualmente, la caza está prohibida en la mayoría de los países, aunque Japón, Noruega e Islandia mantienen cuotas. Comunidades originarias como los inuit conservan el derecho a cazar de manera tradicional. Cada año, decenas de ballenas viajan desde el Ártico hasta Baja California Sur. Uno de los momentos más emocionantes de mi vida fue ver de cerca, unos segundos, a una ballena desde una lancha.



Foto: fundacionaquae.org

Cultura

\$309

MIX DE FRUTAS

Vigencia al 31 de julio 2025.
Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
CBD cannabidiol: Compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas.

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

HASTA 75% DE AHORRO

SiMiBaby
NutriFórmula Plus

**Fórmula de crecimiento
para niños de 1 a 3 años**

- Probióticos
- DHA y ARA
- Vitaminas
- Minerales

**Sin azúcar
añadida**

\$122

Vigencia al 31 de julio 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 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"

HASTA 75% DE AHORRO

Cultura

Conmemoran a Kahlo

El 6 de julio es una fecha especial para los amantes del arte por conmemorarse el nacimiento de la pintora Frida Kahlo.

Con ese motivo, el museo que lleva su nombre, también conocido como la "Casa Azul", ofrece visitas guiadas y exposiciones sobre su vida y obra.

Para ello, te recomendamos llegar temprano a fin de evitar filas. Después podrás pasear por el centro de Coyoacán, lleno de historia, cafés y mercados. Sólo recuerda que los lunes está cerrado, pero de martes a domingo de 9 a. m. a 6 p. m. puedes visitar este histórico museo. / Cultura



Foto: museoscdmx.com

Vive León en familia

Si viajas al Bajío podrás disfrutar una gran variedad de actividades gratuitas en el Festival de Verano "Vive León 2025".

Este año, el estado de Guanajuato tendrá como eje temático "El Mundo Marino", además habrá escenarios lúdicos, espacios diseñados para fomentar la diversión, el aprendizaje ambiental y la sensibilización ecológica.

Del 19 de julio al 3 de agosto se llevará a cabo este evento recreativo que podrán disfrutar niños, jóvenes y familias, en esta temporada vacacional.

Participarán más de 100 expositores y una zona comercial que incluirá cerca de 160 espacios dedicados a la venta de alimentos, juegos mecánicos y un pabellón de emprendimientos locales. / Cultura



Foto: guanajuato.travel
siminforma.com.mx



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La Mascota

Quizá muchos de ustedes han pasado por la calle de Bucareli, ya casi para llegar a avenida Cuauhtémoc, y seguramente han visto una bellísima construcción afrancesada, de ladrillo rojo, con tres calles privaditas, decoradas con jardineras, algunas esculturas y pequeñas fuentes.

Pero, ¿conocen su historia? Es una construcción histórica, de más de 100 años y que todavía está en pie, muy fuerte, gracias a sus materiales prefabricados de concreto y acero, tecnología utilizada nada más y nada menos que por el famoso ingeniero Miguel Ángel de Quevedo.

Y asómbrense, esta hermosa unidad habitacional, la primera que hubo en la capital, costó dos millones y medio de pesos. Claro, hoy, nos parece poco, pero en su momento fue un dineral, una fortuna que solamente un empresario poderoso podía desembolsar. Y ese personaje fue Ernesto Pugibet, un francés que encontró en México el ambiente ideal para invertir.

Pugibet era el dueño de la cigarrera Buen Tono, que tuvo éxito durante 80 años hasta que la compró Tabacalera Mexicana, hoy Cigatam.

El caso es que Pugibet no sólo pensaba en agrandar su fortuna, sino también en darle a sus empleados todas las comodidades para que rindieran mejor. Así, con mucho sentido social mandó construir tres unidades habitacionales para sus trabajadores, muy cerca de su centro de trabajo, que era la tabacalera. Hizo dos en la colonia Doctores, que ya no existen, y una en la colonia Juárez, la más bonita y aún presume su belleza arquitectónica.

Si a ustedes les gusta admirar los sitios bellos e históricos de la Ciudad de México, dense una vueltecita por Bucareli y admiren la Mascota, que es el nombre de esta unidad.

Y después, muy cerca, les quedará el antiguo café La Habana, donde dicen que Fidel Castro y el Che Guevara fraguaron la Revolución cubana, y donde, también dicen que García Márquez escribió algunas páginas de *Cien años de soledad*. Además, allí hacen las conchas con nata más ricas del rumbo. ¿Qué más pedir?

siminforma.com.mx

Cultura

Ya viene la Guelaguetza



Foto: @GuelaguetzaOf

Como es tradición, los dos últimos lunes de julio, se celebrará la Guelaguetza, la máxima fiesta de los oaxaqueños, que data de la época prehispánica.

Esta costumbre tiene sus orígenes en rituales realizados en el Daninayaaloani, o cerro de Bella Vista, dedicados a las deidades, como Centéotl, la diosa del maíz.

La Secretaría de Turismo del estado de Oaxaca anunció que la edición 2025 de la Guelaguetza tendrá lugar los días 21 y 28 de julio.

Esta fiesta de hermandad y reciprocidad entre las comunidades se vivirá con el simbólico Lunes del Cerro y su Octava.

El evento busca posicionar a la entidad como el corazón cultural de México, por lo que se trabaja para ofrecer una festividad que conquiste a visitantes de todo el mundo.

Además, habrá otras actividades, como el Festival Oaxaca de Mil Sabores, del 16 al 30 de julio. Ofrecerá platillos tradicionales de las ocho regiones del estado, mientras que la Feria del Mezcal, del 18 al 29 de julio, contará con más de 380 pabellones dedicados a esta bebida, cerveza, café, alimentos y artesanías.

Además, habrá convites los días 17, 22 y 24 de julio. Se iniciarán en el Zócalo de Oaxaca y terminarán en el Parque Primavera Cho Ndobá, donde artesanos locales expondrán productos de barro, palma, carrizo y madera.

Con estas fiestas, los oaxaqueños buscan compartir su riqueza cultural, lingüística y gastronómica, consolidándose como el corazón cultural de México.

/ Cultura

NUEVO CONDÓN



\$55

- Liso
- Ultrasensible
- Doble lubricación

Vigencia al 31 de julio 2025. Prevención es salud



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

HASTA
75%
DE AHORRO



Eduardo Camarena
@ecamarena1

Dos ganadores, un perdedor

El Toluca ganó su undécimo título de Liga en la Primera División, con triunfo 2-0 frente al América en la final del Torneo Apertura 2025. Rompió un ayuno de 15 años sin campeonatos y le cortó a su rival una racha de tres títulos consecutivos.

Con el argentino Antonio Mohamed al frente, los Diablos Rojos conquistaron este campeonato para rubricar una magnífica temporada, en la que fueron líderes generales.

El portugués João Paulo Dias, "Paulinho", campeón de goleo por segundo año consecutivo, y el mexicano Alexis Vega, el motor del equipo y el jugador más influyente, fueron las figuras estelares del conjunto toluqueño que cumplió 105 años en la Primera División, donde participa desde agosto de 1953.

Antonio Mohamed obtuvo su cuarto torneo de liga en México, con cuatro equipos distintos: Tijuana (2012), América (2014), Monterrey (2019) y Toluca (2025). Es el tercer entrenador que lo consigue, antes lo hicieron Ignacio Trelles con Marte, Zacatepec, Toluca y Cruz Azul y Víctor Manuel Vucetich con León, Universidad Autónoma de Guadalajara, Pachuca y Monterrey.

Cruz Azul ganó la Copa de Campeones de la Concacaf al vencer 5-0 a Vancouver Whitecaps, lo dominó totalmente, fue contundente y por momentos espectacular y se clasificó a la Copa Intercontinental FIFA 2025 y a la Copa Mundial de Clubes 2029.

Con el uruguayo Vicente Sánchez en la dirección técnica, volvió a ganar este torneo después de 11 años. Fue el séptimo título del equipo celeste para igualar al América como el máximo ganador en la historia del torneo. La actuación de Cruz Azul en esta competencia fue deslumbrante, no perdió ni un solo partido, recibió solamente 3 goles en 9 juegos y eliminó a rivales de alto grado de dificultad, Seattle Sounders en octavos de final, América en cuartos de final, Tigres en semifinal y aplastó a Vancouver en el encuentro por el título.

En contraste, el América fue el gran perdedor en la primera mitad de 2025. Fue eliminado por Cruz Azul en cuartos de final de la Copa de la Concacaf y perdió la gran oportunidad de participar en el Mundial de Clubes 2029, en la final de la Liga MX fue superado por el Toluca y no pudo lograr el tetracampeonato para igualar al Guadalajara, su acérrimo rival, como el único que lo consiguió en la etapa profesional del balompié azteca.

Además, la escuadra americanista fue derrotada 2-1 por Los Ángeles FC de la MLS y no logró clasificarse al Mundial de Clubes de este año y así ocupar el lugar que dejó vacante el León, descalificado por la FIFA que prohíbe que dos clubes del mismo dueño -con Pachuca en este caso- participen en este torneo, en un desenlace muy polémico y controvertido. FIFA se sacó de la manga el partido entre californianos y americanistas para definir el sitio que le despojaron a los leoneses.

Fanático

Fanático

Chihuas Rodríguez, impresionante



Foto: FB/Chihuas.Rodriguez.Oficial

Francisco "Chihuas" Rodríguez Jr. escribió una página dorada en su carrera al vencer por decisión unánime al británico Galal Yafai y proclamarse campeón interino de peso mosca del Consejo Mundial de Boxeo.

El combate se disputó en Birmingham, Reino Unido, donde el regiomontano impuso su experiencia y agresividad para arrebatarse el invicto al medallista olímpico de Tokio 2020.

"Después de tantas derrotas, logramos nuestros objetivos", declaró Rodríguez con la ayuda de un intérprete.

Ahora espera al ganador del pleito entre el japonés Kenshiro Teraji y el californiano Ricardo Rafael Sandoval para aspirar al título de dicha categoría en dos divisiones diferentes.

Chihuas Rodríguez impuso un récord en la categoría mosca al conectar 575 golpes durante su pelea ante Galal Yafai, la cifra más alta registrada en un combate de peso mosca, según CompuBox. Su volumen de golpeo fue clave para imponer condiciones en suelo británico. / Fanático

siminforma.com.mx

N-GEAR®

SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!



\$450



\$69



\$439



\$85



DE VENTA EXCLUSIVA
EN FARMACIAS SIMILARES®

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 julio 2025.

“Son bien güeyes”

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

A poco menos de un año para la inauguración de la Copa del Mundo, un halo de incertidumbre rodea a la selección mexicana de Javier Aguirre.

Su desempeño no ha sido contundente, carece de personalidad y de estilo propio en la cancha.

Y eso no sólo lo decimos nosotros. El propio Aguirre lo resumió en dos frases, muy cortas, pero ilustrativas: “Les tiemblan las patitas. Son bien güeyes”.

El panorama, hasta este julio, no pinta bien para el

anfitrión del Mundial, cuya inauguración será el 11 de junio, para bajar el telón el 19 de julio próximos, en canchas de nuestro país, Canadá y Estados Unidos.

La cuenta regresiva está en marcha. El Estadio Azteca, como sede inaugural, será entregado a la FIFA en marzo del año entrante. Cabe recordar que perderá su nombre, al igual que el de su patrocinador Banorte, para ser llamado a secas estadio Ciudad de México.

Coincidamos: la selección no se ha convencido en sus partidos de preparación ni tampoco en la primera fase de la Copa Oro. Antes, Suiza les dio un baile. Luego, sin lucir ante Turquía, apenas 1-0.



Javier Aguirre, entrenador
Foto: facebook.com/MiSeleccionMX

Y ya no se diga de sus partidos contra equipos caribeños en Estados Unidos. Con trabajos, ganaron atropelladamente.

El técnico Javier Aguirre, quien por tercera ocasión dirige al equipo nacional, ha sido sincero en sus comentarios. Fiel a su estilo, franco y áspero, ha expresado su desazón por el pobre rendimiento de los aún muy verdes.

La verdad, es difícil establecer qué les pasa. A pesar de tener buenos jugadores, algunos contratados por clubes europeos, el rendimiento ha sido paupérrimo.

Figuras que brillan en Europa, como Raúl Jiménez y Santiago Giménez, en la selección no son los mismos. De repente muestran chispazos de su calidad, pero, en general, parecen no acomodarse en la selección.

A nuestro juicio, el equipo padece mucho en su defensiva. Jugadores de República Dominicana y de Surinam los hicieron ver ridículos. Entraban con facilidad al área e incluso pudieron haber ganado de no ser por su escasa técnica para rematar.

Eso es preocupante, pues falta poco para el Mundial y el conjunto no tiene empaque ni contundencia.

Y si lo que hemos visto del cuadro tricolor no convence, se fortalece la incertidumbre con miras a la Copa del Mundo, donde la competencia será diferente ante rivales que son auténticas fieras salvajes.

¡Dios los agarre confesados! / Fanático

OMRON



\$759

Monitor de presión arterial automático de brazo
HEM-7121J



\$619

Monitor de presión arterial automático de muñeca
RS2 (HEM-6161-E)



\$899

Nebulizador de compresor para niños y adultos
NE-C106

Vigencia al 31 de julio 2025

LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. CONSULTE A SU MÉDICO.



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Chespirito y Marco Antonio Muñoz, dos joyas

El hombre propone y Dios dispone, aunque el esfuerzo, perseverancia y buena voluntad, siempre ayudan.

De esto hay ejemplos bellísimos. Uno es la bioserie de Chespirito, recién estrenada con excelente producción y guion de gran calidad. Los actores hacen un trabajo espléndido y emocionan al revivir los personajes. Es un melodrama blanco, como sus programas. No es un trabajo hecho con prisa, sino evidentemente cuidado. Y activa nuestros mejores sentimientos al recordar cómo veíamos el programa al lado de nuestros padres y abuelos. ¡Chespirito es una joya, y qué bueno que celebramos a esta gran estrella de la comedia!

Otro ejemplo bellísimo ha sido el homenaje que Jorge Muñoz organizó para su padre, don Marco Antonio Muñoz, a sus 92 años.

Lo acompañaron grandes figuras como Verónica Castro, Carlos Cuevas, Mijares, Emmanuel, Pedro Fernández, Gilberto Santa Rosa, Ednita Nazario; además de sus hijos Jorge, Antonio, Rodolfo, y su nieto Axel.

Pocos saben que el famosísimo Marc Anthony se llama así en honor de Marco Antonio Muñoz, pues sus padres lo admiraban como máxima estrella de Puerto Rico.

Jorge ha comentado entre sus amistades más cercanas el deseo de realizar una bioserie del legendario cantante, pues además de relatar su vida, hay un cúmulo de anécdotas con grandes figuras. Sus inicios fueron peculiares, pues tuvo la necesidad de presentarse en cabarets de baja monta, así como en casas de citas, y, en otros momentos, trabajar como panadero y vendedor de joyas. La necesidad lo apretó, pero triunfó en la vida.

En julio hay banquetes dominicales con Azteca y Televisa. La primera iniciará una serie de 12 entrevistas de Rocío Sánchez Azuara a grandes personalidades, como Verónica Castro y Cristian Castro. Hubo momentos emotivos donde se pidieron perdón por errores. También entrevistó a Claudio Yarto, e Ivonne Montero. Televisa, por su parte, tendrá su tercera edición de *La casa de los famosos*. Hay para todos los gustos.

Coman rico, bailen, ríen. ¡Amen! (así, sin tilde).

¡Abrazos!

Farándula

Foster the People vuelve a México

Foster the People tiene buenas noticias para todos sus fans mexicanos, pues regresará de nuevo a México; sin embargo, en esta ocasión no será como parte de un festival, sino que dará un concierto en solitario.

Tras presentarse este año en el Vive Latino y en el festival Pal Norte, Foster the People volverá a la Ciudad de México, para cantar en vivo sus más grandes éxitos.

“Te vemos y te escuchamos. Paradise State of Mind Tour ya está aquí”, expresó la banda en redes sociales.

Será el próximo 25 de noviembre cuando la agrupación se presente en el Pepsi Center de la CdMx. Por si fuera poco, también se anunciaron dos fechas más, el 24 de noviembre en el



Foto: facebook.com/fosterthepeople

auditorio Josefa Ortiz de Domínguez, de Querétaro, y el 27 de noviembre en el escenario GNP, de Monterrey. / Farándula



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.

Farándula

Mentiras: la serie, éxito rotundo en Amazon Prime



Póster de *Mentiras, la serie*/Foto: Amazon Prime Video

La nostalgia ochentera se impuso en el *streaming*. *Mentiras, la serie*, adaptación televisiva del célebre musical mexicano, creado por José Manuel López Velarde. Conquistó al público de manera abrumadora tras su estreno el pasado 13 de junio en Prime Video. Está protagonizada por Belinda, Regina Blandón, Diana Bovio, Mariana Treviño y Luis Gerardo Méndez. La producción no sólo lidera en varios países de Latinoamérica, sino que ya es oficialmente el título más visto en la historia de Amazon Prime Video México, según confirmó el propio Méndez en un video difundido por la plataforma.

De acuerdo con el portal especializado Flix Patrol, la serie se posicionó en el Top 5 de al menos 14 países latinoamericanos desde su semana de estreno. Alcanzó el puesto número 1 en México, Costa Rica, Guatemala, Honduras, Nicaragua y El Salvador, mientras que ocupó el segundo lugar en Ecuador, Panamá y Perú, y el tercero en Chile y Paraguay. En República Dominicana subió del octavo al cuarto puesto en cuestión de días.

Incluso fuera de la región, logró colocarse en el puesto 9 del *ranking* estadounidense de Prime Video. En Argentina, si bien no logró entrar al Top 5, alcanzó el décimo lugar. Aún no hay datos reportados para Brasil, Uruguay y Venezuela.

Basada en la obra teatral estrenada en 2009, la serie transporta a la audiencia a la Ciudad de México de los años 80, donde cuatro mujeres se conocen en el funeral del mismo hombre: Emmanuel Mijares. El encuentro revela que todas fueron sus parejas, lo que desata una trama de traición, misterio y humor, aderezada con más de 30 canciones del pop en español, como *Él me mintió*, *Castillos*, *Ese hombre no se toca* y *Cómo te va mi amor*. / Farándula

siminforma.com.mx

Todos merecemos sol



también protección

\$ 189

Salud es belleza. Aviso Cofepris
N.º 143300202D0226
Vigencia al 31 de julio 2025



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

¡Viva la nostalgia!

El mes pasado se estrenaron dos contenidos muy importantes: *Nuestros tiempos* y *Mentiras*.

Nuestros tiempos es una película de Netflix con Lucero, Benny Ibarra y Ofelia Medina. *Mentiras* es una serie de Amazon Prime Video con Belinda, Mariana Treviño, Regina Blandón, Diana Bovio y Luis Gerardo Méndez.

Si ya vio esto, felicidades. Si no, le suplico de la manera más atenta que lo haga.

¿Por qué? Porque en ellas se encuentran las claves de lo que le gusta al público hoy. Por tanto, aquí hay mensajes sociales increíblemente profundos.

Nuestros tiempos habla de una pareja de 1996 que viaja en el tiempo a 2025 para apreciar todo lo que ha cambiado para bien y para mal.

Mentiras es un homenaje a la música más poderosa de los años 80, la que cantaban luminarias como Daniela Romo, Amanda Miguel y Dulce.

¿Qué tienen en común, además de ser producciones mexicanas? La nostalgia.

Hoy, cuando tenemos tantos avances, tecnología y libertad, lo que el mundo del espectáculo pide es nostalgia, volver al pasado.

¿Por qué? Primero, porque la realidad actual es tan fea, hueca y está tan llena de odio que reconforta regresar al pasado. Nos hace olvidar nuestros problemas.

Segundo, porque hoy no sabemos nada de nada. Si va a estallar la guerra, si nos vamos a quedar en la miseria, si nos va a pasar algo malo cuando salgamos a la calle.

La nostalgia es certeza. Ahí sí sabemos. Ahí sí podemos planear. Ahí sí nos podemos sentir seguros. ¡Qué fuerte!

Y tercero, porque aunque hoy nos digan lo que nos digan, somos vulnerables, frágiles. Sentimos que corremos peligro en todos los sentidos.

Los contenidos nostálgicos nos empoderan. Como ya conocemos a las estrellas, ya sabemos si sirven o no. Como ya sabemos lo que va a pasar, podemos criticar. Nos sentimos importantes, fuertes.

¿Ahora entiende por qué es importante que vea o que vuelva a ver estos dos contenidos? Parece un juego, pero no lo es. Olvídense de sus problemas, vuelva a sentir seguridad, empodérese y, lo más importante de todo, sea feliz. Usted se lo merece. ¿A poco no?

Farándula



ADIÓS ACNÉ
PRIMAVERAL. 🙌
AZUFRE +
ÁCIDO SALICÍLICO,
¡PURA PIEL LIMPIA!



Siminteresa



Horóscopos Amira contigo

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Me puedes contactar para consultas y cursos en amiradelder@yahoo.com.mx
 Facebook: Horóscopos de Amira X: @amira_estrellas
 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) / La Luna transitará tu domicilio, además de Saturno y Neptuno. Aplica el poder que posees para lograr acuerdos. Puedes aprender algo muy positivo en esta etapa. Acepta tus defectos y, por supuesto, los de los otros. Es importante prevenir y defender lo nuevo que llega a tu vida.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Céntrate en lo que te dará mayores posibilidades de crecimiento en el trabajo y economía. Habrá sorpresas que pueden desubicarte. Permite tener más coincidencias en tus relaciones afectivas. No es importante si opinan diferente a ti, sé amable y da oportunidad que la vida acomode tus anhelos y metas.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Urano, planeta de los cambios, ingresará a Géminis el 7 de julio. Te habla de situaciones nuevas que requieren serenidad y adaptación. Venus hará lo mismo y te apoyará en asuntos de trabajo y dinero. Sé prudente y renueva tus rutinas. Mejorar dependerá de tu decisión.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) La luna nueva en Leo te indica no bajar tu ánimo, continúa con tus planes de trabajo; tu gran cualidad es la constancia. Cambia lo negativo por positivo y mantén tu ritmo de trabajo. Es tiempo de dar gracias a la vida por lo que te da para seguir de la mejor manera con todo y con la pareja.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / El Sol ingresa a tu signo el 22 de julio e indica una nueva etapa para sumar esfuerzos y renovarte en todos los sentidos, especialmente en el trabajo. Agarrando al toro por los cuernos, toma decisiones inteligentes si tienes pensado un cambio. Muestra lo que realmente sientes por tu pareja.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Es tiempo para visualizar el rumbo de trabajo, y ampliar tus actividades. Debes cumplir con lo que has prometido. No dejes nada sin terminar, especialmente en los detalles que impiden avanzar en asuntos importantes. Se conciliarán tus metas cercanas con la familia y en los afectos.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Venus, tu planeta regente, te recuerda hacer lo que te convenga para mejorar en tus relaciones personales y en el trabajo. Reconoce tus errores, y corrígelos. No seas indiferente, pero tampoco cargues culpas. Sigue los cambios que las circunstancias te están requiriendo. Acepta los apoyos que surjan.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Es tiempo de buscar oportunidades de trabajo. Renueva las rutinas que te aporten más desarrollo laboral y financiero. Confía más en ti y deja atrás el pasado. Cambia de rumbo y sigue siendo constante y firme. En todo, manéjate con prudencia. Vienen tiempos mejores.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Actúa con mayor precaución, evita las pérdidas cumpliendo con las reglas que te exigen en el trabajo. Ordena tu vida. Lo que emprendas, hazlo con más fe y confianza en el porvenir. En relaciones de comunicación, actúa con sinceridad.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / La luna llena en tu signo indica un nuevo periodo para superar limitaciones laborales y económicas. Aplica tu fuerza de voluntad para lograr objetivos y metas. Es necesario tener la mente en paz antes de actuar. Los errores dejan aprendizajes. Tu pareja espera más atención y cariño de ti.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / El apoyo de tus amigos es importante. Plutón indica no irse a los extremos, todo llegará en su momento, especialmente en el trabajo. No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Sé más flexible con tu pareja.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Es tiempo de poner límites y no permitir que pasen sobre ti. Con discreción, pide apoyos en tu trabajo. Recarga tus energías para enfrentar nuevas y cambiantes situaciones. Al final, saldrás triunfante. Estabilízate en tu ser interior, eso te dará confianza.

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
 Vigencia al 31 de julio 2025.
 De venta en Farmacias Similares®.

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