

El Dr. Simi hace historia y ¡llega a Estados Unidos!

• Abre en Los Ángeles su primera tienda Similandia

Págs. 12 y 13



El corte del listón estuvo a cargo de Víctor González Herrera y sus hermanas, Clara y Lorena; Hugo Soto-Martínez, Steve Nissen y Carmina González Mier / Fotos: Israel Pérez



Cboost®

La C de todos los días

QUE EL FRÍO NO TE SAQUE DE LA CANCHA

GRISI® Farma

Permiso de publicidad No. 253300201A1923
No use en menores de 12 años. Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
No debe usarse como sustituto alimenticio.

 **GRISI®**
PATROCINADOR OFICIAL



Cambio
climático

Carlos Álvarez*

TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

México sigue perdiendo suelos agrícolas

El martes 16 de julio de 2024, la petrolera más quebrada, ineficiente, chatarra, contaminante y peligrosa del planeta, Petróleos Mexicanos, firmó un acuerdo con la constructora Mota-Engil para construir una planta de fertilizantes. La constructora fue fundada el 29 de junio de 1946, por Manuel António da Mota, denominada Mota & Companhia, en Amarante, Portugal. La nueva planta se pretende ubicar en el estado de Veracruz para producir 700,000 ton/año de amoníaco, urea y AdBlue (sistema de depuración de gases en motores diésel).

Desarrollarán la ingeniería, construcción, financiamiento y operación de la planta en tres fases. La primera, para los estudios de viabilidad (6 meses). La segunda, para la construcción (42 meses, invirtiendo 1,200 millones de dólares). La tercera, para operar la planta 20 años.

La producción petroquímica de Pemex estancada a niveles nunca vistos, obliga a importar 59.0 % de las necesidades de nuestra industria. La constructora Mota-Engil dice: “La construcción de esta planta permitirá a México disminuir las importaciones de fertilizantes y fortalecerá la autonomía productiva del sector agrícola, además de promover soluciones ambientales”.

Mota-Engil y Pemex están equivocados. El uso de urea (ácida) en el campo mexicano nunca fue la solución. A 80 años de aplicar 200 millones de toneladas de urea a nuestros suelos agrícolas, vemos los pésimos resultados: la acidificación de suelos ha disminuido su actividad biológica y reducida su productividad.

Cada centímetro cúbico de suelo puede albergar de 400 hasta 600 millones de microorganismos que hacen el milagro de la fertilidad, pero necesitan vivir en un pH neutro, en un rango de 6 a 8. La acidez elimina microorganismos. Sabemos que al aplicar la urea en el suelo, se generan muchos óxidos nitrosos (NOx) que calientan el planeta. En conclusión: usar urea perjudica gravemente al planeta.

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



NutriFórmula Plus



Fórmula de crecimiento para niños de 1 a 3 años

- Probióticos
- DHA y ARA
- Vitaminas
- Minerales



\$122

Sin azúcar añadida

Vigencia al 31 de octubre 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"



SiMiPlaneta

Somos líder mundial en cactáceas

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

¿Sabías que México alberga el mayor número de especies de cactáceas en el mundo? De las cerca de 1,400 especies reconocidas en el mundo, 669 se encuentran en México, y 518 son endémicas, es decir, únicas del país.

El biólogo Arturo Anaya Montes, asesor científico del Fideicomiso Queretano para la Conservación del Medio Ambiente (FIQMA), destacó que el 10 de octubre se conmemora el Día Nacional de las Cactáceas para reconocer su valor ecológico, cultural y económico.



Arturo Anaya Montes/Fotos: Cortesía

Estas plantas son esenciales en zonas áridas y semiáridas, ya que protegen el suelo, captan agua, previenen la erosión y ofrecen alimento y refugio a diversas especies.

En lo económico, también son fuente de empleo y alimentación por medio de la producción de diversos frutos y plantas, como la pitaya, tuna, biznaga de chilitos y el nopal.

Este último, presente en el escudo nacional, es ejemplo de su relevancia cultural y gastronómica al ser uno de los alimentos por excelencia en los hogares mexicanos.

Sin embargo, 269 especies mexicanas están en riesgo por la sobreexplotación, el comercio ilegal y el crecimiento urbano.

Al respecto, la Norma Oficial Mexicana 059 de Semarnat las clasifica en tres categorías: 38 en



peligro de extinción, 80 amenazadas y 151 sujetas a protección especial.

La conservación de estas plantas es vital para mantener el equilibrio de los ecosistemas desérticos. Un caso emblemático es la *Mammillaria mathildae*, cactus endémico del este de Querétaro, que está en peligro de extinción por la pérdida de su hábitat.

Para hacerle frente a esta situación, la Fundación SiMiPlaneta y FIQMA trabajan en su preservación mediante la recolección de semillas y ejemplares para su reproducción y plantación en áreas protegidas.

Anaya Montes subrayó que impulsar la producción comercial y compra de cactáceas en viveros e invernaderos es clave para su conservación.

El Día Nacional de las Cactáceas representa una oportunidad para reconocer el papel fundamental que estas especies desempeñan en los ecosistemas, la cultura y la economía del país. Su conservación no sólo protege la biodiversidad, sino que también fortalece el vínculo entre los mexicanos y su entorno natural.

“Admirar su belleza y convivir con estas plantas refuerza nuestra identidad, genera empleos y evita el mercado negro”, concluyó.

Conoce más de SiMiPlaneta:

Facebook: /SiMiPlaneta

IG /simiplaneta / SiMiPlaneta

siminforma.com.mx

SIMIFEST 2025

NOVIEMBRE 29
AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ

EMPIRE OF THE SUN
LEON BRIDGES
CALONCHO • MARIBOU STATE
RHYE • ROOSEVELT • DARIUS
DRAMA • LEWIS OFMAN
SIMPSON AHUEVO • LIFE ON PLANETS
GO GOLDEN JUNK • RUBIO • ROMOO
MATÍAS GRUENER Y DANY DSTANCE • ROSAS

BBVA **Dacław**
Pharma Goods

Suburbia **ML-PRIM** **ETERNAL SECRET** **ALFA CONDONES** **Nesajar** **X-GEAR** **Multi GOMI** **SIMI SPACE** **SimiPet Care** **Cafe Simi** **Cinemex**

ticketmaster.com.mx

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Dr. Simi

Presidente ejecutivo

Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/octubre 2025

Edición 522-1

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 International, S.C. Fecha de impresión: septiembre 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".

siminforma.com.mx

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

SiMiPlaneta



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Cáncer y salud mental, una relación invisible

Octubre está dedicado a la prevención y concientización sobre el cáncer de mama, pero también es una oportunidad para reflexionar acerca de un aspecto menos visible: la salud mental de quienes viven con cáncer.

Diversos estudios señalan que hasta 30 %-40 % de los pacientes oncológicos presentan síntomas significativos de depresión y ansiedad, cifras mucho más altas que en la población general.

El diagnóstico de cáncer no sólo implica enfrentarse a un pronóstico médico complejo, sino también a miedos profundos, cambios en la identidad corporal, en la vida familiar y laboral, además de la incertidumbre constante frente al futuro. Asimismo, la parte inflamatoria generalizada del cáncer incrementa las probabilidades de desórdenes neuropsiquiátricos en todos los pacientes.

Es importante destacar que la depresión y la ansiedad pueden afectar la adherencia a los tratamientos, reducir la respuesta inmunitaria e incluso impactar la evolución clínica del cáncer. Por ello, la atención integral debe considerar tanto los tratamientos médicos como los acompañamientos psicológico y psiquiátrico obligatorios.

Sin embargo, la relación es bidireccional. Algunos tratamientos contra el cáncer, como la quimioterapia, la inmunoterapia o ciertos fármacos de soporte, pueden generar complicaciones en el ámbito mental, desde alteraciones en la memoria, la concentración y funciones ejecutivas, hasta cambios emocionales bruscos o síntomas de insomnio. Este fenómeno, conocido como “chemobrain”, es un recordatorio de que la salud física y mental no pueden separarse.

En un mes en que recordamos la importancia de la detección temprana del cáncer de mama, también debemos subrayar que el bienestar emocional es parte fundamental del detallado proceso oncológico. Hablar de salud mental en esta enfermedad no es un lujo, es una necesidad que puede marcar la diferencia en la calidad y esperanza de vida de los pacientes.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

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:** 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, 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, proporciona un alivio natural y efectivo.
- **Bifidobacterium lactis:** probiótico 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 tiene un papel crucial en nuestro sistema inmunitario.

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.

Salud

2035, con obesidad, 4 mil millones de personas

La obesidad es una de las principales amenazas a la salud pública en México. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), aproximadamente, 46.6 millones (37 %) de adultos en México la padecen, equivalente a más de uno de cada tres.

Esta enfermedad crónica incrementa el riesgo de males cardiovasculares, diabetes y reduce la esperanza de vida entre 5 y 15 años.

En el mundo, más de mil millones de personas viven hoy con obesidad y, de no tomarse acciones inmediatas, para 2035, se estima que ella y el sobrepeso afectarán a la mitad de la población global, es decir, a más de 4 mil millones de personas.

Al respecto, especialistas nacionales e internacionales han destacado que la obesidad no es cuestión de talla, sino de vida, y que requiere un abordaje integral, con orientación nutricional, acompañamiento psicológico, actividad física supervisada y terapias farmacológicas seguras.

El acompañamiento profesional es indispensable porque la obesidad es una enfermedad crónica y compleja que exige un control especializado y no debe abordarse con la misma simplicidad que enfermedades comunes ni dejarse llevar por información no verificada. / Salud IFA Celtics



Foto: Pixabay
siminforma.com.mx

Salud

El riesgo de entrenar sin supervisión



Foto: Pixabay

Entrenar sin la técnica correcta puede convertir una actividad saludable en el origen de una lesión. Lo que se inicia como un esfuerzo por mejorar la salud llega a terminar en retroceso, sobre todo en pacientes con daños previos o alguna discapacidad.

Según la Secretaría de Salud de México, cada año se reportan más de 2 millones de lesiones relacionadas con la práctica deportiva. Especialistas en medicina del deporte advierten que los casos más comunes son dolor lumbar por sobrecarga, lesiones en rodillas, hombros y caderas, contracturas musculares y, en situaciones graves, la necesidad de un proceso de rehabilitación prolongado.

Existen espacios especializados donde se desarrollan entrenamientos diseñados de manera personalizada y siempre bajo la guía de profesionales. En estos lugares, el objetivo no es sólo ayudar a ejercitarse, sino corregir posturas, ajustar cargas y diseñar rutinas que se adapten a cada condición física.

“Uno de los errores más frecuentes es cargar demasiado peso o aumentar repeticiones más allá de la capacidad real del cuerpo, en un intento por obtener resultados rápidos. Cuando no se puede ejecutar un ejercicio con buena técnica, lo mejor es ser valorado para una indicación individualizada de las cargas o volúmenes, que nos permitan entrenar dentro de objetivos saludables.” siminforma.com.mx

bles, y evitar lesiones agudas por una sobrecarga, o crónicas como tendinopatías”, explica Pavel Loeza, especialista en medicina del deporte.

Estas malas prácticas no sólo afectan a personas que entrenan en gimnasios convencionales. También representan un riesgo mayor para pacientes en recuperación por accidentes, cirugías o personas con alguna discapacidad, quienes necesitan ejercitarse para recuperar movilidad, fuerza y autonomía.

En estos casos, la supervisión y la corrección de la postura son aún más importantes. “El ejercicio supervisado es clave para todos, pero especialmente en quienes atraviesan un proceso de rehabilitación. En personas con discapacidades o secuelas de accidentes, mantener la actividad física ayuda a recuperar independencia y salud. Sin la técnica adecuada, el riesgo es que, en lugar de avanzar, retroceden o se estancan en su recuperación. Algo importante es que, si se encuentran en un proceso de recuperación o de discapacidad, se debe ser aún más cuidadoso en el control de la individualidad de cargas de entrenamiento”, agrega el especialista.

Esto resulta fundamental tanto en personas sin discapacidad que buscan entrenar con seguridad como para quienes se encuentran en un proceso de rehabilitación o viven con condiciones crónicas. / [Salud Clínica Cerebro](#)

NUEVO

DUALIZYME



APROVECHA



De: ~~\$199~~

A sólo:

\$149.25*

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de octubre 2025

*Precio El Buen Lunes

Salud

Reconoce la artritis: ¿“Tengo reumas”?

Primero que nada, se debe aclarar que los términos “reumas” y “reumatismo” son genéricos para designar varios tipos de síntomas relacionados con el dolor óseo y musculoesquelético; estos han caído en desuso al ser imprecisos. Para este caso, vamos a considerar a las enfermedades articulares como la inflamación de una o varias articulaciones en el cuerpo, y que conllevan dolor intenso y rigidez.

Esta entidad afecta a millones de personas en el mundo y es una de las principales causas de discapacidad en adultos.

Síntomas generales:

- Dolor articular
- Rigidez e hinchazón
- Sensibilidad y enrojecimiento de la piel
- Limitación de la movilidad de la articulación

Sin embargo, se pueden agregar otros síntomas concomitantes, según el tipo de enfermedad articular que se presente. Los más comunes son dos:

• **Osteoartritis:** enfermedad degenerativa, en la que se va desgastando el cartílago de las articulaciones; provoca el daño por fricción de los huesos y deterioro de los tejidos y ligamentos que mantienen unida la articulación

• **Artritis reumatoide:** esta es una enfermedad autoinmune, en la que las propias defensas del



Foto: Pixabay

cuerpo atacan el revestimiento de la articulación; conduce al daño del cartílago y los tejidos adyacentes.

A pesar de que los mismos, ambas enfermedades presentan particularidades que pueden ayudar en el diagnóstico:

Osteoartritis

- a) Afecta con mayor frecuencia articulaciones que soportan peso como rodillas y cadera
- b) Suele afectar un solo lado del cuerpo (una sola rodilla, por ejemplo)
- c) La sobrecarga o el movimiento aumentan el dolor
- d) Hay rigidez matutina que suele durar menos de una hora
- e) Aparece comúnmente después de los 50 años
- f) Se acompaña de bultos óseos dolorosos en las articulaciones de los dedos (nódulos de Heberden o Bouchard)

• **Artritis reumatoide**

- a) Las primeras articulaciones afectadas

suelen ser las pequeñas, como las de manos y pies

b) Afecta de forma simétrica las articulaciones (ambos lados del cuerpo)

c) Dolor constante durante el día, que se intensifica después de periodos de reposo

d) Rigidez matutina, más intensa al levantarse y dura más de una hora

e) Puede aparecer en edades más tempranas, entre los 20 y 40 años

f) Se puede acompañar de síntomas generales como fiebre baja, malestar general y pérdida de peso

El diagnóstico y tratamiento de los diferentes tipos de enfermedades articulares, varía según su origen; son enfermedades crónicas y progresivas, que pueden mermar de manera importante nuestra calidad de vida; por ello, es de suma importancia diagnosticarlas a tiempo.

Acude a los consultorios de Fundación Best, para más información. / **Salud**

igef[®] CELECOXIB
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$179.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$150.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

eturion ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$164.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares[®]
\$392.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Referencias:

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/arthritis/symptoms-causes/syc-20350772>
<https://www.radiologyinfo.org/es/info/arthritis>
<https://medlineplus.gov/spanish/arthritis.html>



Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers*
WSP 55-2972-1680

Potencia la
concentración
en tus hijos

Las funciones ejecutivas son procesos cerebrales que se desarrollan en el lóbulo

frontal; permiten planear, priorizar, organizar tareas y mantener la atención sostenida. Durante la infancia y la adolescencia, estas habilidades aún están en construcción, por lo que requieren práctica, acompañamiento y un entorno estructurado. Aquí te dejamos algunas estrategias prácticas para potenciar la organización y concentración en tus hijos:

- Rutinas claras y consistentes: establecer horarios fijos para dormir, levantarse, hacer la tarea y jugar ayudan a reducir la carga mental y liberan energía para concentrarse en lo importante.
- Dividir las tareas en pasos pequeños: leer

las instrucciones, subrayar lo destacado, resolver el primer ejercicio y revisar, favorecen la memoria de trabajo y dan sensación de logro.

- Ambiente libre de distractores: un espacio ordenado y sin pantallas encendidas, permiten al cerebro enfocar la atención.
- Pausas activas y movimiento: el cerebro necesita oxígeno y movimiento para funcionar al máximo, hacer estiramientos o respiraciones profundas entre tareas mejora la autorregulación y previenen la fatiga mental.
- Uso de apoyos visuales y organizadores: ayudan a recordar tareas y enseñan al ce-

rebro a categorizar y planear.

- Reconocimiento y motivación positiva: celebrar el esfuerzo más que el resultado final refuerza los circuitos cerebrales relacionados con la motivación; enseña a los niños a perseverar y a sentirse capaces frente a los retos.

 Ningún niño nace con la capacidad de organizarse solo, se trata de una habilidad que se va desarrollando con práctica y guía. Hoy, necesitan que tú les des estructura, estrategias y los apoyes con cariño y paciencia.

*Especialista en desarrollo infantil

Fundación
BEST
S.A.C.

Cuida tu salud dental

¿Sabías que

9 de cada 10 mexicanos presenta caries o alguna enfermedad de las encías?

La prevención es importante para tener una adecuada salud dental

- Visita al dentista cada seis meses
- Cepilla tus dientes tres veces al día
- Evita consumir alimentos con alto contenido de azúcares

En los consultorios dentales de Fundación BEST podemos ayudarte

Higiene es salud.
Responsable sanitario: Dra. Mercedes Vigil Padrón.
Céd. Prof. 7848916-Universidad Veracruzana

Localiza el consultorio dental más cercano a tu domicilio llamando a Simitel 800 911 6666 o búscanos en

www.fundacionbest.org.mx

ACCU-CHEK®
Active

Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.

Roche

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

Evita desperdicio de tiras.^{1,2}

Uso flexible, práctico en cualquier momento.²

Tira grande.²

PARA REACTIVAR TU VIDA,
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

50+25
PRECIO ESPECIAL

\$479.00 **\$244.00** **\$86.00**

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. 06749201755A. Accu-Chek® Softclix (Lancets) Reg. No. 1772C2009 55A.
 Permisos publicitarios: 24330020182972
 ©2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, Accu-Chek® Active®, Accu-Chek® Softclix® y sus logotipos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.
 ©2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek® y Accu-Chek® Active son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.

Perioxidin[®] Lacer[®]



- ▷ **El estándar de oro** en el control del biofilm
- ▷ **Antiséptico** de amplio espectro
- ▷ **Control activo** de la placa dentobacteriana
- ▷ **Acción rápida** y efecto duradero



DIABETES

En México el **18.4 % de la población** padece diabetes, lo que nos coloca en el **séptimo lugar a nivel mundial** de esta enfermedad.

<https://www.insp.mx/informacion-relevante/como-esta-la-diabetes-en-mexico>
<https://diabetesatlas.org/data/en/country/128/mx.html>

Consecuencias de una diabetes fuera de control

- Ceguera
- Amputación de miembros inferiores
- Daño en los riñones
- Infartos
- Disfunción eréctil (impotencia)
- Incrementa el riesgo de agravar otras enfermedades que padezcas

Todos los **martes** de este mes **hazte la prueba gratuita** en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.

¡Con un **diagnóstico oportuno**, tratamiento y el control adecuados, puedes evitar complicaciones y mejorar tu calidad de vida!

Responsable de la publicidad:
Dr. Angel Garcia Ramirez, Céd. Prof. 0751913-LUNAM

BEST

Ayudar es vivir

Proyecto para menores de escasos recursos

Adriana Estrada
 viceastrada@fsimilares.com

En el Centro de Desarrollo Comunitario Chamontoya, alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México, más de 300 menores cursan el nivel preescolar y la primaria. Desde 2000, esta escuela ha atendido a alrededor de mil 300 familias, en beneficio de siete colonias de una zona semiurbana irregular de alta vulnerabilidad.

En la educación cuenta con el sistema preescolar Montessori y programas de educación no formal para menores y adolescentes que cursan educación básica. Y en el área de salud, dispone de servicio pediátrico, jornadas de salud, comedor y seguimiento nutricional.

Lomas de Chamontoya es una colonia en la parte alta de la alcaldía Álvaro Obregón. En su comunidad existen diversas demandas, desde la falta de espacios culturales y de esparcimiento hasta las más básicas, como vivienda y alimento.

La organización civil Mexicanos Primero reporta que cuatro de cada diez



Fotos: Adriana Estrada

planteles de educación básica no tienen garantizados los servicios básicos, como sanitarios y lavamanos, suministro de agua y electricidad, en detrimento del aprendizaje de los estudiantes.

Este centro comunitario forma parte del proyecto Roberto Alonso Espinosa, el cual trabaja con tres líneas de acción: educación, salud y entorno que forman parte de la Fundación Amparo. Y opera en tres Centros de Desarrollo Comunitario: Chamontoya, Zacatlán y San José Cuauila, en la Sierra Norte de Puebla.

Estos espacios cuentan con un equipo de profesionales que incluye educadores especiales, terapeutas, psicólogos y nutricionistas, quienes trabajan para garantizar la inclusión educativa y el desarrollo integral de los beneficiarios.

Además, las educadoras están certificadas por la

Guía Montessori, del Instituto Montessori Latinoamericana (Molat). Por su parte, en los comedores está el reconocimiento "Distintivo H", donde se sirven más de 185 mil comidas al año, con menús avalados por el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán".

Esta organización recibe la ayuda de benefactores que les proveen de diferentes servicios. La Fundación del Dr. Simi es parte de esta red de apoyo y entrega despensas de canasta básica periódicamente. Los padres pagan una mínima cantidad, pero se requiere mayor asistencia para preservar el nivel de educación y nutrición de los niños.

Con tu solidaridad podemos seguir beneficiando a más familias. ¡Úmate! / **Ayudar es vivir**

Donativos:

Fundación Amparo

Banco BBVA

Cuenta: 0159010432

Clabe: 012180001590104323

Domicilio: Corregidora #90, colonia Campestre, alcaldía Álvaro Obregón, Ciudad de México, C.P.: 01040

Página web: www.fundacionamparo.com/prae.html

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

HASTA 75% DE AHORRO

CARAMELOS DE LA BONDAD
Vitaminas C / D / Zinc Zero
25 g
10 piezas

\$39



Vigencia al 31 de octubre 2025. Alimentate sanamente.

Ideal para cada Integrante de la Familia

Farmiver

Dosis Única

Quinfamida - Albendazol
Tratamiento **DE AMEBIASIS INTESTINAL**
GIARDIASIS Y HELMINTIASIS

Farmiver Pediátrico

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tablet
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



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

México

El Dr. Simi trasciende fronteras y lo anun

EE. UU. presiona

El único obstáculo que enfrentaba a México al completarse el primer año de gobierno de la presidenta Claudia Sheinbaum Pardo era el lenguaje beligerante, agresivo, grosero, abusivo y sin proyecto real del presidente Donald Trump acusando a México de ser un narcoestado.

Pero la visita del secretario estadounidense de Estado, Marco Rubio, el miércoles 3 de septiembre -después, por cierto, del informe presidencial mexicano-, despejó las dudas y demostró que detrás del *bullying* de Trump se encontraba ya en marcha un proyecto de relaciones institucionales de Estado, desiguales, críticas, clavadas de presiones, pero, al final de cuentas, encargadas en los espacios institucionales entre los dos países.

Ahora viene la segunda parte de la tragedia mexicana con Estados Unidos: la negociación adelantada del T-MEC o Tratado de Comercio Libre, firmado en 1993 y revisado en 2018, y los primeros indicios revelan que sus resultados no serán los esperados: Estados Unidos abandonó ya el camino de la globalización articulada, está usando los aranceles como un regreso al proteccionismo y se ha planteado la meta de reconstruir dentro de territorio americano la planta industrial que el tratado dispersó por el mundo.

Es decir, hay que prepararse, porque ya no habrá las mismas facilidades de siempre para que productos mexicanos pudieran ingresar sin aranceles al consumidor estadounidense, pero con la desagradable sorpresa de que los años del tratado desarticularon cadenas productivas completas de México y otras fueron sustituidas con empresas extranjeras porque los mexicanos no se atrevieron a invertir en bienes de capital.

Junto con la negociación del tratado, México tendrá que rehacer su política industrial porque la salida de emergencia que representaba la migración ilegal masiva tampoco será posible por el cierre de las fronteras estadounidenses y, sobre todo, la deportación de cientos de miles de mexicanos, incluso muchos legales. Estados Unidos ya no será la salvación de México, y nuestro país entrará en un túnel oscuro de estancamiento.

El Dr. Simi anunció de manera oficial su arribo comercial a Estados Unidos y lo hizo de manera espectacular: en la *Sphere*, de Las Vegas, Nevada, y en el día más mexicano, la celebración del inicio de la lucha por la Independencia de nuestro país.

Este suceso fue histórico y especial, pues se trata del primer personaje mexicano que se presenta en la esfera más grande y de mayor resolución del mundo, con sus 112 metros de alto, 157 metros de ancho y 1.2 millones de led, visible ¡desde el espacio!

De esta manera, el Dr. Simi llega a Estados Unidos de forma disruptiva demostrando ser no sólo una marca, sino un símbolo de comunidad, amor, confianza, unión, solidaridad y esperanza.

Y en momentos tan difíciles como los que atraviesa la comunidad latina, la llegada del Dr. Simi representa acceso a la salud y también la expectativa de un mejor futuro.

“Más que un logro empresarial, el objetivo es que el bienestar sea asequible a nuevas comunidades y también de apoyar a la sociedad y al planeta. Como es parte de nuestra mística, esto no lo hacemos por dinero, sino para llevar el simbolismo del Dr. Simi a Estados Unidos, para unificar, principalmente, a los latinos, que tanta falta hace, para llevar y promover el amor, bondad y generosidad en este mundo”, detalló Víctor González Herrera, presidente ejecutivo del Grupo Por Un País Mejor.

22 años después, el sueño se hace realidad

Víctor González Herrera detalló que la llegada del Dr. Simi a Estados Unidos se realiza con tres líneas de acción: la primera es la tienda en línea del Dr. Simi (www.drsimi.com), que permite comprar, desde cualquier ciudad norteamericana, suplementos, productos de belleza y mercancía exclusiva del Dr. Simi.



Víctor González, junto a sus hermanas, Clara y Lorena
Fotos: Israel Pérez

La segunda es la inauguración de la tienda insignia Similandia Los Ángeles, y la tercera es la puesta en marcha de la colaboración con la compañía CVS Health.

Sí, 22 años después de visualizarlo, el sueño de Víctor González Dr. Simi, presidente fundador del Grupo Por Un País Mejor, se hizo realidad de la mano de Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares.

“Yo aprendí del soñador más grande, que es mi padre, Víctor González Torres. Hoy, todos somos soñadores en Farmacias Similares, y este sueño ahora se vuelve realidad”, detalló González Herrera.

Una nueva experiencia de compra en Los Ángeles

Similandia, en Los Ángeles, es la primera tienda insignia de Farmacias Similares (fuera de México) y está ubicada en el Paseo de la Fama de Hollywood, el corazón de Los Ángeles, California.

La tienda ofrece una nueva experiencia de compra que mezcla produc-

tos cosméticos, suplementos, recuerdos, Simipeluches edición especial y juegos virtuales e inmersivos llenos de aventuras.

Con la apertura de esta tienda, el Dr. Simi se convierte en un símbolo de la identidad mexicana en el extranjero. Ahora lleva la salud y el entretenimiento a la comunidad latina que reside en esta ciudad, unos 15.7 millones, que constituyen 40 % de la población del estado, la más grande de latinos en Estados Unidos.

El corte del listón estuvo a cargo de Víctor González Herrera y sus hermanas, Clara y Lorena; Hugo Soto-Martínez, miembro del Consejo Municipal de Los Ángeles por el Distrito 13; Steve Nissen, presidente de la Cámara de Comercio de Hollywood, y Carmina González Mier, directora de Relaciones Públicas del Grupo Por Un País Mejor.

“Estoy muy emocionado y contento; después de tanto tiempo de acariciar este sueño, hoy estamos aquí, en la calle de Hollywood. El Dr. Simi ya llegó

México



ancia a lo grande: en *Sphere*, de Las Vegas



En el evento participaron personalidades destacadas del medio artístico

Las góndolas Dr. Simi ofrecerán productos exclusivos, incluidos los icónicos Simipeluches / Fotos: Israel Pérez

El Dr. Simi es el primer mexicano en presentarse en esta esfera, la más grande del mundo

a Los Ángeles. Estoy muy orgulloso de que con esta gran tienda traigamos un pedacito de México a Estados Unidos”, detalló González Herrera.

En el evento también se desveló la Estrella de Excelencia, que se encuentra al ingreso de Similandia, y reconoce al Dr. Simi como un símbolo de esperanza, amabilidad y bienestar.

Si estás en California, visita Similandia Los Ángeles, en el 6818 de Hollywood Boulevard. Abre todos los días, de 9:00 a 23:00 horas, y la entrada es libre.

Mejorar el acceso y la calidad de la atención médica

El Dr. Simi también anunció su llegada al mercado estadounidense para incorporar algunos de sus productos en las tiendas CVS Pharmacy.

Se trata de góndolas, donde el Dr. Simi ofrece más de 130 artículos a los compradores, una cuidadosa selección de suplementos, productos de venta libre (OTC), de cuidado personal y cosméticos, así como artículos

exclusivos, incluidos los famosos Simipeluches.

Las góndolas estarán en 600 puntos de CVS Pharmacy, con la meta de que entre 2025 y 2026, lleguen a 1,800 puntos de venta en los Estados Unidos, con presencia en Illinois, Nueva York, Massachussets, Washington y Arizona.

“Qué orgullo ser el primer *retail* en traer al Dr. Simi a las familias de Estados Unidos, y esto es el comienzo. Hoy, arrancamos en Las Vegas, pero tenemos planes para este fin de año en California, Florida y Texas”, reveló Alfredo Martínez, vicepresidente asociado de Estrategia Hispana de CVS Health.

Como compañía líder en soluciones para la salud, CVS Health, en colaboración con Farmacias Similares, buscará mejorar el acceso y la calidad de la atención médica.

“Este lanzamiento es un hito, no sólo para CVS Health, sino también para las comunidades que servimos. Estamos extremadamente orgullosos de recibir a Farmacias Similares y al

Dr. Simi, en Estados Unidos”, agregó Alfredo Martínez.

El arribo del Dr. Simi, cobijado con la presencia de personalidades del medio artístico como Omar Chaparro, Adrián Uribe, Paulina Goto, Montserrat Oliver, Ana de la Reguera y Adela Micha, se dio en punto de las 3 de la tarde, cuando una animación del Dr. Simi apareció en la *Sphere*, antes de ofrecerse una rueda de prensa, donde Alfredo Martínez reafirmó:

“Nuestro compromiso en CVS siempre ha sido entender al cliente hispano y servirlo donde trabaja, donde vive y donde compra, ya sea en Las Vegas, en Houston y más allá. Este lanzamiento es un reflejo de nuestro compromiso por traer productos relevantes, asequibles y parte importante de la experiencia de compra de cada una de las ciudades y comunidades donde servimos”.

Con estas acciones, “Vamos a llevar a Simi a donde se merece: la cima”, concluyó Víctor González Herrera. / México

Una
MASTOGRAFÍA
puede marcar la
diferencia entre
DETECTARLO
A TIEMPO o
demasiado
tarde

- ♥ Hazlo por ti
- ♥ Hazlo por quienes te aman
- ♥ Hazlo hoy

\$499



Agenda tu mastografía

Vigencia del 1 de octubre al 30 de noviembre 2025.
Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. 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.

800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof. 441415-UNAM

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 octubre 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.

Reencuentro con México Madaleno, un fuera de serie

Juan Manuel Rentería Estrada

Iniciaba la década de los sesenta cuando ya me apasionaba la televisión. Mis inicios en la pantalla chica fue como director de cámaras en un programa infantil sabatino que conducía el inolvidable y querido Anselmo Villegas. Se transmitía por canal 5 a las 5 de la tarde desde el nostálgico estudio "O" de Televisión.

Siempre fue mi costumbre llegar dos o tres horas antes del programa en vivo, lo que me permitía pasearme por los pasillos y entrar a los estudios para conocer a famosos y muy populares personajes de la televisión. Así logré ver de cerca y, en ocasiones platicar, con personajes como el Tío Gamboín, Paco Malgesto, Javier López Chabelo y Francisco Fuentes "Madaleno".

Este fue un artista talentoso, polifacético y fuera de serie como improvisador. Se presentaba ante las cámaras como actor cómico, animador, poeta y declamador. Inicialmente, hizo pareja con Manuel Tamez "Régulo" y actuaban en divertidos sketches como Régulo y Madaleno. Lo conocí cuando ya tenía 10 años de haberse integrado al inolvidable programa *El Club del Hogar*, alternando con el muy querido locutor Daniel Pérez Arcaraz.

Era un programa de humor blanco dedicado a promover marcas y productos patrocina-



Fotos: Cortesía

dores. Madaleno hacía bromas tan ingeniosas en cada mención comercial que no era tedioso, sino agradable ver y escuchar los anuncios que prácticamente llenaban todo el horario de cada emisión.

También se presentaban entrevistas en vivo con famosas celebridades y artistas, como Agustín Lara, María Félix, Manuel "Loco" Valdés y Álvaro Carrillo. Frecuentemente, visitaba el estudio donde se transmitía *El Club del Hogar* y platicaba con Madaleno. En ocasiones, nos reuníamos en la cafetería El Cisne, ubicada a la entrada de Televisión y que era punto de reunión de los artistas que participaban en los diferentes programas de la entonces empresa Telesistema Mexicano.

Hice muy buena amistad con Madaleno. Al terminar mi etapa como novato en la dirección de cámaras, me ausenté por un tiempo de las instalaciones de Televisión. En 1970 regresé a la televisión, pero en otra área muy diferente, los noticieros.

Trabajé como meritario un año en la redacción de los noticieros de canal 4, es decir, sin sueldo. Logré mi planta primero como redactor y, posteriormente, como

reportero en la Dirección de Noticieros que en aquel entonces dirigían el licenciado Miguel Alemán Velasco y Jacobo Zabladovsky, quien después fue el director general, incluido *24 Horas*, que duró casi 28 años al aire.

Mi jefe de Información, Raúl Hernández, me canalizó para que cubriera fuentes políticas, como la Cámara de Senadores y la Secretaría de Gobernación. En los procesos electorales se nos encomendaba entrevistar a personajes que acudían a votar.

En varias elecciones me tocó entrevistar a Madaleno, con quien felizmente me reencontré para continuar nuestra amistad. Platicábamos de nuestra niñez, de nuestros logros, de nuestros fracasos, pero siempre con una sonrisa.

Tuve la oportunidad de hacerle una entrevista que mucho le gustó a Jacobo y que fue transmitida en todos los noticieros. En esa ocasión utilizó su vestimenta artística del indito, que sustituyó en otra parte de la entrevista por la que usaba normalmente fuera de su personaje artístico. Mi recuerdo hasta el cielo para mi querido Madaleno. /

Reencuentro con México
siminforma.com.mx

MENOPAUSIA

Que los
bochornos
no te abochornen



No estás sola,
La Femme®
está contigo



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





Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

El cordonazo de San Francisco

Ya estamos en otoño. Las noches se alargan y, aunque aún se sienten los últimos coletazos de calor, el final de la temporada de lluvias en el centro y sur de México está cerca. Este año, las lluvias fueron generosas, aunque tristemente, en algunas regiones del norte del país, no resultó suficiente.

En el centro de México, muchos recuerdan el "cordonazo de San Francisco". Mi abuela utilizaba esa expresión popular que va cayendo en desuso. Alude al cinturón del hábito de los franciscanos; originalmente era una cuerda, un mecate, diríamos en México, un símbolo de pobreza.

El cordonazo es el último aguacero fuerte del año, que cae alrededor del 4 de octubre, fiesta de San Francisco de Asís. Un regalo de lluvia antes de la sequía.

Pero, ¿quién fue San Francisco? Fue un aristócrata medieval que abandonó su vida de lujos para elegir la pobreza. Amante de la naturaleza, veía a todas las criaturas de Dios como parte de su familia: hermano sol, hermana luna... La tradición lo pinta predicando a los pájaros y apaciguando a un feroz lobo. Por ello, en muchos templos católicos se bendice a los animales cada 4 de octubre.

La huella de los franciscanos en México se advierte en la toponimia de ciudades, pueblos y barrios: San Francisco de Campeche, San Francisco del Rincón, San Francisco Tetlanohca... Después de la expulsión de los jesuitas, en 1767, los franciscanos continuaron la labor misional en el noroeste de la Nueva España y fundaron 21 misiones en la Alta California. No es casualidad que San Francisco California lleve ese nombre.

La próxima vez que caiga un buen chaparrón en estas fechas, recordemos que muchas tradiciones son conocimiento popular acumulado, una forma sencilla y poética de entender el mundo. Y así, el clima nos recuerda que, a veces, las historias son la mejor manera de contar lo que sucede en la naturaleza.

Cultura

Publican la continuación de *El Principito*

¿Qué pasó con *El Principito* después de desaparecer en el desierto? La respuesta está en *El nuevo viaje de El Principito*, escrito por el español Eloy Moreno.

Con ilustraciones de David Sierra, el libro cuenta con la aprobación oficial de la Fondation Antoine de Saint-Exupéry pour la Jeunesse y forma parte de la Biblioteca Saint-Exupéry, una colección dedicada a preservar y expandir el legado del autor francés, informó la editorial Salamandra.

En esta nueva aventura, *El Principito* "se enfrenta a los desafíos de nuestro tiempo con la misma ternura y sabiduría que enamoró al mundo", pero con la mirada del autor espa-

ñol, conocido por títulos como *Invisible* o *Redes*.

La Fondation Antoine de Saint-Exupéry pour la Jeunesse fue creada en 2009 por la familia del autor con el objetivo de apoyar grandes iniciativas filantrópicas destinadas a mejorar la vida de los jóvenes.

Financia proyectos en materia de educación, cultura, inclusión de diversidad, protección medioambiental y alfabetización. Y, además, cuida y difunde el mensaje universal de *El Principito*. / Cultura EFE



OMRON

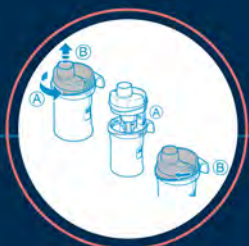
¡Usa tu nebulizador correctamente!



Nebulizador de compresor
para niños y adultos
NE-C106



Paso 1:
Conecta el nebulizador
a la corriente eléctrica.



Paso 2:
Agrega el medicamento
y/o solución salina
en el vaso.



Paso 3:
Conecta la manguera
al nebulizador.



Paso 4:
Coloca la mascarilla
o boquilla.



Paso 5:
Enciende
el nebulizador.

Mantenimiento del nebulizador:

1. Desecha los residuos de medicamento.
2. Lava con agua la mascarilla y el recipiente del medicamento.
3. Deja secar las piezas y guárdalas en el estuche del nebulizador.

Recomendaciones:

1. Lávate la boca después de cada nebulización.
2. Cambia el kit de nebulización y mascarillas una vez al año.
3. Cambia los filtros de aire cada 60 días.

Pregunta a nuestro personal si tienes dudas sobre cómo usar
tu monitor al: 800-277-2509

Horario de Call Center: Lunes a Viernes:
de 9:00 a 18:00 hrs

Sábado:
de 9:00 a 14:00 hrs



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

Panteón de Santa Paula

La colonia Guerrero, creada sobre poteros, en 1873, primero bajo los nombres de Bellavista y San Fernando, oculta historias extraordinarias, siempre interesantes para quienes quieren saber cómo era la Ciudad de México en aquel tiempo. Una de esas páginas, casi olvidada por tantos ayeridos, es la del panteón de Santa Paula, donde todos querían un lote para su descanso eterno. Imaginen sus dimensiones: casi 50 mil metros cuadrados entre las hoy calles de Motezuma, Magnolia, Galeana y el Eje Central Lázaro Cárdenas. Era el cementerio de moda, incluso Antonio López de Santa Anna dispuso que su pierna, perdida en una batalla, fuera enterrada allí. Dos años más tarde el pueblo la sacó para arrastrarla por las calles y desaparecerla. También escogieron ese sitio el benefactor Pedro Romero de Terreros, fundador del Monte de Piedad, Guadalupe Victoria, primer presidente de México, y la heroína Leona Vicario. Los restos de estos dos últimos están ahora en la columna de la Independencia.

Este antiguo cementerio funcionó entre 1784 y 1836. Sin embargo, operaba desde 1779, año en que una epidemia de viruela diezmó a la población capitalina. Mató a 48 mil habitantes. El Hospital de San Andrés, propietario del lugar, dispuso un terreno lejano, cercano a la iglesia de Santa María la Redonda para los finados a fin de evitar más contagios. Entonces se pensaba que el mal se esparcía por el aire. Fue demolido a partir de 1864, y sus últimos vestigios desaparecieron en 1963, por la ampliación del Paseo de la Reforma Norte.

También allí fueron sepultadas las víctimas que dejó la epidemia de cólera de 1850-52. Tiempo después, el panteón quedó casi destruido a consecuencia de un sismo en 1858, cuando fue clausurado al ser absorbido por el crecimiento de la ciudad y por razones de salud pública.

En sus inicios no era un panteón público. Sólo era para personas pudientes, fallecidas en el citado hospital. Finalmente, en 1836, cuando una reforma legal prohibió más entierros en los atrios de las iglesias, el Santa Paula se volvió un camposanto comunitario. En 1904 fueron demolidas las últimas bardas que lo cercaban.

Hoy, sólo es una historia de tantas en la colonia Guerrero, una de las primeras en levantarse fuera del Centro Histórico, para gente pudiente. Actualmente, eso, es otro recuerdo ido.

siminforma.com.mx

NUEVAS GELASIMI SIN AZÚCAR

Vigencia al 31 de octubre 2025. Salud es belleza.

\$189

**GELASIMI
FORTE**
BY ETERNAL SECRET®
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
Gomitas para adultos
Sin azúcar
• Colágeno hidrolizado
• Ácido hialurónico
• Queratina
60 gomitas sabor fresa de

CÁPSULAS

RAAM
FROSDER
Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina
Cápsulas 300 mg / 50 mg / 3 mg
Caja con 24 cápsulas

FROSDER
300 mg / 50 mg / 3 mg Cápsulas

Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina

LIBÉRATE DE LA GRIPE

Auxiliar en el alivio de las molestias del resfriado común como:
Fiebre, cuerpo cortado, estornudos y escurrimiento nasal.

si persisten las molestias, consulte a su médico

farmaciassimilares.com

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



¡Tiro directo!

Eduardo
Camarena
@ecamarena1

¡Lo llevaron a la escuela!

La noche del pasado 13 de septiembre será recordada como una de las exhibiciones más brillantes en el pugilismo de los últimos años: el estadounidense Terence "Bud" Crawford le dio una lección de boxeo al mexicano Saúl "Canelo" Álvarez, para vencerlo por decisión unánime en 12 rounds y arrebatarle todos los títulos mundiales de peso supermedio ante más de 65 mil aficionados en el estadio de los Raiders, en Las Vegas, Nevada.

Crawford, de 38 años, realizó una pelea casi perfecta para dictar magistral cátedra de boxeo al ejecutar su estrategia con inteligencia, técnica depurada en ataque y defensa, dinámica, habilidad, astucia, intuición, gran preparación físico atlética, elegancia y clase. ¡Llevó al Canelo a la escuela!, como se dice en el argot del boxeo.

Lo más sorprendente del triunfo del campeón estadounidense es que ascendió tres divisiones para enfrentar a Álvarez, es decir, subió más de 10 kilogramos para disputar la corona mundial de los supermedianos en 75 kilos, siendo un peleador de peso welter en 66 kilogramos, que solamente realizó un combate en 69 kilos el año pasado.

Su cuerpo se adaptó perfectamente a ese cambio porque conservó la gran velocidad y movilidad de su boxeo, adquirió mayor fuerza y resistencia y no se cansó en 36 minutos de intensa pelea. Subió de peso, ganó masa muscular y potencia de manera sorprendente para lograr el triunfo más importante de su carrera, concediendo muchísimas ventajas en el tonELAJE a su rival.

Canelo Álvarez, por su parte, se notó lento, fuera de distancia, falló muchos golpes, fue impreciso y no tuvo la capacidad para descifrar el estilo elusivo de su oponente, le faltó disparar más impactos, hacer más presión, cerrarle las salidas a su "huidizo" adversario con pasos laterales, mover la cintura, fintar y ligar más combinaciones. No supo cómo pelearle a un rival más rápido y hábil que él.

Terence Crawford le demostró a Saúl Álvarez que la técnica y la inteligencia ganan las peleas más difíciles.

Fanático

YA CONTAMOS CON + PRODUCTOS NUEVOS

NUEVOS SUPLEMENTOS DE PRÁCTICO CONSUMO

Magnésio (Sabor Naranja) \$99

Multivitaminas (Sabor Naranja) \$99

Complejo B (Sabor Durazno Maracuyá) \$99

Calcio + Vitamina D (Sabor Limón) \$99

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

Fanático

Todo listo para el Gran Premio



Foto: Claudio Cruz

La Fórmula 1 celebrará este año una Ldécada ininterrumpida en México, y la cita en el Autódromo Hermanos Rodríguez promete ser una fiesta deportiva.

El Gran Premio de México 2025 se celebrará del 24 al 26 de octubre. En esta prueba no habrá *sprint race*, y los momentos álgidos serán los entrenamientos oficiales del sábado para conformar la parrilla y la carrera dominical.

El circuito se encuentra a más de dos mil metros sobre el nivel del mar y la pista, con una longitud de 4,3 kilómetros, conserva en gran medida el trazado original.

Las principales diferencias radican en la curva peraltada, ahora dividida en dos, y la zona que transcurre por las gradas del estadio de beisbol, la más animada para seguir el paso de los monoplazas y la ceremonia del podio.

Recordemos que México y la F1 firmaron un acuerdo en 2015 para tener la competencia por 10 años más, por lo que este sería el último año convenido.

Sin embargo, la buena noticia es que tras la renovación del contrato, el Gran Premio de México continuará por tres años más. / Fanático

Mía y Lía, poema de esperanzas

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Aunque sus nombres parecen chinos, son tapatías, mexicanas de corazón. Las gemelas Mía y Lía, clavadistas destacadas desde los 11 años, ahora, a los 14, ya se han colgado varias medallas y se perfilan para logros mayores en la difícil y arriesgada prueba de saltos sincronizados, trampolín 3m, entrenadas por Iván Bautista.

En la historia de los clavados en nuestro país, esta pareja marca un hito, primero, por su corta edad, y después, porque sólo se han tenido hermanos en ese tipo de competencias,

como Diego, Antonio y Federico Mariscal, quienes estuvieron en Los Ángeles 1932, o Alberto y Joaquín Capilla, ganador de cuatro preseas olímpicas.

Mía y Lía Cueva Lobato sueñan en ser las primeras olímpicas en la especialidad de pruebas sincronizadas, instauradas por la FINA en la Copa del Mundo de 1995 e ingresadas al programa olímpico en Sídney 2000.

Ambas tendrán 15 años para los Juegos Olímpicos 2028, pero antes habrán de ganarse su lugar de seleccionadas en los Panamericanos de Lima 2027.

Hasta ahora su paso es excelente, pues no sólo

ganaron un bronce en el Mundial de Singapur 2025, donde no se acomodaron ante las poderosas chinas, sino que también se colgaron plata y bronce en los Panamericanos Junior, de Asunción 2025, donde fueron las más jóvenes de la prueba.

Asesoradas también por Paola Espinosa y Gabriela Agúndez, dos glorias de los clavados para México, Mía y Lía pertenecen a la llamada generación Alfa, personas nacidas a partir de 2010.

A pesar de su corta edad, dedican entre siete y ocho horas a sus entrenamientos, sin descuidar sus estudios en el segundo grado de secundaria.

Pero no sólo son Mía y Lía, también figura su hermana Suri, un trío que promete grandes satisfacciones para el deporte mexicano.

La historia de las hermanas Cueva Lobato en los clavados se inició gracias al ejemplo de su hermana mayor. Un día su madre llevó a Suri al Code Jalisco para su entrenamiento. En aquel entonces, Mía y Lía practicaban gimnasia.

En cuanto vieron a Suri lanzarse de la plataforma quedaron impresionadas, algo nació dentro de ellas que no habían sentido antes ni por la gimnasia. Iván Bautista, su actual entrenador, las invitó a probar suerte en la alber-



Foto: @roberto_ramos_72

ca. Y así fue, a los 11 años cambiaron la gimnasia por la natación. Una decisión que les ha dejado muy buenos resultados.

Hoy, son un poema de esperanzas, capítulos de éxito que ya nos ha erizado la piel cuando las vemos exultantes en el podio escuchando el Himno Nacional. / Fanático

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®



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

¡El otoño, buenas propuestas en espectáculos!

El domingo 12 de octubre se estrenará en Azteca Uno el *reality La Granja VIP*, un concepto exitoso en más de 40 países. La conducción estará a cargo de Adal Ramones, y su coconductora será la bellísima Kristal Silva, tamaulipeca que ganó Nuestra Belleza México. Tendrá una duración de 10 semanas y podrá seguirse diariamente las 24 horas. Veremos a famosos trabajar como granjeros al cuidar animales, ordeñar vacas, cultivar su comida, y superar pruebas. ¡Acostumbrados al glamur, no les resultará fácil!

El 30 de septiembre se presentó en el Auditorio Nacional un concierto con treinta éxitos de José José. La música estuvo a cargo de la Orquesta Sinfónica de México y hubo cuatro intérpretes exquisitos, como Natalia Marroquín, que fusiona soul, R&B, blues; el cuarteto Los Miranda, que desde niños cantan boleros y fueron descubiertos por Rodrigo de la Cadena, quien quedó fascinado al escucharlos; los otros dos intérpretes son estrellas de la Big Band Jazz de México: una es Debbie Castro, hija del inolvidable Benito Castro, y el otro es Alfonso Alquicira, de cálido estilo romántico. La familia del Príncipe de la Canción no participó, pero dio su beneplácito.

Una gran noticia es que el 17 de octubre se estrena en salas de cine la nueva versión de *Frankenstein*, realizada por el director mexicano Guillermo del Toro, y el 7 de noviembre podremos verla en casa por Netflix. La clásica obra de terror de Mary Shelley, publicada en 1818, tiene quizá en esta su mejor versión por los recursos tecnológicos y sobre todo el talento del jalisciense. Su realismo es tal que mereció una ovación de ¡13 minutos! en la 82.ª edición del Festival de Venecia, lo que augura que competirá fuerte para ganar el premio Oscar y todos los reconocimientos a lo mejor del cine mundial.

¡Que tengan días bonitos! ¡Los pequeños detalles forjan las más grandes sonrisas! ¡Abrazos!

Farándula

SIMI SPACE®

SUPLEMENTOS DE OTRO PLANETA

VITAMINA D3
COLÁGENO Y VITAMINA C
JENGIBRE

farmaciassimilares.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 31 de octubre 2025.

Farándula

Benny Ibarra renace con nuevo disco



Foto: Facebook Benny Ibarra

Después de 15 años de silencio, la voz de Benny Ibarra vuelve a resonar con *Nacer* una vez más, un álbum que revive su esencia artística y lo devuelve a los escenarios.

“Es el álbum con el que regreso así, solito, vulnerable, con ganas de compartir dónde estoy ahora, musical, artística, espiritual y emocionalmente. Hay muchas cosas que comparto en estos discos”.

El artista dijo que durante este periodo se sumergió en el mundo del teatro y el cine, para explorar nuevas formas de expresión que lo llevaron de regreso a la música.

Al señalar que hace 15 años sus valores y búsquedas como artista eran distintas, consideró que lo más útil para este nuevo álbum fue haber

hecho teatro. Destacó su trabajo al lado de Mauricio García Lozano, en tres puestas en escena: *El hombre de La Mancha*, *Vaselina* y *Novecento*.

Esta experiencia la fusionó con el *rock*, jazz y pop, que lo han acompañado desde sus inicios con Timbiriche.

Este 31 de octubre, Benny Ibarra llevará su música por primera vez al Teatro Metropolitano, de la Ciudad de México.

“Voy a hacer un experimento, les voy a presentar el disco completo y eso ya nadie lo hace; además, al ser un disco de cinco canciones, como diría el profe de box, está fácil. Lo voy a hacer al principio para no diluir las canciones *Uno, Cielo, Mía, Sin ti, Llueve luz*, etc. Va a ser la oportunidad de que Benny le hable a Benny en el concierto”, refirió. /

Farándula

siminforma.com.mx

Farándula

Oasis deja derrama hasta de 54 mdd

La banda británica Oasis hizo vibrar a más de 130 mil fans durante sus dos conciertos en el Estadio GNP, de la Ciudad de México.

El regreso de los hermanos Liam y Noel Gallagher a nuestro país, después de 17 años, no sólo emocionó a 130 mil fans, en dos noches emotivas, sino que también generó un impacto significativo en el turismo local y dejó una derrama económica de entre 45 y 54 millones de dólares.

Según la Cámara Nacional de Comercio, Servicios y Turismo (Canaco), la ocupación hotelera en áreas cerca del estadio alcanzó casi 80 por ciento, debido a la llegada masiva de visitantes nacionales y extranjeros.

De acuerdo con datos de Ticketmaster, la mitad de los asistentes provenía de fuera de la Ciudad de México y Estado de México,



Foto: Simon Emmett

mientras que 10 por ciento eran procedentes de 79 países.

La Ciudad de México fue el escenario elegido por Oasis para lanzar su gira internacional "Live '25" en países de habla hispana. / Farándula



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Cada minuto cuenta

Dígame, por favor, que usted ya vio completas las dos temporadas de *Cada minuto cuenta*.

Si ya lo hizo: ¡felicidades! Si no: luche con todas sus fuerzas por verlas en familia, con sus amigos, con sus compañeros. Luche por comentarla. Por convertirla en un clásico.

¿Por qué? Porque esta es una de las producciones mexicanas más importantes, más valientes, más positivas y mejor hechas de todos los tiempos.

¿De qué le estoy hablando? De una serie de dos temporadas que, desde el mes pasado, está disponible así, toda, en la plataforma PrimeVideo.

¿De qué se trata? Del sismo que sacudió a la capital de nuestro país, en 1985.

¿Qué tiene esto de importante? Primero, que nos hace recordar. Eso es fundamental para sensibilizarnos sobre lo que hemos cambiado, lo que hemos avanzado y, por

si esto no fuera suficiente, porque podría ayudar a salvar vidas en lo futuro.

¿A qué me refiero cuando hablo de "valentía"? A que los responsables de esta joya se atreven a decir cosas que jamás se habían dicho, a criticar al gobierno, a denunciar irregularidades.

¿Qué tiene esto de positivo? Que es el más hermoso homenaje que jamás se le haya hecho a las mujeres y a los hombres de México. A nuestros valores. A nuestra solidaridad.

Si usted, como yo, está harto de que siempre que se filman series sobre México se aborden temas como los feminicidios, los secuestros y el narcotráfico, esta es la respuesta.

¿En qué me baso para afirmar que este trabajo del director Jorge Michel Grau es de lo mejor que se ha hecho en México?

Más allá de sus indiscutibles valores de producción, en que aquí se utilizan técnicas cinematográficas de última generación, recursos que nunca, absolutamente nunca, se habían usado en América Latina.

A esto súmele, por favor, las gloriosas actuaciones de talentos como Osvaldo Benavides, Maya Zapata, Antonio de la Vega, Gerardo Trejoluna, Miriam Balderas, Jesús Zavala, Azalia Ortiz, Luis Fernando Peña, Conchi León y Enrique Arreola.

En verdad, es una experiencia imperdible. Se la recomiendo de todo corazón.

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 Marbete Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. Evid. actual. práct. ambul; 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008.



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Empire of the Sun, en el SimiFest 2025

¡Familia Simi! ¿Cómo están? Qué gusto saludarlos, por aquí, nuevamente en *Siminforma*. Soy Radamez Núñez y déjenme platicarles que una de las bandas estelares que se presentará en el SimiFest 2025 es Empire of the Sun, un dueto australiano de música electrónica originario de Sídney, formado en 2007. El grupo ha adquirido cierta popularidad en muchas partes del mundo, gracias a su característico sonido e imagen alternativa. El disco debut de Empire of the Sun fue en 2008 con *Walking on a Dream*, éxito internacional que ha sido certificado con disco doble platino en Australia y el de oro en Reino Unido. Además, *We Are the People* alcanzó el lugar catorce en la lista de sencillos.

Ha ganado varios premios australianos y *Walking on a Dream* recibió 11 nominaciones en los premios ARIA Music Awards de 2009, donde obtuvo 7, incluido el disco del año.

Y, ¡por supuestoooo! Empire of the Sun se presentará junto a Leon Bridges, Caloncho, Maribou State, Rhye, Roosevelt, Darius, Drama, Lewis Ofman, Simpson Ahuevo, Life on planets, Go Golden Junk, Matías y Daniel, Rubio, Romoo, Rosas y la presencia del creador de SiMiPlaneta y del SimiFest, Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares.

Los boletos ya están a la venta en Ticketmaster y los precios son los siguientes: general: \$1,647.00, zona preferente: \$2,867.00 y VIP: \$4,270.00 Recordemos que el SimiFest apoya una causa muy importante, que es la vida, de nuestro planeta, y con la Fundación SiMiPlaneta tendremos el lanzamiento de 25 mil bombas de vida, hechas con tierra, composta, arcilla y tres tipos de semillas.

Ya lo saben: tenemos una cita el próximo 29 de noviembre en la curva 4 del Autódromo de los Hermanos Rodríguez para gozar del SimiFest 2025.

Familia Simi, nos leemos muuuy pronto. Soy Radamez Núñez y ¡aaadiós!

Siminteresa

SUDOKU

Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9, sin repetirse

7		9						
4						5	9	6
					8	3		
						6	4	3
	2			9				
	6		1	4				
			6			1	5	9
	5	8						
			4		3	2	6	

¿iguales?

Encuentra las 5 diferencias entre los Simi.



Soluciones:

- pluma
- manga
- barba
- pantalón
- hebilla

8	6	2	3	5	7	1	7	9
7	7	3	4	6	1	2	8	9
6	5	1	7	7	1	4	3	2
2	8	6	5	4	1	7	9	3
5	1	7	7	9	6	3	4	2
3	4	3	2	7	7	8	5	6
7	4	3	2	8	2	6	9	1
6	9	1	5	3	1	3	4	8
1	2	8	4	9	6	3	7	7

NUEVA IMAGEN

GRISI control

Azufre

ADICIONADO CON 2% DE ÁCIDO SALICÍLICO

LIMPIA A PROFUNDIDAD*
CONTROLA EL BRILLO FACIAL
EXFOLIANTE

JABÓN 100g

GRISI control

Azufre

Mi próximo objetivo:
Cuidar mi Piel

CUIDA TU PIEL 2509142002D00018

Siminteresa



Horóscopos Amira contigo

Que sólo haya signos favorables en tu vida
 Me puedes contactar para consultas y cursos en amiradelser@yahoo.com.mx
 Facebook: Amira Cervera X: amiraastrologia
 Te invito a que me escuches en Las Estrellas de Amira por Orbe Promo, los martes a las 9:30 a. m.

Feliz cumpleaños, nativos de Libra

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Luna llena, a las 21:48, en tu signo. Cuidado con los mensajes engañosos, te pueden confundir. Mercurio indica que será mejor estar solo que mal acompañado. Es tiempo de encarar de frente las experiencias.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / En este mes, tienes cierto desafío por un exceso de actividad. Para entender y resolver los conflictos con la pareja, abre paso a la comunicación. Además de ser positivo, usa cuarzos azules a fin de equilibrar tu energía, especialmente el día 8.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Cuida de no caer en alteraciones psicológicas. De no adoptar una postura firme y clara, podrías ser víctima de enemigos ocultos. La Luna, en conjunción con Urano en tu signo, indican que habrá algunas contradicciones.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Te guías más por el corazón que por la cabeza. Integra mente y sentimientos. Haz lo conveniente en el trabajo. Con la pareja, la comprensión debe ser mutua. Prende una vela rosa e imagina realizar tus sueños y vencer desafíos.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Requieres reflexión y prudencia. Es necesario manejar tu energía con moderación para evitar confrontaciones con tus jefes, pareja u otros, los días 14 y 15, cuando la Luna transita tu domicilio. Fechas propicias: 9 y 10 de este mes.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Puedes negociar para obtener ventajas, aun sin esperarlas. Si tienes propuestas de viajes, realízalos con el efecto de la luna nueva, ya muy cerca. Se podrán lograr acuerdos con quien tienes intereses compartidos.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / La luna nueva del día 21, con la influencia de Mercurio y Marte, señalan que debes liberar todo tipo de emociones negativas y superar indecisiones. Pon disciplina en tu vida. Días propicios: 3, 7 y 14.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Tienes que ser cauto, harás muy bien en consultar a tu corazón, aunque es un tiempo benéfico. Neptuno, planeta místico, regresa a Piscis y marca en especial el día 22, cuando entra el Sol a tu signo.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Dice un dicho popular: "La tercera es la vencida". Saturno, aunque te reta, te ayuda a prosperar. Obtienes gratificaciones en lo laboral y podrías emprender viajes. Surgen apoyos de donde menos lo esperas.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Es tiempo de dar respuestas maduras tanto en el trabajo como en tus relaciones. Sé prudente, pero juega limpio. Las reglas claras son importantes. Tu ambición, inteligencia y responsabilidad te llevarán al éxito anhelado.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / La Luna en tu signo significa que podrás impulsar nuevos planes. Tu tolerancia se pone a prueba. Posible reconocimiento por tu creatividad e inteligencia. Evita conflictos con jefes y autoridades.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Te metes de lleno en el trabajo. La luna llena te anuncia cambios sorpresivos. Urano, planeta de cambios imprevistos, puede sacarte de la buena onda. Practica yoga, meditación o control mental. Tu número de suerte, el 8.

TERMÓMETRO DIGITAL
 MT-201C

\$63



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

RÍETE DEL DOLOR



Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 30 de noviembre 2025. Precio \$58



farmaciasdesimilares.com