



Abre sus puertas SimiREDI Puebla

Págs. 14 y 15



Foto: Israel Pérez





Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Prohibir el uso del asbesto

Les comarto el manifiesto que presentó, en 2021, mi amigo, Francisco Antonio Mercado Calderón, profesor de Toxicología Industrial, Facultad de Medicina, posgraduado, coordinador de Salud en el Trabajo, UNAM, asesor del Centro de Investigación Laboral y Asesoría Sindical, CILAS, A.C.:

“México, como país miembro de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), debe cumplir sus directrices y lineamientos, así como considerar que el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, desde 1976, ubica al asbesto en el Grupo 1 (sustancias químicas, agentes cancerígenos para los humanos).

En el mundo, 69 países han prohibido su uso, para proteger la salud de trabajadores y de la población potencialmente expuesta. El toxicólogo Francisco Antonio Mercado propone guías para manejar de manera segura residuos de asbesto y medidas para apoyar económicamente a la población que habita viviendas precarias con techos de láminas de asbesto.

Los daños a la salud son asbestosis o fibrosis pulmonar por las reacciones de cicatrización contra el asbesto, cáncer pulmonar, laringeo, peritoneal, de la pleura pulmonar o mesotelioma maligno pleural y cáncer ovárico.

De 1979 a 2010, tuvimos 2,663 muertes por mesotelioma maligno pleural (MMP), según cifras oficiales: 62 % en hombres y 38 % en mujeres, ambos de 49 años en promedio. En 1998, la epidemia de MMP hubo 81 casos/año. Para 2010, fueron 231, es decir, de 1998 a 2010, 165 casos/año mientras que de 1979 a 1987, se registraron 26 casos/año". Existen estimaciones referentes a un subregistro de la mortalidad por MMP, a lo que se sumarían 4,502 muertes, de 1979 a 2010.

Se estima que existen de dos a ocho casos de cáncer pulmonar asociados a la exposición al asbesto.

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

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

Creatividad y reciclaje en Navidad



Foto: Luis Ovalles

Patricia Zavala
vicepzavala@fsmilares.com

Las tarjetas navideñas pueden transformarse en etiquetas o manualidades.

En el ámbito de la comida, congelar los platillos sobrantes o disfrutarlos en el tradicional recalentado evita que terminen en la basura.

Los residuos orgánicos también pueden convertirse en abono mediante compostaje.

Según el Banco de Alimentos de México, se estima que hasta el 40 % de los alimentos preparados para las cenas de Navidad y Año Nuevo terminan en la basura, lo que contribuye a la generación de metano, gas de efecto invernadero.

Compartir alimentos con personas en situación vulnerable no sólo reduce el desperdicio y fortalece el espíritu de solidaridad.

Del mismo modo, juguetes y ropa que ya no se usan pueden tener una segunda vida si se donan a quienes más lo necesitan.

Cada acción cuenta y, al sumar esfuerzos, podemos transformar estas fiestas en un ejemplo de cuidado ambiental y compromiso social. /

SíMiPlaneta

Conoce más de SíMiPlaneta:
Facebook: /SíMiPlaneta
IG/fundacionsimiplaneta /
SíMiPlaneta

siminforma.com.mx

EN ESTA TEMPORADA DE FRÍO



DE VENTA EN



STÉRIMAR



**HIGIENE Y PREVENCIÓN
PARA TODA LA FAMILIA**
RESPIRA CON EL PODER DEL MAR

PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 253300201B0260 CONSULTE A SU MÉDICO



Árnica, un aliado para la salud de tu familia

El árnica es una planta medicinal que crece de manera silvestre en las montañas y se ha utilizado durante miles de años como remedio curativo por sus múltiples beneficios para la salud.

Este recurso natural está compuesto principalmente por helenalina, que evita la hinchazón de las lesiones y, sobre todo, desaparece los hematomas.

Se utiliza para el tratamiento de torceduras, dolores musculares, inflamaciones, ocasionados por golpes y contusiones. Además, alivia el dolor provocado por esguinces y artritis.

Si quieras proteger a tu familia y contar con un aliado, en caso de caídas, golpes y moretones, recuerda que puedes adquirir "SímiBaby en barra con árnica" que, por su innovadora fórmula, no mancha la ropa.

Gracias a su presentación en barra, puedes llevarlo en tu bolsillo y aplicar, de manera sencilla, la cantidad suficiente en la zona afectada, dando un suave masaje circular.

Este bálsamo, elaborado al 100 % con ingredientes naturales, no puede faltar en tu hogar. Sus propiedades medicinales y curativas aportan numerosos beneficios.



Salud

Rinitis alérgica en temporada invernal; no todo es gripe

Durante la temporada invernal, es común tener síntomas como estornudos y congestión nasal; sin embargo, aunque muchas veces se les atribuyen a un resfriado común o infección respiratoria, en realidad, puede deberse a una rinitis alérgica.

Esta enfermedad es ocasionada por una inflamación de la mucosa nasal que afecta, aproximadamente, al 42.5 % de la población. También suele relacionarse con la primavera, debido al polen, pero el frío puede intensificar los siguientes signos:

- Estornudos
- Comezón en la nariz
- Congestión y secreción nasal
- Lagrimeo
- Enrojecimiento

de los ojos

A diferencia del resfriado, la rinitis alérgica no provoca fiebre, ni debilidad, y sus síntomas suelen prolongarse por más tiempo. Algunas personas la presentan en ciertas

estaciones, mientras que otras la padecen todo el año, según los factores desencadenantes.

Durante esta época, pasamos más tiempo en espacios cerrados con poca ventilación, ello aumenta la exposición a ácaros del polvo, moho y pelo de mascotas, los principales responsables de agravar esta condición.

Medidas para reducir las molestias:

- Ventilar el hogar con regularidad
- Evitar acumulación de polvo
- Lavar la ropa de la cama con frecuencia
- Usar humidificadores para conservar la humedad ambiental

Acudir al médico es fundamental para recibir el diagnóstico y tratamiento adecuado. Identificar y controlar la rinitis alérgica mejora la calidad de vida y previene complicaciones.

Este invierno, no subestimes la congestión nasal; acude al consultorio médico de Fundación Best más cercano a tu domicilio. / Salud



Ilustración: Freepik

Referencia:

- R Fátima Cortés Sánchez, J. I. S. S. (Ed.). (2012). *Rinitis: concepto, clasificación, diagnóstico y tratamiento* (Vol. 21). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-84-8086-905-8.50022-9>
- Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). *Diagnóstico y tratamiento de rinitis alérgica*. IMSS; 2017. Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/041GER.pdf>
- American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI). *Allergic rhinitis overview*;2023. Disponible en: <https://www.aaaai.org>
- Secretaría de Salud (México). *Rinitis alérgica afecta a casi la mitad de la población mexicana: INER*; mayo 2024. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/prensa/198-rinitis-alergica-afecta-a-casi-la-mitad-de-la-poblacion-mexicana-iner?idiom=es>

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Dr. Simi

Presidente ejecutivo

Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/Diciembre 2025

Edición 524-2

Distribuidores en México

Farmacias Similares / siminforma.com.mx / 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 Licitación de Título No. 12893. Certificado de Licitación 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: diciembre 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".

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Perioxidin® Lacer®

Perioxidin® Lacer®

Su sabor agradable favorece el apego al tratamiento

Perioxidin® Lacer®

Mouthwash with chlorhexidine 0.12%

Adjuvant in the treatment of periodontal disease (gingivitis and periodontitis).

Bain de bouche à la chlorhexidine à 0,12 %

Indiqué comme adjuvant dans le traitement des maladies parodontales (gingivite et périodontite).

CLINICALLY PROVEN CLINIQUEMENT PROUVE

Alcohol free · Sans alcool

Perioxidin® Lacer®

Gel Bioadhesive con clorhexidina al 0,20%

Coadyuvante en el tratamiento de la enfermedad periodontal (Gingivitis y Periodontitis)

Adjuvant in the treatment of periodontal disease (Gingivitis and Periodontitis)

50 ml / 53 g

FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

Lacer

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

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

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:** 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 papaya 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 antinflamatorias 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.



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela
Jiménez

Trastorno afectivo estacional

Se habla poco de lo que significa el trastorno afectivo estacional y qué signos o síntomas produce, para hacer un diagnóstico adecuado. Se cree que en los meses de invierno la falta de luz solar tiene un impacto en los neurotransmisores. Estos cambios producen apatía, somnolencia, ansiedad y tristeza, síntomas relacionados con una depresión a menor escala y con la característica de que las personas con este trastorno tienen especial gusto por alimentos dulces, como el chocolate.

Ello se presenta más en mujeres que en hombres, y en la mayor parte de los casos se remite en cuanto pasa la época invernal. El verdadero problema surge cuando las personas, al no saber qué les pasa y que sus síntomas pueden ser pasajeros, se llegan a predisponer de tal manera y a generar escenarios tan catastróficos que, en efecto, consiguen tener un trastorno depresivo.

La mayoría de las personas están acostumbradas a creer que siempre se tiene que estar feliz, que cualquier signo de tristeza o ansiedad son señales de una enfermedad, y eso no es así. La tristeza también forma parte de nuestra vida, es una emoción.

Y si los cambios sociales, como pérdidas, separaciones, problemas de comunicación, celos o económicos se presentan, invariamente habrá emociones de tristeza, ansiedad, llanto o miedo, pero serán parte de un proceso que se está atravesando, no necesariamente significan enfermedad.

Los cambios que se generan en el organismo, debido a las estaciones del año, con sus respectivos cambios de luz pueden ocasionar el trastorno afectivo estacional. Pero no representan una depresión como tal o una enfermedad. Tendríamos que empezar a desmitificar estas emociones y verlas como parte de nuestra vida, son señales de cambios que vivimos, sociales, interpersonales o fisiológicas.

Desde la parte médica y psicológica se debe hacer un adecuado diagnóstico para diferenciar un trastorno depresivo de un trance emocional por situaciones personales o cambios estacionales.

Ante la duda, acércate a nosotros. Te podemos brindar apoyo y orientación psicológica las 24 horas de manera gratuita. Llámanos o escríbenos por WhatsApp al 800 911 3232.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75% DE AHORRO

\$259
c/u

NUEVOS
SUPLEMENTOS
EN GOMITAS

de mezcla de hongos para día y noche...

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 diciembre 2025.

ACCU-CHEK®
Active

Imagenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.

ACCU-CHEK® Active
07124112
50 TEST STRIPS
5 second test
TIRAS REACTIVAS
Medición en 5 segundos

ACCU-CHEK® Active
07124155
25 TIRAS REACTIVAS
Medición en 5 segundos

ACCU-CHEK® Active
07124155
25 TIRAS REACTIVAS
Medición en 5 segundos
TIRAS-TESTE
Medición en 5 segundos

ACCU-CHEK® Softclix
25 LANCETS

PRECIO ESPECIAL
\$479.00 **\$244.00** **\$86.00**

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

Lea las instrucciones de uso. Consulta a tu médico que es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud.

Referencias: 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. 0679R2017 SSA. Accu-Chek® Softclix (Lancets) Reg. No. 1722C2009 SSA. Permisos publicitarios 24330020162972

©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. ©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.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de diciembre 2025

NUEVO

DUALIZYME



APROVECHA



De: \$199
A sólo:
\$149.25*

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Dr. Simi

HASTA 75% DE AHORRO

Vigencia al 31 de diciembre 2025

*Precio El Buen Lunes

SIMISAE

Dormir bien, primer paso hacia una vida saludable

Mónica Avelino
centrodiagnostico@serfelizzisepuede.com.mx



Foto: Freepik

Dormir bien es fundamental para que nuestro cerebro funcione a pleno rendimiento. Ello consolida la memoria, fomenta la creatividad y mejora las capacidades cognitivas. La higiene del sueño consiste en crear un entorno y establecer rutinas que contribuyan a un descanso continuo y de calidad.

¿Por qué es importante dormir bien?

Es esencial para nuestra salud física y mental. Un sueño adecuado mejora la productividad, calidad de vida y bienestar general, al favorecer un óptimo rendimiento cognitivo, regular las emociones y optimizar los procesos fisiológicos.

¿Qué es la higiene del sueño?

Consiste en establecer hábitos saludables y sostenibles que promuevan un descanso de calidad. Al igual que los malos hábitos se arraigan con el tiempo, las rutinas positivas pueden volverse parte de nuestra vida diaria.

Para mejorar la higiene del sueño, es primordial optimizar nuestro horario de descanso, establecer una rutina relajante antes de dormir y mantener hábitos saludables durante el día. Además, crear un ambiente cómodo y tranquilo nos invita a relajarnos y conciliar el sueño.

Un aspecto clave es el entorno donde dormimos. Elementos como un colchón cómodo, ropa de cama suave, una temperatura fresca, oscuridad y silencio contribuyen a un sueño reparador.

Los hábitos diarios también influyen. La exposición a la luz solar, especialmente por la mañana, regula nuestro reloj interno. Además, es recomendable realizar actividad física regular, evitar sustancias estimulantes como la cafeína y el alcohol, y cenar ligero varias horas antes de dormir.

Previo a ello, es importante dedicar al menos 30 minutos a relajarse. Apagar las pantallas, leer un libro o practicar técnicas de relajación pueden ayudarnos a conciliar el sueño más fácilmente.

Si a pesar de mejorar nuestra higiene del sueño seguimos teniendo problemas para dormir, es recomendable consultar a un especialista. Existen tratamientos como la terapia cognitivo-conductual y medicamentos que pueden ayudar en casos de insomnio o trastornos del sueño más severos.

Conclusión

Cada persona es única y, por lo tanto, sus necesidades de descanso también lo son. La higiene del sueño es un camino personalizado que requiere experimentación y adaptación. Lo importante es encontrar las estrategias que mejor funcionen para ti y crear una rutina que te permita disfrutar de un sueño reparador y revitalizante. Recuerda que un buen descanso es el primer paso para alcanzar nuestro máximo potencial. / SIMISAE

Referencia:

- Knutson, K. L., et al. (2016). The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, 3(4), 234-240.
- National Institutes of Health. (2021, mayo). Buenos hábitos de sueño para una buena salud. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud#:~:text=%22El%20sue%C3%81o%20saludable%20abarca%20tres%20cosas%20importantes%22%2C%20explica,La%20C3%BAltima%20es%20un%20horario%20de%20sue%C3%81o%20regular%22>
- Suni, E., & Rosen, D. (4 de marzo de 2024). *Dominar la higiene del sueño: su camino hacia un sueño de calidad*. Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene>

siminforma.com.mx

HYDRASHOT

VITALITY

¿Quién dijo que el paso de los años te frena?

La vitalidad también se disfruta en la madurez y merece un aliado que lo haga fácil, delicioso y práctico.

Hoy existen diferentes productos multivitamínicos que ayudan a sentirse activos, fuertes y con más vitalidad cada día, para seguir disfrutando los momentos de la vida; ejemplos de estos nutrientes son:

TU ALIADO
DIARIO
PARA TU
BIENESTAR



Resveratrol: antioxidante que se encuentra en las uvas rojas. Es como brindarle a tu cuerpo un escudo contra el desgaste del tiempo.



Colina: nutriente esencial para la memoria, concentración y para potenciar el sistema nervioso.



Vitaminas del complejo B: grupo de vitaminas esenciales que ayudan a mantener la energía y buen funcionamiento en el cuerpo.



0 azúcares, 0 calorías

Metionina: un aminoácido esencial que apoya la fuerza y el equilibrio interno, ayudando a mantener la vitalidad que se siente, no solo la que se ve.



Hierro: es esencial para la creación de los glóbulos rojos que transportan oxígeno en la sangre permitiendo evitar fatigas y promoviendo la energía.



Ayudar es vivir

Craniosinostosis México ayuda a niños con deformidades en el cráneo

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@familares.com

Pachuca, HGO. En nuestro país, sólo existe una asociación civil que atiende las deformidades craneales de menores: Craniosinostosis México, organización que nació hace 12 años en Pachuca, Hidalgo, impulsada por la doctora y activista María de Lourdes Sánchez Hinojosa.

La craneosinostosis es un trastorno en el que una o más suturas del cráneo se cierran prematuramente en los recién nacidos. Los principales signos y síntomas de alarma son mollera cerrada, cráneo en forma de huevo, torre o cuadrado, aplanamiento en la



Fotos: Cortesía

región de la frente o nuca, nariz desviada y ojos asimétricos.

Craneosinostosis es la única asociación civil dedicada a la atención de esta rara enfermedad en México. María de Lourdes Sánchez Hinojosa, directora, indicó que en el mundo solamente hay una en Francia, otra en Estados Unidos y una más en un país de Latinoamérica.

Dicha asociación brinda acompañamiento a las familias durante la cirugía, hospitalización y recuperación de las pacientes hasta que cumplen los 10 años. Asimismo, los apoyan con sesiones de fisioterapia para mejorar el desarrollo físico y neurológico e impulsan la vinculación social en las redes y alianzas con otras organizaciones.



Donativos:
Craniosinostosis México A.C.
• Banco BBVA
• CLABE: 012290001165913020

Como toda institución de beneficencia, este lugar trabaja mediante donaciones que otorgan ciudadanos, empresas e instituciones gubernamentales. La Fundación del Dr. Simi es parte de esta red y entrega despensas de canasta básica periódicamente, además de medicamentos.

Esta institución ofrece asesoría a todas las familias que buscan apoyo. Para más detalles, se puede contactar al 7711435128. La asociación se encuentra en circuito Cardenal, Campo de Tiro, 42090 Pachuca de Soto, Hgo., México. También puede escribir al correo craniosinostosismex. donativos@gmail.com / **Ayudar es vivir**

OMRON

Prevención y bienestar
Cuida tu salud.

TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EMPRESA JAPONESA



Monitor de presión arterial automático de brazo
HEM-7121



Nebulizador de compresor para niños y adultos
NE-C106



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



1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IQVIA México, concluido en mayo de 2025. De acuerdo al Reporte presentado. 2. La aplicación OMRON connect tiene conectividad exclusivamente con monitores de presión arterial de brazo y muñeca. 3. Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2017 y 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg. San: 0070E2019 SSA, Reg. San: 1665E2024 SSA, Reg. San: 2480E2018 SSA. No. de aprobación: 253300201B3605. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MÉXICO, S.A. DE C.V.

Reumophan®

Gánale la batalla al dolor

Reumophan®
CLORZOXAZONA / KETOPROFENO
TABLETAS 250/50 mg
Analgésico • Anti-inflamatorio
Relajante muscular

TRIPLE ACCIÓN

1 Analgésico 2 Anti-inflamatorio 3 Relajante muscular

Reumophan **Grisi Farma**

SUPERSTÉNEN LAS MOLESTIAS. CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
PERMISO DE PUBLICIDAD: 21330020151518. REG. NO. 14110 SSA, 0516M79 SSA VI

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 antinflamatorias.

Tubo con 100 g

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®

siminforma.com.mx



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirezh
indicadorpoliticomx@gmail.com

Sin PIB no hay país

El ahora expresidente López Obrador llegó a desdeñar el significado de las cifras del producto interno bruto y trató de que la evaluación de las expectativas nacionales se basara en el bienestar, aunque sin darle muchas vueltas al asunto resulta que este es consecuencia del crecimiento económico.

Aquí hemos manejado una cifra que debemos reiterar: el PIB promedio anual en el periodo 1934-1982 fue de alrededor del 6 %, en tanto que en el ciclo 1982-2024 esa cifra resultó de apenas el 2 %. El primer año de la presidenta Sheinbaum, será menor al 1 %.

El dato más significativo que le da valor social al PIB se encuentra en la referencia de que cada año se incorporan por primera vez a la economía alrededor de un millón de mexicanos en el rubro de la población económicamente activa y ahí los trabajadores se enfrentan a dos escenarios: el del trabajo en el sector formal que agrupa salarios y prestaciones sociales, y el del trabajo informal, que solamente paga salarios bajos y sin ninguna prestación para el bienestar.

Es cuando el PIB cumple su función importante: para que la economía proporcione salarios formales y nivel social a los trabajadores, tiene que crecer un 4 % promedio anual y de allí en adelante los puntos adicionales para ir haciendo crecer el bienestar de la población.

El 2 % de promedio anual solamente responde, en términos generales, a la demanda de la mitad de la nueva población, y deja la otra mitad rezagada, que seguirá acumulando y engrosando los sectores marginados de la economía.

Así que el PIB no es una moda ni un referente de una economía al servicio de la sociedad mayoritaria. Y el último dato de la encuesta del Banco de México con analistas profesionales que revisan el comportamiento de la economía indica que la tasa promedio anual del PIB para los próximos años es del 1.8 %. En lenguaje sencillo, no habrá empleo, ni salarios, ni bienestar para todos.

En este contexto, la prioridad de una economía que quiere ser social y justa no debe ser de política de subsidios, sino de estrategias para llevar el PIB a tasas promedio anual arriba del 4 % por primera vez.

México

SIMILAB

**NUESTRA CAUSA,
TU APOYO**

**ADQUIERE
CUALQUIERA
DE ESTOS
PAQUETES:**

**PAQUETE
SALUD GOLD** A SÓLO **\$3,499**

**PAQUETE
SALUD TOTAL** A SÓLO **\$2,699**

**¡ESTARÁS REGALÁNDOLE A UNA
MUJER DE ESCASOS RECURSOS
UNA MASTOGRAFÍA DIGITAL!**

**SÉ PARTE Y COMPARTE UN
ACTO DE BONDAD**

800 911 66 66

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

Válido al 31 de diciembre 2025. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. Paga a 3 meses sin intereses con tu tarjeta de crédito BBVA. 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.

México

Abre sus puertas

- Ofrece servicios de rehabilitación que combinan at

Laura Celis
vicelcelis@fsimilares.com

PUEBLA DE ZARAGOZA, Pue. Muchas personas con discapacidad o secuelas de accidentes no tienen acceso oportuno a servicios de rehabilitación especializados porque son costosos, poco accesibles o hay largas listas de espera.

Esta situación impacta en ellas e incide directamente en su desarrollo físico y emocional, calidad de vida, integración social y laboral.

Por eso, Víctor González Dr. Simi, presidente fundador de Grupo Por Un País Mejor, puso en marcha, desde el 16 de enero de 2024, un proyecto para hacer que la rehabilitación especializada sea accesible a todos.

Se trata del Centro de Rehabilitación para Personas con Discapacidad "Víctor González Dr. Simi" (SimiREDI), un espacio de atención multidisciplinaria para quienes padecen discapacidad o alguna limitación física que impida sus actividades cotidianas, de cualquier edad, especialmente de escasos recursos.

Los SimiREDI están ubicados en Ciudad Madero, Tamaulipas; Nezahualcóyotl, Estado de México; Cancún, Quintana Roo; Xochimilco, Ciudad de México, Guadalupe, Nuevo León, donde más de tres mil pacientes ya se han rehabilitado.

La rehabilitación, un derecho humano

A estos centros, se suma uno que recientemente abrió sus puertas: SimiREDI Puebla, un ejemplo de que salud, rehabi



litación y bienestar deben ser derechos accesibles para todas las personas con discapacidad.

El espacio fue inaugurado por Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi, acompañada por Nadia Aguirre Flores, directora de Inclusión y Rehabilitación Social del DIF Puebla; Ángel Gracia Ramírez, director médico de Fundación Best; el Mago Frank; el sacerdote José Alejandro Hernández, y el compositor e intérprete, Alfonso Alquicira.

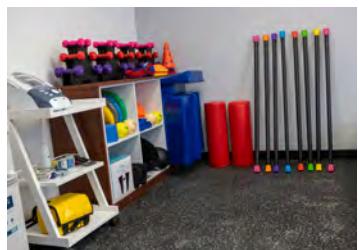
"Hay más de 8.8 millones de mexicanos que viven con discapacidad y acá, en Puebla, la cifra es del 15.5 %. Por eso consideramos que esta es una ciudad muy importante para que hubiera un SimiREDI, porque en esta entidad los centros que existen, públicos o privados, no cuentan con espacio y hay lista de espera. Entonces, hoy, SimiREDI es una alternativa más, especialmente para las personas que no tienen seguridad social", destacó Astrid García Gallegos.

siminforma.com.mx

México

SimiREDI Puebla

Atención integral, innovación tecnológica y enfoque social



Todos los servicios y actividades con una cuota de recuperación

El Centro de Rehabilitación para Personas con Discapacidad "Víctor González Dr. Simi" (SimiREDI) Puebla se ubica en calle Chipilo, número 704, colonia La Paz, y abre de lunes a viernes, de 8 de la mañana a 5 de la tarde.

Atenderá secuelas de evento cerebrovascular, lesiones musculares y ortopédicas, de fracturas y enfermedades crónico-degenerativas, sólo con una cuota de recuperación.

"Es uno de los diez que estamos esperando abrir en 2025. Cuenta con todos los servicios, terapias física, psicológica y ocupacional, nutrición, área de realidad virtual y la de hidroterapia, así como con profesionales de la salud y un equipo multidisciplinario listo para atender a las personas", agregó la directora de Fundación del Dr. Simi.

siminforma.com.mx

También hay áreas de recreación con actividades y talleres que buscan prevenir enfermedades, promover una vida saludable y dar atención emocional.

"Vengo con todo el amor de mi vida para agradecerle a Víctor González Dr. Simi que instalara este centro y por todo lo que hace. Lo felicito por su labor tan altruista, no solamente inaugurando estos centros, sino por toda la labor que hace con sus farmacias y Fundación del Dr. Simi", comentó el Mago Frank, embajador del Dr. Simi.

Un centro de rehabilitación que inspira

Con este SimiREDI en Puebla se busca inspirar a otras empresas e instituciones a sumarse a este tipo de iniciativas y responder a la gran demanda de servicios especializados de rehabilitación para personas con discapacidad.

"Los felicito por esta iniciativa que nos recuerda, por un

lado, cómo hay que atender de manera digna a quienes más lo necesitan y, por otro, que gracias a este espacio la salud está cercana a todos. Este proyecto es una esperanza para muchísimas familias y es, sin duda, símbolo de un futuro mejor para México que tanto lo necesita", detalló José Miguel Rojas Vértiz Bermúdez, director general del Banco de Alimentos Puebla.

El Centro de Rehabilitación para Personas con Discapacidad "Víctor González Dr. Simi" (SimiREDI) busca expandir su presencia por varias entidades y consolidarse como un modelo de rehabilitación accesible y de alta calidad.

Próximamente serán inaugurados los SimiREDI ubicados en la Ciudad de México, Morelos, Veracruz, Estado de México y Tijuana. La meta, en 2026, será que cada capital de los estados cuente con uno. / México

Fotos: Israel Pérez

Alíviate, te necesitamos

LÍNEA SÍMI 123 ANTIGRIPAL
X-TRID

Eficaz alivio para los síntomas del resfriado común

- CONGESTIÓN NASAL
- CUERPO CORTADO
- ESCURRIMIENTO NASAL

Caja con 12 cápsulas

farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 31 enero 2026. Precio \$49

México



Los aliados en casa

Vigencia al 31 de diciembre 2025.
*Si persisten las molestias consulte a su médico. **Higiene es salud.

Enjuague Bucal Zero Crest** 250 ml. \$34.00	Paracetamol / Cafeína / Fenilefrina Sedalmerck* 500 mg 10 tabletas \$44.00	Pasta dental 100 % Oral B** 16 ml. / 70 g. \$25.00
Pasta dental carbón activado** 75 ml. \$46.00	Pasta dental Pro-encías** 90 g. / 75 ml. \$66.00	Pasta dental 3D White** 67 ml. / 90 g. \$27.00
Cepillo dental infantil** 1 pieza \$27.00	Cepillo dental limpia profunda** 2 piezas \$35.00	Rastrillo 3 hojas + 2 repuestos** \$74.00
Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas \$38.00	Rastrillo para dama Venus Simply3** 1 pieza \$29.00	Rastrillo hoja triple para caballero** 2 piezas \$49.00
Rastrillo Caballero** 2 piezas \$31.00	Cartuchos de repuesto** 4 piezas \$91.00	Desodorante antitranspirante en crema para dama** 40 g. \$98.00
Hilo dental sabor menta** 25 m \$69.00	Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar \$88.00	Shampoo control de caspa** 30 ml. \$21.00
Subsalicilato de bismuto* 4 tabletas masticables \$19.00	Paracetamol / Fenilefrina* 500 mg / 10 mg tableta 5 g \$21.00	Desodorante antitranspirante en gel para caballero** 45 g. \$85.00
Adhesivo dental** flaco extra fuerte 15 ml. \$123.00	Alcanfor, Mentol, Aceite de Eucalipto* usigüero 12 g. \$32.00	Prueba de embarazo digital / 1 pieza producto reutilizable \$214.00
Guifenesina* 1.6 g 100 ml. \$152.00		

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Reencuentro con México

Un piano en lugar de muñecas

Juan Manuel Rentería

Fue inolvidable aquel día en que Consuelito Velázquez me recibió en su domicilio, la talentosa compositora, pilar del bolerismo nacional e internacional. Cariñosamente me dio un beso en la mejilla. Con cámaras y micrófonos nos instalamos frente a su piano, su inseparable compañero y testigo de tantas y tantas horas de inspiración, que dieron origen a innumerables historias de amor musicalizadas.

Ahí nacieron joyas musicales como *Cachito, Que seas feliz, Amar y Vivir, Enamorada, Verdad amarga* y, desde luego, su más exitosa composición, *Bésame mucho*, tema musical que ha recorrido exitosamente la mayor parte del mundo melódico.

Nos comentó que desde los cuatro años jubiló a sus muñecas para sustituirlas por un pequeño piano, que le sirvió como fuente de inspiración de sus habilidades artísticas. Nos dijo que a los 6 años dio su primer recital de piano.

Confesó que, en 1938, con mucho esfuerzo y dedicación, logró terminar la licenciatura de pianista concertista y maestra de música. Su concierto de



Foto: Cortesía

graduación tuvo como escenario el Palacio de Bellas Artes.

Fue precisamente en aquella época cuando nació su composición *Bésame mucho*. Muy sorprendida decía que nunca se imaginó el éxito que tendría esta pieza musical: "Para mí, sigue siendo un misterio que haya gustado tanto".

Ese bolero ha sido grabado en más de 800 versiones e interpretado por famosos artistas como Nat King Cole, Frank Sinatra, los Beatles, Plácido Domingo, la orquesta de Ray Conniff y Andrea Bocelli, entre muchos otros. Se ha traducido a más de 20 idiomas. Al respecto, comentó: "Admiro y agradezco mucho a todos los intérpretes, de corazón, los admiro".

La gran compositora mexicana, nacida el 21 de agosto de 1916, en Ciudad Guzmán, Jalisco, contrajo matrimonio con Mariano Rivera Conde, descubridor de muchos talentos artísticos como José Alfredo Jiménez, Miguel Aceves Mejía, Marco Antonio Muñiz y Dámaso Pérez Prado.

Al finalizar la entrevista, Consuelito Velázquez nos dio un regalo de incalculable valor. Con sus virtuosas manos en las teclas de su piano interpretó *Bésame mucho*. La más exitosa compositora de boleros murió el 22 de enero del 2005. Entrevisitarla ha sido una de mis más valiosas experiencias periodísticas con una genial compositora. / Reencuentro con México

LA IMPORTANCIA DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa crucial que requiere una nutrición adecuada para el bienestar de la madre y el desarrollo óptimo del bebé.

Los suplementos alimenticios ayudan a cubrir las necesidades nutricionales que la dieta diaria no siempre satisface, reduciendo el riesgo de complicaciones.

Nutrientes esenciales:

DHA, omega-3

Favorecen el desarrollo cerebral y visual del bebé.

Colina

Contribuye a la formación del sistema nervioso fetal y la memoria a largo plazo.

Ácido fólico

Previene defectos en el tubo neural.

Hierro

Combate la anemia y mejora la producción de glóbulos rojos.

Calcio y vitamina D

Fortalecen los huesos de la madre y el bebé.

Estos nutrientes no siempre se obtienen en cantidades suficientes con la alimentación diaria, por lo que los suplementos alimenticios se convierten en aliados esenciales para un embarazo saludable, minimizando riesgos de complicaciones obstétricas y garantizando el correcto desarrollo del bebé.

NUEVO

TOMA FIDELA 1 VEZ AL DÍA

Fidela en 1 sola tableta te aporta diariamente: **HIERRO 90mg + ÁCIDO FÓLICO 1mg**, cumpliendo con las recomendaciones de la OMS



fidela
ÁCIDO FÓLICO, HIERRO
1 mg / 90 mg
TABLETA

Durante el embarazo el cuerpo requiere de un mayor consumo de **HIERRO** y **ÁCIDO FÓLICO** debido a los nutrientes que necesitan tanto la mamá como el bebé. Pregúntale a tu médico cómo llevar un embarazo más saludable.

Solo \$299
1 mes de tratamiento.

LIBERACIÓN CONTROLADA



AYUDA A UNA MEJOR TOLERABILIDAD Y CUMPLIMIENTO AL TRATAMIENTO.
Evita náuseas y los molestos síntomas gastrointestinales, que pueden surgir por la ingesta de hierro.



Permito de Publicidad No. 24330020180202
Consulte a su médico

Vigencia al 31 de diciembre 2025



fide-vit
Cápsulas 785 mg
Omega 3, Ácido fólico, Vitaminas, Minerales y Colina
30 Cápsulas

Suplemento alimenticio
Contenido Neto: 23.55 g

APROVECHA EL BUEN LUNES CON EL 25% DE DESCUENTO

De: \$299
A sólo: **\$201.75**

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

HASTA 75% DE AHORRO

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 diciembre 2025



Neutro GRISI.

QUÉDATE CON QUIEN TE CUIDA

**NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO**

¡Descubre la nueva imagen
de tu jabón favorito!

GRISI.
NEUTRO

HIPOALERGÉNICO

RECOMENDADO POR
Dermatólogos

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

CUIDA TU PIEL 183501202D0014

GRISI
TU MEJOR PIEL

Orgulloso Patrocinador

Cultura

La pasión de Cristo en Iztapalapa ya es Patrimonio Inmaterial de la Humanidad



Foto: facebook.com/COSSIAC

Méjico engrosa su lista de aportaciones al Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La pasión de Cristo en Iztapalapa, el viacrucis más popular del país, ha sido reconocido por la Unesco por tratarse de "una tradición comunitaria que reúne a los residentes locales en una expresión de fe, identidad y cultura".

El organismo de Naciones Unidas ha inscrito la representación, que tiene lugar durante la Semana Santa, en su lista representativa, un inventario que le otorga reconocimiento mundial y refuerza el compromiso del país y los organizadores para protegerla.

"Más allá de sus raíces religiosas, este elemento promueve la cohesión comunitaria, fomenta la solidaridad y preserva el patrimonio cultural, gracias a su vínculo con las artes y la artesanía tradicional", resaltó la Unesco en la candidatura impulsada tanto por el comité organizador como por la Secretaría de Cultura.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), la representación en Iztapalapa se inició en 1843, como resultado del cumplimiento de una promesa al Señor de la Cuevita, tras superarse un brote de cólera. La fecha convierte las plazas y calles en escenarios bíblicos durante Semana Santa, se inspira en el teatro evangelizador virreinal y está organizada por los vecinos de los ocho barrios de la alcaldía. / Cultura

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



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas
\$40.00



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 diciembre 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.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Nacimientos y posadas

¿Sabía usted que poner nacimientos y romper piñatas en las posadas, tradiciones tan arraigadas entre los mexicanos, no se originaron aquí, sino que son costumbres traídas de otros países?

En efecto, fue san Francisco de Asís quien tuvo la ocurrencia de montar la primera representación en vivo de un nacimiento, a principios del siglo XVIII, en el pequeño pueblo de Greccio, Italia. Poco después, la idea fue copiada en Nápoles y Génova, pero se hizo con figuras de tamaño natural, ataviadas muy a la época en que nació Jesús. Más tarde, la costumbre pasó a España y de ahí a México, donde las monjas fueron las primeras en montar nacimientos al interior de sus celdas, y allí los tenían para competir con otros conventos y saber cuál era el mejor representado. Para ello, utilizaban figuras vestidas con finas telas y una sofisticada decoración.

Por su parte, las iglesias también ponían nacimientos y los dejaban hasta el Día de Reyes, costumbre que adoptó la población, pero al tener menos recursos, optaron por usar figurillas de barro, aunque familias adineradas los representaban con finísimas figuras de lladró, cerámica o madera, con lujosos pesebres y grandiosa iluminación.

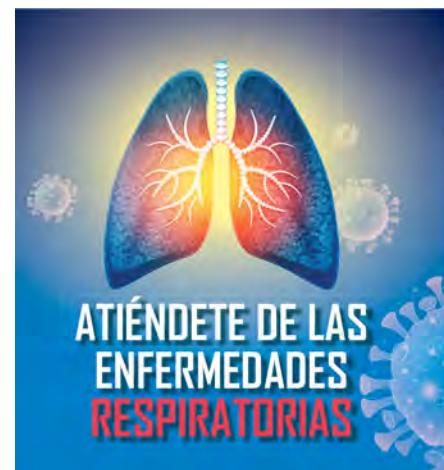
Otra de las manifestaciones navideñas son las posadas, iniciadas por los frailes españoles que llegaron a México en el siglo XVI. Al principio, se reducían a novenarios de misas, oraciones vespertinas y procesiones. Y, en algún momento, se añadieron las festivas piñatas que dieron lugar a las posadas como las que vivimos de niños. (Hoy, han perdido mucho de la tradición; por ejemplo, ya no se cantan las letanías).

La piñata es de origen chino, fue llevada a Italia por el conquistador Marco Polo. Luego pasó a España y más tarde a México, donde tuvo gran aceptación y, de hecho, es el único país en el mundo que conserva esa tradición. Hasta la fecha la producción de piñatas se ha extendido a los cumpleaños infantiles.

También sobreviven las pastorelas, otra maravillosa tradición navideña, de origen medieval, traídas por los españoles como recurso evangelizador. Obras de teatro con música y danza, de corte humorístico y de crítica social donde se protagoniza la eterna lucha entre el bien y el mal.

¡Felices fiestas, queridos amigos!

siminforma.com.mx



Primeras molestias:

	TOS		Falta de aire
	Fiebre		Escurrimiento nasal
	Escalofríos		Pérdida del olfato y del gusto
	Conjuntivitis		Dolores de cabeza, huesos, muscular, garganta y pecho



Evita complicaciones; acude a los consultorios de Fundación Best® si padeces estos síntomas

RECUERDA:
NO te automediques

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel Gracián Ramírez, Céd. Prof.: 0753913-UNAM
Más información en fundacionbest.org.mx

Síguenos en:

CÁPSULAS

RAAM®

FROSDEM®

Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina

Cápsulas 300 mg / 50 mg / 3 mg

300 mg / 50 mg / 3 mg Cápsulas

Caja con 24 cápsulas

FROSDEM®

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 MÁS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

A la suerte

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

El formato de clasificación para el Mundial 2026 permitirá que los dos primeros equipos de cada grupo y los ocho mejores terceros lugares avancen a los dieciseisavos de final. Ello, en apariencia, dará mayores oportunidades a la selección mexicana que, hasta ahora, no ha tenido un desempeño convincente. Para decirlo pronto: su actuación estará echada a la suerte.

Este sistema, nuevo para las 48 selecciones que entran en liza, podría favorecer

al equipo tricolor en caso de que no quedara entre los dos primeros lugares en la fase de grupos, donde enfrentará a Sudáfrica (11 de junio), Corea del Sur (18 de junio) y un equipo aún no conocido de Europa (el 24 de junio).

Si México termina primero en el grupo A, su rival en dieciseisavos sería uno de los mejores terceros lugares de los grupos C, E, F, H o I. Su posible contendiente podría ser Escocia, Costa de Marfil, Túnez, Arabia Saudita o incluso Países Bajos/Japón. Pero esto es sólo especulación.

La realidad es que el conjunto de Javier Aguirre tendrá

que aprovechar su localía, como sucedió en los mundiales de 1970 y 1986, únicos en los que ha roto la maldición de no llegar al quinto partido, aunque no olvidemos que fue como anfitrión. Fuera de ello, nunca lo ha conseguido fuera de su país.

Las únicas veces que ha alcanzado esa "poeza" fue en los torneos de 1970, con Raúl Cárdenas como técnico, y en 1986, con Bora Milutinovic al frente.

En el primero llegó a cuartos de final, pero allí se acabaron las ilusiones al caer por goleada de 4-1 frente a la poderosa Italia. Y en el segundo, cuando tuvo su mejor actuación histórica al avanzar al quinto partido, pero fue eliminado por Alemania. Este último juego fue intenso y parejo, terminó



Foto: grupohoymexico.com

0-0 en el tiempo reglamentario y en los tiempos extra. Se fueron a la definición por penaltis, donde la técnica germana se impuso 4-1. Y nuestros sueños se rompieron.

Ahora nuevamente se levanta el ánimo y hay ilusiones de llegar a los dieciseisavos de final. Es tal la euforia que en una reciente encuesta a los

aficionados pusieron a México como campeón del mundo. Por favor, señores, hay que ser realistas. Aceptemos que hay buenos jugadores, pero un mal equipo. Además, el rendimiento en 2025 ha sido malo, tirándole a pésimo.

Estaremos a merced de la suerte, como si echáramos un volado. / Fanático

¿Sabías que el magnesio es clave para más de 300 funciones en tu cuerpo?

El magnesio participa en la producción de energía que necesitas todos los días.

Nuestro cuerpo no produce magnesio, por eso es importante obtenerlo con nuestra alimentación o suplementos.

Existen diferentes tipos de magnesio, cada uno con distintas características de absorción.

Aspartato de magnesio

- Se absorbe fácilmente y lo aprovecha bien el cuerpo.
- Es un magnesio que se asocia con soporte energético y rendimiento físico.
- Favorece la recuperación muscular.

Citrato de magnesio

- Es un magnesio que se absorbe fácilmente.
- Apoya a tener mejor digestión y puede ayudar en casos de estreñimiento.
- Favorece la energía celular, funciona en personas con fatiga.

Óxido de magnesio

- Aporta más magnesio elemental.
- Se utiliza para apoyar la regularidad intestinal.

La combinación de estos 3 magnesios pueden ayudar a regular problemas de estrés, ansiedad y fatiga del día a día.

HYDRA SHOT[®] BY X-GEAR

ELECTROLITOS EN TABLETAS EFERVESCENTES

HIDRATACIÓN PARA TU DÍA A DÍA

MÁXIMA HIDRATACIÓN EFERVESCENTE, AHORA EN UNA TABLETA.

SIN AZÚCAR

SABOR FRESA

A sólo \$99

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

HYDRA SHOT[®] BY X-GEAR

BEBIDA HIDRATANTE CON ELECTROLITOS

Tabletas efervescentes para preparar bebida hidratante sabor fresa con electrolitos, sin calorías

Cont. Net. 40 g (Contiene 10 tabletas de 4 g c/u)

SABOR FRESA

75%
DE AHORRO

Venta exclusiva en similares

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

Aviso de publicidad: 22330020280036 Mantente hidratado Consumo no recomendado en niños Vigencia al 31 de diciembre 2025

Esta Navidad...

que brillen tus luces ¡no tus granitos!

**NUEVA
IMAGEN**

GRISI control
Azufre

ADICIONADO CON 2% DE ÁCIDO SALICÍLICO
LIMPIA A PROFUNDIDAD*
CONTROLA EL BRILLO FACIAL EXFOLIANTE

JABÓN 100g

CUIDA TU PIEL 2509142002D00018

+2%
de ácido salicílico

MAG 3

HYDRASHOT
Suplemento Alimenticio en polvo
a base de Inulina y Magnesio

INULINA
ORODISPERSABLE EN POLVO
Aspartato • Óxido • Citrato

Sabor a MANZANA VERDE

Cont. Neto 75 g
Contenido: 15 sobres de 5 g c/u

Caja con 15 sobres

HYDRASHOT

MAG 3

PRECIO:

\$199.00

Vigencia al 31 de diciembre 2025

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

NEUTEK
INNOVATION FOR LIFE

TERMÓMETRO DIGITAL

DIGITAL THERMOMETER

Incluye 1 Year limited warranty

Modelo: MT-201C

1 año de Garantía. Consulte a su médico.

Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.

Vigencia al 31 de diciembre 2025.

De venta en Farmacias Similares®.

siminforma.com.mx



Frente a
la tele

Álvaro Cuevas
alvaro@alvarocuevas.com

Películas gratis

Este mes es muy especial. Todo el mundo se da regalos. Yo, le tengo uno: películas gratis.

Pero espérese, se pone mejor: películas japonesas gratis. De comedia. De drama. De terror. Documentales. Teatro. Todo legal y perfectamente traducido y subtitulado al español.

¿Dónde? En la plataforma JFF Theater (Japanese Film Festival). Usted sólo escriba este nombre en su buscador o entre a <https://es.jff.jpf.go.jp> e inmediatamente va a poder disfrutar de este material.

¿Qué es JFF? Un admirable esfuerzo de la Fundación Japón para promover en el mundo la cultura de ese gran país asiático. ¿Cuáles son las ventajas de poder ver estas películas? Primero, que vamos a tener acceso a contenidos de estreno que, de otra manera, jamás llegarían a nuestro país.

Segundo, que al mirar contenidos de Japón nuestro criterio se expandirá y nos daremos cuenta de que existen otras historias, otros tonos, otros estilos.

Y tercero, que al presenciar esto apreciaremos valores que difícilmente podemos encontrar en otras industrias cinematográficas y que han hecho de Japón una potencia global en temas como el manga y la animación.

Estamos hablando de cuestiones ancestrales, del trabajo en equipo, de la fantasía expresada de una manera increíblemente creativa y más, mucho más.

Porque JFF incluye, además, materiales del más alto nivel que nos explican aspectos que todos amamos de los japoneses, como su gastronomía y todo lo relacionado con fantasmas y monstruos (yokai).

Lo más maravilloso de esta plataforma es que también tiene teatro y otras artes escénicas.

¿Sabe usted lo fabuloso que es poder ver lo último de lo último de los escenarios japoneses como si uno estuviera allá y sin pagar ni un solo centavo?

En JFF he tenido el privilegio de ver experiencias teatrales que juegan con el *ballet* y los sonidos, comedias románticas juveniles y hasta documentales sobre sushi.

¿A usted qué se le antoja ver? Si me permite una sugerencia, métase, abra su cuenta y navegue. Es mi mejor regalo. Mi regalo de Navidad. Le va a gustar. De veras que sí. ¡Felicitaciones!

SIMI SPACE

SUPLEMENTOS DE OTRO PLANETA

SIMI SPACE

SUPLEMENTOS DE OTRO PLANETA

COLÁGENO Y VITAMINA C
\$59

VITAMINA D3
\$59

JENOBRAZ
\$59

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 diciembre 2025.

Ideal para cada Integrante de la Familia

Farmiver

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

Reg. No. 38SM2006 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 253300201B1118

Por tu Salud y la de tu Familia

Reg. No. 38SM2006 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 253300201B1118

Farándula

Farándula

Bad Bunny, derrama de 177 millones de dólares en México



Foto: dondeir.com

La Cámara Nacional de Comercio, Servicios y Turismo (Canaco), de la Ciudad de México, estimó que los ocho conciertos del artista puertorriqueño Bad Bunny, en el estadio GNP, generaron una derrama aproximada a los 3.228 millones de pesos (unos 177 millones de dólares).

El organismo detalló el impacto económico: 70 % correspondió a la venta de boletos; 17 %, al consumo de alimentos y bebidas, y 12.9 %, al incremento en la ocupación hotelera, mayor hasta 90 % en las zonas aledañas al recinto.

Además, precisó que los espectáculos del intérprete, que contaron con una afluencia de alrededor de 520 mil asistentes hasta de 77 países, dinamizaron la

economía local "al activar cadenas de valor en sectores como alimentos y bebidas, transporte y comercio minorista".

"Los giros con mayores beneficios fueron restaurantes, cafés, bares, establecimientos de comida rápida, taxis, aplicaciones de movilidad, transporte público, servicios turísticos, tiendas de conveniencia y las de recuerdos", destacó.

Público nacional e internacional

Cabe señalar que la cámara hizo un llamado a los asistentes para "sólo consumir en el comercio formal, pues parte de la mercancía ofrecida en las inmediaciones del estadio GNP suele ser de procedencia ilícita o 'pirata', afectación

directa para la economía formal, al empleo y a la seguridad del consumidor".

La gira del cantante fue una de las más esperadas en México y ha sido calificado como un "fenómeno global", ya que, según la promotora de eventos Ocesa, atrajo a visitantes de 77 países. Además, destacó que 45 % del público provino de otros estados del país.

También subrayó que tres millones de personas ingresaron a Ticketmaster en busca de los boletos, cuyo precio varió según las tres zonas, donde se movió el compositor.

Este año, Bad Bunny fue el artista más reproducido del mundo superando a artistas como Taylor Swift. / Farándula EFE

siminforma.com.mx



En Simisintonía

Radamez Núñez

Instagram y Facebook
Radamez Nuñez

Un éxito, el SimiFest 2025

¡¡¡Familia Simi!!! Qué gusto saludarlos nuevamente por aquí, en *Siminforma*. Soy Radamez Núñez, feliz de platicarles lo que vivimos en la segunda edición del SimiFest 2025, el festival con causa.

Fue un rotundo éxito, conquistó a más de 15 mil personas y se consolidó como uno de los mejores eventos por la combinación de música, diversión y causa ambiental. Gracias a esta asistencia, se van a crear más de 25 mil bombas de vida, un método para reforestar zonas degradadas o de difícil acceso.

Las bombas de vida son esferas compuestas de arcilla, tierra, compost y semillas de la región, que se lanzan en la temporada de lluvia para conseguir su desarrollo.

La segunda edición del SimiFest se llevó a cabo apenas hace unos días, el 29 de noviembre, en el autódromo Hermanos Rodríguez, con una producción impresionante.

Uno de los momentos más divertidos fue el tradicional baile del Dr. Simi. Además, todos los asistentes fueron recibidos con un gran detalle: una Simibolsa llena de sorpresas, entregada por el Dr. Simi, sin olvidar otras actividades, como la Fábrica de la Alegría, en donde el público creó su Simipeluche, escuchó la música de *SimiRadio* y visitó los stands de Eternal Secret, ALFA, X-GEAR y Similandia y, por supuesto, el de SíMiPlaneta, uno de los más especiales, ya que los participantes contribuyeron a la creación de las bombas de vida.

La cita se dio desde las 12 del día y hasta las 12 de la noche, con un cartel de primera línea con Empire of the Sun, Leon Bridges, Caloncho, Maribou State, Rhye, Roosevelt, Darius, DRAMA, Lewis Of-Man, Simpson Ahuevo, Life on Planets, Go Golden Junk, Rubio, Romoo, Matías y Daniel, Rosas y, claro, la presencia del creador de SíMiPlaneta y del SimiFest, Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares.

Los asistentes inundaron las redes con comentarios sobre la excelente organización, los kits de bienvenida y absolutamente todo.

El SimiFest 2025 fue un éxito de principio a fin, y se espera la próxima edición de esta gran fiesta con causa.

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

TUS FAVORITOS ANTIEDAD



VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2025. SALUD ES BELLEZA. AVISO COFEPRIS N.º 1433002020226.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



ANACASTEL®

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹



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.

Minoxidil

Solución
2%

Mejoralito
Pediátrico

ENCUÉNTRALO EN
FARMACIAS SIMILARES



APROVECHA EL DESCUENTO
DE EL BUEN LUNES

DE ~~\$72⁰⁰~~ A TAN SÓLO \$54⁰⁰

Mejoralito Pediátrico, Registro Sanitario No. 016M88 SSA. Consulte a su médico. Vigencia al 31 de diciembre 2025