

SíMiPlaneta, un paso adelante en Chile

Págs. 12 y 13



Víctor González Herrera, creador e impulsor del movimiento SíMiPlaneta / Foto: Israel Pérez



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SíMiPlaneta

Semillas de esperanza para la selva poblana

Las inundaciones también contaminan

El Servicio Meteorológico de la Comisión Nacional del Agua anunció el 15 de mayo de 2024 el inicio de la temporada de huracanes, ciclones y tormentas tropicales en el país. Para el océano Pacífico previó de 15 a 18 meteoros y, en el Atlántico, de 20 a 23. Esto representa un aumento de 50 % respecto a 2023, debido al incremento de la temperatura del Pacífico por el fenómeno de El Niño.

Con las lluvias registradas en julio y agosto de 2024, se han recibido volúmenes de agua que rebasan la infraestructura hidráulica -bordos, represas y drenajes municipales-, así como los cauces de ríos, lagos y lagunas. A ello se suma un problema estructural: muchos ríos son utilizados como basureros. No sólo por más de 45 mil descargas directas de aguas residuales provenientes de actividades industriales, artesanales y agropecuarias, sino también por descargas municipales deficientemente tratadas o, incluso, sin tratamiento alguno.

Estos ríos arrastran cientos de sustancias químicas tóxicas, como plaguicidas, insecticidas, grasas, aceites y solventes de origen petroquímico. También contienen metales pesados presentes en pinturas, como plomo, níquel, cadmio y arsénico. A ello se suman contaminantes emergentes, entre ellos drogas sintéticas, hormonas y antibióticos.

Cuando ocurren lluvias torrenciales, los cuerpos de agua se desbordan. El resultado es una grave contaminación de suelos agrícolas y zonas urbanas, donde el agua entra directamente en las viviendas de personas que habitan en zonas vulnerables.

Esta contaminación suele pasar inadvertida, pero su impacto es incalculable. Los suelos contaminados producen alimentos contaminados. Además, muchos de estos residuos tóxicos permanecen dentro de las viviendas, incluso después de que el nivel del agua desciende.

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

SíMiPlaneta

Patricia Zavala, enviada
vicepzavala@fsimilares.com

La región Totonaca-Huasteca de Puebla enfrenta un reto urgente: recuperar su biodiversidad y garantizar la supervivencia de especies emblemáticas como el oso hormiguero.

La deforestación, el cambio climático y la escasez de semillas nativas han puesto en riesgo la regeneración natural de la selva, convirtiendo a esta región en un punto crítico para la conservación ambiental.

En este escenario surge Ponterra México, una organización fundada en 2023 que ha decidido enfocar sus esfuerzos en restaurar el hábitat de la fauna silvestre y devolverle vida a la selva poblana.

En alianza con SíMiPlaneta, Ponterra impulsa la creación de un banco de germoplasma en el rancho La Esperanza 1, ubicado en el municipio de Venustiano Carranza.

Este vivero tiene la capacidad de producir hasta 250 mil árboles endémicos en los próximos años, entre ellos caoba, palo de rosa y parota, especies fundamentales para restablecer el equilibrio ecológico.



Fotos: Archivo Redacción

La escasez de semillas nativas es uno de los mayores obstáculos para la restauración.

Isabel Gallo, directora general de Ponterra México, señala que el cambio climático ha alterado los ciclos de floración y maduración, mientras que la deforestación ha reducido los árboles madre que proveen semillas.

A ello se suma la presión agrícola y pecuaria, que ha fragmentado los ecosistemas y disminuido la diversidad genética.

La iniciativa también busca generar empleo para habitantes de la región,

principalmente mujeres, quienes participan en la identificación, recolección y propagación de especies nativas.

La especialista enfatiza que la disminución de avistamientos del oso hormiguero es una señal clara del deterioro del hábitat. “Cámaras trampa instaladas durante tres meses apenas lograron registrar un ejemplar, lo que confirma la urgencia de restaurar la cobertura forestal”, comentó.

El objetivo es ambicioso: reforestar 150 mil árboles de 75 especies diferentes y recuperar más de 10 mil hectáreas en 2026, creando

nuevamente un corredor ecológico vital para jaguares, tapires y pumas.

El proyecto ha recibido un impulso decisivo gracias al apoyo de SíMiPlaneta, que ha permitido adquirir equipo y herramientas para el manejo de semillas.

Con trabajo conjunto, Ponterra y SíMiPlaneta buscan demostrar que la esperanza de recuperar la selva poblana es posible. La meta es clara: devolverle la vida a la selva que por años ha sido deforestada y asegurar que especies como el oso hormiguero vuelvan a encontrar su hogar. / **SíMiPlaneta**

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/febrero 2026
Edición 526-1

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

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: enero 2026. 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

EN ESTA TEMPORADA DE FRÍO



HIGIENE Y PREVENCIÓN PARA TODA LA FAMILIA

RESPIRA CON EL PODER DEL MAR

PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 253300201B0260 CONSULTE A SU MÉDICO

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Salud mental: impacto del entorno social y ambiental

La salud mental no se construye -ni se deteriora- únicamente dentro del cerebro. Se moldea día a día en el entorno social, económico y ambiental en el que vivimos. Los llamados determinantes sociales y ambientales tienen hoy un peso creciente en el bienestar emocional de las personas y en la salud mental colectiva.

La incertidumbre económica es uno de los factores más potentes. La inflación, el aumento del costo de vida y la dificultad para cubrir necesidades básicas generan estrés crónico, ansiedad anticipatoria y una sensación persistente de inseguridad. A ello se suman los cambios de gobierno y de políticas públicas, que pueden despertar esperanza, pero también miedo, polarización y desconfianza cuando se perciben como impredecibles o amenazantes para la estabilidad personal y familiar.

Las leyes y las reformas estructurales, en especial en materia laboral, de salud o de seguridad social, influyen directamente en la percepción de control sobre la propia vida. Cuando las reglas cambian de manera constante, el cerebro permanece en un estado de alerta prolongado, terreno fértil para los trastornos de ansiedad, el insomnio y los síntomas depresivos. El desempleo o la precariedad laboral no sólo afecta el ingreso: golpea la identidad, la autoestima y el sentido de propósito, elementos centrales de la salud mental.

A este panorama se suma el cambio climático, un factor cada vez más reconocido en la psiquiatría. Los eventos extremos, la pérdida de entornos naturales y la exposición constante a noticias alarmantes generan ecoansiedad, desesperanza y una sensación de futuro amenazado, especialmente entre los jóvenes.

Frente a este contexto, la acción no puede ser sólo individual. Hablar de salud mental, exigir políticas públicas sensibles, fortalecer redes de apoyo y promover espacios de diálogo y cuidado comunitario es una forma concreta de prevención. Cuidar la salud mental implica también cuidar el mundo en el que vivimos y reconocer que un entorno más justo, estable y sostenible es, en sí mismo, una intervención terapéutica colectiva.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud



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



Salud

Hipertensión en el embarazo: protege tu salud y la de tu bebé



Foto: tn.com.ar

Los trastornos hipertensivos -padecimientos relacionados con la presión arterial alta- durante el embarazo se clasifican según la edad gestacional al momento del diagnóstico y la presencia o no de daño en otros órganos. Estas condiciones pueden provocar complicaciones graves, como parto prematuro, daño renal, desprendimiento de placenta e incluso situaciones que ponen en riesgo la vida de la madre y del bebé.

Se estima que entre 5 y 10 % de las mujeres embarazadas presentan algún tipo de trastorno hipertensivo.

El más frecuente es la hipertensión gestacional, definida como el aumento de la presión arterial por arriba de 140/90 mmHg, medido en dos ocasiones, después de la semana 20 de gestación, sin evidencia de daño en otros órganos.

Existen factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar esta condición:

- Tener presión arterial alta antes del embarazo o en embarazos previos
- Antecedentes familiares de hipertensión
- Obesidad

- Diabetes
- Edad materna (menores de 20 o mayores de 35 años)
- Embarazos múltiples

La presión arterial alta en el embarazo puede evolucionar a otras complicaciones, como la preeclampsia. Por eso es fundamental conocer los signos de alarma:

- Dolor de cabeza intenso
- Visión borrosa
- Hinchazón de pies, manos o cara
- Náuseas o vómito
- Dolor abdominal
- Alteraciones visuales

Para reducir el riesgo, es fundamental acudir a consultas prenatales regulares, controlar la presión arterial en cada visita, mantener una alimentación balanceada, evitar el consumo de tabaco y alcohol, y no automedicarse, ya que algunos fármacos pueden ser peligrosos durante el embarazo.

Tu salud y la de tu bebé comienzan con una detección temprana. Ante cualquier síntoma o duda, no lo ignores: acude a los consultorios de Fundación Best a tiempo. / Salud

Referencias:

Gestación, H. y. (s. f.). *Protocolo: Hipertensión y gestación*. Centre de Medicina Fetal i Neonatal de Barcelona, Hospital Sant Joan de Déu.
Instituto Mexicano del Seguro Social. (2017). *Guía de práctica clínica: Detección, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades hipertensivas del embarazo* (GPC IMSS-058-08). IMSS.
Jones, D. W., Ferdinand, K. C., Taler, S. J., Johnson, H. M., & Shimbo, D. (2025). *2025 AHA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Joint Committee on Clinical Practice Guidelines. Hypertension*, 82(10), e212–e316.

¡Gracias por cuidar millones
de sonrisas todos los días!



Feliz Día del
Odontólogo



Lea las instrucciones antes de usarse

Vigencia al 28 de febrero 2026



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



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 terapéutico contiene principalmente helenalina, un compuesto que ayuda a reducir la inflamación de las lesiones y favorece la desaparición de hematomas.

Se utiliza comúnmente para el tratamiento de torceduras, dolores musculares, causadas por golpes y contusiones, además de aliviar el dolor asociado con esguinces y artritis.

Si quieres proteger a tu familia y contar con un aliado eficaz ante caídas, golpes y moretones, recuerda que puedes adquirir “SímiBaby en barra con árnica” cuya innovadora fórmula, no mancha la ropa.

Gracias a su presentación en barra, puedes llevarlo en tu bolsillo y aplicarse de manera sencilla en la zona afectada, mediante 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

¿Beneficia el ayuno prolongado?



Foto: laverdadnoticias.com

¿Qué significa realmente un “detox” digestivo? Este concepto se ha desvirtuado, al asociarlo con jugos extremos o ayunos prolongados. Sin embargo, su verdadera esencia reside en la implementación de pequeños pero consistentes cambios de hábitos para impactar directamente la salud intestinal y la general.

Cabe señalar que 80 % de las personas en México presenta problemas gastrointestinales, de acuerdo con especialistas del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”.

Para regalar al intestino el “reinicio” que pide, existen los siguientes pilares que actúan en sinergia a fin de optimizar la digestión, absorción de nutrientes y niveles de energía:

1. Incorporar frutas y verduras frescas en cada comida. Estos alimentos, ricos en fibra dietética, actúan como un cepillo natural, ayudan a barrer

toxinas y residuos acumulados. El aumento de fibra mejora la regularidad intestinal en cuestión de días y alimenta a las bacterias benéficas de la microbiota.

2. Mantenerse hidratado de manera constante. Esto es mucho más que beber agua cuando se siente sed. Este líquido es esencial para que la fibra haga su trabajo. Previene el estreñimiento, facilita la descomposición de los alimentos y es crucial en el funcionamiento celular óptimo. Una buena hidratación también se refleja en una piel más radiante y en la reducción significativa de la fatiga.

3. Hacer ejercicio no se trata de un entrenamiento extenuante, sino de integrar la actividad física agradable. Puede ser yoga suave, caminatas rápidas, natación o incluso bailar en casa. Llevarlo a cabo ejerce un efecto antiinflamatorio sistémico.

4. Probióticos y prebióticos para la

microbiota: los primeros son bacterias vivas, como yogur o kéfir); los segundos son su alimento y se encuentran, por ejemplo, en ajo, cebolla, plátano o espárragos.

Una microbiota balanceada mejora la digestión, el sistema inmune, el ánimo y la energía.

5. Para una digestión plena es importante masticar cada bocado y evitar comer bajo estrés o mirando una pantalla. La digestión comienza en la boca, así que hacerlo sin prisas reduce la carga de trabajo del estómago e intestino delgado, permite una absorción de nutrientes más eficiente y disminuye la probabilidad de gases e hinchazón.

Un intestino en equilibrio no sólo significa menos inflamación, también se traduce en más vitalidad, mejor humor y un sistema inmune fortalecido. Es el tipo de bienestar que se nota por dentro... y se refleja por fuera. / SaludLifeway.com.mx



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*

WSP 55-2972-1680

La importancia de escuchar

En la crianza positiva, la escucha activa es una herramienta central. Autores como John Gottman, Jane Nelsen y Daniel Siegel coinciden en que niñas, niños y adolescentes reflexionan y se autorregulan cuando se sienten escuchados sin juicio. Esto favorece la apertura y la continuidad del diálogo.

Como un niño se siente juzgado o corregido de inmediato, suele ponerse a la defensiva; en cambio, cuando se siente validado, puede pensar con mayor claridad. Un ejemplo claro es cuando un niño o una niña dice: “nadie quiso jugar conmigo”, y solemos responder con frases como “no pasa nada”, “ellos se lo pierden”, “mañana juegas con otros”, “así me pasó a mí”, o con recomendaciones que no pidió. Estas respuestas, aunque bienintencionadas, suelen cerrar la conversación.

La escucha activa, en cambio, devuelve la experiencia sin cerrarla: “Eso te debe haber hecho sentir triste”. Esta frase invita a que tu hijo o hija pueda confirmar o aclarar que no está triste, sino enojado o frustrado, lo que le permite poner en palabras lo que realmente está sintiendo.

Algo similar ocurre cuando tu hijo o hija te dice que su mejor amigo o amiga se enojó con él. Responder con frases como “el que se enoja pierde” o “deberías hablarle” suele cancelar el diálogo.

La escucha activa implica validar primero y preguntar después: "Eso debió ser incómodo para ti, ¿qué fue lo que más te molestó?". No se trata de dirigir, sino de acompañar.

La escucha activa también incluye el lenguaje no verbal. Si tu adolescente te comparte que un amigo o amiga está vapeando y reacciona con alarma o juicio, el mensaje implícito es que hablar no es seguro. Regular el gesto y preguntar “¿tú cómo ves eso?”, mantiene la conversación abierta.

Escuchar no es aprobar ni renunciar a los límites; es crear un espacio seguro donde los hijos se sientan vistos y comprendidos.

*Especialista en desarrollo infantil



Foto: Agencias Niú

RAPID C²K

SUPLEMENTO ALIMENTICIO INNOVADOR

Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Vigencia al 28 de febrero 2026.
Se aplica hasta \$5,000. Este descuento no se aplica para ventas de mayoreo. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada en ninguna de sus presentaciones.
Promoción válida de las 6 a.m. a las 12 de la noche del día lunes. Consulte políticas de cambios y devoluciones en su ticket de compra, solicítelo al vendedor.

PRECIO

EI BUEN LUNES

\$262

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

HASTA 75% DE AHORRO

Ideal para cada Integrante de la Familia

Farmiver **Dosis Única**

Quinfamida - Albendazol
Tratamiento DE AMEBIASIS INTESTINAL
 GIARDIASIS Y HELMINTIASIS

Farmiver Pediátrico
 Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
 Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
 Adultos y Niños
 mayores de 12 años

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

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 253300201B1118

Por tu Salud y la
 de tu Familia

¡Toma de presión arterial

GRATIS!

¿Sabías que la
hipertensión puede
no tener síntomas?

Detectarla a tiempo evita
complicaciones graves.



Los **MARTES**
de enero y febrero 2026

en los consultorios de **Fundación Best®**,
aprovecha la toma de presión arterial,
sin costo.

www.fundacionbest.org.mx

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

Fundación
BEST
a.c.

SIMISAE

Cuando las redes sociales nos “diagnostican” un trastorno

Sara Aida Gil Escalante
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Hoy en día es común encontrar en redes sociales contenido sobre depresión, ansiedad, TDAH, apego ansioso, apego evitativo y otros términos psicológicos.

Se trata de videos breves, fáciles de entender, que con frecuencia generan identificación. Sin embargo, esa sensación no siempre significa que exista un trastorno.

Estar triste después de una pérdida no es lo mismo que padecer depresión; sentir nervios antes de un examen no equivale a ansiedad clínica. Del mismo modo, preferir pasar tiempo a solas no implica necesariamente un apego evitativo, así como distraerse durante una tarde pesada no significa tener TDAH.

Las emociones humanas son amplias y forman parte de la experiencia normal. El problema surge cuando empezamos a reducir cualquier reacción natural a una etiqueta psicológica que encontramos en internet. Por ejemplo:

- Alguien nota que su pareja no respondió un mensaje y piensa: “Tengo apego ansioso”. Sin embargo, quizá sólo atraviesa un día especialmente sensible.
- Otra persona evita hablar de temas incómodos y concluye: “Tengo apego evitativo”, cuando en realidad puede tratarse de miedo aprendido o cansancio emocional.

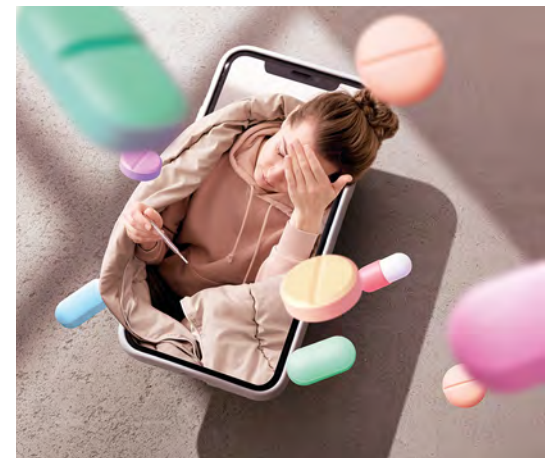


Foto: Freepik

• O alguien se distrae en el trabajo y asume que tiene TDAH, sin considerar factores como el estrés, la falta de sueño o la saturación mental.

Autodiagnosticarnos puede aumentar la culpa, el miedo o la confusión. La información que circula en redes sociales puede ser una puerta de entrada, pero no un diagnóstico final. Un especialista evalúa la historia, el contexto, la frecuencia, la intensidad y la funcionalidad de los síntomas; aspectos que un video de un minuto no puede abarcar.

Si algo te resuena, úsalo como punto de partida para conocerte mejor, no como una sentencia. Las emociones no se patologizan: se escuchan, se exploran y se acompañan.

Si tienes dudas, llama o escribe al SIMISAE al 800 911 3232. Uno de nuestros psicólogos te atenderá de manera gratuita. / [SIMISAE](#)

**Vivimos día a día con
estrés, ansiedad y miedo.**

¿Te gustaría recibir asesoría y orientación
por psicólogos, de manera
gratuita?

Comunícate al **800 911 3232**

SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

@simisaemx
 www.facebook.com/SIMISAE

OMRON

¡Toma tu presión arterial
correctamente!



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



Paso 1:
Coloca el brazalete
alrededor de la muñeca.



Paso 2:
Separa 1 o 2 centímetros
de la articulación.



Paso 3:
Siéntate correctamente
y relájate. Presiona
el botón start/stop.



Paso 4:
Permite que el sensor
de posición guíe tu muñeca
hasta el corazón.



Paso 5:
Una vez que inicie la inflación
evita hablar y moverte durante
la medición.

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

celecoxib

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$199.00

10 cápsulas

pregabalina

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$179.00

PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$150.00

PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

eturion
ATORVASTATINA

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$164.00

ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion®
ATORVASTATINA

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$239.00

ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion®
ATORVASTATINA

vitales

Precio Farmacias Similares®

\$392.00

ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 28 de febrero 2026.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
Vigencia al 28 de febrero 2026
De venta en Farmacias Similares®.

Ayudar es vivir

Un banco que apoya con alimento a familias vulnerables

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

En Morelos, alrededor de 15 mil familias reciben apoyo por parte del Banco de Alimentos. Gabriel Ramírez, gerente general de la asociación, detalla que las labores de recolección, distribución y porcionamiento de los alimentos son realizadas por voluntarios.

Los apoyos, diseñados para una familia, se entregan por semana o cada quince días, y son gratuitos o a mitad de precio, según el grado de vulnerabilidad, como adultos mayores, personas con discapacidad, migrantes y madres solteras.

De acuerdo con datos del propio Banco de Alimentos, de Morelos, 18.5 por ciento de la población presenta carencia por no tener acceso a una alimentación nutritiva y de calidad, lo que representa una problemática persistente, agudizada en fechas significativas como la Navidad.

Para ayudar a solucionar este problema, se creó esta asociación, parte de la red nacional Banco de Alimentos de México, que recibe excedentes comestibles y bienes de consumo de comercios, empresas o personas para repartirlos entre quienes más lo necesitan.



Fotos: Cortesía BAMX Morelos

A la fecha, el Banco de Alimentos de Morelos cuenta con tres centros de apoyo, ubicados en Cuernavaca, Jiutepec y Temixco; sin embargo, las rutas de nutrición y entrega recorren 16 municipios como Tepoztlán, Totolapan, Xochitepec, Puente de Ixtla, Jojutla y Yautepec.

Actualmente, este organismo trabaja con más de un centenar de empresas de diferentes sectores de la industria alimentaria, productos agrícolas, supermercados y de intercambios.

Se estima que a escala nacional, 13 millones de toneladas de comida al año terminan en la basura. Tan sólo, en 2024, el Banco de Alimentos de Morelos

reubicó un millón 974 mil kilos de comida.

A partir de lo que se recolecta en esas empresas, se realiza una labor de selección, limpieza y eficacia para poder armar los paquetes alimentarios.

Para lograr esta labor, el banco también cuenta con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi, que periódicamente dona alimentos de la canasta básica.

“El apoyo que nos ha dado el Dr. Simi es grato, tanto como el saber que hay instituciones que quieren apoyar a familias vulnerables y, sobre todo, que se acerquen a nosotros”, destacó Ramírez. Sigamos apoyando a este organismo.

/ Ayudar es vivir

Donativos:

Banco: BBVA

Número de cuenta: 0196848583

CLABE: 012540001968485832

Facebook: Banco de Alimentos de Morelos

Teléfono: 777 317 5516

Correo: bancodealimentosmorelos@gmail.com

Página web: <https://www.bamxmorelos.org/nosotros>

El Rey de la Energía



Elvis Presley™



\$189



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 30 de abril 2026.

SíMiPlaneta, un paso adelante en Chile

• Adquiere isla de 800 hectáreas para crear la mayor reserva ecológica en el archipiélago de las Guaitecas

Vicente Monroy, Arturo González e Israel Pérez, enviados

AYSÉN, Chile. El viento Agélido no sólo mueve los matorrales en el extremo sur del planeta, también arrastra señales inequívocas del cambio climático.

A más de 1,600 kilómetros de Santiago de Chile, en una región donde la naturaleza impone sus propias reglas, hoy científicos y conservacionistas se preparan para emprender una tarea clave de protección ambiental: la creación de la reserva ecológica de la Gran Guaiteca, una isla de más de 800 hectáreas ubicada en el archipiélago de los Chonos, en la puerta de entrada a la Patagonia chilena.

Se trata de un territorio remoto y frágil, al que sólo se puede acceder por avioneta o barcaza, y donde el movimiento SíMiPlaneta trabaja desde hace 18 meses para restaurar un ecosistema profundamente alterado por la actividad humana durante los últimos tres siglos.

La caza de ballenas y lobos marinos para la obtención de aceite, así como la llamada fiebre del ciprés -que arrasó bosques enteros para alimentar la expansión ferroviaria de Estados Unidos y Canadá-, dejaron una huella que exige atención urgente.

“Estamos en una zona que fue intensamente explotada por el ser humano y que ahora enfrenta un nuevo desafío: el calentamiento global”, explica



Víctor González Herrera, creador e impulsor del movimiento SíMiPlaneta



Lobos marinos, delfines australes, gaviotas dominicanas, cormoranes magallánicos y pingüinos, habitan el archipiélago



Una zona austral del mundo, donde la tierra se funde con el mar

Jan Bannister Hepp, doctor en ciencias forestales, en entrevista con *Siminforma*.

“Llegó la hora de entender, medir y actuar, porque frente a la crisis climática, planear y observar ya no es suficiente”.

Bannister Hepp, especialista en restauración de ecosistemas, forma parte de un grupo multidisciplinario encabezado por el Dr. Simi, que hoy da un paso adelante: resguardar 800 hectáreas del ataque “civilizatorio” y mantener el archipiélago como el santuario natural donde ancestralmente se ha reproducido la ballena azul y es hogar de lobos marinos, delfines australes, gaviotas dominicanas, cormoranes magallánicos y pingüinos, especies que cumplen un rol fundamental como bioindicadores de la salud de los ecosistemas.

“Hace un año vinimos a hacer el levantamiento de



Jan Bannister Hepp, doctor en ciencias forestales

información y con el apoyo de Víctor González Herrera trabajamos en el plan maestro de SíMiPlaneta para hacer de la Gran Guaiteca una base de flora, de bosques y conservación de las distintas formaciones vegetacionales. Hemos visto el gran potencial que tiene para la restauración de los ecosistemas”.



Será el mayor centro de investigación y conservación al sur de Chile

Centro de conservación

La zona, donde la tierra se funde con el mar, no es ajena a la historia humana. En tiempos prehistóricos fue habitada por el pueblo nómada de los Chonos, que vivía de la pesca, la recolección de algas y mariscos, la caza de lobos marinos y, en ocasiones, de ballenas, de las que extraían

aceite. Para desplazarse utilizaban canoas conocidas como dalcas, construidas con ciprés, árbol endémico de la región.

Sin embargo, hay muchas razones por las que la Patagonia chilena es considerada una joya del planeta. No sólo por la contundencia de sus paisajes, sino por la forma en que flora y fauna conviven en

México



Majestuosos paisajes que ofrecen las mejores vistas de todo el planeta

un equilibrio frágil, silencioso, que parece ajeno al resto del mundo.

Aquí, la naturaleza no se exhibe: se impone; por ello, con esta adquisición, SíMiPlaneta no sólo busca preservar el equilibrio ecológico de una región única, sino contribuir a la mitigación del cambio climático desde uno de los territorios más estratégicos del hemisferio sur.

“Cuando uno crea parques, uno tiene que soñar. Aquí el sueño es a largo plazo, con medidas a corto y mediano plazos; si pensamos que una especie como el ciprés puede vivir 1,500 años, debemos pensar que para tener un resultado hay que empezar a trabajar hoy. Ese es el desafío”, destacó Bannister Hepp.

La apuesta de VGH

Adquirir la isla de 800 hectáreas no fue una decisión menor.

Se trata de la mayor apuesta de Víctor González Herrera para crear la reserva ecológica más importante del movimiento SíMiPlaneta, sobre un predio expuesto al riesgo de la colonización descontrolada y extracción de recursos naturales, una amenaza latente que podría haber derivado en su desaparición.

Así, bajo el gélido verano austral, recientemente González Herrera recorrió la isla y

conoció de primera mano la magnitud del desafío.

“Con esta decisión, el Dr. Simi asume un compromiso directo con el rescate del planeta y en un plazo no mayor a tres años, aquí se albergará el mayor centro de investigación y conservación en el sur de Chile”, externó el presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor.

Hoy, la isla adquirida por SíMiPlaneta resguarda una biodiversidad excepcional. Destacan los bosques submarinos de huiro, verdaderos termómetros del cambio climático y refugio de más de cien especies de invertebrados y peces, que encuentran ahí alimento, zonas de crianza y protección frente a condiciones adversas. En tierra firme, nacimientos de agua dulce y bosques ancestrales albergan canelos, coihues, ñirres, ciprés de Las Guaitecas y mañíos.

En la Patagonia chilena, el viento sopla como lo ha hecho durante siglos. La diferencia es que hoy alguien decidió escucharlo.

En un mundo que avanza más rápido de lo que repara, esta isla austral se convierte en una apuesta por el futuro: un recordatorio de que aún estamos a tiempo de pasar de la explotación a la conciencia y de la contemplación a la acción. / México



SIMILAB



Campaña contra el Cáncer cervicouterino



Vale más un “por si acaso”,
que ser parte de la estadística

Paquete I

- Colposcopia
- Papanicolaou

De \$483 a **\$404**

Paquete III

- Colposcopia
- Papanicolaou
- Exudado vaginal

De \$688 a **\$634**



¡Aparta tu lugar!

Válido durante 2026. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.

800 911 66 66

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

Cboost®
La C de todos los días

**EL VERDADERO AMOR
TE CUIDA SIEMPRE,
COMO TU VITAMINA C.**



**Vitaminas C y B, electrolitos y
antioxidantes sin azúcar...**

¡TODO EN UN SOLO SOBRE!

Permiso de Publicidad No. 253300201A1923

Reencuentro con México

Un socialista en Cadillac

Juan Manuel Rentería Estrada

De 1971 a 1990 trabajé como reportero de Noticieros Televisa en la fuente del Senado de la República. Presencié innumerables sesiones legislativas y fui testigo de la participación en tribuna de verdaderos maestros de la oratoria, como Porfirio Muñoz Ledo, Agustín Téllez Cruces, Andrés Henestrosa, Luis Donald Colosio, Socorro Díaz, Ifigenia Martínez y Antonio Rivalpalacio, entre otros.

Recuerdo sesiones especialmente acaloradas. Una de ellas ocurrió cuando la senadora priista Laura Alicia Garza Galindo, de Tamaulipas, lanzó severas críticas contra el senador Porfirio Muñoz Ledo, luego de que el legislador perredista afirmara que la Cámara de Senadores parecía una cámara mortuoria por la pobreza de sus debates.

La senadora le exigió respeto al máximo órgano legislativo que, dijo, lo había “cobijado”. Ni tardo ni perezoso, Muñoz Ledo levantó la mano para solicitar el uso de la tribuna. Expuso una serie de argumentos orientados a elevar la calidad del debate parlamentario y cerró con una frase contundente: “Y no se equivoque, señora



Jorge Cruickshank García y Juan Manuel Rentería
Foto: Cortesía

senadora: no confunda las cobijas con la labor legislativa”.

También me tocó presenciar la llegada del primer senador no priista. Me refiero al oaxaqueño Jorge Cruickshank García, presidente del Partido Popular Socialista, quien obtuvo su escaño gracias a una alianza electoral entre el PRI y el partido político que lideró de 1968 a 1989.

Cada vez que subía a tribuna, Cruickshank centraba su discurso, de marcada tendencia socialista, en atacar al imperialismo yanqui. Atribuía al gobierno de Estados Unidos la responsabilidad de los principales conflictos internacionales. De casi todo culpaba al imperialismo yanqui.

Lo entrevisté en varias ocasiones para el noticiero *24 horas* de Jacobo Zabludovsky. En

una de esas entrevistas le pregunté que, si estaba en contra de todo lo que oliera a imperalismo yanqui, por qué se transportaba en un Cadillac último modelo. Con amabilidad, pero visiblemente molesto, dio por terminada la entrevista. Nunca volvió a concederme otra.

Jorge Cruickshank García fue miembro fundador del Partido Popular en 1948, organización que más tarde se convirtió en el Partido Popular Socialista, presidido por Vicente Lombardo Toledano.

Muchas anécdotas presencié en la vieja casona de Xicoténcatl 9, muy cerca del Teatro Fru Fru, de la cantina Salón Fábregas y de la también cantina La Ópera, célebre por la leyenda -o el mito- del disparo que Pancho Villa habría hecho en su techo. / **Reencuentro con México**



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadopoliticomx@gmail.com

2026 mejor año...
que 2027

Normalmente, existía la percepción de que los años terminaban en diciembre con la acumulación de todos los problemas no resueltos, y que la llegada del nuevo año abría un horizonte de expectativas positivas.

De 2026 se presenta como la extensión del 2025 y prefigura la permanencia, e incluso agudización, de las crisis nacionales -económicas, políticas, sociales y culturales- que se han acumulado desde el colapso del sistema, régimen o Estado de 1968.

A partir de 1970, los gobiernos y sus titulares presidenciales dejaron de considerar la estabilidad nacional como una prioridad. Sin excepción, se dedicaron a imponer sus propias visiones y olvidaron que la garantía de la estabilidad posrevolucionaria residía en el consenso construido entre todas las fuerzas sociales.

Ni siquiera vale la pena mencionar a los presidentes, pero sus historias siguen latentes: el presidencialismo pasó de un factor de acuerdo nacional responsable -aun con sus excesos de sobra conocidos- a un liderazgo unipersonal, piramidal y, sobre todo, autoritario.

El año de 2025 terminó... como tenía que terminar: con una crisis en la conciencia nacional, una evasiva irresponsabilidad de quienes toman las decisiones en el partido en el poder y la ausencia de una oposición responsable, más preocupada por hacer fila para llegar a la Presidencia que por actuar de manera distinta a sus antecesores. Con ese telón de fondo, 2025 cerró con la certeza presidencial de que “vamos por el buen camino”, aunque desde abajo muchos perciben que es justo lo contrario. Por eso aquí pensamos que 2026 será mejor año... que 2027, no porque exista un proyecto de recuperación, sino porque la prioridad del Gobierno y de la oposición no es restablecer la estabilidad, impulsar el desarrollo nacional ni garantizar el bienestar social, sino ejercer el poder del grupo gobernante.

De ahí que los signos de admiración en las felicitaciones de Año Nuevo deban convertirse en signos de interrogación: en los discursos oficiales, ni el gobierno ni la oposición ofrecen una propuesta clara para sacar al país de la barranca de la crisis.

¿SIN
CRÉDITO
PARA TUS COMPRAS?

Tarjeta de crédito

Simi x stori

Vigencia al 28 de febrero 2026.
La emisión de la tarjeta y la responsabilidad del servicio son de Stori México, S.A. de C.V., S.F.P.
Stori Green ligado a un programa de lealtad; consulta términos y condiciones de contratación, uso, programas de lealtad y tasas de interés en www.storiscard.com/files/terminos-y-condiciones-stori-alianzas.pdf o en www.storiscard.com/dsimi.

CÁPSULAS

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

\$33

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.

Vigencia al 28 de febrero 2026.

farmaciassimilares.com

Dr. Simi

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Comprimidos
del Dr. Zagal

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

Cultura

Llega la 78 Muestra Internacional de Cine

¿De dónde nace el amor?

Todo mundo conoce a Cupido: un niño alado, carita regordeta de “yo no fui”, cargando un arco y un carcaj lleno de flechas. Parece inofensivo. Casi decorativo, como adorno de merengue en un pastel.

Pero cuidado: ese chiquillo es una auténtica máquina mitológica de destrucción emocional. Pocos recuerdan que su acta de nacimiento encierra una contradicción, y ahí está la clave de por qué el amor puede salirnos caro. Cupido -Eros, para los griegos- es hijo de Afrodita, diosa de la belleza, y de Ares, dios de la guerra. Su genealogía no es un chisme: es una definición.

En *El banquete*, Platón ofrece una genealogía igual de inquietante. Allí, Eros nace de Penía, la Pobreza, y de Poros, la Riqueza. El amor mezcla carencia con abundancia, hambre con saciedad, placer con dolor. El amante desea porque le falta; busca porque no tiene. Por eso el amor es una persecución perpetua, no descanso.

El poeta mexicano Xavier Villaurrutia (1903-1950) describió esta ambivalencia:

*Amar es una sed, la de la llaga
que arde sin consumirse ni cerrarse,
y el hambre de una boca atormentada
que pide más y más y no se sacia.*

Además, Cupido no juega limpio. Según el mito, carga dos tipos de flechas: las de punta de oro provocan amor inmediato; las de punta de plomo, rechazo. A veces Cupido te flecha con oro, pero al otro le dispara plomo. El resultado es un deseo unilateral, una relación imaginaria. Hoy se llama “visto” o “ghosting”.

La diferencia no está en la flecha, sino en lo que hacemos después del impacto. El amor inmaduro confunde intensidad con verdad; cree que, si duele, importa. El amor maduro, en cambio, no necesita sangrar para ser real. No humilla, no mendiga, no encadena. No convierte la carencia en espectáculo ni la ansiedad en entretenimiento. No es la guerra de Ares con perfume de Afrodita: es la decisión cotidiana de no herir y de no dejarse herir. Si el amor te desmantela a diario, no es amor; es dependencia tóxica.

La Cineteca Nacional presenta la edición 78 de la Muestra Internacional de Cine, cuyo objetivo es descentralizar la exhibición cinematográfica, acercar al público de todo el país una cuidada selección de filmes, generar espacios de encuentro cultural y fomentar el diálogo en torno al cine como una expresión artística y social fundamental.

Reconocida como uno de los encuentros cinematográficos más importantes de México, la muestra reúne películas de destacados realizadores del panorama mundial, así como obras que han sido presentadas y premiadas en los principales festivales del mundo.

La muestra llegará a 26 distintas sedes del circuito de la Cineteca Nacional, ubicadas a lo largo de la república mexicana, con un programa integrado por 11 cintas:

1. *La desaparición* de Josef Mengele, Fran-



Foto: moreliafilmfest.com

cia-Alemania-México-Uruguay, 2024.

2. *Ella y su hijo* de Saeed Roustayi, Irán-Francia, 2025.

3. *Sueños (sexo y amor)* de Dag Johan Hau-gerud, Noruega, 2024.

4. *Obispo rojo* de Francesco Taboada Ta-bone, México, 2024.

5. *O último azul* de Gabriel Mascaro, Bra-sil-México-Chile-Países Bajos, 2025.

6. *Un fantasma para servirte* de Ratchapoom Boonbunchachoke, Tailandia-Singapur-Ale-mania-Francia, 2025.

7. *Romería* de Carla Simón, España-Alema-nia, 2025.

8. *Dos fiscales* de Ser-gei Loznitsa, Francia-Ale-mania-Países Bajos-Le-tonia-Rumania-Lituania, 2025.

9. *Sirat: Trance en el desierto* de Oliver Laxe, España-Francia, 2025.

10. *Underground* de Emir Kusturicam, Yu-goslavia-Francia-Alema-nia-Bulgaria-Hungría, 1995.

11. *Dos extraños, dos estaciones* de Shô Mi-yake, Japón, 2025.

Algunas de las sedes confirmadas para la exhibición del programa especial de la muestra son: Cineteca Nuevo León, Cineteca Alameda, Cineteca Tulancingo, Ci-neteca Tijuana, Cineteca Tamaulipas, Cineteca Ro-salío Solano, Filmoteca de la Universidad Juárez del Estado de Durango, Parque Cultural Reynosa, Universidad Autónoma de Aguascalientes, Ins-tituto Cultural de León, Teatro Guillermo Romo de Vivar, Cine Morelos, Universidad de Colima, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, Teatro MIA Culiacán, Museo Casa Natal de More-los, Ágora de la Ciudad de Xalapa, Cineteca Mexiquense y Cineteca Zacatecas.

Las funciones en las diversas sedes se realizarán hasta el 8 de abril y serán con programación y horarios específicos que podrán consultarse directamente en cada espacio y en www.cinetecanacional.net / Cultura

3x2

*
De martes a domingo

¡LLÉVATE MÁS POR MENOS EN PRODUCTOS ALFA!

DÉJATE ENCONTRAR POR EL PLACER

*COMBINA 3 PRODUCTOS, LLEVÁNDOTE GRATIS EL DE MENOR PRECIO. NO SE APLICA CON OTRAS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LIMITADO A DOS OFERTAS POR CLIENTE. VÁLIDO DEL 1 AL 28 DE FEBRERO, DE MARTES A DOMINGO.

DE VENTA EXCLUSIVA EN:



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

La Puerta del Cielo

Trasladarnos al Medio Oriente, aunque no tengamos un peso en el bolsillo, es posible. Tan sólo hay que ir al número 107 de la calle Venustiano Carranza, en pleno Centro Histórico de la capital, y listo. Nos toparemos con una iglesia greco-melquita, donde las misas se ofician en griego, español y árabe. Además, un lugar que engarza leyendas tan polémicas como interesantes. Obra de los frailes dominicos, en 1603, con el propósito de crear un colegio para su orden, hoy es una joya invaluable en medio de una ciudad que ha dejado de admirar las piezas históricas. Nos referimos a la Catedral de Porta Coeli (Puerta del Cielo), hermosa por su fachada neoclásica y sus imponentes murales de mosaicos bizantinos. Son ocho y representan algunas escenas de los Evangelios. Por ejemplo, cuando Jesús fue envuelto en la Sábana Santa. También figuran la Asunción, la Natividad, el Pentecostés, la Madre de Jesús y la Divina Providencia. En este templo estudió fray Servando Teresa de Mier, personaje polémico por haber asegurado que el lienzo con la imagen de la Virgen de Guadalupe fue traído a México por el apóstol Tomás (a quien los indígenas confundieron con Quetzalcóatl) y que, por tanto, no hubo tales apariciones en el Tepeyac. Claro, ello le valió ser encarcelado y hasta el exilio por décadas. También, en este recinto, hay una réplica exacta del Señor del Veneno, un cristo negro que milagrosamente salvó la vida de un hombre envenenado tras besar los pies de la figura. En ese momento, el Cristo se tornó negro. La pieza original está en la Catedral Metropolitana, desde 1935, cuando una segunda Guerra Cristera obligó a cambiarlo de sede porque al templo Porta Coeli le habían prendido fuego los Camisas Rojas, organización antirreligiosa de la época. El recinto fue expropiado, fragmentado y vendido por la Guerra de Reforma. Llegó a ser incluso un archivo del Gobierno. El templo volvió a comulgar con Roma en 1724, y gracias a las comunidades de Líbano, Siria, Jordania y Egipto, hoy rinde culto greco-melquita. Cabe señalar que, aun cuando el servicio es ortodoxo y en tres idiomas, predica los mismos valores del catolicismo y cristianismo: amor y perdón, hoy tan olvidados no sólo en nuestro país, sino en todo el mundo.

Control prenatal

¡Cuidate para proteger a tu bebé!

Recomendaciones:

- Inicia tus visitas desde el momento en que sepas que estás embarazada
- Procura un estilo de vida saludable
- Sigue las indicaciones y controles que te dé el médico
- Atiende los signos de alarma, como hemorragias, disminución de los movimientos del bebé y dolor de cabeza

Llevar a cabo tus seguimientos médicos, ayuda a detectar y prevenir problemas de salud durante el embarazo.

www.fundacionbest.org.mx

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

CONTAMOS

CON

MEDICAMENTOS

DE

PATENTE

Caja con 28 tabletas

XIGDUO[®] XR

Dapagliflozina / Metformina

Tableta

10 mg/1000 mg

Clorhidrato de metformina liberación prolongada

VÍA DE ADMINISTRACIÓN: Oral

AstraZeneca

Dapagliflozina / Metformina

10 mg /1000 mg

28 tabletas

\$1,399

farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Vigencia al 28 de febrero 2026.

Cultura



¡Tiro directo!

Eduardo
Camarena
@ecamarena1

Goleador con deuda pendiente

El futbolista mexicano Raúl Alonso Jiménez realiza una estupenda temporada con el Fulham y continúa marcando goles en Inglaterra, para sumarse a la lista de los máximos goleadores latinoamericanos en la Premier League. El 5 de enero de 2025, superó la cifra de 53 anotaciones de Javier “Chicharito” Hernández con el Manchester United, y al cierre de esta edición, ya tenía 64 goles: 40 con el Wolverhampton y 24 con los “Whites” en la Liga de Inglaterra.

Tiene enorme mérito lo que ha conseguido el nacido en Tepeji del Río, Hidalgo, porque ha jugado en equipos de media tabla que tienen como prioridad mantenerse en el circuito estelar del balompié inglés, sin posibilidades reales de buscar el título y con aspiraciones de clasificar a competiciones europeas, nada más que eso. Jiménez ha sabido destacar en estos clubes “modestos” que difícilmente pueden competir contra los grandes de la liga más poderosa del mundo y con goles, pases para gol, regularidad y consistencia en su rendimiento, se ha ganado el respeto de la exigente crítica en Inglaterra.

Jiménez sigue escalando peldaños en la lista de los máximos goleadores latinoamericanos en la Premier League. Superó al chileno Alexis Sánchez (63) y está muy cerca del uruguayo Luis Suárez (69) y el brasileño Richarlison (71). Su nombre aparece en este selecto grupo que encabeza Sergio Agüero (184), seguido de Carlos Tévez (84), Roberto Firmino (82) y Gabriel Jesús (77).

Hasta la segunda semana de enero de este 2026, Raúl Jiménez sumaba 116 goles en todas las competencias en las que ha participado en Europa, con Atlético de Madrid (1), Benfica (31), Wolverhampton (57) y Fulham (27), muy cerca de los 127 tantos que logró Javier “Chicharito” Hernández en el Viejo Continente con Manchester United, Real Madrid, Bayern Leverkusen, West Ham y Sevilla. Aspira a ocupar el segundo lugar en esta exclusiva lista que encabeza Hugo Sánchez, inalcanzable con 313 goles en Europa. A cuatro meses del inicio de la Copa del Mundo, Raúl Alonso Jiménez es la figura principal de la selección de mexicana. Estará en su cuarto Mundial con el reto de anotar gol y ser un jugador que deje huella en el gran evento porque en sus actuaciones anteriores en Brasil, Rusia y Qatar, pasó sin pena ni gloria.

Fanático

IMPARABLE
¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

3x2*
De martes a domingo

CREATINA MONOHIDRATADA ALTA PUREZA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO Polvo

SIN Azúcar, Gluten, Lactosa, Saborizantes

100 porciones
500 g
CONTENIDO NETO

5g Creatina por porción

\$450

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO USA Y DE QUIEN LO RECOMIENDA. ALIMENTATE SANAMENTE. VIGENCIA AL 30 DE ABRIL 2026.

*COMBINA 3 PRODUCTOS. LLEVÁNDOTE GRATIS EL DE MENOR PRECIO. EXCEPTO BARRA DE PROTEÍNA CHOCOLATE, CACAHUATE O VAINILLA. NO SE APLICA CON OTRAS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LIMITADO A DOS OFERTAS POR CLIENTE.

Fanático

Butacas 100 % mexicanas en el Estadio CdMx



Foto: quadratin.com.mx

La cuenta oficial de la CdMx, como sede del Mundial 2026, compartió imágenes actuales del Estadio Ciudad de México, antes Azteca. “Parte importante es el proceso de instalación de las butacas, materia prima 100 por ciento hecha en México, que le darán un toque muy especial y colorido al recinto”, subrayó, en X.

El proceso de remodelación abarca todas las gradas y la instalación de nuevas butacas para mejorar la distribución y visibilidad en cada uno de los sectores.

Además, el terreno de juego es preparado con un sistema híbrido de césped, tecnología de drenaje y aireación de última generación, para garantizar la mejor calidad en los partidos.

Asimismo, se equipa con tecnología avanzada que consiste en iluminación led de alto rendimiento, más de mil 200 antenas wifi 6, un nuevo sistema de seguridad con cámaras de videovigilancia y otro de sonido actualizado.

Asimismo, la creación de nuevas áreas de hospitalidad, zonas como el Tunnel Club, Super Seats y Corner Club y la ampliación del aforo. /

Fanático Quadratin México

siminforma.com.mx

Fanático

Mundial: ¡ya ganamos!



Foto: ESPECIAL/CANVA

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Aún no debuta la selección mexicana en el Mundial 2026 y ya tiene asegurados 10.50 millones de dólares (poco más de 584 millones de pesos). Y así será igual para cada una de las 48 representaciones nacionales que entrarán en liza desde el próximo 11 de junio, cuando sea inaugurado el certamen con el partido entre México y Sudáfrica en el Estadio Ciudad de México (antes Azteca).

Esa cantidad inicial incluye un bono de preparación por 1.5 mdd que la FIFA entrega a cada selección clasificada para cubrir los costos de preparación y logística del Mundial.

Ya en el torneo, las ganancias irán aumentando significativamente según la fase alcanzada. Esta derrama supermillonaria en dólares culminará con 50 millones para el campeón y 33 al subcampeón, dentro de una bolsa total de premios récord de 727 millones de dólares.

El desglose de premios en millones de dólares será así: campeón | 50; subcampeón | 33; tercer puesto | 29; cuarto | 27; del 5.º al 8.º | 19; del 9.º al 16.º | 15; del 17.º al 32.º | 11, y del 33.º al 48.º | 9. (Como quien dice: “aquí nadie pierde, se llevan un billetote, aunque fracasen”).
siminforma.com.mx

En total, se repartirá una bolsa de 665 millones de dólares en premios para las 48 selecciones que participen en la próxima Copa del Mundo, la que más países involucra en toda la historia. En Qatar 2022, esta bolsa fue 440 millones de dólares.

Sin embargo, aunque la derrama de billetes verdes es impresionante, la FIFA, como organizadora, no cubre impuestos y tendrá ingresos por más de 13 mil millones de dólares. Las entradas provienen de la venta de derechos de retransmisión televisiva a todo el mundo, marketing, licencias, *hospitality* y los boletos, por cierto, los más caros en la historia de todas las copas.

Curiosamente, la FIFA, que es como reino aparte, dice ser una organización sin fines de lucro y asegura que todo lo que gana lo reinvierte en el fútbol tanto varonil como femenino en todas sus categorías.

Como sea, para el grueso de los aficionados mexicanos lo único importante es que la selección tenga un rendimiento admirable, que los jugadores dejen el alma en la cancha y consigan avanzar más allá de la fase de grupos y del mentado “quinto partido”, un límite mediocre si se considera que sólo se ha logrado como anfitrión en los torneos de 1970 y 1986.

Esperemos lo mejor. Ya basta de fracasos y ridículos. / Fanático

3x2

COMBINADO

De martes a domingo

\$499*

TINTURA CON CANNABIS

SABOR: NARANJA

30 mL

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

\$699*

TINTURA CON CANNABIS

SABOR: NARANJA

30 mL

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

\$389*

TINTURA CON CANNABIS

SABOR: NARANJA

30 mL

COMPLEMENTO ALIMENTICIO

\$309*

GOMITAS CBD Natural

Contiene extracto de cannabis aliado con vitaminas y minerales

30 gomitas (3.5 g c/u)

Cont. Net. 105 g

2.5 mg de CBD por pieza | SABOR: FRUTOS ROJOS

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

\$319*

GOMITAS CBD Natural

Contiene extracto de cannabis aliado con vitaminas y minerales

30 gomitas (3.5 g c/u)

Cont. Net. 105 g

2.5 mg de CBD por pieza | SABOR: MIN DE FRUTAS

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

\$319**

Bálsamo CALMANTE

Contiene extracto de cannabis

50 mg CBD

Cont. Net. 105 g

\$309**

Bálsamo CALIENTE

Contiene extracto de cannabis

50 mg CBD

Cont. Net. 105 g

\$309**

Bálsamo FRÍO

Contiene extracto de cannabis

50 mg CBD

Cont. Net. 105 g

\$196**

MARIGUANOL

Bálsamo Extra Fuerte con CBD, 90mg CBD

Contiene extracto de cannabis con fitocannabinoides naturales

Cont. Net. 105 g

Combínelos como quieras. El producto más barato de los 3 va de regalo

Vigencia al 28 de febrero 2026. *Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. **Salud es belleza. CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas.



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

¡Mucho para elegir!

La televisión está enfrascada en fuerte competencia por los fans de los *reality shows*. Televisa abrió con *¿Apostarías por mí?*, donde 12 parejas de celebridades conviven día y noche durante diez semanas -al momento de escribir esta columna, no habían confirmado su duración-. Deberán demostrar los límites de amor, lealtad y tolerancia hacia el amor de su vida. Los ganadores se llevarán 300 mil dólares a casa. Al paso de los meses llegarán sorpresas con *La casa de los famosos*, *MasterChef*, *Exatlón*, *Survivor*, *¿Quién es la máscara?*, y otros por confirmar... Muy esperada la segunda temporada de *La granja VIP*, que con grandes audiencias superó a todos en interacciones en redes sociales y posicionó a Azteca como competidor poderoso.

En la Copa del Mundo habrá juegos inaugurales. El primero en la Ciudad de México el 11 de junio; al día siguiente, en Toronto y Los Ángeles. Para los espectáculos se han anunciado estrellas como J Balvin, la rapera estadounidense Doja Cat y la nigeriana Tems de estilo R&B, nominada al Grammy por un *remix* con Justin Bieber. Se rumora sobre Lady Gaga y The Weeknd, hay que esperar cómo será este innovador espectáculo de medio tiempo y si será similar a los del Super Bowl. Será la primera vez que se haga en un juego de soccer.

Interesantes las giras de estrellas musicales. Desde adolescentes orientales del K-pop y J-rock -Corea del Sur, Japón, Tailandia, etc.-, hasta adultos jóvenes como Bad Bunny, Rosalía, Carín León (con ¡seis! presentaciones en La Esfera, de Las Vegas, septiembre), y más. Pero también de la tercera edad como la banda AC/DC donde Brian Johnson (voz), Angus y Steve Young (guitarra), tienen 70, 78, y 69 años. O las estrellas del rock metálico de Iron Maiden, donde Steve Harris (bajista) tiene 69, Bruce Dickinson (voz), 67, o Dave Murray (guitarra), 69. ¡Hay que mencionar a Paul McCartney, que a sus 83 años aún es como un chamaco que sigue fascinando a millones de fans!

Sí, la vida comienza todos los días. Con actitud positiva. Disciplina. Esfuerzo.

¡Un abrazo cariñoso!

Farándula

¡NUEVOS PRODUCTOS
SIMI SPACE
SE UNEN AL CATÁLOGO!

\$ 59

Cód: 4156
Semilla Chia
(OMEGA 3 / 400 mg) /
50 g / SIMI SPACE

Cód: 4157
GLUTATIÓN /
50 g / SIMI SPACE

\$ 59

GELES DE RÁPIDA
ABSORCIÓN

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Vigencia al 28 de febrero 2026.

Farándula

A la camita... descansa querido Gabriel Garzón

Moisés Sánchez

Siempre aguerrido, temperamental y lleno de anécdotas (artista al fin), Gabriel vio la luz primera en la Ciudad de México el 17 de abril de 1964.

Su incursión en la televisión se dio gracias a los conocimientos que tenía sobre la creación, así como el manejo de puppets y marionetas, habilidad que estudió en Estados Unidos y que combina actuación, manipulación de figuras y diseño de personajes.

Esta preparación y su gran imaginación le abrió las puertas del entretenimiento, donde siempre se enfocó en la creación de contenidos infantiles y encontró un espacio natural para desarrollar su talento.

Amigo de todos, Gabriel también participó frente a las cámaras en distintos programas de televisión, como comediante, con Jorge Ortiz de Pinedo.

La radio, desde luego, fue otra de sus pasiones y en ella incursionó produciendo programas; uno de ellos, *Personajes al Desnudo Por Un País Mejor*, que se transmitía por la frecuencia de AM en el 1440 y por ABC-Radio y que condujo el periodista Juan Manuel Rentería, bajo el patrocinio de Farmacias Similares.

Fue ahí donde se acercó a don Víctor González Dr. Simi y echaron a andar el primer programa de televisión del Dr. Simi, donde coincidió con el artista y maestro de doblaje Arturo Martínez Aviña, creador de la voz del icónico personaje durante más de 25 años.

La Hora del Dr. Simi llevaba en la conducción a Juan Manuel



Gabriel Ernesto Garzón/Fotos: Facebook

Rentería, Luz Elena González y Joana Benedek y se transmitía todas las noches en el entonces canal 4 de Televisa, donde -se dice- se fraguaron los inicios de SimiTelevisión y su vasta programación en la televisión abierta.

Gabriel marchó a Estados Unidos, donde produjo diferentes programas hasta que un accidente le obligó a regresar al terruño; eso sí, cargado de proyectos, planes para ayudar a los compañeros de su gremio y muchas aventuras qué contar como la voz oficial en México del entrañable Topo Gogio.

De lo más reciente, Gabriel fue imagen de la campaña de los glucómetros G-Mate, en Farmacias Similares y había retomado el guionismo, donde trabajaba en un proyecto para producir un nuevo programa infantil, al lado de su siempre amigo, el Dr. Simi.

Descansa en paz... Te fuiste a la camita tú primero. / Farándula

siminforma.com.mx

Farándula

¡BTS anuncia conciertos en México!



Foto: btsarmyspain.com

BTS vendrá a México, así lo confirmó su disquera, Big Hit Music, en sus cuentas oficiales de redes sociales con una imagen en la que dio a conocer todas las paradas de su gira mundial 2026.

Serán tres los conciertos que la banda de K-pop, formada por

Jin, Suga, J-Hope, RM, Jimin, V y Jungkook, ofrezcan en el Estadio GNP de la Ciudad de México en mayo.

Además de las tres fechas ya confirmadas para México, BTS recorrerá otras latitudes en Estados Unidos, Europa y Asia, con

calendario lleno hasta marzo de 2027.

Y, aunque todavía quedan varias ciudades por anunciar en Japón y más, según el comunicado, aún hay posibilidades de tener a los surcoreanos por otras noches en el país. / Farándula



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Doménica Montero

Qué buena está Doménica Montero, la nueva telenovela nocturna de Las Estrellas. He tenido el privilegio de verla desde que se estrenó en ViX y, como pocas veces en los últimos años, toda mi familia se "picó" y aunque conocimos las versiones anteriores, esta nos encanta y seguramente a usted también.

¿Por qué? Porque es volver a ver una telenovela de verdad, como eran las de antes: melodrama, melodrama y más melodrama.

Está todo lo que hizo grande a este género: el mejor de los repartos, pocos personajes, buenos y malos, ricos y pobres, teatralidad, besos, gritos, llanto, cachetadas y amor, mucho, muchísimo amor.

Nada de que, si serie, cine, complejidades editoriales, mensajes educativos y todas esas "modernidades" que, ojo, no son malas, pero que a fuerza de ponerse tantas

veces en pantalla acabaron enterrando el saborcito rico de lo que fue, es y será por siempre una buena telenovela mexicana. Por si esto no fuera suficiente, las actuaciones de los protagonistas están sensacionales.

Angelique Boyer le da vida a una mujer que, sin dejar de representar algo clásico, conecta con las mujeres de hoy. Es fuerte, pero tiene corazón. Está empoderada, pero, al mismo tiempo, enamorada. ¡Es lo máximo!

Marcus Ornellas está haciendo la interpretación más perfecta de su carrera porque sí, es el galán. En telenovela, eso pesa. Pero no sólo es un hombre guapo. Es el que dice cosas, que siente, que abre caminos. ¡Felicidades!

Scarlet Gruber, con su trabajo aquí, ya se puede inscribir en ese lugar de oro, donde sólo han entrado las actrices que le han dado vida a las mejores villanas de esto como María Rubio, Itatí Cantoral, Chantal Andere y Cinthya Klitbo. ¡Bravo!

Lo de Brandon Peniche es increíble. El señor se ha convertido en alguien tan versátil que no sólo puede ser el mejor galán de telenovela. ¡No! ¡Qué tamaño de villano maligno, rudo y venenoso! Hay que darle un premio ya.

Luche con todas sus fuerzas por ver Doménica Montero en Las Estrellas. Le va a gustar. De veras que sí.

**UN AMIGO PARA SIEMPRE:
UNA PIEL SANA, RADIANTE
Y SIN IMPUREZAS**

A solo
\$66.00
pesos



GRISI
control

Vigencia al 28 de febrero 2026

Aviso de Publicidad No. 2409145019X00224



Nuevo integrante
de la familia

SiMiBaby



**Fórmula
especializada
para lactantes
con necesidades
especiales de
nutrición**

- **Baja en lactosa**
- **Prebióticos HMO**
- **Proteína parcialmente hidrolizada**

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



En Simisintonía

Radamez Núñez

Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Carín León y su *Chapayeca*, grabado en Hermosillo

¡Familia de *Siminforma*! Qué gusto saludarlos nuevamente. Les traigo más recomendaciones musicales, que por supuesto pueden escuchar en Simiradio.fm

Hoy quiero recomendarles el disco *Chapayeca* de Carín León. Su nombre se inspira en la cultura yaqui, originaria del estado: los chapayecas son figuras emblemáticas de la tradición yaqui durante la Cuaresma. Con esta producción, el artista refuerza la conexión con su tierra y con la tradición musical del norte de México.

Chapayeca es un disco grabado en vivo, al aire libre y en una sola toma en Hermosillo. El escenario fue La Matanza, uno de los barrios más antiguos de la capital sonorense. No sólo es un lugar emblemático, sino también un punto importante en su historia familiar, ligado a los recuerdos de sus abuelos y a las canciones que lo acompañaron durante su crecimiento.

En este disco, Carín León reunió a seis músicos y 15 artistas invitados, entre ellos Indio Ortega, Lalo Mora, Eliseo Robles, Óscar Iván Treviño, El Larry y La Clase, Tony Aguirre, Cheche Flores, Código FN, Los Alegres de la Sierra, Nivel C, Duetto Sensación, La Casta, Braulio Mata y Changoleón, entre otros.

El disco incluye 20 canciones que recuperan clásicos de la música tradicional mexicana. En los últimos meses, Carín León ha sumado su cuarto Latin Grammy y una nueva nominación, celebrando así su primera victoria en estos premios. Además, anunció una serie de conciertos con entradas agotadas en Las Vegas y varias colaboraciones internacionales.

Así que ya lo saben: *Chapayeca* no puede faltar en su colección personal. Esta es la recomendación a través de Simisintonía. Soy Radamez Núñez. ¡Nos leemos *muuuy pronto y aaadiós*!



Foto: @carinleonoficial



Víctor González Dr. Simi
presidente fundador

Víctor González Herrera

presidente ejecutivo de Farmacias Similares
lamentan el sensible fallecimiento
de nuestro amigo

Gabriel Garzón Lozano

Productor de radio y televisión;
actor de comedia; creador de
innumerables personajes
que inmortalizó en distintos
programas infantiles, y voz oficial
de Topo Gigio en México.

Oremos para que familiares y amigos
encuentren pronto consuelo.

Descanse en paz.

Enero 2026



Horóscopos Amira contigo

¡Feliz cumpleaños, nativos de Acuario!

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / Febrero se inicia con una gran luna llena en Leo, signo del elemento fuego. Tiempo para emprender trabajo y negocios. En este mes del amor y la amistad, evita disgustarte con tus familiares. En el trabajo ve lento, pero seguro.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Se activarán los negocios, es posible que te den cargos de más responsabilidad. Tu salud es importante, visita al médico. En el amor, evita confrontaciones. Porta un cristal de cuarzo blanco, será tu protección.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / Mejorará tu comunicación con jefes y autoridades en el trabajo. Supera miedos y fortalece tu seguridad. Puedes obtener beneficios en asociaciones comerciales, pero no está de más que vigiles tus finanzas.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Aprende a enriquecer tus relaciones con un dar equilibrado, ni poco ni demasiado. Si no tienes pareja el 14 de febrero, puedes sentirte sol; no obstante, será pasajero. Evita la tendencia a los excesos, sé prudente y precavido.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Estás en un periodo de prosperidad y trabajo. En tus relaciones amorosas puede estallar la tormenta con toda su potencia. La luna llena al inicio de febrero fortalece tus instintos y te marca nuevas experiencias.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Este 2026, lo inicias con mucha actividad y tensiones en el trabajo; pero llegará la prosperidad. Tiempo para obtener dinero. Si te comunicas desde el corazón, tocarás el fondo de los sentimientos de los demás.

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Facebook: Amira Cervera X: amiraastrologia

Me puedes contactar para consultas y cursos en amiradelser@yahoo.com.mx

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Marte en Acuario te da el impulso para todos tus logros. En el amor, es posible que la pareja madure o quizás haya un nuevo amor. Algún miembro de tu familia reclamará tu atención. Satisfacciones en el trabajo.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Ahorra para resistir las situaciones económicas. Habrá prosperidad, pero lentitud para cobrar dinero. Mercurio indica probables cambios de lugar de casa o trabajo que resultarán para bien.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Mantén con firmeza y estabilidad lo logrado. Cosecharás frutos en tu trabajo. Habrá sorpresas positivas, pero desafiantes. Mejora la comunicación con tu pareja y amistades. Tiempo para hacer dinero.

Siminteresa

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Te inclinas a los excesos, pero es una buena etapa para hacer inversiones. Es probable que te sientas muy sensible. Posibles separaciones repentinas en el amor. Tiempo de renovación. Concretas asuntos comerciales.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Las relaciones de trabajo pueden inclinarse por rumbos distintos a los planeados. No permitas que algunos sentimientos de inseguridad sean la causa de discusión en tu ámbito familiar y de pareja. Sorteas imprevistos. Cuida tu salud.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Con constancia lograrás tus metas de trabajo. En lo económico, evita gastar en exceso y derrochar tus recursos y energías en cosas intrascendentes. Sé realista en tus relaciones amorosas.

Te invito a que me escuches en Las Estrellas de Amira por Orbe Promo, los martes a las 9:30 a. m.

Porque nada te detiene, tampoco el dolor.

TRIPLE ACCIÓN

- 1** Analgésico
- 2** Anti Inflamatorio
- 3** Relajante muscular

Reumophan Te alivia y desinflama

De venta en:

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Reumophan
 Reumophan
 reumophan.com

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. REG. NO. 14110 SSA. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. PERMISO DE PUBLICIDAD: 243300201B2049

Multi GOMI

SUPLEMENTO ALIMENTICIO



Elvis Presley™



\$139



\$165



\$104



\$189



\$189



\$189



\$169



\$189



\$129



\$189

[farmaciasimilares.com](https://www.farmaciasimilares.com)

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Vigencia al 28 de febrero 2026.