

Fundación Don Bosco, 30 años de ayudar en Morelos

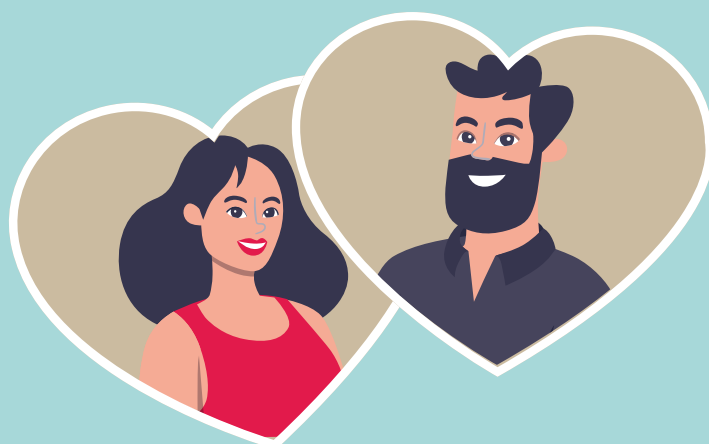
Pág. 10



Foto: Cortesía Fundación Don Bosco

Amor en tiempos de apps

Págs. 12 y 13



El Rey de la Energía



\$189

farmaciassimilares.com



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SíMiPlaneta

Hambre y desperdicio en México

Las inundaciones también contaminan

El Servicio Meteorológico de la Comisión Nacional del Agua anunció el 15 de mayo de 2025 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 2024, 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
vicepzavala@fsimilares.com

Si México lograra rescatar apenas 10 % de los alimentos que hoy se tiran, alcanzaría para alimentar a toda la población que no sabe si mañana tendrá qué comer.

El impacto ambiental del desperdicio es tan grave como el social: los restos de comida que se descomponen generan metano, uno de los gases de efecto invernadero más contaminantes.

Sumadas, estas emisiones globales equivaldrían a las de un país que ocuparía el tercer lugar mundial en generación de gases.

Además, producir alimentos que nunca se consumen implica desperdiciar agua, energía y trabajo humano. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que tirar una sola manzana equivale a perder 70 litros de agua.

En México, el agua utilizada para producir los alimentos que terminan en la basura alcanzaría para abastecer al país durante 2.4 años, destaca Clarissa Fonseca, gerente de Comunicación de la Red de Bancos de Alimentos de México (Red BAMX).



Foto: Freepik

“El contraste es brutal: toneladas de alimentos que se tiran frente a familias que no saben si mañana podrán desayunar, comer o cenar”, añade.

Aunque las cifras son decisivas, la solución también comienza en lo cotidiano: planear las compras, congelar excedentes, compartir lo que no se usa o pedir en restaurantes sólo lo que realmente se va a consumir. Estas pequeñas acciones se suman a esfuerzos más amplios que ya están en marcha.

Desde hace tres décadas, la Red BAMX trabaja

para recuperar y redistribuir comida a nivel nacional, que de otro modo terminaría en la basura. “Nuestra misión es nutrir a México, porque sabemos que cuando alguien tiene hambre no rinde igual y los niños no se desarrollan de la misma manera”, explica Anabel Díaz, directora de Desarrollo Institucional de la institución.

En un año, la red logró rescatar más de 170 millones de kilos de alimentos, beneficiando a 2.4 millones de personas. Su labor se fortalece con apoyos como el de SíMiPlaneta, que donó

un vehículo para mejorar la logística de distribución.

El hambre no siempre proviene de la escasez, sino de la falta de aprovechamiento.

La incongruencia es clara: mientras millones de personas viven con incertidumbre sobre su próxima comida, toneladas de alimentos se descartan cada día. Así que lo que se desperdicia podría nutrir a quienes no saben si mañana podrán alimentarse. Con pequeñas acciones, todos contribuímos a ayudar a quienes más lo necesitan. / **SíMiPlaneta**

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/febrero 2026
Edición 526-2

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 Internacional, S.C. Fecha de impresión: febrero 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®



SimiBaby

Bálsamo tópico en barra

SimiBaby

Bálsamo tópico en barra con árnica

• Alivia para golpes y moretones

Cont. Net. 15 g

• Contiene árnica e ingredientes naturales

\$78

BÁLSAMO EN BARRA ÁRNICA 15 g

Salud es belleza.
Vigencia al 28 de febrero 2026.

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

75% OFF

Salud

Vacunación segura en el embarazo

Durante el embarazo, la salud de la madre y la del bebé están íntimamente conectadas. Uno de los pilares fundamentales para garantizar un desarrollo seguro y saludable es la vacunación adecuada en los tiempos recomendados. Las vacunas no sólo protegen a la mujer embarazada, sino que también transmiten defensas al recién nacido, ayudándole a enfrentar infecciones durante los primeros meses de vida.

Las vacunas recomendadas durante el embarazo han demostrado ser seguras y eficaces. Entre las más importantes se encuentran:

- **Influenza:** se aplica en cualquier trimestre del embarazo durante la temporada de invierno y reduce el riesgo de complicaciones graves, como la neumonía.
- **Tdap (tétanos, difteria y tos ferina):** debe aplicarse en cada embarazo, idealmente entre las semanas

27 y 36. Protege al recién nacido contra la tos ferina, una enfermedad bacteriana grave en las vías respiratorias.

• **Covid-19:** puede aplicarse en cualquier momento, cuando está indicada, ya que reduce el riesgo de enfermedad grave y de complicaciones durante o después del embarazo.

• **Virus sincitial respiratorio (RSV):** en algunos países también se recomienda esta vacuna para proteger al bebé contra infecciones respiratorias durante los primeros meses de vida.

Otras vacunas pueden indicarse según factores de riesgo, como hepatitis B o tétanos, especialmente en mujeres con enfermedades crónicas o con mayor riesgo de exposición. En contraste, vacunas como la triple viral (sarampión, rubéola y paperas), varicela, virus del papiloma humano están contraindicadas y sólo deben aplicarse antes o después del embarazo.

Vacunarte es una decisión que salva vidas. No lo dejes para después.

¿Tienes duda sobre qué vacuna necesitas? Acude a los consultorios de Fundación Best. Nuestros médicos están listos para orientarte y cuidar tu salud y la de tu bebé. / **Salud**



Foto: Freepik

Referencias:

- Arias-De la Garza, E., Macías-Parra, M., Quinto-Morales, G., & Castillo-Bejarano, J. I. (2018). Vacunación durante el embarazo. *Acta Pediátrica de México*, 39 (5), 314-319. <https://doi.org/10.18233/APM39No5pp314-319>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2025). *Campaign toolkit factsheet: Vacunas durante el embarazo*. <https://www.cdc.gov>
- Secretaría de Salud. (2010). *Vacunación en la embarazada (Guía de práctica clínica IMSS-580-12)*. Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud.



Nuevo integrante de la familia

SimiBaby

Similac Total Comfort

\$360

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.

¡Gracias por cuidar millones
de sonrisas todos los días!



Feliz Día del
Odontólogo



Lea las instrucciones antes de usarle Vigencia al 28 de febrero 2026



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO



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, 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

¿Comer o no comer?, el dilema



Foto: poresto.com

María llega al mercado con 200 pesos en la bolsa. Antes alcanzaba para carne, verduras y leche. Hoy, sólo para dos de esos tres alimentos. Esta escena se repite en millones de hogares mexicanos: el incremento sostenido en los precios de la canasta básica está cambiando la manera en la que comen las familias.

Cuando el aumento de precios en los nutrientes esenciales como carne, lácteos, huevo, jitomate y frijol supera el ritmo de la inflación general, no sólo se reduce el poder adquisitivo, sino también la dignidad con la que millones de personas pueden alimentarse.

Según datos del Inegi, al cierre de diciembre de 2025, la canasta alimentaria urbana alcanzó los 2,467 pesos mensuales por persona. Este encarecimiento obliga a las familias de menores ingresos a realizar sacrificios reales y concretos: sustituir carne por huevo,

reducir las porciones de lácteos, eliminar frutas y verduras frescas de la dieta y, en muchos casos, disminuir el número de comidas al día.

La Red de Bancos de Alimentos de México (Red BAMX) advierte que este escenario no sólo afecta el bolsillo, sino también la salud, el desarrollo infantil y el bienestar emocional de las familias. La inseguridad alimentaria se traduce en desnutrición, anemia, bajo rendimiento escolar y mayor vulnerabilidad ante enfermedades. Cuando un niño no come suficiente proteína, su desarrollo cognitivo se ve comprometido. Cuando una familia elimina verduras de su dieta, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas.

“Si los alimentos básicos suben de precio, muchas familias se ven obligadas a elegir entre comer adecuadamente o cubrir otros gastos esenciales como salud y educación. Por eso, hoy más que

nunca, el rescate y la redistribución de alimentos son una herramienta clave para proteger a quienes más lo necesitan”, afirmó Mariana Jiménez, directora general de la Red BAMX.

Ante ello, este organismo recomienda trabajar de la mano con empresas, productores y cadenas comerciales para rescatar más alimentos de calidad y redistribuirlos en comunidades afectadas por el alza de precios, así como priorizar zonas de mayor encarecimiento de la canasta básica o promover talleres y programas de aprovechamiento de recursos.

Además, para no bajar la calidad de la alimentación, la red aconseja a la población combinar leguminosas y cereales, agregar semillas y cacahuete, elegir verduras comestibles y nutritivas, considerar sardinas y vísceras, beber té con las comidas y elegir tortillas nixtamalizadas. / [Salud](https://salud.siminforma.com.mx)

[siminforma.com.mx](https://salud.siminforma.com.mx)



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela
Jiménez

Pensar antes de hablar

Si hay alguien que conoce la importancia de cuidar lo que se dice, son los psicólogos. Incluso entre ellos, en ocasiones surgen problemas de comunicación que pueden generar conflictos.

La diferencia entre lo que se quiso decir, lo que se expresa y lo que el interlocutor entiende es parte de la vida cotidiana. En cualquier situación y con cualquier persona pueden surgir errores de comunicación, capaces de provocar desde molestias leves hasta la pérdida de confianza.

La interpretación surge cuando quien recibe el mensaje lo entiende según su personalidad, su entorno o la situación que atraviesa. Todo influye.

Cualquier comentario sobre una situación específica, dicho sin reflexionar lo que se quiere transmitir, puede traer consecuencias. Por ejemplo, al platicar con alguien que acaba de perder a un ser querido, es común decir de manera automática frases como: "tienes que continuar con tu vida" o "las cosas pasan por algo". Para quien las dice, pueden sonar sencillas o incluso realistas. Pero quien atraviesa el duelo, no se reciben ni se entienden del mismo modo.

No estamos acostumbrados a pensar antes de hablar ni a ponernos en el lugar del otro. Y aun cuando sepamos hacerlo, los problemas personales o el desgaste físico y emocional pueden provocar que digamos frases sin sentido o que incomoden a quien las escucha.

¿Qué hacer para remediarlo? Nada, al menos en ese momento. Es común que, al intentar resolver un malentendido de inmediato, la situación empeore. El nerviosismo por lo dicho puede llevar a decir algo más, también sin reflexión. Respetar el espacio y el silencio del otro suele ser la mejor estrategia. Habrá un momento posterior, sin nerviosismo ni culpa, que permita aclarar el malentendido. Si tienes dudas de este u otros temas, llama al Centro Simi de Salud Emocional. El servicio es gratuito y estamos disponibles las 24 horas del día al 911 32 32.



Foto: F. Herrero Márquez

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.

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

HASTA 75%
DE DESCUENTO

PRECIO
\$262

EL BUEN LUNES

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

¿Sabes qué es la sobrecarga del cuidador?

Andrea Hernández Álvarez
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

A menudo, cuando un miembro del sistema familiar padece una enfermedad crónico-degenerativa o es una persona adulta mayor, otro integrante de la familia asume el rol de cuidador. A esta figura se le conoce como “cuidador primario informal” o “familiar”, y es quien brinda apoyo emocional y ayuda al paciente en aquellas actividades que ya no puede realizar por sí mismo.

El cuidador primario cumple un papel fundamental en la vida del paciente o adulto mayor con algún grado de dependencia. Debido a sus múltiples responsabilidades, es común que descuide su salud, cancele momentos de descanso o recreación y deba hacer un doble esfuerzo

para mantener las actividades y funciones que tenía antes de asumir este papel.

El cuidado prolongado y la falta de apoyo familiar pueden generar lo que se conoce como “sobrecarga” o “colapso del cuidador”. Se trata de la percepción negativa y el estrés derivados del cuidado de un familiar con una condición médica, lo que afecta su bienestar físico, emocional, social y financiero.

La sobrecarga puede provocar descanso insuficiente, descuido personal, problemas laborales, familiares y económicos, así como frustración, irritabilidad, ansiedad, depresión, empeoramiento de enfermedades previas y fatiga.

Atender a una persona con algún grado de dependencia no es tarea fácil. En la mayoría de los casos, los cuidadores no reciben capacitación para atender al paciente, sin olvidar que ellos también necesitan apoyo y acompañamiento. /

SIMISAE



Foto: Pixabay

**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](https://www.facebook.com/SIMISAE)
 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



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

•Colposcopia
•Papanicolaou
•Exudado vaginal



¡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
Ced. Prof.: 4451415-UNAM

Ayudar es vivir

Fundación Don Bosco, 30 años de ayudar en Morelos

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

Desde hace más de 30 años, la Fundación Don Bosco ha llevado educación y un ambiente de paz a Cuernavaca, Morelos.

La institución se creó en 1995, gracias al maestro José Antonio Sandoval Tajonar, quien abrigaba un sueño: que niños y jóvenes de escasos recursos no abandonaran las aulas.

Desde el nivel básico hasta el superior, esta institución ha trabajado también en los municipios Emiliano Zapata, Puente de Ixtla, Yecapixtla y Temoac.

La educación impartida se complementa con programas culturales, artísticos y deportivos que ofrecen oportunidades de crecimiento y desarrollo.

A la par, se implementó el programa "Becas de Fundación Don Bosco" y, actualmente, la institución tiene inscritos alrededor de mil 500 alumnos que cursan desde la primaria hasta la licenciatura. Muchos han logrado continuar sus estudios gracias a este apoyo.

"Nuestros espacios educativos están pensados para zonas de mucha vulnerabilidad y, en ese sentido, que llegue una institución como Don Bosco, es brindarles una educación de calidad con un cúmulo de valores", destacó Juan de Dios Cordero, coordinador escolar.

Indicó que la institu-



Fotos: Cortesía Fundación Don Bosco

ción cuenta con la primera licenciatura en Medición y Construcción de Paz en el país, y una especialidad en Mediación y Transformación Positiva de Conflicto, además de una diplomatura y cursos que educan para la paz.

En cada aula existen muchas historias de éxito que demuestran que sí es posible transformar comunidades y recuperar la esencia de una sociedad con valores. Maribel Hernández, madre de Belén Flores, contó cómo su hija ingresó a esta institución y la educación que lleva.

"Es una escuela que trabaja sobre la paz, inculca muchos valores, que no peleen, que sean como hermanos. Hay una hermandad entre ellos muy padre, se

cuidan, se hacen lazos muy buenos, les enseñan honestidad y respeto", expresó Maribel Hernández Villagómez.

Esta institución sobrevive con donativos de personas solidarias y organizaciones no gubernamentales. Una de ellas, la Fundación del Dr. Simi, que les ayuda con des-pensas de manera periódica, además de apoyos esporádicos como computadoras y la creación de un huerto.

El trabajo que hace Fundación Don Bosco es clave para el desarrollo pleno de menores y jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi y de otros donatarios, podremos seguir beneficiando a más familias.

/ Ayudar es vivir

Donativos:

Banco BBVA
Cuenta: 0132336820
CLABE: 012540001323368206
Facebook: Fundación Don Bosco
Teléfono: 777 3178820
Domicilio: Calzada de los Actores número108, Carolina, 62020, Cuernavaca, Morelos.
Página web: <https://db.edu.mx/>

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.

México

Amor en tiempos de apps

Karla Cortez
vicekcortez@fsimilares.com

En pleno 2026, casi todos los aspectos de la vida implican el uso de la tecnología, desde las labores en casa o la oficina hasta las tareas de la escuela y los trámites personales. Entonces, ¿por qué la búsqueda del amor tendría que ser diferente?

Actualmente, y según un estudio de la plataforma Statista, 52 % de la generación Z (nacidos entre 1997 y 2012) busca una relación seria mediante plataformas o aplicaciones de citas como *Tinder* o *Bumble*. Y la cifra no es muy diferente con los *millennials*, la generación X o los *baby boomers*, donde 47 % de ellos opta por este método.

¿Pero qué conlleva buscar el amor en aplicaciones?

¿Cuáles son los riesgos, las ventajas, las posibilidades?

De acuerdo con Bertha Miranda Rico, psicóloga del Centro Simi de Salud Emocional SIMISAE, la búsqueda del amor por internet ha adquirido popularidad gracias a la inmediatez que representa, principalmente, en una actualidad en la que el trabajo o la escuela a distancia cobran cada vez mayor terreno.

Y ni qué decir su impacto en la salud emocional. “Para quienes tienen pocas habilidades socioemocionales, la búsqueda del amor por medio de aplicaciones es muy favorable, pues permite encaminarse poco a

poco en una relación. Las conversaciones pasan lentas de la plataforma a una llamada o una cita en persona, tienen mayor control de la situación y la confianza”, dijo la especialista.

Hay ciertas recomendaciones para facilitar las relaciones virtuales y llevarlas al siguiente nivel. Por ejemplo, ser honesto, especialmente, con uno mismo. Y es que, según la psicóloga de SIMISAE, al inicio puede dar terror el simple hecho de crear un perfil, ya sea por falta de autoestima o el miedo al rechazo. Sin embargo, la buena autoestima, así como la actitud positiva y segura, son los principales atractivos.

Asimismo, Bertha Miranda Rico recomendó establecer objetivos claros y elegir sólo a quien los comparta, ya sea de una relación seria, de encuentros casuales (de una vez o sexuales) o de amistad.

Una vez establecida la conexión virtual, la especialista aconsejó una comunicación firme y constante para tener una experiencia positiva en cuanto se pase a la convivencia personal.

Un encuentro

La búsqueda del amor en redes sociales también implica ciertos riesgos, tanto físicos como emocionales. Uno de los principales es la existencia de perfiles falsos o hechos por delincuentes que pueden poner en riesgo la integridad del usuario.

También se



Bertha Miranda Rico, psicóloga de SimiSAE

corre el riesgo de adquirir enfermedades de transmisión sexual en encuentros casuales sin protección, o bien, de coincidir con personas que mienten en la foto de perfil o en la información personal, generando decepción y hasta frustración.

“Hay un riesgo de estrés por percepción. En las redes todo es perfecto y se habla a menudo de lo estereótipicamente bello, lo aceptado. Esto puede tener un sesgo en la información que estamos dando o recibiendo y traer consecuencias a la hora de conocerse en persona”, advirtió.

La psicóloga Bertha Miranda Rico también recomendó no dar información personal de inmediato, como la fecha de nacimiento, las cuentas bancarias, los problemas familiares o las direcciones de hogar o trabajo.

Por otro lado, no poner fotos de perfil que revelen títulos profesionales, fachadas de casa u oficina, imágenes con menores de edad o familiares. “No sabemos quién está del otro lado ni sus intenciones.

El 21 % de los usuarios de aplicaciones de citas miente en torno a la edad; 14 % lo hace con los pasatiempos o intereses y 2 % en la estatura.

Fuente: Statista



México

Es bueno ser honestos, siempre y cuando se tenga la debida precaución, incluso en la cita en persona: que sea en lugares concurridos y estar alerta de que el otro no llegue acompañado”, agregó.

Si bien buscar o encontrar el amor en aplicaciones de citas es cada vez más común, lo cierto es que también aún es un tabú social. Sin embargo, la psicóloga señaló que para poder concretarse, es necesario no

En México, 19 % de las parejas formadas en 2025 se conocieron por medio de plataformas digitales.
Fuente: Estudio “El Amor en los Tiempos de las Telecomunicaciones-2025”.



dejar pasar mucho tiempo antes de llegar al encuentro en persona.

“El amor ha cambiado. Antes, escribir cartas era lo más romántico e ideal.

Hoy, tenemos muchos medios para hacer llegar mensajes; las aplicaciones son una de ellas.

Pero no quiere decir que una sea mejor que la otra, lo importante es que las formas están cambiando, y todo es válido”, reiteró la psicóloga de SIMISAE. / México



**¡LLÉVATE MÁS POR MENOS
EN PRODUCTOS ALFA®!**

3x2

De martes a domingo

**DÉJATE ENCONTRAR
POR EL PLACER**

DE VENTA EXCLUSIVA EN:



*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.

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

**¡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.



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 de 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 2025 terminó... como tenía que acabar: 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
300 mg / 50 mg / 3 mg
Cápsulas
Caja con 24 cápsulas

\$33

FROSDER
300 mg / 50 mg / 3 mg Cápsulas

LIBÉRATE DE LA GRIPE

Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina

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.

De venta en Farmacias Similares®

Vigencia al 28 de febrero 2026.

Cultura

México celebra su riqueza cultural

El calendario cultural mexicano se intensifica a partir de mediados de febrero de 2026, con tres ciudades que serán escenario de actividades artísticas y espectáculos de gran alcance: la Ciudad de México, Guadalajara y Puebla.

Ciudad de México: Exposición de Papalotes

El Museo de Arte Popular (MAP) abrirá sus puertas el 21 de febrero de 2026 con la tradicional Exposición de Papalotes, que se extenderá hasta el 5 de abril.

Este año, la muestra tendrá como eje temático la biblioteca y el conocimiento como fuente de vuelo e imaginación, con piezas elaboradas por artesanos y artistas contemporáneos.

El evento busca rescatar la tradición del papalote como símbolo de creatividad y juego, al tiempo que ofrece talleres y actividades familiares.

La exposición se ha convertido en un referente anual que atrae a visitantes nacionales y extranjeros, reforzando la importancia del arte popular en la identidad cultural mexicana.

Guadalajara: Concierto de la Orquesta Filarmónica de Jalisco

En la Perla Tapatía, la Orquesta Filarmónica de Jalisco ofrecerá a mediados de febrero un concierto especial para niños.

El programa fue diseñado para acercar la música clásica



Foto: pueblacapital.gob.mx/

a nuevas generaciones mediante piezas didácticas y narraciones que despierten la curiosidad y sensibilidad artística del público infantil.

Este evento se suma a la variada agenda cultural de la ciudad, que también contará con presentaciones de artistas internacionales, pero destaca por su carácter formativo y su apuesta por la educación musical como herramienta de

transformación social.

Además, la agrupación anunció que su primera temporada 2026 comprenderá un total de 16 conciertos entre febrero y el 5 de abril en el Teatro Degollado, con funciones regulares los jueves y domingos.

Concierto entre Velas: una noche mágica en Puebla

Puebla se prepara para iluminar su corazón histórico

con el “Concierto entre Velas”, que tendrá lugar el próximo 27 de febrero en el Zócalo de la ciudad.

El evento, de acceso gratuito, promete convertirse en uno de los momentos más memorables de la agenda cultural del estado, al reunir música en vivo con un entorno visual único.

El concierto se desarrollará en un escenario rodeado de cientos de velas, creando una atmósfera íntima y mágica en pleno Centro Histórico.

La propuesta busca ofrecer al público una experiencia sensorial distinta, donde la música se combina con la luz y el espacio urbano para reforzar el vínculo entre arte y comunidad. / Cultura

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

A sólo
\$66.00
pesos



GRISI
control

Vigencia al 28 de febrero 2026

Aviso de Publicidad No. 2409145019X00224



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

La Santa Veracruz

¿Sabía usted que el templo de la Santa Veracruz es el más antiguo de la ciudad después de la Catedral Metropolitana y de su Sagrario? Así es, está a un costado de la Alameda, y fue parte de un conjunto de obras virreinales para disciplinar la fe de la población, como el Quemadero de la Santa Inquisición, también a un costado del que fue el primer parque público capitalino, así como de los conventos en su entorno: Santa Isabel, San Francisco, Corpus Christi y San Juan de Dios.

Durante el periodo de su construcción, el atrio fue utilizado para celebrar el funeral de 488 residentes de la ciudad, víctimas del gran terremoto de 1768. Hoy, a casi medio siglo de su creación, este recinto aún está muy afectado por los hundimientos del suelo y los últimos sismos.

Siete años después de la Conquista, esta obra de la orden de San Juan de Dios contó también con un hospital en una época en que las epidemias azotaban y mermaban a la población (1736-38). Llegó a recibir diariamente a casi mil apesados. Incluso los frailes cedieron sus celdas para aumentar la capacidad de atención. Aunque su labor fue por demás reconocida durante años, los religiosos se vieron obligados a abandonar la institución, al suprimirse por decreto las órdenes hospitalarias.

Después de la Independencia, se hicieron cargo las Hermanas de la Caridad y, finalmente, pasó a manos del gobierno que lo convirtió en el tétrico Hospital de la Mujer, que atendió a desvalidas y prostitutas de la cercana calle del Órgano, hasta mediados del siglo XX.

El edificio estuvo años en el olvido, pero fue reabierto y remodelado, gracias a la labor de un coleccionista alemán que amó profundamente a México: Franz Mayer, quien reunió obras de arte de México, Europa y Oriente para montar uno de los mejores museos de la ciudad. Entre otros tesoros de arte y cultura, está una biblioteca de 14 mil volúmenes, así como colecciones de hermosas obras de cerámica y pinturas.

Amigo lector, conozca la Santa Veracruz, un tesoro histórico y artístico. En este templo barroco fue sepultado el valenciano Manuel Tolsá, creador del célebre Caballito, el Palacio de Minería y de otras joyas arquitectónicas que embellecieron el rostro de la ciudad.

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

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.

IMPARABLE

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

3x2*

De martes a domingo



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

México estrena Liga Profesional de Voleibol Femenil

Este 2026 quedará marcado en la historia del deporte femenino en nuestro país, ya que, después de 108 años de que el voleibol sólo había existido como deporte amateur, por fin se creó la Liga Profesional de Voleibol Femenil.

“Convencimos a algunos empresarios, que valientemente nos están apoyando, e iniciamos con seis equipos. Teníamos proyectados ocho, como plan inicial, pero siempre con la idea de que, si eran seis, podíamos iniciar ya, crear información. Ahora, después de la primera jornada, estamos sorprendidos de la respuesta”, comentó Jesús Perales, comisionado de la liga, que se inició con el reto de impulsar a jugadoras mexicanas y fomentar la práctica de este deporte en todo el país.

Las jugadoras se enorgullecen de la creación de una liga profesional femenil antes de la creación de la liga varonil.

“Creo que en México hace mucha falta reconocer los deportes como el voleo, femenino o varonil, entiendo que va a haber liga varonil en octubre, pero que se reconozca a los

deportes, más allá del fútbol, me parece un motivo de orgullo, y que hayan empezado con la liga femenil, se me hace bastante bien”, dijo Celeste León, jugadora de las Freseras de Irapuato.

Las Coronelas de Durango, Freseras de Irapuato, Tapatías de Guadalajara, Guerreras de Puebla, Leonas de León y



Gigantes de Aguascalientes, son los seis equipos que dieron el banderazo de salida histórico de la nueva competencia que disputará su rol regular en 10 semanas y dos más serán para los *playoffs*, incluidas las finales.

La Liga Profesional de Voleibol Femenil inició el 18 de enero y se juega los fines de semana en varios estados del país.

A pesar de contar con jugadoras extranjeras, la liga tiene como objetivo dar visibilidad e impulsar a las mexicanas.

“Es una buena experiencia tener extranjeras porque a nosotras, como mexicanas, nos ayuda y nos sirve ver también cómo juegan ellas, y viceversa”, apuntó Alexandra Goris, jugadora de Leonas.

La Liga de Voleibol Femenil y la Liga Mexicana de Softbol son los únicos circuitos profesionales en México que no tuvieron primero una versión varonil, como sí ocurrió en el fútbol y basquetbol. /

Fanático
siminforma.com.mx



Ilustración: Freepik

Fanático

¿Mejor o peor?



Foto: Freepik

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrez@gmail.com

Negocio más que deporte. Distracción antes que espectáculo. Cantidad y menos calidad. En eso se ha convertido la Copa Mundial de la FIFA. Ese organismo, un poder, un reino intocable, ha encontrado una mina de oro en las últimas ediciones al aumentar el número de selecciones competidoras.

Están lejanos aquellos torneos con los 16 mejores del mundo. Ahora son 48, bajo el pretexto de la “inclusión”, pero la finalidad es recaudar miles de millones de dólares más. Y para el siguiente certamen, el de 2030, ya no serán tres los países sede, sino seis. ¿Qué les parece? La explicación de los “fifos” es celebrar en grande los 100 años de este torneo futbolero.

La evolución de los mundiales ha ido cambiando a lo largo de los años. De los 13 equipos siminforma.com.mx

que hubo en la primera edición, Uruguay 1930, hoy competirán 48 en tres países sede. Y para el torneo de 2030, lo albergarán seis naciones: España, Marruecos, Portugal, Argentina, Uruguay y Paraguay, para festejar el aniversario 100 de este certamen. Por supuesto, estas selecciones ya están clasificadas por ser anfitrionas.

Los partidos del Mundial 2030 comenzarán con los tres anfitriones de América los días sábado 8 y domingo 9 de junio de ese año. Posteriormente, se llevarán a cabo dos juegos de inauguración, los días jueves 13 y viernes 14 de junio. Otra modalidad con fines comerciales. La final está pactada para jugarse el domingo 21 de julio en Madrid.

¿Cuál es realmente el propósito de este aumento de selecciones y países sede? Sólo uno: que la FIFA recaude miles de millones de dólares más, hasta casi 40 por ciento de incremento en los ingresos

en comparación con los torneos anteriores.

El incremento de equipos ha sido exponencial: 1930 con 13 competidores; el de 1934 tuvo 16; España 1982 contó con 24; Francia 1998 puso en liza a 32; en 2002 fue la primera copa en dos países: Corea del Sur y Japón; en 2026, con 48 representaciones, nació la modalidad de tres países sedes: Canadá, Estados Unidos y México.

Pero, asómbrense, hay planes para llegar a organizar un certamen con 64 selecciones. Obviamente, más cantidad que calidad. ¿Pero cuántas sedes tendría, pues es imposible que una sola, dos o tres, tengan la capacidad de tal infraestructura?

Lo dicho: sólo es negocio, y vaya negocio. Mire, la FIFA repartirá premios a los mejores equipos por 727 millones de dólares en este Mundial, pero a cambio recibirá ingresos a sus arcas por casi 8 mil mdd. ¿Y el espectáculo? ¡Bien, gracias! / Fanático

3x2

COMBINADO

De martes a domingo

\$499*

\$699*

\$389*

\$309*

\$319*

\$319**

\$309**

\$309**

\$196**

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.



Los aliados en casa



\$54.00
Enjuague Bucal
Zero Crest**
250 mL



\$44.00
Paracetamol /
Cafeína / Fenilefrina
Sedalmerck*
500 mg
Caja con 10 tabletas



\$25.00
Pasta dental
100 % Oral B**
66 mL / 70 g



Pasta dental
carbón activado**
75 mL
\$46.00



\$66.00
Pasta dental
Pro-enxías**
90 g / 75 mL



\$27.00
Pasta dental
3D White**
67 mL / 90 g



\$27.00
Cepillo dental
infantil**
1 pieza



\$35.00
Cepillo dental
limpieza profunda**
2 piezas



\$78.00
Cepillo dental
cerdas ultrafinas**
2 piezas



\$74.00
Rastrillo 3 hojas
+ 2 repuestos**



\$29.00
Rastrillo para dama
Venus Simply3**
1 pieza



\$49.00
Rastrillo hoja triple
para caballero**
2 piezas



\$31.00
Rastrillo
Caballero**
2 piezas



\$91.00
Cartuchos
de repuesto**
4 piezas



\$98.00
Desodorante
antitranspirante en
crema para dama**
45 g



\$21.00
Shampoo control
de caspa**
90 mL



\$69.00
Desodorante
en aerosol
para caballero**
150 mL



\$76.00
Subsalicilato
de bismuto*
118 mL



\$69.00
Hilo dental
sabor menta**
25 m



\$88.00
Mentol / Alcanfor*
197 mg / 197 mg
solución para inhalar



\$21.00
Paracetamol /
Fenilefrina *
500 mg / 10 mg
sobre con 5g



\$85.00
Desodorante
antitranspirante en
gel para caballero**
45 g



\$214.00
Prueba de embarazo
digital / 1 prueba producto regionalizado
Lea las instrucciones antes de usarse



Subsalicilato
de bismuto*
4 tabletas
masticables
\$19.00



Adhesivo dental**
fijación extra fuerte
35 mL
\$123.00



Alcanfor, Mentol,
Aceite de Eucalipto*
unguento
12 g
\$32.00



Guaifenesina*
1.6 g
100 mL
\$152.00

Vigencia al 28 de febrero 2026.

*Si persisten las molestias consulte a su médico. **Higiene es salud.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Farándula

Bad Bunny, la estrella más grande: Billboard



Foto: dondeir.com

Billboard ha nombrado a Bad Bunny como la estrella pop que marcó 2025, tras lograr un año lleno de éxitos en su carrera, pero no se queda ahí, sino que inicia este 2026 con más, pues él será el encargado del show de medio tiempo del Super Bowl y tendrá una actuación en los Grammy. Consolidándose una vez más como uno de los artistas más influyentes de su generación.

El cantante llegó a superar en la lista a figuras como Taylor Swift, Sabrina Carpenter y Kendrick Lamar. Billboard también destacó su trayectoria: desde el fenómeno *Un verano sin ti*, que encabezó el Billboard 200, hasta sus temas más recientes como *Pitorro de coco*, que marcan una nueva etapa en su carrera.

Su último álbum, *Debí tirar más fotos*, resaltó la identidad y cultura puertorriqueña, debutó en el número 2 y luego alcanzó nuevamente el primer lugar del Billboard 200, además de incluirse en las listas de los 50 mejores álbumes de 2025 y de los 25 mejores discos de música latina.

Su gira mundial *Debí Tirar Más Fotos*, que incluyó América Latina, Australia y Europa, registró sold outs y contó con presentaciones de artistas invitados como Karol G y Becky G, logrando su lugar como uno de los artistas más influyentes del momento. Además de que este tour recaudó casi 100 millones de dólares el mes pasado. / [Farándula](#)

[siminforma.com.mx](#)

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.

Vigencia al 28 de febrero 2026

De venta en Farmacias Similares®.



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.

[Farándula](#)

Farándula

A la camita... descansa, querido Gabriel Garzón

Moisés Sánchez

Siempre aguerrido, temperamental y lleno de anécdotas (artista al fin), Gabriel vio por primera vez la luz 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 del doblaje Arturo Martínez

Farándula



Gabriel Ernesto Garzón/Fotos: Facebook

Aviña, creador de la voz del simbólico personaje durante más de 25 años.

La Hora del Dr. Simi llevaba en la conducción a Juan Manuel Rentería, Luz Elena González y Joana Benedek; se transmitía todas las noches en el entonces canal 4 de Televisión, donde -se dice- se fraguaron los inicios de SimiTelevisión y su vasta programación en la televisión abierta.

Gabriel se fue a Estados Unidos, donde produjo varios 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 Gigio.

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




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.

Oramos para que familiares y amigos
encuentren pronto consuelo.

Descanse en paz.

Enero 2026

Julieta Venegas anuncia gira por 14 ciudades de México

Julieta Venegas anunció su gira en México para presentar en vivo su nuevo disco *Norteña*. El primer concierto será el 22 de mayo en el Auditorio "El Trompo" de Tijuana.

La intérprete, que recientemente acompañó a Bad Bunny en su sexto concierto en la Ciudad de México frente a miles de personas con su éxito *Lo siento BB*, ofrecerá los temas de su nuevo álbum inspirado en la música popular nacional, incluido el género de corrido, en 14 ciudades del país.

Algunos de los destinos son Toluca (4 de junio), Querétaro (6 de junio), Puebla (10 de junio), Ciudad de México (17 de junio) y cerrará en

Guadalajara el 20 del citado mes, según un comunicado compartido por Ocesa.

La compositora, de 55 años, ha trascendido en la industria manteniéndose como una de las artistas nacionales más escuchadas en Spotify, con más de 18 millones de oyentes mensuales.

Venegas ahora vuelve a los escenarios con *Tiempos dorados*, la primera canción de su más reciente disco con tintes del regional mexicano en el que utilizó instrumentos como el requinto (similar a una guitarra) y el trombón, lo que demuestra su "versatilidad" como instrumentista, apuntó Ocesa.

La artista tijuanense cuenta con reconocimiento internacional y una trayectoria en la que destacan nueve discos de estudio, entre ellos, *Aquí* (1997), su álbum debut que recibió el apoyo de las bandas mexicanas Café Tacvba y Jaguares.

Su camino por la música también ha brillado por su compromiso con los valores del diálogo, la justicia social y la igualdad, por lo que la autora de *Limón y sal* recibió el premio Pirineos Sur a la Diversidad Cultural 2025, que compartió con la cantautora Natalia Lafourcade. /

Farándula



Foto: lacarteleramx.com

Porque nada te detiene, tampoco el dolor.

TRIPLE ACCIÓN

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

Te alivia y desinflama

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

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

Multi GOMI

SUPLEMENTO ALIMENTICIO



Elvis Presley™



\$139



\$165



\$104



\$189



\$189



\$189



\$169



\$189



\$129



\$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 28 de febrero 2026.