



El Dr. Simi conquista Japón

Págs. 12 y 13



Fotos: Luis Luna

Gánale la batalla al dolor

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

Caja con 10 Tabletas

Reumophan
PATROCINADOR OFICIAL

- Analgésico
- Relajante muscular
- Anti inflamatorio

Te alivia y desinflama

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 213300201B1518
REPRODUCCIÓN AUTORIZADA POR EL INSTITUTO NACIONAL DE ANTHROPOLOGÍA E HISTORIA, "REP. AUT. INAH"

GRISI Farma



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

La corrupción envenena

La falta de inspección, clausura, sanción y aplicación de medidas correctivas por parte de los tres niveles de gobierno, ocasiona que 345,000 empresarios mexicanos no cumplan las normas, leyes y reglamentos en materia ambiental. Todos ellos generan emisiones al aire ambiente, desechos y aguas residuales contaminadas.

La Organización Mundial de la Salud ha confirmado decenas de enfermedades causadas por la contaminación del aire ambiente. Y lo ha hecho mediante estudios epidemiológicos practicados a grupos de 5,000 y 10,000 seres humanos desde que nacen hasta los veinte años. Sin embargo, México no realiza este tipo de investigaciones.

Las enfermedades causadas por esta “asesina silenciosa”, son: cientos de alergias diferentes, rinitis aguda, irritación permanente de mucosas, cefaleas, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), e hipoxia cerebral (falta de oxígeno en el cerebro. Además, intoxicación con monóxido de carbono-CO), enfermedades y accidentes cardiovasculares, cardiopatía isquémica, asma, neumonía, cáncer de pulmón, hipertensión arterial, diabetes, nacimientos prematuros (inmadurez pulmonar y cerebral, sistema inmunológico debilitado y bajo peso), con complicaciones en intestino, riñones, tubo digestivo, vasos sanguíneos de retina y parálisis cerebral. También ocasiona trastornos del neurodesarrollo, problemas de aprendizaje y pérdida del olfato.

En niños menores de 5 años, retraso mental, hiperactivismo, autismo, síndrome de déficit de atención, depresión, ansiedad y agresividad. En adultos, debilitamiento del sistema inmune. Asimismo, destruye la testosterona al disminuir la cantidad y calidad de los espermatozoides en varones.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, la contaminación atmosférica provoca muerte prematura de 7.0 millones de seres humanos/año. Sí, la corrupción nos aniquila, debido a esta complicidad entre los tres niveles de gobierno y los empresarios mexicanos que todavía no entienden que este “ahorro de dinero” en el costo del cumplimiento de la normatividad ambiental, aunque aumenta sus utilidades, nos envenena.

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

SíMiPlaneta

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" 15%

SíMiPlaneta

El 4.º Foro SíMiPlaneta fortalece la restauración ecológica

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

El 4.º Foro SíMiPlaneta 2026 “Sembrando el cambio” refrendó el compromiso con la defensa del medioambiente y se consolidó como un espacio de intercambio de ideas, reconocimientos y proyectos de restauración ecológica.

En el auditorio Cinia González Diez, especialistas, organizaciones civiles y académicos compartieron experiencias sobre la recuperación de ecosistemas mediante semillas nativas.

Victor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor, destacó los avances del movimiento desde 2019.

“Cómo ha contribuido a nuestro planeta es realmente un orgullo. Es uno de los movimientos más importantes de su tipo en el país. Ha logrado transformar la naturaleza y, además, generar empleo mediante economías circulares sostenibles”, afirmó.

Por su labor, recibió un reconocimiento de la Fundación Salvatierra. Su presidenta, Tere Salvatierra, subrayó su compromiso con la inclusión, la sostenibilidad y el desarrollo humano.



Victor González Herrera y Tere Salvatierra /Fotos: Eduardo Badillo

Las conferencias magistrales estuvieron a cargo de Carolina Sampaio, del Instituto Terra en Brasil, e Isabel Gallo, directora general de Ponterra México, quienes resaltaron la importancia de la Red de Bancos de Semillas para la conservación y la restauración.

En el foro se anunció que, por primera vez, SíMiPlaneta apoya 98 proyectos ambientales y 51 ecosistemas en todos los estados del país.

Además, se presentó el documental *La visión del fotógrafo* sobre la adquisición de una isla en la Patagonia chilena de más de mil 350 hectáreas para convertirla en la mayor reserva

ecológica de la región. González Herrera adelantó que se busca crear una reserva similar en México.

Durante el encuentro se entregaron 24 donativos por más de 25 millones de pesos, además de apoyos derivados de las Simi-carreras de Veracruz y Guadalajara 2026. Ambientalistas destacaron la relevancia del foro para fortalecer redes y abrir oportunidades a organizaciones dedicadas a la conservación.

El evento concluyó con la interpretación de *Por el planeta* tema de Romoo, que se ha convertido en el himno del movimiento. / SíMiPlaneta

siminforma.com.mx



Celebrando a todas las *madres mexicanas*

Paquete mujer responsable

- Examen general de orina
- Exudado vaginal
- Papanicolaou
- Ultrasonido ginecológico
- Ultrasonido de glándula mamaria



Promo mes de la **MAMÁ** ~~\$1,180~~ **\$728**



Cuida de ti

Vigente durante mayo 2026.
 No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características de los estudios.
 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

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
 Víctor González Dr. Simi
 Presidente ejecutivo
 Víctor González Herrera
 500,000 ejemplares/mayo 2026
 Edición 529-1

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: abril 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



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Salud mental en exámenes

Cada temporada de exámenes viene acompañada de una frase repetida: "Me quedé en blanco". No es falta de inteligencia, ni de preparación. Es biología. Cuando enfrentamos evaluaciones, el cerebro activa su sistema de alerta. La amígdala -centro de detección de amenaza- interpreta el examen como un riesgo: a fallar, a decepcionar, a perder oportunidades. Esto dispara cortisol y adrenalina. En niveles moderados, este estrés puede ayudarnos a concentrarnos. Pero cuando se eleva demasiado, ocurre lo contrario: se bloquea la corteza prefrontal, responsable de la memoria de trabajo, la toma de decisiones y la recuperación de información.

Por eso, la persona que estudió puede sentir que "no recuerda nada". No es que el conocimiento no esté, sino que el acceso está temporalmente interferido. A esto se suma un enemigo silencioso: el sueño. En temporada de exámenes, dormir menos parece una estrategia lógica, pero es un error neurobiológico. Durante el sueño, el cerebro consolida la memoria; sin él, la información queda fragmentada. Dormir mal no sólo afecta el rendimiento, también incrementa la ansiedad y crea un círculo vicioso.

También vemos el fenómeno de la ansiedad anticipatoria: días antes del examen, el cerebro ya simula escenarios negativos. Este "ensayo del fracaso" aumenta el estrés basal y reduce la eficiencia cognitiva, incluso antes de empezar. ¿Qué sí ayuda? Regular el cuerpo para liberar la mente. Respirar lento y profundo reduce la activación del sistema de alerta. Estudiar en bloques cortos con pausas mejora la retención. Dormir -aunque parezca contraintuitivo-, es parte del estudio. Y, sobre todo, cambiar la narrativa: un examen es una evaluación de conocimientos, no del valor personal.

Entender lo que ocurre en el cerebro no elimina el estrés, pero sí evita que lo malinterpretemos. No estás fallando. Tu cerebro está tratando de protegerte, sólo que a veces lo hace de más.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

Árnica en niños, el secreto natural que las mamás siempre tienen a la mano



Los golpes y caídas son parte del día a día infantil. El árnica es un remedio natural muy utilizado; pero, ¿qué es y por qué es efectiva? Aquí te lo explicamos.

El árnica es una planta medicinal reconocida por sus propiedades antiinflamatorias y calmantes. Propiedades de sus compuestos activos:

- Reducen la inflamación
- Disminuyen el dolor leve
- Aceleran la desaparición de moratones
- Favorecen la recuperación tras golpes

Las mamás no sólo buscan eficacia, sino también tranquilidad. El árnica ofrece esto, ya que su aplicación es localizada y su fórmula es suave para la piel infantil. Su uso es práctico y es una alternativa natural y segura. Por eso, es un básico del botiquín familiar.

Hoy, puedes encontrar este clásico remedio natural con una presentación innovadora, práctica y moderna: el árnica en barra.

¿Cuándo usar árnica en niños?

- **Golpes y contusiones:** Aplicarla lo antes posible ayuda a disminuir inflamación y prevenir moretones.
- **Moretones y hematomas:** Favorece su absorción y reduce su duración e intensidad.
- **Inflamaciones leves:** Útil en torceduras menores, rozaduras o presión (como usar zapatos nuevos).
- **Después de caídas en bici o patineta:** Permite actuar rápidamente para aliviar dolor e hinchazón.
- **Recomendación general:** aplicar 2-3 veces al día hasta que desaparezcan los síntomas.

El árnica puede ser una gran aliada natural para acompañar la energía y el movimiento de los más pequeños. Tener árnica a la mano significa estar preparado, actuar rápido y cuidar con confianza. Las familias, cada vez más, buscan opciones más suaves, prácticas y saludables. Porque cuando se trata de tus hijos, eliges lo mejor.



Salud

Llevan salud a mujeres indígenas

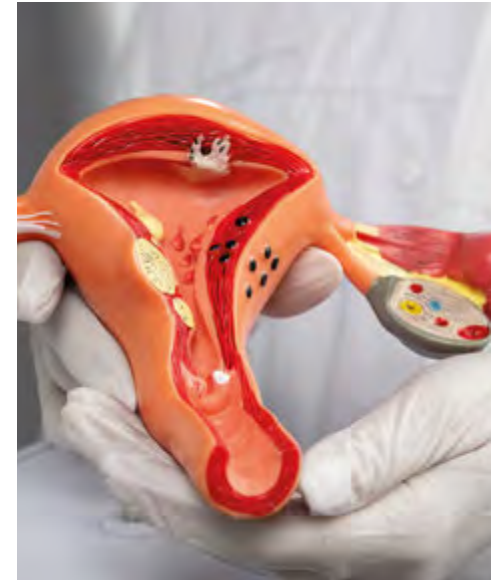


Foto: Freepik

En México, el cáncer cervicouterino es una de las principales causas de mortalidad en mujeres, con una carga desproporcionada en poblaciones en situación vulnerable. Aunque puede ser prevenible, su impacto persiste debido a desigualdades en el acceso a servicios de detección y diagnóstico oportunos.

Ante este panorama, la Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer (AMLCC) y el laboratorio farmacéutico MSD emprendieron "Mujer Fuerte, Guna Nadipa", una campaña informativa enfocada en visibilizar y reducir las brechas en salud que enfrentan las mujeres indígenas en México, especialmente en relación con el cáncer cervicouterino, de endometrio y de ovario.

Las mujeres indígenas enfrentan múltiples barreras para acceder al sistema de salud, como la distancia geográfica, lenguas distintas y factores socioculturales que limitan el uso de servicios preventivos. Por ello, esta campaña arrancará en Juchitán, Oaxaca, donde existe alta incidencia de cánceres ginecológicos.

La estrategia, entre otras cosas, implica materiales en zapoteco, con información acerca del cáncer cervicouterino, las señales de alerta y la importancia del diagnóstico oportuno. / Salud

siminforma.com.mx

ACCU-CHEK® Active

Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.



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



**Evita desperdicio
de tiras.^{1,2}**



**Uso flexible,
práctico en
cualquier
momento.²**



Tira grande.²



\$479.00

\$244.00

\$86.00

**PARA REACTIVAR
TU VIDA, ▶▶▶**
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

Lea las instrucciones de uso. Consulta a tu médico que es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud.
Referencias: 1. Roche Diabetes Care. Tiras reactivas Active [Internet]. México: Roche; 2021. Consultado en julio 2024. Disponible en: <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>.
2. Roche Diabetes Care. (2020). Accu-Chek® Active. Instrucciones de uso. Medidor de glucemia. México: Roche. <https://www.accu-chek.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-chek>.
Accu-Chek® Active (Tiras reactivas) Reg. No. 0679R2017 SSA. Accu-Chek® Softclix (Lancets) Reg. No. 1722C2009 SSA Permiso publicitario: 24330020182972
©2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, Accu-Chek® Active, Accu-Chek® Softclix y sus logos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de mayo 2026

Salud

Grasa visceral: el riesgo que no se ve

La obesidad no es sólo una cuestión de peso o apariencia: lo más importante es ¿dónde se acumula la grasa en el cuerpo? La llamada “grasa visceral” es la que se ubica alrededor de los órganos internos, especialmente, en el abdomen (hígado, intestinos, etc.) y representa un riesgo mayor para la salud que la grasa subcutánea (la que está debajo de la piel).

A diferencia de lo que muchos piensan, una persona puede tener un peso “normal” y aun así tener exceso de grasa visceral. Esta es metabólicamente activa, significa que libera sustancias inflamatorias que afectan el funcionamiento del organismo. En consecuencia, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes tipo 2, colesterol elevado e incluso infarto o evento cerebrovascular.

Una manera sencilla de identificar este riesgo es medir el perímetro abdominal. En hombres, una cintura superior a 90 cm y en mujeres mayor a 80 cm se asocia con más riesgo cardiovascular.

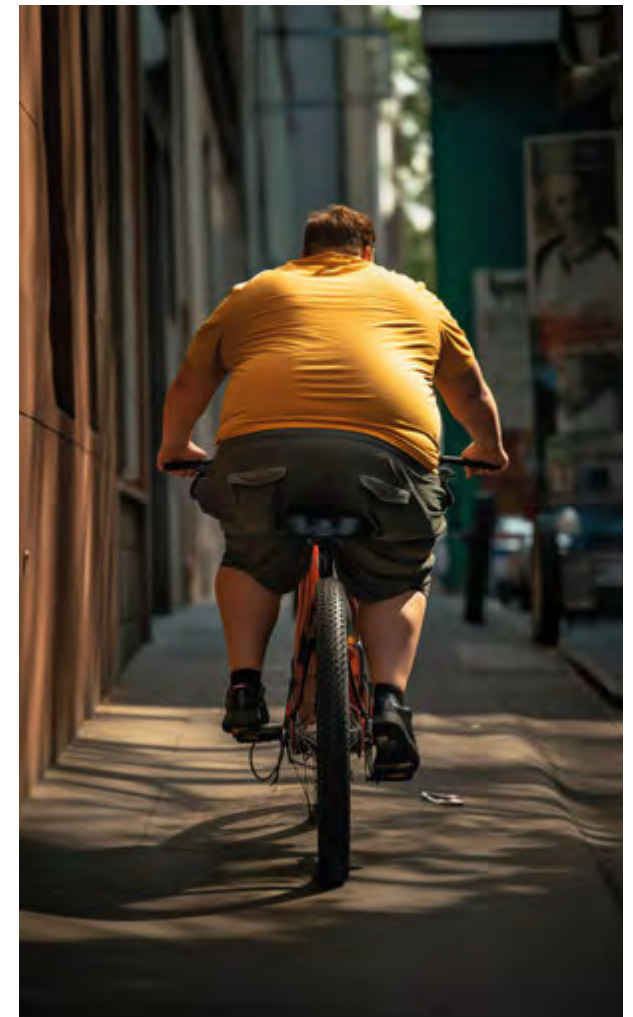


Foto: Freepik

Este dato es muchas veces más útil que el peso total o el índice de masa corporal por sí solos.

La buena noticia es que la grasa visceral responde bien a cambios en el estilo de vida. Reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, azúca-

res y grasas trans, junto con aumentar la actividad física, incluso con ejercicios en casa, puede disminuirla significativamente.

Más que enfocarse en la báscula, el objetivo debe ser mejorar la salud metabólica. / [Salud](#)

Referencias:

Secretaría de Salud. (2018). *Guía de práctica clínica: prevención, diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y la obesidad en el adulto*. Secretaría de Salud. (2010). *Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad*

celecoxib Precio Farmacias Similares **\$199.00** 70 cápsulas
pregabalina Precio Farmacias Similares **\$179.00** PREGABALINA 150 mg 28 cápsulas
pregabalina Precio Farmacias Similares **\$159.00** PREGABALINA 75 mg 14 cápsulas
pregabalina Precio Farmacias Similares **\$159.00** PREGABALINA 30 mg 28 cápsulas Pfizer
eturion ATORVASTATINA Precio Farmacias Similares **\$164.00** ATORVASTATINA 10 mg 30 tabletas
eturion ATORVASTATINA Precio Farmacias Similares **\$239.00** ATORVASTATINA 20 mg 30 tabletas
eturion ATORVASTATINA Precio Farmacias Similares **\$399.00** ATORVASTATINA 40 mg 30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica. Vigencia al 31 de mayo 2026.



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

HASTA
75%
 DE AHORRO



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*

WSP 55-2972-1680

Respirar antes, regalo para madres e hijos

En el día a día, no sólo somos madres, tenemos diferentes ocupaciones y responsabilidades que nos llevan a sentir cansancio, prisa y frustración que, en ocasiones, nos rebasan, solemos perder la paciencia y gritar. Pero no es falta de amor, es falta de pausa. Y aunque los gritos pudieran ser comprensibles, no educan, activan el sistema de alerta del niño, lo pone en modo defensa y bloquea su capacidad de aprender.

El cerebro infantil está en desarrollo, cuando gritamos, nuestros hijos no “entienden mejor”, sino que su cerebro emocional toma el control y, en ese estado, difícilmente podrán reflexionar, obedecer o regularse; por el contrario, necesitan de un adulto que les preste calma cuando aún no pueden generarla por sí mismos.

Aquí es donde entra una herramienta poderosa y sencilla: respirar antes de reaccionar; hacer una pausa de unos segundos, inhalar profundo y exhalar lento, permite que nuestro propio cerebro se regule. No es magia, es neurobiología. Esa pequeña pausa cambia la manera en que respondemos.

Criar sin gritos no significa ser permisivos, sino poner límites desde la firmeza y el respeto, decir “no” con claridad, pero sin herir, corregir sin desbordarnos y enseñar desde el ejemplo.

En este Mes de las Madres, más que buscar la perfección, regalémonos pausa, porque los niños no sólo escuchan lo que decimos, aprenden de cómo reaccionamos y, de ese modo, aprenden a calmarse.



Foto: Pixabay

*Especialista en desarrollo infantil

siminforma.com.mx

Dorixina-Flam
Clonixinato de lisina, Diclofenaco
250 mg / 50 mg 14 tabletas*
\$459

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

Su venta requiere receta médica. Vigencia al 31 de mayo 2026.

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



JABÓN*
Avena y miel

\$40

SHAMPOO**
Vino tinto

\$89

Vigencia al 31 de mayo 2026.
*Higiene es salud. Aplica únicamente en CdMx y Área Metropolitana.
** Salud es belleza. Aplica únicamente en CdMx y Área Metropolitana.

SIMISAE

La violencia no es amor; el amor es libertad

Claudia Vásquez Ramírez
centrodiagnostico@serfelizsisepeuede.com.mx

Existe un tipo de violencia, tan sutil como la brisa del aire. Llega tenue, acaricia y refresca en un día caluroso, como el agua que hidrata, el sol que ayuda a la fotosíntesis o la lluvia que regula el clima.

Es una violencia que se instala como un gran resplandor, que parece tener la función anterior: protección, salvación, crecimiento y estabilidad. Ante tales señales, bajamos la guardia, no hay peligros, ya que por primera vez conocemos un alma gemela, alguien que nos entiende, escucha y comparte. Es tolerante y sabe lo que nos gusta.

Al despertar sentimos haber encontrado al amor de nuestra vida, alguien que lee nuestra mente y deseos más profundos. Entonces, comenzamos a darle todo de nosotros: tiempo, espacio, amor, dedicación e historia de vida. Con ello, van logros, heridas de la infancia, etc.

Sin darnos cuenta, la otra parte sabe todo de nosotros y, sin preverlo, ahora es nuestro mundo, pero ¿vale la pena? Es el amor de nuestra vida, alma gemela que nos ha prometido ser fiel, nunca lastimarnos, guardar cada secreto, protegernos, amarnos por la eternidad, y nos sentimos los más afortunados por este gran sueño cumplido.

Entonces, nos entregamos más y más. Poco a poco, sólo escuchamos su voz, la nuestra sigue presente, pero cada vez es más tenue; sin embargo, no importa, por ahora, perdernos en su resplandor.

El amor es muy fuerte y nos hace sentir vivos en esa ilusión que se desvanece lentamente con cada golpe, con cada frase agresiva-pasiva, con esa burla acompañada de un beso, con esa mirada de control, con esas noches llenas de pasión donde el control estaba presente, donde cada día y en cada momento la palabra "amor" no deja de latir. Pero, ¿saben? El amor no duele, no oprime, no controla, no vigila, no amenaza, no manipula, no somete, no nos borra.

Es una opresión que puede desaparecer el juicio y hacernos tocar la oscuridad, pero si nos damos la oportunidad de trabajar en ello, podremos sentir de nuevo claridad, despertar y renacer, un proceso que duele, pesa y nos llena de un reencuentro con nuestro propio reflejo.

Si nos detenemos a observar ese reflejo, está lleno de esperanza, de amor, amor que permite reencontrarnos con nuestras propias sombras, sanar heridas y comprender que la mayor parte del tiempo buscamos el amor en el exterior, en una mirada, en una aprobación. Comprenderlo ayuda a observar que nuestro propio reflejo siempre ha sido el amor que necesitábamos y que el amor propio es la salvación.

/ SIMISAE



Ilustración: Freepik

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

GOAL !!!

Tu mejor jugada:
cuidar tu
PIEL

GRISI control

GRISI control
Azufre

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

JABÓN 100g

GOAL !!!

Aviso de Publicidad No. 2409145019X00224

GELATINA DE MOKA

INGREDIENTES:

- 1 lata (236 ml) de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor moka
- 7 g de grenetina (1 sobre)
- 1 g de sustituto de azúcar (1 sobre)
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de agua

UTENSILIOS:

- 1 recipiente de cristal
- Licuadora
- 1 copa o vaso

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
15 minutos

DIFICULTAD: leve

PORCIONES: 1

PREPARACIÓN:
Colocar en el recipiente de cristal la grenetina junto con la taza de agua, mezclar bien y llevar al microondas por espacio de 20 segundos o hasta que se haga consistencia líquida. Reservar.
Colocar en la licuadora la lata de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor moka, el sobre de sustituto de azúcar y la grenetina tibia, licuar hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos.
Servir en un vaso o copa y refrigerar por 4 horas. ¡A disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN:

300 kcal | **12.62 g** | **11.8 g** | **28.13 g**
 ENERGÍA | PROTEÍNAS | LÍPIDOS | CARBOHIDRATOS

\$66

De venta en Farmacias Similares®
 Vigencia al 31 de mayo 2026.
 Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

AEROCÁMARA PARA ADULTOS



Para una correcta administración de medicamentos inhalados

+10 años

\$499

► Eficacia
► Ahorro de medicamento

Lea las instrucciones antes de usarse.
Vigencia al 31 de mayo 2026.

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

Cód. 3537

Ayudar es vivir

Reffo, 30 años de fortalecer familias

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

AGUASCALIENTES, Ags.- Durante más de tres décadas, en la ciudad de Aguascalientes una institución ha trabajado incansablemente por el bienestar de las familias más vulnerables de la zona oriente: el Centro de Atención y Capacitación Comunitaria Reffo, A.C.

"En esta parte de la ciudad existe una problemática, la desintegración familiar, la mamá o el papá tienen que salir a trabajar y dejan solos a los menores, con el hermano mayor o los abuelitos. Para darle un apoyo integral, les ofrecemos educación, deporte, talleres y alimento", destacó Claudia Esparza Moreno, administradora general.

En sus instalaciones para más de 200 niños, en edad de cursar primaria o secundaria, se les apoya a realizar sus tareas escolares, además de cursos de computación, inglés, activación física, talleres culturales como dibujo, bordado y fotografía.

En lo que a la alimentación se refiere, esta institución cuenta con el servicio de comedor comunitario, que opera de lunes a viernes y busca que todos estos pequeños tengan una dieta saludable.



Fotos: Centro Reffo, A.C.

Cabe destacar que Reffo se sostiene gracias a los donativos que recibe de personas solidarias y organizaciones no gubernamentales.

Una de ellas, la Fundación del Dr. Simi que les brinda despensas de manera periódica, y les ayuda a complementar la preparación de los alimentos del comedor comunitario.

"Estamos muy agradecidos con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi, ojalá que más empresas, más particulares y más asociaciones sean beneficiadas por este tipo de ayuda", expresó Claudia Esparza.

El trabajo de esta asociación civil es fundamental para el desarrollo pleno de menores

y sus familias, todas en situación de vulnerabilidad en Aguascalientes.

Con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi y de otros donatarios, podremos seguir beneficiando a más familias. Por su compromiso con la infancia y la juventud, sigamos respaldando a esta noble labor. / Ayudar es vivir

Donativos:

Banco: BBVA
Cuenta: 0144251113
Facebook: Centro Reffo, A.C.
Teléfono: 449 185 8048
Domicilio: Leonardo Murialdo número 601, Solidaridad, segunda sección, Aguascalientes

CUÍDESE DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS

¿Cómo saber si es diarrea?

- Hay aumento en el número habitual de evacuaciones (excremento)
- Las evacuaciones suelen ser aguadas o líquidas, puede haber moco o sangre
- Se puede acompañar con fiebre y vómito

Los niños menores de 5 años y adultos mayores tienen más riesgo de complicaciones



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

75% OFF

RECUERDE: NO SE AUTOMEDIQUE

Tenga presentes los siguientes signos de alarma y medidas de prevención:

- Sed intensa
- Vómitos frecuentes
- No querer beber ni comer
- Más de 3 evacuaciones en 1 hora
- Evacuaciones con sangre
- Más de 3 días enfermo

Difusión realizada con carácter informativo

- No olvide lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, así como al preparar o manipular los alimentos
- Desinfecte frutas y verduras antes de consumirlas
- Consuma alimentos bien cocidos
- Manténgase hidratado



MENOPAUSIA

Que los bochornos no te abochornen



No estás sola,
La Femme[®]
está contigo



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



México

El Dr. Simi baila entre multitudes y conquista Japón

• Abre pop-up store en el vibrante distrito de Shibuya

Vicente Monroy, Ivan Cruz
y Luis Luna, enviados

TOKIO, Japón.- Hablar de Japón es referirnos a un pulso contenido por siglos: un país que camina con sandalias de madera sobre fibra óptica; una tierra donde el silencio de los templos respira bajo el vibrante neón de sus ciudades y donde la memoria no se abandona, sino que se transforma. Aquí, lo extranjero no irrumpe: se filtra, se adapta y, con el tiempo, se vuelve propio.

Su herencia es disciplina, belleza y memoria -la ceremonia, el detalle, la dignidad frente a la caída- y su legado, una obstinada capacidad de renacer sin perder el alma.

Y es bajo este delicado equilibrio, entre multitudes disciplinadas y pantallas luminosas, que una figura inesperada se abre paso. Sí, para asombro y sorpresa de muchos; para orgullo de turistas mexicanos y chilenos, el Dr. Simi baila, saluda, conecta y, sin romper la armonía, encuentra su lugar.

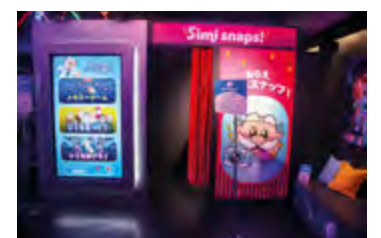
La escena no es menor. En el corazón de Shibuya Crossing, uno de los cruces peatonales más transitados del mundo, el popular icono de México aterriza como símbolo de algo más grande: la fusión de dos culturas.

La razón es clara: la apertura de una pop-up store en el edificio Zero Base Shibuya, una apuesta que va más allá de lo comercial.

“Para nosotros, abrir una tienda en Tokio, en el cruce más famoso del mundo, es un México



Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor, Clara y Lorena González Herrera



México

sueño hecho realidad”, explica Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor.

“La idea nació hace al menos un año, siempre con la intención de llevar al Dr. Simi a otras latitudes, como un embajador de buena voluntad y símbolo cultural de México”.

La tienda, que operará durante un mes, no busca necesariamente ganancias. El objetivo es otro: posicionar un mensaje. “Sabemos que no será un negocio. Hemos invertido mucho, pero lo hacemos con gusto, porque creemos en algo fundamental: ayudar es vivir”.

La fecha tampoco es casual; esta apertura coincide con la Golden Week, uno de los periodos vacacionales más importantes de Japón, cuando millones de personas -locales y turistas- recorren zonas emblemáticas de la capital japonesa, como los alrededores de Shibuya Station.

“Ha sido un gran orgullo representar no sólo a nuestra gran organización, sino a todo el país, que hoy da un gran paso en el mercado asiático. Los quiero invitar a que se sientan parte de este gran movimiento que derriba fronteras; estamos llegando lejísimos y todos nuestros clientes hacen que esto sea posible. Gracias por ayudarnos a expandir esta misión, este propósito y este mensaje”, agregó Víctor González siminforma.com.mx

Herrera, momentos antes del *Kagami Biraki*, ceremonia cuyo significado se refiere a la apertura de un negocio como algo místico. Tiene que ver con una cultura donde una inauguración no puede romper un listón con algo violento. Aquí se abre una esfera para la buena fortuna y en espera de lo mejor.

Melba Pría Olavarrieta, embajadora de México en Japón, presente en la ceremonia, destacó que la iniciativa tiene un valor profundo: “Estamos frente a un símbolo en movimiento, con una propuesta visual que dialoga con la estética local. Es motivo de orgullo que sea una empresa mexicana la que esté aquí y nos demuestre de lo que está hecho nuestro pueblo”.

En la tienda, la experiencia está pensada como un recorrido inmersivo: tres niveles, en los que el visitante transita desde el origen de la marca (que se remonta a la última década de los años 90, en el siglo pasado), hasta espacios interactivos con tecnología y entretenimiento, donde los más jóvenes pueden crear contenido.

El último piso ofrece más de 50 productos exclusivos: peluches, figuras, ropa y objetos diseñados especialmente para el mercado japonés.

Más allá de las diferencias de idioma o huso horario -más de 11 mil kilómetros separan a Tokio de la Ciudad de



Fotos: Luis Luna

México- hay algo que cruza cualquier frontera: la empatía. Esa es, quizá, la clave del fenómeno y proyecta una nueva etapa para Farmacias Similares.

“Admiramos la cultura japonesa por todos los principios que vemos coincidentes con los valores que representan a Grupo Por Un País Mejor y Dr. Simi, como la disciplina, el respeto, la consideración, el amor y la alegría; todo esto creemos que es un *match* perfecto para llegar a este gran país al que admiramos y tenemos

mucho respeto. Estoy convencido de que el Dr. Simi viene para alegrar más los corazones de los japoneses”, concluyó González Herrera.

En una sociedad donde el servicio es valor central, el gesto del Dr. Simi -simple, cercano y festivo- encuentra eco y, así, entre la multitud ordenada de Shibuya, unos cruzan... otros corren para asegurar la foto y, en medio de ese paso incesante, hay un personaje como el Dr. Simi que no sólo baila: también conecta. / México

**¡NUEVOS PRODUCTOS
SIMI SPACE
SE UNEN AL CATÁLOGO!**

\$ 59



Cód: 4156
Semilla Chía
(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 31 de mayo 2026.



Expedientes del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

T-MEC, sin proyecto

La negociación del Tratado de Comercio Libre (T-MEC), iniciada en vísperas de la Semana Santa, no quiso reconocer el problema central de las posibilidades de la integración productiva: México carece de un modelo nacional de desarrollo. El neoliberalismo se agotó en la liberalización arancelaria, y el populismo no quiere saber nada que no sean programas de bienestar social sin importar cómo están financiados.

Los primeros escauceos entre la administración Sheinbaum y la de Trump mostraron a un voluntarioso secretario de Economía, pero poco habrá de obtenerse en tanto que México, ahora, insista en poner por delante las prioridades del gobierno populista que dependen de un fortalecimiento del Estado, pero sin tener prácticamente nada que permitan redefinir el modelo de desarrollo necesario para la vecindad fronteriza.

El tratado en los gobiernos de Salinas a Peña Nieto se redujo sólo a la eliminación de barreras arancelarias que permitieran un incremento de las exportaciones mexicanas hacia Estados Unidos, pero sin tener iniciativas para fortalecer a la empresa privada en áreas intermedias, y el principal saldo negativo está a la vista: el porcentaje de integración nacional en productos de exportación ha bajado de 60% a 40% y son las de un país maquilador en camino a ensamblador.

El Plan México es un modelo teórico basado en buenos deseos, pero sin ninguna capacidad de decisión del Estado para dedicarle atención y, sobre todo, recursos públicos a la modernización de la planta productiva intermedia.

El ciclo de la 4T tuvo la oportunidad de evaluar con sentido crítico las fallas del tratado en el periodo 1994-2018, pero prefirió ponerle atención al uso del presupuesto público para programas de dinero regalado a la gente.

Y como se ven las cosas, la 4T no tiene el más mínimo interés en definir un programa de desarrollo industrial que permita sacarle mayores ventajas al T-MEC.

Así que seguiremos siendo los parientes pobres de la economía estadounidense.

México



Se hace del conocimiento al público en general que FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V., es titular de los registros de marca 2894501, 2677543, 2679406, 2688265, 2681533, 2679253, 2726378, 2713924, 2735893, 2740935, 2720581, 1349405, 1108261, 773493, 930936, 775101, 1160948, 1517119, 1433442 y 2615724 mismos que se encuentran amparados en las clases 5, 9, 35, 38, 41 y 42 Internacional, respecto a los siguientes servicios:

*SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS; COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS MINERALES; SUPLEMENTOS NUTRICIONALES Y COMPLEMENTOS NUTRICIONALES.

*SATELITES; SATELITES PARA USO CIENTIFICO; SATELITES CON UNA FINALIDAD DE COMUNICACION; SATELITES DE INTERCOMUNICACION; SATELITES TRANSMISORES-RECEPTORES; SATELITES PARA SEÑALES DE TRANSMISION; PLATAFORMAS DE SOFTWARE, GRABADO O DESCARGABLE; SOFTWARE (PROGRAMAS GRABADOS); SOFTWARE DE JUEGOS DESCARGABLE; SOFTWARE DE JUEGOS INFORMATICOS GRABADO; SOFTWARE PARA LA SINCRONIZACION DE BASES DE DATOS; SOFTWARE DE APLICACION PARA DISPOSITIVOS MOVILES; SOFTWARE DE SISTEMAS; PLATAFORMAS DE SOFTWARE PARA REDES SOCIALES; SOFTWARE DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA ASISTENCIA SANITARIA; PAQUETES OFIMATICOS (SOFTWARE); SOFTWARE DE PAGOS; SOFTWARE DE REALIDAD VIRTUAL PARA SIMULACIONES; SOFTWARE DE REALIDAD VIRTUAL PARA LA EDUCACION; SOFTWARE DE REALIDAD AUMENTADA PARA SIMULACION; SOFTWARE DE REALIDAD AUMENTADA CON FINES EDUCATIVOS.

*ACTUALIZACION Y MANTENIMIENTO DE DATOS EN BASES DE DATOS INFORMATICAS; COMPILACION DE INFORMACION EN BASES DE DATOS INFORMATICAS; SISTEMATIZACION DE INFORMACION EN BASES DE DATOS INFORMATICAS; ACTUALIZACION DE INFORMACION DE NEGOCIOS EN UNA BASE DE DATOS INFORMATICA; FACILITACION DE INFORMACION DE NEGOCIOS COMERCIALES POR MEDIO DE UNA BASE DE DATOS INFORMATICA; GESTION DE BASES DE DATOS.

*TRANSMISION POR SATELITE; TRANSMISION DE DATOS POR SATELITE; TRANSMISION DE CONTENIDOS DE AUDIO Y DE VIDEO POR SATELITE; TRANSMISION DE PROGRAMAS VIA SATELITE; COMUNICACION DE INFORMACION POR SATELITE; SERVICIOS DE DIFUSION VIA SATELITE; SUMINISTRO DE ACCESO A BASES DE DATOS; ACCESO A UNA BASE DE DATOS INFORMATICA; TRANSMISION Y RECEPCION DE INFORMACION CONTENIDA EN BASES DE DATOS A TRAVES DE REDES DE TELECOMUNICACION; INTERCAMBIO ELECTRONICO DE DATOS ALMACENADOS EN BASES DE DATOS ACCESIBLES A TRAVES DE REDES DE TELECOMUNICACIONES; SERVICIOS DE ACCESO A BASES DE DATOS INFORMATICAS; ACCESO DE TELECOMUNICACIONES A BASES DE DATOS INFORMATICAS Y A INTERNET.

*ESPECTACULOS POR TELEVISION VIA SATELITE; SERIES DE TELEVISION VIA SATELITE.

*DESARROLLO DE BASES DE DATOS; DISEÑO Y DESARROLLO DE BASES DE DATOS INFORMATICAS; MANTENIMIENTO DE BASES DE DATOS; DEPURACION DE BASES DE DATOS EN SISTEMAS INFORMATICOS; ACTUALIZACION DE SOFTWARE DE BASES DE DATOS; RECONSTITUCION DE BASES DE DATOS; INVESTIGACION CIENTIFICA REALIZADA CON AYUDA DE BASES DE DATOS; DISEÑO DE BASES DE DATOS; ELABORACION DE BASES DE DATOS INFORMATICAS; SERVICIOS DE ALMACENAMIENTO ELECTRONICO PARA ARCHIVAR BASES DE DATOS; DESARROLLO, ACTUALIZACION Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS DE SOFTWARE Y BASES DE DATOS.

*APARATOS E INSTRUMENTOS CIENTIFICOS, NAUTICOS, GEODESICOS, FOTOGRAFICOS, CINEMATOGRAFICOS, OPTICOS, DE PESAJE, DE MEDICION, DE SEÑALIZACION, DE CONTROL (INSPECCION), DE SALVAMENTO Y DE ENSEÑANZA; APARATOS E INSTRUMENTOS DE CONDUCCION, DISTRIBUCION, TRANSFORMACION, ACUMULACION, REGULACION O CONTROL DE LA ELECTRICIDAD; APARATOS DE GRABACION, TRANSMISION O REPRODUCCION DE SONIDO O IMAGENES; SOPORTES DE REGISTRO MAGNETICOS, DISCOS ACUSTICOS; DISCOS COMPACTOS, DVD Y OTROS SOPORTES DE GRABACION DIGITALES; MECANISMOS PARA APARATOS DE PREVIO PAGO; CAJAS REGISTRADORAS, MAQUINAS DE CALCULAR, EQUIPOS DE PROCESAMIENTO DE DATOS, ORDENADORES; SOFTWARE EXTINTORES.

*APARATOS E INSTRUMENTOS CIENTIFICOS, NAUTICOS, TOPOGRAFICOS, FOTOGRAFICOS, CINEMATOGRAFICOS, OPTICOS, DE PESAR, DE MEDIR, DE SEÑALIZACION, DE CONTROL (INSPECCION), DE SALVAMENTO, INTERRUPTOR, TRANSFORMAR, ACUMULAR, REGULAR O CONTROLAR LA ELECTRICIDAD; APARATOS PARA LA GRABACION, TRANSMISION O REPRODUCCION DE SONIDO O IMAGENES; SOPORTES DE REGISTRO MAGNETICOS, DISCOS PARA GRABAR; MAQUINAS EXPENDEDORAS AUTOMATICAS Y MECANISMOS PARA APARATOS OPERADOS CON MONEDAS; CAJAS REGISTRADORAS; MAQUINAS CALCULADORAS, EQUIPO PARA EL PROCESAMIENTO DE INFORMACION Y COMPUTADORAS; EXTINTORES.

*APARATOS E INSTRUMENTOS CIENTIFICOS, NAUTICOS, GEODESICOS, ELECTRICOS, FOTOGRAFICOS, CINEMATOGRAFICOS, OPTICOS, DE PESAR, DE MEDIDA, DE SEÑALIZACION, DE CONTROL (INSPECCION), DE SOCORRO (SALVAMENTO) Y DE ENSEÑANZA; APARATOS PARA EL REGISTRO, TRANSMISION, REPRODUCCION DE SONIDO O IMAGENES; SOPORTES DE REGISTRO MAGNETICOS, DISCOS ACUSTICOS; DISTRIBUIDORES AUTOMATICOS Y MECANISMOS PARA APARATOS DE PREVIO PAGO; CAJAS REGISTRADORAS, MAQUINAS CALCULADORAS, EQUIPOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA INFORMACION Y ORDENADORES; EXTINTORES

*TELECOMUNICACIONES
*PUBLICIDAD; GESTIÓN DE NEGOCIOS COMERCIALES; ADMINISTRACIÓN COMERCIAL; TRABAJOS DE OFICINA.

*COMERCIALIZACION DE (AGUA EMBOTELLADA, ALIMENTOS ESPECIALIZADOS, COSMETICOS, FORMULAS LACTEAS, INSUMOS PARA LA SALUD, DISPOSITIVOS MEDICOS, MATERIAL DE CURACION, MEDICAMENTOS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y OTROS PRODUCTOS FARMACEUTICOS, PRODUCTOS DE PERFUMERIA Y BELLEZA, REMEDIOS Y MEDICAMENTOS HERBOLARIOS, REPELENTE, SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, PRODUCTOS OPTICOS Y DE OPTOMETRIA, SOUVENIRS, ARTICULOS DE COLECCION, MOCHILAS, PLAYERAS, CAMISAS, CAMISAS DEPORTIVAS, SUDADERAS, CHAMARRAS, CHAQUETAS, SUETERES, ABRIGOS, SACOS, CHALECOS, PANTALONES, PANTS, SHORTS, SHORTS DE BAÑO, SHORTS DEPORTIVOS, CALCETINES, CALCETAS, TRAJES DE BAÑO, SOMBREROS, GORRIAS, BOINAS, ZAPATOS, CALZADOS PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, BOLSOS, CARTERAS, BILLETERAS, TARJETEROS, CLIPS PARA BILLETES, ESTUCHES, FUNDAS Y PROTECTORES PARA CELULARES, GAFAS, GAFAS DE SOL, PAÑUELOS, RELOJES, PULSERAS, MANCUERNILLAS, CORBATAS, ALFILERES DE CORBATA, TIRANTES, CINTURONES, LLAVEROS, ANILLOS, ENCENDEDORES, ABRE-BOTELLAS, PLUMAS, LAPICES, LAPICEROS, SOMBRILLAS, PARAGUAS, GUANTES, TOALLAS, MANDILES, VASOS, RECIPIENTES PARA BEBER, SOPORTE PARA VASOS, BOTES (TARROS), TAZAS PARA BEBER, TERMOS, HIELERAS, MEMORABILIA, PRODUCTOS ESCOLARES, PRODUCTOS DE OFICINA, AUDIFONOS, LONCHERAS, MUÑECOS, MUÑECOS DE PELUCHE (JUGUETES), MUÑECOS DE TRAPO (JUGUETES), MUÑECOS DE TELA (JUGUETES), VESTIDOS PARA FIGURAS DE JUGUETE, VESTIDOS PARA JUGUETES, TAPETES DE YOGA, FRAZADAS, MACETAS, CUBIERTOS, PIN METALICO, JUEGOS DE DOMINIO, JUEGOS DE LOTERIA, JUEGOS DE MEMORAMA, FRISBEE (DISCO VOLADOR DE PLASTICO) Y PALOMEROS DE PLASTICO); EXPLOTACION O DIRECCION DE EMPRESAS COMERCIALES O DE

NEGOCIOS RELACIONADOS CON LA COMERCIALIZACION DE (AGUA EMBOTELLADA, ALIMENTOS ESPECIALIZADOS, COSMETICOS, FORMULAS LACTEAS, INSUMOS PARA LA SALUD, DISPOSITIVOS MEDICOS, MATERIAL DE CURACION, MEDICAMENTOS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y OTROS PRODUCTOS FARMACEUTICOS, PRODUCTOS DE PERFUMERIA Y BELLEZA, REMEDIOS Y MEDICAMENTOS HERBOLARIOS, REPELENTE, SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, PRODUCTOS OPTICOS Y DE OPTOMETRIA, SOUVENIRS, ARTICULOS DE COLECCION, MOCHILAS, PLAYERAS, CAMISAS, CAMISAS DEPORTIVAS, SUDADERAS, CHAMARRAS, CHAQUETAS, SUETERES, ABRIGOS, SACOS, CHALECOS, PANTALONES, PANTS, SHORTS, SHORTS DE BAÑO, SHORTS DEPORTIVOS, CALCETINES, CALCETAS, TRAJES DE BAÑO, SOMBREROS, GORRIAS, BOINAS, ZAPATOS, CALZADOS PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, BOLSOS, CARTERAS, BILLETERAS, TARJETEROS, CLIPS PARA BILLETES, ESTUCHES, FUNDAS Y PROTECTORES PARA CELULARES, GAFAS, GAFAS DE SOL, PAÑUELOS, RELOJES, PULSERAS, MANCUERNILLAS, CORBATAS, ALFILERES DE CORBATA, TIRANTES, CINTURONES, LLAVEROS, ANILLOS, ENCENDEDORES, ABRE-BOTELLAS, PLUMAS, LAPICES, LAPICEROS, SOMBRILLAS, PARAGUAS, GUANTES, TOALLAS, MANDILES, VASOS, RECIPIENTES PARA BEBER, SOPORTE PARA VASOS, BOTES (TARROS), TAZAS PARA BEBER, TERMOS, HIELERAS, MEMORABILIA, PRODUCTOS ESCOLARES, PRODUCTOS DE OFICINA, AUDIFONOS, LONCHERAS, MUÑECOS, MUÑECOS DE PELUCHE (JUGUETES), MUÑECOS DE TRAPO (JUGUETES), MUÑECOS DE TELA (JUGUETES), VESTIDOS PARA FIGURAS DE JUGUETE, VESTIDOS PARA JUGUETES, TAPETES DE YOGA, FRAZADAS, MACETAS, CUBIERTOS, PIN METALICO, JUEGOS DE DOMINIO, JUEGOS DE LOTERIA, JUEGOS DE MEMORAMA, FRISBEE (DISCO VOLADOR DE PLASTICO) Y PALOMEROS DE PLASTICO); PUBLICIDAD PARA LA COMERCIALIZACION DE (AGUA EMBOTELLADA, ALIMENTOS ESPECIALIZADOS, COSMETICOS, FORMULAS LACTEAS, INSUMOS PARA LA SALUD, DISPOSITIVOS MEDICOS, MATERIAL DE CURACION, MEDICAMENTOS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y OTROS PRODUCTOS FARMACEUTICOS, PRODUCTOS DE PERFUMERIA Y BELLEZA, REMEDIOS Y MEDICAMENTOS HERBOLARIOS, REPELENTE, SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, PRODUCTOS OPTICOS Y DE OPTOMETRIA, SOUVENIRS, ARTICULOS DE COLECCION, MOCHILAS, PLAYERAS, CAMISAS, CAMISAS DEPORTIVAS, SUDADERAS, CHAMARRAS, CHAQUETAS, SUETERES, ABRIGOS, SACOS, CHALECOS, PANTALONES, PANTS, SHORTS, SHORTS DE BAÑO, SHORTS DEPORTIVOS, CALCETINES, CALCETAS, TRAJES DE BAÑO, SOMBREROS, GORRIAS, BOINAS, ZAPATOS, CALZADOS PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, BOLSOS, CARTERAS, BILLETERAS, TARJETEROS, CLIPS PARA BILLETES, ESTUCHES, FUNDAS Y PROTECTORES PARA CELULARES, GAFAS, GAFAS DE SOL, PAÑUELOS, RELOJES, PULSERAS, MANCUERNILLAS, CORBATAS, ALFILERES DE CORBATA, TIRANTES, CINTURONES, LLAVEROS, ANILLOS, ENCENDEDORES, ABRE-BOTELLAS, PLUMAS, LAPICES, LAPICEROS, SOMBRILLAS, PARAGUAS, GUANTES, TOALLAS, MANDILES, VASOS, RECIPIENTES PARA BEBER, SOPORTE PARA VASOS, BOTES (TARROS), TAZAS PARA BEBER, TERMOS, HIELERAS, MEMORABILIA, PRODUCTOS ESCOLARES, PRODUCTOS DE OFICINA, AUDIFONOS, LONCHERAS, MUÑECOS, MUÑECOS DE PELUCHE (JUGUETES), MUÑECOS DE TRAPO (JUGUETES), MUÑECOS DE TELA (JUGUETES), VESTIDOS PARA FIGURAS DE JUGUETE, VESTIDOS PARA JUGUETES, TAPETES DE YOGA, FRAZADAS, MACETAS, CUBIERTOS, PIN METALICO, JUEGOS DE DOMINIO, JUEGOS DE LOTERIA, JUEGOS DE MEMORAMA, FRISBEE (DISCO VOLADOR DE PLASTICO) Y PALOMEROS DE PLASTICO); DISTRIBUCION DE PUBLICIDAD, MARKETING Y MATERIAL CON FINES PROMOCIONALES EN TODOS LOS MEDIOS DE COMUNICACION RELACIONADOS CON LA COMERCIALIZACION DE (AGUA EMBOTELLADA, ALIMENTOS ESPECIALIZADOS, COSMETICOS, FORMULAS LACTEAS, INSUMOS PARA LA SALUD, DISPOSITIVOS MEDICOS, MATERIAL DE CURACION, MEDICAMENTOS, PRODUCTOS DE HIGIENE PERSONAL Y OTROS PRODUCTOS FARMACEUTICOS, PRODUCTOS DE PERFUMERIA Y BELLEZA, REMEDIOS Y MEDICAMENTOS HERBOLARIOS, REPELENTE, SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS, PRODUCTOS OPTICOS Y DE OPTOMETRIA, SOUVENIRS, ARTICULOS DE COLECCION, MOCHILAS, PLAYERAS, CAMISAS, CAMISAS DEPORTIVAS, SUDADERAS, CHAMARRAS, CHAQUETAS, SUETERES, ABRIGOS, SACOS, CHALECOS, PANTALONES, PANTS, SHORTS, SHORTS DE BAÑO, SHORTS DEPORTIVOS, CALCETINES, CALCETAS, TRAJES DE BAÑO, SOMBREROS, GORRIAS, BOINAS, ZAPATOS, CALZADOS PARA ACTIVIDADES DEPORTIVAS, BOLSOS, CARTERAS, BILLETERAS, TARJETEROS, CLIPS PARA BILLETES, ESTUCHES, FUNDAS Y PROTECTORES PARA CELULARES, GAFAS, GAFAS DE SOL, PAÑUELOS, RELOJES, PULSERAS, MANCUERNILLAS, CORBATAS, ALFILERES DE CORBATA, TIRANTES, CINTURONES, LLAVEROS, ANILLOS, ENCENDEDORES, ABRE-BOTELLAS, PLUMAS, LAPICES, LAPICEROS, SOMBRILLAS, PARAGUAS, GUANTES, TOALLAS, MANDILES, VASOS, RECIPIENTES PARA BEBER, SOPORTE PARA VASOS, BOTES (TARROS), TAZAS PARA BEBER, TERMOS, HIELERAS, MEMORABILIA, PRODUCTOS ESCOLARES, PRODUCTOS DE OFICINA, AUDIFONOS, LONCHERAS, MUÑECOS, MUÑECOS DE PELUCHE (JUGUETES), MUÑECOS DE TRAPO (JUGUETES), MUÑECOS DE TELA (JUGUETES), VESTIDOS PARA FIGURAS DE JUGUETE, VESTIDOS PARA JUGUETES, TAPETES DE YOGA, FRAZADAS, MACETAS, CUBIERTOS, PIN METALICO, JUEGOS DE DOMINIO, JUEGOS DE LOTERIA, JUEGOS DE MEMORAMA, FRISBEE (DISCO VOLADOR DE PLASTICO) Y PALOMEROS DE PLASTICO).

Todos ellos registrados ante el INSTITUTO MEXICANO DE LA PROPIEDAD INDUSTRIAL, como a continuación se reproducen:

SIMISPACE Clase 5, 9, 35, 38, 41, 42 Internacional	FARMACIAS SIMILARES Clase 9 Internacional	Clase 9 Internacional
Clase 9, 35, 38, 41, 42 Internacional	Clase 9 Internacional	Clase 9, 38, Internacional
FARMACIAS SIMILARES Clase 38 Internacional	Clase 38 Internacional	Clase 38 Internacional
Clase 35 Internacional	Clase 35 Internacional	Clase 35 Internacional

Por lo anterior, cualquier uso de dichos marcas registradas, sin la autorización previa de FARMACIAS DE SIMILARES, S.A. DE C.V., implica una violación a la legislación en materia de propiedad industrial.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La Casa Roja

A Frida la persiguieron dos colores: el rojo, en su infancia y adolescencia; el azul, en su vida adulta. El primero la acompañó en su dolor desde los seis años, cuando contrajo poliomielitis. El segundo envolvió su pasión y sueños al lado de Diego Rivera. Fueron los tiempos de un Coyoacán aislado, muy lejano de la ciudad. Un barrio donde todos se conocían. Iban a la misma escuela, al mismo mercado, a la misma iglesia, a la misma pulquería.

Hoy, dos casas nos muestran sendos rostros de la pintora: una, la Casa Azul, en la calle de Londres, muy conocida y visitada; la otra, la Casa Roja, un viaje al pasado. Una visita que conmueve. Recorrerla nos remonta a los primeros años de Frida Kahlo. Ahí descubrimos sus juguetes, sus escritos, su ropa, exvotos, fotos, joyas y su primer óleo, hasta ahora poco difundido, además del único mural que pintó, recientemente descubierto. Por si fuera poco, podemos ver la cocina familiar y el sótano donde ella se refugiaba atormentada con su dolor.

Es una colección que pinta el lado íntimo de la artista. Un tesoro personal que nos abre un panorama diferente al que nos ha presentado por años la Casa Azul. Situada en Aguayo 54, colonia Del Carmen, Coyoacán, la Casa Roja fue la residencia de Cristina Kahlo, la hermana siempre cercana a la pintora. También la habitaron sus padres, Guillermo y Matilde.

Frida, quien en vida sólo vendió un cuadro en abonos por 260 dólares, pero que no hace mucho se subastó su cuadro "La Cama Voladora" en 64 millones de pesos, nos deja en la Casa Roja objetos que ella amaba, como sus muñecas. También objetos de su etapa de profesora en la recién abierta Escuela Nacional de Pintura, Escultura y Grabado "La Esmeralda".

Inaugurado a finales de 2025, este inmueble fue comprado en 1930 por Guillermo Kahlo. Allí vivía con su esposa Matilde Calderón. Fue el constante refugio de Frida cuando reñía con Diego.

Remodelado por el Rockwell Group (firma de arquitectura, con sede en Nueva York), combina la historia familiar con proyecciones multimedia. Horarios: de miércoles a lunes (cerrado los martes), generalmente de 9:00 a 18:00 o 19:00. Costos: \$270 (general), \$130 (a mexicanos), \$65 (estudiantes/adultos mayores). Hay recorridos guiados.

siminforma.com.mx

EVALUACIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR

¡GRATIS!

LA PREVENCIÓN SALVA VIDAS

TODOS LOS MARTES DE MAYO Y JUNIO DE 2026

Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0755913-UNAM
www.fundacionbest.org.mx

Fundación **BEST** S.C.

Vigencia al 31 de mayo 2026.

ORDEGAN
10 mg / 25 mg / 10 cápsulas

CÁPSULAS \$99

CALEBRAM
25 mg / 10 mg / 10 tabletas

SUBLINGUAL \$71

Ketorolaco / Tramadol

Tramadol

ENDULGEN
100 mg / mL / 10 mL

Nuevo SOLUCIÓN

ENDULGEN
100 mg / mL / 10 mL

\$95

Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de mayo 2026.

farmaciassimilares.com



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr. Zagal TT

Un mapa hecho de tortillas y plata

La tortilla es tan importante en México, que uno de sus estados se llama “lugar de las tortillas”. Me refiero a Tlaxcala, que proviene de la palabra náhuatl *tlaxcalli*, que literalmente significa “tortillas”.

San Luis Potosí tiene por patrono a san Luis IX, rey de Francia en la Edad Media. Más curioso es el añadido “Potosí”. La voz *potoqsi* es de origen quechua. Remite al célebre cerro de Potosí, en la actual Bolivia, cuyas minas de plata, descubiertas en el siglo XVI, enriquecieron al Imperio español. Cuando en 1592 se hallaron yacimientos de plata en el cerro de San Pedro, a unos 20 kilómetros de la actual ciudad de San Luis Potosí, los españoles se entusiasmaron tanto que los compararon con el Potosí de Sudamérica.

Nuevo León responde a la lógica de la nostalgia. El viejo reino de León, en España, se replica en la Nueva España americana, como si el mapa pudiera doblarse.

¿Aguas termales para bañarse? Los españoles fundaron la Villa de Nuestra Señora de la Asunción, en 1575, en una zona rica en fuentes de agua caliente natural, producto de la actividad geotérmica del subsuelo. Así nació Aguascalientes.

Se discute el origen del nombre “Yucatán”. Según la versión más difundida, los mayas respondieron algo equivalente a “no entiendo” cuando los españoles preguntaron por el nombre del lugar. Los conquistadores tomaron la respuesta por topónimo. No es seguro que haya ocurrido así, pero el relato tiene sentido.

¿Baja California? El nombre no es indígena ni descriptivo, sino literario. Proviene de una novela de caballerías del siglo XVI en la que aparecía una isla legendaria, inmensa y rica, gobernada por la reina Calafia. Los exploradores aplicaron ese nombre a la península y, más tarde, al territorio del norte, al que se llamó Alta California, territorio que México perdió en 1848.

¿Y cómo se llama el lugar en donde vives?

¿Conoces el origen de su nombre?

Cultura

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 31 de mayo 2026. Se aplica hasta \$5,000. Este descuento no se aplica para ventas de mayorista. 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. Consultar políticas de cambios y devoluciones en su ticket de compra, solicítalo al vendedor.

PRECIO **\$262** El BUEN LUNES

MYO-INOSITOL
/ D-CHIRO INOSITOL
15 SOBRES

Myo-Inositol
D-Chiro Inositol

Cero azúcar
Apto para Vegetales
Caja: 15 sobres de 2.5g
Suplemento Alimenticio
Natura

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de mayo 2026.

PRECIO **\$319**

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

Cultura

Farmacias Similares, el mejor sitio para ellas



Foto: Archivo Redacción

Grupo Por Un País Mejor no sólo se distingue por emplear a más de 14 mil 600 mujeres en México, sino por ofrecerles condiciones de equidad adecuadas para su crecimiento personal y profesional. Así lo determinó el listado Great Place to Work México 2026, que reconoció a Farmacias Similares como uno de los mejores lugares de trabajo para ellas.

La sexta edición de esta autoridad global que certifica empresas no se limitó en medir la presencia de mujeres, sino que evaluó su experiencia en desarrollo profesional, reconocimiento y bienestar.

De tal manera que, luego de evaluar a más de 75 mil colaboradoras, la firma condecoró a 100 organizaciones de entre 50 y 5 mil empleados. “El listado no es sólo un conteo de mujeres empleadas, sino una validación de que tienen las mismas oportunidades de desarrollo”, señaló Renán González Niego, CEO regional de GPTO durante la entrega de reconocimientos.

El principal indicador del estudio mostró un nivel de confianza de 90% entre las mujeres que laboran en Farmacias Similares y otras organizaciones, en



las cuales se consideró compañerismo, credibilidad, respeto, orgullo e imparcialidad.

Además, 92 % de ellas consideran y desean permanecer en su empresa; 93 % la recomendarían con familiares y amigas, y 97 % dicen sentirse orgullosas por los logros colectivos.

También señaló que las empresas con mayor diversidad en sus equipos tienen 27 % más probabilidad de superar financieramente a su competencia y toman mejores decisiones en 87 % de los casos.

Great Place to Work México 2026 concluyó que las empresas que convierten la retroalimentación de sus colaboradoras en decisiones internas tienden a generar menores brechas entre el dicho y el hecho.

Y como dice Víctor González Dr. Simi, presidente fundador de Grupo Por Un País Mejor: “Hechos, sí; palabras, no”. / **Cultura**

siminforma.com.mx

Fanático

Cumple 18 años la Simicarrera Guadalajara



Moisés Sánchez, enviado

GUADALAJARA, Jal.- El máster mexiquense Óscar Fernando Crisóstomo llegó a esta ciudad para llevarse, de punta a punta, los 10 kilómetros de la Simicarrera tapatía, que este año cumplió su mayoría de edad, con la participación de más de 4,500 atletas en las distancias de 3, 5 y 10 kilómetros.

Dispuesto a refrendar laureles en una prueba que ya conquistó en Puebla, el año pasado, el atleta mexiquense necesitó de 32 minutos y 22 segundos para cruzar la meta, mientras que en la rama femenina el podio fue para la corredora local, Fanny Jaquelin Oropeza, quien terminó en 34 minutos y 52 segundos.

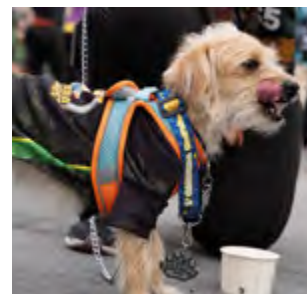
siminforma.com.mx



Óscar Fernando Crisóstomo



Fanny Jaquelin Oropeza



Fotos: Eduardo Badillo

La Simicarrera con causa, que este año donó todo lo que recibió por inscripciones, más la misma cantidad que aporta Farmacias Similares, trabajará en la conservación del hábitat del tigrillo, especie en peligro de extinción y que es originaria del sureste del estado, entre los límites con Michoacán y Colima.

El contingente de playeras negras con verde dijeron sí a la causa de Jirco (Junta Intermunicipal del Medio Ambiente para

la Gestión Integral de la Cuenca del Río Coahuayana), organismo de gobernanza local que es integrado por 12 municipios que buscan reforestar 40 mil árboles en 50 hectáreas del cerro Loma Alta, en los Mazos, municipio de Tuxpan, sitio donde ha habido avistamientos de venado, puma, jaguar y cada vez menos tigrillos.

Como ya es costumbre, en las Simicarreras kilómetro a kilómetro te impulsan diferentes clones

del Dr. Simi, sea vestido con la playera de la selección, como el Chapulín Colorado o rancharo, que propician una verdadera fiesta de la familia.

En esta edición se corrió por primera vez la carrera SimiPet Care que logró reunir a más de 100 peluditos.

Así cerramos un círculo virtuoso: hacemos deporte, convivimos con nuestra mascota y ayudamos a salvar al planeta. / Fanático



YA CONTAMOS
CON + PRODUCTOS NUEVOS

¡Nuevo polvo para preparar bebidas sabor ponche de frutas!



HYDRASHOT
NADA y TEANINA
PM

SABOR A PONCHE DE FRUTAS GABA, Teanina, Magnesio

20 Porciones

\$297

- ◆ **NAD**
- ◆ **ARÁNDANO**
- ◆ **MAGNESIO**
- ◆ **RESVERATROL**

Alimentate sanamente. Vigencia al 31 de mayo 2026.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" 15%

Fanático

¿Qué tanto sabes de los mundiales?

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Las curiosidades de las Copas del Mundo son muchas. Checa las siguientes para que te vuelvas un experto a propósito del Mundial 2026, que se jugará del 11 de junio al 19 de junio, por primera vez, en tres países sede: México, Estados Unidos y Canadá.

Hasta la fecha, se han realizado 22 ediciones. Los torneos comenzaron en 1930 y se han celebrado cada cuatro años, excepto en 1942 y 1946 por la Segunda Guerra Mundial. Qatar fue la número 22, y este año tendremos la 23.

Brasil es el único país en jugar todas las ediciones y el máximo ganador (5 títulos), mientras que el alemán Miroslav Klose ostenta el récord de más goles anotados (16). Qatar 2022 fue el torneo más costoso de la historia: más de 220 mil millones de dólares.

El gol más rápido fue obra del turco Hakan Şükür. Anotó a los 11 segundos contra Corea del Sur en 2002.

El anotador histórico aún es el francés Just Fontaine: 13 goles en una sola edición (Suecia 1958).

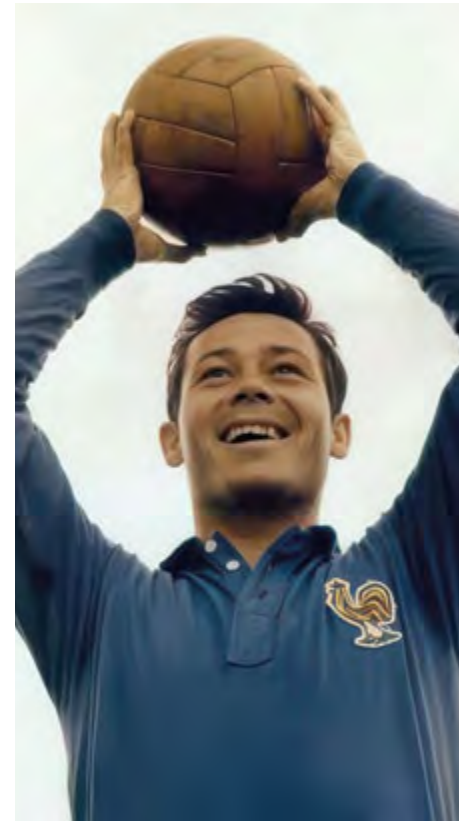
Mario Zagallo (Brasil) y Didier Deschamps (Francia) son los únicos en ganar la Copa del Mundo como jugador y como entrenador.

La mayor goleada corrió a cargo de Hungría: 10-1 a El Salvador en España 1982.

El estadio Centenario de Montevideo, de Uruguay, en 1930, fue el escenario de todos los partidos. El equipo charrúa se erigió como el primer monarca.

El Mundial 2026 será histórico al aumentar el número de participantes de 32 a 48 selecciones y por tener tres países sede.

El estadio Azteca, ahora Banorte, y en el torneo, Ciudad de México, se convertirá en el primer recinto en la historia en albergar partidos



Just Fontaine / Foto: ecured.cu/

inaugurales de tres copas diferentes (1970, 1986 y 2026).

Para el Mundial 2026, los jugadores con posibilidades reales de hacer historia por llegar a seis copas son el mexicano Guillermo Ochoa (aunque en dos estuvo en la banca), el portugués Cristiano Ronaldo y el argentino Lionel Messi.

Los jugadores que se retiraron con cinco copas son tres mexicanos: Antonio Carbajal (el primero en lograrlo), Rafa Márquez y Andrés Guardado. A ellos se suma el alemán Lothar Matthäus, el croata Luka Modrić y el francés Gianluigi Buffon.

Ranking de los países más ganadores: Brasil (5 títulos): 1958, 1962, 1970, 1994, 2002; Alemania (4): 1954, 1974, 1990, 2014; Italia (4): 1934, 1938, 1982, 2006; Argentina (3): 1978, 1986, 2022; Francia (2): 1998, 2018, y Uruguay (2): 1930, 1950. / Fanático

Máximos goleadores en Copas FIFA

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

En el primer Mundial de Uruguay 1930, el francés Lucien Laurent marcó el gol inaugural. En esa edición, el máximo anotador fue el argentino Guillermo Stábile, con 8 tantos.

Desde entonces, el selecto grupo de artilleros mundialistas es reducido:

El primero fue el húngaro Sándor Kocsis, con 11, en 1954. Le siguieron el francés Just Fontaine, con 13, sólo en seis juegos en 1958.

El alemán Gerd Müller, con 10, en 1970, y rompió el récord

general cuando marcó su décimo cuarto en la final de 1974. Su proeza se mantuvo durante más de 30 años.

Lo superó el brasileño Ronaldo, con 15 goles entre 1998 y 2006.

Después, el alemán Miroslav Klose logró la hazaña, con 16 goles, pero en cuatro certámenes consecutivos, entre 2002 y 2014.

Únicamente otros 4 jugadores han anotado más de 10 goles en copas mundiales: Lionel Messi, 13 entre 2006 y 2022; Kylian Mbappé, 12 entre 2018 y 2022; Pelé, 12 entre 1958 y 1970 y Jürgen Klinsmann, con 11 entre 1990 y 1998.

Con 8 goles aparece Cristiano Ronaldo, pero a lo largo de cinco competiciones. La de México será su oportunidad de ingresar al exclusivo grupo de romperredes, además de establecer una marca: ¡seis copas al hilo!

La otra figura es Lionel Messi, quien ha logrado 13 goles, pero en cuatro ediciones. Sería el otro delantero en llegar a seis mundiales en este 2026.

En esta lista de bombarderos destaca Just Fontaine, el único con 13 en un mismo torneo. Los más cercanos a esa marca fueron Sándor Kocsis (11), Gerd Müller (10) y Eusébio en 1966 (9).



Foto: commons.wikimedia.org

Corresponde a Pelé el honor de ser el anotador más joven de la historia mundialista. Apenas tenía 17 años y días. En contraste, el más veterano es el camerunés Roger Milla, 42 años.

No hay ningún ariete mexicano que figure en esta lista, pero tenemos un consuelo:

“El gol más hermoso” en

la historia de los mundiales, según la FIFA, en 1986, es la espectacular media tijera de Manuel Negrete con México ante Bulgaria en los octavos de final de México 1986. La anotación, ocurrida el 15 de junio de ese año, en el Azteca, superó en la votación a un gol de Éder (Brasil).

Algo es algo, ¿no? / Fanático

Recomendado para quemaduras
abrasiones y posterior a procesos estéticos como láser ablativos y peelings.

Coadyuvante en la cicatrización de quemaduras, con propiedades calmantes, regeneradoras, emolientes y antiinflamatorias.

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

CICA FARM

Quemaduras®

\$359 Tubo con 100g

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®

Vigencia al 31 de mayo 2026



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Juntan a cuatro estrellas

¡Llega mayo para celebrar a mamá, el gran pilar del hogar y la familia! Está en plena grabación el *reality Implacables y divinas*, protagonizado por Galilea Montijo, Aracely Arámbula, Bárbara de Regil, y Susana Zabaleta. Un formato de moda para divertirse viendo el comportamiento y convivencia íntima entre estrellas. Cuatro mujeres luchonas e inteligentes. Podrá seguirlo en la plataforma ViX, de Televisa. Vale recordar que un primer *reality* semejante fue *Siempre reinas*, con Sylvia Pasquel, Lucía Méndez, Laura Zapata, y Lorena Herrera. Ahí abundaron momentos divertidos, pero también enfrentamientos que derivaron en asuntos legales!

Un concepto que ha crecido es la serie de conciertos *El Divo*, con música de Juan Gabriel, buenos intérpretes y arreglos sinfónicos que gustan. En mayo tendrán presentaciones en Xalapa (16), Boca del Río (17), Querétaro (21), Toluca (22), Arena CdMx (24), Arena Monterrey (27), Guadalajara (31) y Oaxaca (6 junio), Santiago de Chile (26 julio). Se los recomiendo. También sobre Juanga, en la segunda mitad del año se comenzará a filmar una historia -no documental- de su vida, que se exhibirá primero en salas de cine. El productor es Gary Alazraki, quien tuvo su primer gran éxito con *Nosotros los Nobles*. Esta película es un relato diferente al magnífico documental que hizo María José Cuevas y que presentó Netflix.

Ahora que el mundo está agitado y cambia, la mejor receta es estar atentos, en paz y serenos en nuestro espíritu y entorno. Por esta razón, en mayo comienza la promoción de una película de ciencia ficción que podría hacer época porque es como un bálsamo para el planeta. Es *El día de la revelación* dirigida por Steven Spielberg. Su estreno será en junio y plantea que los terrícolas ya convivían con extraterrestres, así lo comprobaban hallazgos, pero que los gobiernos ocultan. La música es de John Williams, el legendario compositor de temas como *Star Wars* y otros grandes éxitos.

¡Abracemos y recordemos con todo amor a mamá, la esencia que siempre llevaremos en el corazón!

USA PROTECTOR SOLAR DIARIAMENTE Y REAPLICA CADA 2-4 HORAS

3X2 COMBINADO

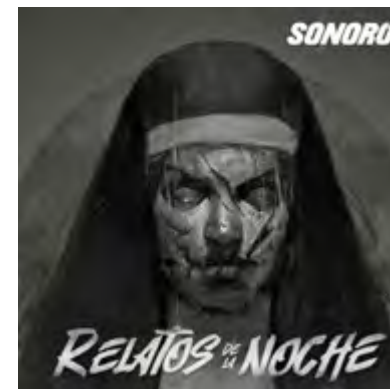
***PROTECCIÓN SIN LÍMITES**

Combina 3 productos participantes de la línea ETERNAL SECRET y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 31 de mayo 2026.

*Muy alta protección solar FPS 50+
Sahrid es belleza. Aviso Coséptis N.º 14330020200226.

Farándula

Los más escuchados de la historia



Fotos: Spotify

Por primera vez, la plataforma Spotify reúne listas de los artistas, canciones, álbumes, y los podcast más escuchados de toda su historia.

La artista que encabeza el ranking es Taylor Swift, seguida por Bad Bunny, Drake, The Weeknd y Ariana Grande.

Completan los diez primeros Ed Sheeran, Justin Bieber, Billie Eilish, Eminem y Kanye West, con J Balvin en el puesto 15.

En el apartado de canciones, el tema más escuchado es *Blinding Lights*, de The Weeknd, seguido por éxitos como *Shape of you* de Ed Sheeran, *Sweater Weather* de The Neighbourhood, *Starboy* de The Weeknd y Daft Punk y *As It Was* de Harry Styles.

Es un listado en el que no hay ningún tema en español y que cierra en el número 20 *Die With A Smile* de Lady Gaga y Bruno Mars.

En cuanto a álbumes, *Un verano sin ti* de Bad Bunny lidera el ranking, acompañado por títulos como *Starboy*, o *÷ (Deluxe)* de Sheeran, evidenciando una combinación de estilos en la última década en el que marca el ritmo el pop, el reguetón y el hip-hop.

Sour de Olivia Rodrigo y *After Hours* de The Weeknd completan el top 5 de un listado de 20 que incluye a *Lover* de Swift en el 8, *Future Nostalgia* de Dua Lipa (11), *Mañana será bonito* (Bichota Season) de Karol G, o *YHLQMDLG* de Bad Bunny (15).

El informe también destaca la consolidación del formato podcast dentro de la plataforma. El programa más escuchado es *The Joe Rogan Experience*, seguido de *Gemischtes Hack* y *Crime Junkie*.

Dos podcast mexicanos se cuelan entre los más escuchados de la historia: en el lugar 10 se encuentra *Relatos de la noche* de relatos de terror y en el 15, el programa de humor *La Cotorrisa*. El brasileño es *Não Inviabilize*; ocupa el sitio número 12.

Según la compañía, estas listas se han elaborado a partir de los datos acumulados durante años de escucha de cientos de millones de usuarios en todo el mundo y reúnen contenidos que "no sólo triunfaron en su momento, sino que han perdurado en el tiempo hasta ser parte del día a día de millones de personas". / Farándula

Farándula

Karol G viene con su “Tropitour”

La gira “Viajando por el mundo Tropitour” llevará a Karol G, este año y el próximo, a 20 países, incluido México.

Durante su participación en el pasado festival de Coachella, California, la cantante proyectó en las pantallas gigantes un mensaje que desató la euforia entre los miles de asistentes: “Nos vamos de tour”.

La primera parte de la gira se realizará en Norteamérica, donde la colombiana visitará entre el 24 de julio y el 15 de octubre las ciudades de Chicago, Toronto, Washington, Las Vegas, Los Ángeles, San Francisco, Seattle, Phoenix, San Antonio, El Paso, Boston, Nueva York, Atlanta, Houston, Miami y Tampa.

Viajará después a Latinoamérica, donde se presentará antes de finalizar



Foto: Israel Pérez

el año en Monterrey, Ciudad de México, San José, Bogotá, Quito, Lima, Santiago, Buenos Aires, Sao Paulo y San Juan, entre el 5 de noviembre y el 26 de febrero de 2027. / Farándula



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Programas bonitos

Hay muchos programas bonitos que se están haciendo en los medios públicos que casi nadie menciona porque, como estamos en guerra ideológica, el simple hecho de elogiarlos tiene implicaciones políticas. Pero, la verdad, no tienen nada que ver con política, y sí es una desgracia lo que está pasando porque, además, son contenidos que todos pagamos con nuestros impuestos. ¡No se vale!

Por si esto no fuera suficiente, usted los puede ver gratis, sin importar en la ciudad en la que viva, a través de YouTube, y a las pruebas me remito:

El taller de Ita. ¿Ya lo vio? Es un “reality show” de Canal Once sobre la vida de una mecánica.

Usted, seguramente, me preguntará: “¿Y eso qué tiene de interesante?”. Primero, que en este país, por diferentes cuestiones culturales, cuando pensamos en mecánicos, pensamos en hombres.

Sí, es muy fuerte que tengamos aquí a una mujer haciendo esto y más porque, segundo, es un muy buen pretexto para que, a través de ella, conozcamos a otras personas.

Crónica animal. Dígame, por favor, que usted también lo ama. Es un programón de Canal 22 sobre animales pero, ojo, muy diferente, entretenido y vertiginoso.

Lo conduce Laura Barrera y es alucinante cómo, a partir de una anécdota de un animal, nos lleva a otros asuntos mil veces más interesantes, y a otros, y a otros.

No sabe usted el tamaño de contenido del que le estoy hablando. Calidad mundial.

Chilangotitlán. ¿Qué es esto? Lo mejor que le ha pasado a toda la televisión infantil de este país desde los tiempos de Bizbirije. Así, de ese tamaño. Es de *Capital 21*.

Estamos hablando de un programa de entretenimiento para menores donde un montón de muñecos nos hacen reír como en los tiempos de *31 minutos*.

Es lo máximo del universo, sus guiones son de una inteligencia digna de *Odisea Burbujas*, y está producido con una creatividad asombrosa. ¡Felicidades!

¿Le sigo? No, mejor no. Mejor los invito a que vean lo que se está haciendo en nuestros medios públicos. Hay muchos programas bonitos que merecen ser vistos. ¿A poco no? ¡Gracias!

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹

Minoxidil

Solución 2%

Ayuda a incrementar la densidad del cabello.²

Ayuda a alargar la fase de crecimiento del cabello.²

Aplica 8 atomizaciones sobre el cabello y la piel cabelluda secos, dos veces al día.²

\$149

Reg. No: 328M2017 SSA VI

RECOMENDADO POR DERMATOLOGOS

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

REFERENCIAS: 1. Sánchez M. Minoxidil 2% en el tratamiento de la alopecia androgenética. 5Med Cutan Iber Lat Am 2006;34(2):91-92 2. Proyecto de Marbeta Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. Evid. actual. práct. ambul; 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008. Vigencia al 31 de mayo 2026.



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Alejandro “Potrillo” Fernández

¡¡¡Familia de Siminforma!!! De regreso por aquí, en Simisintonía. Soy Radamez Núñez para presentarles más recomendaciones musicales que, por supuesto, pueden escuchar de martes a viernes en SimiRadio.fm de 11 a. m. a 1 p. m.

Hoy, nos referimos al gran cantante Alejandro Fernández Abarca, quien nació en Guadalajara, Jalisco, el 24 de abril de 1971. Es hijo de Vicente Fernández y de María del Refugio Abarca Villaseñor, “doña Cuquita”. El apodo de “Potrillo” se debe a que el rancho de su padre se llama “Los Tres Potrillos”, en honor a sus tres hijos.

En un principio, se dedicó a estilos tradicionales de música regional mexicana, como el mariachi. Después se inclinó hacia el pop, la balada y el bolero. Oficialmente, debutó el 30 de marzo de 1992, con la publicación de su primer disco homónimo,

y, en 1995, lanzó su cuarto álbum *Que seas muy feliz*, del cual desprende la ya recordada canción *Como quien pierde una estrella*. Dentro de su discografía cuenta con 18 de estudio, seis álbumes en vivo, ocho recopilatorios y 62 sencillos como artista principal. En 2005, en Los Ángeles, se le dio el honor de una estrella en el legendario Paseo de la Fama de Hollywood. Ha recibido numerosos premios a lo largo de su carrera, como el Grammy Latino, Billboard, Lo Nuestro, TVyNovelas, ¡Oye!, además de la distinción Cadena Dial España. Un dato extra: ha aparecido en revistas como uno de “los 50 más bellos”.

Ese es el gran Alejandro “Potrillo” Fernández, a quien, por supuesto, escuchas con sus más grandes éxitos en SimiRadio.fm. Soy Radamez Núñez y esto es Simisintonía. Nos leemos muuuuy pronto. ¡Aaadiós!

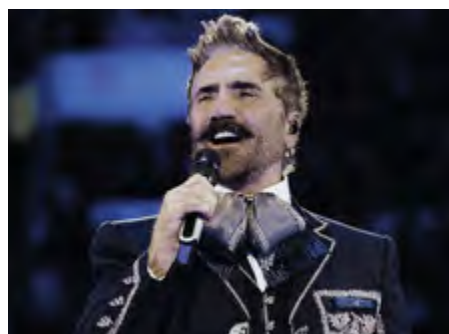


Foto: estiloplay.com.co

SUDOKU

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

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

Solución

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

¿Iguales?

Encuentra las 6 diferencias

Solución

- hacha
- botas
- playera
- botones saco
- radio
- número en la placa

QUÉDATE CON QUIEN
TE CUIDA

GRISI
NEUTRO

HIPOALERGÉNICO

JABÓN DE TOCADOR

e100g

\$24

GRISI

Neutro

NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO

¡Descubre la nueva imagen
de tu jabón favorito!

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

Shower Gel
GRISI
PATROCINADOR OFICIAL

CUIDA TU PIEL 183501202D0014 Vigencia al 31 de mayo 2026 Higiene es salud Reproducción Autorizada por el Instituto Nacional de Antropología e Historia, "REP.AUT.INAH"

Siminteresa



Horóscopos

Amira contigo

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Facebook: amiracerverayhoróscoposdeamira X: amiraastrologia

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

♈ Aries (marzo 21 - abril 20) / ¡Puedes tenerlo todo! Neptuno entró a tu signo e indica cambios en tu "Yo soy"; te ayudará a ser más espiritual y un poco menos personalista. Construye con firmeza la puerta de salida a las complicaciones. Cuidate de las envidias. La madre Aries es intensa, te apoyará a enfrentar la ira y a mejorar tu iniciativa.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / El tránsito de Urano te enseñó que lo único permanente es el cambio, especialmente, en tu trabajo y relaciones. Esa gran voluntad que posees te ayuda a encontrar dentro y fuera de ti el amor y la belleza. La madre Tauro es cuidadosa con sus hijos, los controla y ama. Su aprendizaje debe permitir que sean más libres.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / La luna nueva ingresará a tu signo el 16 de mayo. Recibe con alegría los acontecimientos en el trabajo, la salud y el amor. Tiempo para actuar con novedades y esfuerzos que darán frutos a su tiempo. La madre Géminis es muy mental, quizá muchas no tan hogareñas, pero te enseñan a defender tu libertad.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Venus, planeta del amor y la reconciliación, ingresa a tu signo. Es tiempo de recapacitar y poner los ojos en el futuro, aunque el presente sea lo único que nos pertenece, la clave es seguir trabajando para atraer mejores oportunidades. La madre Cáncer ama a sus hijos con mucha entrega; sin embargo, puede ser apegada y absorbente.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / La abundancia, generalmente, se te da, eres generoso y compartes tu fortuna. Los cambios no son fáciles, pero debes aceptarlos y poner lo mejor de ti para obtener su beneficio. Estás destinado a triunfar, llénate de esperanza y emprende nuevas metas. La madre Leo es afectuosa, pero puede volverse una tirana.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / La Luna en tu signo en cuarto creciente, el 23 de mayo, indica dejar a un lado las reservas, es propicia para conciliar diferencias con jefes y compañeros de trabajo. Ser minucioso y preciso, no siempre te hace eficaz. La madre Virgo es práctica y enseña a servir, pero exige perfección y estresa a sus hijos.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Sé parte de la solución, no del problema. Es mejor salir de la comodidad trabajando con más dedicación. Reconoce tus errores y evita ser dependiente de la pareja. Puedes romper ataduras del pasado sin tanto miedo y angustia. La madre Libra se canaliza más en su pareja que en sus hijos.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / La luna llena el 1 de mayo en tu signo, a las 11:23 a. m., es tiempo de orientar tu voluntad hacia metas definidas, especialmente, en tu trabajo y economía. Habrá que evitar excesos, eliminar apegos y vicios que te estén afectando. La madre Escorpio es posesiva y controladora, pero una gran maestra de la vida.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Deseas crear condiciones atractivas en tu trabajo para que resulte un placer, no una obligación. Si no tienes empleo, quizá este mes lo consigas. Cuidado con documentos y papeles que firmes. La madre Sagitario se inclina normalmente por los hijos varones. Es de mente despierta y lucha por los ideales.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Mayo será favorable para los cambios profesionales. Sé optimista y alégrate. Es momento de ahorrar con equilibrio, ni poco, ni demasiado. En lo sentimental, tal vez lleguen nuevas parejas. Mejora tu dieta. La madre Capricornio es rigurosa, suele ser desconfiada y no siempre demostrativa en los afectos.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Tiempo de renovación. Época desafiante, habrá que trabajar con las emociones más primarias. Plutón y Urano en Géminis, favorecen estudios, pero los pondrá a prueba en el trabajo. La madre Acuario enseña a sus hijos que en toda la humanidad puedes tener amigos. Es rebelde, intuitiva y brillante.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / No permitas abusos, vigila tus actos y cuidate de los enemigos ocultos en el trabajo. No obstante, tendrás satisfacciones, aunque no de inmediato. Quizá sea tiempo de un aumento de sueldo. La madre Piscis es rara, algo dual, afectuosa, aunque no tan clara en lo que piensa y siente.

¡Felicidades, nativos de Tauro y Géminis por su cumpleaños!

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

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63

Neutek
INNOVATION FOR LIFE

TERMÓMETRO DIGITAL

Neutek
INNOVATION FOR LIFE

Modelo: MT-201C
DIGITAL THERMOMETER
Include 1 Year limited warranty

Neutek
INNOVATION FOR LIFE

Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
Vigencia al 31 de mayo 2026
De venta en Farmacias Similares®.

Lunes 25% de descuento. Vigencia al 31 de agosto de 2026.
No se aplica con otras promociones o descuentos, promoción
válida de las 6:00 am a las 12:00 de la noche del día lunes.
Si persisten las molestias consulte a su médico.



\$189.00



POR **Si mi**
INFLAMO...