



AyuPADi, unidos por la inclusión

Págs. 12 y 13



Fotos: Israel Pérez

ACCUCHEK®
Active

Roche

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

Utilidad.
Memoria de hasta 500 resultados,
con promedios de los últimos
7, 14, 30 y 90 días.¹

Conveniencia de uso.
Se puede aplicar sangre con
la tira reactiva dentro o fuera
del medidor.²

**Favorece el ahorro
de tiras reactivas.**
Si la cantidad de sangre aplicada
inicialmente es insuficiente,
puede añadirse más sangre en la
misma tira unos segundos
después.²

ACCUCHEK®
Active

RESULTADOS PRECISOS
+ FÁCIL MANEJO
TOMA DE MUESTRA
+ COMODIDAD DE USO
PANTALLA GRANDE

\$749.00

ACCUCHEK®
Active

50 TEST STRIPS
25 TIRAS REACTIVAS

50+25
PRECIO ESPECIAL

\$479.00

ACCUCHEK®
Active

25 TIRAS REACTIVAS

\$244.00

ACCUCHEK®
Active

\$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.
Vigencia al 31 de octubre 2026



De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Cambio climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Urge nueva regulación minera

El Día Mundial contra la Minería a Cielo Abierto fue instituido desde 2009 y se conmemora cada 22 de julio. Esta fecha surgió por la presión y el triunfo que ejercieron activistas mexicanos y canadienses, integrantes del Frente Opositor contra la Minera San Javier, en Valle de San Luis Potosí, por la destrucción del cerro de San Pedro.

Ese día nos recuerda los graves impactos ambientales que genera esa actividad, aunque nadie puede negar que sea una labor importante e indispensable para satisfacer las crecientes necesidades urbanas y modernas de los 8,400 millones de seres humanos que habitamos el planeta.

Cada nuevo ser humano (en toda su vida) requiere, en promedio, 340.0 kg de zinc (accesorios domésticos, cosméticos), 396.0 kg de plomo (pilas, baterías), 681.0 kg de cobre (cables eléctricos), 1,531.0 kg de aluminio (electrodomésticos, aviones), 14,845.0 kg de mineral de hierro (eléctricos, electrónicos, medios de transporte, utensilios domésticos). Además de minerales no metálicos: 5,110.0 kg de arcillas, 644,680 kg de piedra, arena, grava y cemento (vivienda, carreteras, caminos, equipamiento urbano) y algo que nadie se imagina, 13,661.0 kg de sal (cloruro de sodio). Totalizando: 17,793 kg de minerales metálicos y 663,451 kg de minerales no metálicos.

Los métodos de extracción de minerales más usados son la minería subterránea y la de cielo abierto o megaminería (de tajo abierto). Los minerales metálicos se encuentran generalmente a grandes profundidades. Estas tareas generan grandes impactos al ecosistema (destruyen la corteza forestal con pérdidas en la biodiversidad) y, por si fuera poco, realizan un alto consumo de agua y la contaminan. Actualmente, utiliza cianuro de sodio (tóxico). Consumen mucha energía y generan emisiones contaminantes debido al uso de combustibles fósiles.

La minería no debe prohibirse. Lo que deben hacer los tres niveles de gobierno, conjuntamente, es aplicar una nueva regulación minera.

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

SíMiPlaneta

NUEVOS PRODUCTOS LLEGAN A



**FARMACIAS
SIMILARES®**

GLICINATO DE MAGNESIO

1250 mg



Sabor cereza

Precio \$299

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

SíMiPlaneta

El pequeño gran ingeniero de la pradera

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

Es pequeño, vive bajo tierra y su presencia puede cambiar el destino de todo un ecosistema. El perrito de la pradera mexicano es una especie endémica que aún resiste en los pastizales de Nuevo León, donde su conservación es una tarea urgente.

En Galeana, sus madrigueras forman parte del paisaje. Cuando cava la tierra, este roedor ayuda a oxigenar el suelo y mantiene las condiciones adecuadas del pastizal al momento de podarlo. De ahí que sea considerado un auténtico ingeniero del ecosistema.

“Ellos son podadores, también son jardineros, y nos ayudan a que este pastizal quede intacto y perfecto”, explica Víctor Figueroa Morales, director de Fundación Cíclica.

Asimismo, su importancia se extiende a la cadena alimenticia. Serpientes, zorros, halcones y hasta el águila real se alimentan del perrito de la pradera. Además, sus madrigueras son aprovechadas como refugio por otros animales, como algunas aves y pequeños mamíferos.

Así que la disminución de sus poblaciones puede alterar la relación de la fauna con la vida en estos pastizales.

Pero el territorio que ocupa enfrenta distintos riesgos. Un estudio científico publicado en 2024 señala que la superficie de distribución actual de colonias activas del perrito de la pradera disminuyó casi una tercera parte.

Entre los factores asociados a la pérdida de hábitat están la agricultura, el pastoreo y la cercanía con caminos.

En Galeana, uno de los riesgos más visibles está junto a la carretera federal 57. Algunas madrigueras se encuentran a escasos metros del tránsito vehicular. “Estamos aproximadamente a cinco metros de aquí a esa vía, y las madrigueras de perritos de las praderas están ahí”, señala Figueroa Morales.

Para impulsar su conservación, el movimiento SíMiPlaneta dedicará a



Foto: @thewaxwing1



Víctor Figueroa/Foto: Redacción

esta causa la undécima Simicarrera Monterrey. El próximo 8 de noviembre, en la Sultana del Norte se correrá por la conservación del perrito de la pradera. Todo lo recaudado por las inscripciones será destinado a Fundación Cíclica, y Farmacias Similares duplicará esa cantidad.

Con estos recursos, el proyecto podrá establecer 12 kilómetros de barreras vivas con plantas nativas para reducir el riesgo de atropellamiento.

“Increíble, va a ser una barrera natural, sin dañar el ecosistema”, destaca Juan Pablo Palacios Vázquez, director comercial de Fundación Cíclica.

Además, se monitorearán seis colonias para conocer el estado y evolución de sus poblaciones.

La educación ambiental también será fundamental: 50 docentes serán capacitados para sensibilizar a por lo menos 600 niños sobre el valor del perrito de la pradera y de los pastizales.

Protegerlos es también conservar los pastizales que habitan. Una especie pequeña, pero con una enorme tarea dentro de la naturaleza. Recuerda: juntos decimos: ¡Sí, Mí Planeta es primero!

/ SíMiPlaneta

siminforma.com.mx



SIMILAB



Nos vestimos de **ROSA**

...Y ARRANCAMOS EL
MES **SUMÁNDONOS A**
LA CONCIENTIZACIÓN
Y PREVENCIÓN



PAQUETE MUJER RESPONSABLE

- + Examen general de orina
- + Exudado vaginal
- + Papanicolaou
- + USG ginecológico
- + USG glándula mamaria

De \$1,180

A sólo **\$728**



PAQUETE MUJER PRECAVIDA

- + USG glándula mamaria
- + USG ginecológico
- + Papanicolaou en base líquida

De \$1,264

A sólo **\$812**



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

Vigente al 31 de octubre 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.

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/octubre 2026 Edición 534-1

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: septiembre 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

Escuchar, también es una forma de cuidar la salud mental

Cuando alguien nos dice: “No estoy bien”, nuestra reacción automática suele ser intentar arreglarlo: “Échale ganas”, “no pienses tanto”, “todo va a pasar”, “mira el lado bueno”. Lo hacemos con buena intención, pero muchas veces la persona que tenemos enfrente no necesita una solución, sino sólo ser escuchada.

Este 10 de octubre, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, bien vale recordar algo sencillo: escuchar, también es cuidar.

Cuando una persona atraviesa por la ansiedad, depresión, duelo, estrés o simplemente un momento difícil, sentirse escuchada puede disminuir la sensación de aislamiento. No significa que una conversación sustituya la atención profesional cuando esta es necesaria. Significa que podemos convertirnos en un puente hacia ella.

¿Y cómo se escucha bien?

Primero, dejando hablar. Sin competir con una historia propia: “A mí me pasó algo peor”. Sin minimizar: “No es para tanto”. Y, sobre todo, sin apresurarnos a resolver: “Lo que tienes que hacer es...”.

A veces, funcionan mejor las frases mucho más sencillas: “Te escucho”, “entiendo que esto está siendo difícil”, “¿cómo puedo ayudarte?” o “¿quieres que busquemos ayuda juntos?”.

También hay que aprender a reconocer las señales de alarma. Si alguien habla de que la vida ya no tiene sentido, expresa desesperanza intensa, se aísla repentinamente, abandona sus actividades habituales o menciona hacerse daño, escuchar ya no es suficiente: hay que buscar ayuda profesional cuanto antes.

Cuidar la salud mental no siempre requiere grandes discursos. En ocasiones, comienza con guardar el teléfono, mirar a la persona que tenemos enfrente y regalarle unos minutos de atención genuina.

No necesitamos ser psicólogos ni psiquiatras para escuchar. Debemos entender que, a veces, la mejor manera de ayudar a alguien no es decirle qué hacer, sino hacerle sentir que no está solo.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud



Trabajas, estudias, usas el celular todo el día... pero

¿TU VISIÓN SIGUE IGUAL DE BIEN?

EXAMEN DE AGUDEZA VISUAL



GRATIS TODOS LOS MARTES
DE SEPTIEMBRE Y
OCTUBRE 2026

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

www.fundacionbest.org.mx



Fundación
BEST
A.C.

Salud

Alimentar el presente para nutrir el futuro



Foto: Magnific

Aunque comer es una actividad que realizamos todos los días, muchas veces olvidamos el gran esfuerzo que implica producir, transportar y distribuir los alimentos que consumimos, así como la importancia de elegir opciones que benefician nuestra salud y al planeta.

Por eso, cada 16 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, establecido por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), con la finalidad de invitarnos a reflexionar sobre algo tan cotidiano como indispensable: los alimentos que llegan a nuestra mesa.

La educación alimentaria nos ayuda a tomar mejores decisiones al elegir nuestros productos, para dietas más saludables y encontrar un equilibrio. Algunos consejos sencillos son:

- Elegir una alimentación variada y equilibrada

- Tomar suficiente agua: de 6 a 8 vasos de agua natural

- Cuidar las porciones: podemos guiarnos con el Plato del Bien Comer, que nos ayuda a identificar las cantidades y grupos de alimentos que debemos incluir en cada comida

- Moderar el consumo de sal

- Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados: hamburguesas, nuggets de pollo, pizzas congeladas, lasañas precocinadas, salchichas, mortadela, jamón, refrescos y bebidas energéticas, entre otros

Una alimentación equilibrada ayuda a prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Por ello, la elección de los alimentos que ingerimos tiene un impacto directo en nuestro bienestar.

Pequeños cambios pueden generar grandes resultados. Alimentar el presente es, también, nutrir el futuro. /

Salud

siminforma.com.mx



SiMiBaby



\$83

**Barra tópica
repelente**
15 g

\$83

**Barra tópica
descongestionante**
15 g

Salud es belleza.
Vigencia al 31 de octubre 2026.



De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Para descongestión

En bebés y niños pequeños, para ayudar a descongestionar y aliviar la tos, se recomienda optar por bálsamos con ingredientes naturales, como **Descongestión SiMiBaby**, un bálsamo tópico en barra.



Ventajas de la descongestión

- **Fórmula más natural:** elaborada con aceites esenciales.
- **Mayor higiene y limpieza:** no requiere contacto con las manos.
- **Aplicación precisa:** permite controlar la cantidad y aplicarla sólo en zonas seguras, como pecho, espalda o pies.
- **Comodidad (on-the-go):** ideal para llevar en la pañalera o bolso.
- **Menor desperdicio:** al aplicarse directamente sobre la piel, se aprovecha mejor el producto.

Recomendaciones de uso

- **Aplicar una cantidad adecuada** en pecho, cuello, espalda y pies. Repetir la aplicación, según sea necesario.



Gana terreno el repelente natural



El cuidado de la piel infantil es una prioridad para muchos padres, especialmente cuando se trata de proteger a los niños de las picaduras de insectos.

En este contexto, los repelentes naturales han ganado popularidad como alternativa a los productos químicos tradicionales.

Una de las principales razones por las que los padres los eligen es la menor exposición a químicos sintéticos.

Otra ventaja es que son una alternativa más suave para la piel.

Además, ofrecen un aroma agradable, a diferencia de algunos productos químicos con olores fuertes.

Beneficios del repelente natural

- Pensado para niños
- Ingredientes de origen natural
- Fácil y de aplicación directa
- Práctico de llevar
- Aroma suave

Recomendaciones de uso

- Aplicar una capa ligera sobre la piel limpia y seca en zonas expuestas (brazos, piernas y cuello). No es necesario cubrir por completo; basta una capa uniforme.
- Reaplicar, según sea necesario, especialmente en caso de sudor, contacto con agua o exposición prolongada al sol.
- Evitar el contacto con ojos y boca, y utilizarlo sólo sobre la piel externa.





WSP 55-2972-1680

*Especialista en desarrollo infantil





CONOZCA LOS
FACTORES DE RIESGO
PARA DESARROLLAR

CÁNCER

Un alto porcentaje de los casos
SON CURABLES
si se detectan a tiempo

OFRECEMOS ORIENTACIÓN para resolver dudas sobre
GRATUITA prevención, síntomas y
detección temprana.

Síguenos por:

 **Fundación BEST**
INSTITUTO PARA EDUCAR

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

fundacionbest.org.mx

Salud

La vida son ciclos

Rubí Chavarria Vidals
centrodiagnostico@serfelizsise puede.com.mx

La vida son ciclos. Todo tiene un inicio y un final. A veces, queremos creer que a nosotros no nos va a pasar, que nada va a terminar, pero sucede, desde nuestro plato de cereal hasta una relación o una vida.

Y es que no nos enseñan a despedirnos, sólo a iniciar alguna situación con fervor y éxtasis; sin embargo, no nos dicen cómo apreciar el momento y asumir las responsabilidades adquiridas una vez terminadas las cosas que hicimos, como lavar el plato que usamos o asumir el duelo cuando una persona amada ya no está en nuestra vida.

Querámoslo o no: el fin será la experiencia humana de haber iniciado algo. Lo mejor sería justamente saber que va a ocurrir, no porque deseemos ese final, sino porque es un hecho inevitable.

Y qué bueno porque experimentar un final quiere decir que justamente en el inicio tuvimos la valentía de comenzar algo nuevo. Al mismo tiempo, es maravilloso, pues a pesar del dolor que pudiéramos experimentar, un desenlace significa abrir nuevas posibilidades para nosotros. Y eso es la vida: la posibilidad.

He escuchado a muchos adolescentes, y también a adultos, decir que ellos no pidieron nacer ni venir a este mundo sólo para sufrir. Quisiera contestarles que no lo eligieron, pero están aquí,

y pueden hacer que el camino, de por sí difícil, sea más pesado, o podemos confrontarnos y saber que a algunos nos falta más tolerancia a la frustración y apertura al cambio.

Pero si logramos traspasar nuestras propias expectativas de cómo creemos que deberían ser las cosas y nos abrimos a la posibilidad de la incomodidad, entonces es-

taremos más preparados para lo que vaya transcurriendo en estos ciclos de la vida. / SIMISAE



Ilustración: Magnific

PROMOCIÓN ESPECIAL

3x2*

Todos los productos de CBD Life

Bálsamos | Mariguanol | Tinturas | Gomitás

*Combina 3 productos participantes de la línea CBD Life y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 31 de octubre 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. ADVERTENCIA: No apto durante el embarazo, lactancia y en menores de 18 años.

Bálsamo Caliente: \$309**
 Mariguanol: \$196**
 Gomitás: \$319*
 Tintura: \$499*

ACCU-CHEK®

Roche



Felicita a FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

por su

20

ANIVERSARIO

Felicidades por el
crecimiento,
innovación y servicio
en el cuidado de la
salud.



**¡Sigamos compartiendo
éxitos juntos!**

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

© 2026 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, y sus logos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GMBH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



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

Ayudar es vivir

Fundación Mayka, un espacio digno y seguro

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

En la ciudad de Oaxaca, la Fundación Mayka se ha erigido como un faro de cuidado, respeto y apoyo, desde hace seis años, para las personas de la tercera edad que merecen un trato digno en esta etapa crucial de sus vidas.

Esta institución tiene como misión el de ser un lugar seguro, saludable y cálido para todos sus residentes. Bajo la dirección de José Luis Martínez y Mayka Quino, fundadores, este refugio ha logrado establecer un estándar en la atención y cuidado de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad.

“Debemos quitarnos esa idea de que los familiares los vienen a dejar porque ya no los quieren. No, la mayoría tienen familiares y los visitan. A veces, ocurre porque nos es fácil atender a un adulto mayor. Aquí tenemos personas especializadas, somos como una familia. Es un lugar óptimo”.

El compromiso de esta institución va más allá de ofrecer refugio, se enfoca en enriquecer la vida de sus residentes mediante actividades físicas y recreativas.

Oaxaca figura entre las entidades con mayor proporción de personas adultas mayores no económicamente activas.

De ahí la importancia de este tipo de instituciones, pues es de las pocas que existen en esta ciudad y que hoy atiende a 24 personas mayores de 60 años.

Fundación Mayka ha logrado seguir caminando gracias a las aportaciones voluntarias de la comunidad, empresas privadas, patrocinios y por el apoyo simbólico de una cuota mínima con la que colaboran los familiares de los beneficiarios.

En este lugar, las personas adultas mayores conviven como auténticas familias, pues a pesar de que la



Foto: Cortesía Fundación Mayka

mayoría cuenta con familiares que las visitan, consideran que en la casa hogar tienen lo necesario para poder sobrellevar esta etapa de su vida.

Durante la existencia de este espacio, que se inauguró en 2020, la persona con mayor edad que se ha atendido fue de 104 años y, actualmente, tienen un beneficiario que llega a los 96 años.

Uno de sus donatarios es la Fundación del Dr. Simi, que les ayuda con despensas de manera periódica, medicamentos y otros apoyos esporádicos. “Si no fuera por ellos, como el de la Fundación Simi, nuestro engranaje, que es como un motor aceitadito, no caminaríamos el día a día”, expresó José Luis.

El trabajo que hace Fundación Mayka es fundamental para el desarrollo y bienestar de todos estos abuelitos.

Sigamos apoyándola. Si deseas donar, puedes hacerlo en la cuenta. / **Ayudar es vivir**

Donativos:

Fundación Mayka
Banco: BBVA
Clabe interbancaria: 012 610
001183430631
Dirección: Indio de Noyoo 27, Barrio San José, Zaachila, Oaxaca
Facebook: Fundación Mayka, A.C.
Instagram: fundacionmayka
fundacionmayka.ac@gmail.com

MENOPAUSIA

Que los
bochornos
no te abochornen



No estás sola,
La Femme[®]
está contigo



\$107

Reg. No. 274M2012 SSA VI
CONSULTE A SU MÉDICO
Vigencia al 31 de octubre 2026



México

Unidos por la inclusión

Karla Cortez
vicekcortez@fsimilares.com

En un evento sin precedentes, la Asociación Nacional para Ayudar a las Personas con Discapacidad (AyuPADi) llevó a cabo la Primera Reunión de Personas con Discapacidad Unidas, que marca un hito en la agenda de asistencia e integración social en México.

El encuentro, realizado en el Polyforum Siqueiros y encabezado por Víctor González Dr. Simi, convocó a más de mil 700 personas, entre familias, activistas, especialistas y beneficiarios de diversos programas asistenciales. Todos, reunidos para transformar la percepción de la discapacidad y consolidar redes de apoyo.

La jornada no sólo sirvió como un espacio de convivencia, sino como una plataforma de exigencia y visibilización frente a las barreras de salud, trabajo, educación, legislación e infraestructura que enfrenta día a día este sector.

Bárbara Anderson, periodista, activista y conductora de la sesión, tomó el micrófono y narró su trayecto en la búsqueda de mejores oportunidades para las personas con discapacidad, pero principalmente para visibilizar sus limitaciones.

“Quienes vivimos la discapacidad sabemos que no es un problema sólo del diagnóstico. La discapacidad está en esa escuela que no nos recibe, en ese hospital que no sabe cómo atenderlos, en ese trámite que se vuelve imposible de completar, en el trabajo que no

México



llega, en las autoridades que no nos escuchan, en la familia que sabe que tiene derechos, pero no sabe cómo hacerlos valer”, mencionó.

En este sentido, el escenario de la Primera Reunión de Personas con Discapacidad Unidas de la AyuPADi se convirtió en un foro abierto donde la emotividad y la fortaleza se entrelazaron con valientes testimonios de vida.

La empresaria Marifer Murillo y la conductora Luz

Blanchet también formaron parte de ellos. Ambas, madres de jóvenes con discapacidad, narraron el impacto emocional y social que implica navegar el sistema de salud y educativo sin un respaldo institucional suficiente.

“Vengo de una familia numerosa, pero tras la discapacidad de Darío todos desaparecieron, todos se fueron. Sufrí la discriminación junto con él, porque a muchas personas les resultó aburrida. Pero he

tenido las fuerzas gracias a muchas personas, como Víctor González Dr. Simi, que nos toma en cuenta”, compartió Marifer Murillo, madre de un joven que vive con el síndrome de Sotos.

“Mi hija vive con autismo y parálisis cerebral. Mi mensaje es para todos los padres que nos encargamos de una persona con discapacidad: sé lo que es vivir con preocupación 24/7 y querer vivir un minuto más que nuestros hijos. Son

grandes padres por todo lo que hacen”, mencionó Luz Blanchet para reconocer a los cuidadores primarios.

Asimismo, con micrófono abierto se dio voz a jóvenes y atletas paralímpicos que han encontrado en las iniciativas de Víctor González Dr. Simi impulso e inspiración para continuar con sus proyectos de vida.

Mildred Italia Benítez Sanabria, atleta paralímpica de Special Olympics México, fue

México



Fotos: Israel Pérez

uno de ellos. Habló del desalentador diagnóstico que recibieron sus padres tras su nacimiento y cómo, con mucho esfuerzo y oponiéndose a los pronósticos, logró destacar en el deporte internacional.

“Estoy diagnosticada con autismo leve. Un especialista en Neurología aseguró que no sería capaz de leer, correr o nadar, ni acudir a escuelas regulares ni escribir. Ahora, practico atletismo y natación; soy campeona latinoamericana en mis disciplinas y me gradué como licenciada en acondicionamiento físico”.

Por su parte, directivos y representantes de la siminforma.com.mx

AyuPADi reiteraron que esta Primera Reunión de Personas con Discapacidad Unidas sienta las bases de un movimiento asistencial más sólido y participativo, cuyo objetivo no es únicamente brindar apoyo moral y emocional, sino asesoría jurídica, orientación social, educación, capacitación laboral y participación en las políticas públicas del país.

El foro concluyó con un llamado unificado a la sociedad y a los sectores público y privado, tanto de salud como de educación, para sumar esfuerzos en la eliminación de los estigmas y las barreras que persisten en torno a las personas

con discapacidad.

“AyuPADi es una institución que quiero mucho. Fue creada para ayudar incondicionalmente a las personas con discapacidad, que son como mis hermanos”, dijo Víctor González Dr. Simi, quien, además, donó un millón de pesos para los programas de apoyo de la institución.

Con esta iniciativa, el auténtico Dr. Simi y la AyuPADi reafirman su compromiso histórico con el bienestar social, abriendo la brecha hacia un entorno donde la diversidad sea reconocida como una fortaleza colectiva e indispensable para el desarrollo del país. / México

Si QUE RESPALDAN mi BOLSILLO



Consulta los productos participantes en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Su venta requiere receta médica. Vigencia al 31 de diciembre 2026.



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

El tercer año... ¡uf!

La dependencia transexenal como signo del proyecto lopezobradorista no hace sino reproducir el viejo vicio del régimen priista: el poder a perpetuidad. Sin embargo, la política tiene sus propias reglas del juego: Benito Juárez no pudo gobernar más allá de su enfermedad; Porfirio Díaz se tuvo que “sacrificar” periodo tras periodo porque no confiaba en nadie; Álvaro Obregón fue víctima de su propia ingenuidad, y Plutarco Elías Calles inauguró el maximato poniendo presidentes y ministros hasta que se topó con Cárdenas.

Todo presidente tiene la ilusión de gobernar más allá de su periodo legal. Sólo Cárdenas tuvo la institucionalidad de sacar las manos y dejar que se “hicieran bolas” los demás. Alemán pensó en reelegirse y no pudo poner sucesor adicto. Díaz Ordaz fue institucional, Echeverría modificó las reglas del juego al poner a su incondicional López Portillo, aunque luego lo mandaran hasta las islas Fiyi.

De la Madrid pudo imponer a Salinas, pero este no logró hacer presidente a Colosio, mientras Zedillo estuvo a punto de encarcelarlo. Zedillo careció de pericia para poner candidato y prefirió darle la presidencia a Fox. Y este no pudo hacer candidata a su esposa, la candidatura se la ganó Calderón, pero este tampoco puso candidato y Josefina Vázquez Mota le regresó la presidencia a Peña, quien se “hizo bolas” y no pudo con López Obrador.

López Obrador puso a quien consideró la más leal e incondicional a su proyecto. Todos los presidentes buscaron designar candidatos, pero también trataron de extender su proyecto más allá del sexenio propio, y no pudieron. Las reglas del juego sistémico y del poder presidencial exigen relevos y no intendentes transexenales.

Puede haber continuidad López Obrador-Sheinbaum, pero a condición de que el primero acepte la continuidad de su proyecto, mas no el maximato personal que las reglas del sistema político no se lo están permitiendo.

Así comienza el tercer año de Gobierno de la presidenta Sheinbaum.



PEDICULOSIS

PIOJOS



Se contagian por el contacto cabeza a cabeza, al compartir cepillos, gorras, almohadas, pasadores, etc.

Se alimentan de la sangre que chupan del cuero cabelludo y causan comezón

Es común que se propague en las escuelas.

Si alguien en tu familia presenta COMEZÓN EN LA CABEZA Y ENROJECIMIENTO DEL CUERO CABELLUDO, acude al médico para la detección y tratamiento oportuno.

Se debe tratar a todos los infestados del hogar al mismo tiempo.

PARA PREVENIR LA PRESENCIA DE PIOJOS Y LIENDRES:

- Fomenta el baño diario
- No compartas gorras, peinetas, ligas o peines
- Evita el contacto cabeza a cabeza
- Si tienes cabello largo, úsalo recogido en trenza o chongo

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

Síguenos por  

Mayor información en fundacionbest.org.mx

Difusión realizada con carácter informativo



Reencuentro con México

“Ya ves, idiota, ya me hiciste llorar”: Ofelia Guilmáin

Juan Manuel Rentería Estrada

Cada una de las Cientos y cientos de entrevistas que he realizado en televisión y radio a lo largo de 58 años como reportero me han dejado imborrables experiencias, pero, sobre todo, muchas enseñanzas. En esta ocasión, voy a recordar con inmenso cariño y admiración a una exitosa actriz, a la señora de los escenarios, al espléndido ser humano de impactante presencia y cautivadora personalidad.

Me refiero a la inolvidable Ofelia Guilmáin. Tuve la oportunidad de entrevistarla hace más de 25 años en un programa radiofónico. Con su elegante atuendo negro y discreto, sumado a no menos elegante collar, llegó puntual a la cita. Su tono de voz era impactante, pero al mismo tiempo cálido y cariñoso. Un beso en la mejilla marcó el inicio de aquel encuentro.

“Quiten esa cara de espantados”, dijo a mi grupo de colaboradores que estaban notoriamente sorprendidos de su presencia. “Prometo que no me los voy a comer”, agregó y arrancó una risa generalizada.

Al iniciar la entrevista me pidió que le hablara de “tú”: “Al fin y al cabo, somos amigos”,



Ofelia Guilmáin y Juan Manuel Rentería / Foto: Cortesía

me dijo. Fue un halago conversar con ella sobre su llegada a México luego de la guerra civil en su natal España. Nos platicó de su incursión como actriz en el cine mexicano, de su admiración por el talentoso cineasta Luis Buñuel y del inmenso amor que sentía por México y por los mexicanos.

Ofelia Guilmáin obtuvo la ciudadanía mexicana. Se refirió también a las exitosas obras de teatro en que dejó imborrable huella, entre ellas, *Debiera haber obispos*, *La Celestina*, *Don Juan Tenorio*, *Miércoles de ceniza*, *Electra*, *Doña diablo*, *Macbeth* y, desde luego, *Los árboles mueren de pie*, en la que compartió escenario por primera vez con su hijo, el talentoso actor Juan Ferrara.

Comentó con mucha emoción aquel encuentro. También me habló de sus innumerables actuaciones en exitosas

películas y en inolvidables telenovelas como *Doña Macabra*, *Los caudillos*, *Yesenia* y *Días sin luna*.

En aquel programa de radio también participaron como invitados algunos payasos del circo Atayde. Ofelia estaba fascinada al verlos. Los abrazó y les dijo que le hicieron recordar su niñez, los felicitó por la labor que realizaban para divertir a los niños. Fue tanta su emoción, que las lágrimas escurrieron por su rostro. Al borde del llanto, con su peculiar estilo, y sin el menor interés de ofender, me dijo: “Ya ves, idiota, ya me hiciste llorar con tus preciosos invitados”. Luego me abrazó y me explicó: “Tengo la rara costumbre de decirle así a las personas que quiero”. Quedamos de vernos posteriormente. Ya no hubo otra cita. Murió el 14 de enero de 2005. / **Reencuentro con México**



Reg. No. 328M2017 SSA VI

Precio Farmacias Similares®
\$149⁰⁰
Solución Minoxidil 2%
Frasco con 60 mL



Reg. No. 328M2017 SSA VI

Precio Farmacias Similares®
\$249⁰⁰
Solución Minoxidil 5%
Frasco con 60 mL

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO | NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS | LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO

VIGENCIAL AL 31 DE OCTUBRE 2026

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr. Zagal TT

El cordonazo de San Francisco

En la Ciudad de México, el 4 de octubre conviene salir con paraguas. Según la conseja popular, ese día cae el “cordonazo de San Francisco”, una de las últimas lluvias fuertes de la temporada. Aunque, a decir verdad, a veces, siguen los chubascos durante el resto del mes.

El nombre alude al cordón que los franciscanos llevan ceñido a la cintura sobre el hábito. La imaginación popular dice que San Francisco, cuya fiesta se celebra el 4 de octubre, sacude su cordón y ¡zas!, se viene el aguacero. No siempre sucede el día señalado. Los santos tampoco controlan el Servicio Meteorológico Nacional. Pero la tradición tiene su fundamento, octubre marca el final de la temporada de lluvias en el Valle de México, pero todavía puede caer algún buen tormentón.

Por cierto, Francisco es uno de los nombres más comunes de México. Basta mirar el mapa: San Francisco del Rincón, San Francisco de Campeche, San Francisco de los Romo y muchos más. Algo tiene que ver la enorme importancia de los franciscanos en la evangelización de la Nueva España. Los famosos “12 apóstoles de México”, religiosos franciscanos, llegaron en 1524 y fundaron conventos, hospitales, escuelas y misiones.

Pero también ayudó el personaje. Francisco de Asís, nacido en Italia hacia 1181, era hijo de un rico comerciante y eligió vivir pobremente. En México, un país que durante siglos conoció muy bien la pobreza y la humillación, aquel santo descalzo y vestido con una túnica remendada resultaba cercano.

Además, Francisco mantuvo una relación peculiar con la naturaleza. Se llamaba “hermano del sol, de la luna y del agua”. La tradición cuenta que en Gubbio, Italia, un lobo aterrizaba a los habitantes. Francisco salió a buscarlo, habló con él y consiguió que dejara de atacar a la gente a cambio de que el pueblo lo alimentara. El lobo acabó convertido en vecino, al menos por un tiempo.

Por eso Francisco ha envejecido bastante bien. En una época preocupada por el maltrato animal y el deterioro de la naturaleza, aquel italiano del siglo XIII suena inesperadamente contemporáneo.

Así que, si el 4 de octubre cae un aguacero, no se enoje. Quizá sea sólo el final de la temporada de lluvias. O quizá San Francisco sigue sacudiendo su cordón para recordarnos que también el lobo es nuestro vecino.

Cultura

Cultura

Tras 200 años, códice Azcatitlán regresa a México



Foto: @INAHmx

El Museo Nacional de Antropología presenta la exposición “El códice Azcatitlán. México-Francia, 200 años de amistad”, que se exhibe por primera vez en nuestro país desde su salida, en 1840.

El documento de finales del siglo XVI y principios del XVII narra el devenir del pueblo mexicano, está conformado por 20 fojas y combina el sistema pictográfico mesoamericano con la escritura europea.

Dividido en tres secciones, muestra el recorrido migratorio de los mexicanos desde Aztlán hasta la fundación de México-Tenochtitlán, así como la llegada de los españoles, la Conquista y la evangelización.

“El códice Azcatitlán. México-Francia, 200 años de amistad” se expone en la Sala de Exposiciones Temporales del museo y se complementa con 25 piezas que permiten comprender la manufactura y permanencia de estos documentos a lo largo del tiempo.

Colaboración inédita México-Francia

De acuerdo con la Secretaría de Relaciones Exteriores, la muestra es resultado de una colaboración inédita entre México y Francia, como parte de las conmemoraciones por el bicentenario de las relaciones diplomáticas.

Lo anterior posibilitó el traslado temporal del manuscrito a la Ciudad de México y del Códice Boturini a París, para exhibirse en la Biblioteca Nacional de Francia.

Dicho intercambio temporal y recíproco fue acordado por la presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, y su homólogo de Francia, Emmanuel Macron, en noviembre de 2025.

Actualmente, la biblioteca conserva un conjunto excepcional de manuscritos mexicanos, en torno a los cuales trabajan investigadores de ambos países, según datos del director de colecciones de dicho recinto, Jean-Charles Bédague. / Cultura

siminforma.com.mx



De barrio en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

¿Barcos de vapor en la CdMx?

Una bella litografía de Casimiro Castro, quien retrataba la época con sus pinceles de precisión fotográfica, nos trasladó al pasado. Esa hermosa obra fue como una máquina del tiempo. De pronto, estábamos en la Ciudad de México del siglo XIX, ante imágenes que parecían salir de los cuentos de Mark Twain, cuando navegaban en las aguas del Misisipi enormes y humeantes barcos, impulsados por una inmensa rueda de paletas a manera de remos.

Igualito, solo que la escena es ahora en el Canal de la Viga, repleto de trajineras, canoas y... ¡barcos de vapor! Así como lo lee. Claro, eran otros tiempos, cuando la capital estaba llena de acequias y canales. Así se movían los habitantes. Era lo moderno. Y a bordo iban pasajeros pobres y ricos. Paseos con comida, bebida y baile mientras se llegaba del Centro a Chalco, luego de

cinco o seis horas de travesía, pasando por algunos pueblos.

Hubo varios. El primero fue el Guatimoc. Después vino La Esperanza del coronel Mariano Tagle. La novedad fue tal, que en ellos viajaron los presidentes Santa Anna, Juárez y Díaz. Era el negocio del momento. Y surgieron competidores. Los canales se llenaron de barcos que iban a San Ángel, Tlalpan, Santa Anita, Iztacalco y a Xochimilco. Algunos salían del Zócalo, otros de la Villa. Increíble, ¿no?

Corría el año 1855 y era el auge de los vapores. Pero el mundo de esa navegación de ensueño se esfumó, igual que el humo de sus chimeneas. La decisión gubernamental de desecar los canales para convertirlos en calles, marcó el fin del sistema lacustre heredado por los pueblos que habitaron a orillas del lago de Texcoco.

Pero la transformación, la “modernidad”, el “progreso”, iban más allá. Se daba paso al ferrocarril, esa enorme víbora de hierro que cambió todo, como en el mítico Macondo, ese mundo imaginario e inquietante que dibujó con realismo mágico Gabriel García Márquez.

Adiós a aquellos días. Ahora sólo podremos admirarlo en los cuadros de Casimiro Castro o José María Velasco, otro enorme paisajista mexicano. Por desgracia, ya es cosa de museos.

D-Picks CLINIC®

YA DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES



IDEALES PARA LA LIMPIEZA DE ESPACIOS INTERDENTALES



PUNTA SUAVE Y BASE RESISTENTE



ELIMINAN EFICIENTEMENTE LA PLACA BACTERIANA Y RESTOS DE ALIMENTOS



PREVENCIÓN DE CARIES Y ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS



LIMPIEZA EN DONDE EL CEPILLO CONVENCIONAL NO LLEGA



"Lea las instrucciones antes de usarse".

\$44.00 | Vigencia al 31 de octubre de 2026.

La fórmula nutricional que complementa tu alimentación, **apoyando tu función intestinal**

¡Cuida tu salud desde hoy!

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


**ENRIQUE
GARAY**

IG @quiquegaray_

La etapa Rafa Márquez y Andrés Guardado

El fútbol mexicano da un paso como nunca antes lo hizo al ceder el timón de la selección a los entrenadores asistentes del mando anterior. Así, Rafael Márquez y Andrés Guardado, auxiliares de Javier Aguirre en el pasado Mundial, toman ahora el control.

A la inmensa mayoría le gusta el cambio. Cómo podría no gustar que un exdefensa central del Barcelona, bicampeón de la Champions League, campeón del Mundial de Clubes, cuatro veces ganador de la liga española, asuma el control del Tri. Y que a su lado vaya una leyenda del PSV de Holanda y del Betis de España, el gran Andrés Guardado.

Además, los dos fueron rojinegros del Atlas, producto de la mejor etapa en su cantera, en la década de los 90. Me refiero a los años de Ricardo La Volpe, cuando surgieron talentos como Jared Borgetti, Oswaldo Sánchez, Daniel Osorno y tantos más.

Pero el punto crítico de este cambio, no se evalúa en si gusta, o no, o cuánto gusta. La pregunta se centra sobre cuánto puede mejorar la selección.

¿No será el talento de los futbolistas el que debemos mejorar? Si el reciente Mundial fue tan brillante para la selección, entonces por qué sólo Armando "Hormiga" González, fue el único jugador contratado por un club europeo. En cambio, nos regresaron de Europa a México a Orbelín Pineda, César "Chino" Huerta y Jorge Sánchez, quienes no pudieron consolidarse.

Hay una ecuación muy simple que mide el talento o expectativa de éxito, de una selección nacional de fútbol. Esa ecuación mide el número de futbolistas que juegan en las ligas europeas, y cuántos dentro de las ligas de élite. La selección argentina, subcampeona vigente y excampeona mundial de 2022, llegó a ambas finales, gracias a contar con 23 jugadores repatriados de los mejores clubes europeos.

En este momento el fútbol mexicano tiene en Europa a Raúl Jiménez, en el Wolverhampton, y a Edson Álvarez, en el West Ham, ambos en la segunda división de la liga inglesa. Julián Araujo juega para el Bournemouth de la Premier League. Santi Giménez salió del Milan para el Porto de Portugal, Álvaro Fidalgo juega para el Betis de España, y Johan Vázquez en el Genoa de Italia. Agreguemos a Mateo Chávez en el AZ Alkmaar, César Montes en el Lokomotiv y Luis Chávez en el Dinamo, los dos de la liga rusa.

No todo dependerá de tener un nuevo entrenador.

Fanático

Si A mi INSULINA

= \$389

CONSULTA EL CATÁLOGO

Consulta los productos participantes en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Su venta requiere receta médica. Medicamento refrigerado, trae tu hielera y te damos un gel. Vigencia al 31 de diciembre 2026.

Fanático

Del espejismo a Los Ángeles 28



Atletas mexicanos en Santo Domingo 2026/Foto: noticiasmexico.com.mx

Fernando Gutiérrez Pérez
 fegutierrezp@gmail.com

Ni quien lo niegue: la delegación mexicana, conformada por más de 600 atletas, fue el gigante que arrasó y estableció récord de medallas en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, celebrados en República Dominicana.

Los datos duros son estos: 167 preseas de oro, 125 de plata y 115 de bronce, para un total de 407, cifra sin precedente para nuestro país en esos juegos regionales, los primeros en el camino que seguirá con los Panamericanos de Lima, Perú, el verano del próximo año, y culminará con los olímpicos de Los Ángeles 2028.

La verdad, México no sudó ni se acongojó. Desde el primer día tomó el primer lugar del medallero. Siempre estuvo cómodo. Ninguna otra delegación le hizo sombra. Colombia, también con una nutrida delegación, fue el segundo mejor lugar, mientras Cuba, otrora coloso centroamericano, mostró un franco declive deportivo y quedó tercero, evidenciando que en la isla el deporte ya no es prioridad para un sistema ideológico.

Pero no hay argumentos de peso para pensar que en

los próximos Juegos Olímpicos seguiremos ejerciendo el poderío mostrado en la Dominicana. Mire usted, los certámenes centroamericanos no son tan exigentes. Esta edición para México resultó pan comido ante países que no cuentan con el elevado nivel deportivo.

Ahora bien, en los Panamericanos de Lima 2027 ya será otra cosa. Con la asistencia de las delegaciones de Canadá y Estados Unidos el rigor competitivo será mucho mayor. Desde luego, ni pensar que los nuestros repetirán las 407 medallas de los Centroamericanos, donde vivieron un sueño dorado.

Así es. Lo hecho en la República Dominicana ha sido sólo un espejismo. En Los Ángeles tendremos cartas fuertes, por supuesto, como en clavados, tiro con arco, taekwondo, boxeo, flag fútbol (tochito bandera), remo femenino y quizá el fútbol soccer. Y párele de contar. Nada para conseguir otro récord histórico de preseas.

Y soñemos un poco: ojalá nos represente en ciclismo el fenomenal Isaac del Toro. Eso sí sería maravilloso. En fin... pongamos los pies en la tierra. Nuestro deporte no puede crecer si no tiene el apoyo necesario.

/ Fanático

siminforma.com.mx



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



GEL OFTÁLMICO

TU ALIADO POSQUIRÚRGICO

**GEL
DEXPANTENOL 5 %**

\$489



Higiene es salud.
Vigencia al 31 de octubre 2026.
Lea las instrucciones antes de usarse.

HECHO EN
ITALIA



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

De todo, un poco

Octubre es de intensa actividad en los espectáculos, pues no hay días de asueto. Y llega la emoción de prepararnos para festejar el Día de Muertos, Navidad y fin de año.

Hay muchos conciertos para todos los gustos, con figurones como Alejandro Sanz, Natalia Lafourcade, Pablo Alborán, Bunbury, Panteón Rococó, Los Ángeles Azules, Gloria Trevi, Edith Márquez, Edén Muñoz, y muchos más.

El 3 de octubre, la Orquesta Sinfónica de Minería presentará un concierto con música de Mozart, sobre la película *Amadeus*. Perfecto para llevar a la familia porque la música de este genio es de gran claridad y sencillez en su línea melódica; nada rebuscada.

En la Ciudad de México, en Paseo de la Reforma, el sábado 17 de octubre será el Gran Desfile y Concurso de Alebrijes Monumentales, a las 12 horas. El domingo 25 es la Mega Procesión de las Catrinas -6 de la tarde-, y se invita a que todos vayamos disfrazados. Quien así lo desee podrá integrarse en algún contingente (se invita a cooperar con 25 pesos).

El sábado 31, a las 2 de la tarde, es el Gran Desfile de Día de Muertos, para rendir homenaje a personajes ilustres en la historia, desde Juan Gabriel hasta héroes nacionales.

Y para quienes les gusta la velocidad, el 30 se inicia la efervescencia por el Gran Premio de Fórmula 1.

También se estrenará la película *Digger*, que protagoniza Tom Cruise y dirige el multipremiado Alejandro González Iñárritu. Con este filme, Cruise busca obtener su primer premio Oscar, pues ha estado nominado en cuatro ocasiones, pero jamás lo ha ganado. En 2025, recibió uno por su trayectoria, pero no por un trabajo en específico.

La historia es de humor ácido: Cruise no aparece como galán, sino más bien descuidado y medio panzoncito; personifica a un excéntrico magnate petrolero que provoca un desastre ecológico. Es una crítica a quienes toman decisiones sin la menor conciencia social.

Les mando un abrazo cariñoso. Gocen a su familia, a sus amigos, a sus afectos.

¡Amen! (así, sin tilde).

Farándula

conoce los nuevos
PRODUCTOS de

ETERNAL SECRET®



\$349

CREMA FACIAL CON COLAGENO

50 g

ETERNAL SECRET



\$349

CREMA FACIAL CON CENTELLA

50 g

ETERNAL SECRET



\$319

AGUA TERMAL

200 mL

ETERNAL SECRET

Salud es belleza. Vigencia al 31 de octubre 2026.

Farándula

Romeo Santos y Prince Royce llegan juntos a tierra azteca



Foto: Pablo Garcia

Romeo Santos y Prince Royce, dos de los nombres más importantes de la bachata contemporánea, llegarán juntos a México con “Mejor Tarde Que Nunca Tour 2026”.

El espectáculo reúne por primera vez de esta manera sus respectivas trayectorias y presenta también la música que ambos han creado recientemente como dupla.

La unión de los cantantes tomó forma con *Better Late Than Never*, su primer álbum colaborativo, publicado en 2025. El material está compuesto por 13 canciones de bachata y marcó el inicio de una nueva etapa para ambos.

La intención de la gira es que el público no vea dos conciertos separados, sino un recorrido por las canciones de Romeo Santos y Prince Royce, además de sus nuevas colaboraciones.

Romeo Santos, conocido como “El Rey de la Bachata” y también por su trayectoria como vocalista de Aventura, lleva al espectáculo canciones como

Eres mía, La diabla, Llévame

contigo y Propuesta indecente. El repertorio incluye además clásicos de Aventura como *Obsesión* y *La boda*, que forman parte de la historia musical del cantante.

Prince Royce aporta canciones que ayudaron a convertirlo en uno de los intérpretes más populares de la bachata de las últimas décadas. Entre ellas aparecen *Corazón sin cara, Darte un beso, Incondicional* y *Stand By Me*. Además, incluyen temas recientes que grabaron juntos, como *Dardos, Better Late Than Never* y *Lokita por mí*.

El encuentro con el público mexicano será en el Palacio de los Deportes de la Ciudad de México. Romeo Santos y Prince Royce tienen programadas dos presentaciones, los días 25 y 26 de octubre.

La primera comenzará a las siete de la noche y la segunda a las ocho, con un espectáculo que combinará clásicos de ambas carreras con las canciones de su nueva etapa conjunta. /

Farándula

siminforma.com.mx

Farándula

Fobia regresa al Palacio de los Deportes

Fobia, una de las bandas representativas del rock mexicano, regresará al Palacio de los Deportes de la Ciudad de México los días 23 y 24 de octubre, con dos conciertos programados a las ocho de la noche.

La agrupación surgió a finales de los años 80 y ha construido una trayectoria de casi cuatro décadas dentro del rock nacional. Entre sus discos destacan *Mundo feliz*, *Leche y Amor chiquito*.

En estas presentaciones, Fobia hará un recorrido por distintas etapas de su carrera. En sus conciertos recientes ha incluido canciones como *Veneno vil*, *Vivo* y *El microbitito*, temas que forman parte de su repertorio.

Las dos fechas llegan después de su participación en el Vive Latino 2026 y forman parte de una nueva etapa en la trayectoria de la agrupación. / Farándula



Foto: @fobiamx

celecoxib
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$179.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$159.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$159.00
PREGABALINA 50 mg
28 cápsulas Pfizer

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$132.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$399.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

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

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

HASTA 75% DE AHORRO



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Tierra de amor y coraje

Hablemos, por favor, de *Tierra de amor y coraje*, la nueva producción de José Alberto Castro, porque aquí están pasando cosas demasiado importantes que, por diferentes razones, no se comentan a gran escala.

Ojo: es una telenovela mexicana grabada en Estados Unidos. No es que se hayan ido a hacer unas cuantas escenas y lo demás en México. ¡No! Todo el equipo de producción se trasladó a Arizona para realizar esta fantasía vaquera.

Esto es superior a lo que pasó en los años 80 con *El pecado de Oyuki*, porque en aquel entonces se recreó Japón en el Ajusco, en la Ciudad de México.

Aquí todo es real. Estadounidense. De tiempo completo. Increíble.

¿Por qué? Primero, porque manda un mensaje de liderazgo por parte de TelevisaUnivision.

Y, segundo, porque, como usted sabe, nuestros vecinos se han vuelto muy exigentes a la hora de trabajar allá.

Tierra de amor y coraje es la más clara demostración de lo que pasa cuando las cosas se hacen bien.

Amo esta unión entre México y Estados Unidos, amo estas señales de calidad, de amistad.

A todo lo que le acabo de mencionar, agréguele una gran historia de principios de los años 70 (*Los hermanos Coraje*), escrita por Janete Clair, perfectamente adaptada por un numeroso equipo literario que incluye talentos como Fernando Garcilita, María Chávez y Ricardo Avilés.

No sólo es una historia de amor. Es una historia de coraje. Le recuerdo: coraje es la valentía que necesitamos para afrontar las adversidades. Pero, al mismo tiempo, es una palabra que tiene que ver con enojo, con rabia.

A veces, para conquistar el amor, hay que luchar así, con coraje. ¡Me encanta!

Pero me encanta más el reparto de gente joven y valiosa, de los nuevos rostros del espectáculo como Sofía Castro, Emilio Osorio, Brando Peniche y Emmanuel Palomares.

¿Y qué me dice de figurones como Sergio Goyri, Dalilah Polanco, Iván Arana y Moisés Arizmendi?

Todos bien entonados. Todos bien dirigidos. ¡Así sí dan ganas de ver telenovelas! No se la pierda en Las Estrellas y ViX.



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

¡Confirmado, el
Simifest 2026!

¡Familia de *Siminforma*! Qué gusto saludarlos, soy Radamez Núñez, de regreso y con graaandes noticias, ya que tenemos confirmadísima la fecha para el Simifest 2026. Esta tercera edición se llevará a cabo el próximo 5 de diciembre en la curva 4 del autódromo Hermanos Rodríguez, Ciudad de México, desde las 12 de la tarde y hasta la media noche. Y aquí, un adelanto de lo mejor: estarán Descartes a Kant, Miguel, Los Eclipses, María Barracuda, Los Blenders, Romoo, como cabeza del cartel, Snoop Doggy, por supuesto, el Dr. Simi, en su primera participación musical. Sí, este año se lanza como cantante, acompañado por sus músicos. ¡Así como lo leyeron! Recordemos que Snoop Dogg representa uno de los anuncios más importantes de esta edición, ya que figuró entre los cinco artistas que el público podía escoger por medio de una dinámica, junto a The Chemical Brothers, Tame Impala y Justice. Y como todos lo sabemos, el Dr. Simi siempre nos sorprende y habrá más noticias, pues este no es el cartel definitivo. Otros nombres serán revelados en las siguientes semanas. Estén muy atentos. Los boletos ya están disponibles en Ticketmaster con los siguientes costos: general 1700 pesos, preferente 2,500 y VIP 4,000, muuuy por debajo de cualquier festival y con grandes experiencias como en ningún otro. Es importante decirles que cada boleto vendido representa un acto de reforestación por medio de la Fundación SíMiPlaneta, además del lanzamiento de bombas de vida, hechas con tierra, composta, arcilla y tres semillas de especies nativas. Sí, mucha música y, también, conciencia ambiental. Yo soy Radamez Núñez y esto es *Simisintonía* rumbo al Simifest 2026. Nos leeremos muuuy pronto. ¡Aaadíos!

ESTE AÑO **HACEMOS** CONTACTO

2026
SIMIFEST
BY BBVA

DICIEMBRE 5
AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ

BBVA

DacIaf

GEL pharma

Little Caesars

FREE LIFE

SOL

Cinemex

de la Rosa

BAJAJ

Nesajar

ALFA

GOMI

ML-PRIM

X-BEAR

Café Sore

ticketmaster.com.mx

Síminteresa

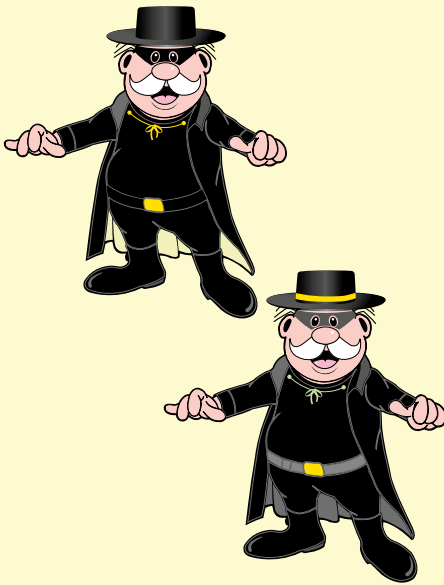


Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas contengan del 1 al 9, sin repetirse

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



Encuentra las 5 diferencias entre los Simi.



- Soluciones:
- cinturón
 - sombrero
 - antifaz
 - cordón
 - gabardina

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



Horóscopos

Amira contigo

Facebook: Amira Cervera
X: amiraastrologia

Que sólo haya signos favorables en tu vida

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

Escúchame en Las Estrellas de Amira por Orbe Promo, los jueves a las 9:30 a. m.

Próximamente, en TikTok

Felicidades, nativos del signo de Libra que cumplen años

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / En este mes tienes cierto desafío por un exceso de actividad. Dales a las cosas su justa importancia, abre paso a la comunicación y a la solución de los posibles conflictos. Sé positivo, usa cuarzos rosas.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Cuida de no caer en alteraciones psicológicas. La influencia de Marte establece una lucha en tu interior, mantén la calma. La sabiduría te dicta que el mejor camino es el respeto.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Desde el 1 de octubre, la Luna transita tu signo, por cierto, con buenos aspectos. Eres de naturaleza mental, llénate de esperanza, protégete de las dificultades con la meditación.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / La Luna en tu signo te guía más por el corazón y sentimientos profundos. Integra tu mente y tus emociones. Prende una vela rosa, imagina vencer cualquier desafío, para realizar tus sueños.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / Marte en tu signo, los días 3 y 4, te inclina a luchas de poder en el trabajo, quizá con autoridades. Maneja tu energía, evita confrontaciones. Afirma tus ideales en tu mente y lenguaje verbal.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Mercurio y Venus en Escorpión, así como Urano, pueden causar imprevistos en tu vida, los días 6 y 7. Mejora la intimidad con tu pareja. Vigila tu salud. Acepta tu bien aquí y ahora.

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / La luna nueva del día 10 indica un buen momento para las inversiones, herencias y finanzas; pero observa el terreno que pisas. Cuida tus formas con los demás. Aprovecha las etapas propicias.

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / Este mes es benéfico para ti, exalta la mente y se intensifican tus sentimientos. Es propicio mantener un diálogo permanente con amigos y familiares. Consulta tu corazón antes de actuar.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / La Luna en tu signo, los días 14 y 15, marca apoyos en donde menos los esperas. Es una etapa de buena suerte. Vencerás los miedos que sientes; no obstante, debes ser cuidadoso.

Síminteresa

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / Los nativos de Capricornio son poco dados a tener demasiadas amistades. Son excesivamente selectivos. Controla tu exagerada desconfianza, deja atrás bloqueos emocionales.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Algunos acuarianos tendrán la necesidad de separarse y, tal vez, se sientan un poco tristes por la influencia del planeta Plutón en su signo. Es importante modificar la conducta.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / Te metes de lleno en tu trabajo y obtienes gratificaciones. La luna creciente, los días 18, 21 y 22, te ayudará a purificar tu cuerpo y resolver problemas. Vienen tiempos mejores.

OMRON

Prevencción y bienestar

Cuida tu salud.

TECNOLOGÍA DE OMRON HEALTHCARE EMPRESA JAPONESA

MARCA #1 RECOMENDADA POR LOS MÉDICOS

Monitor de presión arterial automático de brazo
HEM-7121J \$759

Nebulizador de compresor para niños y adultos
NE-C106 \$899

Monitor de presión arterial automático de muñeca
RS2 (HEM-6161-E) \$619

1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IOVIA México, concluido en mayo de 2025. De acuerdo al Reporte presentado. 2. La aplicación OMRON connect tiene conectividad exclusivamente con monitores de presión arterial de brazo y muñeca. 3. Basado en estudio cuantitativo realizado por IOVIA en México con 200 médicos locales en 2017 y 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg. San: 0070E2019 SSA, Reg. San: 1645E2024 SSA, Reg. San: 2480E2018 SSA. No. de aprobación: 253300201B3605. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MEXICO, S.A. DE C.V.

Vigencia al 31 de octubre 2026

Si mi DOLOR ESTÁ RUDO...



En El Buen Lunes 25 % de descuento. Vigencia al 30 de noviembre 2026.
No se aplica con otras promociones o descuentos, promoción válida de las 6:00 a.m.
a las 12:00 de la noche del día lunes. Si persisten las molestias, consulte a su médico.