Great Place To Work.
Certificada
DIC 2025-DIC 2026
México

SIMINFORMA
Por Un País Mejor©
Lo bueno también es noticia

siminforma.com.mx
Noviembre 2026 Núm. 535-2

La bata blanca que une naciones

Págs. 12 y 13









Fotos: Karla Pérez





SíMiPlaneta

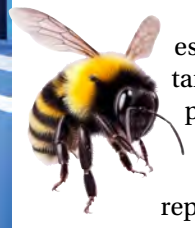
La naturaleza también vive en la ciudad



Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

Aunque estamos rodeados de calles, edificios y automóviles, la naturaleza sigue presente en las ciudades. Aves, insectos y otros pequeños animales encuentran alimento y refugio en parques, jardines y árboles.

Entre ellos se encuentran las abejas, mariposas, colibríes y murciélagos. Como lo explica la activista ambiental Paloma Ramírez, estas especies cumplen una función esencial de polinizadores y contribuyen a conservar la biodiversidad.



Su presencia es más importante de lo que parece porque la polinización permite la reproducción de plantas y está relacionada con una gran variedad de alimentos, que forman parte de nuestra vida cotidiana.

Por ello, las áreas verdes son fundamentales. No importa si es un gran parque, un jardín o un espacio con algunas plantas. Cada sitio puede ofrecer alimento, agua y refugio a diversas especies, sobre todo cuando incluye vegetación nativa de la región.

La Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (Conabio), mediante el programa "Poliniza", promueve la creación de espacios con flores y plantas nativas que favorecen la presencia de abejas, mariposas, colibríes, murciélagos y otros polinizadores.

Esta tarea también puede comenzar en casa al colocar plantas nativas, observar a los polinizadores y registrar su presencia. Con estas acciones se contribuye al conocimiento y conservación de la biodiversidad.



La próxima vez que una mariposa visite el jardín, un colibrí se acerque a una flor o una abeja se pose en las flores, detente un momento a observar.

Paloma Ramírez nos recuerda que la presencia de estos pequeños polinizadores encuentra un lugar entre calles y edificios.

Cuidar cada espacio verde, por pequeño que sea, ayuda a conservar la biodiversidad y a reconocer que en las ciudades convivimos con muchas otras especies. Cuidarlas garantiza su preservación. / SíMiPlaneta

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/noviembre 2026 Edición 535-2

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Distribuidores en México
Farmacias Similares / siminforma.com.mx
Redacción México: 55 5422 0118 Dirección de Comunicación Social GPUPM
Imprenta División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: noviembre 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".

SíMiPlaneta

Monterrey corre para salvar al perrito de la pradera

• La 11.ª Simicarrera Monterrey reunió a 3,800 participantes en la Plaza Zaragoza

Las Simicarreras son cita obligada en México y se han consolidado como un fenómeno deportivo, social y ambiental al ser uno de los certámenes con mayor participación en nuestro país.

Muestra de ello es la undécima edición, celebrada en Monterrey, con la participación de 3 mil 800 corredores.

Esta competencia, con salida y meta en la Plaza Zaragoza, convirtió el corazón del Centro Histórico de Monterrey en una jornada de deporte y diversión con causa: proteger al perrito de la pradera.

El inicio de esta fiesta deportiva fue el Centro de Convenciones y Exposiciones (CINTERMEX), en el Parque Fundidora, donde se realizó la entrega de kits a los corredores y mascotas para las carreras de 10 y 5 kilómetros, una caminata recreativa de 3 kilómetros y la primera SimiPet Care de 3 kilómetros.

Un día después, la lluvia no frenó la pasión de los corredores y, a pesar del clima desafiante y el pavimento mojado, dijeron ¡Sí, Mi Planeta es primero! y completaron el circuito.









Fotos: Karla Pérez

Francisco Alberto Pachicano Pérez ganó el título en los 10 kilómetros con un tiempo de 32 minutos con 47 segundos. En la rama femenil, Sara Ramírez Alvarado alzó el trofeo al cruzar la meta en 36 minutos y 48 segundos.

Al ser una carrera con causa, el comité organizador eligió otorgar el donativo a Fundación Cíclica, que trabajará en la conservación y preservación del perrito de la pradera, especie endémica de México en peligro de extinción y que lucha por sobrevivir en los pastizales de Galeana, Nuevo León.

Farmacias Similares donará todo lo recaudado por las inscripciones, ¡y duplicará la cantidad!, para apoyar a esta especie que está considerada como un "ingeniero del ecosistema" porque, al cavar sus madrigueras, renuevan los suelos y oxigenan la tierra, favorecen la infiltración del agua y fertiliza el suelo.

Aunque pequeño, el perrito de la pradera desempeña una tarea enorme en su entorno, también ayuda a regular el crecimiento de los pastizales y forma parte de la alimentación de depredadores como el águila real, serpientes y zorros. Además, sus madrigueras sirven de refugio para otras especies, por eso, protegerlo significa cuidar a todo el ecosistema.

¡Nos vemos el próximo año para iniciar el circuito de Simicarreras, en febrero, en el puerto de Veracruz! / SíMiPlaneta





Cambio climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Huella ecológica y biocapacidad del planeta

Desde hace décadas, hemos estudiado y calculado las cantidades de recursos naturales para satisfacer nuestras necesidades modernas. La suma de ellos, de acuerdo con los datos que nos dieron hace cuatro años los creadores del Informe de Brecha de Circularidad (Circularity Gap Reporting Iniciative-CGRi), dice que, en los últimos 50 años, nuestro consumo global casi se ha cuadruplicado.

Hoy, debemos estar consumiendo algo así como 115,000 millones de ton/año y las proyecciones indican que hacia 2040 podrían ser de 130,000 millones de ton/año y de 170,000 millones de ton/año en 2050. Esto significa que 18,000 millones de seres humanos que habiten este planeta, hacia fines del siglo XXI, podrían estar agotando la totalidad de sus recursos naturales en las primeras tres décadas del siglo XXII.

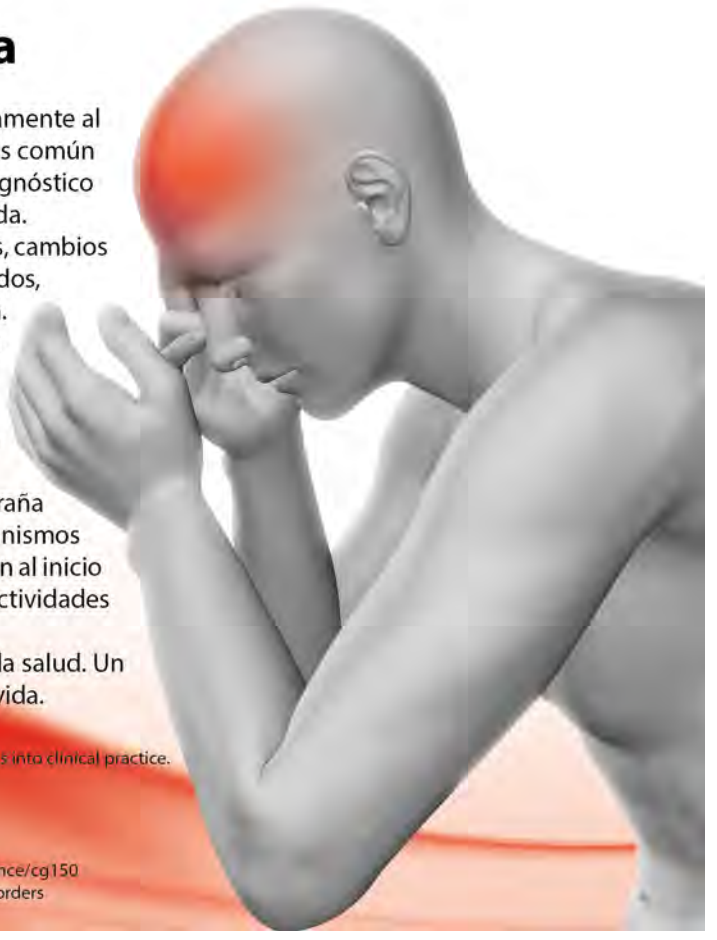
Por eso estamos midiendo rigurosamente nuestro consumo y hemos designado un día de cada año, denominado como el Día del Sobregiro de la Tierra (Earth Overshoot Day), en el momento en que estamos rebasando la biocapacidad del planeta. En este 2026, este momento, se anunció el 30 de julio.

El sitio web www.footprintcalculator.org creado por la Red Global de la Huella Ecológica (Global Footprint Network), es una excelente herramienta que nos ayuda a calcular nuestra huella ecológica: ¿con qué frecuencia comemos carne de res, pollo, cerdo, pescado y lácteos?, ¿qué porcentaje de nuestros alimentos es comida procesada o cultivada localmente?, ¿qué tipo de vivienda habitamos y de qué materiales está hecha?, ¿cuánta energía consumimos en casa y fuera de ella?, ¿cuántos residuos generamos?, ¿cómo nos transportamos?, etcétera.

Es muy importante responder este cuestionario para calcular nuestra huella ecológica y descubrir si nuestro comportamiento es congruente ante nuestro planeta.

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

MIGRAÑA, más que un simple dolor de cabeza



La migraña es una de las enfermedades neurológicas más frecuentes en el mundo y afecta aproximadamente al 15 % de la población. En México, se estima que entre 18 y 20 millones de personas la padecen, y es más común en mujeres y adultos jóvenes. A pesar de su alta frecuencia, muchas personas no reciben un diagnóstico oportuno ni un tratamiento adecuado, y puede afectar su trabajo, estudios, vida familiar y calidad de vida.

Aunque no existe una causa única, la migraña se relaciona con una combinación de factores hereditarios, cambios en la actividad cerebral y diversos desencadenantes, como estrés, falta de sueño, ayunos prolongados, variaciones hormonales, algunos alimentos, bebidas alcohólicas o alteraciones bruscas del clima. Generalmente, se presenta como un dolor intenso y pulsátil, que puede acompañarse de náusea, vómito y sensibilidad a la luz, el ruido o los olores.

La buena noticia es que la migraña puede controlarse eficazmente. Como medidas generales, se recomienda mantener horarios regulares de sueño, alimentarse adecuadamente, mantenerse bien hidratado, realizar actividad física e identificar los factores que desencadenan las crisis.

Cuando el dolor ya se ha iniciado, los medicamentos más eficaces para tratar una crisis de migraña moderada o intensa son los triptanes, como sumatriptán y zolmitriptán. Estos actúan sobre los mecanismos relacionados con la migraña y ayudan a disminuir el dolor y los síntomas asociados cuando se administran al inicio del episodio. Utilizados bajo indicación médica, permiten que muchas personas retomen sus actividades habituales.

Si el dolor de cabeza es intenso, recurrente o interfiere con tu vida diaria, consulta a un profesional de la salud. Un diagnóstico oportuno y un tratamiento adecuado pueden marcar una gran diferencia en tu calidad de vida.

Referencias

Ailani, J., Burch, R. C., & Robbins, M. S. (2021). The American Headache Society consensus statement: Update on integrating new migraine treatments into clinical practice. *Headache*, 61(7), 1021–1039. https://doi.org/10.1111/head.14153

International Headache Society. (2018). *The International Classification of Headache Disorders* (3rd ed.). Cephalalgia, 38(1), 1–211. https://doi.org/10.1177/0333102417738202

Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez. (s. f.). *Información para pacientes sobre migraña.*

National Institute for Health and Care Excellence. (2025). *Headaches in over 12s: Diagnosis and management* (CG150). https://www.nice.org.uk/guidance/cg150

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Migraine and other headache disorders.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/headache-disorders



GRISI División Odontológica | Lacer

Fluoxytil® Lacer®

Protección anticaries
para la higiene bucal diaria[1]

Se recomienda el **uso combinado de gel y colutorio.**



$196



$339



$236

Perioxidin®

EL ESTÁNDAR DE ORO
EN EL CONTROL DEL BIOFILM[2]

COLUTORIO 200 mL
Clorhexidina 0.12 %
+ Xilitol

GEL BIOADHESIVO 50 mL
Clorhexidina 0.2%

Lea las instrucciones antes de su uso. Higiene es salud.
Vigencia al 30 de noviembre 2026

Referencias:
1. Hope CK, Wilson M. Analysis of the effects of chlorhexidine on oral biofilm vitality and structure based on viability profiling and an indicator of membrane integrity. Antimicrob Agents Chemother. 2004;48(5):1461-8
2. Lacer®. Vademécum Lacer Personal Health. 2025 (Internet) Consultado el 12 marzo de 2026. Disponible en:https://lacerliteraturas.com/wp-content/uploads/2025/05/Vademecum_LPH2S_online3.pdf



Salud

¿El frío realmente nos enferma?



Foto: Magnific

Cuando llegan las bajas temperaturas es común escuchar frases como: “abrígate o te vas a enfermar” o “no salgas con el cabello mojado que te va a dar gripe”. Sin embargo, la evidencia científica ha demostrado que el frío por sí solo no causa enfermedades respiratorias. Lo que realmente nos enferma son los virus y otros microrganismos transmitidos de una persona a otra.

Entonces, ¿por qué nos enfermamos más en invierno? Durante esta época pasamos más tiempo en espacios cerrados, con menor ventilación y en contacto cercano con otras personas, condiciones que facilitan la propagación de virus respiratorios como los que causan el resfriado común, la influenza o el virus sincitial respiratorio. Además, el aire frío y seco favorece la permanencia y transmisión de algunos de estos virus.

También es importante saber que algunas molestias frecuentes durante el invierno, como el escurrimiento nasal al salir a la calle, no significan necesariamente una infección. En muchos casos, se trata de una respuesta normal de nuestro organismo para calentar y humedecer el aire que respiramos.

La prevención de las enfermedades respiratorias no depende de evitar el frío, sino de adoptar hábitos saludables: adecuada higiene de manos, cubrirse la boca con el antebrazo al estornudar, ventilar los espacios cerrados, no tener contacto cercano con personas enfermas y mantener al día las vacunas recomendadas.

En conclusión, el frío no enferma; los virus, bacterias y hongos, sí. Conocer esta diferencia nos permite enfocarnos en las medidas que realmente ayudan a proteger nuestra salud durante todo el invierno. / Salud

Bibliografía:

• Centers for Disease Control and Prevention. (2026). About common cold. https://www.cdc.gov/common-cold/about/index.html

• Centers for Disease Control and Prevention. (2026). About respiratory illnesses. https://www.cdc.gov/respiratory-viruses/about/index.html

• Clements, N., Binnicker, M. J., & Roger, V. L. (2020). Indoor environment and viral infections. Mayo Clinic Proceedings, 95(8), 1581-1583. https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2020.05.028

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 30 de noviembre 2026



SIMISAE

SIMISAE

Cómo hacer que nuestros espacios nos den paz y recarguen de energía

Emanuel Rivera Canales
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

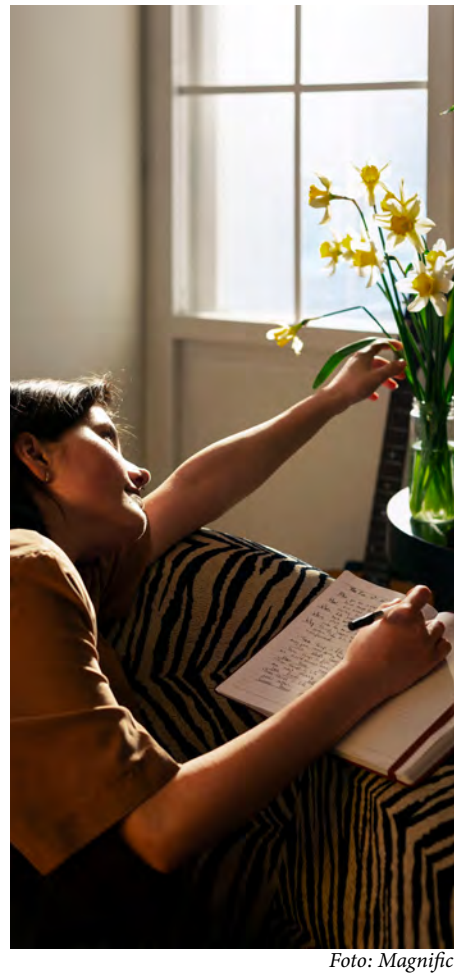


Foto: Magnific

De acuerdo con el Massachusetts Institute of Technology, para 2050 se espera que dos terceras partes de la población mundial, alrededor de 6.700 millones de personas, habiten en ciudades. Esto se debe en gran parte a la búsqueda de una mejor calidad de vida. Sin embargo, la mala planificación y construcción de las urbes generan nueve de cada diez de las principales causas de muerte global por enfermedades, entre ellas, las respiratorias crónicas, diarreicas y accidentes de tránsito.

Crear ambientes restaurativos y fomentar una interacción saludable con el entorno, puede mejorar la productividad, salud y longevidad de miles de millones de personas.

En las grandes metrópolis, donde la estimulación ambiental es alta, nuestros recursos físicos y psicológicos se agotan fácilmente. Nos llevan al estrés, enojo e incluso enfermedades crónicas.

Debemos considerar cuatro componentes claves para que un ambiente sea restaurativo:

1. Estar lejos. Sentirnos en un lugar diferente al habitual; que nuestro espacio, en ese momento, contraste al anterior o en el que hemos estado mucho tiempo durante el día.

2. Fascinación. Atracción natural al lugar; presencia de objetos o decoración inusuales en comparación con lo que hay en otros espacios que utilizamos, incluso personalizaciones como pósteres, pinturas, luces, etc. Se debe cuidar que tampoco esté saturado de ellos.

3. Extensión. Sensación de espacio amplio, aunque sea pequeño; el ejemplo más común para lograr esto, es el uso de pintura blanca sobre todo en paredes.

4. Compatibilidad. Ajuste del entorno a las demandas personales; el espacio debe ser ergonómico, de fácil acceso y, de preferencia, sólo con objetos destinados a la actividad que ahí se realizará, ya sea trabajar, estudiar, jugar o descansar.

Como hemos visto, el ambiente influye mucho en nuestro estado de ánimo, no sólo las experiencias que tenemos con otras personas. Es necesario hablarlo con un especialista de la salud mental. Hay alternativas para recuperar el bienestar. Recuerda que si necesitas saber y trabajar sobre tu sentir, puedes contactarnos llamando al 800 911 3232. Estamos para apoyarte sin costo 24/7. / SIMISAE



Sexo, sin lágrimas y sin pudor

Gabriela Jiménez

Ética

La ética es y debería seguir siendo parte fundamental de la formación de los niños dentro y fuera del entorno familiar y escolar. Tiene una función: identificar qué es lo correcto o incorrecto en la conducta humana.

Y aunque es cierto que cada cultura puede tener sus propios acuerdos sobre lo que está bien o mal, hay consensos básicos en todas ellas, como el no robar, matar o traicionar. Respetar y apegarse a estas normas sociales, nos hablan no sólo de esos valores aprendidos dentro de casa, sino también de la manera en que las personas responderán a diario en sus diversos entornos. Las acciones diarias, grandes o pequeñas, nos hablan del nivel de certeza que podemos tener con los demás. Si a través de esas conductas observamos que una persona engaña, miente y encuentra dentro de ciertos procesos el modo de falsear información para obtener un beneficio personal, sin duda, surgirá la pregunta: ¿alguien así es digno de confianza?

Definitivamente, la confianza es fundamental para que una sociedad continúe funcionando, y creer en los demás va siendo cada vez más cuestionable: ¿cómo afectará a la sociedad vivir con una sospecha constante hacia los otros? Pensemos, entonces, si es necesario o no educar en valores.



Foto: Magnific

siminforma.com.mx



Ayudar es vivir

Corazones de Cristal, fundación para personas con discapacidad

Adriana Estrada
viceaestrada@fsimilares.com







Fotos: Fundación Corazones de Cristal



Desde hace casi 15 años, la Fundación Corazones de Cristal está enfocada en brindar atención integral a personas con discapacidad física o intelectual y de bajos recursos.

Esta asociación civil se ubica en el municipio de Ecatepec, una de las localidades con mayor índice de pobreza urbana del Estado de México.

Diariamente, a este lugar asisten alrededor de 100 personas con síndrome Down, retardo en el lenguaje, parálisis cerebral y autismo.

De acuerdo con su discapacidad, los beneficiarios reciben terapia física, hidroterapia, estimulación temprana, esquema corporal y, además, aprenden la Lengua de Señas Mexicana.

Ecatepec es el segundo municipio en todo el país con mayor número de personas que padecen alguna discapacidad, sólo después de Iztapalapa, en la Ciudad de México, con 310 mil personas.

Es de las pocas instituciones que existen en este municipio, donde se ofrece un servicio multidisciplinario a las familias beneficiarias.

Corazones de Cristal ha logrado seguir caminando gracias a las aportaciones voluntarias de la comunidad, empresas privadas, patrocinios, y por el apoyo simbólico de una cuota mínima entregada por los familiares de los beneficiarios.

Uno de sus donatarios es la Fundación del Dr. Simi, que ayuda periódicamente con despensas, además de otros apoyos esporádicos.

Corazones de Cristal ha demostrado que la inclusión de las personas, con y sin discapacidad, no es sólo un ideal, sino una realidad, gracias a su esfuerzo, amor y compromiso.

Cada apoyo suma. ¡Tú puedes ser parte del cambio! / Ayudar es vivir

Donativos:
Fundación Corazones de Cristal
Banco Inbursa
Clabe interbancaria 036180500431281934
Dirección: Bulevar Toluca Manzana 5, Lote 25, Jardines de Morelos 5.ª Sección, Ecatepec de Morelos.
Facebook: Fundación Corazones de Cristal, A.C.



De venta en Farmacias Similares®
ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. VIGENCIA AL 30 DE NOVIEMBRE 2026

ACCU-CHEK®
Active

Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.

Roche

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

Evita desperdicio de tiras.[1,2]

Uso flexible, práctico en cualquier momento.[2]

Tira grande.[2]

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

ACCU-CHEK® Active 07124155
25 TIRAS REACTIVAS

50+25
PRECIO ESPECIAL

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

ACCU-CHEK® Softclix
25 LANCETS

$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: 243300201B2972
©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"
HASTA 75% DE AHORRO®

Vigencia al 30 de noviembre 2026



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirezh
indicadorpoliticomx@gmail.com

2027, clave para 2030

Para nadie es un secreto que las elecciones legislativas, estatales y municipales de junio de 2027 son la entrada al túnel de la incertidumbre de las elecciones presidenciales de 2030. A diferencia de los tiempos del PRI, Morena no cuenta con las certezas de mayorías electorales garantizadas.

Pero el principal problema de arranque debe analizarse al interior de la coalición mayoritaria Morena-Verde-PT, en contraste con los tiempos en los que el PRI controlaba hasta 80 % de los votos y la oposición sólo ayudaba a tratar de dar la apariencia de una pluralidad partidista.

En todas las encuestas de arranque del presente ciclo electoral hay indicios de que están preocupando al alto mando morenista: el partido Morena sólo parece garantizar 37 % de los votos, cuando requiere la seguridad de 67 % para mantener la mayoría calificada que le permita cambiar la Constitución sin acuerdos con la real oposición o 51 % para la mayoría absoluta que requiere a fin de aprobar leyes reglamentarias.

Morena supo utilizar las leyes electorales que definieron el PRI y el PAN en el pasado para construir las dos mayorías, pero ahí se encuentra precisamente el meollo de una crisis que amenaza con la estabilidad morenista: desacuerdos con el Partido Verde y con el Partido del Trabajo y los indicios de que estos dos pequeños opositores por sí solos no podrían aportar los votos necesarios para una coalición a posteriori.

La fuerza política de Morena está enfocada a conseguir las mayorías absoluta y calificada para llegar a las elecciones presidenciales de 2030 con garantías suficientes como para aspirar a un tercer piso de la 4T. Pero una cosa está siendo muy clara: Morena no es lo mismo como partido político que como movimiento controlado directamente por Andrés Manuel López Obrador, quien, como expresidente, no tiene la visibilidad suficiente para mantener el control de su organización.

Las primeras candidaturas a gobernadores fracturaron ya a Morena y fueron indicio de las malas noticias que se pudieran agravar en los próximos meses.

México



México

La bata blanca



Ciudad de México/Foto: Karla Pérez

Karla Cortez
vicekcortez@fsimilares.com

El mundo de lo insólito, lo extraordinario y lo divertido sumó una nueva página con sello latinoamericano: Farmacias Similares obtuvo el **GUINNESS WORLD RECORDS**® por reunir la mayor concentración de personas disfrazadas del Dr. Simi.

Durante años, **GUINNESS WORLD RECORDS**® se ha convertido en la máxima autoridad global encargada de registrar los logros más asombrosos del planeta, premiando todo aquello que desafía los límites de la imaginación.

Y es justamente esta hazaña -la número 11 de Farmacias Similares- un desafío a las distancias y las fronteras, pues, además de celebrarse en México, se llevó a cabo simultáneamente en Estados Unidos, Colombia y Chile, en una fiesta internacional sin precedentes.

La marea de batas blancas, corbatas azules y bigotes de peluche se adueñó del espacio público en una jornada cuya consigna principal fue divertirse en grande, cruzar fronteras y difundir valores de paz y bondad.

Pero conseguir un **GUINNESS WORLD RECORDS**® no es tan sencillo como suena. Un reto de tal magnitud, con cuatro países y 13 ciudades participando, no se libró del rigor absoluto de los adjudicadores de la marca.

Así que, desde Los Ángeles hasta Santiago, pasando por Ciudad de México, Monterrey, Guadalajara, Veracruz, Michoacán, Aguascalientes, Sonora, Chiapas, San Luis Potosí y Bogotá, vigilaron cada detalle del proceso y revisaron minuciosamente que cada asistente portara el uniforme completo y reglamentario.

Y tras horas de diversión y el emocionante conteo, la cifra oficial se fijó en un rotundo total de 4 mil 112 personas caracterizadas de pies a cabeza como el Dr. Simi, haciendo estallar la ovación en todas las sedes participantes.

“Doy, nuevamente, la bienvenida a Farmacias Similares a la familia **GUINNESS WORLD RECORDS**®. Con miles de personas en todas las ciudades participantes, ustedes son ¡oficialmente asombrosos!”, dijo el adjudicador Alfredo Arista al entregar el emblema en el

siminforma.com.mx

que une naciones



Guadalajara/Foto: Alex Rodríguez



Chile/Foto: Camila Ubeda Arriagada



Veracruz/Foto: Adriana Estrada

monumento a la Madre, en la Ciudad de México.

Tras recibir el anhelado reconocimiento, Astrid García Gallegos, representante de Farmacias Similares, recordó que, con este triunfo, "el Dr. Simi ha demostrado que los retos se superan cuando hay esfuerzo y trabajo sincero".

"Este récord fue para promover la paz y vimos que la gente se identifica con este valor. Con el Dr. Simi hay unión, solidaridad y generosidad; por eso la gente lo quiere y se sumó para portar un disfraz de él, porque, más allá de ser una marca, es un símbolo en México y el mundo", agregó.

El cariño por el Dr. Simi no sólo existe en América Latina; así que, fuera del conteo oficial de **GUINNESS WORLD RECORDS®,** se sumaron de corazón fanáticos del médico más querido en Venezuela, Guatemala, España, Italia, Suiza y Japón, fortaleciendo así los lazos de paz y amistad en el mundo.

Y como no hay fiesta sin música, el evento central en la Ciudad de México, conducido por Linet Puente y el Dr. Simi, contó con el talento de Los Payacocos, el cuarteto Il Tenore y el salsero colombiano Danny Frank.

Con este acto, el Dr. Simi dejó atrás el **GUINNESS WORLD RECORDS®** por la mayor concentración de personas disfrazadas como personajes de cine, organizado en Greenwich, Reino Unido, en septiembre de 2025.

Además, se corona una temporada de triunfos para Farmacias Similares y el Dr. Simi, quienes un día antes de este récord habían recuperado otro por el altar de muertos más grande del mundo, en Los Ángeles, California.

Con música, baile, fraternidad y miles de bigotes de peluche ondeando al viento, el Dr. Simi demostró, una vez más, que la diversión y la unión global son la mejor fórmula para seguir haciendo historia en el mundo. / México

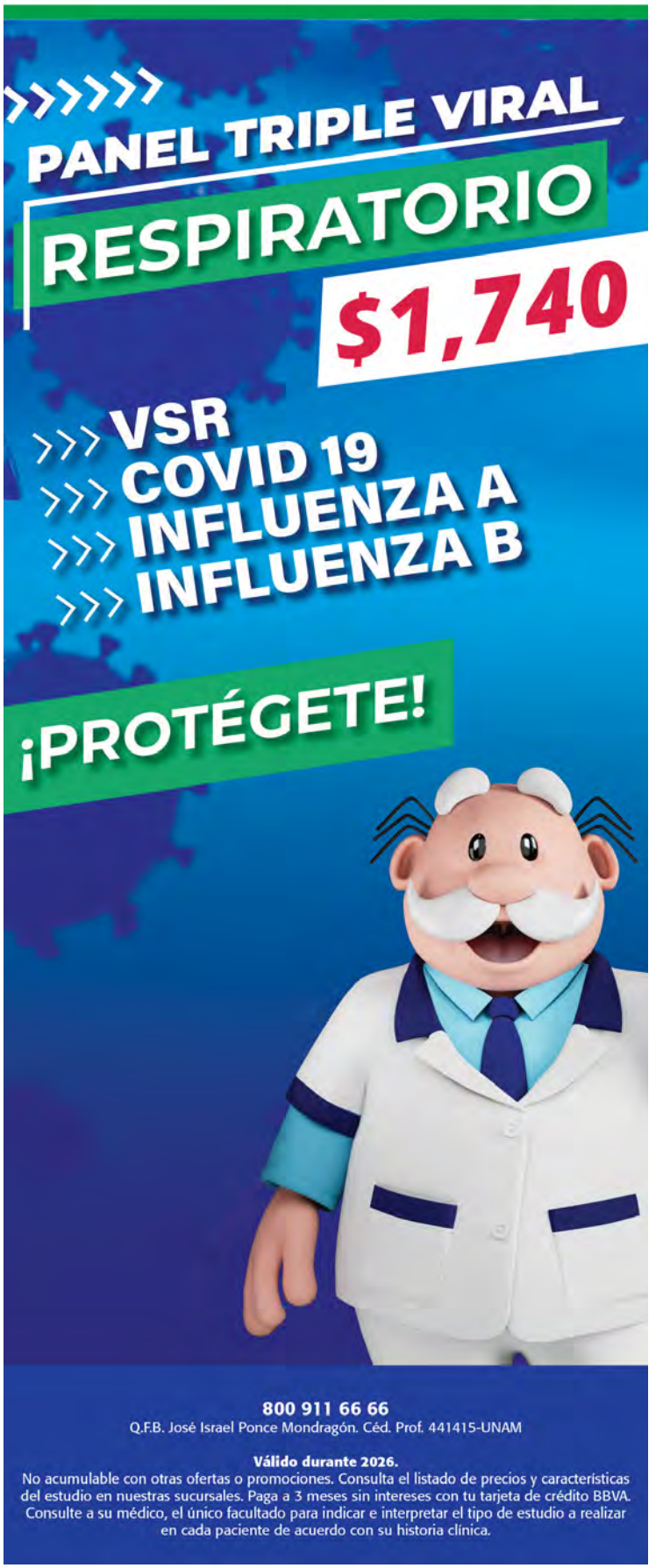


Colombia/Foto: Ana Salazar Lemus





Los Ángeles/Fotos: Israel Pérez



Reencuentro con México

Tino Contreras, el jazz al más allá

Juan Manuel Rentería Estrada

Casi siempre vestía pantalón y saco negro, corbata oscura, sin faltar su boina de piel, sus gruesos lentes y su muy expresiva sonrisa, un personaje carismático, bromista y de agradable conversación. Así recuerdo al artista que más allá de espléndidas entrevistas que concedió a este reportero, compartió conmigo una sincera y cálida amistad. Su nombre completo: Fortino Contreras González, y el artístico: Tino Contreras.

Un hombre enamorado de la música, pero en especial del jazz. Su talento no tenía límites. Justamente se le reconoce como el más importante precursor de este género en México. Fue un incansable compositor, pianista, trompetista y uno de los mejores bateristas con reconocimiento nacional e internacional.

Nació en Chihuahua el 3 de abril de 1924, pero él decía que era "un ciudadano del mundo". Y, efectivamente, su música, su estilo y su producción musical rebasaron las fronteras en países de los cinco continentes.

Varias veces tuve la oportunidad de convivir con el artista y amigo. Nuestros encuentros fueron en cafeterías, restaurantes, en los locales donde ensayaba y, desde luego, en varios de sus conciertos jazzísticos.

Tino decía que los sonidos de su batería incrementaban su pasión por el jazz. Me platicaba de sus inicios en la legendaria estación radiofónica XEW, "La voz de América Latina desde México". En esa emblemática catedral de la radiodifusión, ubicada en la calle de Ayuntamiento, logró que lo incluyeran en las famosas y muy populares caravanas artísticas que se presentaban en innumerables ciudades del territorio nacional.

En esos recorridos convivió con famosos artistas, como María Victoria, Tin Tan, Pedro Infante, José Alfredo Jiménez, Lucha Villa y Lola Beltrán, entre muchos otros. Muy pronto se fue consolidando la trayectoria de Tino Contreras. Su talento musical le fue abriendo las puertas del éxito.

Fue invitado a integrarse a muy famosas orquestas, como la de Luis Arcaraz, Pablo Beltrán Ruiz, Juan García Esquivel e Ismael Díaz. Participó en los más importantes festivales de jazz. Muchas de sus composiciones recibieron las más altas distinciones. Compuso lo mismo jazz tropical, que jazz flamenco, jazz mariachi, el jazz *Betsabé fantasía*, jazz con instrumentos prehispánicos, entre muchos otros géneros.

Sin embargo, me comentaba que sentía especial pasión por su composición *La misa en jazz*, que presentó en varios templos religiosos, catedrales y recintos culturales de México y de muchos otros países.



Foto: Cortesía

Siempre acompañado de su inseparable Mónica, Tino Contreras decía que no le tenía miedo a la muerte y que algún día llevaría al más allá la obra musical que compuso en el más acá. Su deseo se hizo realidad. Tino Contreras murió el 9 de septiembre de 2021, a los 97 años. / Reencuentro con México



De venta en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"
HASTA 75% DE AHORRO ®

GEL OFTÁLMICO
TU ALIADO PARA EL OJO SECO
$489
GEL
DEXPANTENOL 5 %



Higiene es salud.
Vigencia al 30 de noviembre 2026.
Lea las instrucciones antes de usarse.

HECHO EN
ITALIA



De barrio en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Hacienda de Clavería

La calle Juárez, en la colonia Clavería, conserva uno de los secretos mejor guardados de la Ciudad de México: un monumento histórico poco conocido, una joya arquitectónica cuyos orígenes se remontan a la época en que la gran Tenochtitlán fue sitiada por los españoles y sus aliados indígenas. En esos terrenos, entonces muy alejados de lo que hoy conocemos como Centro Histórico, hubo una hacienda que fue cuartel militar y orfanato y que hoy es sede académica.

Se trata de la antigua hacienda de Clavería, de origen noble. Fue adquirida en el siglo XVIII por la familia Bustamante, cuyos integrantes eran descendientes directos de un sobrino de Carlomagno, el padre de la Europa medieval.

Fue una importante propiedad agrícola y ganadera, situada junto a un río que la abastecía de agua y cerca de una calle que, por un lado, conducía al santuario de los Remedios y, por el otro, a la actual calzada México-Tacuba. Como se ve, una envidiable ubicación.

Era una propiedad muy extensa que, con tiempo y el crecimiento acelerado de la ciudad, dio lugar a varias colonias, como Clavería, San Álvaro y Ángel Zimbrón (1904-1907)

Su primer dueño, don Juan Antonio Clavería Villarreales, un adinerado comerciante y platero del Real de Minas de Pachuca, dio nombre a la actual colonia Clavería. Allí se sembraba maíz, trigo, frijol y cebada, además de criar y comercializar ganado vacuno y lanar, que abastecían a Azcapotzalco, Tacuba y Tlalnepantla.

En 1820-1821, durante la Guerra de Independencia, la hacienda fue ocupada por tropas realistas al mando del general De la Concha, cuyas batallas se desarrollaron en terrenos que hoy ocupan la catedral y el centro histórico de Azcapotzalco.

La propiedad ha tenido varios dueños y, hacia 1940, funcionó durante un tiempo como orfanato. El inmueble fue declarado monumento histórico el 6 de enero de 1933 por el INAH, restaurado en 1951, y desde la década de 1970 es propiedad de la Universidad Panamericana, sede del Instituto Panamericano de Alta Dirección de Empresa (IPADE).

Gracias a esta institución, el casco recobró belleza y esplendor. Hoy, es uno de los inmuebles más antiguos y mejor conservados de todos los que nacieron en el virreinato. Sin embargo, sigue siendo poco conocido, y más ahora por estar cerrado al público en general.

Cultura



Cultura

Museo Kaluz presenta exposición sobre el *art nouveau*

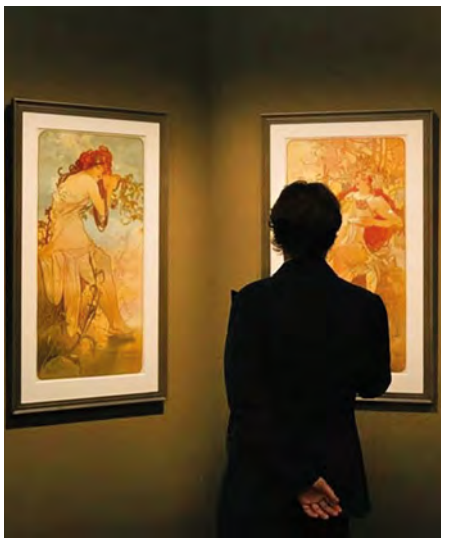


Foto: @AlphonseMucha

El Museo Kaluz, en la Ciudad de México, presenta "El arte nuevo. Simbolismo y *art nouveau* en México", una exposición que busca explorar cómo estas corrientes artísticas, que transformaron la cultura visual a finales del siglo XIX y principios del XX, encontraron expresiones propias en nuestro país, además de dejar huella en distintas disciplinas, desde la pintura y las artes decorativas hasta la arquitectura.

La exposición reúne obras procedentes de más de 40 colecciones públicas y privadas, como resultado de una investigación que incluyó la revisión de más de 60 acervos. Este trabajo permitió recuperar piezas poco conocidas e inéditas, entre ellas, pinturas, ilustraciones, publicaciones de época, documentos históricos y objetos decorativos.

Entre los artistas que podemos encontrar están Julio Ruelas, Roberto Montenegro, Saturnino Herrán, Alfredo Ramos Martínez, Adolfo Best Maugard y Ángel Zárraga, junto con creadores internacionales como Aubrey Beardsley y Edward Burne-Jones.

La exposición estará abierta hasta el 8 de marzo de 2027. / Cultura


YA DISPONIBLE EN
FARMACIAS SIMILARES®
$439
BioGaia
Gaia
Suplemento Alimenticio a base de probióticos en gotas
Instrucciones para su uso: Producto para niños de 6 meses a 3 años. Porción máxima al día: 5 gotas. No exceder la porción máxima al día. Contiene un desecante y no debe ser consumido. Este producto no debe utilizarse como sustituto de una dieta variada.
Ingredientes: Aceite de girasol (Helianthus annuus L.), Triglicéridos de cadena media, Lactobacillus reuteri DSM 17938, Dióxido de silicio.
Instrucciones de almacenamiento: Consérvese en un lugar fresco y seco a no más de 25 °C antes y después de que se haya abierto el frasco.
Mantener fuera del alcance de los niños.
Manténgase el frasco cerrado.
No se administre el contenido de este frasco 3 meses después de abierto.
Contenido Neto: 5 mL
Contiene 1 frasco de 5 mL
Vigencia al 30 de noviembre 2026.
Este producto no es un medicamento.
El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa
FP 05037826-F



ENRIQUE GARAY

IG @quiquegaray_

Karim aterriza en la NBA, ¿y ahora qué?

El sueño de un mexicano en la NBA se cumplió el pasado martes 23 de junio. Ese día, los Memphis Grizzlies reclutaron a Karim López, de Hermosillo, Sonora, y, a partir de ese momento, se puso en marcha la cuenta regresiva para verlo en las duelas del mejor basquetbol del planeta. Karim, cara a cara, uno a uno, contra los grandes fenómenos de esa liga: Lebron, Luka Doncic, Nikola Jokic... ¡Qué emoción!

Contamos los días hasta la llegada de su debut, el 21 de octubre. Finalmente, llegó. Los Grizzlies abrieron la temporada y recibieron al Utah Jazz, para derrotarlo 123-103, con una monumental actuación de 45 puntos de Ty Jerome. Karim López no jugó un segundo.

Segundo partido. Memphis visita a Golden State. Oportunidad para ver a Karim López, uno a uno, con Stephen Curry o Draymond Green. Ty Jerome suma otro juego monumental, encesta 28 puntos, y derrotan a los Warriors 111 a 108. Karim sigue sin pisar la duela.

Llegamos al tercer partido de la temporada regular, otro duelo de visitantes, ahora frente a Sacramento Kings. Con una tercera actuación espectacular, ahora de 31 puntos, Ty Jerome asegura la nominación a "Jugador de la Semana", y empuja a Memphis a su tercer triunfo consecutivo, 123-112. De Karim López, ninguna novedad.

¿Qué está pasando?

La pasión y efervesencia por su llegada a la NBA, no hizo olvidar algo muy importante: Karim tiene 19 años, es un gran talento, pero todavía es sólo un prospecto.

Cuando la temporada abre, el coach busca ganar, y sólo ganar. El arranque de 3-0 es promisorio y confirma que el finlandés Tuomas Lisalo está haciendo las cosas bien. El equipo tiene definido su quinteto titular: Zack Edey y el supernovato Cam Boozer, en la delantera, Ty Jerome Cedric Coward y Jaylen Wells en el backcourt. El cuadro de rotación tiene, a la dupla Quentin Post y el durísimo Isiah Stewart, bajo la tabla, con Scottipe Pippen, Cam Spencer, Jerami Grant, y GG Jackson.

Esa es la gente con quien Tuomas Lisalo está ganando los partidos. Cuadro titular y cuadro de rotación están definidos. Karim no entra en ellos, por ahora.

Karim, necesita minutos duela. El entrenamiento ayuda, los scrimmages, las juntas, y ver a sus compañeros desde la banca, también. Pero nada sirve más que estar dentro. Desde la banca, es imposible.






BPOllen®
Peróxido de Benzoílo
Gel
5%
Precio
Farmacias Similares®
$224.00
BPOllen
Peróxido de Benzoílo
Gel
Caja con tubo con 60 g
5%
Auxiliar en la eliminación de
Barros y Espinillas
Secante de Barros y Espinillas
FARMAPIEL®
Reg. No. 160M2016 SSA VI
Auxiliar en la eliminación
de barros y espinillas
Caja con Tubo con 60 g
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO, NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. VIGENCIA AL 30 DE NOVIEMBRE 2026
FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®
PARA QUE TU PIEL SIGA VIVA
Y LAS IMPUREZAS NO
GRISI®
control
$71
NUEVA IMAGEN
GRISI®
control
Azufre
ADICIONADO CON
2% DE ÁCIDO SALICÍLICO
LIMPIA A PROFUNDIDAD*
CONTROLA EL BRILLO FACIAL
EXFOLIANTE
JABÓN 100g
GRISI
Salud es belleza. Vigencia al 30 de noviembre 2026.



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Infinito amor

Amo con locura *Infinito amor*, la nueva producción de Salvador Mejía.

¿Por qué? Porque está tocando, por fin, de frente y como nunca se había tocado, el gran tema nacional: el amor que todas y que todos sentimos por nuestras mamás.

Infinito amor es la historia de un hijo que, por amor a su madre, lo sacrifica todo. Y cuando digo todo, es todo.

Sé que suena exagerado, pero, pregúnteselo en la intimidad: ¿de qué no sería capaz usted por su mamá?

Estamos ante una telenovela verdaderamente grande, redonda, familiar, contundente. ¡Me encanta!

Es la primera versión nacional de un fenómeno portugués titulado *Amar demais,* de Maria João Costa, con una adaptación de Alberto Aridjis y Carolina Mejía Lartilleux.

Me impresiona muchísimo la manera como este equipo literario consiguió que la historia no sólo embonara con nuestra idiosincrasia.

Funciona para mujeres, hombres, pobres, ricos, personas adultas mayores e infancias. Es muy romántica, muy apasionante, hasta divertida.

Hágame un favor: véala. Esta historia no para de crecer, tiene un universo de personajes riquísimo y funciona desde todas las perspectivas. Incluso la social.

Me siento como en los tiempos en que este mismo productor nos regaló cañonazos como *Esmeralda* (1997), *La usurpadora* (1998), *La madrastra* (2005) y *Fuego en la sangre* (2008).

La pareja protagónica es una bomba: Livia Brito y Gonzalo García Vivanco.

Livia es una reina. Su trabajo es exquisito. Interpreta a la nueva mamá mexicana: valiente, talentosa. Es lo máximo.

Gonzalo, con esto, ya se consagró. Sólo un actor verdaderamente grande consigue lo que él está logrando aquí.

Sin comentarios del resto del reparto. Son puras figuras legendarias de la industria de telenovela y talentos con un futuro mucho muy prometedor.

A esto, súmele cualquier cantidad de valores de producción, un tema musical precioso y una dirección de escena que sí crea personajes.

Luche con todas sus fuerzas por ver *Infinito amor* en Las Estrellas o en ViX. Le va a gustar. De veras que sí.



Farándula

Maná estrena concierto gratuito



Foto: @Mana

La banda Maná estrenó un concierto grabado en el emblemático anfiteatro Red Rocks, en Colorado, Estados Unidos, como parte de las celebraciones por sus cuarenta años de trayectoria, informó la plataforma de *streaming* en un comunicado.

El espectáculo, titulado *Vivir sin aire tour (Live from Red Rocks)*, se lanzó de manera gratuita en el canal oficial de la banda en YouTube, y permanecerá disponible en la plataforma una vez concluida la transmisión.

La presentación fue grabada en el anfiteatro Red Rocks, situado en Morrison, Colorado, un recinto al aire libre conocido por sus formaciones rocosas naturales y por haber acogido conciertos de figuras como Jimi Hendrix y The Rolling Stones.

Para el vocalista de Maná, Fher Olvera, actuar en este escenario tuvo un significado especial, pues recordó que cuando tenía 21 años vivía en Denver, donde trabajaba lavando platos y soñaba con presentarse algún día en ese lugar.

"¿Qué se sentirá tocar aquí?", se preguntaba entonces el músico, según relató en un minidocumental difundido con motivo del estreno.

Décadas después, pudo cumplir aquel sueño junto a la agrupación mexicana, que durante el concierto interpreta *Rayando el sol, Clavado en un bar, Labios compartidos* y *Oye mi amor*, entre otros temas.

El lanzamiento coincide con las celebraciones por los 40 años de trayectoria de Maná, que recientemente obtuvo el reconocimiento a artista pop latino del año en la categoría de dúo o grupo en los Premios Billboard de la Música Latina 2026. / Farándula *EFE*



Farándula

Grupo Firme, en pro de la juventud

Llegar a la fama viene acompañado de la posibilidad de entrar a un círculo lleno de fiesta y también de drogas, un ambiente que decidió rechazar Eduin Caz, vocalista de Grupo Firme.

"Sabía que esa no era la vida que quería. Yo deseo ser inspiración para los demás, para los jóvenes, para los niños. Así, me empecé a enfocar en casas hogar que apoyo en Tijuana, Baja California, donde radico, y ver la sonrisa de esos pequeños, no tiene precio", expresó durante un concierto en Guadalajara.



Eduin Caz/Foto: @GrupoFirmeOficial

Caz dijo que el despunte de la carrera de Grupo Firme se la deben a Dios, quien está arriba mandando y diciendo que ellos se lo merecen. "Estoy muy motivado y creo que podemos llegar a ayudar a un poquito más de personas", manifestó, luego de donar 700 mil pesos para una fundación, que hace labor altruista en educación, salud y deporte en México. / Farándula *Quadratín Jalisco*







En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Nuñez

Detengan toooodo: Moby y Justice llegan al Simifest 2026

¡Familia Siminforma, qué gusto saludarlos! Soy Radamez Núñez, de regreso y en exclusiva con grandes noticias, que digo grandes, enoooormes noticias. Así que siéntense bien para leer lo siguiente: ¡Moby y Justice llegan como talentos sorpresa al Simifest 2026!

Así es, Moby es uno de los más influyentes en la música electrónica. Ha vendido más de 20 millones de discos en todo el mundo, y estará en esta tercera edición del festival más esperado del año. El Simifest 2026 tendrá lugar el 5 de diciembre en la curva cuatro del autódromo Hermanos Rodríguez, en donde escucharemos parte de su disco más exitoso *Play*, de 1999, el cual incluye canciones como *Porcelain, Natural Blues y Why Does My Heart Feel So Bad?* Por cierto, como dato curioso, todas sonaron en anuncios publicitarios, películas y otros medios, estrategia que sirvió para ampliar su audiencia.

Además de su carrera artística, Moby es reconocido por su activismo en favor de los derechos de los animales y la protección del medioambiente. Recordemos que el Simifest combina la música con la conciencia ambiental mediante la reforestación gracias a la Fundación SíMiPlaneta.

También, ya está confirmadísimo Justice, dueto francés de música electrónica, integrado por Gaspard Augé y Xavier de Rosnay, formado en París en 2003, pero fue en 2007, con su disco debut *Cross*, con el que obtuvieron nominaciones a los premios Grammy, y de este album sobresalió el sencillo *D.A.N.C.E.*

Uno de los momentos más importantes de Justice sucedió en 2019, cuando ganaron el premio Grammy al mejor álbum de música electrónica o dance por *Woman Worldwide*, en una reinterpretación en vivo de sus composiciones. No olvidemos que sus presentaciones en festivales, como Coachella y Lollapalooza, han fortalecido su fama internacional, y ahora estarán en el Simifest, con estas grandes y nuevas sorpresas.

Ya lo saben, compartan esta noticia y estén pendientes de las redes del Dr. Simi. Sigan conectados con SimiRadio.fm, porque todavía hay mucho por descubrir. Asegura tus boletos hoy mismo en Ticketmaster.com.mx con un 20 por ciento de descuento y tres meses sin intereses pagando con BBVA.

Soy Radamez Núñez y esto es en *Simisintonía* rumbo al Simifest 2026. ¡Nos leeremos muuuuuy pronto aaaaadiós!



PROMOCIÓN ESPECIAL

3x2*

Todos los productos de CBD Life

Bálsamos | Mariguanol | Tinturas | Gomitas



*Combina 3 productos participantes de la línea CBD Life y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 30 de noviembre 2026.
*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quién lo recomienda y de quién 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.




2026
SIMIFEST
BY BBVA
SNOOP DOGG · MOBY · JUSTICE (DJ Set)
MIGUEL · CHET FAKER
NEIL FRANCES · STRFKR · TWO ANOTHER Hybrid · DR SIMI
LOS BLENDERS · MARIA BARRACUDA · LOS ECLIPSES
DESCARTES A KANT · ROMOO
DICIEMBRE 5
AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ
BBVA
Daclaf Pharma Goods
Solural
Combedi
Pulmonarom
Flying Fish
Little Caesars
FREELIFE
SOL
Cinemex
de la Rosa
Nesajar
Simi Space
Multi GOMI
ML-PRIM
ALFA
Eternal Secret
CBD Life
Simi PET Care
X-GEAR
Suplementos Deportivos
Café Simi
ticketmaster.com.mx