



**4 Simicarrera 10K**

SIMITEL: 01 800 911 66 66 [www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx) [www.emocionde deportiva.com](http://www.emocionde deportiva.com)



**iNo lo olvides Regio...**  
 Todos tenemos una cita este **20 de marzo**  
 en la **Macroplaza**  
 Te esperamos para que, juntos, pongamos nuestra huella verde  
 en la 4<sup>a</sup> Simicarrera 10K

**Corramos por un País Mejor**



# SIMINFORMA

*Por Un País Mejor* ©

EJEMPLAR
Gratis

NÚM. 312 630 MIL EJEMPLARES

Marzo de 2011

[www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

## Mujeres sin rostro

En marzo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Mujer, por desgracia, al lado de realidades dramáticas y desgarradoras. Y no es necesario irse a Afganistán para ejemplificarlo. Lamentablemente, lo tenemos aquí. Son las miles de mujeres sin rostro para las que no hay felicitación... ni futuro.



7

■ Salud:

Cobija el Dr. Simi  
 a la tercera edad



3

■ Pasarela:

Regresa  
 más atrevida

*Odalys Ramírez*



12

# SIMINFORMA

Por Un País Mejor

**Presidente del Grupo  
Por Un País Mejor**  
Víctor González Torres

**Redacción**

Juan Manuel Zepeda Aguilar / Director  
D.C.V. Adriana Hinojosa Montes de Oca / Diseño  
D.C.V. Virginia Palacios Baeza / Diseñadora

**Reporteros**

Miguel Ángel Sánchez / Coordinador  
Moisés Sánchez  
Miguel Ángel Becerril  
Fernando Gutiérrez

**Fotógrafos**

Moisés Manzano / Arturo González

**Caricaturistas**

Óscar Rodríguez "Luy" / Jorge Aviña

**Columnistas**

Carlos Ramírez / Manuel Castilla  
Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández Ponte (†)  
Arturo Martínez Aviña / Baltazar Ignacio Valadez  
Manuel Magaña Contreras /  
Alfredo Camacho

**Servicio de Agencia**

Notimex

**Imprenta en México**

Litografía Magno Graf, S.A. de C.V.  
Calle 23 No.33, Col San Pedro de los  
Pinos. C.P. 03800, México, D.F.

**Distribuidores en México**

Farmacias Similares / El Sol de México  
Bamboó Impresiones

**Imprenta en Chile**

Gráfica Puerto Madero

**Distribuidores en Chile y Guatemala**  
Farmacias del Dr. Simi

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile.

Edited 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 Comento No. 10466.  
Expeditos 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: Marzo de 2011. Periodicidad  
cuatrimestral. 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".

simi\_informa@porunpaismejor.com.mx  
www.siminforma.com.mx  
Redacción México: 54 22 01 48  
Commutador: 54 22 45 00

Comunicación Social Grupo Por Un País Mejor



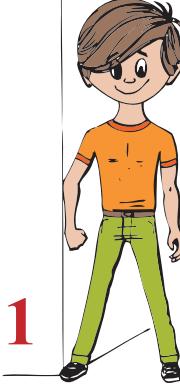
## EL FASCINANTE MUNDO DE LA CIENCIA RECREATIVA

por Juan Carlos Iracheta

Hasta que la viví  
la creí

### LA FUERZA MISTERIOSA

Sólo necesitas:  
¡Una pared!



1



2



3

Con el antebrazo,  
empuja la pared  
durante un minuto.

Párate con tu espalda  
hacia la pared y  
relaja el cuerpo.

Sentirás que  
tu brazo se

**Levanta**



#### PARA TENER ÉXITO CON EL EXPERIMENTO

- \* Asegúrate de no apoyar el hombro.
- \* Emplea toda tu fuerza.
- \* Inténtalo varias veces y durante más tiempo.  
En ocasiones es necesario que inicies  
el movimiento de levantar el brazo.  
Después, se elevará solo.

#### ¿POR QUÉ?

Por fatiga.  
El cansancio intenso hace que  
los músculos no se puedan mover  
a voluntad debido a su estado  
de tensión. Despues del reposo,  
todo vuelve a la normalidad.

Juan Carlos Fernando Iracheta y Estruk. México.2011 © DERECHOS RESERVADOS. jciracheta@yahoo.com http://mx.geocities.com/jciracheta

## ¿Tus emociones te impiden ser feliz?

Te ofrecemos apoyo y orientación psicológica

# GRATUITA

¡Búscanos,  
queremos ayudarte!

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser feliz, sí se puede"

• Atención telefónica de lunes a domingo las 24 hrs. del día.

01800 911 6666, opción 9

• Evaluación vía internet ([www.serfelizsisepuede.com.mx](http://www.serfelizsisepuede.com.mx))

# Cobija el Dr. Simi a la *tercera edad*

• Fernando Gutiérrez, Arturo González y Víctor Hugo Macedo, enviados

CHIHUAHUA, Chi.- A 120 kilómetros de la ciudad de Chihuahua y muy cerca del milenario Cañón de Namurachi, una hermosa maravilla natural, la Fundación del Dr. Simi, literalmente, cobijó a habitantes de cuatro comunidades, el pasado 17 de febrero.

Fue en la plazoleta Benito Juárez donde se entregaron frazadas a 200 adultos mayores y mujeres tarahumaras, procedentes de Santa Rosa, Guadalupe, Santa Ana y San Francisco de Borja.

Bajo un cielo azul intenso, San Francisco de Borja, es una cabecera municipal de Chihuahua, fundada en 1645 por los misioneros jesuitas, en una ranchería de tarahumaras.

Los chihuahuenses apenas a principios de febrero sufrieron las peores nevadas en 50 años.

“La temperatura descendió a 18 y 20 grados bajo cero. Congeló y rompió tuberías, y dejó sin luz eléctrica las casas, jamás habíamos padecido algo así”, cuentan los viejos del pueblo.

Ante ello, la Fundación del Dr. Simi activó un plan de acción contra los daños del embate de la naturaleza y les llevó una oportuna ayuda.

Patricia Rivas Franco, delegada de la Fundación del Dr. Simi Chihuahua, entregó las cobijas y transmitió el mensaje de Víctor González Torres.

“Reciban este apoyo para mitigar el frío que aún se espera sentir en marzo y abril”, les dijo.

Entretanto, el doctor Héctor Vázquez, acorde con el Simiplan Nacional para la detección de Diabetes, realizó pruebas de glucosa en sangre y tomas de presión arterial a los pobladores.

En este evento, el auxilio de los voluntarios lugareños, Rosa María Rosas, Francisco Olivas y Enrique Ramírez, fue clave para que la entrega de cobijas resultara muy ordenada.

La delegada estuvo apoyada por sus asistentes, Andrea Ortiz y Javier Reynosa, para verificar que los beneficiados tuvieran en orden sus credenciales.

Al final, lo invaluable: la sonrisa en los rostros ajados y endurecidos por la edad y el clima extremo de Chihuahua.

“¡Gracias, Dr. Simi!”, exclamaron en coro los beneficiados.

## Primavera en Invierno

El 17 de febrero fue un día intenso de trabajo, como tantos para la Fundación del Dr. Simi, que incansable en su labor altruista, también hizo presencia en el asilo Primavera en Invierno, en Chihuahua.

“Ustedes han dado ya mucho a la sociedad y ahora la sociedad debe devolverles algo de ello. Envejecer es un privilegio, pues se llega con sabiduría al final del camino”, expresó Patricia Rivas, quien poco después hizo entrega de equipo médico a la institución, donde son atendidos cerca de 40 abuelitos.

Por su parte, Rosalba Chaparro Hernández, directora del asilo, externó emotivamente su agradecimiento:

“Me faltan palabras para decirle al Dr. Simi cuán felices nos hace con su ayuda. Ojalá existieran más personas como él, pues si así fuera, sin duda que México sería diferente”.

Y tras recibir termómetros digitales y baumanómetros, comenzó la fiesta en la institución, una de las más de dos mil que ayuda la Fundación del Dr. Simi.

La edad no fue limitante, como lo demostró don Óscar Marrufo, tan buen cantante como bailador, a los 80 años.

Fue, en suma, un día de fiesta, amor, regalos y mucho corazón, tan grande como el de don Isidro González que cumplió 103 años, y tan campante.

¡Cuestión de actitud!



## La Fundación del Dr. Simi

ayuda a 4 millones de personas en extrema pobreza, a quienes brinda de manera gratuita alimentos, consultas médicas, medicamentos y educación.

Para mayor información [www.fundaciondrsimi.org.mx](http://www.fundaciondrsimi.org.mx)



**Espacio a la historia**

Manuel Magaña  
mmc.informacion@yahoo.com.mx

## Trabajo y regeneración social, igual a seguridad

Siempre he sostenido lo que es verdad en materia de combate al narcotráfico y la delincuencia organizada, o sea, que mientras la "guerra" del presidente Calderón contra los carteles de la droga sólo ataque las consecuencias, sin atender las causas de dicha lacra, el triunfo no se producirá.

Se requiere, como solución de fondo y verdadera, dar trabajo a los jóvenes, mejorar la calidad de la enseñanza, enarbolar el nacionalismo como eje de nuestro desarrollo con justicia social, combatir la corrupción, repartir equitativamente lo que generamos una vez rehabilitada la planta productiva mexicana, en el campo como en la ciudad, etc.

Cuatro años y tres meses después de iniciada la administración calderonista y su "guerra" a los malvados carteles dedicada únicamente a nulificar las consecuencias, sin ir a las causas del problema, la Secretaría de Seguridad Pública Federal, en buena hora, acaba de reconocer que "el aumento de la delincuencia y ejecuciones, obedecen a la falta de empleo".

De lo declarado por la SSPF, a cargo de Genaro García Lina, se desprende que "los jóvenes son presa fácil del crimen al no contar con oportunidades". Se desprende también que "la mujeres, al emigrar o trabajar, dejan expuestos a los niños a presiones y peligros", lo que quiere decir, claramente, que el combate a la inseguridad, a la delincuencia organizada, tiene que contemplar, necesariamente, para la regeneración del tejido social, la defensa del núcleo familiar.

Todos los mexicanos de recta intención queremos que triunfe el combate contra la maldad que, desde distintos frentes, impulsa la inseguridad que padecemos. Esto sólo es dable si las acciones se dirigen a remediar las causas que dan lugar al anómalo estado de cosas que aflige a la sociedad, a las familias y a los mexicanos en general. Las declaraciones de la Secretaría de Seguridad Pública deben ser recibidas, como punto de partida para que a lo expresado por esa dependencia, se suceda las acciones con las cuales la juventud mexicana tenga futuro como participe en el progreso de la nación, bajo la óptica de la justicia social. La SSPF dice esta gran verdad: "Los pocos trabajos que se ofrecen son cada vez más precarios y exigentes en requisitos, aunado a un crecimiento desmedido de la informalidad laboral, en la que está casi 50 por ciento de la población activa que por definición queda al margen de la Ley".

Es necesario regenerar a la sociedad, fortalecer a la familia, dar trabajo, repartir equitativamente lo producido. Así habrá progreso y seguridad.



# Día Internacional de la Mujer

## ● Paquete Femenino

Papanicolaou  
Exudado vaginal  
Examen general de orina

**\$ 278.00**

## ● Mastografía

**\$ 325.00**

## ● Colposcopia

**\$ 160.00**

## ● Papanicolaou en base líquida

**\$ 399.00**

Síguenos por



[www.ssdrsими.com.mx](http://www.ssdrsими.com.mx) SIMTEL 01 800 911 66 66

Q.B.P. Sandra Luz Saavedra Hernández Ced. Prof.: 4056085-IPN



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

"Lo mismo pero más barato"

## Problemas de salud en el DF

# ANOREXIA BULIMIA y

La Comisión de Salud de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF) aprobó un dictamen que establece que la anorexia y bulimia nerviosas, como trastornos de la conducta de la alimentación, son un problema de salud pública y debe ser atendido para su prevención



### ANOREXIA

- Ingesta rápida de los alimentos
- Sentimiento de culpa por el abuso de la comida
- Autoinducción del vómito



### BULIMIA

- Consumo excesivo de comida poco saludable en períodos de tiempo muy cortos
- Buscan eliminar el exceso de alimento mediante ayunos, vómitos o laxantes

## MEXICANOS CON LOS TRASTORNOS

**2**  
millones  
Entre los 12 y 24 años

**90%**  
Mujeres  
10%  
Hombres

Incremento anual  
**20**  
mil casos

Fuente: Notimex, Asamblea Legislativa del Distrito Federal

**ntmx**  
NOTIMEX

# Con glaucoma, más de 1.5 millones de personas en México



En México, más de un millón 500 mil personas, mayores de 40 años, padecen glaucoma, y la mitad lo desconoce, por ser diagnosticadas de manera tardía, es decir, cuando ya perdieron la visión, indicaron oftalmólogos.

Organizaciones de especialistas llamaron a las autoridades a que consideren esta situación como un problema de salud pública y se destinen suficientes recursos para prevenir y controlar la enfermedad.

Expertos de la Asociación para Evitar la Ceguera en México, del Hospital Oftalmológico Nuestra Señora de la Luz y del Instituto de Oftalmología Conde de Valenciana, presentaron el panorama del padecimiento en el mundo y en México.

Afirman que en México se estima que la población mayor de 40 años es de 43 millones, y de ellos, un millón 597 mil hombres y mujeres, probablemente, tiene glaucoma y más de la mitad lo desconoce.

Médicos del Hospital Oftalmológico de Nuestra Señora de la Luz explicaron que esa alteración del nervio óptico se caracteriza por la pérdida

progresiva del campo visual y llega finalmente a la ceguera.

Los expertos coincidieron en que ese problema de salud se asocia a un aumento de la presión intraocular y casi no provoca síntomas, por lo que se considera un enemigo silencioso.

De ahí que, generalmente, se detecta cuando está muy avanzado, porque el individuo tropieza con la banqueta, tira vasos en la mesa o choca porque no ve, ya que puede ver de frente pero no la periferia.

Las lesiones que se producen no son reversibles, como ocurre con las cataratas, que tienen como alternativa la cirugía, por lo que se recomienda que, a partir de los 40 años, se lleve a cabo un chequeo oocular, por lo menos una vez al año.

El glaucoma es la segunda causa de ceguera no reversible en el mundo, después de la catarata y, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se registran 2.4 millones de casos nuevos.

Especialistas proponen lanzar campañas de difusión en los medios de comunicación con el fin de concientizar a la población sobre este grave problema de salud.

## Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

ferrermentor@hotmail.com



## Una decisión íntima

“Blanca y radiante va la novia”, eran (y son) las primeras palabras de una famosa balada que con mucho éxito interpretó el cantante chileno, avenido en México, Antonio Prieto. La canción, que algunas fuentes caracterizan como un vals, se refería, obviamente, a una joven que se desvestía, vestida de blanco, en señal de virginidad, frente a un altar en un templo católico. Esa melodía reflejaba con mucha exactitud la realidad nupcial de México hace cincuenta años. Esa joven de blanco frente al altar era el modelo de la mujer mexicana en edad nubil, es decir, en edad de tener hijos.

Pero esa realidad que tan exitosa y certamente describía aquella canción, poco a poco va desapareciendo del mapa social mexicano. Según el último censo nacional de población y vivienda, es cada día menor el número de mexicanas que se casan por la iglesia. Hace cincuenta años, la inmensa mayoría de las mujeres mexicanas que se casaban lo hacía con la participación de la iglesia católica. Hoy, según las cifras del censo de 2010, sólo la mitad de las mujeres mexicanas se casan con esa intermediación. Del otro cincuenta por ciento, varios millones se unen por la vía civil, y otros tantos millones optan por la unión libre.

La razón de este comportamiento femenino se encuentra en la creciente y sostenida secularización de la sociedad mexicana a lo largo del último medio siglo. Pero no sólo hay un claro componente secular o laico en esta moderna conducta femenina. También existe un obvio componente antiinstitucional o, al menos, no institucional.

Porque una cosa es no casarse por la iglesia y otra, todavía más avanzada, es vivir en pareja sin la intermediación de una autoridad civil, gubernamental o estatal.

Todo esto quiere decir que cada día es mayor el número de mexicanas que rechazan la participación de la iglesia o de las autoridades civiles en la íntima, intimísima, decisión de unirse en pareja.

## TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA

Dictamen de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal

Instrumentar acciones para el diagnóstico temprano y atención a las personas con estos padecimientos



Promover medidas que regulen la publicidad impresa y electrónica y que no utilice como estereotipos de salud o belleza a personas con extrema delgadez



La SEP local deberá incluir la atención específica de la anorexia y bulimia nerviosa en las campañas de información que realice entre los jóvenes



Las dependencias del GDF no utilizarán publicidad de personas con extrema delgadez como estereotipos de salud o belleza



El GDF deberá prestar atención multidisciplinaria de los trastornos alimentarios, y de ser necesario, la referencia oportuna a una institución especializada



Campañas para los adolescentes, que destaquen la importancia de una alimentación adecuada, hábitos de vida saludable y la valoración de la propia imagen



No transmitir mensajes que induzcan a conductas que propicien trastornos alimenticios y distorsionen los hábitos de la alimentación correcta



Elaboración de una guía del sobre peso, la obesidad y los trastornos alimentarios (información básica, detección, perfil y actitudes de los afectados)



Página de internet y espacios virtuales con información para los jóvenes sobre los efectos adversos de los trastornos alimentarios



## NOTA IMPORTANTE

Las reformas a la ley para la prevención y el tratamiento de la obesidad y los trastornos alimentarios en el Distrito Federal serán presentados al pleno de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF).

## Para el tratamiento del Colesterol

Somos los PRIMEROS en ofrecerte el genérico ATORVASTATINA

a sólo:  
**\$88.00**

Compra nuestros genéricos y ahorra mucho dinero.

Consulta a tu médico.



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



[www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx)



# Mujeres sin rostro

• Fernando Gutiérrez Pérez

Son las mujeres sin derecho a nada. Millones de ellas, sin acceso a la vivienda, trabajo digno, educación o salud.

Son las mujeres sin rostro, sin identidad. Las que nunca sonríen.

Los censos en esto son imposibles; pero se estima que más de un millón de mujeres son víctimas de la trata de personas en México, lo que coloca al país en el quinto lugar de las principales naciones de América Latina que padecen este flagelo.

“La trata de personas en México es muy grave. Es uno de los cinco países con mayor incidencia, al grado de ser considerado como la Tailandia de América Latina”, apunta la diputada Rosi Orozco, presidenta de la Comisión Especial Contra la Trata de Personas.

Sólo en la zona de La Merced, cuadras atrás de Palacio Nacional, opera el prostíbulo más grande de Latinoamérica, con cinco mil mujeres y mil 500 menores de edad, aunque el ombudsman capitalino, Luis González Plascencia, precisa que son 70 mil los niños controlados por las mafias en el DF.

La legisladora Rosi Orozco, dice: “Hay mucha indiferencia y autoridades coludidas. Lo que más nos hace falta es la homologación de una Ley General, pues en cada estado se actúa diferente”.

**“La realidad es que vamos al día. Vivimos en cuartuchos, amontonadas con otras, en literas, con nuestros hijos, y compartimos el mismo baño, sucio, apestoso.”**

Con esta ley se busca que haya castigos máximos, como ocurre contra los secuestradores. Pero, mientras ello ocurre, la realidad arde e indigna:

“Las víctimas viven lo peor cuando caen en las manos de las autoridades, pues policías, Ministerios Públicos, políticos y diputados, están metidos en el delito”.

No sólo eso: “Se habla de 47 bandas en el país, algunas internacionales que se llevan a sus víctimas a Japón o Arabia; otras locales, incluso familiares en Tlaxcala y Puebla. En Tenancingo, por ejemplo, es asunto familiar explotar a parientes”.

Chiapas, Oaxaca, Veracruz, Guerrero y Puebla, son los estados más vulnerables por su marginación y pobreza.

La trata de personas es el tercer mejor negocio del crimen organizado, luego de las drogas y tráfico de armas.

La explotación sexual domina en las delegaciones Venustiano Carranza y Cuauhtémoc, del DF, donde venden un pedazo del piso para ejercer la prostitución. “Ese dinero va a dar a las autoridades que están coludidas”.

## Testimonios

Tres valientes mujeres sin rostro aceptaron dar su testimonio, a riesgo de ser golpeadas o desaparecidas por burlar la estricta vigilancia de sus explotadores:

“Nosotros no tenemos derechos –cuenta una de ellas-. Nos tratan como basura, como escoria, sin respeto ni dignidad.

“Cuando hay alguna fiesta, por ejemplo de alguien importante de la policía, se llevan a algunas muchachas, escogen a las mejorcitas, y tienes que hacer lo que te digan.

“Si ellos se meten una línea de droga, le entran o te rompen el hocico. No percibes dinero extra. Luego hay cada maldito desgraciado que te tratan como perro, como vil perro, es la peor gente...

“No hay a quién pedirle ayuda. El policía y las demás autoridades tienen las manos embarradas en esto”.

Acerca de cómo las traen a trabajar al DF, otra mujer sin rostro, dice:

“Nos traen de los pueblos pobres, a base de engaños y ya que estamos aquí nos retienen con amenazas. Una vez aquí, te indican en qué zona y en qué horario vas a trabajar.

“Lo que puedes cobrar depende de cómo estés. Normalmente pedimos entre 120 y 150 pesos por cliente, más el hotel. Sólo un momento, es por tiempo. Si quieren otras cosas, deben pagar más.

“Aún así, esto no es fácil. Nos exponemos a que muchos clientes nos peguen, nos violen y se vayan sin pagar. La verdad, hasta pueden matarnos en un cuartucho de hotel”.

“Aquí se trabaja todo el tiempo. Hay sexoservicio las 24 horas. Pero no escoges

al cliente. Debes aceptarlo como esté: borracho, drogado, sucio. Eso sí, exigimos el condón, aunque a veces no lo usan.

“Luego hay que entrarle con todos los que nos explotan, desde el padrone y una cadena de vigilantes. Al final, casi nada nos queda. Si bien nos va, 20 pesos”.

Quizá muchos piensen que estas mujeres viven muy bien, que tiene casa, coche y lujo. No es así. He aquí otro testimonio:

“La gente nos hacen menos porque trabajamos en la calle, dicen que somos de lo peor, pero hablan por hablar, no saben cuál es la realidad de cómo vives, a veces sólo comemos arroz y frijoles, lo que alcance...”

## Logró escapar

Pero hay quien llega a armarse de valor y, jugándose la vida, escapa de sus explotadores. Tal es el caso del siguiente testimonio: una chica que desde hace cinco años lucha con dignidad para reinsertarse en la sociedad.

“Fue cosa de una decisión. Un día me vi al espejo y dije: ‘Qué onda, ¿acaso valgo tan poco...? No, valgo mucho y tengo que buscar mi esencia, rescatar lo que perdí. No es un eslogan de los optimistas, hay que tener muchas agallas, para recuperar todo lo que se derrumbó.

“Yo les digo a las mujeres explotadas que no se dejen caer, que tengan paciencia, que respiren, que valoren su vida, que se den una nueva oportunidad. Que se levanten, que tengan la fuerza, que sean valientes para hacer algo diferente”.

Son las mujeres sin rostro, expresión de una sociedad injusta que se extingue por la pérdida de valores. ¿Habrá alguna esperanza de cambio para ellas?



## ¿Cómo puedo saber cuál es el genérico de cualquier medicamento?

En la mayoría de los medicamentos, el nombre genérico se encuentra debajo del nombre comercial (marca).

Nombre comercial



Nombre genérico

Compra nuestros genéricos y ahorra mucho dinero.

Consulta a tu médico.



**FARMACIAS SIMILARES**  
“LO MISMO PERO MÁS BARATO”



[www.farmaciasdesimilares.com.mx](http://www.farmaciasdesimilares.com.mx)



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



Sólo vendemos  
**Genéricos**  
**100%**  
**confiables**

Somos la única cadena  
de farmacias, que cuenta  
con un departamento  
de Control de Calidad.



# Diabetes en la adolescencia

Hoy en día, el sobrepeso en nuestro país ha tomado dimensiones alarmantes e, incluso, ha llegado a mirarse como una epidemia.

Desgraciadamente, el sobrepeso en los niños y adolescentes se ha incrementado 77% en los últimos 10 años, de acuerdo con la Secretaría de Salud.

Uno de los muchos riesgos que conlleva el sobrepeso es padecer diabetes, la cual puede afectar a los niños y adolescentes, con graves consecuencias físicas y psicológicas.

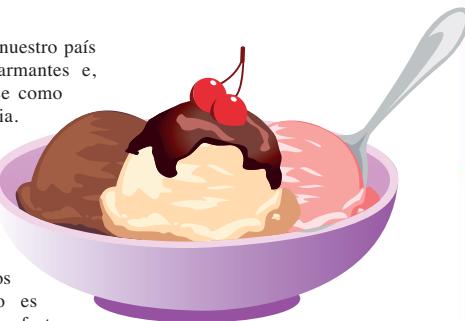
Padecer diabetes cambia la vida, pues estos chicos pueden presentar depresión y hasta sentirse excluidos, ya que encuentran más difícil acudir a una reunión con amigos debido a su régimen de alimentación y su constante medicación.

En las fiestas es común que los adolescentes sean presionados por los amigos para beber o fumar y si se niegan son mal vistos, pero si se aceptan sufrirán repercusiones en su salud, a mediano plazo.

**El sobrepeso en los niños y adolescentes se ha incrementado 77% en los últimos 10 años**

Para estos jóvenes puede ser de ayuda tomar las riendas de su tratamiento, además de que esto puede hacerles entender que son responsables de su vida; ser parte activa les dará seguridad y sentirse preparados ante las dificultades cotidianas; ganarán en asertividad y se mantendrán firmes aun en las presiones de sus compañeros o amigos.

Los padres deben tener especial atención en los cambios emocionales de sus hijos por el riesgo que tienen de padecer depresión; a los chicos



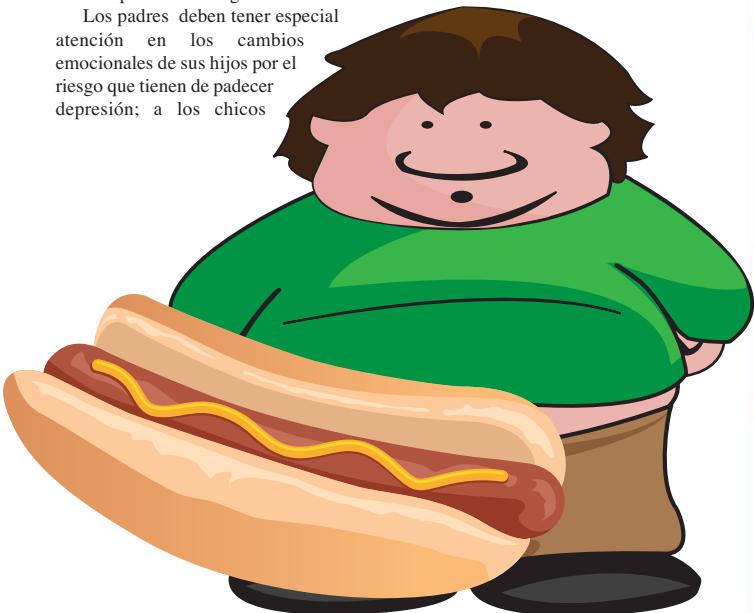
puede funcionarles tener contacto con adolescentes que sufren el mismo padecimiento a fin de que comparten experiencias y puedan ser un gran apoyo para afrontar de forma mucho más efectiva esta enfermedad.

Tomar conciencia y adaptarse a padecer una enfermedad crónica puede ser difícil y tomar tiempo, por ello es importante el apoyo de la familia y amigos. Es fundamental que, dentro del círculo familiar, no se le vea a la enfermedad como algo catastrófico, ya que esta visión es transmitida al adolescente y no logrará adaptarse al cambio, y tendrá en mente que su vida se acabó y que nunca será "normal" de nuevo.

La diabetes o cualquier otro padecimiento no tienen por qué limitar al crecimiento o desarrollo personal.

Para todo lo anterior, te ofrecemos la ayuda en el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales. Recibe asesoría gratuita, llama al 01800 911 6666, opción 3, donde un psicólogo te atenderá; o bien escríbenos a [centrodiagnostico@serfelizsiseponde.com.mx](mailto:centrodiagnostico@serfelizsiseponde.com.mx)

Con información de la psicóloga Claudia Herrera Arriaga



## SIMIPLAN NACIONAL PARA LA DETECCIÓN DE DIABETES

**¡Se extiende durante todos los martes de MARZO!**

**Prueba de glucosa**

# GRATIS

EN LOS CONSULTORIOS MÉDICOS DE FUNDACIÓN BEST, A.C.

**Y tú...  
¿ya te hiciste la prueba?**



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

® "Lo mismo pero más barato"



**FARMACIAS SIMILARES**  
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

HASTA  
75%  
DE AHORRO



Fundación

**BEST**  
S.C.



**En pocas palabras**

Manuel Castilla Ramírez  
castillar27@hotmail.com

## Urge el Colegio Nacional de Periodistas

Ante el abuso de la libertad de expresión consagrada por el artículo 7 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, como es público y notorio que ocurre con algunas y algunos colegas que se sienten dueños del derecho a interpretar a su gusto el precepto constitucional, urge la creación del Colegio Nacional de Periodistas, que se encargue de procesar, discutir y aprobar un Código al que se sujeten aquellos que elaboren información y comentarios en los medios de comunicación, sean impresos o electrónicos.

Este Colegio sería la única institución capaz de enjuiciar y, en su caso, sancionar al comunicador que incumpliera las normas éticas establecidas en los estatutos, mismas que, obviamente, serían minuciosamente redactados con el asesoramiento de destacados constitucionalistas.

La mesa directiva del Colegio funcionaría a través de un Consejo Ciudadano, integrado por personajes de solvencia moral y como ejemplo de que esas personas existen y realizan tareas semejantes, se puede citar el Consejo Ciudadano del Premio Nacional de Periodismo A.C.

Antes de que Hugo Chávez tome el poder en Venezuela, funcionó en ese país el Colegio Nacional de Periodistas, que reguló con gran éxito la actividad periodística. Sólo eran aceptados en los medios quienes portaban credencial del Colegio.

La creación de un Colegio así es un asunto de urgente y obvia resolución, pues se acabaría con los Fernández Noroña que se sienten dueños de una Cámara de Diputados donde agravian a instituciones como la presidencia de la República.

Se combatiría, pues, el rumor y periodistas como Aristegui tendrían que discernir entre el escándalo y la noticia. Se entendería que quien acusa sobre el presunto alcoholismo del jefe del Ejecutivo debe demostrarlo y, desde la radio, evitar erigirse en juez para exigir de manera majadera- confirmar o negar “la noticia”.

Tras el escándalo mediático que se desató, saltó al escenario el periodista Federico Arreola, miembro destacado del lopezobradorismo, quien se adjudicó la paternidad del rumor sobre el presunto alcoholismo del Presidente Calderón. “Lo hice en 2006, en el programa de López-Dóriga, luego que Calderón me calumniara. A una mentira respondí con otra. Hice mal, lo reconozco”, confesó Arreola.

Falta de ética de tal magnitud sería motivo de sanción si existiese el Colegio Nacional de Periodistas, ya que el artículo 7 constitucional establece que “no tiene más límites que el respeto a la vida privada, a la moral y a la paz pública”.

## Lejana, la igualdad de género en el mundo: ONU

La plena igualdad de género en el mundo es una aspiración aún distante, pese a los notables avances al respecto en el último siglo, expresaron altos funcionarios de la ONU.

“En demasiados países y sociedades, las mujeres siguen siendo ciudadanos de segunda clase”, explicó Ban Ki-moon, secretario general de Naciones Unidas (ONU).

El funcionario dijo que, pese a que la brecha educativa entre géneros se está estrechando, todavía hay profundas diferencias dentro y entre países.

“Aún a muchas más niñas se les niega educación, o son forzadas a dejar la escuela de manera prematura, o terminan sus estudios con menos oportunidades y habilidades que los niños”.

Recordó que las mujeres siguen sufriendo una inaceptable discriminación y violencia, a menudo de parte de sus parejas sentimentales o familiares.

“En la escuela y en el hogar, en el lugar de trabajo y en la comunidad, ser mujer

muy a menudo significa ser vulnerable”, aseveró.

El secretario general de la ONU reconoció el avance de la participación de las mujeres en la política, aunque recordó que aún menos de diez por ciento de todos los líderes de Estado o de gobierno en el mundo, son mujeres.

Manifestó, asimismo, que los movimientos a favor de la democracia en el norte de África el Oriente Medio debían promover una mayor participación femenina en el futuro de sus países.

Declaró que en todas las conversaciones recientes que ha sostenido con líderes de la región, menciona la necesidad de alentar una mayor inclusión de las mujeres en la vida política, social y económica.



## Chile, camino al desarrollo: Piñera

El presidente de Chile, Sebastián Piñera, afirmó que su país trabaja para tener el mayor crecimiento económico entre los miembros de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OCDE), previsto en seis por ciento.

En entrevista para un programa de la Televisión Española (TVE), el mandatario habló de la situación de su país y de política internacional en su primer día de visita de Estado a España.

Explicó que el objetivo de alcanzar seis por ciento de Producto Interno Bruto (PIB) este año, que podría ser el mayor del grupo de economías de OCDE, es parte de la “meta ambiciosa de que antes de esta década Chile deje atrás el subdesarrollo”.

Recordó que el año pasado, a pesar del terremoto que sacudió al país, la economía creció cinco por ciento y generó medio millón de empleos, además de que en la etapa de reconstrucción tras el sismo ya se llegó a 50 por ciento del proceso.

Aseguró que en Chile la economía se desarrolla en todos los sectores, y no es sólo por



el gasto público, ya que el año pasado subieron las inversiones 20 por ciento, y las exportaciones, 30; además, creció el consumo por la confianza recuperada en la economía.

Descalificó a la centroizquierda por criticar sus objetivos de lucha contra la pobreza, y aseguró que mantiene su meta de

“derrotar la pobreza” que actualmente afecta a unos tres millones de chilenos.

Tras su paso por Jordania e Israel, Piñera dijo que ahora es cuando los líderes de esas naciones deben saber “que el momento de paz ha llegado, y que no pueden dejar pasar esta oportunidad”.

## Nueva iniciativa antiinmigrante en Texas y nueva polémica

Una iniciativa de ley interpuesta ante la legislatura de Texas desató polémica, al proponer sanciones de cárcel a quien en forma consciente contrate indocumentados, excepto si se les ofrece “trabajos de segunda”.

La propuesta HB 1202, de la representante estatal republicana Debbie Riddle, plantea castigar con dos años de cárcel y hasta 10 mil dólares de multa a quienes, en forma “intencional, a sabiendas o por imprudencia”, contraten inmigrantes sin permiso.

Sin embargo, la iniciativa exime de toda responsabilidad legal a las personas que contraten indocumentados, aun sabiendo que carecen de permiso, si los emplean para tareas subalternas de escaso salario “a realizar exclusivamente o, principalmente, en una residencia familiar”.

Los trabajadores domésticos de este tipo (niñeras, sirvientas o jardineros) suelen padecer mayores abusos laborales, con salarios por debajo del mínimo legal y horas extras no



pagadas, que el resto de los indocumentados que se emplean en negocios establecidos.

“La HB 1202 ha creado realmente un escándalo en nuestra comunidad”, dijo Laura Murillo, presidenta de la Cámara de Comercio Hispana de Houston. La iniciativa “hace una excepción para aquellos que podrían limpiar su propia casa o cuidar de sus hijos”, precisó.

“Si esto no se puede leer entre líneas, no sé qué entre líneas pueda uno leer”, indicó Murillo al destacar el fuerte tufo discriminatorio de la propuesta, que calificó totalmente de “inhumana”.

La Suprema Corte de Justicia de Estados Unidos analizará en los próximos meses si una ley de Arizona que penaliza a empleadores de indocumentados, puede aplicarse o es precedida por la ley federal.

De acuerdo con el Centro Hispano Pew, en Texas residen alrededor de 1.6 millones de trabajadores indocumentados, muchos de los cuales laboran como jardineros, sirvientas y niñeras.

# El “Chato” Vázquez toca la puerta de los Yanquis



• Baltazar Ignacio Valadez M.

En la puerta de los Yanquis hay alguien que toca fuerte la puerta: se trata del pelotero mexicano Jorge Alberto el “Chato” Vázquez.

Desde que comenzó a jugar como catcher en una de las sucursales de los Tigres entonces capitalinos, enseñó un poder con el madero fuera de serie.

Tigristas y no tigristas recordamos la serie final del 2001, cuando los felinos se coronaron en 6 juegos derrotando a sus fuertes y odiados rivales, los Diablos Rojos del México.

Cuando nadie lo pensaba, en ese memorable clásico el “Chato” Vázquez llenó con creces el gran hueco que dejó el “generalísimo” Julio Franco, temible y gran aporreador dominicano que dejó a los Tigres para reforzar a los Bravos de Atlanta.

Para los pingos, esa vez el “Chato” resultó tan destructor como la bomba atómica en Hiroshima y Nagasaki.

Algo semejante sucedió en la pasada Serie del Caribe donde México se coronó gracias a dos oportunos y larguísimos batazos del ex Tigre Jorge Alberto.

Esa consistencia y poder bateador lo está mostrando ahora en la llamada Liga de la Toronja, donde con frecuencia ha botado la pelota vistiendo el uniforme de los famosos Bombardeiros del Bronx.

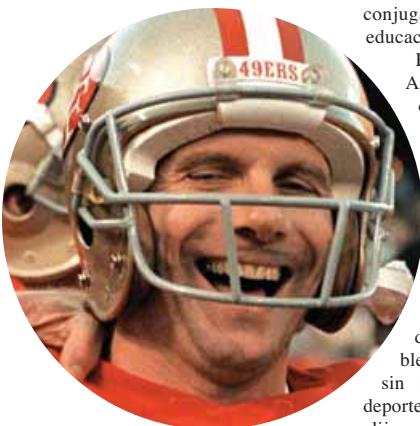
Mérito adicional es que, fiel a su costumbre, lo mismo lo ha logrado por el izquierdo, el central o el derecho.

Así es posible que los Mulos le abran la puerta y sea uno de ellos en la próxima temporada de las Grandes Ligas.

No es fácil conseguirlo, pero él puede lograrlo.



## Joe Montana inaugura espacio deportivo-cultural en México



El ex mariscal de campo de los 49's de San Francisco, Joe Montana, inauguró el Biblioparque Saltillo sur, acompañado del gobernador Jorge Torres López y del alcalde Jericó Abramo Masso.

Durante su visita, Montana dijo que ha visitado muchas instalaciones deportivas en el mundo, pero no una como la de la ciudad de Saltillo, donde se

conjuga el impulso al deporte y la educación para los jóvenes.

Reconoció que Estados Unidos de América, tiene un gran problema de obesidad en jóvenes y menores de edad, por lo que hacen falta más espacios deportivos y educativos, como los que se están realizando en Saltillo.

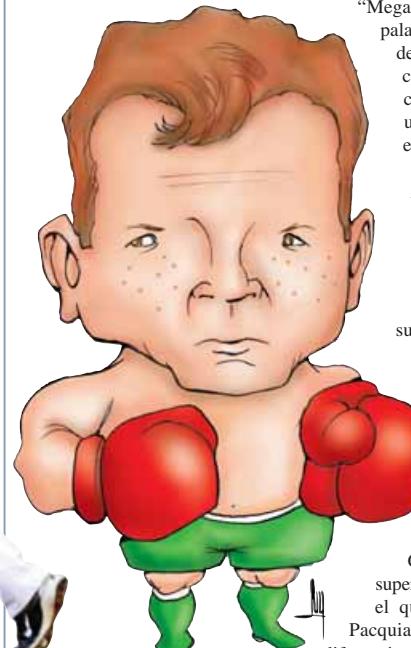
En su mensaje a la juventud, dijo que el deporte es una droga, una droga saludable, por lo que, sin importar el deporte que se elija, hay que practicarlo y practicarlo, además de dedicarse al estudio, la única forma de tener un mejor desarrollo.

En su intervención, el alcalde de Saltillo,



# Un “Canelo”, megainflado

• Carlos Alberto



“Megainflado” y “fraude”, son las dos palabras que más se repiten en los correos de los aficionados que han seguido de cerca la carrera de , quien ya es campeón mundial del CMB, pero con una aureola de dudas acerca de su real efectividad en el mundo del boxeo.

El mexicano Saúl “Canelo” Alvarez venció el sábado 5 de marzo al británico Matthew “Magic” Hatton, por decisión unánime, y se adjudicó el vacante campeonato superwelter del Consejo Mundial de Boxeo, en el Honda Center del suburbio de Anaheim.

Sin embargo, al finalizar los 12 rounds, quedó un cierto sabor de frustración entre los aficionados porque el tapatío no pudo noquear al rival, quien pese a estar muy golpeado, supo mantenerse de pie, gracias a ser un enorme costal de mañas y marrullerías.

Cabe reiterar que el cinturón superwelter conquistado por el “Canelo” es el que dejó vacante el filipino Manny Pacquiao. Sale sobrando detallar las diferencias abismales que hay entre ambos peleadores.

Independientemente de que el rival en turno no haya tenido calidad boxística (más bien parecía luchador de la triple A, experto en llaves y candados), coincidimos en que el “Canelo” no ha tenido hasta ahora contrincantes de cuidado.

Los correos electrónicos de los aficionados señalan, con mucha claridad, el hecho de que a Televisa le urgía tener un campeón mundial para sus funciones sabatinas, las cuales compiten con las de TV Azteca, donde impulsan a Julio César Chávez Jr.

No dudamos que las cosas sigan por ese camino hasta que desemboquen en una “pelea del siglo” entre el “Canelo” y Julio César. La meta es lograr una bolsa récord.

Bueno, ese es su negocio y resulta muy válido. Lo risible es que crean que están engañando al público conoedor del boxeo.

“Canelo” es fuerte y tiene facultades, pero lo están llevando precipitadamente a la orilla del abismo. Sería muy doloroso ver su caída ante un auténtico peleador.

En fin, demos tiempo al tiempo...

[fernandoguper@gmail.com](mailto:fernandoguper@gmail.com)



Jericó Abramo Masso, recordó que la inversión del Biblioparque Saltillo Sur, fue de más de 50 millones de pesos y se erigió en un terreno de siete mil 500 metros cuadrados, donde antes funcionaba el velódromo “Chango” Vélez, espacio que fue rescatado de la delincuencia.

El edificio central edificado a manera de un libro, consta de un acervo de 12 mil volúmenes para estudiantes desde el nivel de preescolar a licenciatura, así como un área de internet público y una estancia infantil; todos los servicios serán gratuitos.

El Biblioparque Saltillo Sur cuenta con un campo de fútbol americano, dos de fútbol rápido con pasto sintético y otros dos con medidas reglamentarias, así como dos canchas de basquetbol, un espacio para actividades de aeróbics y zumba, área infantil y una concha acústica para eventos.

# Regresa más atrevida

## Odalys Ramírez



La modelo y conductora del canal de videos Telehit, Odalys Ramírez, regresa a posar para una revista de caballeros, de la que es portada en su edición de marzo, ahora un poco más atrevida a sus 23 años, muy diferente de cuando tenía 18 años y sólo mostró su lado sexy.

En entrevista con los medios de comunicación, luego de lucir sus mejores ángulos para las cámaras de televisión y fotográficas, la comunicadora aseveró: "Ahora posé como una mujer más segura".

Comentó que aceptó ser parte de este historial de la revista "H", simplemente para tener un recuerdo de la belleza de su juventud. "No son fotos artísticas ni tampoco lo hice por dinero, simple y sencillamente quise guardar un recuerdo de ser la imagen alguna vez de una revista importante, para algún día enseñarla a mis hijos y nietos, como cuando una abuela muestra sus fotografías en las que irradiaba juventud".

A pregunta sobre si hasta ahí llegaba su atrevimiento, o esperaba la propuesta para un desnudo completo para otro tipo de revista, la presentadora de televisión expresó que "nunca diría nunca", aunque en sus planes no está el desnudarse totalmente... por el momento.

## "La Chule" cumple 36 años y anda de gira con "Perfume de Gardenia"

La actriz y cantante Aracely Arámbula, quien debutó en la pantalla chica en la telenovela "Cañaveral de pasiones" (1996) y dos años después protagonizó "Soñadoras", festejó su cumpleaños 36 con funciones de la obra "Perfume de Gardenia".

Dicho montaje se presentará ante público del Estado de México, San Luis Potosí, Michoacán y Tamaulipas.

La actriz comparte escenario con Andrés García, Arturo Carmona, Benito Castro, Elizabeth Álvarez, Julissa, Julio Alemán, Jorge Salinas, María Victoria, Niurka Marcos y Roxana Martínez "La Tetaní", entre otros.

Por otra parte, "La Chule", quien con el cantante Luis Miguel procreara dos hijos, donará las ganancias obtenidas por la venta de fotografías a la recuperación de su amigo Xavier Ortiz, quien en días pasados fue atropellado cuando transitaba en Guadalajara a bordo de su motocicleta.

De esta manera, la actriz se une a otros famosos como Paty Manterola, Sergio Mayer y la Asociación Nacional de Actores (ANDA), quienes han organizado actividades con el fin de ayudar a la recuperación del ex Garibaldi.



## Shakira Artista del Año 2011 en Harvard

La cantante colombiana Shakira fue condecorada con el premio a la Artista del Año 2011, que otorga la Universidad de Harvard, por haber vendido más de 50 millones de álbumes en todo el mundo.

La intérprete de "Loca" ofreció un breve discurso en el cual exhortó a los estudiantes de dicha institución a emprender más acciones que contribuyan a mejorar la educación de los niños y jóvenes pertenecientes a países que aún están en vías de desarrollo.

Por su parte, Allen Counter, director de la Fundación Harvard apuntó "Este premio conmemora tu visita al colegio de Harvard y reconoce contribuciones excepcionales que has hecho a la música latina y popular, causas humanitarias y las relaciones interculturales".

Con este premio, la intérprete se suma a una exclusiva lista de artistas latinoamericanos que han recibido este reconocimiento, como lo son el cubano-estadunidense Andy García, la mexicana Salma Hayek y el haitiano Wyclef Jean.



**FARMACIAS SIMILARES®**  
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"®



### Solicita: INTENDENTE

- Requisitos:
- Ambos sexos
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

### VENDEDOR

- Requisitos:
- Ambos sexos
- Experiencia mínima de un año en área farmacéutica (manejo en sustancias activas)
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

### BOTARGUERO

- Requisitos:
- Gusto por el baile
- Sexo Masculino
- Disponibilidad de horario
- Comprobante de estudios

Sé parte de nuestra gran familia,  
estamos buscando a personas como tú.



Para todos los puestos  
ofrecemos crecimiento  
económico y profesional  
a corto plazo.

**¡Contratación  
inmediata!**



# Como una mano



- 1.- Saca copias para tus amigos.
- 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond.
- 3.- Coloréalos como quieras.
- 4.- Recorta las piezas según el orden de los dibujos.
- 5.- Arma las piezas doblando y pegando las pestañas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.

Desde que a la especie humana le dio por construir, vio la necesidad de utilizar herramientas.

Para ello, lo primero que utilizó fue su propia mano. Con ella, o mejor dicho, con las dos, amarraba y construía estructuras, cargaba piedras y las colocaba para darles forma, rasguñaba la tierra y, por supuesto, escarbaba.

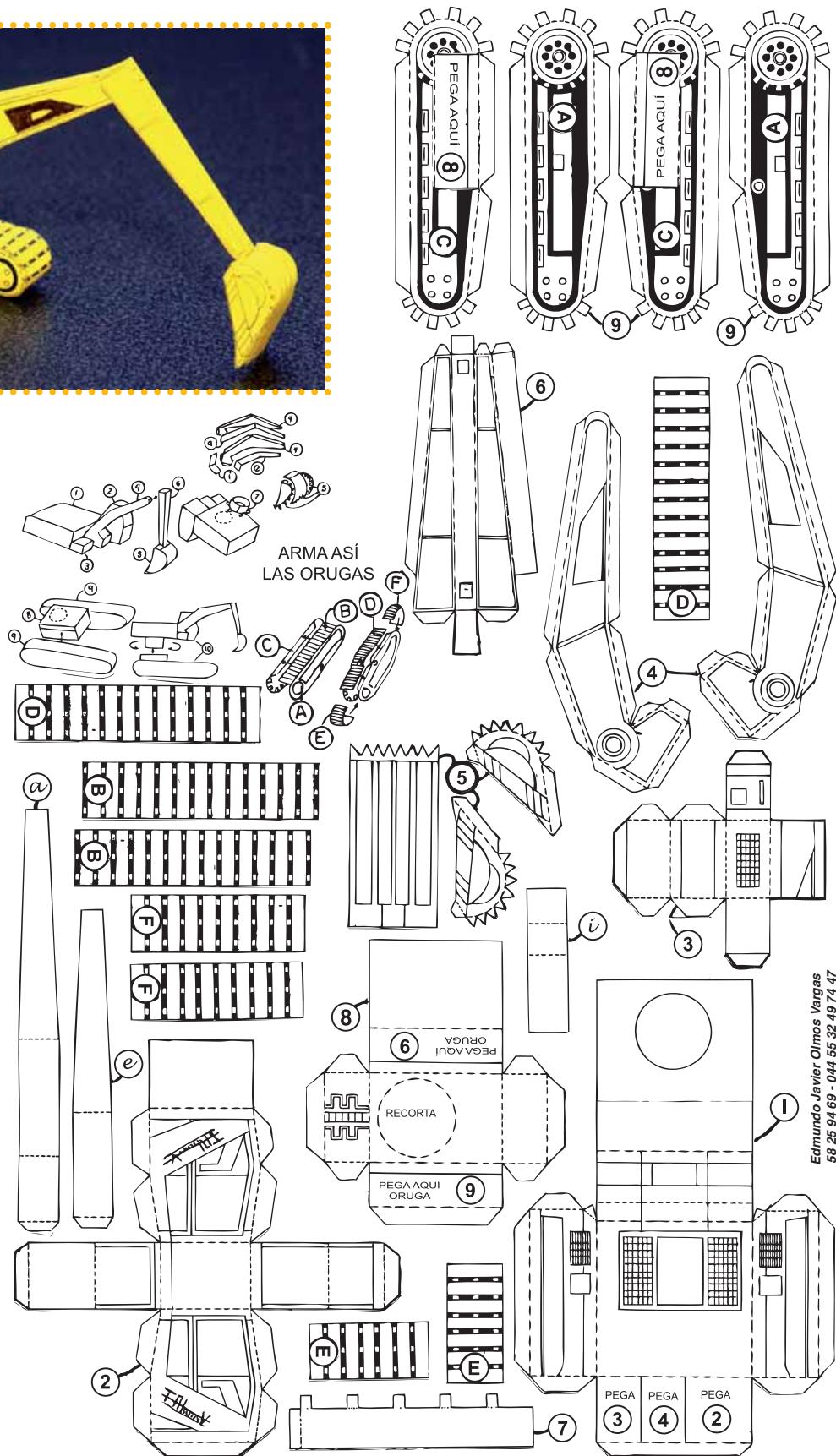
Más tarde, se dio cuenta que podía utilizar las cosas que tenía alrededor, para que esa primera herramienta, fuera más fuerte, más resistente y más efectiva. Así que para escarbar, por ejemplo, comenzó a emplear una vasija hecha con la cubierta de un coco y fabricó una especie de garra con varas, para remover en la tierra. O sea, hizo extensiones de su propia mano.

Luego, las herramientas se fueron complicando y se volvieron máquinas impulsadas con motores, con tubos hidráulicos y con hierro, para construir cosas cada vez más grandes.

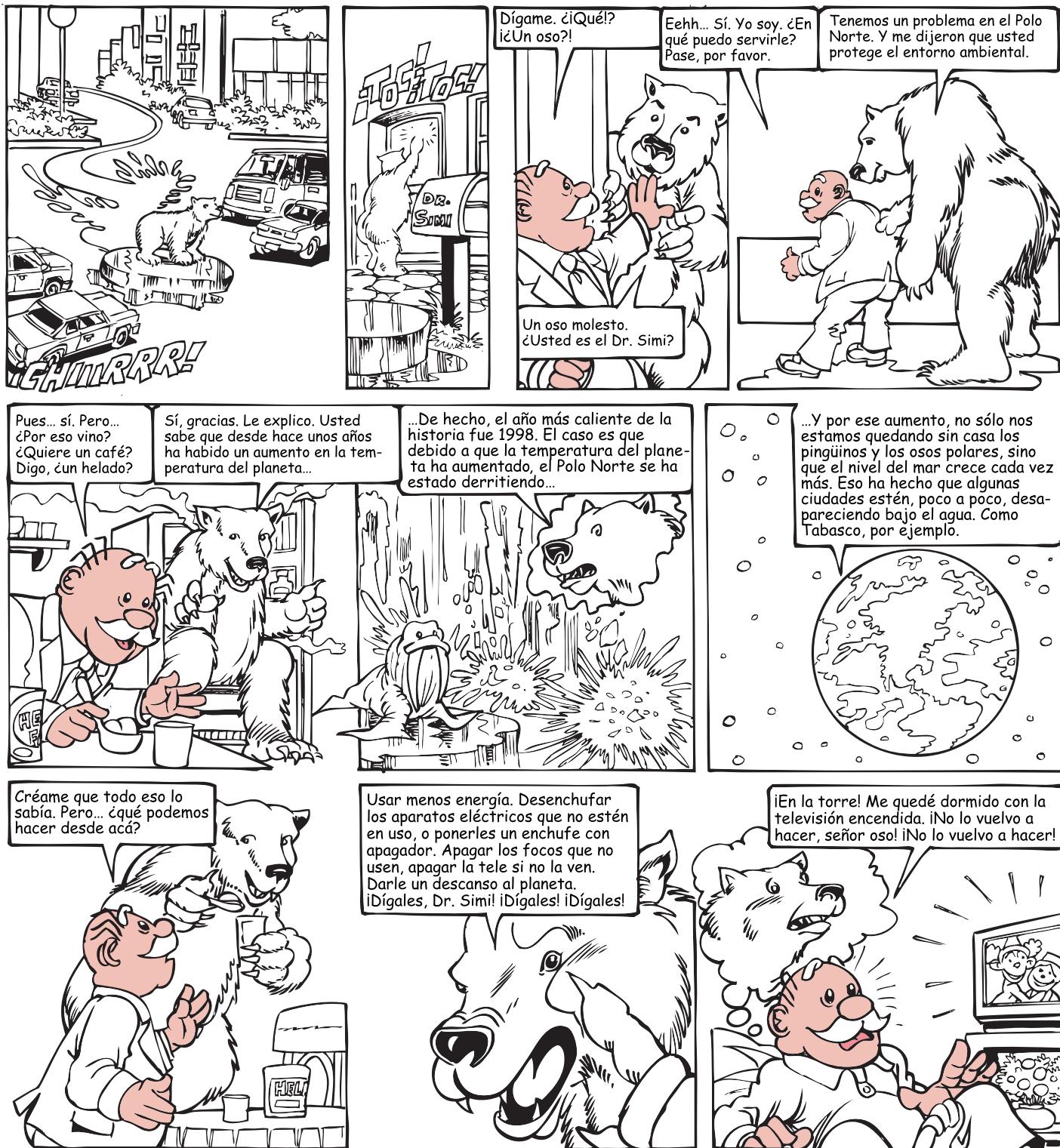
Esta excavadora, por ejemplo, usa su pala de cucharón para mover los montones de grava. Igual que lo haces con la mano, pero en gigante.

Es una máquina con una pala hidráulicamente operada. O sea, con la fuerza del agua. Casi siempre utilizan ruedas tipo oruga, para moverse con mayor facilidad en terrenos lodosos. La usan para escarbar a menos de 10 metros y para cargar tierra en camiones de carga o para hacer excavaciones de canales y tuberías.

Ahora, arma la tuya y "escarba" en tu imaginación, para construir todos los castillos que se te ocurran.



# Que el calor no nos duerma



Abre tu imaginación, colorea tu historieta y dinos qué temas ecológicos quieres que publiquemos en este espacio. Escríbenos a [simi\\_informa@porunpaismejor.com.mx](mailto:simi_informa@porunpaismejor.com.mx)

# Preguntas sobre la Cuaresma



• P. José de Jesús Aguilar

## ¿LA CUARESMA ES UNA FIESTA?

No. Es un tiempo de preparación para la fiesta de la Resurrección de Cristo (Pascua). El número 40 significa en la Biblia un tiempo de preparación para algo importante: 40 días del diluvio, 40 años del pueblo de Israel en el desierto y, sobre todo, 40 días de Cristo en el desierto. Del número 40 se derivó el nombre "Cuaresma".

## ¿POR QUÉ NO TIENE FECHA FIJA?

La Pascua tiene mucha relación con el calendario agrícola y el tiempo de renovación de la tierra. Para calcular su celebración se toma en cuenta al sol y a la luna (sol de primavera y luna llena). Se debe buscar el **primer domingo posterior a la primera luna llena de primavera**. Una vez encontrada la fecha de Pascua, se cuentan cuarenta días hacia atrás y así se fija el Miércoles de Ceniza.

## ¿EL CARNAVAL ES PARTE DE LA CUARESMA?

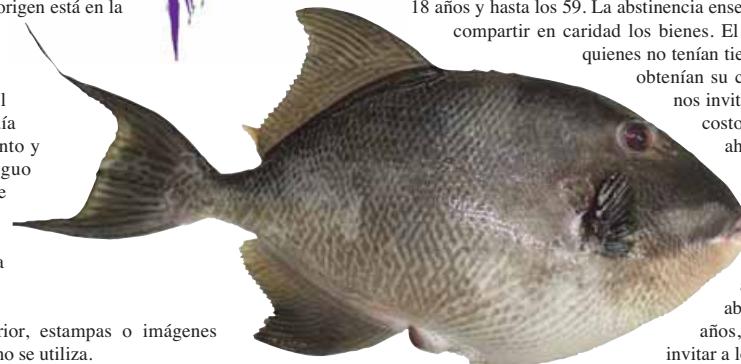
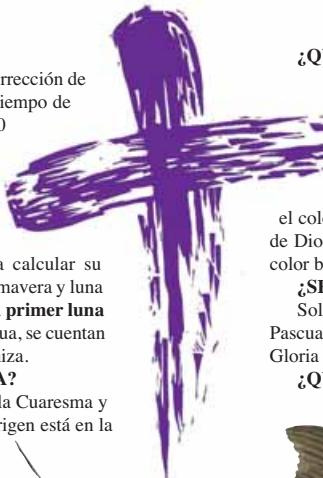
El carnaval es una festividad profana, que precede a la Cuaresma y concluye la noche anterior al Miércoles de Ceniza. Su origen está en la antigua Roma y en la Edad Media. Se solía utilizar máscaras para poder cometer todo tipo de excesos.

## ¿PARA QUÉ SIRVE LA CENIZA?

Representa la fragilidad humana, la limitación del hombre y lo pasajero de la vida. Significa que un día llegaremos a ser polvo. Es un signo de arrepentimiento y compromiso de cambio. Algunos libros del Antiguo Testamento mencionan la ceniza como signo de humillación, arrepentimiento y penitencia. Las personas colocaban su rostro cerca de la tierra, se ponían ceniza en la cabeza y utilizaban una vestimenta burda.

## ¿DE DÓNDE SE OBTIENE LA CENIZA?

Se prepara quemando las palmas del año anterior, estampas o imágenes deterioradas e, incluso, la ropa de las imágenes que ya no se utiliza.



## ¿QUÉ SIGNIFICA EL COLOR MORADO?

Es el color litúrgico de la cuaresma. Significa preparación, transformación y penitencia. En la antigüedad el único color permanente era el púrpura.

Este pigmento se obtenía de la tinta de un crustáceo y era muy costoso porque lo que se tenía con él nunca perdía su color. La Sagrada Escritura la compara con el pecado: "Aunque mis pecados sean como la púrpura o la escarlata, tú los volverás más blancos que la nieve". En la Cuaresma

el color púrpura nos recuerda que sólo con el arrepentimiento, la penitencia y la gracia de Dios, nuestros pecados podrán purificarse. Por ello, durante la Pascua se utilizará el color blanco.

## ¿SE SUPRIME TODA LA MÚSICA EN LA IGLESIA?

Solo se suprime el canto del "Gloria" y el "Aleluya". Volverán a entonarse en la Pascua. En lugar del Aleluya, se canta "Honor y Gloria a Ti Señor Jesú". Los cantos del Gloria y el Aleluya se volverán a cantar en la celebración de la Resurrección de Cristo.

## ¿QUÉ SON EL AYUNO Y LA ABSTINENCIA?

El ayuno consiste en una comida fuerte al día y dos leves. Obliga desde los 18 años y hasta los 59. La abstinencia enseña a dominar la voluntad y a compartir en caridad los bienes. El pescado era el alimento de

quienes no tenían tierras ni animales. Los pobres obtenían su comida pescado. La Iglesia

nos invita a abstenernos de alimentos costosos para compartir lo que ahorraremos con los más necesitados. Así, el ayuno y la abstinencia nos ayudan a ser solidarios con los más pobres. No es obligatorio comer pescado, sino alimentos sencillos. La abstinencia obliga desde los 14 años, aunque es conveniente invitar a los niños a participar de ella.

## Inicia con el Miércoles de Ceniza

# CUARESMA 2011

Millones de católicos mexicanos inician el periodo de Cuaresma con el Miércoles de Ceniza, y lo terminan cuando se festeja la tradicional Semana Santa en la que se representa la pasión y muerte de Jesucristo

## LA CUARESMA: SIGNIFICADO

### ESPIRITUAL

Periodo de 40 días antes de la Pascua (resurrección de Cristo), para que los fieles católicos hagan penitencia y se arrepientan de sus pecados



### Inicio

#### Miércoles de Ceniza

La fecha está supeditada a la fase de luna llena, este año se realiza el 17 de febrero



### Término

#### Domingo de Ramos (inicio de Semana Santa)

### PRÁCTICA

Ayuno y abstinencia de carne (principalmente roja) durante siete viernes



## CEREMONIA PRINCIPAL

Miércoles de Ceniza  
9 de marzo de 2011



Se celebra el miércoles anterior al primer domingo de Cuaresma con el gesto simbólico de la imposición de ceniza en la frente de los fieles católicos. La ceniza representa la destrucción de los errores del año anterior al ser quemados.



## HISTORIA

- Surge en los siglos IV y V con las peregrinaciones a los lugares de la pasión y muerte de Jesucristo
- En 1342 la devoción se expande a Europa debido a la conquista de Jerusalén y el regreso de los cruzados a sus hogares
- En el siglo XIII se determina la ruta de la Vía Dolorosa
- En el siglo XV, Fray Álvaro de Córdoba fue impulsor del Vía Crucis en el mundo hispano
- En el Siglo XVI se establecen 14 estaciones del Vía Crucis



## LA CUARESMA Y EL COMERCIO

Alimento de principal venta



Pescado



Incremento de precios

40%

### Los más económicos



• Mojarra

• Merluza

### Los más caros



• Robalo

• Huachinango

## NOTA IMPORTANTE

La Profeco recomienda revisar que el producto sea fresco (sin olor desagradable y con escamas brillantes)



ntmx

NOTIMEX  
Investigación y Redacción: Mónica Fuentes  
Diseño y Arte: Oscar Aguilar

Fuente: Notimex, Church Forum, Encyclopedie Libre, Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)