



SIMINFORMA

Por Un País Mejor ©



NÚM. 357 640 MIL EJEMPLARES

Enero de 2013

www.siminforma.com.mx

Cunde generación “Face”

En poco tiempo las redes sociales han cambiado y transformado la conducta de niños, adolescentes y hasta adultos de todo el planeta, pues se calcula que hay más de mil millones de usuarios en todo el mundo.

■ 8 y 9



SIMIINFORMA Por Un País Mejor

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

Redacción

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

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez / Coordinador
Moisés Sánchez / Miguel Ángel Becerril

Fernando Gutiérrez / Claudia Resillas

Fotógrafos

Moisés Manzano / Arturo González
Columnistas

Carlos Ramírez / Miguel Ángel Ferrer / Fausto Fernández (†) / Arturo Martínez Aviña / Baltazar Ignacio Valadez / Manuel Magaña Contreras / Alfredo Camacho (†) / Ana Orozco Álvaro Cueva / P. José de Jesús Aguilar

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
Mallea Impresores Ltda.
Distribuidores en Chile y Guatemala
Farmacias del Dr. Simi

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 Licitación de Título No. 12893. Certificado de Licitación 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: Enero de 2013. Periodicidad bimestral. 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.simininforma.com.mx
 Redacción México: 54 22 01 48
 Comutador: 54 22 45 00

Farmacias Similares entrega donativo a instituciones que atienden enfermos de VIH

Farmacias Similares cumple. Muestra de ello es su donativo a dos instituciones que apoyan a personas con VIH-sida, cuyo monto es producto del 5 por ciento de la venta del *Simicondón Extreme*, durante noviembre de 2012.

Desde el 2003, Víctor González Torres apoya, a través de la Fundación del Dr. Simi, a instituciones dedicadas a la lucha contra el VIH-sida y, en su caso, para aminorar sus terribles consecuencias.

De esta forma, la *Fundación Eudes, A.C.*, con sede en el Distrito Federal; así como la institución *Vive con Dignidad A.C.*, localizada en Yucatán, recibieron cada una la cantidad de 127 mil 350 pesos para continuar su labor contra esta enfermedad.

"Estamos muy agradecidos con Farmacias Similares y con todos sus clientes porque gracias a su compra se puede donar este porcentaje a estas instituciones", expresó Astrid García, directora de la Fundación del Dr. Simi, quien hizo entrega del donativo.

Leticia Albarrán, médico responsable de la *Fundación Eudes, A.C.*, externó que este dinero va a significar para sus más de 200 beneficiarios "una

mejor calidad de vida, mayor comodidad al poder remodelar sus instalaciones, y la posibilidad de ofrecerles una mejor atención".

Por su parte, Alma García, directora de esta fundación, resaltó la labor que realiza Farmacias Similares en esta cruzada contra el VIH-sida, ya que no solo proporciona ayuda económica, sino también una campaña preventiva para los jóvenes.

"Muchas gracias por estos donativos, por la venta del Simicondón, ya que promover el uso del condón es muy importante para la prevención de enfermedades de transmisión sexual".

El presidente de la institución *Vive con Dignidad A.C.*, Sandy Omar Molina, también destacó la labor de Farmacias Similares y su compromiso con la sociedad.

"Representa una aportación muy valiosa, y por eso quiero agradecer infinitamente la colaboración del contador Víctor González Torres y también la de Farmacias Similares, porque esto va a ser de mucho beneficio para nosotros".

"Me sorprende el trabajo que realizan, porque en realidad es una de las primeras empresas que hace esto, lo cual aplaudo y agradezco infinitamente".

Esta campaña de Farmacias Similares con su *Simicondón Extreme* forma parte del compromiso permanente de una empresa con vocación social, que no solo vela por la salud sino por el bienestar de todos los mexicanos.



**FUNDACIÓN
DEL DR. SIMI, A.C.**



El Dr. Simi regala autos a sus empleados



El compromiso que Farmacias Similares tiene con sus clientes, también lo asume con sus colaboradores, y lo demostró al entregar los cuatro automóviles rifados, entre sus más de 10 mil empleados, durante la celebración de fin de año.

Estos vehículos forman parte de una gama de obsequios que, año tras año, destina a sus empleados, el Grupo Por Un País Mejor, del que forma parte Farmacias Similares. En ese marco, los afortunados ganadores de los cuatro autos último modelo, recibieron las llaves que los acreditan como dueños.

Óscar de la Sierra, vicepresidente del Grupo Por Un País Mejor, hizo entrega de las unidades y comentó: "Estamos muy contentos porque Víctor González Torres echó la casa por la ventana durante todo 2012, y qué mejor cierre con sus empleados. Esperamos que esto se repita en 2013, y a lo mejor con más automóviles".

Debido a que tres de los cuatro ganadores habitan fuera de la Ciudad de México, se les hizo la entrega simbólica de un Matiz 2013, totalmente equipado. Así las cosas, Juana Ambriz Cano, Teodora Rivera Guzmán y Hortensia Ojeda Cortés los recogerán en sus lugares de origen.

"Cuando ingresé a trabajar a Farmacias Similares, entré buscando un futuro mejor para mí, para mis hijas y mi familia, y estoy muy contenta de recibir este regalo; se le agradezco mucho a la empresa", dijo Teodora Rivera, con la voz entrecortada por la emoción.

"No tengo palabras, es algo que no me esperaba. Es un premio que ninguna empresa da. Farmacias Similares otorga muchas prestaciones, nos da estos regalos. Para mí no hay otra empresa igual", aseguró Juana Ambriz, quien portaba con orgullo la llave de su auto.

"Me da una gran emoción, estoy muy agradecida con la empresa; nunca me lo imaginé, pero ahora veo que es una realidad. Creo que mi hijo trae torta bajo el

brazo", enfatizó Hortensia Ojeda, cuyo embarazo de tres meses, aseguró, le dio la suerte para ganarse el auto.

En tanto, Claudio Alberto Alfaro Romero, intendente de Laboratorios Best, recibió el vehículo en este evento.

"Es una felicidad muy grande, estoy muy contento; me siento agradecido con la empresa porque cumple todo lo que promete", manifestó momentos antes de

subirse a su auto, encender el motor y tocar el claxon, radiante.

"La verdad, es un orgullo trabajar en una empresa que premia así, con ese tipo de regalos a fin de año, y quiero felicitar a los cuatro ganadores. Muchas felicitades a todos, espero que disfruten este premio y que compartan con su familia esta alegría", dijo Óscar de la Sierra.

¡Enhorabuena a los ganadores!



SIMINFORMA

Por Un País Mejor ®

Se une a la pena que embarga al

Padre José de Jesús Aguilar

colaborador y amigo, por el sensible fallecimiento
de su señora madre

Blanca Aurora Valdés Valdés

Rogamos por su eterno descanso

México D.F., 2013

Pildoritas del Padre José



P. José de Jesús Aguilar

Cómo superar el dolor

A ser humano le gusta tener estabilidad en todos los aspectos de la vida, y por ello invierte gran parte de su tiempo y de sus recursos para obtenerla. Invierte en la salud, en las relaciones personales, en capacitarse para tener un empleo, en obtener bienes materiales, etc. Lamentablemente, la limitación de la vida, el cambio en los sentimientos, en los planes y lo fugaz de los bienes materiales hacen que todos experimentemos en carne propia el dolor de perder algo.

Podemos perder a un ser querido por la muerte, pero también por enemistad, infidelidad, ruptura sentimental, divorcio e, incluso, los padres sienten que pierden a sus hijos cuando estos se casan o maduran y se van de casa para vivir independientemente (síndrome del nido vacío). También se experimentan pérdidas ocasionadas por enfermedades, cambio de lugar de residencia, despido o liquidación laboral. Y no faltan las pérdidas en los bienes económicos ocasionadas por robo, extravío, devaluación, fraude, robo, secuestro, incendio, accidente, etc.

Siempre que se sufre una pérdida (sin importar edad, sexo, religión, posición, etc.), la persona inicia un período llamado "duelo" que, lamentablemente, no todos logran superar satisfactoriamente. El duelo incluye etapas como la negación de la realidad, afloramiento de sentimientos, hostilidad y aislamiento, baja estima, rechazo a lo religioso, autoculpa o culpar a los demás, depresión, pánico y aparición de síntomas de enfermedades psicosomáticas.

Cuando el duelo no se supera satisfactoriamente, las personas se quedan estancadas en cualquiera de las etapas mencionadas, no superan el dolor, se vuelven amargadas o solitarias, rompen relaciones con sus seres queridos y se sienten incapaces de reintegrarse a su vida ordinaria.

Por el contrario, cuando se supera en forma correcta, se aprende a sufrir menos y a enfrentarse a la vida con mayor madurez y optimismo.

Afortunadamente existe un área de la psicología que ayuda a vivir adecuadamente el duelo y, por lo tanto, a superar las pérdidas. Se llama "Tanatología". La Tanatología ayuda a conocer e identificar las diversas etapas del duelo y sus características. Sería algo semejante a un mapa de carreteras que nos ayuda a recorrer la ruta con mayor seguridad y sin perdernos en el camino. Esto elimina temores y ansiedad en quienes tienen la sensación que su vida zozobra y jamás podrán recuperarse. Como un servicio social impartirá un curso gratuito de Tanatología en 12 sesiones dominicales, de 4 a 6 de la tarde. El curso está abierto a jóvenes y adultos. No se necesita ser católico para tomarlo y no tiene fines proselitistas. El lugar será la parroquia de San Cosme, ubicada en Serapio Rendón 5, colonia San Rafael. El curso se iniciará el 20 de enero. No es necesario inscribirse. Es suficiente llegar con tiempo. Mayores informes en el teléfono 55 66 77 44 (de 9 a 2 y de 5 a 7) o en padrejosedejesus@hotmail.com



Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer
www.miguelangelferrer-mentor.com.mx

Tres sabios

Avicena fue un médico persa y musulmán que vivió en el tránsito del primero al segundo milenio de nuestra era (980-1037). Su fama es comparable a la de los griegos Hipócrates y Galeno. Del primer heleno procede el célebre juramento hipocrático, principio ético que rige las acciones de todo médico. Y Galeno, por su parte, dio su otro nombre al profesional de la medicina. Hipócrates fue contemporáneo de Platón y Aristóteles, en los siglos V y IV, antes de nuestra era. Galeno aparece en la historia siete centurias más tarde (130-200). De modo que los dos griegos son fruto de la antigüedad grecorromana, en tanto que Avicena es producto de la Edad Media. En ese largo recorrido de 1500 años, la medicina forjó un caudal extraordinario de conocimientos, fruto de la observación y la experimentación, sobre todo en los campos de la anatomía y la fisiología.

También se lograron trascendentales conocimientos en la higiene, la cirugía, la anestesia y la terapéutica. Pero los saberes de estos tres grandes médicos no podían curar verdaderamente. Y no podían hacerlo porque desconocían la causa de la inmensa mayoría de las enfermedades que, como se sabe, gracias a Luis Pasteur, es la existencia y acción de gérmenes o microbios. Los 700 años transcurridos entre Galeno y Avicena no pasaron en vano. El médico persa intuyó certeramente la relación entre las ratas y la peste bubónica. Comprendió, asimismo, que algunas patologías se transmitían por vía placentaria. Descubrió, igualmente, el tránsito de la sangre desde el corazón hasta los pulmones.

Avicena, como antes Hipócrates y Galeno, sustentaba sus trabajos en la convicción filosófica de que todo fenómeno tiene una causa material. Pero la precariedad de la ciencia de su época le impidió conocer lo que el propio desarrollo del conocimiento científico habría de descubrir hasta la séptima década del siglo XIX: la relación de causa y efecto entre microbios y enfermedades.

Adicción al trabajo

La adicción al trabajo, o el término en inglés conocido como "workaholic", se puede definir como una "compulsión al trabajo", análoga al alcoholismo u otra dependencia, que interfiere en las relaciones familiares, sociales y el desarrollo personal sin el castigo social que tienen la inclinación al alcohol o las drogas.

Regularmente, las personas que presentan este trastorno muestran algunos de los siguientes comportamientos:

- Se les dificulta relacionarse con otras personas si no pertenecen al mismo ámbito del trabajo.

- Son los primeros en llegar y los últimos en salir de la oficina.

- Pocas veces toman vacaciones, y cuando lo hacen es porque se les obligó.

- Se les dificulta delegar responsabilidades, por lo que, muchas veces, hacen el trabajo de los demás.

- Descuidan el ámbito familiar.

- Muestran poca capacidad de disfrute: siempre están con prisa y con asuntos pendientes.

Ante este cuadro, no es extraño que las personas empiecen a experimentar los siguientes efectos negativos de su adicción:

- Dolores de cabeza y musculares
- Insomnio
- Estrés, depresión y ansiedad
- Hipertensión y aumento en el riesgo de un ataque cerebral o cardíaco
- Intento de suicidio

Las siguientes recomendaciones pueden ayudar a prevenir y a tratar esta enfermedad; sin embargo, es necesario acudir a un especialista para una adecuada valoración y tratamiento:

Haga lo posible por detectar las situaciones que desencadenan la conducta adictiva (desempeñar un rol clave, gustar a los otros, no quedar excluido de una situación de poder, etc.). Esto puede ayudar a disminuir o evitar esta adicción.

Fije horarios establecidos para el trabajo y para otras actividades (relaciones sociales, ejercicio, descanso, esparcimiento, etc.).

Organice las obligaciones en el trabajo, proponiéndose metas alcanzables.



Si tiene dudas de este u otros temas, llame al servicio de apoyo psicológico que ofrece el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales, de manera gratuita, al 01800 911 66 66, opción 3, o bien escribanos a centrodiagnosticos@serfelizsisepuede.com.mx. **Con información de la Psic. Anayansi Álvarez Sevilla**

Con insomnio, 15% de la población

Entre 10 y 15 por ciento de la población, en general, sufre de insomnio, al menos en su forma aguda, es decir, que se prolonga de un par de días a tres semanas, según especialistas.

En la mayoría de los casos, detrás del insomnio agudo existen procesos de ansiedad y depresión o ambos.

Los conflictos familiares, laborales o escolares propician que la gente no tenga



un sueño reparador, entendido este como aquél en que se puede dormir de siete a ocho horas de corrido.

Una vez superado el conflicto emocional que condiciona el insomnio, el paciente, inclusive niños, recupera su capacidad de dormir sin interrupciones.

Cuando la incapacidad de tener un sueño continuo a lo largo de siete a ocho horas se prolonga por más de cuatro semanas, debe hacerse un análisis más profundo del caso y determinar si existen factores orgánicos, como la apnea obstructiva o cese momentáneo de la respiración mientras se duerme.

Otro detonante de insomnio se relaciona con la edad: a mayor edad, tiende a reducirse la cantidad de sueño. Hay adultos mayores que duermen siete u ocho horas, pero otros con cuatro o cinco horas tienen suficiente y no les causa somnolencia durante el día.

El consumo de refrescos negros y café, así como fumar o consumir alguna droga, sobre todo en horas de la tarde y noche, condicionan el desarrollo de insomnio, además de que no dormir lo suficiente, al margen de malestar y somnolencia durante el día, se asocia de manera muy estrecha al desarrollo de complicaciones cardiovasculares.

Para empezar el año con salud y amor,
 más estudios y paquetes en promoción.

Estudios

- Tele de tórax
- Espirometría
- Endoscopia

Paquetes

Respiratorio

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faringeo

Corazón

- Química sanguínea de 6 elementos
- Electrocardiograma en reposo

Prenupcial I

- V.D.R.L.
- Grupo y RH

Prenupcial II

- V.D.R.L.
- Grupo y RH
- VIH



**Análisis Clínicos
del Dr. Simi**

"Lo mismo pero más barato"



Consulte a su médico.
www.ssdrsими.com.mx

Se aplican restricciones por zona geográfica.
 Estudios y paquetes, en promoción del 1º. de enero al 28 de febrero de 2013.

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

¿OBESIDAD?

Somos los primeros en ofrecerle medicamentos **genéricos nuevos**

Síguenos en:  

www.farmaciasdesimilares.com

CONSUTE A SU MÉDICO.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



¿Qué es el virus de papiloma humano?

El virus de papiloma humano (VPH) es un microrganismo que depende de nuestras células para vivir, y a pesar de que no siempre es causante del cáncer del cuello de la matriz, una vez que está en contacto con el cuerpo de la mujer, no hay forma de curarse, solo se controla.

La forma de contagio es, principalmente, por contacto sexual, y a menudo afecta a ambos integrantes de la pareja. Los factores de riesgo para adquirir alguna de estas infecciones son: inicio de vida sexual activa a temprana edad, múltiples parejas sexuales, tener relaciones sexuales sin protección, infecciones vaginales continuas, personas que tengan defensas bajas (inmunoodeprimidas).

Existen varios tipos de VPH, y para identificarlos enumeramos los principales:

- VPH de bajo riesgo. Los tipos más comunes son el 6 y 11, y las lesiones que producen son las verrugas genitales. Estas pueden ser de algunos milímetros de extensión o de varios centímetros, dando la apariencia de una coliflor. Se localizan en genitales tanto masculinos como femeninos, afectando los labios mayores y menores, el periné, ano o el pene. Las molestias que causa son comezón, ardor y dolor, sobre todo con el roce de las verrugas.

- VPH de alto riesgo. En este grupo se incluyen los virus que causan el cáncer cervicouterino. Los más comunes son el tipo 16 y 18. Llama la atención de que, a pesar de ser los implicados en el cáncer cervical, las lesiones no generan moles-

tias; solamente cuando se encuentran en una etapa avanzada se presenta flujo vaginal constante, sangrados intermenstruales o sangrado después de las relaciones sexuales.

Es de vital importancia que toda mujer se realice una colposcopia anualmente. En este estudio se introduce una pequeña cámara en el canal vaginal que permite ver el cuello de la matriz y valorar si existe alguna lesión precancerosa o cáncer. El hombre también se puede realizar un estudio llamado "androscopía", donde la cámara da imágenes más amplias y es posible ver lesiones en el pene que no se detectan a simple vista. Una vez que se ha visualizado la lesión, es recomendable realizar una biopsia, esto es, tomar una pequeña muestra de tejido para analizarlo en un microscopio, o bien, tomar una muestra sanguínea para que se analice en el laboratorio y determinar el tipo de virus que está afectando al paciente.

Cabe mencionar que para evitar estas infecciones es recomendable tener una sola pareja sexual, utilizar preservativo, evitar inicio de vida sexual a temprana edad, tratar cualquier infección vaginal a tiempo, realizarse la colposcopia o androscopía una vez al año. Actualmente se cuenta con una vacuna, la cual se aplica a las mujeres preadolescentes, antes de iniciar la vida sexual.

Con información de la Dra. Gabriela Leyva Martínez, Sistemas de Salud del Dr. Simi



Fundación
BEST®

Para brindarle una mejor atención, le ofrecemos:
Consulta y servicios dentales básicos.



Consultorio Dental



CURACIONES
RX
PROFILAXIS
SELLADOR
AMALGAMA
RESINA
EXTRACCIÓN

Para ubicación de los consultorios que cuentan con este servicio, llame sin costo al Simitel: 01800 911 6666





Espacio a la historia

Manuel Magaña
mmc.informacion@yahoo.com.mx

Presidencia de 25 minutos

La Presidencia más breve que ha tenido México, la de Pedro Lascuráin Paredes —que cumple un siglo el próximo 19 de febrero—, tuvo una duración de solo 25 minutos, suficientes para recibir el poder que le entregó el Congreso luego de la forzada renuncia de Madero, nombrar a Victoriano Huerta secretario de Gobernación de su gabinete y después renunciar para que el Poder Legislativo entregara el poder al “chacal” Huerta.

Fueron 25 minutos de esa Presidencia fatal que, a su vez, configuran el punto de partida de la etapa más violenta registrada en los albores de la Revolución Mexicana. Se desató la lucha por el poder y de la sangrienta ascensión de Huerta, en el marco de la “Decena Trágica” de la Ciudadela, al 1 de diciembre de 1920, hubo 8 presidentes y ocupaciones de la capital mexicana por caudillos como Francisco Villa y Emiliano Zapata.

Ocuparon la Presidencia, Venustiano Carranza, como jefe del Ejército Constitucionalista, Eulalio Gutiérrez, Roque González Garza, Francisco Lagos Cházaro y Carranza, como presidente electo, y Adolfo de la Huerta, jefe de la Revolución Delahuerista que derribó del poder a Carranza. Álvaro Obregón, por la vía electoral asumió la presidencia del 1 de diciembre de 1920 al 30 de noviembre de 1924, y puso fin a las hostilidades.

Presidencia tan breve como la de Lascuráin Paredes no tiene paralelo en nuestra trágica historia nacional. En el mundo, a través de los siglos también resulta difícil encontrar un parangón. La brevedad del mandato de quien fuera maestro y director de la Escuela Libre de Derecho y de la Barra de Abogados, contrasta con la prolongada edad de este protagonista que fue parte sustancial de la entrega del poder a Huerta, luego de los sangrientos sucesos de la Ciudadela que cobró la vida de muchos civiles de la capital, porque nació en el año 1856 y murió en 1952, o sea de 96 años. Entre las muchas desgracias que produjo la brevísima presidencia de Lascuráin, al confabularse para entregarle el poder a Huerta luego de forzar a Madero a que renunciara, está el asesinato del Apóstol de la Democracia y del vicepresidente Pino Suárez, la noche del 22 de febrero de 1913. La oposición a Huerta contó con el apoyo del embajador Henry Lane Wilson, según lo hacen constar las fuentes de la historia que se refieren a tan trágicos acontecimientos.

¿Qué lección sacamos de todo esto? La conclusión no es otra que, cuando los mexicanos nos dividimos, quedamos a merced de quienes sacan provecho de nuestras discordias. La unidad basada en la justicia, es el bien más preciado a lo que debemos aspirar. Los vientos de la historia deben soplar en ese sentido.

Rocío Banquels, una luna mágica



• Juan Manuel Rentería

Con una trayectoria artística de más de cuatro décadas, Rocío Banquels conserva su gran talento como actriz y cantante, y aún ocupa un destacado sitio en el mundo del espectáculo. Nacida el 22 de junio en Monterrey, Nuevo León, nos concede la entrevista.

— ¿Cómo iniciaste tu carrera artística?

— Comienzo con mi papá, don Rafael Banquels, en 1972, en una obra de teatro en la que necesitaban a una niña. Yo le pedí el papel, pero él se negaba a tener más hijos artistas, decía que con mi hermana Silvia Pasquel ya era suficiente.

Rocío confiesa que la petición se convirtió en súplica ante su padre: “Por favor, dame la oportunidad. Me puso todas las trabas del mundo, pero finalmente me gané el papel, con la condición de que seguiría estudiando, porque él quería para mí una carrera universitaria, y yo le contesté: ‘Pues esto es una carrera universitaria’”.

— ¿Durante tu carrera te etiquetó la imagen de ser la hija del gran actor Rafael Banquels?

— Al principio, yo creo que sí, a todos los hijos de actores nos pasa; después, conforme vas trabajando y convenciendo a la gente de que vales y sirves, te vas quitando esa etiqueta. Sin embargo, nunca ha dejado de existir el nombre de mi papá en mí, y me enorgullece muchísimo.

Agradece profundamente a su padre la estricta disciplina que le imbuió, factor determinante en su exitosa participación en la obra teatral y musical *Los años imposibles*, y en más de 20 exitosas telenovelas como *Los ricos también lloran*, o en taquilleras películas como *Mujercitas*.

Destacó en otras telenovelas como *Cuando me enamoré*, *Cuidado con el Ángel*, *Te dejaré de amar*, *La fiera*, *Juegos del destino* y *Ha llegado una intrusa*. Aun-

Sin duda uno de los temas musicales que le dieron más popularidad es *Luna mágica*. Destacó también interpretando musicales de Broadway como *No llores por mí Argentina* y *No sé como amarlo*, de la obra *Jesucristo superestrella*.

— Hay una canción con la que todos recordamos a Rocío Banquels, *Luna Mágica*.

— Así es, me hablan de ella como si la hubiera grabado el año pasado, pero fue en 1985.

Dice Rocío que su carrera le ha costado mucho trabajo y que no por ser hija de Rafael Banquels se le abrieron las puertas. Afirma que su actuación en la telenovela *Los ricos también lloran* fue determinante en su carrera artística.

— ¿Cómo ha sido tu vida sentimental?

— Soy una mujer casada dos veces y divorciada dos veces, pero no me arrepiento porque de esas dos uniones tengo los tesoros más grandes de mi vida: Rodrigo y Pamela.



Reencuentro
con
México
Jueves 5:30 a.m. canal 13
Viernes 5:30 a.m. canal 2

que en la realidad es una mujer dulce, amable y muy sensible, frecuentemente los productores la escogían para que hiciera papeles de villana.

Recuerda con mucho cariño a Julissa y Benny Ibarra que le dieron la oportunidad de participar en la obra musical *Vaselina*, que marcó una importante etapa de su trayectoria artística.

También cosechó innumerables éxitos en obras teatrales como *Mama Mía*, *La bella y la bestia*, *Los monólogos de la vagina*, *Evita*, *Jesucristo superestrella*, *La novicia rebelde*, *Vaselina*, *Cosas de mamá y papá* y *Los años imposibles*.

Su voz de mezzosoprano es considerada como una de las más versátiles, ya que ha interpretado diversos géneros como ópera, ranchero, rock y balada. Ha vendido más de 8 millones de copias discográficas y ha grabado 15 álbumes.

— ¿Te volverías a casar?

— Nunca hay que decir nunca, pero en este momento no deseo formalizar nada. Estoy viviendo una etapa muy importante de mi vida, muy bien, muy plena, si yo volviera a dar ese paso, tendría que ser definitivo.

— ¿Problemas de salud?

— Sí, cuando hice el musical de Broadway, *Evita*, en Zacatecas, me dio pulmonía, y me inyectaron cortisona, a la que soy alérgica, pero entonces no lo sabía. Se me empezaron a deshacer los huesos y terminé en una silla de ruedas.

Afirma que nunca perdió el ánimo ni la fe: “Afortunadamente me operaron la cadera, y logré dejar la silla de ruedas. Fue muy hermoso vivirlo y experimentarlo, pues ahora sé lo que vive y tiene que enfrentar una persona con discapacidad, además de haber aprendido a respetar sus derechos”.



Con el NUEVO KIT*
OneTouch® SelectSimple®
mantener el control de
tu diabetes es más simple
de lo que piensas

-  Solo inserta la tira y obtén el resultado
 -  Alarmas visuales y auditivas que indican los valores altos o bajos de glucosa
 -  Sin botones, sin códigos, sin instrucciones complicadas
 -  Precisión y exactitud del 98.7 %**

¡Así de Simple!

Consulta a tu médico y lee las instrucciones de uso.
www.onetouchia.com

Línea de atención sin costo OneTouch®
01 800 5433 557/8

ONETOUCH®
SelectSimple™

DE VENTA EXCLUSIVA EN

FARMACIAS SIMILARES

15%
off

¿DIABETES?

Somos los primeros
en ofrecerle medicamentos
genéricos nuevos

Síguenos en:  

www.farmaciasdesimilares.com



FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO





**Expedientes
del poder**

Carlos Ramírez
carlosramirezh@hotmail.com

La relación con el imperio

Una de las decisiones estratégicas y de seguridad nacional del presidente Enrique Peña Nieto fue la designación del nuevo embajador de México ante el gobierno de Barack Obama. La decisión benefició a Eduardo Medina Mora, formado en los servicios de inteligencia, exprocurador y exrepresentante en Londres.

Sí bien el nombramiento no tuvo ningún signo de rechazo o de repudio, en realidad el problema estaba lejos de la personalidad del encargado operativo de las relaciones con Washington, sino la falta de una definición específica de la agenda y los espacios de poder.

Y una cosa es que se insista en la agenda migratoria y otra, muy diferente, buscar un replanteamiento general de las relaciones. La agenda migratoria se reduce a la legalización de indocumentados y el respeto a sus derechos humanos, temas sin duda importantes pero que no definen las relaciones bilaterales.

Más importante que los indocumentados es la negociación de una agenda de seguridad nacional, de una agenda sobre el crimen organizado transnacional y el factor fundamental de la demanda de drogas de los consumidores para determinar la oferta mexicana. El tema va mucho más allá de puntos concretos de persecución y tiene que ver con el hecho de que los EU están en la lógica de legalizar el consumo pero sin negociarlo con sus vecinos.

Por lo demás, Obama parece ajeno a los problemas de sus aliados: abandonó a Europa, quiere salirse del Medio Oriente, ha sido pasivo ante el reforzamiento de Rusia, es tibio frente a la política nuclear de Irán, ha descuidado a América Latina y no ha hecho algo para contener el avance de China. El panorama es interesante porque a la declinación del poderío imperial y el dominio comercial se ha agregado un elemento inusual: la multipolaridad. Frente a estos desafíos, Obama ha descuidado su enfoque de seguridad estratégica en aras de darle prioridad a su agenda de reforma social interna. Un dato es revelador del estilo diplomático de Obama: evitar la intervención en otros países y dejar que se acomoden las nuevas fuerzas de poder. Pero en lugar de darle mayor margen de maniobra a los EU, la política imperial ha sido dominada en partes sustanciales del ajedrez mundial a favor de la inestabilidad, el terrorismo o los nacionalismos contrarios a la globalización.

Ninguno de los senadores se preocupó por pedirle al nominado Medina Mora sus reflexiones sobre el reacomodo del mapa mundial y sobre todo acerca de la recomposición del poder estadounidense. Pero, de hecho, la gestión del embajador se dará en un escenario bilateral inédito.

Cunde generación "Face"



Fernando Gutiérrez

Las redes sociales invitan, movilizan masas, asustan e incitan; venden, informan, desvirtúan y atacan; convocan, separan y afisan; son poderosas armas del rumor y del engaño, de la intolerancia y la rebelión social, como ocurrió con la "primavera árabe".

Simplemente, han cambiado la conducta de niños, adolescentes y hasta de adultos.

Sofía Anaya, investigadora de la Universidad del Valle de México, apunta:

"Los jóvenes prefieren actuar entre sí a través de las redes sociales porque se sienten más seguros, porque vencen inhibiciones, y están dejando de interactuar frente a frente, lo cual crea aislamiento".

No las satanicen

Con todo, las redes sociales son expresión de nuestro tiempo, y no debemos satanizarlas:

"No hay que temerles, sino entenderlas para enseñar y formar a los jóvenes en su uso responsable", dice la especialista.

En poco tiempo, las redes han crecido vertiginosamente: Facebook logró más de mil millones de usuarios en el mundo, en ocho años. Twitter, en cinco, agrupó a 175 millones de usuarios, y YouTube, con siete, a más de 100 millones.

40% las usa en México

En México, 40% de la población ya las usa. El restante 60%, está fuera de ese progreso.

Editorial

Jelipe, al banquillo

Tan banal como 12 años de panismo, la falta de pericia política nos condujo a una guerra fratricida —semánticamente intitulada *lucha contra el crimen organizado*— en franca desventaja, cuando los organismos de inteligencia del Estado fueron los primeros en desmantelarse con el arribo del frívolo foxismo.

Hoy, con la puesta en marcha del aparato arrollador de la mercadotecnia (donde la *comentocracia* adjetiva las decisiones de Los Pinos como "hechos inéditos" e "históricos"), debe subrayarse un hecho:

Más de 65 mil muertes inútiles, porque al flamante "investigador" de Harvard —Calderón— le bastó creer que fruncir el entrecejo era suficiente para acabar, aunque fuera por "encimita", con un negocio tan lucrativo que te catapultaría a lista Forbes y sin pagar impuestos.

Que a seis años de violencia, se plantee la creación de una "agencia de inteligencia", conlleva exigir cuentas al exinquilino de Los Pinos, porque como "sospechamos desde un principio", la guerra se planteó para legitimar un gobierno nacido de la duda del fraude.

Hoy, cuando el dolor enluta millones de hogares, un nuevo gobierno reconoce tácitamente que, primero, debe recopilarse información de las instancias de seguridad y procuración de justicia, antes de combatir en un terreno donde el *sicariato* siempre tuvo al desempleo, impunidad, injusticia y falta de oportunidades como mejores aliados.

AHORA SÍ, VAMOS A EMPEZAR

POR EL PRINCIPIO...



El empleo —y abuso— de la violencia, queda demostrado, generó encono y más violencia. Se atacaron, para decirlo rápidamente, las consecuencias y se ignoraron las causas, quizás porque a la usanza mexicana, siempre es más fácil encontrar culpables que asumir nuestra responsabilidad.

Es pronto para saber si el cambio en el paradigma combativo tendrá frutos y qué tanto habrá de esperarse antes de ver paz en nuestras calles.

Sin embargo, al margen de los "TV-voceros" del presidente, es imprescindible reconocer que ahora sí tiene lógica comenzar por el principio.

Que quede claro. Además de la inteligencia, deberá atenderse el problema de millones de "ninis", blanco fácil de los cárteles. Asimismo, asumir un compromiso en el plano preventivo de enfermedades como la adicción y, comenzar por "declarar la guerra" a impunidad e injusticia social.

Dejemos entonces que los mismos de siempre sigan enviando cartas a Harvard para evitar que Jelipe sea "profesor", con la peregrina idea de que al gringo realmente le interesa nuestra opinión.

Es más productivo trabajar en casa, afinar la ley de víctimas y establecer los mecanismos legales para sentar en el banquillo de los acusados a quien puso al ejército en las calles sin preocuparse por conocer la magnitud y fuerza del oponente. Cuestión de lógica, que —por cierto— escaseó en 12 años de panismo.



Las redes sociales han cambiado el mundo



Sofía Anaya, investigadora de la Universidad del Valle de México



Guillermo Pérezbolde, vicepresidente de la Asociación Mexicana de Internet



Pilar Montes de Oca, directora de la revista Algarabía

Guillermo Pérezbolde, vicepresidente de la Asociación Mexicana de Internet, comenta:

"Actualmente, México crece en internet, pero solo en las zonas urbanas, las rurales se están rezagando.

"Nuestro reto, como país, aún es muy grande. La expectativa es que lleguemos para el 2015 a 60 millones de usuarios de internet".

Con las redes, los usuarios se olvidan de casi todas sus actividades y se convierten en adictos de ellas. Mañana, tarde y noche se conectan donde sea: calles, Metro, manejando autos, salón de clases, oficinas...

Y es que ofrecen actualización, oportunidad, información e inmediatez.

Una cosa es real: las redes están aquí y llegaron para quedarse.

¿Qué nos falta?

Estas nuevas herramientas representan un reto para todos:

"Falta que el gobierno se dé cuenta del gran potencial que tiene en internet; que la Academia empiece a migrar sus programas al internet para llegar a muchos más alumnos, que la sociedad se dé cuenta de que puede comprar, vender y pagar servicios; que los alumnos se den cuenta que pueden hacer investigaciones muy completas a través de internet", afirma Pérezbolde.

Los niños y jóvenes de hoy, probablemente, no concibían el mundo sin ellas, pues son su mejor medio para "ligar" y hacer "amigos". Pero tienen riesgos: que te "haceen", que te soboren, inseguridad, nula privacidad, adicción, despersonalización... El reto es integrarlas responsablemente a la vida cotidiana.

El internet es terreno de nadie. Allí se suscitan el robo de identidades, sustracción de datos de cuentas bancarias, difusión de rumores falsos y hasta *bullying* virtual, pero ¿hace falta legislar al respecto?

Pérezbolde responde: "Más que legislar, necesitamos educar con un programa integral entre gobierno, Academia y sociedad civil".

En México: 77 por ciento de los internautas se conecta a la red más de una vez al día, y más de la mitad de ese porcentaje, lo hace durante, por lo menos, dos horas diarias, solo por entretenimiento.

Hoy, 90% de los internautas y el 83% de las empresas que hacen marketing digital, están conectadas a alguna red social.

¡Aguas con la ortografía!

Día tras día, las redes sociales se repletan de términos nuevos que desafían nuestra comprensión. Hay abreviaturas, siglas, acrónimos y signos ilegibles.

Los jóvenes crean verbos: chatear, tuitear, postear, bloguear, mensajear... y muchos más. Esta jerga cibernética amenaza nuestro idioma?

Pilar Montes de Oca, directora de la revista *Algarabía*, opina:

"La lengua es un ente vivo que obviamente tiene que modificarse de acuerdo a la realidad que la circunda. La lengua nos va a determinar nuestra forma de ser y de hablar. La lengua tiende a sintetizar porque vivimos en un mundo acelerado y el lenguaje lo refleja".

Sin embargo, acerca de la mala ortografía, indica:

"Muchos creen que la solución es escribir todo en mayúsculas, pero los acentos hacen la diferencia, pues no es lo mismo escribir: 'ESTOY TRISTE POR LA PERDIDA DE TU HERMANA', QUE 'ESTOY TRISTE POR LA PÉRDIDA DE TU HERMANA'".

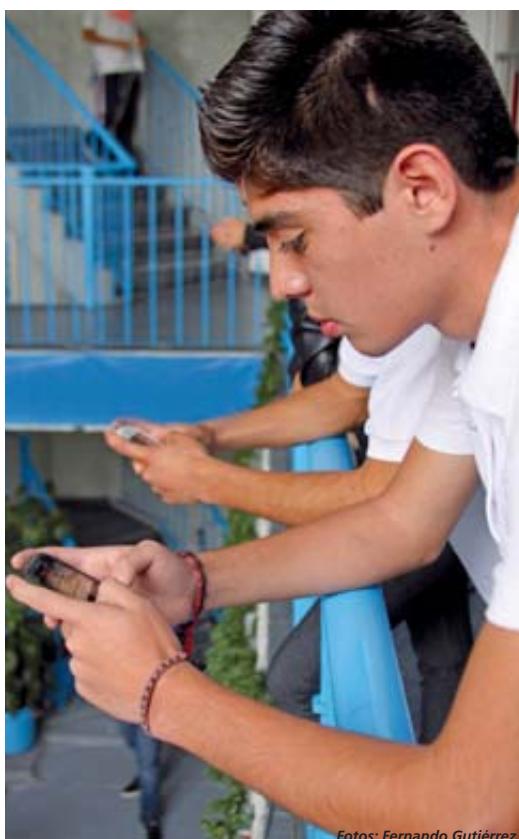
"Además, los jóvenes con buena ortografía tienen mejor autoestima. La mala ortografía te genera inseguridad".

Este tema preocupa tanto a la Real Academia Española que ya emitió un manual para escribir correctamente en las redes, algo que dudamos tenga éxito porque a los jóvenes lo que menos les gusta son las reglas.

Surge, pues, la generación "face", con sus propias modas y conductas, con su prisa y su lenguaje propio.

¿Qué nos queda, pues? Hacia dónde vamos? Acaso el aislamiento en plena sociedad?

Usted... ¿ya actualizó su perfil?



Fotos: Fernando Gutiérrez



• 7 de cada 10 hace compras electrónicas con tarjeta de crédito



• 4 de cada 10 mexicanos se conectan en promedio 4 horas

Sálvese quien pueda

• Fernando Gutiérrez Pérez

Noticias recientes sobre la violencia ciudadana nos dejan sin ánimo, justo en un año que comienza, cuando creemos —ingenieramente— que todo va a cambiar.

Primero, 22 muertes, en solo tres días, en diferentes rumbos de la Ciudad de México. Luego, 24 horas después, el hallazgo de otros 16 cuerpos en distintos municipios mexiquenses.

¿Qué está pasando? ¿Por qué las autoridades son incapaces de ofrecernos seguridad?



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Casco para los lanzadores

Las pelotas de beisbol suelen causar lesiones, por demás riesgosas y lamentables.

En los estadios donde hay graderío sin la protección de una red, se han registrado pelotazos espeluznantes a aficionados de diferentes sexos y edades.

Por eso se recomienda que nadie le quite la vista a la pelota que está en juego y alcanza velocidades impresionantes.

Otro tipo de accidente propio del juego y que por fortuna se ve de vez en cuando, lo padecen los lanzadores golpeados por pelotas salidas del bateador que están enfrentando.

No son pocos los que han terminado su carrera por un bolazo recibido en la cabeza.

Quizá el caso más famoso es el del pitcher Herb Score, quien hace años era considerado como el prospecto más caro, pero que abruptamente dejó de ser rentable y acabó su carrera por un pelotazo que recibió en plena cara.

Recuerdo el caso del veracruzano Ramón Arano, una de las leyendas del pitcheo mexicano, quien también recibió un bolazo en plena frente que lo dejó tirado durante seis minutos, pero que por fortuna pudo recuperarse a plenitud en poco tiempo.

Si algo debe protegerse en el Rey de los deportes, es la integridad física de aficionados y jugadores.

Por eso la necesidad o la exigencia de que haya estadios seguros, así como la propuesta de que el uso de un casco apropiado, sea obligatorio para los lanzadores.

Vale aquello de que más vale prevenir que lamentar.

Sin ánimo de exagerar, nadie puede sentirse tranquilo al salir de casa, pues ¿qué garantías existen de que se volverá sano y salvo?

A diario estamos con la vida en un hilo, temerosos de sufrir un ataque en la calle, en el Metro, en un restaurante... donde sea.

Se entiende: nos han robado la confianza. Ya no sabemos en quién creer ni cómo protegernos.

Todo lo anterior viene al caso porque la nota roja, antes exclusiva de la sección policiaca, ahora está en todas las páginas. La deportiva no podía ser la excepción.

Lo decimos por la tragedia que le tocó vivir al marchista Noé Hernández, subcampeón olímpico en Sydney 2000.

La liga mexicana se encuentra en el lugar número 20 entre las mejores del mundo del 2012, en un ranking publicado por la Federación

Internacional de Historia y Estadística de Fútbol (IFFHS), en el que domina el balompié español, el brasileño y el alemán

El destacado atleta no se imaginaba lo que viviría cuando estaba en un bar, reunido con amigos, brindando por las fiestas del agónico 2012.

De pronto, se armó una balacera en mesas contiguas. Discusiones de borrachos, armados hasta los dientes. ¿Acaso sicarios del narco?

Ya no se sabe.

Sin tiempo a cubrirse, Noé cayó al suelo. Una bala perdida le entró por la sien izquierda y le salió por el ojo del mismo lado.

De inmediato fue llevado a un hospital, donde lo dieron de alta después de varias semanas de atención intensiva.

Sin embargo, vino la fatalidad cuando se encontraba en casa: Hernández, de 34 años perdió la vida por un paro cardiorrespiratorio.

Independientemente de reprobar que un atleta de alto nivel visite otros, lo que debe motivarnos a reflexionar es que nadie —sea quien sea— está a salvo de la creciente delincuencia, esa que poco a poco, cual voraz langosta, se está tragando el país entero.

No veamos el lamentable caso de Noé como un hecho aislado. Esto nos afecta a todos.

¿Por qué no desarmar a la población? ¿Por qué no se frena el contrabando de armas? ¿Quiénes son las autoridades corruptas que lo permiten? ¿Cuántos Noé Hernández más tendrán que morir para actuar en serio?

Preguntas, hay muchas; respuestas, ninguna.

Es la ley de la selva.
¡Sálvese quien pueda!

fernandoguper@gmail.com



LA MEXICANA EN EL SITIO 20

MEJORES LIGAS DEL MUNDO 2012

OTRAS EN AMÉRICA

	13	ECUADOR
	20	MÉXICO
	25	URUGUAY
	37	EUA
	61	COSTA RICA
	62	GUATEMALA

NOTA IMPORTANTE

En el listado se enumeran a 126 ligas alrededor del mundo, y se toma en cuenta resultados obtenidos en competiciones nacionales (liga y copa), así como en torneos continentales e intercontinentales a nivel de clubes

CHILE	711.5	puntos	10	ESPAÑA	1283.0	puntos
PARAGUAY	712.5	puntos	9	BRASIL	1057.0	puntos
HOLANDA	738.0	puntos	8	ALEMANIA	1037.0	puntos
FRANCIA	880.0	puntos	7	ITALIA	1034.0	puntos
ARGENTINA	919.0	puntos	6	INGLATERRA	1007.0	puntos

ntmx
NOTIMEX

Fuente: Notimex, IFFHS

Diseño: Óscar Aguilar Sánchez

Investigación y redacción: Mónica Fuentes Pacheco

México segundo país con turistas en Chile

México ocupa el segundo lugar como fuente de origen de turistas extranjeros que llegan a Chile procedentes de América del Norte, de acuerdo con un informe de la Subsecretaría de Turismo de ese país.

América del Norte, en su conjunto, aportó un 16.4 por ciento de los turistas que visitaron Chile el año pasado, con Canadá a la cabeza (6.8 por ciento), seguida por México (6.3 por ciento) y Estados Unidos (3.3 por ciento).

La Subsecretaría de Turismo, Jacqueline Plass, dijo que México y Canadá se integrarán a los 10 mercados estratégicos actuales considerados en el plan de difusión internacional que desarrollará esa cartera en 2013.

Ambos países se agregarán a los mercados ya establecidos que son Argentina, Brasil, Estados Unidos, España, Inglaterra, Francia, Alemania, Perú, Colombia y Australia.

Con esta medida, según explicó Plass, se espera "adelantar el cumplimiento de la meta del gobierno, que es lograr la llegada de cuatro millones de turistas extranjeros a finales de 2014".

El informe indica que en 2012 Chile



registró una cifra record de cerca de tres millones y medio de visitantes extranjeros, lo que representa un crecimiento de un 13 por ciento respecto a 2011.

La funcionaria señaló que el aumento de turistas registrado en 2012 en el país

duplica el experimentado por América Latina, que creció un seis por ciento.

Argentina, con un millón 400 mil turistas y Brasil, con 385 mil, son los dos países que aportan mayor cantidad de visitantes a Chile.

Viajarán al exterior sin restricciones

Cubanos Salen De La Isla

Después de 52 años, Cuba puso en vigor la flexibilización migratoria que elimina restricciones para los viajes de los isleños al exterior y para las visitas de los emigrados, en una de las reformas más importantes emprendidas por el presidente Raúl Castro

El Antes Y Despues De La Reforma Migratoria

Requisitos para salir de Cuba	Tiempo para permanecer en otro país	Precio del pasaporte
Antes Pasaporte en regla Permiso de salida (tarjeta blanca) (costo 150 dls*) Carta de invitación de alguien en el exterior (costo 200 dls*) Visa del país destino (en caso necesario)	Antes 11 meses Hoy 24 meses <small>con disponibilidad de renovación (después del plazo se considera que los cubanos dejaron el país de manera definitiva)</small>	Antes 55 dls* Hoy 100 dls* <small>El pasaporte cubano es válido por 2 años, prorrogable por igual término hasta una vigencia total de 5 años</small>
Cubanos fuera de Cuba que quieren visitar la isla	Entrada de "emigrados ilegales" Como médicos y deportistas que desertaron o abandonaron el país en los años 90	Las Limitaciones Las autoridades pueden denegar la concesión de un pasaporte por razones de "interés público", o de "defensa y seguridad nacional", entre los requisitos que se mencionan para obtener el documento
Antes Necesitaban un permiso de entrada y solo por 30 días Hoy Podrán viajar a la isla y permanecer durante 90 días, que pueden extenderse a 180 días	Antes Sin permitir la entrada Hoy Entrada temporal	<small>*Un billete de ida y vuelta a Cuba equivalente al dólar estadounidense, 2000 dls. De acuerdo a la tarifa en efectivo.</small>

Infografía: Raúl Oscar Argandoña
Investigador y Redactor, Noticias y Documentos Periodísticos

Prilver
RAMIPRIL
2.5 mg
5 mg

\$ 69.00

\$ 99.00

Reg. No. 190M2011 BSA IV

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica

Maver*
Con Ciencia por tu Salud

Medicina de Calidad
a tu alcance

DE VENTA EN:
FARMACIAS SIMILARES®

Responsable de la publicación:
Laboratorios Maver de México
S.A. de C.V.

Neuschwanstein, no es trabalenguas



¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 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 pestanas.
- 6.- Pega las piezas como se indica en los dibujos.

Los castillos son construcciones que siempre atraen por su tamaño, por su historia, o simplemente porque son enormes y bellos. Neuschwanstein es el nombre de uno de los más lindos y famosos de Alemania. Significa "Nuevo cisne de piedra". Su existencia comenzó durante la infancia de Luis, un príncipe que desde los 6 años jugaba con ladrillos, con los que construía castillos. Le gustaba disfrazarse y hacer teatro. En el verano, su familia y él, por supuesto, iban al castillo de Hohenschwangau, en Füssen, o "Gran condado del cisne". Un castillo que su padre había comprado y restaurado, donde, según una leyenda, había llegado un caballero transportado por un barco remolcado por cisnes.

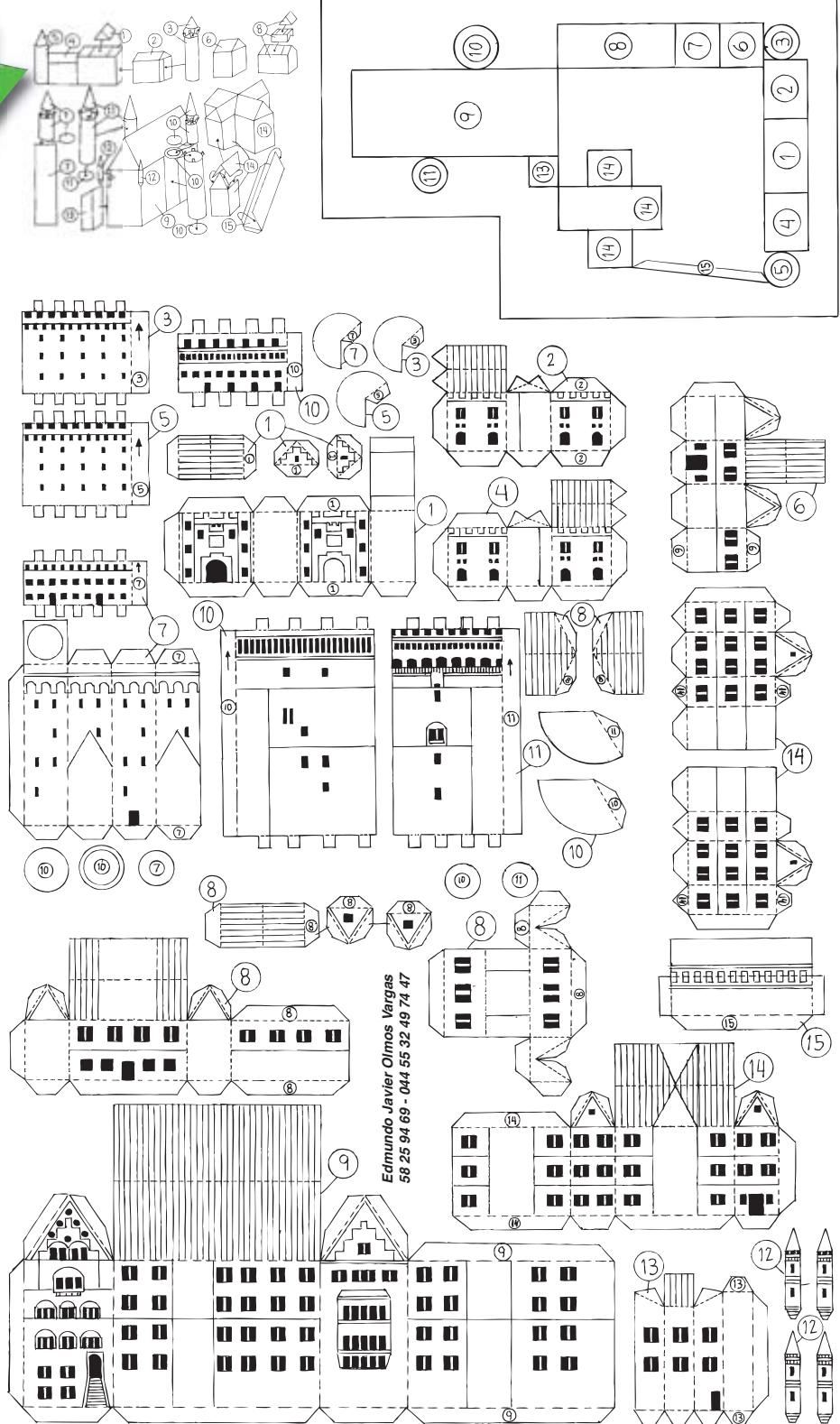
Como al pequeño le encantaba esa historia, dibujaba cisnes, su ave favorita, y rebautizó el palacio de verano como Schwanstein, "Cisne de piedra", mientras se construía el suyo.

A los 18 años se convirtió en rey, el rey Luis II de Baviera, aunque la gente le decía el "Rey loco", y comenzó a construir su castillo en un peñón, en las ruinas de una antigua torre vigía. Contrató a un artista escénico de la corte para que diseñara un castillo de cuento de hadas.

El castillo de Neuschwanstein, o "Nuevo cisne de piedra", está sobre el río Pollat, en los Alpes Bávaros, y es de 5 pisos, con 360 habitaciones, de las cuales solo 15 fueron acabadas; una moderna cocina con un sistema de calentamiento basado en estudios de Leonardo Da Vinci. La cocina y el comedor se unen por un elevador. El castillo contaba con calefacción central, que en los Alpes es indispensable, e incluso tuvo el primer teléfono móvil de la historia, con una cobertura de 6 metros y una completa red eléctrica.

Tiene, por supuesto, un Salón del Trono, con un suelo de mosaico de dos millones de piedrecitas y dos pisos de altura, y una gruta subterránea con un lago navegable, una cascada y una luna artificial.

Actualmente, el castillo es una atracción turística, así que lo puedes visitar. O si ya te urge conocerlo, lo puedes armar y ver su belleza arquitectónica, y la riqueza de la imaginación del "Rey loco", que más que loco, mostraba que soñando es como se pueden hacer cosas que se conservan para siempre. Por cierto, el castillo que se dibujó para la película "La bella durmiente" es una copia de Neuschwanstein. ¡Ah! Y también el castillo de Pandora de los caballeros del zodiaco. Así que los sueños del rey Luis II de Baviera, todavía están entre nosotros.



Tú, ¿ya reduces, reutilizas y recicias?



Abre tu imaginación y dinos qué temas ecológicos quieras que publiquemos en este espacio.
Escríbenos a simi_informa@porunpaismejor.com.mx



¡Elimina las Verrugas!

Líquido removedor de verrugas



Reg. No. 0127C.2004.554
Aut. 08330020181897

NO SE UTILICE EN PERSONAS DIABÉTICAS,
NI CON PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN.

Si persisten las molestias,
CONSULE A SU MÉDICO

De venta en:
FARMACIAS SIMILARES®



Servicios:

- Peluquería
- Barbería
- Bolero
- Sastre
- Consultoría en Imagen física

Pregunte por nuestros casilleros



Tel. 5553-4354
Av. Sonora #86, Col. Roma Norte, Del. Cuauhtémoc, C.P. 06082 México, D.F.
contacto@saintgermain.com.mx
www.saintgermain.com.mx



**Simimagen
para todos**

Ana Orozco
tuimagenpublica@gmail.com

La buena comunicación

"El sabio no dice nunca todo lo que piensa pero siempre piensa todo lo que dice"

Aristóteles

Más del 80% de nuestra existencia consciente la pasamos enviando o recibiendo información, así que la capacidad de comunicarnos con eficacia es una habilidad fundamental para cualquier ámbito de nuestra vida, ya sea en lo personal o en lo profesional.

Una buena comunicación nos permite utilizar otras destrezas con las que contamos como la capacidad de motivar, delegar, organizar, resolver problemas y obtener información. Así pues, una comunicación eficaz nos permitirá establecer un buen contacto con las personas que nos rodean y desarrollarnos de una mejor manera en la vida.

Pero lograr una buena comunicación, es importante sensibilizarnos en algunos aspectos como en la capacidad de ver, escuchar y comprender a los otros. Estos componentes no siempre se aplican, o no se emplean correctamente, los mensajes se distorsionan y, por ende, no se logra una adecuada comunicación.

Pero en comunicaciones también se deben tener en cuenta los gestos, la entonación de las palabras, la expresión corporal, etc. Es decir, la comunicación no verbal. Ya en varias ocasiones hemos hablado de los porcentajes que se ocupan dentro de la comunicación por nuestra imagen, recordemos que del 100% de nuestra imagen, el lenguaje no verbal comprende el 55%, seguido por la voz que ocupa el 38% y, por último, un 7% lo componen las palabras. Y no porque estas ocupen el porcentaje menor debemos darles menos importancia; al contrario, como lo señalamos, un sabio siempre debe de pensar todo lo que dice, así que pensemos primero lo que diremos. El tan conocido dicho de que a "las palabras se las lleva el viento" no es tan cierto, y siempre será mejor elegir las palabras, pues hablar honestamente no significa hablar sin pensar.

Con las palabras podemos nombrar a nuestros seres queridos, expresar amor, alegría, pasión, entusiasmo, tristeza. También motivan, persuaden, impulsan, halagan, pero de la misma manera pueden generar todo lo contrario. Entre más palabras conozcamos, mayor será nuestro universo. La forma en cómo nos expresemos dice mucho de lo que somos, en especial de nuestra educación, formación y entorno. Si deseamos conseguir una buena comunicación podemos comenzar por ampliar nuestro vocabulario de una manera muy útil y sencilla: leyendo. Sin duda la lectura abre las ventanas del conocimiento; otra manera de comunicarnos mejor es entendiendo la manera en la que los demás perciben las cosas, o sea, hablar el mismo idioma que el de las otras personas. Con esto me refiero a usar los modismos o tecnicismos de nuestros interlocutores para captar la atención y lograr que nuestro mensaje penetre de manera positiva.

Con puntos y comas...

• Fernando Gutiérrez

Como lo establece la nueva Ortografía, los prefijos siempre irán soldados a la palabra que afectan: *antisemita, exgobernadora, precampaña, proactivo, superagobiado*.

En cambio, si la base afectada consta de dos palabras, se escribirá separado: *anti trata de blancas, ex primer ministro, super a disgusto, pro derechos humanos*.

Sin embargo, se usará guion cuando el prefijo se une a inicial mayúscula: *mini-PC, anti-UV, anti-OTAN, pro-PRD, pro-Madero, pos-Picasso, anti-Sadam*.

fernandoguper@gmail.com



El valor de... la Sencillez



A la palabra "sencillez" se le suele definir como "la condición de una cosa que tiene lo necesario y nada superfluo".

Lo anterior nos puede dejar insatisfechos, más aun cuando se trata de entender a la sencillez como uno de los valores humanos que necesita ser difundido ahora, cuando aumenta la vanidad y el número de los que colocan al tener por encima del ser.

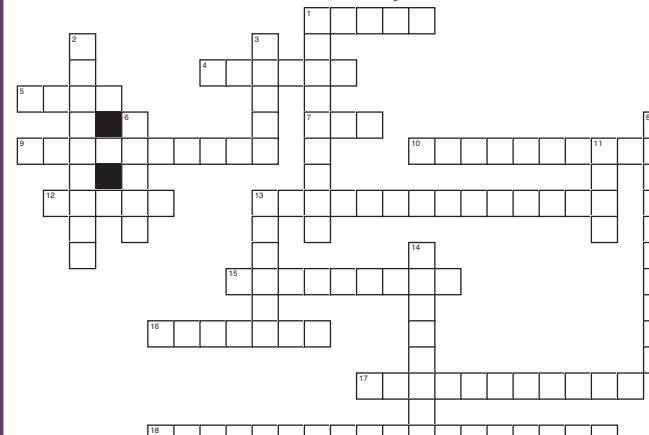
Es necesario no confundir a la sencillez con la timidez, la pobreza y la ingenuidad. La sencillez nos conduce a ser humildes desde lo más profundo del corazón, a aceptar que nuestras capacidades son bienes recibidos de lo alto, a poner nuestros bienes materiales y espirituales al servicio de los demás y, sobre todo, de los que menos tienen.

Para ser sencillo no se necesitan los títulos académicos, sino ser dueños de la sabiduría que descubre qué es lo bueno para nosotros mismos y para los demás. Se necesita, también, recordar siempre la sentencia evangélica: "El que se ensalza será humillado y el que se humilla será ensalzado".

Cruci grama

Horizontal

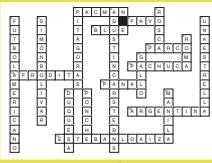
- Reza el refrán, año nuevo, vida...
- Lugar al que van los infractores del alcoholímetro
- Fruta que contiene la Tarta Libertad
- Síntesis del virus de la inmunodeficiencia humana
- Nueva adquisición de equipo América
- Ministro de Ministro
- Cría de la yegua
- Familia que decembrino
- Algunos celebrados el 28 de diciembre
- Nombre de un Rey Mago
- La llamada "Diva de la Banda"
- Autor de la canción *Amarga Navidad*



Vertical

- Sínimo de Navidad
- Equipo en el que juega Messi
- Nombre completo de Hugo Chávez
- Arroz al revés
- Flor mexicana típica de la época navideña
- Color de la campana contra el cáncer de mama
- Personaje que odia la Navidad
- Nombre de El toro Valenciano

Soluciones número anterior



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

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

Solución número anterior

SUDOKU

¿Sabías que...?

» La **SEMILLA DE CHÍA** contiene el doble de fibra que cualquier otro cereal, facilita el tránsito intestinal y reduce el riesgo de sufrir estreñimiento.

Contribuye a reducir los niveles de colesterol, gracias a su contenido de omega 3, y disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

» El **NOPAL**, por su gran contenido en fibra, estimula el movimiento intestinal y corrige los problemas de estreñimiento. También es utilizado para el control de peso debido a que proporciona un efecto de saciedad.

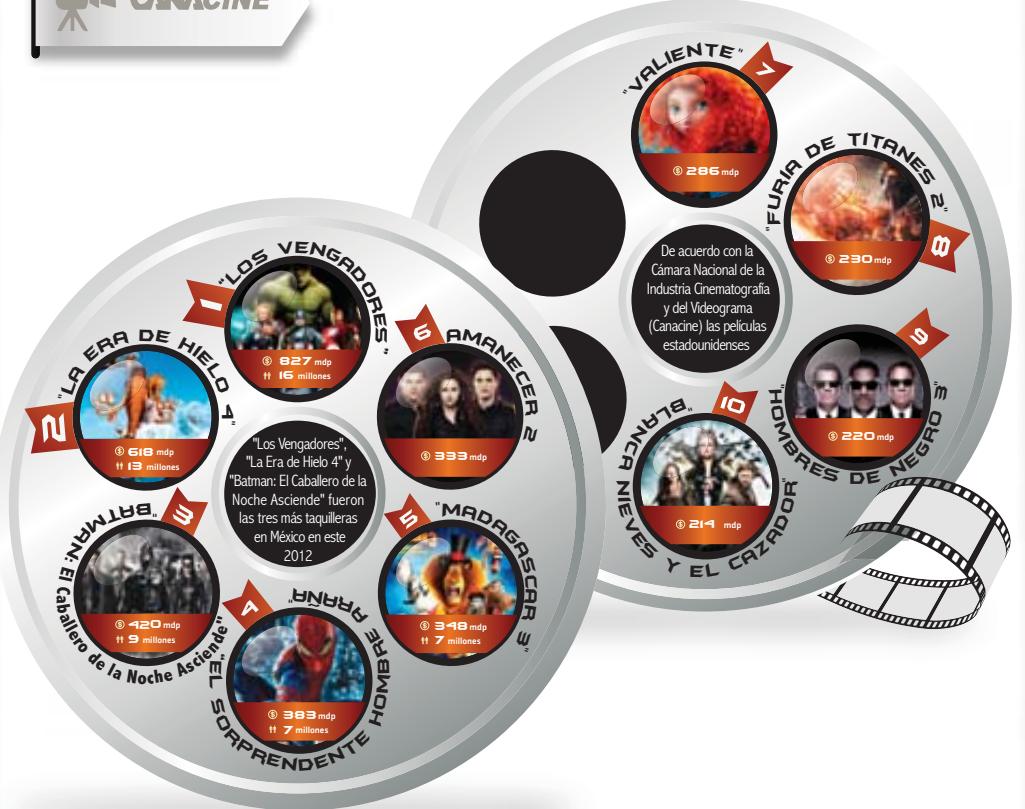
» La **PIÑA** contiene una enzima llamada "bromelina" que ayuda a mejorar la digestión. Además, posee una buena cantidad de fibra, ideal para disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos elevados en la sangre.

» La **SEMILLA DE LINAZA MOLIDA** es útil para un buen funcionamiento intestinal y disminuye el riesgo de presentar estreñimiento y enfermedades cardiovasculares. Ayuda a reducir los niveles altos de colesterol y triglicéridos en sangre y previene el cáncer de colon.

» La **GOMA GUAR** posee un alto contenido de sustancias llamadas "mucilagos", que tienen la propiedad de absorber agua, por lo que su consumo brinda efecto de saciedad; además, favorece el funcionamiento digestivo y la eliminación del exceso de azúcares y grasas consumidas en la alimentación diaria.

10 películas

LAS MÁS TAQUILLERAS 2012



Ingresos
 Espectadores

ntmx
NOTIMEX

Fuente: Cámara Nacional de la Industria / Cinematográfica y del Videograma (Canacine)
Investigación y redacción: Susana Hernández Valles / Diseño: Juan Hernández López

Frente a la tele



Alvaro Cuevas
alvaro@alvarocueva.com

Muertos vivientes

Zombis por aquí, zombis por allá. ¿Qué está pasando en el mundo? ¿Cómo para que estos personajes se hayan puesto tan de moda? ¿Qué está pasando en México como para que, de repente, hasta se organicen marchas en donde la gente se disfraza de zombi? ¡Qué! Es más profundo de lo que parece y tiene que ver con medios, con el impacto que la serie "The walking dead" ("Los muertos vivientes") ha tenido tanto en los cables y las antenas directas al hogar a través de Fox, como en la televisión abierta a través de canal 5. Es un cañonazo, pero que no nace solo, que nace y se vincula con muchas cosas más, con historietas, con novelas gráficas, con películas, con ensayos literarios y hasta con la internet.

Los zombis son la creación más perfecta que el espectáculo ha encontrado para representar lo que somos, en lo que nos hemos convertido, en lo bajo que hemos caído e, incluso, para mandarnos un mensaje de esperanza.

¿Qué somos los seres vivos sino criaturas que caminan hacia la muerte? Todos vamos hacia allá. Por eso, disfrazarse de zombi, asumirse zombi, tiene una parte gozosa.

Es como celebrar la vida, como aprovechar el poco o mucho tiempo que vamos a estar en el mundo, tomar conciencia de la banalidad de nuestros cuerpos, de nuestra carne.

A esto me refiero cuando le hablo de un mensaje de esperanza. Los zombis, a diferencia de los vampiros, de los hombres lobo y de muchos otros monstruos, no son sensuales, no son bonitos, no se enamoran.

Son lo que son y con eso tienen que aprender a existir, a coexistir, a salir adelante.

No es casualidad que los zombis se hayan convertido en el recurso favorito de la gente que protesta en diferentes partes del mundo por la crisis económica, por violencia o por la falta de oportunidades.

Los zombis son la parte rebelde de las historias de terror. Mientras que otros personajes corren, vuelan o se aparecen. Ellos, no. Ellos marchan a su ritmo, en grupo.

Es como si supieran que, al final, pase lo que pase, se van a salir con la suya, van a ganar.

No sé si a usted le pase lo mismo pero a mí me llama mucho la atención que algo tan sin sentido tenga tan entretenidas a millones de personas. Porque ni modo de decir que al final de "The walking dead" el bien se va a imponer sobre el mal y que los protagonistas van a acabar con los zombis. ¡No hay manera!

Ahí, como en el 100 por ciento de los espectáculos que se están generando al respecto, todos van a morir.

¿Entonces cuál es su gracia? La fuerza de los zombis como personajes, su valor simbólico, su encanto. Qué curioso, ¿verdad?

Vea "The walking dead" aunque sea en repetición. Va a aprender más de lo que se imagina de lo que está pasando en México y en el mundo. Se lo garantizo.



Equilibrium
POLVO PARA PREPARAR BEBIDA

CON NOPAL, SEMILLA DE CHIA Y LINAZA

Sus componentes te ayudan a Desintoxicar el Organismo favoreciendo el Control de Peso

De venta en:

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®

El **sexo** es tu decisión,
el uso del **condón**
tu **obligación**



PREVENCIÓN ES SALUD

Síguenos en:



www.simicondon.com

Cada vez tenemos
más genéricos,
pregunte por el que su médico le recetó



Síguenos en:  

www.farmaciasdesimilares.com

CONSULTE A SU MÉDICO.



FARMACIAS SIMILARES®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

HASTA
75%
DE AHORRO®