

# SIMI INFORMA



Por Un País Mejor®

[www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx) / Noviembre 2016 / Núm. 415 / Ejemplar gratuito / Simi TV @DrSimiTV



## De niña a mamá



**SIMI REC**

30 cápsulas  
**\$219.00**



**SIMI REC**  
FOSFATIDILSERINA

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Cont. Neto: 30 cápsulas de 1.20 g c/u

Dosis: 2 cápsulas al día.

Este producto no es medicamento.

El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Vigencia de la publicación al 30 de noviembre de 2016.

pp. 10 y 11

Escriben: Pension universal / Miguel Ángel Ferrer p. 6 • Gobernadores, como califas / Carlos Ramírez p. 9

De venta exclusiva en:





**Leer por contagio**

Alejandro Portilla

## El arte de escoger un libro para niños y jóvenes

Tan solo enfrentarse a la variedad y cantidad de libros de diferentes autores, temáticas y editoriales que caben en un solo anaquel, donde las posibilidades de selección son gigantescas, ya es todo un reto.

Los géneros, temáticas, autores, principales colecciones y editoriales siempre serán un referente para la decisión.

Cuando revisemos los libros tendremos que estar al tanto de que estimulen la imaginación, creatividad, desarrollen la sensibilidad, abran nuevos horizontes y despierten aficiones e intereses.

La parte gráfica del libro es esencial, la armonía entre las ilustraciones con el relato es sustancial: ¿lo complementan?, ¿lo enriquecen?, ¿existe una historia paralela? Las imágenes han de poseer carácter narrativo propio y cada una habrá de estar acorde con el contenido de la página.

Tienen que generar una empatía con el futuro lector y generar emociones.

Hay que tener en cuenta la sensibilidad y delicadeza con la que se traten temas complicados. Siempre habrá libros que nos ayuden a plantearlos y abrir una puerta al diálogo.

Es imposible que criterios personales no influyan en la selección del libro, pero siempre hay que tomar en cuenta al destinatario.

La edad del lector es importante; sin embargo, nunca como criterio definitivo. Es mejor valorar su gusto por la lectura y su nivel de comprensión lectora. Conozcamos los libros y desconfiemos de los listados de libros "ideales", perfectos. Confiamos en la vista, en la intuición, pero vayamos más allá, disfrutemos los libros antes de regalarlos.

# Juntos, para alimentar sonrisas

**Astrid Espinoza**

Hellen Keller lo dijo así: "Solos podemos hacer muy poco; unidos podemos hacer mucho" y con este propósito Fundación del Dr. Simi ha buscado extender su ayuda a través de alianzas con otras organizaciones, con las que comparte su espíritu altruista.

El Dr. Simi encontró en la Fundación CMR una mano amiga para ayudar a niños vulnerables que merecen toda la atención y apoyo. Para oficializar este acuerdo, se llevó a cabo la firma del convenio "Juntos por una Infancia Saludable".

Con esta coalición, Fundación del Dr. Simi dará seguimiento al estado de nutrición y desarrollo de los niños que la Fundación CMR ayuda en el país, gracias a la donación de comida congelada que hace a las instituciones afiliadas al brazo asistencial del Grupo Por Un País Mejor.

"Nos da gusto hacer oficial el trabajo que venimos haciendo con la Fundación CMR, desde hace 4 meses, porque juntos podremos extender el número de beneficiarios. Hasta el momento, el esfuerzo nos ha permitido llegar a casi 3 mil niños, de 0 a 6 años, con la realización

del chequeo médico y, en el caso de detectar anemia, hemos dado tratamiento", dijo Astrid García, directora de Fundación del Dr. Simi.

Además, se ha logrado apoyar a casi 4,500 menores de instituciones y casi 3 mil familias de comunidades en extrema pobreza, a las que se les ha entregado comida donada por la Fundación CMR, empresa que agrupa a 134 restaurantes del país.

La directora de Identidad Corporativa, María Elena Cisneros, aseguró: "Esta es una manera de atacar la pobreza extrema, un problema preocupante que aqueja a 55 millones de niños en el país".

Por su parte, Xóchitl Pastrana, representante de "Manos que Ayudan", afirmó que este tipo de esfuerzos representan una bendición para las instituciones que se dedican a ayudar, en un México donde 13.6 % de la población menor de 5 años sufre de desnutrición crónica, y el 23.3 %, anemia.

La labor que realiza Fundación del Dr. Simi -añadió-, es impresionante porque ayuda a gente en todo el país, cobertura que no cualquier organismo tiene.





# ETERNAL SECRET®



Recupera el tono  
natural de tu piel

SALUD ES BELLEZA—  
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva



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



**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

www.siminforma.com.mx simi\_informa@porunpaismejor.com.mx Redacción México: 54 22 01 18  
Comutador: 54 22 45 00 Medios de Comunicación Grupo Por Un País Mejor

500,000 ejemplares



Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Astrid Espinoza Nieto

Caricaturistas Jorge Aviña y Ángel Mora Servicio de Agencia Notimex  
Imprenta en México División Comercial Av. México Coyoacán 40 Col.  
Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310 Distribuidores en México  
Farmacias Similares, El Sol de México

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de Licitud de Título No. 12893. Certificado de Licitud de Contenido No. 10466. Expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas con fecha 26 de agosto de 2004. Miembro activo No. 1030/2006 de "Prensa Unida de la República, A.C." Certificado por: Lloyd International, S.C. Fecha de impresión: Octubre de 2016. Periodicidad catorcenal. Editor responsable: Vicente Monroy Yáñez. "Los artículos publicados en esta edición son responsabilidad exclusiva de su autor. Está prohibida la reproducción total o parcial de cualquier material contenido en esta edición, salvo autorización previa y por escrito".

**¡ADIÓS AMIBA!  
¡ADIÓS LOMBRIZ!**



ANTIPARASITARIO

**Farmiver®**  
Quinfamida - Albendazol

UNA SOLA  
**Dosis**

Fármacos Continentales



**Ideal para cada integrante de la Familia**

**Farmiver Pediátrico**  
Niños de 2 a 4 años

**Farmiver Junior**  
Niños de 7 a 11 años

**Farmiver Tabletas**  
Adultos y Niños mayores de 12 años



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

[www.farmiver.com.mx](http://www.farmiver.com.mx)  
Contacto Comercial:  
[info@farmacostinentales.com.mx](mailto:info@farmacostinentales.com.mx)  
Fármacos Continentales, S.A. de C.V.

Permiso COFEPRIS 163300201B1100

Por tu **Salud**  
y la de tu **Familia**

**Sexo, sin lágrimas y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## Cambios

La función de las hormonas en el cuerpo es mayor a lo que podemos imaginar. Y en la vida sexual no solo sirven para la procreación, también influyen en el estado de ánimo, deseo sexual y algunas disfunciones. Es sabido que cuando las mujeres llegamos a la menopausia, el decremento hormonal genera una serie de cambios físicos y anímicos. Hay una disminución del deseo sexual, resequedad vaginal, trastornos del sueño y cambios de peso, por mencionar algunos. Pero en los hombres también llega a haber un síndrome de deficiencia androgénica, hormona que poseen en mayor cantidad; sus cambios pueden afectar su deseo sexual, en tener y mantener una buena erección, irritabilidad, depresión y cambios a nivel físico, como pérdida de la masa muscular. La población, al desconocer esto, tiende a interpretar los cambios como desamor, falta de interés o, incluso, la posibilidad de una aventura alterna. Muchas mujeres que, debido a la resequedad vaginal ya no desean tener relaciones porque les duele, simplemente prefieren escudarse en el "ya no estamos en edad de hacer eso", en lugar de hablarlo y buscar al ginecólogo.

Cuando los hombres muestran poco deseo sexual o ya no consiguen tan fácilmente una erección, solo dejan de buscar a la pareja o intentan una aventura, con la idea de que seguramente eso mejorará la situación. Y, generalmente, se agrava, ya que cuando esto ocurre con la "amiga", la vergüenza de sentir que fallaron les lleva a encerrarse más y negarse la posibilidad de acudir al médico.

El chequeo es indispensable para evitar conflictos físicos y de pareja. El miedo contradictorio de "no voy al médico porque qué tal si me detectan algo", solo les niega la posibilidad de seguir disfrutando de su vida plenamente. Aunque le demos la espalda al sol, no significa que ya no esté.

# Deja de sufrir



¿Qué es el sufrimiento? Para muchos es una situación insoportable, una condición de vida dolorosa y que, por lo tanto, ya no se quiere vivir. Pero, ¿qué te llevó al sufrimiento? Analiza y piensa por un momento, antes de seguir leyendo; ¿listo?, ¿qué pensaste? Seguramente en alguien que te está haciendo daño, en decisiones equivocadas del pasado, en circunstancias que no estuvieron en tus manos y que inevitablemente sucedieron, entre un sinfín de razones. Y, realmente, el problema no es ese; esas circunstancias te llevaron al sufrimiento presente, mas no lo mantiene. Entonces, pregúntate: ¿por qué sigo en el mismo lugar que me hace sufrir?

Ese es el primer paso, analizarte y pensarte. Hay ocasiones en que el "mirarse en el espejo" puede ser doloroso porque ver la realidad duele, pero daña más el autoengañó y el seguir viviendo las mismas situaciones. Hay que perder el miedo a darse cuenta de que uno es responsable de la vida que llevamos.

Si no se asume esa responsabilidad, los demás van a decidir por ti; para muestra, muchos botones: "Es que regresé con mi pareja porque me volvió a buscar", "Es que mi familia no me deja hacer eso que quiero", "Es que no quiero que los demás se enojen contigo por hacer eso que deseó". Eso es permitir que los otros decidan en tu vida, y cuando lo hacen, se termina por culpar a los otros de tus decisiones fallidas.

El que culpa espera que los demás cambien para ser feliz: "Es que si él (ella) cambiara, todo sería diferente", "Es que si él (ella) ya no me quiere, que se vaya", "Es que si mis padres hubieran sido diferentes...".

El ser valientes para enfrentar los cambios, no significa que no debas tener miedo de tomar alguna decisión; muchas personas piensan que de no ser por el miedo ya hubieran tomado la decisión de hacer lo necesario para dejar de vivir lo que les hace sufrir. Sin embargo, el miedo es natural cuando se enfrenta una situación a la que tememos, y no se trata de no sentir miedo, se trata de enfrentarlo.

La fórmula para alejar el sufrimiento de tu vida es la responsabilidad de concretar para saber qué quieres y a quién quieras en tu vida, y de asumir que, así como has decidido permanecer en esa situación, también puedes tener la responsabilidad de salir de ella.

Dejar de sufrir es una decisión que, si bien no va a ser inmediato el cambio, es el primer gran paso para vivir mejor.

Si tienes alguna situación de vida que te hace sufrir, comunicate con nosotros, o si tienes algún otro problema emocional, con gusto te atenderemos en el 01 800 911 66 66 opción 3, en donde psicólogos especializados te brindarán el apoyo que necesitas.

**Con información del psicólogo  
Luis C. García.**

# Protegiéndonos para el deporte

En los últimos años, se ha presentado un incremento considerable en la cantidad de mexicanos que se ejercitan. También hay un mayor número de eventos deportivos (cerca de 1,000 carreras al año en el territorio nacional), y más gyms para practicar el *spinning* y *crosfit*.

A pesar de ser una excelente noticia, estos deportes conllevan un esfuerzo y un movimiento repetitivo que, con el tiempo y la práctica constante, puede derivar en un exceso de presión sobre las articulaciones de la rodilla, sin dejar lugar a una rápida recuperación, lo que podría causar irritación, dolor e inflamación en aras de un mejor estilo de vida.

Por fortuna, actualmente existen productos con colágeno sin desnaturalizar

tipo II, el cual cuenta con el respaldo científico de ensayos clínicos realizados en personas sanas; es decir, sin antecedentes de enfermedades artíticas o dolor articular, pero que han presentado molestias físicas en las articulaciones después del ejercicio. Todas ellas mostraron una mejoría significativa en las articulaciones de la rodilla y una rápida recuperación de las molestias posteriores a su actividad física.

Estudios como este hablan de la efectividad en la reducción del dolor en las articulaciones inducida por el ejercicio, así como la flexibilidad, movilidad y comodidad que puede lograrse complementando la nutrición del deportista con la ingesta de este tipo de colágeno.

## Tratan ansiedad con fitoterapia

Científicos del Instituto Nacional de Psiquiatría estudian el uso de las plantas medicinales y su impacto sobre las enfermedades psiquiátricas, como la ansiedad.

Rosa Estrada Reyes, investigadora del laboratorio de Fitofarmacología del instituto, comentó que su equipo analiza la parte química y farmacológica de las plantas que se usan en la medicina tradicional mexicana.

México tiene muchos antecedentes históricos sobre la herboristería y sus efectos sobre el sistema nervioso central, incluso, plantas conocidas por su capacidad de alterar la mente. Encontrar los compuestos detrás de esta actividad farmacológica es nuestro principal interés, indicó.

Mencionó que sus investigaciones se enfocan a estudiar los compuestos activos en las plantas vasculares denominadas "toronjiles", en específico, los flavonoides.

Dijo que el objetivo de los investigadores es mejorar estas características para

obtener un fármaco competitivo que ayude a tratar problemas como la ansiedad.



El uso de plantas medicinales, buena opción para tratar problemas emocionales.



Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica **GRATUITA**

Centro  
Móvil de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
"Porque ser felic, si se puede."

Te invitamos a ver nuestro **Chat de sexualidad** todos los **martes y jueves** de 16:00 a 17:00 hrs a través de [www.siminforma.com.mx](http://www.siminforma.com.mx)

Facebook Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cnndeems

Llama sin costo al  
01 800 911 66 66, opción 3  
[www.serfelizsepuede.com.mx](http://www.serfelizsepuede.com.mx)  
¡Acércate a nosotros,  
queremos ayudarte!



## Salud y sociedad

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

**Pensión universal**

Según las más recientes cifras del Inegi (Instituto Nacional de Estadística y Geografía), casi el 60 por ciento de la población mexicana que trabaja a cambio de algún ingreso (salario, comisión, propinas) labora en la economía informal.

De modo que ese casi 60 por ciento de los trabajadores mexicanos no pertenece a ningún sistema de seguridad social, lo que significa que al final de su vida laboral no podrá disponer de una pensión de vejez o de retiro.

En consecuencia, ese casi 60 por ciento de la población laboral mexicana deberá resignarse a vivir de los hijos, vivir de la caridad pública o privada o a vivir hasta la muerte en el desamparo.

También podría, desde luego, vivir de sus ahorros o de la venta o alquiler de una propiedad. Pero sin negar que existe esta posibilidad, sería muy ingenuo pensar que tales casos constituyan una proporción significativa de los ancianos que ya no trabajan.

Éste es, sin duda, el núcleo del problema de las pensiones. Y una solución ya puesta en práctica exitosamente en muchos países es la llamada pensión universal. Un estipendio mensual que se otorga sin contraprestación alguna a personas que han llegado a determinada edad.

En la Ciudad de México esta pensión universal existe desde los tiempos del gobierno de López Obrador. Y se llama universal porque se entrega sin distinción a cualquier persona que la solicite, que haya cumplido 68 años y que radique en la Ciudad de México.

La única censura que podría hacérsele a esta prestación social es su exiguo monto: apenas rebasa los mil pesos mensuales. Y es que, según la ONU, atender las necesidades de un anciano requiere de un mínimo de 300 dólares mensuales, es decir, de aproximadamente seis mil pesos al mes.

¿Esto es posible? Por supuesto. El problema, como a todos nos consta, no es de falta de recursos sino de una honesta, sensata y jerarquizada asignación.

**Regular eutanasia, a debate**

En el mundo menos de 10 países regulan la eutanasia; en México, el 68.3 % considera que un paciente en fase terminal y dolorosa de su enfermedad debería tener la opción de adelantar su muerte si así lo desea.

De acuerdo con la primera Encuesta Nacional sobre Muerte Digna 2016, 58.3 % está de acuerdo en que el doctor aplique sustancias letales al enfermo terminal que lo solicite para acelerar su deceso (eutanasia) y 56.4 % opinó que se proporcione al paciente las sustancias letales (muerte o suicidio médica) a su asistido.

Durante la mesa de diálogo "La eutanasia en el mundo, derecho a la muerte digna", especialistas lamentaron que no haya un reglamento adecuado en la materia y acusaron de este retraso jurídico a la jerarquía católica y de otras religiones, que asumen que existe un dios y este es el único que da y quita la vida.

Explicaron que ante las proyecciones demográficas del envejecimiento en el país, se deben promulgar leyes en favor de la eutanasia que respondan a los dilemas éticos y condiciones de salud para los mexicanos.

De acuerdo con cifras oficiales, 21.5 % de la población en el país (32 millones) tendrá 60 años o más en 2050.

Amparo Espinosa Ruggarcía, presidenta de Por el Derecho a Morir con Dignidad, lamentó que en México estas prácticas sean ilegales y que la penalización por practicar la eutanasia es de 12 a 24 años de prisión y por la muerte médica asistida es de dos a cinco años, dependiendo de la razón de compasión, según valore el juez.

Expuso que a 62 % no le preocupa, o muy poco, la forma de morir. Mientras que solo el 19 % de los entrevistados sabe que se puede firmar una voluntad anticipada para dejar claros sus deseos respecto de cómo quiere ser tratado en el proceso final de su vida, de estos, solo 4.3 % ha firmado uno de esos documentos.

De acuerdo con el estudio, cerca del 70 % de los entrevistados, que se definieron a sí mismos católicos, dijeron estar de acuerdo con que el enfermo terminal adelante su deceso. Y 63.6 % del total quisiera tener la posibilidad de pedir ayuda en esos casos.

**Karoshi, muerte por exceso de trabajo**

Especialistas aseguran que el Karoshi pudo haber nacido como consecuencia de la derrota japonesa de la Segunda Guerra Mundial, pero el primer caso "oficial" de muerte por exceso de trabajo (o Karoshi) data de hace casi treinta años.

En Japón, una semana laboral puede llegar a durar hasta 60 horas, mientras que en naciones avanzadas occidentales no alcanza a superar las 40.

Desde que el Ministerio de Salud japonés reconoció el Karoshi como una muerte real entre la población, se han tomado medidas para controlar el número de decesos entre oficinistas que pasan más de 15 horas diarias sentados en el trabajo.

En Japón se ve mal que el empleado termine su jornada laboral antes que su jefe, lo que lo obliga a permanecer en su escritorio por más tiempo del debido.

Por ejemplo, tanto en esta nación como en México (primer lugar en horas semanales de trabajo), se cree que quedarse hasta tarde es sinónimo de productividad cuando, en realidad, es completamente lo contrario.

Sin embargo, luego de que el Karoshi alcanzara niveles epidémicos a principios de los noventa, el fenómeno rebasó las fronteras y llegó a otras naciones principalmente China, Estados Unidos y América Latina, donde las enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad son los principales males que aquejan a su población.

Morir de exceso de trabajo no es más que el resultado de la combinación del estrés, la mala alimentación, enfermedades preexistentes como las anteriores mencionadas y la falta de ejercicio.

La productividad no es quedarse hasta altas horas de la noche para ver "quién llega primero y se va más tarde", sino aprovechar las horas laborales al máximo con el fin de salir a tiempo de la oficina y dedicar tiempo a la familia, a los amigos, al esparcimiento y al ejercicio.





# GRANDES OFERTAS TODOS LOS DÍAS



**Pravastatina\***  
10 mg 15 tabs.  
**\$110** precio normal

**oferta \*\*\***  
**3x \$169**



**Enalapril\***  
10 mg 30 tabs.  
**\$45** precio normal

**oferta \*\*\***  
**2x \$60**



**Sildenafil\***  
100 mg 4 tabs.  
precio normal  
**\$149**

**oferta \*\*\***  
**3x \$299**



**Losartán  
Potásico\***  
100 mg 15 tabs.  
precio  
normal **\$149**

**oferta \*\*\***  
**3x \$169**



**Losartán  
Potásico\***  
50 mg 30 tabs.  
precio  
normal **\$149**

**oferta \*\*\***  
**3x \$169**

\*Su venta requiere receta, consulte a su médico. \*\*\* No se aplica con otras promociones o descuentos.  
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar del producto final. Vigencia al 30 de noviembre de 2016.

# María Medina, 41 años de éxito

Juan Manuel Rentería



Maria Medina, triunfadora en el mundo de la canción, teatro y televisión, nació en Mérida, Yucatán, el 19 de mayo de 1954. Virtuosa de la guitarra, instrumento que aprendió a tocar cuando tenía 4 años de edad.

Su carrera profesional arrancó en 1974, tras ser declarada "La Voz del Heraldo". Don Pedro Vargas, apadrinó la carrera artística de la jovencita. Sus primeras presentaciones se dieron en la televisión, como intérprete de temas para telenovelas y actriz. En

ese mismo año grabó su primer disco de larga duración, titulado "Simplemente te quiero".

En 1978, debutó en el musical *Amor Sin Barreras*, personificando a María, con el que ganó el premio como Mejor Actriz-Cantante del Año. En 1979, participó en el festival Yamaha, de Tokio, Japón, compitiendo con Elton John, entre muchos otros famosos intérpretes.

Ella nos recibe en su casa, en una tranquila población del estado de Morelos, lejos del

bullicio de la ciudad. María abraza su guitarra y se dispone a responder las preguntas.

-¿Muchos elogios por el musical *Amor sin Barreras*? -“Bueno, la Unión de Críticos me consideró la mejor actriz y cantante, por mi actuación”.

-¿Cómo te sentiste en aquel Festival Yamaha, compitiendo nada más que con Elton John? -“Hubo grandísimas figuras, pero yo competía con una preciosa canción del maestro Armando Manzanero, y tuve

el gusto de ganar un segundo lugar para México, con el tema “Corazón amigo”. Fue una experiencia extraordinaria”.

Posteriormente, dio su primer concierto en el Carnegie Hall, en Nueva York.

-¿Algún día soñaste con ese éxito? -“Es curioso, porque, primero canté en el Carnegie Hall que en el Teatro de la Ciudad de México. Así se dio”.

-¿A qué compositores admiras? -“A muchos, en México tenemos a los mejores compositores en todos los géneros, te puedo hablar de los más antiguos, como Guty Cárdenas, Palmerín, Pastor Cervera, Armando Manzanero, Fernando Leal, José Alfredo Jiménez, José Ángel Espinosa “Ferrusquilla”, Mario Ruiz Armengol, Agustín Lara, Consuelito Velázquez...”

“Yo creo que somos un país musical por excelencia, y también creo que la televisión en México necesita volver a hacer programas musicales, porque la gente los añora y porque con ellos la televisión mantenía muy unida a la familia”.

María Medina se presentó en diferentes programas haciendo dúo con Pedro Vargas, José José, María Dolores Pradera y con Raphael, entre muchos otros cantantes.

Al inicio de la década de los 80, encontró su gran escaparate en el Festival OTI. En 1982, obtuvo ahí el segundo lugar, con el tema “Víctima o ladrón”, de la compositora Amparo Rubin, y al año siguiente ganó el primer sitio, con otro tema de la misma compositora, “Compás de espera”. La Compañía Disney la invitó a cantar los temas en español de la película *Bernardo y Bianca*.

Ha ganado alrededor de 500 premios, entre ellos, La

Medalla de la Paz, que le entregó el secretario general de la ONU, Kurt Waldheim. Cabe señalar que solamente dos personalidades la han recibido: María Medina y Steven Spielberg.

Más de 41 años de trayectoria artística avalan su indiscutible talento.

¿Y qué han sido para ti todos estos años de trayectoria? -“Yo soy católica, muy creyente, y agradezco al Señor que no tengo motivo alguno para no ser feliz, porque todo lo que yo he realizado en mi vida lo soñé cuando era niña”.

-¿Cómo está tu salud? -“Bien, pero hace rato me regañó el doctor porque, se los confieso, soy fumadora, es mi único vicio. Pero no debería porque mi padre y tres hermanos murieron del corazón. Sin embargo, ¿sabes?, no tengo miedo, si mañana o ahorita me muero, ya estoy lista para irme”.

-¿Cómo que estás lista? -“Sí, estoy en paz. La muerte no me da miedo, es un paso, y se ha ido mucha gente tan cercana a mí”...

Confiesa que tuvo dos decepciones amorosas cuando estuvo a punto de casarse.

-¿Aspiras a casarte? -“¡No, ya no! Vivo con alguien, pero no voy a casarme, no es necesario. De todas maneras, cuando yo muera, él heredará todo lo mío, y si no, pues yo heredare lo de él. Bueno, eso espero”.

Escanea el código y conoce la historia completa

Síguenos por:

Simi TV

@DrSimiTV



**El BUEN LUNES®**

**Ahora también en Análisis Clínicos del Dr. Simi®**

**25% de descuento\***

**En ESTUDIOS CLÍNICOS TODOS LOS LUNES de OCTUBRE y NOVIEMBRE**



**Análisis Clínicos del Dr. Simi**  
"La calidad es lo primero" 

\* No se aplica en paquetes, perfiles u otras promociones o descuentos.  
\* Válido al 30 de noviembre de 2016  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Ced. Prof. 4451415-UNAM

### Expedientes del poder

Carlos Ramírez  
[carlosramirezh@hotmail.com](mailto:carlosramirezh@hotmail.com)  
[@carlosramirezh](https://twitter.com/carlosramirezh)



### Gobernadores, como califas

La caída política del gobernador Javier Duarte de Ochoa evidenció uno de los problemas más graves de la democracia electoral conquistada: la inexistencia de una república federal y la configuración de una balcanización armada con califatos.

Luego de dos y medio años de conflictos, irregularidades, denuncias, descomposición de la gobernabilidad y, sobre todo, la agudización de la inseguridad a nivel de ciudadanos, finalmente, Duarte solicitó licencia para separarse del cargo. El problema fue que dejó un estado sumido en el desorden y, lo más grave, con los tejidos social y económico rotos.

Como México no es una verdadera república federal, porque los estados carecen de autonomía financiera, económica y productiva, y viven de las participaciones federales de un centralismo fiscal, entonces los presidentes de la república siguen teniendo el poder federal sobre ellos. Solo que no todos los mandatarios se preocupan por la cohesión nacional.

El presidente Enrique Peña Nieto se hubiera evitado dolores de cabeza de haber tomado la decisión, como jefe político del priismo, de separar a Duarte del cargo. La tardanza llevó a una situación gravísima de inseguridad, a una plaza entregada al PAN y a un político en el umbral de la cárcel.

Mientras México no sea una verdadera república federal, las instituciones deben ocupar los vacíos de fortaleza política. La falta de decisión presidencial tiene al país en manos del crimen organizado y a gobernadores operando como verdaderos califas, señores de horca y cuchillo, despachándose de corrupción sin contrapesos.

México ingresó a la democracia electoral con espacios cada vez más consolidados de respeto al voto, pero la modernización política tiene en lo electoral apenas uno de sus elementos. El verdadero problema de México es que no ha podido consolidar una república formal, de instituciones y leyes y de controles ciudadanos.

Veracruz nos ha recordado que el binomio ciudadanía-república se conforma por sí mismo o dependerá de voluntarismos personales de los titulares de los grandes poderes. El costo, como en Veracruz, siempre es mayor cuando las decisiones tardan en llegar.

## Editorial

### De frutsis y fugas

¿Y qué cree?...

Al momento del cierre de este semanario, nadie sabe y nadie supo de don Javier (y no se necesita ser mago para adivinar que pasará mucho tiempo antes de que haya noticias de él).

Frente a la pantalla chica anunció que se iba y por aquello del *debido proceso*, permitieron la fuga de aquel prohombre que, en su momento, ¡sí señor!, presumía ser el político más votado en la historia del depauperado Veracruz.

Y a usted, amable lector, ¿le sorprende?

Por triste que parezca, la respuesta es negativa y, para ejemplificarla, un botón de muestra:

Recientemente, el Proyecto Mundial de Justicia (WJP, por sus siglas en inglés) -organización independiente que trabaja en el análisis de diferentes leyes a escala mundial-, dio a conocer que aún cuando el mexicano se siente más inseguro y más vulnerable a secuestros, ejecuciones, asaltos, impunidad y nula impartición de justicia, no hay una respuesta gubernamental que, a corto plazo, permita avizorar un cambio en la política pública sobre la rendición de cuentas y combate al flagelo de la corrupción.

Si don Javier anda prófugo no es por el robo de frutsis y pingüinos; sin embargo, ¿alguien puede defender que sus fechorías fueron "detectadas" días antes de botar la gubernatura?

¿Es que, acaso, pasará a formar parte de esta gran pléyade de auténticos héroes de la película como los Montiel, Marín, Yarrington, Aguirre, Vallejo, Moreira, Medina, Borge, Padrés y Granier?

A la sazón, datos del Centro de Investigación y Docencia Económicas (CIDE) emitieron un estudio nada halagador: de 41 gobernadores acusados de corrupción (entre los años 2000 y 2013), apenas 16 fueron investigados y solo 4 castigados, en contraste con países como Estados Unidos, donde en el mismo lapso acusaron a 9 gobernadores y todos fueron detenidos.

Como fuere, lo cierto es que en el ranking mundial que mide la forma en que el ciudadano experimenta la corrupción, nuestro país aparece en el lugar 88 -de 113 países-, nueve sitios atrás del que presentó en 2015.

¿Será que nuestro destino es cruzarnos de brazos y contentarnos con el inútil linchamiento mediático ante más futuras Casas Blancas?

Nosotros creemos que NO.

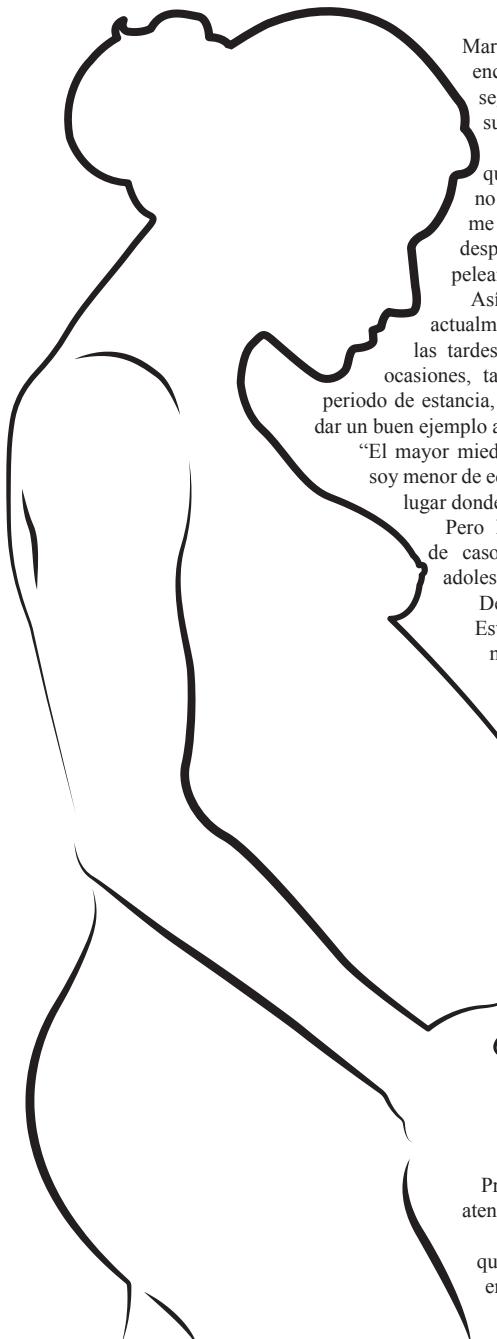
Si el político hace de la impunidad su sello de identidad y el inquilino de Los Pinos nos reta a lanzar la primera piedra, la respuesta es la denuncia, la vigilancia y el impulso de mecanismos que no mueran en la trampa de la falta de presupuesto.

Ahí está, por ejemplo, el Sistema Nacional Anticorrupción, primer esbozo de institucionalidad, para evitar que, en el futuro, tengan la cachaza de hasta anunciarlos por televisión que se van...

Basta de discursos; que los legisladores hagan su tarea y ya se nombre al fiscal anticorrupción.

# Alerta roja: au

Alejandra Cervantes Neri



Mariana tiene 17 años y a su corta edad se encuentra en cuarentena por el parto de su segundo bebé. Mateo, su primogénito, llegó a su vida cuando apenas era una quinceañera.

"A mi familia y a mi mamá no la veo desde que salí embarazada. Ella me corrió, decía que no quería verme. Antes vivía con mi novio, él me apoyaba cuando teníamos a Mateo; pero después de que me embaracé por segunda vez nos peleamos, y por eso llegué aquí".

Así se expresó en Vifac, la institución donde actualmente reside con sus pequeños. Ahí, por las tardes, toma clases de corte y confección y, en ocasiones, taller de cocina. Una vez que concluya su periodo de estancia, piensa trabajar, estabilizarse y estudiar para dar un buen ejemplo a sus hijos.

"El mayor miedo que tengo es no encontrar trabajo porque soy menor de edad. También me asusta dejarlos solos o en un lugar donde no estén seguros", afirmó.

Pero Mariana es solo un ejemplo de los miles de casos que el país registra de embarazos en adolescentes.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi), de las 3.2 millones de mujeres, de entre 15 y 17 años, que viven en el país, 308 mil han estado embarazadas, al menos, una vez, mientras que 30 mil declararon haber tenido algún aborto.

Asimismo, cifras del Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia señalan que en México, cada semana, ocurren 118 nacimientos en madres de entre 10 y 14 años, y 7 mil 50 en adolescentes, de 15 a 19 años.

"En la adolescencia pasa un fenómeno muy importante, sobre todo a nivel cerebral: el adolescente apenas está madurando sus circuitos límbicos, los cuales tienen que ver con las emociones. Este es el encargado de detenernos y ver las consecuencias a largo plazo", afirmó la doctora Ericka Proal, directora de Neuroingenia, clínica de atención para niños y adolescentes.

Sin embargo, existen muchos factores que predisponen a los adolescentes a un embarazo a temprana edad, y los exponen no solo a concepciones no deseadas, sino a enfermedades de transmisión sexual.

# mentan las niñas-mamás



Para la subdirectora de Vifac México, Judith Arriaga, los jóvenes se encuentran con gran cantidad de información, pero no así de formación. "En los medios y las redes se tiene la facilidad de encontrar todo sobre las relaciones sexuales. No obstante, lo que no se les informa es que no existe ningún tipo de prevención que sea ciento por ciento segura".

La falta de autoestima, crecer en ambientes donde existe violencia o falta de comunicación pone a niños y adolescentes en riesgo de buscar información y cariño en círculos ajenos a los familiares.

Las consecuencias de un embarazo a temprana edad son alarmantes. De acuerdo con cifras oficiales de la organización Save The Children México, en el país se observa un alza sostenida de entre 12.7 % y 13.8 % del total de muertes maternas, mientras que un 70 % de estas se presentó bajo atención médica.

Las secuelas de un embarazo a temprana edad no solo afectan la salud, sino al entorno social donde el adolescente se desenvuelve. Así lo afirma la Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior, la cual indica que 17.7 % de las mujeres embarazadas, menores de 18 años, dejan la escuela, y lo mismo ocurre con 30.7 %, de las menores de 15 años.

"El adolescente no está preparado ni emocional, física, ni cerebralmente para tomar las decisiones de un adulto. Es muy difícil que ellos asuman su responsabilidad y la de alguien más", dijo Ericka Proal.

Por su parte, Yareli, habitante de la Casa de las Mercedes, con 17 años y madre de dos niños, aseguró que ser mamá es una forma de vida difícil de llevar para

alguien de su edad. "Siento que mis hijos van pasando esta etapa difícil conmigo, porque hay cosas de las que no tengo idea y me enojo con ellos porque no puedo llevar una vida diferente".

Ante este panorama, la psicóloga Regina Ojeda, directora en conjunto de Neuroingenia, afirmó que lo mejor que los padres de familia pueden hacer con sus hijos es estar en constante comunicación. "Es mucho mejor que nosotros, como papás, les contestemos sus dudas, ya que al no tener información se toman decisiones inadecuadas. Así, cuando llegue el momento indicado, se tendrán las herramientas necesarias para analizar cuál es la mejor opción".

"Creo que lo más bonito de ser mamá es que mis hijos están conmigo siempre", afirmó Yareli, quien de grande

quiere ser chef y planea tener una casa propia. "Quiero demostrarme a mí misma que sí puedo. Quiero que mis hijos estudien y vivan una situación diferente a la mía, y que no se brinquen etapas".





**¡Ay, ojitos  
pajaritos!**

Armando Ramírez

## Cómo se crearon los alebrijes

Todos alguna vez hemos tenido pesadillas en las que aparecen monstruos inconcebibles en la realidad; solo de acordarnos, nos sonreímos. Y si contáramos la pesadilla a un amigo: "Fíjate que veía un hombre huevo, un gallo con cara de burro o un buey con patas de ganso y sonrisa de hipopótamo", seguramente que exclamaría: "¿De cuál fumaste?".

Ahora, si usted quisiera materializar esos sueños, pensaría en un artesano de la cartonería, de aquellos que hacen judas, calaveras, calacas, diablitos, gorros de soldado o máscaras. Y si un día se pone a darle forma a sus pesadillas, entonces creará figuras extrañas, con formas que parecen van a volar, saltar, con garras y con colores intensos, como un rojo infernal o un azul claro brillante, un verde botella o un guinda pitahaya.

Entonces, usted dirá: "Eso es arte". Son figuras maravillosas, salidas de los peores sueños de un artista, llamados "alebrijes!". Eso le pasó al grandísimo artesano don Pedro Linares, quien vivió y falleció en la colonia Merced Balbuena, donde se encuentra el mercado Sonora, atrás de ese célebre mercado que alberga conocimientos herbolarios, creencias y tradiciones desde la época prehispánica.

Don Pedro Linares pasó muchos años haciendo figuras con el cartón y el engrudo, como los judas, las calaveras... hasta que un día, por sus excesos, enfermó de gravedad y comenzó a tener pesadillas; al convalecer, les platicó a sus hijos las figuras que veía en sus pesadillas y les dijo: "Voy a hacerlas en cartón", y las creó. Un día llegó a su casa el director del Museo de Artes Indígenas, el antecedente del Fonart, para encargarle algunas figuras de cartón, pero al ver una de ellas, se maravilló y la compró; sí, compró un alebrije para ese museo.

Lo demás es historia, ahora ya hacen alebrijes los artesanos de Oaxaca, artistas de reconocido prestigio internacional, bueno... hasta los chinos. Y habría que señalar la influencia que ha tenido en las películas de alienígenas de Hollywood, en las que muchos de esos monstruos tienen un enorme parecido con los alebrijes de don Pedro Linares. La familia Linares, descendientes de don Pedro, sigue viviendo atrás del mercado Sonora.



**¡EMBARAZOS NO DESEADOS!**

TRATARÉ AHORA ALGO, QUE NO POR SER NATURAL DEJA DE SER UN PROBLEMA...

### Simitiras, con Ángel Mora Suárez

ES EL AUMENTO DE EMBARAZOS NO DESEADOS ENTRE ADOLESCENTES, ¡ESTO ES ALGO QUE REQUIERE GRAN ATENCIÓN...

POQUE TRATAR DE SOLUCIONARLO FUERA DE TIEMPO, CONLLEVA RIESGOS PEJIGROSOS...

ESTOS PROBLEMAS PUEDEN EVITARSE SI PENSAMOS A TIEMPO EN CONSECUENCIAS.

VEAN NUESTRO PROGRAMA DIADEMIENTE, A LAS CINCO DE LA MAÑANA POR LA T.V. ¡AHÍ ENCONTRARÁSIEMPRE BUENAS ENSEÑANZAS!

NO CORRAN RIESGOS, HAY PRECAUCIONES!

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres

## Con puntos y comas...

Fernando Gutiérrez

Hola, amigos, de la ortografía. En esta ocasión veremos algo sobre el punto y coma, ese gran desconocido que ha caído en desuso.

Como norma general, antes de la conjunción *pero* tiene que haber un signo de puntuación. Uno de los que pueden aparecer en esta posición es el **punto y coma**.

Este signo se suele utilizar cuando las oraciones unidas por *pero* son largas y, sobre todo, si ya hay comas en el interior de

algunas de ellas, por ejemplo:

Alberto, a quien conocemos como "Beto", era un caballero a la antigua usanza; pero eso no impedia que de vez en cuando se permitiera algún capricho moderno, como, por ejemplo, una cámara digital último modelo.

Esta forma de puntuar aporta claridad porque diferencia dos niveles. Los diversos elementos que aparecen en el interior de cada oración se separan con

comas, mientras que la frontera entre una y otra oración se marca con el punto y coma. Prueba a sustituir el punto y coma por una simple coma y comprobarás que es más complicado entender qué va con qué en ese ejemplo.

Por lo demás, lo más normal es utilizar una coma antes de *pero*.

¡Hasta la próxima, amigos!

segutierrezp@gmail.com

## Xinachtin Semillas

### In cahuitl

El tiempo

#### In cahuitl

In cahuitl mixcoatl tlen tlachia toixtelolapan, tlen techmanna tlahuilli ohtlipan tlen yalhua ocatlah tlitic, ihuau nemichihua ica zehze imanton, zehze ilnamiquiliztli. Yehze, noyuhqui, quitlatlatia cocoyoltic ihuau tlayotlinemi ioxomatlitzli tlacayotl, ipamapa ce tlacocullin tlen tlacua nemiliztli, tlen quitalli paquiliztli, ixayomeh ihuau nochtin tonalpan ihuau ica misma chicahualiztli quimiquilita xochimeh

#### El tiempo

El tiempo es una serpiente de nube que espera en nuestros ojos, que nos ofrenda la luz sobre los caminos que ayer fueron oscuros, y hace la vida a cada segundo, a cada recuerdo. Pero, también, hace quemar a los corazones enfermos, y con su andar lastima el sentir inmaduro de la humanidad, porque es un gusano de tierra que se alimenta de la vida, que pone las alegrías, las lágrimas y todo en un día, y con la misma fuerza hace morir a las flores.



**¡EMBARAZOS NO DESEADOS!**

TRATARÉ AHORA ALGO, QUE NO POR SER NATURAL DEJA DE SER UN PROBLEMA...

**ES EL AUMENTO DE EMBARAZOS NO DESEADOS ENTRE ADOLESCENTES, ¡ESTO ES ALGO QUE REQUIERE GRAN ATENCIÓN...**

**POQUE TRATAR DE SOLUCIONARLO FUERA DE TIEMPO, CONLLEVA RIESGOS PEJIGROSOS...**

**ESTOS PROBLEMAS PUEDEN EVITARSE SI PENSAMOS A TIEMPO EN CONSECUENCIAS.**

**NO CORRAN RIESGOS, HAY PRECAUCIONES!**

Presidente de Grupo Por Un País Mejor  
Víctor González Torres



# Glenmark

A new way for a new world

## Presencia Global

- Presencia en más de 80 países.
- 15 plantas de Manufactura y 6 centros de Investigación y Desarrollo.
- Más de 12,000 empleados en todo el mundo de más de 50 nacionalidades.

Actualmente, en México, contamos con:

- Línea Oncológica
- Línea Cardiometabólica
- Línea Respiratoria
- Línea Dermatológica



**20%**  
de descuento  
en boletos de entrada

Indispensable entregar este cupón en la compra para hacer válido el descuento. Valido para la compra máxima de 5 boletos y donde por lo menos uno de éstos sea de niño. No acumulable con otras promociones y/o descuentos. Sojeto a cupo. Descuento no canjeable por dinero en efectivo. No aplica en grupos, fiestas infantiles ni eventos especiales. Valido hasta el 31 de diciembre 2017. Valido en KidZania Santa Fe, KidZania Cuiculco y KidZania Monterrey.



• KidZania Santa Fe • KidZania Cuiculco • KidZania Monterrey  
Centro Santa Fe Plaza Inbursa Valle Oriente

[f](#) [t](#) [p](#) [g](#) [y](#) KidZaniaMexico [mexico.kidzania.com](http://mexico.kidzania.com)

**10% de descuento**  
en fiesta de cumpleaños temática

Indispensable presentar este cupón para hacer válido el descuento sólo en Fiesta Temática. No aplica con otras promociones y/o descuentos. Descuento no canjeable por dinero en efectivo. Aplica solo en la celebración de fiestas de martes a jueves. Valido al 31 de octubre 2017. Indispensable realizar reserva previa. Valido en KidZania Santa Fe, KidZania Cuiculco y KidZania Monterrey.

KidZania®



### Historias armables

Arturo Martínez

### EL "CHECOMÓVIL"

Sergio Pérez, a quien le dicen de cariño "Checo", es un piloto de Guadalajara, que corre autos de Fórmula 1.

Comenzó en este deporte conduciendo los llamados "go karts", cuando tenía 6 años, y llegó a ser el campeón más joven de esa categoría.

Y, pues, como siempre le gustó, siguió corriendo, y ahora forma parte del equipo Sahara Force India.

En esa escudería, Checo Pérez conduce un auto muy moderno y aerodinámico, que es el primer auto de carreras que se ha presentado en México.

El auto se llama VJM08, y los miembros del equipo dicen que cuando lo diseñaron, querían que se viera "malo", "agresivo". Este auto VJM08 fue sometido a muchas pruebas en un túnel de viento, que es precisamente eso, un túnel por donde hacen soplar vientos muy fuertes para ver qué sucede con el auto, y lo van arrugando para que, cuando corra, aproveche las corrientes de aire y se desplace más rápido.

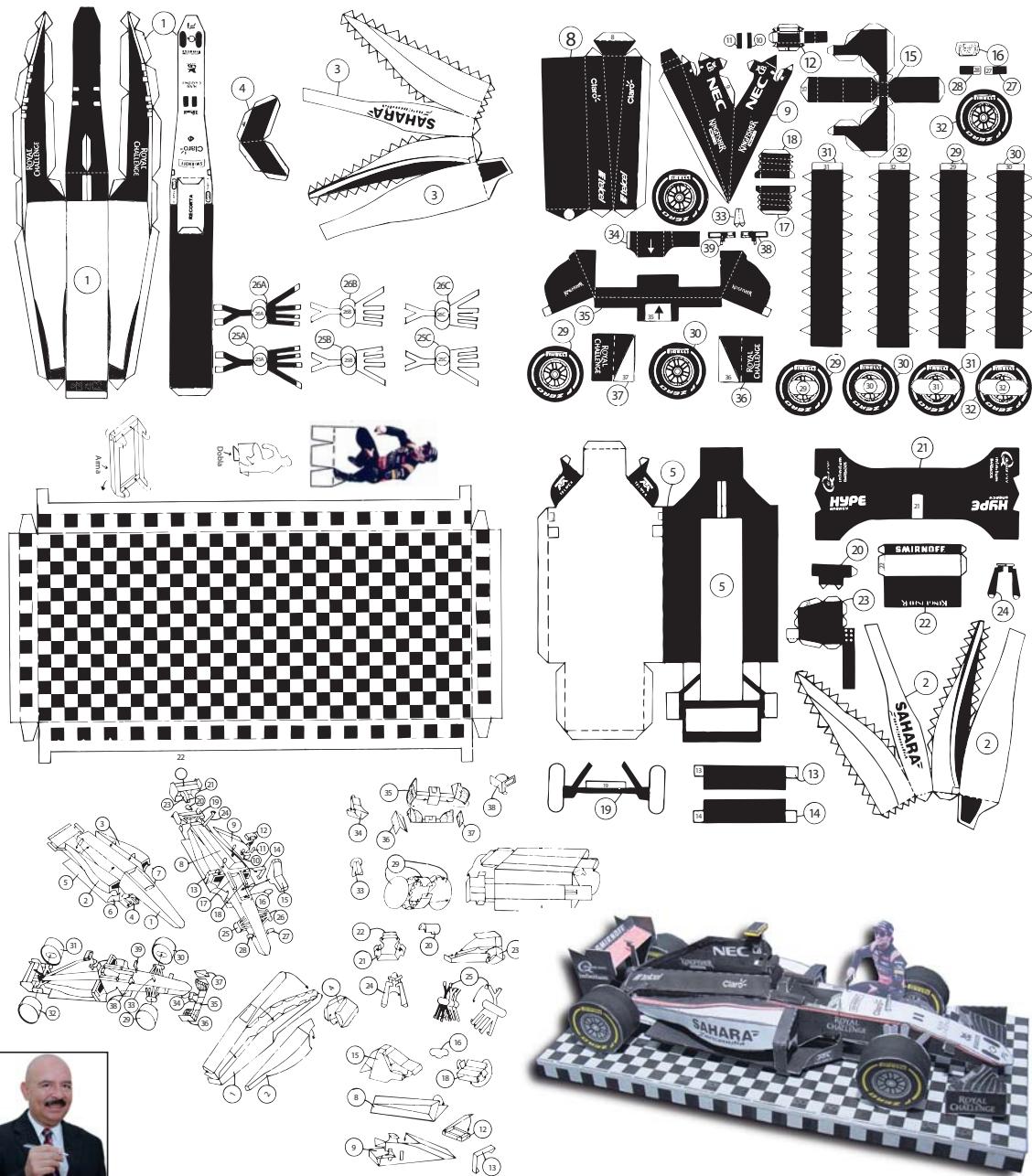
Por eso, tiene un motor V6 más grande, enfriamiento con "orejas", que son conductos fríos en la parte trasera del motor, la nariz del carro es mucho más baja, también aberturas en la parte superior de la nariz para evitar calentamiento, suspensión trasera con un nuevo sistema hidráulico-mecánico, que ayuda al auto a estar más firme sobre el piso, y muchos aditamentos más. Todo esto, para que, a la hora de correr, el piloto se concentre solamente en la pista y en la velocidad a la que se desplaza, que pueden ser más de 160 kilómetros por hora.

Aquí tienes un VJM08 para comenzar tu equipo de carreras. Y, claro, puedes bautizar a tu escudería con tu apellido o como quieras.

El chiste es que, si corres a más de 160 kilómetros por hora, tengas cuidado con las señalizaciones.

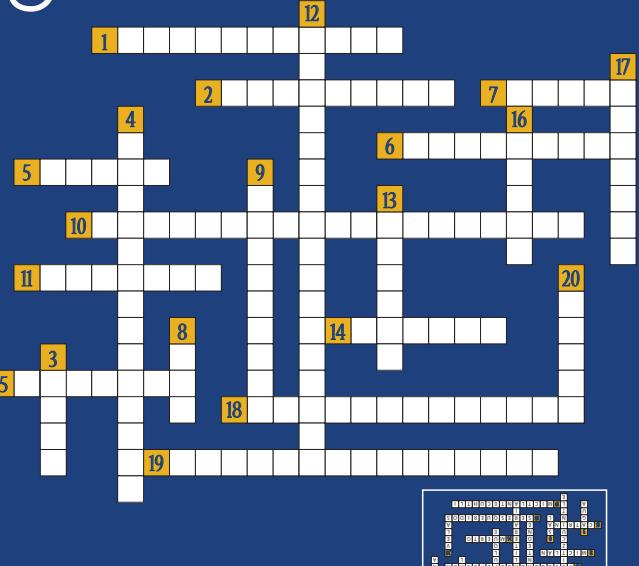
## ¡Amplifícalo, por partes, del tamaño que quieras!

- 1.- Saca copias para tus amigos
  - 2.- Pega los planos en una hoja de papel bond
  - 3.- Con ayuda de un adulto, recorta las piezas según el orden de los dibujos
  - 4.- Dobla en línea punteada
  - 5.- Arma tu modelo siguiendo la numeración en los dibujos
- Si te cuesta trabajo armarlo, dile a tus papás que te ayuden



**Edmundo Javier Olmos Vargas**  
Sugerencias: gurus\_59@hotmail.com

¿Cuántas figuras has armado y están en tu colección? Si tienes una sugerencia, manda tu correo a simi\_informa@porunpaismejor.com.mx

**Verticales**

3. Calma la sed de los muertos después de su largo recorrido.
4. Animales que guiaban a los difuntos por el río del inframundo al Mictlán.
8. Se coloca en la ofrenda y sirve para purificar el alma y evitar que se corrompa.
9. Lugares de descanso que se llenan de velas en Día de Muertos.
12. Sátira en forma de verso que se realiza en vísperas de Día de Muertos.
13. Bebida alcohólica de origen prehispánico que se obtiene del aguamiel.
16. Resina aromática que sirve para purificar el ambiente en una ofrenda.
17. Espectro mexicano que, según la leyenda, vagabunda en pena por perder a sus hijos.
20. Representan el fuego en una ofrenda.

**Horizontales**

1. Flor que sirve para guiar a los muertos en las ofrendas mexicanas.
2. Celebración estadounidense previa al Día de Muertos.
5. El primero de noviembre se celebra a los...
6. Región de Michoacán famosa por sus ofrendas en Día de Muertos.
7. Comida típica mexicana, hecha de masa rellena de algún guiso dulce o salado.
10. Creador de la "Calavera Garbancera".
11. Lugar al que, según los mexicas, iban las almas por muerte natural.
14. El pan de \_\_\_ se hace con harina y frecuentemente se espolvorea de azúcar, se consume en esta temporada.
15. Nombre que Diego Rivera le da a la "Calavera Garbancera" en el "Sueño de una tarde dominical en la Alameda".
18. El Día de Muertos se recuerda a los...
19. El señor del Mictlán.

**Horóscopos***Aries* (marzo 21 - abril 20)

La luna nueva indica que puedes obtener ganancias a través de las ventas; cuídate en el trabajo. Tiempo propicio para remodelar tu casa. El tránsito de Urano en tu signo, casi te volverá loco, pero al mismo tiempo brindará una nueva apertura en tu conocimiento y una filosofía de vida que te hará más independiente.

*Tauro* (abril 21 - mayo 21)

Venus y Marte intensifican tus relaciones amorosas, las vueltas tormentosas y pasionales; evita discusiones. Pide y os será dado. Escribir tu petición puede ayudarte a liberar tus miedos y resistencias, y a la vez, obtener lo deseado.

*Géminis* (mayo 22 - junio 21)

Procura terminar lo que has empezado y no disperses tu energía. Sé paciente hasta lograr tus metas. Evita evadirte de las situaciones. Practica disciplinas espirituales que puedan ayudarte, como el yoga o el tai chi, que unen y equilibran la estimulación en tu cuerpo y mente.

*Cáncer* (junio 22 - julio 22)

Ha llegado el momento de empezar a cuidarte, no te desveles ni comes en exceso, tómate un tiempo para la meditación. La timidez te rebasa como buen cáncerino; puedes sentir dificultades para expresar tus sentimientos, aunque con hechos te entregas.

*Lago* (julio 23 - agosto 22)

Hay que darse cuenta y utilizar las posibilidades que tienes para comenzar empresas. Repite en voz alta: Estoy abierto a una solución amorosa, aquí y ahora, con mi pareja. Tus contactos amorosos, quizás no estén funcionando, no obstante, vienen cambios que serán favorables.

*Virgo* (agosto 23 - septiembre 22)

Evita problemas familiares y de pareja, controla tus impulsos de manera estocica; tienes voluntad de cambiar. Deseas ser mejor en todos los aspectos. Mente positiva y sin excesos te ayudarán a aligerar la carga de responsabilidades que te agobian; confronta puntos de vista y malos entendidos.

*Libra* (septiembre 23 - octubre 22)

Tendrás una vida social muy relevante, lo que te permitirá establecer interesantes relaciones que capitalizarás. Júpiter indica que los esfuerzos positivos son la siembra a futuro que te generarán beneficios económicos. Evita la ansiedad e inquietud que sientes por la relación con tu pareja.

*Amira contigo**Escorpión* (octubre 23 - noviembre 22)

Sí actúas sin pensar, correrás riesgos en todos los ámbitos, tómalo en cuenta y controla tu fuerte temperamento; la luna llena afecta tus emociones. Habrá que ser más paciente, hay una gran carga de actividad. Te reencontrarás con un amor que te mueve el tapete y que no frecuentas.

*Sagitario* (noviembre 23 - diciembre 21)

Debes tener claridad en lo que deseas, ya que tu mente pudiera estar un poco desordenada. Saturno indica aplicar más esfuerzo, pese a los contratiempos. Refuerza la confianza en ti mismo, hay posibles retrasos y contrariedades en el trabajo que podrás superar.

*Capricornio* (diciembre 22 - enero 20)

Los dilemas deberán ser discernidos desde el corazón. Puedes atravesar una etapa muy sentimental y hasta melancólica. Los astros dicen tener tolerancia contigo mismo y con los otros. Hoy estás más preocupado por la familia y quizás ocuparán tu tiempo las luchas en el trabajo.

*Acuario* (enero 21 - febrero 19)

Marte hará que entres en gran actividad y trabajos demasiado. Positivo firmar contratos, solicitar empleo y lograr aumentos de sueldo en este mes. Practica la respiración profunda inhalando y exhalando para disolver cualquier energía que te esté congestionando.

*Piscis* (febrero 20 - marzo 20)

Buscas soluciones a malestares que son de origen mental. Existe cierta inestabilidad emocional y cambios sorpresivos que no aceptas. Las situaciones por las que atraviesas pueden ser un tanto suavizadas. Coloca una flor blanca y enciende una vela, pide salud, amor, trabajo y dinero. Recibirás bendiciones.

*Unidos en el corazón  
¡Sean felices!*

amiradelser@yahoo.com.mx

**Galaver**

MAGALDRATO, DIMETICONA

\$49



Reg. No. 194M2014 SSA VI

**Valtrover G**  
MONTELUKAST

\$119



Reg. No. 102M2012 SSA IV



Con Ciencia por tu Salud

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**

Consulte a su médico.  
Su venta requiere receta médica

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



### Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

## Vin Scully, voz y rostro del béisbol

Entre tantas figuras de barro y héroes de tepalcate surgen, como agua de manantial, los hombres leyenda, los pocos que a fuerza de esfuerzo profesional y calidad humana son merecedores de vestir la toga reservada para los paradigmas.

Entre ellos está Vin Scully, quien tras cubrir 67 años ininterrumpidos como narrador de los Dodgers de Los Ángeles se retiró con honores por demás merecidos.

Vin no solo es reconocido en el mundo del béisbol, sino también en la cultura y la política, como lo demuestra el hecho de que el Congreso de los Estados Unidos aprobó un decreto en homenaje a ese legendario locutor.

La senadora Bárbara Boxer dijo desde esa alta tribuna: "Vin Scully es un tesoro nacional. Estoy orgullosa de unirme a millones de californianos y aficionados del béisbol, en reconocerlo por sus siete décadas de fiel servicio al pasatiempo norteamericano".

"Le rendimos homenaje a la vida y carrera de Vicent Edward "Vin" Scully, cuya personalidad, arte y estilo de narración con los Dodgers de Brooklin y de Los Ángeles, ha fijado un ejemplo para los locutores". Por mi parte, aplaudo el hecho de que, en vida, se le haya rendido ese emocionante homenaje que, estoy seguro, no será causa de que lo carcoma la larva de la soberbia, sino que será el hombre amable y cordial de siempre, virtudes cada vez más escasas en nuestro tiempo.

Vin es y será siempre un hombre de buen humor. Signo de que así es, cito algunas frases de su discurso pronunciado en el mágico estadio de los Dodgers: "Después de 67 años como cronista deportivo, y con 88 años de edad, mi plan no será otro que intentar vivir... Cuando concluya la temporada actual y cumpla 89 años, el 29 de noviembre, la misión que tendré junto a mi esposa, será buscar una casa pequeña, que tenga un armario grande donde podamos guardar todas mis medicinas".

# 100 años

Fernando Gutiérrez

Hablar del América es evocar sus románticos inicios en la calle de Alzate, corazón de la vieja Santa María la Ribera, el 12 de octubre de 1916, cuando se formó a idea de Rafael González Garza Récord, solo con mexicanos.

Es también hablar del único equipo que ha participado en todas las temporadas de Liga, desde 1922-23.

El que posee más títulos (16) en Primera División. El que tiene más títulos nacionales, 27 en total (16 de Liga, 6 de Copa México y 5 de Campeón de Campeones). Es recordar que comenzó pobre, sin dinero para uniformes y solo con un balón, y que todo cambió al fusionarse con un equipo de maristas. Es imaginar sus juegos en los llanos de la Condesa y reconocer el ingenio de Carlos Garcés, uno de sus primeros jugadores, creador de la famosa porra del "Chiquitibún", dedicada justamente al equipo de sus amores.

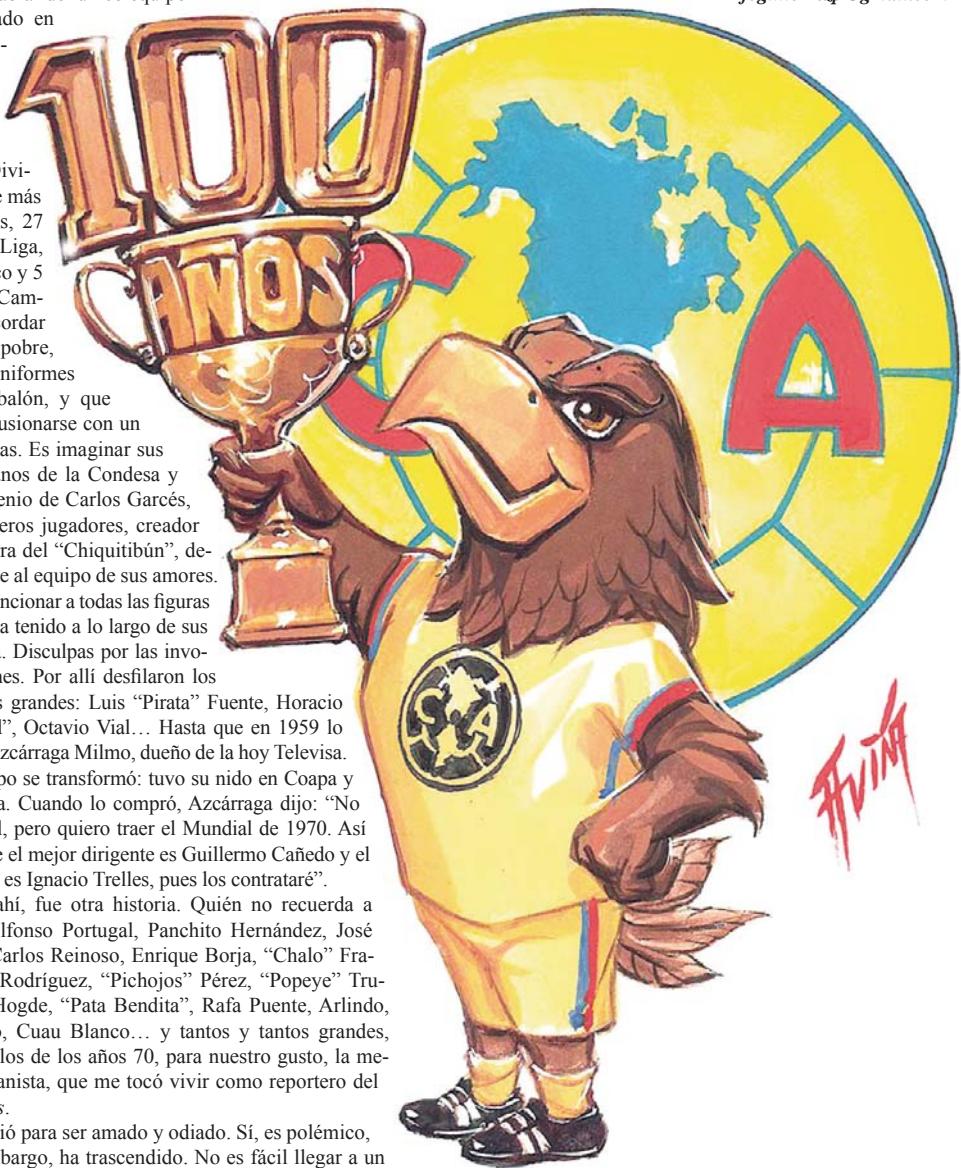
Imposible mencionar a todas las figuras que el América ha tenido a lo largo de sus 100 años de vida. Disculpas por las involuntarias omisiones. Por allí desfilaron los grandes entre los grandes: Luis "Pirata" Fuente, Horacio Casarín, "Récord", Octavio Vial... Hasta que en 1959 lo compró Emilio Azcárraga Milmo, dueño de la hoy Televisa. Entonces el equipo se transformó: tuvo su nido en Coapa y su estadio Azteca. Cuando lo compró, Azcárraga dijo: "No sé nada de futbol, pero quiero traer el Mundial de 1970. Así que me dicen que el mejor dirigente es Guillermo Cañedo y el mejor entrenador es Ignacio Trelles, pues los contrataré".

A partir de ahí, fue otra historia. Quién no recuerda a Pedro Nájera, Alfonso Portugal, Panchito Hernández, José Antonio Roca, Carlos Reinoso, Enrique Borja, "Chalo" Fragoso, "Monito" Rodríguez, "Pichojo" Pérez, "Popeye" Trujillo, Borbolla, Hogde, "Pata Bendita", Rafa Puente, Arlindo, "Vavá", Ormeño, Cuau Blanco... y tantos y tantos grandes, sobre todo aquellos de los años 70, para nuestro gusto, la mejor etapa americanista, que me tocó vivir como reportero del diario *Novedades*.

Este club nació para ser amado y odiado. Si, es polémico, criticado; sin embargo, ha trascendido. No es fácil llegar a un

siglo, aunque este aniversario no dé para grandes festejos, pero así es el deporte, un subibaja. De todas formas, enhorabuena, Estudiantes, Canarios, Cremas, Millonetas o Águilas, apodos históricos a lo largo de 100 años.

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



# SIMI FX UCII \*

*Suplemento alimenticio*

a base de Colágeno No Desnaturalizado Tipo II

(colágeno que no pierde su estructura química y por tanto su función)



\$219.00\*

\*Vigencia de la publicación al 30 de noviembre de 2016.

De venta exclusiva en:



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



\*Este producto no es medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

## ¡Carajo!

Antonio "Tota"  
Carbajal



## Más nivel y menos "moleros"

Me alegro de que Javier "Chicharito" Hernández tenga la ilusión de ser un mejor jugador, y seguro que lo va a lograr, pues es perseverante. Ojalá hubiera muchos futbolistas con su mentalidad.

En contraste, a la Federación Mexicana de Fútbol lo que menos le interesa es el fútbol de altura, y la prueba son los partidos "moleros" que consigue para la Selección Mexicana.

Siento decir esto porque puede sonar despectivo para los rivales, y la verdad es que ellos no tienen la culpa de que se les contrate solo para llevar agua al molino de la Selección, o será que tienen miedo de que encuenren otra vez al Tri, como ya lo hizo Chile en la Copa América Centenario.

Para que el fútbol mexicano mejore, se debe jugar contra selecciones grandes como Argentina, Uruguay, Chile, etc. Además, debe hacerlo en sus respectivos países, aunque lo dudo, pues en sedes extranjeras, seguro que no llevarán público a los partidos y mucho menos si cobran "por jugar".

Por otro lado, ¿qué va a hacer México para poder ir a la Copa Libertadores?

La situación la veo muy difícil, pues se empalma con el campeonato local, y con esta situación no queda otra que seguir siendo los "reyes de la Concacaf"; pero ojo, porque cada vez cuesta más trabajo ser los mejores de Centroamérica y el Caribe. Qué bien les cayó a algunos equipos mexicanos la interrupción en el torneo local, equipos como el León, interesado por los paisanos que trabajan en la Unión Americana, llevan allá al equipo, la directiva se trae una 'lanita', los jugadores se traen "fayuca", aprovechan para practicar su inglés y salen un poco del medio.

Sin embargo, estos juegos en Estados Unidos son atractivos para los jugadores, pero no benefician en nada al fútbol mexicano, excepto que le entran buenos dólares a la Federación.

Finalmente, la mayoría de los medios han estado en contra del técnico Osorio, pero ¿saben o no, que es la Federación Mexicana de Fútbol la que designa al técnico nacional? La pregunta es: ¿A quién designarían ustedes, amables lectores? Ahora, vean el currículo de su elegido y evalúen cuantos años tiene dirigiendo y cuántos campeonatos ha ganado.

Pongo como ejemplo a Tomás Boy, quien lleva ya 27 años dirigiendo en el fútbol mexicano a varios equipos y nunca ha sido campeón. ¡Entonces?



Cine+

Ivan Cruz Mejía  
ivancruzmejia@gmail.com

## Los recordados

Es el mejor mes del año, para mí. Noviembre se inicia con una excelente tradición que hay en nuestro país: Día de Muertos. Lo que para muchos es el final de una vida, una partida o el último adiós, para nosotros representa todo un ritual, un nuevo comienzo, un paso a la inmortalidad. La sensación de todo lo que rodea a esta fiesta es increíble, desde la obligada visita al mercado para comprar los elementos de la ofrenda hasta el recorrido por el panteón. Se respira un ambiente festivo que no se compara con otras fechas, el olor a cempasúchil en el aire nos alerta que nuestra visita viene en camino. El papel picado, reflejado en la pared como consecuencia de la luz de las velas que guiarán su camino y el indispensable pan de muerto que llena de sabor cualquier rincón de la casa. El amor y la dedicación con la que se prepara todo para que esa noche sea inolvidable conviene hasta las lágrimas. Es una oportunidad más para convivir y disfrutar de una cena con la familia completa, algo que no se tiene todos los días. En el cine encontraremos muchas obras que retoman, o son inspiradas por esta fiesta. Hay desde documentales que nos explican detalladamente la tradición, la relación con nuestros ancestros hasta el significado de cada elemento de la ofrenda. También podemos recordar cortometrajes, como *Hasta los huesos* (2002), un clásico mexicano, o *Día de los muertos* (2013), un trabajo animado y realizado por estudiantes de arte y diseño en los Estados Unidos. Incluso hace dos años, el director y productor mexicano Guillermo del Toro produjo la película *El libro de la vida* (2014), una historia de amor que conecta el mundo de los vivos y el de los muertos. En mi caso, ver a la abuela preparar y esforzarse por tener todo listo para la "visita" del abuelo, me llena de ilusión y me obliga a conservar y luchar por los recuerdos de los que se adelantaron en el camino y que, gracias a esta tradición, seguirán vivos, por siempre.

# La Reina de la Radio, 27 aniversario

**Alejandra Cervantes Neri**

Décadas de vivencias y gratos recuerdos son lo que Maxine Woodside ha recabado a lo largo de 27 años en su programa *Todo para la Mujer*, que se transmite de 11:30 a 13:30 horas, en la frecuencia 103.3 de FM, Grupo Fórmula.

La Reina de la Radio, en entrevista con *Siminota Musical*, afirmó sentirse contenta por este aniversario y compartió algunas experiencias que se han sumado a su trayectoria como locutora.

"Uno de mis recuerdos más importantes fueron las entrevistas que le hice a la Doña, María Félix; era una persona muy especial. Recuerdo también cuando falleció, fue un momento triste".

Woodside aceptó que, a pesar de su experiencia en este rubro, aún siente nervios al realizar al-

gunas entrevistas. "Tienes que estar siempre al tanto de las notas. Primero estar enterada de quién es el personaje al que entrevistarás, qué ha hecho en su vida, y saber lo más que puedas para hacer la entrevista más familiar", comentó.

La presentadora, quien comenzó en los medios como reportera y conductora del pronóstico del tiempo, afirmó que no es nada fácil transmitir en vivo y pasar, a un tiempo, por situaciones difíciles personales. "Te tienes que dar un espacio. Yo, por ejemplo, tomé algunos días de duelo cuando fallecieron mi hermano y mi cuñado".

En su transmisión de gala, *Todo para la Mujer* recibió felicitaciones de personalidades como Angélica María, Don Francisco, Joaquín López-Dóriga,



María Victoria y Laura Estrada, entre otros.

"Felicitaciones a todo el equipo. Ustedes han logrado lo más difícil, la credibilidad, el apoyo y la lealtad a nuestro precioso vicio que es la música o el teatro", señaló Jorge "Coque" Muñiz, respecto al aniversario del programa.

"Todas las mujeres tenemos algo bueno que podemos sacar adelante, sean los hijos o el

trabajo; solo es cuestión de querer echarle ganas", hizo hincapié Woodside, al referirse a su audiencia femenina.

Asimismo, agradeció el apoyo incondicional del público que ha seguido el programa, en el que también colaboran Ana María Alvarado, Héctor Carrillo, Mario Discúa, Moisés Castañeda, Marco Antonio Silva, René Gómez y Minerva Rueda, entre otros.

# Metamorfosis de raíz

**Alejandra Cervantes Neri**

El cantautor español Miguel Bosé se transforma de nuevo. Con casi 40 años de trayectoria, afirmó que atraviesa por una metamorfosis artística y que vive cada día "aventuras especiales".

Ello –dijo–, es producto de su nuevo álbum Bosé MTV Unplugged, su primer disco acústico.

"El primer intento de grabar un Unplugged para MTV fue en 1993; sin embargo, por razones de agenda no conseguíamos cuadrar fechas. También fue un proyecto que había retrasado por temor a que mis canciones perdieran su identidad. Al final acepté y, trabajando con mi productor, Nicolás Sorín, descubrí que una grabación así no era comparable con mi sonido habitual. Ha sido fascinante, un reto muy divertido", afirmó Bosé.

Esta producción fue grabada en la Ciudad de México y reúne 16 canciones, dos de ellas son inéditas: *Dime qué diré* y *Estaré*.

"*Dime qué diré* es una bachata que me dio Juan Luis Guerra. Este género sí está muy

arraigado a mí, en mis compases, mi ritmica, mi sentir, mis caderas, mi sangre. Y *Estaré* es un tema muy especial, en él les digo a mis hijos que dondequier que vaya y esté, incluso si no estoy nunca más, busquen bien porque yo estaré en su corazón", indicó el cantante.

En esta producción, Miguel Bosé contó con la participación de artistas invitados, quienes colocaron su estilo y fusionaron energías con el intérprete español, quien se manifestó agradecido y afortunado por contar con su talento.

"Conforme a los invitados, todos son grandes estrellas en el continente americano, desde el norte hasta el sur. Pablo Alborán es un grande que va a proveer de buena música en el futuro, y también es un gran cómplice. Juanes es mi socio y mi compadre, él está en todas las aventuras especiales que llevo a cabo", dijo.

La grabación de este material también contó con la participación de Sasha Sokol, Benny Ibarra, Marco Antonio Solís, Alex

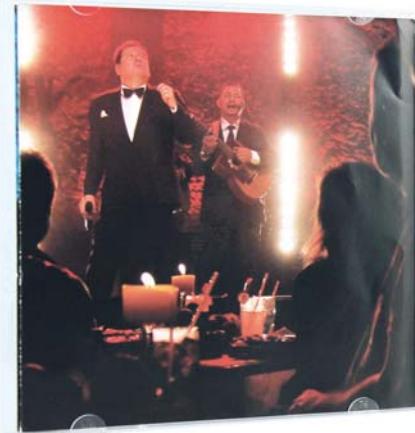


González y Sergio Vallin, de Maná; Fonseca, Natalia Lafourcade y Ximena Sariñana.

"Esto es solo un paréntesis, es un proyecto especial donde hago un ejercicio de traslación de mi mundo a otro que siempre me ha resultado muy ajeno", expresó.

# Coque regresa a la primera fila

Alejandra Cervantes Neri



Jorge "Coque" Muñiz, quien comenzó a cantar a los diez años en los coros de Armando Manzanero, presentó su nuevo material discográfico, titulado "Azulejos 2".

Esta nueva producción, que compila éxitos de compositores como Alejandro Sanz, Ricardo Montaner, e intérpretes como Luis Miguel, fue grabada en la Casa de los Condes de Xala, Centro Histórico.

Coque afirmó que este material se realizó con el objetivo de que el público sea ese amigo sentado en una mesa, mientras es cómplice del espectáculo. "Este disco es para disfrutar en una fiesta, en una tarde, con las amigas, y para las mujeres", añadió.

El hijo de Marco Antonio Muñiz afirmó que escoger los temas para este nuevo álbum fue una de las cosas más difíciles de su vida. "Se escogen de acuerdo con tu personalidad, deben tener el mismo sabor que las canciones que vienes grabando. Yo creo en los sentimientos, en la parte de amor a la pareja, a los amigos y a la vida. Si hay algo que

nosotros podamos mover en el corazón de la gente, es lo mejor que podemos lograr".

Este material, aseguró, no quita la esencia romántica de "Azulejos", material que consiguiera disco de oro y doble platino. Es una continuidad pero con mejoras.

Dijo que el álbum cuenta con sorpresas, entre las que están dos duetos: uno, con Margarita la Diosa de la Cumbia, que lo acompaña con el tema "Madrigal", y otro con Bustamante, en la canción "Verdad Amarga". "Tenía temor de qué iba a decir la gente, pero también tenía la ilusión porque había hecho muchos discos, pero ninguno en DVD como Primera Fila", señaló.

Para finalizar, no descartó la idea de componer temas y lanzar un álbum con material inédito, e hizo hincapié en su presentación el próximo 10 de diciembre, en el Auditorio Nacional, en la que compartirá escenario con Carlos Cuevas, como parte de la gira El Tiempo es Oro, y afirmó que, además, contarán con la participación de Estela Núñez y Manoella Torres.

## Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



## Los nuevos canales

Yo sí estoy muy emocionado con el nacimiento de los canales Imagen Televisión y Azteca 7 porque, aunque tengan tantos enemigos, representan algo bueno.

¿No se supone que lo que queríamos eran más opciones y más competencia?

Estas dos señales lo son y representan muchas cosas hermosas.

Desde más y mejores oportunidades de trabajo para decenas de personas, hasta la creación de más y mejores contenidos en la plataforma más polémica y más castigada de toda la industria: la de la televisión abierta nacional.

Por favor, no se deje llevar por la epidemia de odio que estamos padeciendo y no le haga el caldo gordo a los "opinólogos" que, o gozan destruyéndolo todo, o actúan bajo los intereses de una sola marca.

Esto es hermoso y va a dar la posibilidad de informar, formar y entretenir a más a millones de personas en todo el país.

A lo mejor a usted le gusta más un estilo que otro. ¡Perfecto! ¡Se vale!

A lo mejor, no. ¡Excelente! ¡Está usted en su derecho!

De eso se trata este negocio, de poder elegir y no de inventar el hilo negro o de convertir a la televisión abierta nacional en una sucursal de Netflix o de HBO.

Eso no se puede. Son dos plataformas diferentes, dos lenguajes distintos.

Hágame y hágase un favor: navegue por todas las producciones que pueda tanto en Imagen Televisión como en Azteca 7, véálas completas y fórmese su propia opinión.

Es muy probable que se enamore del programa que menos se imagina o que descubra a una nueva comunicadora o a un nuevo comunicador que se convertirá en su aliado, en su amigo.

Pero hágalo porque ambas señales han trabajado intensamente desde hace muchísimo tiempo para usted, y sería muy injusto que ni siquiera les concediéramos el beneficio de la duda.

Este es un momento de oro para la historia de la televisión mexicana. Vivámolo, gocémoslo. Nos ha costado mucho llegar hasta aquí y nos lo merecemos.

¡Bienvenidos, Imagen Televisión y Azteca 7 a la industria de verdad! ¡Bienvenido, usted, a más y mejores opciones! ¡A poco no?

En la casa, la oficina y la farmacia... SimiRadio es nuestra nueva sustancia

## ¡Conéctate!

Dos estaciones para todos los gustos y un programa en VIVO con el Dr. Simi



**Simi Hits o Simi Banda Mix**

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

**NEBUCOR®**  
*Guardian de la Salud*

**BAUMANÓMETRO DIGITAL HL-888JA**

**\$534.00**

- Medición en brazo
- 99 Memorias
- Exclusivo sistema indicador de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud
- Gran precisión y exactitud de lectura
- Totalmente automático

DE VENTA EN:  
**FARMACIAS SIMILARES®**

# ETERNAL SECRET.®



## Mantiene tu piel *joven*



SALUD ES BELLEZA  
AVISO: 143300202D0226

De venta exclusiva

