

ETERNAL SECRET

Salud es belleza. AVISO: 143300202D0226 Vigencia al 31 de enero de 2018.



Polvo compacto  
*Antimperfecciones*

- Efecto mate
- Cubre imperfecciones

PRECIO MÁXIMO  
AL PÚBLICO \$258.<sup>00</sup>  
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®  
**\$129.<sup>00</sup>**

# SIMINFORMA

Por Un País **Mejor**®

siminforma.com / Enero 2018 / Núm. 429 / Ejemplar gratuito / Simi TV  @DrSimiTV 



## Consumismo y ecocidio

pp. 10 y 11



# De corazón, a co

Moisés Sánchez



Solamente el Dr. Simi podía hacerlo: se vistió de Simi Claus, cargó su costal lleno de regalos y, en compañía de Víctor González Herrera, director adjunto comercial de Farmacias Similares, por tercer año consecutivo, visitó el hospital pediátrico de Iztapalapa, en la Ciudad de México, para llevar alegría a los niños allí internados.

Ante la sorpresa del personal de salud, ambos personajes estuvieron en las áreas de neonatos, terapia intensiva, urgencias y consulta interna, donde entregaron obsequios navideños, que despertaron sonrisas en los internos y agradecimiento en sus familiares.

Para el doctor Ramón Carvallo Herrada, director del hospital pediátrico de Iztapalapa, el que los pacientes reciban un presente, los alegra y, por increíble que parezca, refuerza su sistema inmunológico y salen más rápido de sus enfermedades.

Actualmente, en el hospital que él dirige se encuentran internados pequeños por rotavirus, enfermedades respiratorias, asma, neumonía y bronquitis.

Carvallo Herrada, agradeció el apoyo de Víctor González Herrera, creador de esta idea, y se comprometió a mantener la alianza.

Y antes de tomar su trineo, Simi Claus también entregó regalos a los trabajadores que velan por la salud de estos pequeños, quienes aprovecharon la ocasión para tomarse una *selfie*.



## Llega a Tacubaya

Y como para eso de alegrar los corazones se pinta solo, el Dr. Simi también organizó la fiesta del dar en el hospital pediátrico de Tacubaya, donde se brinda atención médica a niños con quemaduras graves.

Hasta el pie de su cama, Simi Claus y Carmina González, directora de Relaciones Públicas de Farmacias Similares, llevaron juguetes para brindar alegría y esperanza.

“Las actividades que realiza

Farmacias Similares tienen un gran impacto para nuestros niños hospitalizados. Estamos muy agradecidos porque traen felicidad.

“El ver dibujada una sonrisa en estos niños, que tienen mucho dolor, es nuestra gran satisfacción”, indicó el doctor Eduardo Álvarez Vázquez, subdirector médico.

Con este tipo de actividades, el Dr. Simi impulsa el verdadero sentido de la Navidad: servir y entregarse a los demás.

**SIMINFORMA**  
Por Un País Mejor



## Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

## Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

## Presidente de Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Torres

## Reporteros

Miguel Ángel Sánchez

Moisés Sánchez

Alejandra Cervantes

Fernando Gutiérrez

Marilú Carrillo

Fabián Montes

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

## 500,000 ejemplares

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: diciembre de 2017. 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".



# razón



Estamos estrenando año. Y una, entre varias ventajas, es que tenemos 365 estrenos por hacer, porque cada día, podemos plantearnos una forma diferente de dar un paso más allá.

Es cierto que, a veces, acumulamos cosas por terminar, cosas por decidir, cosas por resolver. Pero hagamos que en este 2018, la bolsa de pendientes reduzca su tamaño, porque haciendo menor el peso, nos moveremos con mayor libertad.

Y nos vendrá bien estar más ligeros, porque hay mucho por cumplir y muchos retos nuevos que enfrentar. Si lo vemos bien, es emocionante estar en la línea de salida de un nuevo maratón, haciendo ejercicios de calentamiento, para enfrentar el cansancio, las lesiones y las pendientes empinadas. Pero durante el trayecto, siempre es bueno no perder el entusiasmo.

Así comencemos este año, con alegría y brío. Dispuestos a crecer y dejar crecer, porque esta carrera es para disfrutarse, para andarla con honestidad y con respeto, con alegría y con dignidad. Con los valores que siempre nos harán más fuertes.

Sigamos compartiendo, siendo y haciendo felices a los nuestros y a los que entran en contacto con nosotros. Tenemos la misión de ser felices. Y este año, es un buen principio para ello.



Tenemos la  
**FÓRMULA**  
para el cuidado  
de tu **BEBÉ**

**infagare**



Vigencia al 31 de enero de 2018.  
La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso.

[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)







## Salud y sociedad

Miguel Ángel Ferrer

### Afores y despojo

Hace ya mucho tiempo que el gerifalte de la Consar (Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro) anda trabajando intensamente para cumplir el mandato de sus amos de Washington: aumentar, al menos al doble, las aportaciones (forzosas) de los trabajadores para un ilusorio fondo de retiro. De modo que, en palabras de ese privilegiado burócrata, el porcentaje del salario del trabajador pasaría del actual 6.5 al 13 o al 15 por ciento.

Consumar el nuevo atraco es, en realidad, muy sencillo. Para eso está el llamado Poder Legislativo, es decir, diputados y senadores: hacer leyes que legalicen la exacción, el robo, el despojo. Por eso Carlos Ramírez Fuentes, sátrapa mayor de la Consar, acudió a la Cámara de Senadores a pedir, demandar, exigir, ordenar que se modifiquen las leyes vigentes a fin de incrementar el porcentaje del salario destinado a un prometido pero imposible retiro digno. Y si hasta ahora a cada trabajador le robaban un peso, pues hoy serán dos.

Véanse los hechos: el propio Ramírez Fuentes reconoce que andan perdidos 3 millones de aforados mayores de 65 años. Ni las afores, ni la Consar, ni Sherlock Holmes saben dónde están. Y que, además, muchos de ellos ya han de ser difuntos. Como en todas las medidas neoliberales, una cosa es prometer y otra, muy distinta, cumplir.

Adicionalmente, se puede considerar el tremendo nivel de ineficiencia de la Consar: tres millones de cuentahabientes extraviados no es cualquier cosa. Y el criminal expediente de la Consar y de las afores se completa cuando el ahorrador quiere retirar su fondo y le dicen que no es posible porque no aparecen sus papeles. O que su nombre está mal, su domicilio no aparece, o no existe...

Cualquier cosa, menos informarle que su dinero ya no es suyo. Pretextos sobran: cambió de manos, imposible recuperarlo, se perdió en una "mala inversión de riesgo"...

# HIPOTERMIA

## ¡Cuidado con el frío!

En invierno se incrementan los casos de hipotermia, enfermedad causada por el frío, caracterizada por daños severos al organismo, sin sentir dolor alguno. Conoce los síntomas:

### ¿QUÉ ES LA HIPOTERMIA?

Descenso involuntario de la temperatura corporal, por debajo de los 35° centígrados

### CAUSAS

- Exposición a climas fríos extremos
- Contacto corporal con agua fría de lagos o ríos
- Usar ropa húmeda cuando hay viento o hace mucho frío
- No ingerir alimentos y bebidas suficientes en temporada de frío

### ¿QUÉ HACER?

Retírale la ropa húmeda lo antes posible

Aísla al enfermo con ropa seca, agua caliente y mantas térmicas

Si es posible, realiza maniobras de resucitación cardiopulmonar

Lleva al afectado al Centro de Salud más cercano

### IMPORTANTE

Una persona que sufre hipotermia puede no presentar pulso en la muñeca; este debe tomarse en el cuello



**3**  
categorías:  
aguda  
subaguda  
crónica

### CÓMO PREVENIRSE

- Proteger partes expuestas del cuerpo: cabeza, nariz, orejas, manos y pies (además del pecho)
- Tener una dieta rica en calorías
- Estar hidratado

No beber alcohol, ni fumar al exponerse al frío



## Mexicanos crean prótesis biónicas



Lo que hace años parecía producto de la serie de televisión *El Hombre Nuclear*, ahora será una realidad.

México contará con la primera empresa de órtesis y prótesis biónicas para piernas; tecnología que, además de surtir al mercado privado, podría proveer sus artículos al sector público de salud.

Luego de ganar diversos concursos de creación y emprendimiento, tres jóvenes egresados de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), decidieron conjuntar su talento para crear Orteoprots, nombre con el que estarán bautizados sus equipos de tecnología biónica.

Cristhian Prieto ingeniero en mecatrónica, explicó que a diferencia de las prótesis mecánicas, las biónicas poseen movimiento y se controlan de manera natural con los impulsos eléctricos del usuario.

“Nos dimos cuenta de que a escala nacional ningún hospital, ni instituto, brindan prótesis biónicas, y que una de las empresas que las vende internacionalmente, las da muy caras, mientras que otra nacional solo ofrece para brazos, de ahí que optamos por las de piernas”.

“Además, los datos del Inegi nos

dicen que del total de la discapacidad en México, 60 por ciento es causado por la falta de un miembro inferior”, agregó.

Dijo que las prótesis de titanio, aluminio y nylon contarán con una aplicación y un programa para que, por medio de electrodos, puedan ser ajustadas en movimiento a las necesidades del usuario.

El joven, de 26 años, aseguró que una vez ajustada, al salir del consultorio, la prótesis se puede mover sin necesidad de conectarse a ningún aparato gracias a los procesos de control autónomo y energía mioeléctrica.

Cristhian Prieto señaló que al utilizar materiales de bajo costo, el precio de las prótesis tendría un promedio de 10 mil pesos, un monto accesible, subrayó, pues otras empresas las ofrecen entre 30 y 100 mil pesos.

Expuso que antes de sacar las prótesis al mercado, el próximo año, sus sistemas de rehabilitación, que incluyen materiales de realidad virtual, programas y videojuegos buscarán abrirse paso en instituciones de salud pública para que coadyuven en la rehabilitación de los pacientes, no solo con discapacidad motriz, sino también con parálisis facial.

Sin duda, la ficción alcanzó a la realidad, y con talento mexicano.



**Análisis Clínicos  
del Dr. Simi**

“La calidad es lo primero”



## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

**60 % de la población  
no sabe que la padece.**

LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL  
NO SOLO CAUSA DAÑO  
EN TU CORAZÓN, TAMBIÉN EN  
CEREBRO, RIÑONES Y LA VISTA.



**PAQUETE CONTROL  
DE HIPERTENSIÓN**

✓ Examen general de orina  
✓ Colesterol  
✓ Triglicéridos  
✓ Electrocardiograma

**\$316.00**

**PAQUETE CONTROL  
DE HIPERTENSIÓN  
CON M.A.P.A.**

✓ Examen general de orina  
✓ Colesterol  
✓ Triglicéridos  
✓ Electrocardiograma  
✓ Monitoreo ambulatorio de  
presión arterial

**\$1,309.00**

Válido durante enero y febrero de 2018.  
\*Se aplican restricciones por zona geográfica. Consúltelas en [www.ssdrsimi.com.mx](http://www.ssdrsimi.com.mx)



**www.ssdrsimi.com.mx**  
**SIMTEL 01 800 911 66 66**  
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón  
Ced. Prof.: 4451415-UNAM





**Sexo, sin lágrimas  
y sin pudor**

Gabriela Jiménez V.

## Año y propósitos nuevos

Como todos los inicios de año, seguramente pensará en nuevos propósitos, tal vez algunos repetidos, y otros que considera alcanzables. Le propongo hacer algunos de índole sexual. Si lo piensa o recuerda, probablemente su pareja, o parejas anteriores, le pidieron experimentar algo nuevo: una pose, uso de juguetes o algún tipo de ropa.

Quizá pasó por su mente la idea de “eso no es normal”, o “no soy ese tipo de persona para hacer tal cosa”. Y si quien lo propuso fue la mujer, muchos hombres pensarán: “creí que eras decente”, “¿quién te enseñó eso?”, etcétera.

En la vida sexual, llevada a cabo con responsabilidad y consentimiento de ambos, no hay bueno ni malo, no hay decente o indecente. Es solo la decisión de experimentar una fantasía o deseo, el cual sale de aquello que socialmente se ha creído como “normal”.

Piénselo, ¿por qué no probar?, ¿qué podría pasar?; si no le gusta, bastaría con decir “ya no”, o “no quiero volver a hacerlo”. Así como es válido probar, también lo es no volver a hacerlo. Pero, dirían las abuelas: “¿cómo sabes que no te gusta, si no lo has probado?”. Intentarlo no lo hará mala persona. Es algo que decide experimentar como adulto que es, en el entendido de que, a mitad del camino, si ya no quiere, se respete su decisión.

Cada parte de su cuerpo es una posibilidad de experimentar placer; seccionarlo y estandarizarlo solo para ciertos procesos, es negar la capacidad de curiosidad y gozo.

Podría ser un buen propósito para este 2018, ¿qué opina?

# Indiferencia es violencia

Verónica Correa\*

Después de una larga jornada de trabajo, ¿existe tiempo para platicar con los hijos, saber cómo se sienten, y preguntarles más allá de cómo les fue en la escuela? Quizá pasen los días sin que se detenga a reflexionar en ello.

Es urgente recapacitar en el tema, ya que se puede caer en ignorar sus sentimientos, pensamientos y logros. Por diversas razones, son muchos los casos en que los niños no reciben el afecto requerido, lo cual va creándoles cierto enojo, que, incluso, persiste en la edad adulta.

Al igual que comer o dormir, los niños necesitan una dosis diaria de cariño, aprobación y seguridad sincera. Cuando esta necesidad no está cubierta, empiezan a sentirse poco queridos y, algo más doloroso, a culparse por no despertar amor en sus padres o cuidadores. Se preguntan si son malos o hicieron algo grave. Esto afecta el cómo se sienten, su seguridad y la posibilidad de establecer relaciones con los demás, de manera sana.

Es importante que se sientan parte de una familia. Para ellos es necesario ser escuchados, mirados, tomados en cuenta, y esto tendrá como

consecuencia una mejora en su autoestima.

Desde que un niño es pequeño busca constantemente la mirada de su madre o tutora, para ganar afecto, aprobación, prevenirse de algún peligro, etcétera. Pero, sobre todo, saber qué existe a través de los ojos de los otros.

Así de necesario es ser reconocido y aprobado. Si los

padres o cuidadores fueran más conscientes del papel que cumplen en la vida de los niños, quizás se detendrían para darles un poco más de tiempo, sentarse junto a ellos para ver las nubes, descubrir con ellos qué “dicen” sus dibujos, o simplemente ver qué tan alto pueden brincar hoy.

La poca atención a sus emociones puede manifestarse con depresión, codependencia en la vida adulta, y afectar su calidad de vida. Muchos adultos que

descuidan la parte emocional de sus hijos son porque de niños tampoco recibieron afecto, por lo que repiten esa conducta. Es importante reconocerlo y hacer cambios, poco a poco, los cuales ayuden a mejorar la relación amorosa con los hijos.

En 2018, le invitó a que haga esta reflexión: ¿cuánto tiempo dedica a sus hijos, para platicar, jugar, hacer alguna actividad en conjunto o con otros miembros de la familia? Si llega a la conclusión de una o dos veces a la semana o al mes, póngase una nueva meta, ¿qué tal una vez al día, por 15 o 20 minutos? Verles a los ojos y preguntarles cómo se sienten, cómo les fue en la escuela, cómo durmieron o qué película nueva quisieran ver el fin de semana. Es un esfuerzo, sí, pero ¿no lo valen?

\* **Psicóloga del  
CNDEE**



**Ofrecemos apoyo y  
orientación psicológica**

Centro  
Nacional de Diagnóstico  
para las Enfermedades Emocionales  
“Porque ser feliz, sí se puede”  
**GRATUITA**

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)

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales @cndeemx

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!**



# Controle su presión arterial

Dr. Rafael García



Se le conoce como el ‘asesino silencioso’ porque en las primeras etapas no presenta síntomas. Acertó: nos referimos a la hipertensión arterial, enfermedad que daña riñones, cerebro y corazón.

Su origen es diverso y se caracteriza por la elevación constante de las cifras de presión arterial por arriba de 140/90 mm/Hg

Si de pronto presenta dolor de cabeza, náuseas, vómito, confusión, lúceas, zumbidos de oídos y sangrado por la nariz, puede ser que la padezca, y no lo sepa.

## ¿Qué la causa?

Existen diversos factores para padecer hipertensión arterial, algunos no los podemos modificar, como los genéticos, pero otros sí, como el sobrepeso, tabaquismo, consumo excesivo de sal y falta de actividad física.

## ¿Cómo se trata?

Si el médico ya le diagnóstico la enfermedad con base en las mediciones de presión arterial y un estudio llamado MAPA, es necesario realizar pruebas de

laboratorio para conocer el estado de salud de otros órganos.

El tratamiento se basa en modificar los estilos de vida y una amplia gama de medicamentos que solo el médico prescribe de manera particular para cada paciente, de acuerdo con sus características.

En caso de complicación, puede derivar en ataque al corazón, derrame cerebral, insuficiencia renal, disfunción eréctil y pérdida de la vista.

Si bien la hipertensión arterial es una enfermedad de la cual no existe cura, sino control, es importante detectarla a tiempo.

Para ello hay que tener un estilo de vida saludable, con una dieta balanceada y la realización constante de ejercicio.

Y como siempre será mejor prevenir que curar, es importante la detección oportuna, es decir, por lo menos cada 6 meses medir la presión arterial, y si las cifras son elevadas, hacerlo de manera constante, por lo menos, durante una semana.

No olvide consultar al médico.



Fundación  
**BEST**<sup>®</sup> a.c.

## CAMPAÑA PARA DETECCIÓN DE LA Hipertensión

# GRATIS

**Toma de presión TODOS los MARTES,  
de ESTE MES, en los consultorios médicos de  
Fundación Best, A.C.**

**Y tú... ¿ya te checaste?**

Dr. Ángel Gracia Ramírez Céd. Prof.: 0753913-UNAM

	<b>Candesartán / Hidroclorotiazida</b> 16 / 12.5 mg 20 tabletas	<b>\$ 199.00</b> <small>Precio máximo al público \$ 456.00</small>
<b>OFERTA 2x \$ 299.00</b> <small>*No se aplica con otras promociones.</small>		
	<b>Valsartán / Hidroclorotiazida</b> 80 mg / 12.5 mg 14 tabletas	<b>\$ 219.00</b> <small>Precio máximo al público \$ 438.00</small>
	<b>Valsartán / Hidroclorotiazida</b> 160 mg / 12.5 mg 14 tabletas	<b>\$ 239.00</b> <small>Precio máximo al público \$ 478.00</small>
	<b>Telmisartán / Hidroclorotiazida</b> 80 mg / 12.5 mg 14 tabletas	<b>\$ 244.00</b> <small>Precio máximo al público \$ 636.00</small>

Su venta requiere receta, consulte a su médico. Vigencia al 31 de enero de 2018.



# Ya no se juega por amor a la casa Del Muro

Juan Manuel Rentería



Jesús del Muro López nació en Guadalajara, Jalisco, el 30 de noviembre de 1937. Se inició profesionalmente en las canchas de fútbol, en 1954, con el club Atlas, donde permaneció poco más de una década Siempre fue defensa central.

- ¿Nostalgia por todo lo vivido?

- “Pues, no, creo que no, no sufro esa enfermedad de la nostalgia. Afortunadamente, me retiré muy contento, cubrí muchas metas que en mis años mozos me impuse, y terminé satisfecho”.

- ¿Cómo nació tu pasión por el fútbol?

- “Fue allá, en mi barrio, de Guadalajara, jugaba en una escuela a dos cuerdas de mi casa, en el recreo del turno de la

mañana y, en ocasiones, también en el de la tarde, con niños mayores que yo, y le entraba con los grandes a jugar, desde chiquito”.

Jesús del Muro debutó a los 16 años, en un equipo sucursal del Guadalajara. Recuerda que entrenaba en la cancha 2 de ese club.

- ¿Jugaste en varios equipos, pero cuál es la camiseta que tienes puesta hasta hoy?

- “Atlas, Atlas, a pesar de que mi papá era Chiva, la verdad es que yo también lo era desde chiquillo; con el tiempo empecé a jugar en el Atlas, de suplente, y después de titular, y me empezaron a pagar mejor que a los demás”.

- ¿Cuánto dinero?

- “Mi primer sueldo fue de 300 pesos, luego 400, 800, 1,200, 2 mil y más tarde, 3 mil. Los siguientes aumentos ya fueron de mil en mil”.

- Dices que la camiseta del Atlas la llevas muy dentro, estuviste once años en ese equipo, ¿por qué lo dejaste?

- “Pues son cosas del mismo fútbol, empecé a pedir más sueldo, porque pensé que debía ganar más”.

- ¿Te ofrecieron más en el Veracruz?

- “En el Atlas me dijeron que había llegado al tope de sueldo y que no había más dinero, y si me quedaba ahí no iba a ganar más, y yo veía que compañeros de otros equipos percibían cuatro mil, cinco mil pesos, o más”.

- ¿Y entonces dónde quedó el amor por el Atlas?

- “No, bueno, se acaba el amor, cuando empieza uno a cobrar, ya no se juega solo por amor; con los colores de un equipo no vas a comer, ni vas a comprarle una casa a tu mamá, por eso me salí del Guadalajara y después del Atlas. En el Veracruz les dije que si no me daban 7 mil pesos, no jugaba”.

- ¿Jesús, qué tan difícil fue incorporarte a la Selección Nacional para participar en el Mundial Suecia 58?

- “Fue Nacho Trelles el que me llamó a esa primera selección, y yo me preguntaba ¿qué vería en mí?”.

- ¿Qué opinas de Trelles?



# miseta:

- “Fue un entrenador que me enseñó mucho, siempre rígido, estricto, pero no llegaba al regaño, aunque de repente al mal trato, sí”.

En 1965, se incorporó a la escuadra de los Tiburones Rojos del Veracruz, donde jugó al lado del bicampeón mundial, el brasileño Waldir Pereira ‘Didí’.

Entre 1966 y 1971, perteneció a los cementeros del Cruz Azul. En el Toluca jugó de 1969 a 1973 y, finalmente, fue contratado por los Gallos del Jalisco, en 1974, cuando culminó su trayectoria como jugador activo. Jesús del Muro estuvo bajo la dirección de Nacho Trelles en tres mundiales: Suecia 1958, Chile 1962 e Inglaterra 1966.

- ¿Te codeaste con grandes jugadores?

- “Sí, conocí a ‘Pelé’, ‘Didí’, y a muchos otros grandes jugadores, como ‘Bebeto’”.

Luego de su retiro, inició con el Toluca su trayectoria como entrenador. Posteriormente, también dirigió al Pachuca, Jalisco, Cruz Azul, la Selección Juvenil Amateur, la sub-17, la sub-20 y la de Segunda División.

- ¿Qué le pasa al Cruz Azul; está en peligro de extinción?

- “No, no creo, no es tan fácil que eso ocurra con un equipo tan grande como Cruz Azul, creo que no han atinado en traer a un buen técnico y a rodearse de jugadores ideales para que sea fuerte, que gane temporada tras temporada”.

- ¿Cómo está tu salud, a los 80 años de edad?

- “Afortunadamente, estoy muy bien, no me duele nada, no tengo ninguna enfermedad, nomás la vejez, que esa no se puede curar”.

- ¿Te angustian los años?

- No, para nada, no pienso en lo que viene, vivo el momento muy a gusto, disfruto de mi familia. Si llego a los 99, deseo seguir bien, para no dar problemas; hago ejercicio, como sano, no bebo, no fumo; vivo sin presiones, muy tranquilo”.

Advertisement for Farmacias Similares featuring Oral-B and Crest products. The background is a light blue sky with green leaves and a cartoon character of a man with a mustache and glasses. The products and their prices are:

- Oral-B PRO COMPACT toothbrush: \$15.90
- Oral-B complete 2x1 toothbrush set: \$29.90
- Oral-B KIDS toothbrush: \$14.00
- Oral-B PRO SALUD Stages toothbrush: \$23.90
- Oral-B SATIN floss: \$49.00
- Crest complete cowbrea toothpaste: \$16.90 (2x \$31.00)

Higiene es salud. Vigencia al 31 de enero de 2018.

De venta en

**FARMACIAS SIMILARES**

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

## Expedientes del poder

Carlos Ramírez

[carlosramirez@hotmail.com](mailto:carlosramirez@hotmail.com)  
[@carlosramirez](https://twitter.com/carlosramirez)



## ¡En sus marcas...!

Aunque faltaría la posibilidad de uno o quizá dos independientes, de hecho, la terna de candidatos presidenciales para 2018 está amarrada: Ricardo Anaya, por PAN-PRD-MC; José Antonio Meade, por PRI-Verde-Panal, y López Obrador, por Morena, PT y PES.

El dato más característico de esta terna radica en que los tres son candidatos... de sí mismos, de su capacidad de maniobra, no de un consenso en sus partidos. Por tanto, los tres aspiran a una votación elitista, es decir, por el candidato, y no por el partido, menos por su propuesta de gobierno.

En este sentido, es posible adelantar que será una elección desangelada. Normalmente, la pasión electoral depende del estado de ánimo del votante, de la situación económica del país y de la novedad en alguno de sus aspirantes.

Nada de ello estará el primero de julio.

López Obrador asiste por tercera ocasión y es el mismo que hemos visto desde su candidatura para gobernador de Tabasco, por el Frente Democrático Nacional, en 1988.

Meade aparece como un candidato tecnocrático, sin conectar pasión política, elusivo ante las críticas al PRI y al presidente Peña Nieto. Y Anaya quiere ser un Fox que incendie las praderas electorales con amenazas y propuestas, pero su alianza con el PRD y con MC ha enfriado su perfil.

Pocos se han detenido a entender el ánimo electoral del votante. Ante candidatos que representan lo mismo —en proyecto económico y perfil político— y después del desencanto de dos alternancias, las encuestas perciben poco ánimo para ir a las urnas.

Al final de cuentas, gane quien gane solo podrá administrar la crisis.

La división electoral en tres tercios y ninguna mayoría absoluta en la Cámara de Diputados, adelantan un país atrapado en las redes de la fragmentación electoral.

Por tanto, es posible prever una asistencia baja en las urnas, menos del 55 %.

A menos, claro, que las campañas se conviertan en una batalla de acusaciones y con ello logren estimular al votante. Si no, la del 2018 será una elección presidencial sin pena ni gloria, porque la sociedad quiere soluciones a sus problemas, y partidos y candidatos no ofrecen alternativas, solamente los anima la búsqueda de parcelas de poder.



## Editorial

### Un 2018 feliz... (¿sí?)

Los números son de miedo; sin duda, una verdadera afrenta... pero, como se trata de empezar el año de manera positiva, déjelo en eso: cifras que espantan.

Seis meses y medio (algo así como 197 días) para escuchar –y ver– la friolera de 59.7 millones de spots protagonizados por políticos y autoridades electorales, a un promedio de ¡304 mil diarios! (48 minutos por jornada o, lo que es lo mismo, 12,444 cada hora).

Si ello aún no le parece espeluznante, considere que esta tormenta tiene varias etapas. La de ahora, solo es la punta del iceberg; es decir, 60 días de “pre”-campañas (hasta el 11 de febrero), donde cada suspirante erogará, centavos más, centavos menos, algo así como 67 millones 222 mil pesos.

¿Por qué las comillas a “precampañas”?.. sencillo, se trata de un eufemismo (o sea, una expresión que se utiliza para sustituir una palabra de mal gusto), porque a no ser por un remoto “candidato independiente” –sí, otra vez comillas–, esta bonita manera de hacer política en México nos permite deleitarnos con suspirantes que desde antes del proceso electoral, ya estaban amarrados para figurar en la boleta.

Y conste que el caso del señor López no es único... ahí tiene al infante terrible que desbarató un partido para cumplir su caprichito o, por qué no, al no-político que, sin embargo, siempre ha estado en posiciones políticas.

Hasta aquí, usted nos dirá: ¡pues no, en mi México hace falta más que nueve mafias grupales –llamadas partidos (otra vez los eufemismos)– para asombrarnos.

Bueno, no diga que no se lo advertimos.

Entre estos 3 señores, con harta, harta, hambre de poder, todos veremos desperdiciar 6,788 millones 900 mil pesos, ni más ni menos que 2,148 millones adicionales, por cuestión de las llamadas prerrogativas o, lo que es lo mismo, dinero de usted, de su vecino. De todo el pueblo.

¡Ah!, eso sin contar que “además”, se contemplará un gasto extra de casi 43 millones de pesos para los candidatos presidenciales.

Carretadas de dinero para grupúsculos que, desde hace muchos años, han perdido contacto con la realidad y, lo que es más grave, con la ciudadanía que quieren representar.

Sabemos que al iniciar un año, lo usual es hacer votos porque este sea un mejor año; digamos que todos tendremos la mejor actitud para conseguir nuestros propósitos. Lo malo es que los señores que viven del erario no tiene necesidad alguna de desear un mejor año, porque desde que están en la política, siempre les va bien.

Ahora que andan muy interesados en su voto, vemos de lo que son capaces. Hacer documentales e invadir las redes sociales con “no-anuncios”.. ¡ah!, eso de dedicarse a la política es tan, pero tan bueno, que ya ve usted a este señor –por citar solo un ejemplo, ¿eh?– que va por su tercera candidatura a la grande y no hay nada que nos permita entender de qué ha vivido tantos años, sin tener trabajo formal.

Mire... se impone desearle un año colmado de prosperidad. Solo una recomendación: No pase por alto que estas nueve mafias únicamente luchan por la repartición de un botín archimillonario.

No se vaya con la finta, porque en pleno siglo XXI, eso de las izquierdas, derechas y liberales son solo eufemismos (¡vaya palabrita, ¿verdad?).

De otra manera, explíquese cómo un PRD, anda levantando los mendrugos que le echa el PAN; cómo los ultraizquierdistas saltaron como ratas a un partido tan antidemocrático como Morena y cómo el vetusto y siempre malhadado PRI está aliado con un partido que logró negociar la salida de la cárcel de su lideresa eterna.

Si ni así se espantó, seguro tendrá un feliz 2018 con las elecciones más caras de la historia, en un país donde el salario mínimo es de 88.36 pesos.

# Resaca contaminante Consumismo y

Marilú Carrillo

Usted y yo generamos 1 kg de basura al día; la dieta promedio de un adolescente equivale a una tonelada de CO<sub>2</sub> anual, emitida por la industria cárnica; los mexicanos somos el 10.º lugar mundial en la producción de desechos; para que una familia de cuatro integrantes coma a diario, se requirieron 25 mil 700 litros de agua en la producción de alimentos.

Sorprendente, ¿verdad? Más aún: en el periodo comprendido entre el 16 de diciembre y el 6 de enero, las cifras prácticamente se duplican. Las reuniones demandan insumos desechables de unicel y plástico; los intercambios implican, envoltorios no reciclables; y ¿qué me dice de los adornos de hogares y empresas?; la Navidad se caracteriza por los focos multicolores, que triplican el consumo de energía.

Considere, además esto: existen, al menos, 2 millones de viviendas en la Ciudad de México con un árbol de Navidad, cuyas series permanecen encendidas, cinco horas promedio. Al cabo de 15 días, habrán emitido a la atmósfera cerca de 6 millones de kilogramos de gases de efecto invernadero.

Permítame preguntarle, ¿su árbol de Navidad fue natural o artificial? Debe saber que, durante su crecimiento, los pinos de vivero secuestran dióxido de carbono, con un impacto positivo para el ambiente. Además, generan oportunidades de empleo para productores, evitan la tala clandestina e invitan a la corta sustentable. Por su parte, el artificial es realizado con resinas plásticas provenientes del petróleo, su producción es altamente contaminante y no es reciclable.

Las prácticas navideñas representan gases de efecto invernadero, precursores del calentamiento global, pero ¿por qué esta información en enero, si las fiestas ya pasaron, y estamos viendo la resaca contaminante? Porque en estos momentos, es crucial mitigar los impactos medioambientales de la resaca navideña.

Adquiera pilas recargables para juguetes y aparatos, son una inversión

Si decide tirar a la basura envolturas y embalajes de obsequios o productos, clasifíquelos, o bien, llévelos a un centro de acopio; sus fibras secundarias serán utilizadas en productos corrugados

Conserve los adornos navideños en su respectivo empaque, de esta manera los protege y no genera basura

Reutilice los contenedores de unicel o plástico, prolonga su vida útil

Si cambió de teléfono, audífonos, computadora o cualquier producto tecnológico, llévelo a un centro de acopio, ya que sus componentes son altamente contaminantes



# su impacto ecológico



Ing. Gustavo López Mendoza, gerente estatal Conafor Ciudad de México

Además, en 2018, encaminemos los propósitos de año, a una vida consciente del entorno, pidamos a los próximos líderes del país que incluyan el tema de cambio climático en su agenda, exijamos políticas públicas eficientes en materia ambiental y, estemos al tanto del cumplimiento de los compromisos que el presidente Enrique Peña Nieto, planteó en la cumbre One Planet, en París.

Adoptemos acciones individuales que, en colectivo, generen un cambio. Considere que la intención no es abolir las tradiciones navideñas, sino reducir los impactos siendo responsables. Cambiemos el tema “Navidad insostenible” por el de “Navidad sustentable”.

“Quienes en esta temporada disfrutaron de un pino navideño adquirido en una plantación forestal comercial, Conafor les reconoce las aportaciones para los productores, y los invita a que, en este mes, lo lleven a reciclar a sus respectivas delegaciones, o bien, a los viveros de Coyoacán, para cumplir con el círculo virtuoso: estos pinos serán, a modo de abono, reinsertados a la tierra”, informa el Ing. Gustavo López Mendoza, gerente estatal de la Comisión Nacional Forestal.



**\$33.90**  
**2 piezas**

Vigencia al 31 de enero de 2018.



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







¡Ay, ojitos pajaritos!

Armando Ramírez

## ¡Uy!, los cafés de chinos se extinguen

Tener enfrente un café con leche hirviendo, en vaso de vidrio, la espuma levantada hasta el borde, y una concha de chocolate rellena de nata, me hace evocar los cafés de chinos del siglo XX, o de ‘chales’, como se decía en los barrios. Lamentablemente, van desapareciendo.

De memoria, encuentro uno en la calle de Allende, por el mercado de muebles de la Lagunilla, donde se hace un pan muy sabroso.

Otro, en la calle de Rosales, cerca de la Lotería Nacional. Carlos Monsiváis decía que ese lugar le era entrañable porque había vivido con su mamá en el edificio/vecindad donde se encuentra ese café.

En Tacubaya no los he visto, ni en la Santa Julia, tampoco en la Portales o por la Villa de Guadalupe. Seguro habrá alguno, pero no tantos como a mediados del siglo XX.

Estos sitios, con precios económicos, eran atendidos por chinos que hicieron del café con leche un arte. Y su pan... ¡mmm!, los bisquets, las conchas, más pesadas que en las de las panaderías. El platillo especial para cenar o desayunar era y son las enchiladas verdes, con frijoles refritos o “chinitos”.

Cómo olvidar sus gabinetes de madera, pegados a la pared, de colores, verde pistache y crema, o crema y azul apagado; la barra frente a la caja y el chino valiéndose de su ábaco para hacer las cuentas; las vitrinas que daban a la calle, iluminadas por las charolas; las meseras mexicanas y, al fondo, la ‘rockola’, donde se escuchaban las canciones del momento.

Muchos de estos cafés se encontraban cerca de algún cine o teatro, y en el barrio universitario, donde estaban las preparatorias de San Ildefonso y Licenciado Verdad, o la Escuela de Medicina, de Santo Domingo.

Ahora, sobre avenida Revolución se pueden ver algunos comercios que los evocan, pero ofrecen bufets de comida china, o hay franquicias que quieren adueñarse del estilo del café de chinos.

En Álvaro Obregón había verdaderos cafés de chinos, cuatro o cinco, en la esquina con Córdoba, Mérida, Frontera... Digo, no todo tiempo pasado fue mejor, pero a veces, sí más sabroso.



## ¿Qué tanto sabes de español?

Actualízate. Pon a prueba tus conocimientos y califícate. Cada acierto vale dos puntos. Las respuestas están al final de las preguntas.

1. ¿Es correcto decir *La víctima se encaró a sus agresores*?
2. ¿*Abel entrena o se entrena*?
3. ¿Se dice *No se dignó mirarme* o *No se dignó a mirarme*?
4. ¿Se elige el *presidente* o *al presidente*?
5. ¿*Me gustaría que estés* o *Me gustaría que estuvieras*?

fegutierrezp@gmail.com

**Respuestas:**

1. No, está mal usada la preposición. La correcta es *con*. La confusión surge por el verbo *enfrentarse*, el cual sí admite las dos preposiciones: *a* y *con*. Ejemplos: *Vive lejos para no encararse con ella*. *Vive lejos para no enfrentarse a (con) ella*. 2. Se admiten hoy ambas formas. Pero si queremos ser más precisos debemos utilizar el encíptico *se*: decir *Abel entrena* resulta ambiguo, pues no se sabe si entrena a otros o es el quien se ejercita. 3. La norma admite ya las dos construcciones. 4. Ambas son válidas, pero tienen significados distintos: *con* preposición se alude a la persona que saldrá designada del proceso; *sin* preposición puede referirse al cargo o a la persona. 5. La correcta es *Me gustaría que estuviera*, por cuestiones de concordancia temporal.

# Nace exposición de fotolibros



El término de fotolibro se queda corto, pues varias de las formas que han adoptado los artistas de la lente para publicar sus trabajos son difíciles de calificar.

Hay ejercicios impresos en papel periódico, del que se puede desprender cada página para colgarlas en un muro y hacer una exposición, o hay otros que solo incluyen las tapas de serigrafía. El dueño está a cargo de imprimir las hojas, descargándolas de internet.

Mariela Sancari, fotógrafa y artista visual, coordina el proyecto *Folio*, la

primera colección pública de fotolibros, basada en la biblioteca del Centro de la Imagen, la primera de su tipo en la Ciudad de México.

“Es un soporte que los fotógrafos y artistas visuales están usando mucho. Es considerado como obra, a diferencia de un catálogo. La biblioteca tiene muchos años y un acervo enorme, pero no de esto”, explica.

La colección *Folio* incluye los ejemplares que ya existían en la biblioteca, que representan una tercera parte del acervo total, unos 300 ejemplares,

la mayoría donados por editoriales independientes y artistas.

“Aquí, en México, es muy difícil tener acceso a ellos porque la mayoría se publican en Europa, y el costo del envío es muy caro para nosotros; por eso era importante tener una biblioteca pública”, agrega Sancari.

La biblioteca del Centro de la Imagen está abierta diariamente. Para la primera semana de febrero, la del arte en la Ciudad de México, habrá algunas actividades alrededor de este acervo.

Con información del periódico *Reforma*



# *Ya contamos con el Parche anticonceptivo*



[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)



CONSULTA A TU MÉDICO. PREVENCIÓN ES SALUD.



Dr. Simi ®

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





Un producto de **GEL**  
**pharma**  
INNOVACIÓN EN CUIDADO

# Vuelve a ser tú



Que no te detenga la **inflamación**, el **dolor abdominal** y el **estreñimiento** causados por el estrés y malos hábitos alimenticios.

Prueba la **triple acción** en cápsula blanda contra los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable y Colitis.

- Antiespasmódico
- Regulador de tránsito intestinal
- Supresor de gases

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES.  [nesajar](https://www.facebook.com/nesajar) [www.nesajar.com](http://www.nesajar.com)

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1733002TIB0046



Si la vida no para, tú tampoco.



# Horóscopos

## Amira contigo



### Aries (marzo 21 - abril 20)

Mercurio te ayudará a mejorar la comunicación. Una relación amorosa fortalecerá tu ánimo de manera muy notable. Mantenerse alerta en el trabajo, rendirá frutos. En este 2018, Urano sale de tu signo; pueden prevalecer los cambios, pero no por ello debes preocuparte, todo es para bien. Es un buen año para ti.

### Tauro (abril 21 - mayo 21)

Júpiter anuncia cambios benéficos en el trabajo; habrá dinero. No obstante, debes ser moderado y no malgastar tus recursos. Posibles viajes al extranjero. "Según el feng shui, regalar palomas de cerámica o de jade ayudará a mejorar la suerte en 2018, ya que simbolizan longevidad, amor y fortuna.

### Géminis (mayo 22 - junio 21)

Este 2018 debes ser positivo ante posibles cambios en tu trabajo, ser productivo y acoplar-te a las responsabilidades que te han encomen-dado; vendrán todo tipo de oportunidades. Decreta y repite en las mañanas: "Los más valiosos tesoros de la vida, la salud, la riqueza y la felicidad, florecen constantemente en mi vida".

### Cáncer (junio 22 - julio 22)

En 2018 sigue con la constancia que te caracteriza; te llevará al éxito. Júpiter indica que lograrás reconocimiento por creatividad e inteligencia. El feng shui recomienda que para protegerse de vecinos negativos y cuidar el hogar, cuelgues espejos octagonales afuera de tu casa, nunca adentro.

### Leo (julio 23 - agosto 22)

Amigo, algunos ciclos se cerrarán y otros se abrirán, en 2018. La unión de la mente y el corazón te inclinarán a tomar decisiones con sabiduría. A partir de febrero de este nuevo ciclo, las condiciones laborales pueden verse cambiadas por la influencia de los astros, especialmente, Saturno marca esfuerzos con logros.

### Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

¡Cuida tu cuerpo! La salud física y mental serán reflejo de tu aspecto interior. Es importante eliminar tensión. Si las cosas en este nuevo ciclo no se adaptan a ti, adapta-te tú a ellas ¡Sigue la corriente, fluye con los hechos! Todo lo que anhelas se acomodará en su momento.

### Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Buen año para reflexionar sobre tu vida. Si en alguna ocasión elegiste el camino equivocado, es momento de rectificar, vuelve atrás y prueba otro. Repite todas las mañanas: "Soy un ser humano con poder infinito. Tengo dentro de mí toda la sabiduría del universo. Merezo ser feliz y tener todo lo que deseo en la vida".

### Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

En este 2018, Júpiter te augura cambio de suerte. Es tiempo de cerrar ciclos, de borrón y cuenta nueva. Saca el mejor provecho de toda la buena fortuna que se te presente. Tu decreto para 2018, repite: "Poder divino, tú que facilitas el poder de la abundancia, ayúdame a ser un triunfador en todo lo que hago".

### Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

Querido centauro, de la experiencia se aprende, Saturno salió de tu signo. Tu afirmación de 2018: "Me recupero y responsabilizo de mi poder, sin perder generosidad. Tener poder no es orgullo, ni la humildad es debilidad". Es necesaria la paciencia, de algún modo llegará a ti el dinero que necesitas.

### Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

El logro de tus anhelos, en 2018, dependerá del tiempo que tardes en poner en marcha tus proyectos. Saturno, el maestro, ingresó en tu signo, advierte que te mantengas libre de tensiones y realices esfuerzos para conseguir todos tus logros. Practica yoga y meditación, y limpia tus emociones, no las dirijas a tu cuerpo.

### Acuario (enero 21 - febrero 19)

Tendrás que dar pasos firmes en tu trabajo y en todas las áreas de tu vida. Sé el primero en ponerte en acción. "Al que madruga, Dios lo ayuda". 2018 es un tiempo de contrastes, especialmente enero y febrero, cuando habrá eclipses de luna y sol. A pesar de este clima astrológico desafiante, será un año positivo.

### Piscis (febrero 20- marzo 20)

Neptuno, Júpiter y Saturno, en 2018, indican un tiempo propicio para organizar tus propósitos, cumpliendo tus anhelos sin despegar los pies del suelo. Tu decreto, repite en las mañanas: "Mi cuerpo se fortalece más con el paso del tiempo. Decido ser una persona próspera, feliz y saludable. ¡Hecho está!".

¡Próspero y feliz 2018!

¡No te pierdas tu programa radiofónico! Amira contigo

Escúchanos a través de [siminforma.com.mx](http://siminforma.com.mx) por SimiRadio o con la App Tuneln **Todos los viernes, 6. P.M., con el lucero de la tarde.** Después de escucharnos, tu vida no será la misma. **Consultas: [amiradelser@yahoo.com.mx](mailto:amiradelser@yahoo.com.mx)**

Para el  
**INSOMNIO**  
o **ANSIEDAD,**  
ommm...

**SimiPZ**  
Valeriana+  
**Valeriana**  
officinalis  
VALNAT®

Medicamento Herbolario  
Esteril en el momento de  
transformarse en ansiedad,  
transforme el sueño

Caja con frasco  
con 30 cápsulas

**\$89.00**  
Precio máximo  
al público:  
\$198.00

Reg. No. 003P2016 SSA VI

Si persisten las molestias, consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de enero de 2018.

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

**Panax ginseng**

Auxiliar en el tratamiento  
a los procesos de **disminución**  
de la **capacidad física** y falta de  
**concentración**

**GSG-DAY**  
**Panax ginseng**  
Cápsulas  
250 mg  
Gins

Medicamento Herbolario  
Esteril en el momento de  
transformarse en ansiedad,  
transforme el sueño

10-20 mg  
de Panax ginseng

Medicamento Herbolario  
Esteril en el momento de  
transformarse en ansiedad,  
transforme el sueño

Caja con frasco con 30 Cápsulas

**precio**  
**\$69**  
Precio máximo  
al público:  
\$246

Reg. No. 007P2016 SSA VI

Si persisten las molestias consulte a su médico.  
Vigencia al 31 de enero de 2018.

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





¡Carajo!

Antonio "Tota"  
Carbajal

## Cuiden a sus hijos

Amigos y enemigos, en esta ocasión voy a tocar un tema de suma importancia, y una vez más les hago saber que, a medida que pasan los días, meses y años, va creciendo el consumo de drogas en niños y mujeres; repito: niños y mujeres, en el estado de Guanajuato.

Por favor, padres y madres, les recuerdo que no traemos hijos al mundo por placer, debemos tenerlos para educarlos, cuidarlos y que lleguen a ser gente de bien. Conozco bien del tema, pues voy seguido a escuelas a dar pláticas, acompañado por un psicólogo y un niño o joven que dan testimonio de este problema. Algunos maestros de estas escuelas, en las que también damos talleres de fútbol, nos han externado que si se reprende a algún alumno por un mal comportamiento o por asistir con efectos de la droga, los papás y mamás protestan por el castigo; incluso hay casos en los que se demanda que despidan al maestro. Por favor, padres y madres, cuiden a sus hijos, no los dejen en la calle y estén al pendiente de ellos, todo el tiempo.

Cambiando de tema, me gustaría que más jugadores mexicanos destacaran en la liga local, ya que tristemente veo cómo los extranjeros son quienes sobresalen. Ejemplo de ello es la mayoría de goleadores extranjeros que se hacen presentes en las redes, lo cual demuestra que nos hace falta peso en la delantera, de cara a encuentros internacionales.

Para el próximo Mundial, solo puedo anticipar que el equipo alemán, como campeón defensor, es favorito, aunque Francia, Inglaterra, Brasil y Bélgica, han demostrado ser selecciones de primer nivel.

Es totalmente de mi agrado que México esté dentro de un grupo exigente, para que demuestre su real capacidad ante selecciones de alto profesionalismo y rendimiento. Espero que 2018 sea próspero para todos nuestros lectores, y que los Santos Reyes sean benévolos para tantos niños que esperan ilusionados su llegada.



# La magia del Conejo

Fernando Gutiérrez

Es el personaje del momento. Pocos como él: tres Copas del Mundo, busca llegar a más de 800 juegos profesionales en Primera División y es el hombre que hace historia al ser el portero de mayor edad (45) en jugar el Mundial de Clubes.

Óscar Pérez, originario de Zapotlán de Juárez, Hidalgo, es conocido como el "Conejo", por su gran resorte en la portería. Sin duda, uno de los mejores guardametas de nuestro país.

Se formó en la cantera del Cruz Azul, en los años 80. Debutó con los cementeros en 1993. Antes había aprendido de otros dos grandes arqueros: Enrique "Ojitos" Meza y Miguel "Superman" Marín.

Ha jugado con Tigres UANL, Jaguares de Chiapas, Necaxa, San Luis y actualmente con el Pachuca, pero su corazón pertenece al Cruz Azul.

Debutó con la selección dirigida por Manuel Lapuente, el 16 de diciembre de 1997, en el partido Brasil (3-2) México, disputado en el estadio Rey Fahd, Copa FIFA Confederaciones.

Ha asistido a los mundiales de Francia, Corea-Japón y Sudáfrica. En 2010 fue llamado por Javier Aguirre para algunos juegos de eliminatoria y luego incluido en la lista definitiva para el Mundial sudafricano, donde en todos los juegos fue titular de la selección, y dejó en la banca a Guillermo Ochoa.

No es muy alto, apenas 1.72 m, pero su mejor arma ha sido y es su resorte. Salta cual conejo. De ahí su apodo.

Es un jugador de entrega total. Un calvo muy serio, de vida privada sin escándalos, ordenado, con un gran amor al fútbol, a la camiseta, sin importar el club que defienda.

Muchas veces ha dicho estar a punto de retirarse; sin embargo, a la mera hora se retracta y decide seguir en acción. Quisiera no irse jamás de las canchas.

Pero ese día está próximo. No hay de otra. A todos los jugadores, famosos o no, les llega el momento del retiro. El Conejo no es la excepción.

Deja un historial de envidia, la verdad. Como los tres goles que marcó como portero, uno contra Corea, otro a Estudiantes Tecos y uno más a su querido Cruz Azul, militando ya en el Pachuca.

Es el cancerbero que más veces ha atajado en la meta del Cruz Azul, superando al argentino Miguel Marín, otro portero de leyenda. Su anhelo es retirarse en este club, luego de jugar el Torneo de Clausura, 2018.

Cruz Azul lo vio nacer desde fuerzas básicas. Con la Máquina ganó el título del Torneo Invierno 1997 y los subcampeonatos de 1994-95 e Invierno 1999, así como el subcampeonato de la Copa Libertadores 2001.

Por historia no para. "Billy" Álvarez, mandamás celeste, tiene la palabra. Ojalá.  
fegutierrezp@gmail.com





# ANTIPARASITARIO

# Farmiver

Quinfamida - Albendazol

**UNA SOLA Dosis**

## Tratamiento de amebiasis intestinal...

**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



Reg. No. 385M2006 SSA VI



info@farmacoscontinentales.com.mx  
www.farmiver.com.mx

**Fármacos Continentales, S.A. de C.V.**  
**SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS  
CONSULTE A SU MÉDICO**  
Permiso COFEPRIS 173300201B0101



Reg. No. 173M2012 SSA VI

## Ideal para cada Integrante de la Familia

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

### Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez



### Uniformes del tercer mundo

Los contrastes entre el primer y tercer mundo no solo se advierten en el desarrollo urbano, en la industria, servicios de transporte, etcétera, sino también en los uniformes del beisbol profesional.

Una cosa son los del tercer mundo y otra, muy distinta, los del primero. Para comenzar, los de las Grandes Ligas no se convierten en cartelera de anuncios comerciales, como sucede en la Liga Mexicana de Beisbol y la del Pacífico.

Y, seguramente, no soy el único que siente tristeza al ver esos anuncios y saber que constituyen la fuente de ingresos que no se logran con la asistencia a los estadios.

No todo el tiempo fue así, pues cuando el beisbol era el deporte nacional, los anuncios comerciales que profanan la belleza de los uniformes, simplemente no se permitían. Presentar el uniforme más bonito y elegante, era parte de la competencia entre los equipos, especialmente entre el de los Diablos Rojos del México, de los Tigres Capitalinos, los Sultanes de Monterrey y los Rojos del Águila de Veracruz.

Pero ni modo, aquellos tiempos se fueron y ahora el asunto se limita al beisbol profesional de Estados Unidos, particularmente el de las Grandes Ligas.

A propósito del tema, vale decir que en 1849, el New York Knickerbockers usó el primer uniforme de beisbol registrado en la historia.

Otro dato histórico: Rubén Amaro fue el primer mexicano en jugar con los Mulos, y vino con ellos a México, en 1968, cuando sostuvieron cuatro partidos en el malogrado Parque del Seguro Social, contra Diablos Rojos del México y Tigres Capitalinos. En esa ocasión, vistieron el uniforme de gala y no el de visita.



**Manzanilla**

Medicación resultante de la destilación de la manzanilla.

Vía de Administración: Oftálmica

**Limpieza y descanso para tus ojos**

**\$38.90**  
Precio máximo al público \$62.30

Caja con Frasco Entero con 15 ml.

## Limpieza y descanso para tus ojos

De venta en

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

75% OFF

Vigencia al 31 de enero de 2018.



**MIGRAÑA Y DEL DOLOR DE CABEZA**

24 tabletas

**\$39.00**  
Precio máximo al público \$79.90

## Auxiliar en el tratamiento de la migraña y del dolor de cabeza

Si persisten las molestias consulte a su médico. Vigencia al 31 de enero de 2018.

De venta en

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

75% OFF





Cine +

Ivan Cruz Mejía

ivancruzmejia@gmail.com

## Lista de buenos deseos 2018

Dejamos atrás 2017, y empezamos con esperanza e ilusión este nuevo año. Y créanme que necesitamos más que buenos deseos a fin de sobrevivir. Para empezar, los políticos contaminarán todo lo que toquen, con sus campañas y demás basura que inundará desde las calles hasta la totalidad de los medios de comunicación. Así es, en todos lados veremos, aunque no queramos, esas ‘tiernas’ caras tratando de convencernos de beneficiarlos con nuestro voto para que puedan fregarnos más.

Pero, bueno, siendo positivo, si dejamos de lado a estos ineptos, en 2018 podemos tener mejores resultados en la industria cinematográfica nacional. La competencia que viven las películas mexicanas contra las gringas, es prácticamente imposible; los números no mienten: del total de filmes estrenados en nuestro país, solo 20 % corresponde a las de casa. Una diferencia abismal, la industria hollywoodense es un monstruo que domina el mercado mundial, ganarle no será parte del plan.

Mejorar la calidad de las producciones y lograr más espacios para su proyección, sería un gran avance a fin de contribuir a la estabilidad y crecimiento de la industria nacional. Desde hace unos cuatro años se ha incrementado el número de películas estrenadas tanto en México como en el extranjero. Existen varios casos de filmes que han logrado recaudaciones exitosas en Estados Unidos, como *No se aceptan devoluciones* (2013) y *Guten tag, Ramón* (2013) en Alemania. Esta última, incluso, logró buenas críticas y premios en el extranjero antes de ser tomada en cuenta aquí.

Justo a eso me refiero, películas de gran calidad muchas veces son valoradas fuera del país. En esto podemos marcar una diferencia, es con lo que podría empezar esta lista de buenos deseos: informarnos de las producciones nacionales y apoyarlas cuando están en cartelera. Obviamente, siempre exigiendo productos de buena calidad. Todos podemos aportar y ayudar al cine, todos debemos ser parte de nuestra industria.

# Luchar con el corazón

Fabián Montes

Contra la creencia de que el éxito depende de una vida resuelta, Dasa trae su nuevo material discográfico, *El hijo del desierto*, un homenaje a los latinos que buscan el “sueño americano”.

“Sin importar cuál sea tu meta, necesitas ser honesto contigo mismo en lo que estás haciendo, ser prudente y practicar los valores humanos que aprendemos en casa. Es fundamental enfocarte en lo que quieres, entrégale tu vida y aprovecha las oportunidades que se presenten”, dice.

El sonorenses, de 28 años, asegura que los 16 temas de su tercer disco fueron realizados con todo su ánimo y tranquilidad, para mostrarles a sus fans quién es Dasa.

“Mi segundo álbum lo hice en medio de la tormenta, pero a este le dediqué más tiempo como al primero”.

Entre los temas, destaca *El hijo del desierto*, que expresa su apego a ser cantante.

“Espero que, con este traba-

jo, la gente se dé cuenta de que soy igual que ellos. También tuve una situación difícil. Cada uno tiene su historia y una batalla; en mi caso, una triunfal, y eso quiero transmitir. Ellos también pueden lograrlo”.

Actualmente, Dasa actúa en la segunda temporada de *El vato*, serie biográfica que retrata su vida. Es dirigida por Javier Solar, con la idea de Jorge Dorantes. La primera temporada aparece en el catálogo de Netflix.

“Mi vida no es normal por el rodaje y las presentaciones, nunca pensé que llegaría a este punto, pero me gusta, me agrada actuar, espero continuar, sobre todo, porque la gente lo pide, y ella manda.

“Sin embargo, la música es lo mío, lo que hace sentir y recordar mi forma particular de expresarme, de decir lo que pienso y soy”.

El ganador de los premios Lo Nuestro y Bandamax, como *revelación del año*, en

2014, reiteró la importancia de su visión positiva en la trayectoria de su carrera y su vida.

“Particularmente, siempre busco lo positivo, incluso en mis redes; pretendo dar un toque de optimismo, nunca pongo cosas negativas, porque no es nuestro trabajo, la música sirve para relajarte, te ayuda en situaciones difíciles”.

*El hijo del desierto* ya está disponible en formato físico y digital.

“Es un gusto venir a la Ciudad de México a presentarme, es otro público, otra cultura. No se pueden perder de adquirir este trabajo. Sale más caro comprar un café que un disco. Ánimo mi raza”.



# Expresión del alma

Fabián Montes



Diego Verdager abre su corazón para crear *Orgánico*, disco con una docena de temas, entre baladas románticas, cumbias, pop, banda y hasta reggaetón.

Para este proyecto, Verdager fue el productor, y junto con Gabriel Vivar Sierra; musicalizó la película *Cuatro Lunas* y la telenovela *El color de la pasión*; también, utilizó su estudio musical en la Ciudad de México y prestó su casa en el Desierto de los Leones para las locaciones de los videoclips.

“Surgió de improviso, sin una preparación, sin una línea en específico.

“La industria musical es

como una máquina de lavar, siempre está dando vueltas, no se detiene para poder tomar el trapo; así que, debes adaptarte para sobrevivir. Si quieres ser exitoso, necesitas enamorar al público con personalidad, ser tenaz, tener voluntad y solo un poco de talento”.

Este es su décimo cuarto álbum, disponible en formato físico y digital, y con él calienta los motores para su 50 aniversario profesional.

“México significa mi continuidad. Quiero enfocarme en impulsar *Orgánico*, que la gente lo descubra, le guste, y lo disfrute”.



Para este **FRÍO**, en  
**Dr. Simi**<sup>®</sup>  
**confío**

Precio máximo al público \$65.<sup>00</sup> / 60 ml  
 En Farmacias Similares<sup>®</sup> a solo **\$ 32.<sup>00</sup>**



Precio máximo al público \$60.<sup>00</sup> / 60 ml  
 En Farmacias Similares<sup>®</sup> a solo **\$ 26.<sup>00</sup>**



**#20AñosDe**

**[farmaciassimilares.com](http://farmaciassimilares.com)**

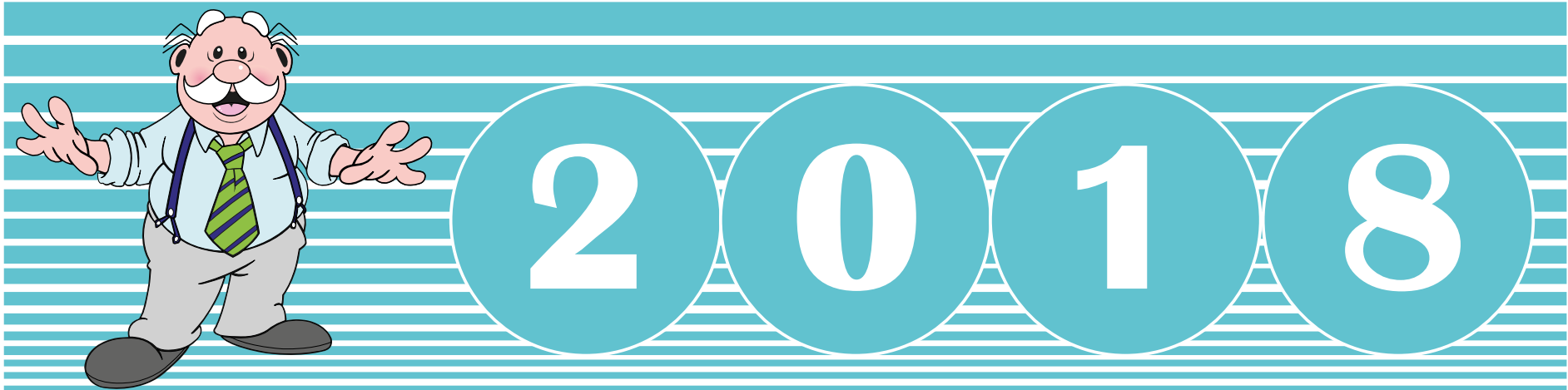
Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



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







### Enero

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Febrero

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

### Marzo

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### Abril

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	1	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

### Mayo

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

### Junio

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

### Julio

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### Agosto

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### Septiembre

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	17	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### Octubre

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### Noviembre

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

### Diciembre

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						