



siminforma.com / Septiembre 2019 / Núm. 449 / Ejemplar gratuito / Simi TV @DrSimiTV

Huautli, orgullo nacional



p. 10





**DEJAMOS DE USAR
MÁS DE 61.6
MILLONES
DE BOLSAS DE PLÁSTICO**

**Por cada
BOLSA que NO
te lleves,
DONAREMOS
su costo
en pro del
medioambiente**

**SÍMI
PLANETA**
Cuidemos juntos el planeta

**MENOS
PLÁSTICO
MÁS
Vida**

simiplaneta.com
#CuidemosJuntosElPlaneta
#SíMiPlaneta

f **t** **u** **o** **g**

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

**HASTA
75%
DE AHORRO**

La belleza cuesta... y contamina

Victoria Landa

México ocupa el segundo lugar en América Latina en uso de cosméticos, una industria creciente con valor de 154 millones de pesos, de acuerdo con la Cámara Nacional de la Industria de Productos Cosméticos (Canipec).

En cuanto a la producción de cosméticos, somos el tercer sitio, después de Brasil y Estados Unidos, y exportamos a más de 100 países.

Actualmente, los hombres son el sector que más consume estos productos. En promedio, el gasto de una persona en el cuidado de la belleza, es de 3,580 pesos al año, según información de Expo Belleza Fest.

Pero ¿se ha preguntado de qué están hechos los cosméticos?

Son elaborados con sustancias químicas y tóxicas riesgosas para el medioambiente. En sus ingredientes hay triclosán, brea, plomo, destilados de petróleo y microplásticos. Además, muchos aún son probados en animales, y algunos incluyen productos de estos en su elaboración.

Los daños de los cosméticos en los humanos y en el medioambiente suelen manifestarse luego de muchos años de uso.

La mayoría de los compuestos químicos provenientes de cosméticos, jabones o pinturas se van al drenaje, acaban en



Foto: Victoria Landa

vertederos o mares y 40% llega al aire, donde contribuyen a la contaminación.

Expertos de la ONG Environmental Working Group han notado que las pinturas, pesticidas, perfumes y otros productos de belleza emiten tantos compuestos químicos, equiparable al de los automotores.

Para contrarrestar este problema existen los productos de cosmética ecológica; su fórmula compone 95% ingredientes naturales, cosechados sin pesticidas tóxicos; otros están elaborados a base de aceites naturales y extractos de plantas de cultivo, sin derivados del petróleo.

Hasta ahora, este sector tiene un crecimiento mundial de 8 a 10% anual, y según un informe de la consultora Grand View Research, en 2025 alcanzará 25 millones de dólares a escala mundial.

Existe una tendencia conocida como "belleza limpia", que refuerza el uso de maquillaje o productos de cuidado personal libres de sustancias tóxicas.

La cosmética natural evita incluir químicos o sustitutos del petróleo en los productos de belleza y cuidado personal.

Si quiere unirse a este movimiento ecoamigable y libre de sustancias tóxicas, estas son algunas marcas orgánicas:

Kuuso: productos artesanales con ingredientes naturales para el cuidado de su piel, cuerpo y mente. Podrá encontrar aceites, bálsamos, jabones, cremas corporales y desodorantes.

Pitahia: esmaltes de uñas orgánicos, sus materias primas son de origen vegetal y procesadas sin aditivos químicos.

Ere Pérez: maquillaje 100% natural. Las bases de sus productos son ingredientes como quinoa, avena, caléndula, árnica, maíz y arroz.

Cambio climático

Carlos Álvarez*
www.carlosalvarezflores.com
TW @calvarezflores



¿Qué significa la economía circular?

La organización no gubernamental Global Footprint Network alertó que, a partir del 29 de julio pasado, rebasamos la biocapacidad ofrecida por el planeta (agua, suelo agrícola, aire limpio y recursos naturales), y también la capacidad de absorber los residuos generados.

Es urgente: los 7,800 millones de seres humanos debemos cambiar de actitud y practicar los nuevos conceptos de la economía circular. Ello significa reciclar todo lo reciclabl e y aprovechar nuestros desechos. De esta manera emularemos los ciclos biológicos de nuestra naturaleza.

En México, generamos 45 millones de toneladas al año de residuos sólidos urbanos. De ellas, 23 millones de toneladas, sumadas a otros 5 millones de heces fecales de animales y lodos de plantas de tratamiento de aguas residuales, más las podas de los árboles, podrían producir 9 millones de toneladas de composta para recuperar 2,400 hectáreas de suelos erosionados. Podemos afirmar que todos los metales son 100% reciclabl e, también la celulosa (papel y cartón). El problema lo tenemos con los plásticos.

De acuerdo con datos de ONU Medioambiente, en 2016, solamente 7% de los plásticos que usamos son reciclados, y 12%, incinerados para aprovechar su poder calorífico y generar energía eléctrica en plantas modernas de incineración, denominadas "termovalorizadoras". Hoy existen unas 3 mil plantas de este tipo en el mundo.

Otra opción para aprovechar esos residuos son los hornos cementerios. En nuestro país están autorizados para dar coprocesamiento, que significa la formulación y uso de varios combustibles alternos, como el CDR (combustible derivado de residuos). En el proceso de calcinación, esos combustibles quedan integrados a una mezcla de piedras calizas y arcillas a la que se le denomina "klinker", la cual, posteriormente, se muele con yeso para obtener el cemento portland.

Estos dos ejemplos son de los mejores destinos que podemos darles a nuestros residuos no reciclabl e, y aprovecharlos energéticamente. De manera que nuestra responsabilidad es practicar la economía circular a fin de que podamos tener viabilidad como especie en el futuro de nuestro planeta.

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

Vigencia al 30 de septiembre 2019. Salud es belleza.



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

Ofrecemos apoyo y orientación psicológica GRATUITA

Te invitamos a ver nuestro **Chat de sexualidad** todos los **martes y jueves de 18:00 a 19:00 hrs** a través de www.siminforma.com.mx

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales

@cndeemx

Llama sin costo al 800 911 66 66, opción 3
www.serfelizsisepuede.com.mx
¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

“No soy promiscuo”

Amy Torres*

¿Al inicio de su relación, hablaron acerca de qué tipo de pareja querían ser?

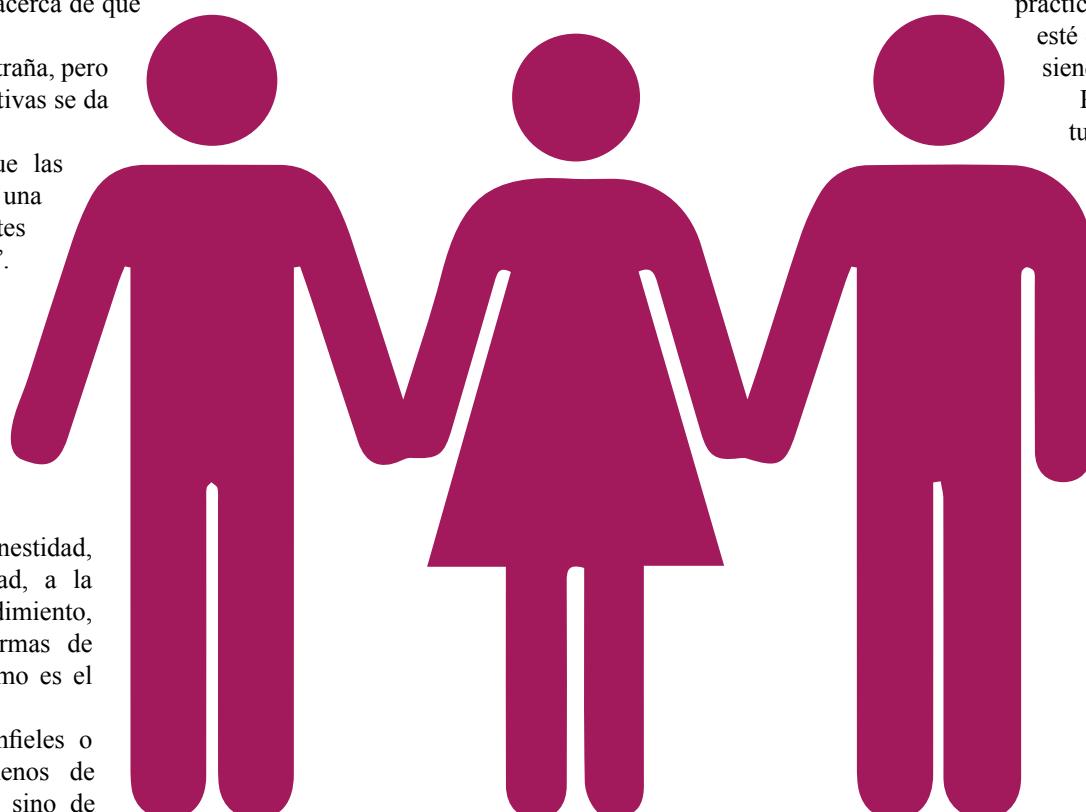
Esta pregunta parece un poco extraña, pero en la mayoría de las relaciones afectivas se da por entendido que será monógama.

Se puede tener la idea de que las relaciones amorosas deben ser con una sola persona, la única, con límites y hasta posesión: “es mío/mía”. Es más, hay ocasiones en que las relaciones se vuelven simbióticas o de sufrimiento.

Pero ¿y si se enamora de alguien más?, o ¿si quisiera tener dos o más parejas?

Es aquí cuando hablamos de “modelos de diversidad relacional”. No se trata de fomentar la falta de honestidad, que pudiera llevar a la infidelidad, a la promiscuidad, a la culpa, al remordimiento, etcétera, sino de las distintas formas de relacionarse con más personas, como es el caso del poliamor.

El poliamor no trata de ser infieles o de compartir parejas, mucho menos de un recurso para salvar relaciones, sino de



practicar un estilo de vida donde la pareja esté de acuerdo con tener otras relaciones, siendo la suya, la principal.

Para ello, se requiere de una reestructuración del pensamiento, pues pueden surgir celos, ideas del amor romántico, concepciones, y necesidades.

De hecho, existen distintos tipos de relaciones poliamorosas, pero hay puntos a seguir. Entre los principales se encuentran los siguientes: tomar en cuenta las necesidades amorosas y sexuales del otro, tratar los celos y la convivencia, comunicación y aceptación. Es una decisión individual y, desde luego, de pareja.

Quizá usted no acepte este tipo de relaciones, y es totalmente válido; pero si quiere asesorarse o conocer más del asunto, lo invito a ponerse en contacto con los psicólogos del CNDEE. Llame al 800 911 66, 66, opción 3; el servicio es gratuito.

* Psicóloga del CNDEE



CAMPAÑA CONTRA EL CÁNCER CERVICOUTERINO

Paquete femenino
\$ 379.00** Precio zona fronteriza norte \$ 353.00***
• Examen general de orina
• Exudado vaginal • Papanicolaou

Paquete femenino II
\$ 463.00** Precio zona fronteriza norte \$ 431.00***
• Examen general de orina • Exudado vaginal
• Papanicolaou • Electrocardiograma

Vigencia durante septiembre y octubre 2019. Consulte a su médico. *No se aplica en otras promociones o descuentos.
**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales zona fronteriza norte.

Una detección oportuna, puede salvar vidas

Análisis Clínicos del Dr. Simi
“La calidad es lo primero”

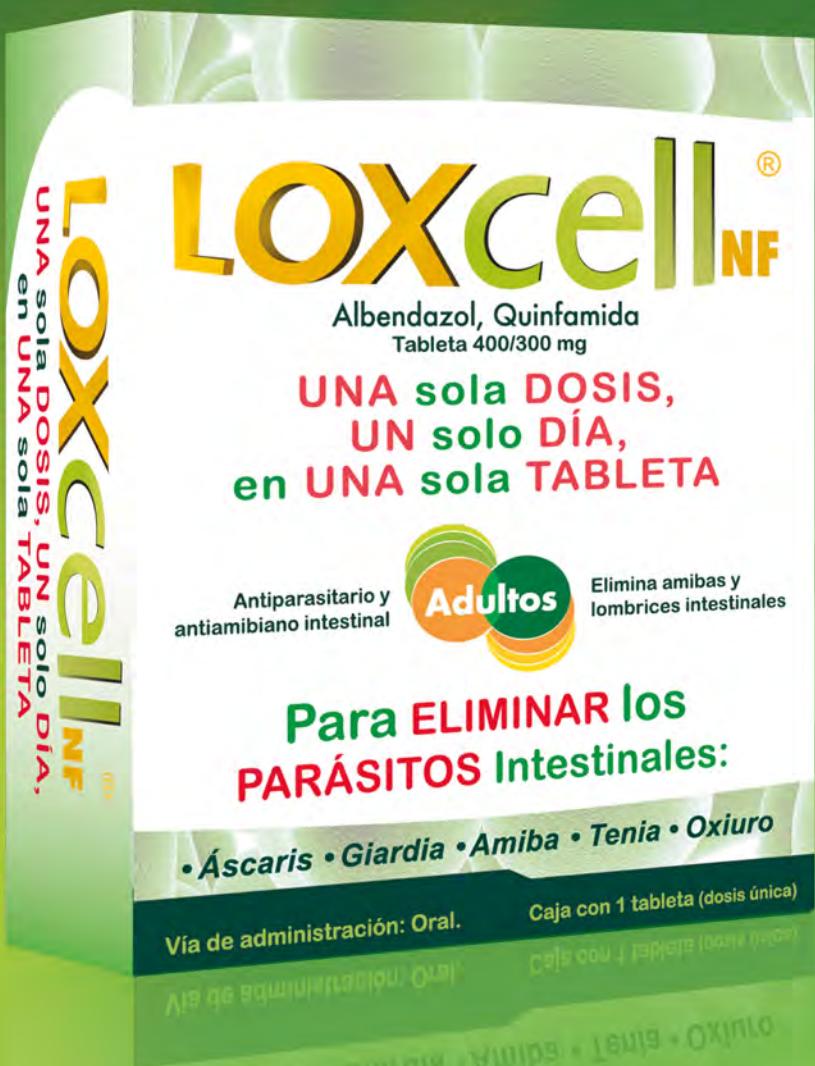
10 %* de descuento en todos los marcadores tumorales y biopsias

Síguenos por  

**Consulte restricciones y sucursales con esta promoción en ssdrsimi.com.mx SIMITEL 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón Céd. Prof. 4451415-UNAM

¿PARÁSITOS?
LOXCELLimino con

LOXcell®



ELIMINA amibas,
lombrices y parásitos en
UNA SOLA TOMA

CAJA CON
1 TABLETA

CODIGO EAN:
7502224227339

desparasítese
cada
6
meses



CONSULTE A SU MÉDICO
NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA
NO SE ADMINISTRE EN MENORES DE 16 AÑOS

DE VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
Permiso de publicidad: 193300201B1154

®Marca Registrada



Salud y sociedad

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

Panorama económico

La tasa de interés es el precio del dinero. Un dinero barato estimula el crédito y, consecuentemente, el consumo y la producción. De modo que una baja en la tasa de interés solo puede ser vista como una buena noticia económica, una sólida señal de que la economía marcha bien. Comprar una casa, adquirir un automóvil, iniciar un negocio es más sencillo si la tasa de interés es baja o no muy alta. En este último caso (iniciar un negocio), una tasa de interés moderada también estimula el empleo.

Pero una tasa de interés baja o con tendencia a la baja también tiene detractores. En particular el grupo social que vive del rentismo, el cual obtiene recursos de una masa dineraria acumulada. Así que, como se dice popularmente, "una de cal por varias de arena". Un sector lastimado contra muchos otros, la mayoría, beneficiados.

En el caso mexicano actual, la reducción de la tasa de interés se combina con una tasa de inflación moderada y con tendencia a la baja. Estas dos variables son indicadoras de una economía estable. De una economía sin sobresaltos, sin focos amarillos, sin indicios de una abrupta devaluación del peso.

Todo esto, sin embargo, no significa que la economía mexicana no sufra severos problemas. Estos, los verdaderos males de la economía mexicana, son la tremenda desigualdad social y la muy extendida y agudizada pobreza.

Combatir estos dos grandes problemas es muy difícil en épocas de crisis, cuando la inflación está desbordada, hay fuga de capitales y acecha la devaluación monetaria.

En estos momentos, por fortuna, ninguno de esos factores se encuentra a la vista. Y tampoco existen ciertamente las condiciones subjetivas que pueden anunciar y desencadenar una crisis, como son las compras por pánico, los retiros bancarios masivos y generalizados, el acaparamiento de productos de primera necesidad en los hogares. Objetiva y subjetivamente, el panorama económico y social mexicano, es más bien el contrario.

Mala visión augura bajas calificaciones

Quizá en algún momento su hijo haya presentado una baja en su rendimiento escolar, y usted le haya echado la culpa a un escaso interés del menor; sin embargo, existen múltiples factores que pueden ocasionar tal situación, entre ellos, no ver bien.

El 18 por ciento de niños en edad escolar muestran dificultades para desarrollarse en las clases porque necesitan algún tipo de apoyo visual, según datos de la Secretaría de Salud.



Foto: Adriana Hinojo

La miopía, la hipermetropía y el astigmatismo (errores refractivos), de acuerdo con la dependencia, son problemas frecuentes entre la población infantil y afectan al 10% de los niños en etapa prescolar, y hasta 20% en edad escolar.

Tres de cada cuatro fracasos académicos están relacionados con una visión deficiente, refiere la secretaría.

Si se acude a un especialista, se puede identificar cualquier tipo de error refractivo, mediante un examen de la vista.



**FRESENIUS
KABI**
caring for life



*Vigencia al 30 de septiembre 2019.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



Dieta Polimérica sin Fibra baja en carbohidratos, adicionada con omega-3 y antioxidantes sabor Moka y Fresa. Registro Sanitario No. 002F2016
Dieta Polimérica sin Fibra sabor Vainilla, Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 004F2016
Dieta Polimérica sin Fibra hipercalórica sabor Fresa y Chocolate. Registro Sanitario No. 003F2016

Si es de los que besa a su mascota, cuidado...



Foto: Jazmín Ramírez

El amor no sabe de formas, ni colores, pero es importante conocer que, aunque las bacterias transmitidas por los perros y gatos cuando lamen los rostros de sus amos, no son letales, sí producen inflamación crónica en el estómago, dolor abdominal, diarrea y fiebre. Por ello, se debe procurar vivienda, alimentación, higiene y atención médica a las mascotas a fin de mantenerlos saludables.

Así lo expuso la gastroenteróloga Nanyeli Xochiquetzal Ortiz Olvera, quien dijo que no todos los microrganismos de los animales causan enfermedad, pero algunos sí deben ser considerados de cuidado, como las bacterias *Campylobacter jejuni*; *Helicobacter heilmannii* y *pylori*, además de la *Toxocara*.

La especialista de la Facultad de Medicina, de la UNAM, refirió que casi 36 millones de adultos en México están infectados por *Helicobacter pylori*, principalmente por mala higiene o hábitos inadecuados de alimentación.

Explicó que esa bacteria es altamente prevalente en humanos, y muy poco en animales, pero se asocia a procesos inflamatorios crónicos en el estómago, añadió a que, desde 1994, la Organización Mundial de la Salud la reconoció como un cancerígeno.

“No trasciende en todas las personas, a menos que se cuente con antecedentes

familiares de cáncer o úlceras en estómago, sangrados o molestias digestivas. En general, son un foco rojo y se debe acudir a un especialista para su diagnóstico y tratamiento”, aclaró Ortiz Olvera.

En el caso de *H. heilmannii* —dijo—, solo los humanos son portadores, pero no les provoca daño, aunque si esta la transmiten a los animales en ellos sí origina afecciones estomacales, como inflamación, vómito y diarrea, y la adquieren vía fecal-oral.

Respecto a la bacteria *Campylobacter*, indicó que se manifiesta en el humano con dolor abdominal, fiebre, diarrea y deshidratación. Su periodo de incubación es de horas a días, y tarda meses en manifestarse.

En cuanto a la *Toxocara*, explicó que la larva que la produce viaja por el torrente sanguíneo e infecta casi cualquier tejido. El hígado y los pulmones son los de mayor frecuencia.

El jefe del Departamento de Medicina, Cirugía y Zootecnia para Pequeñas Especies, de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia, Jesús Marín Heredia, recomendó llevar a las mascotas a un especialista cuando presentan vómito, diarrea y dolor abdominal. Además —dijo—, hay que evitar ser lamidos cuando están enfermas, pues se corre el riesgo de contagio.

NUEVA IMAGEN pregabalin

Precio Farmacias Similares® **\$142.00**
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

NUEVA IMAGEN pregabalin

Precio Farmacias Similares® **\$169.00**
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

MINIPRES
Prazosina Cápsulas 1 mg
Caja con 30 cápsulas

Precio Farmacias Similares® **\$89.00**
PRAZOSINA 1 mg
30 cápsulas

Celecoxib
Cápsulas 200 mg
Caja con 10

Precio Farmacias Similares® **\$199.00**
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas

eturion ATORVASTATINA
3x2 **\$139.00**
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
3x2 **\$239.00**
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
3x2 **\$386.00**
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta. Vigencia al 30 de septiembre 2019.
*Válido de martes a domingo. No se aplica con otras promociones o descuentos. Consulte a su médico.
Limitado a 2 ofertas por producto participante en cada ticket.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Johnny Welch,

Cuando de ventrílocuo, abogado, criminólogo y poeta se tiene... y no solo un poco

Juan Manuel Rentería

Johnny Welch es considerado uno de los mejores ventrílocuos de habla hispana.

—¿Cómo te hiciste ventrílocuo?

—De manera inesperada. Yo practicaba magia como pasatiempo, realizaba mucho ilusionismo y, en cierta ocasión, acudí a una tienda de magia en Los Ángeles, California. Vi un muñeco de ventriloquía que me llamó la atención, y dije: 'Debe ser fascinante platicar contigo mismo, sin que seas tú'. Entonces decidí comprarlo para empezar a jugar a ser ventrílocuo y, poco a poco, me introduce en ese mundo. Comencé a ir a las convenciones en Estados Unidos y cambié el muñeco duro, que era el clásico, por otros suaves".

—¿Recuerdas tu primera presentación como ventrílocuo?

—Sí, claro, fue en El Ágora, en Insurgentes, donde vendía los boletos de entrada. El producto de la venta era para mí, y el consumo que hacía el público, para la casa. Ahí me permitieron actuar por primera vez. Entonces conocí a Fernando Irabién, y terminada mi actuación, me dijo: "Voy a abrir un lugar, que se llamará Grillos Bar, en la calle de la Paz", y me preguntó si me gustaría trabajar ahí. Le respondí que me encantaría. Le pregunté: '¿Entonces te gustó mi acto?'. Me contestó: 'La verdad, eres malísimo, pero tienes algo importante: ganas de llegar, y en esta vida no llegan los mejores, sino los que quieren llegar'.

Johnny Welch Zavoznik nació en la Ciudad de México, el 8 de agosto de 1954. Tiene 65 años. Estudió las carreras de abogado y criminólogo.

—¿Qué relación tiene tu formación como abogado y criminólogo con la ventriloquía?

—Quizá ninguna, pero me apasionan; de hecho, acabo de terminar una maestría sobre los juicios orales en el nuevo sistema penal mexicano; el aprendizaje también me ayudó como escritor.

—¿Cómo nace el primer personaje de Johnny Welch?

—El primero fue Óliver, ese muñeco que compré en Los Ángeles, California. Era rígido, duro, como Neto y Titino

que manejaba don Carlos Monroy; eran de madera. De ahí cambié a personajes más suaves, a los cuales les di una personalidad más definida.

Después Johnny creó diversos personajes para hacer más completo su espectáculo. Fueron más de 20, todos diferentes.

—Yo creo que uno de tus personajes más queridos es El Mofles, ¿por qué ese nombre?

—Es uno de los personajes que diseñé, lo vi en una Convención de Ventriloquía, buscaba un muñeco con el que la gente se pudiera identificar, un personaje fresco y divertido, que improvisara, y así empecé con El Mofles. El nombre surgió porque había un mecánico que le decíamos así, y me pareció lo más mexicano.

—¿Qué fue más difícil, aprender ventriloquía o humorismo?

—Van de la mano. De mis grandes aprendizajes es que a la gente le interesa más el humor que la técnica de la ventriloquía; es decir, tienes que procurar que tus rutinas sean simpáticas, agradables, y que la gente se pueda identificar con ellas, que haya un punto de comunión entre lo que tú dices y lo que el público vive. Cuando voy a otros países tengo que adaptarme al modo de vida de sus habitantes para lograr esa identificación.

Luego de El Mofles nacieron otros personajes, como Don Renecio Contreras, de una gran frescura, ocurrente, divertido.

La línea de Johnny Welch siempre ha sido el humor ingenioso. No utiliza alibres, ni doble sentido, ni lenguaje vulgar. Ha realizado exitosas giras por casi todos los países de habla hispana, Estados Unidos y Europa.

Es considerado uno de los ventrílocuos más importantes en español. En Cincinnati obtuvo el Distant Voice Award, premio mundial otorgado a la habilidad y originalidad del artista. Ha participado en importantes eventos como el *Show de las Estrellas*, realizado en Estados Unidos y donde se presentan a las figuras más reconocidas de la ventriloquía.



Johnny Welch es considerado uno de los ventrílocuos más importantes en español. No utiliza doble sentido, ni lenguaje vulgar, lo que le ha valido ganar múltiples premios

Foto: Rodolfo González

El Mofles, por supuesto, no quiso quedarse fuera de la entrevista.

—¿Qué tal te va en el trabajo?

—Del 'cocol', porque este hombre nos explota, se aprovecha de nuestra fama, simpatía e inteligencia.

—¿No te paga bien?

—No me paga, puros viajes, aviones y mujeres, ¿tú crees que eso es vida?

—¿Qué es lo que más le gusta al público de El Mofles?

—Mi físico, y más al público femenino que siempre me está diciendo: 'quiero, merezco, me urge todo con el muñequito ese'.

Don Renecio Contreras también se inmiscuye en la plática.

—Don Renecio, gusto en saludarlo

—Gusto para ti, disgusto para mí.

—¿Por qué tan agresivo?

—Me caes gordo... te crees muy buen reportero, y pues no.

—¿Por qué tan mal carácter?

—Cuál mal carácter, a ver que te metan a ti la mano todo el día, a ver qué carácter

tendrías. ¿Sabes qué? deberías de trabajar con el Dr. Simi.

—Trabajo con él —responde el reportero.

—Ah, sí, ya te he visto bailando en la calle.

—No, esas son las botargas, yo hago entrevistas.

—Te voy a dar una exclusiva, va a salir una miniserie sobre la vida de Chabelo, y mi deseo es que vivamos lo suficiente para ver el final.

Johnny Welch escribió el poema *La Marioneta* que, por error, se le adjudicó a Gabriel García Márquez, con quien tuvo una inolvidable reunión aclaratoria salpicada de buen humor.

El poema *La Marioneta* ha sido traducido a muchos idiomas. Johnny Welch ha escrito varios libros, como *Hilos de vida, Restaurador de almas, Lo real de lo irreal, Acertijos de luz y Luna triste*. Además de su espectáculo como ventrílocuo, da conferencias sobre valores humanos en diferentes universidades y otras instituciones de educación superior.

Expedientes del poder

Carlos Ramírez
carlosramirezh@hotmail.com
@carlosramirezh

La decisión de un juez de darle continuidad a la carpeta de investigación en el caso de la “estafa maestra”, y ordenar prisión preventiva por dos meses a Rosario Robles Berlanga, exsecretaria de Desarrollo Social, de diciembre de 2012 a agosto de 2015, pondrá a prueba al presidente Andrés Manuel López Obrador en su

lucha contra la corrupción. Se trata de la “prueba del ácido”, usada en contabilidad de las empresas como índice de solvencia o de liquidez. Rosario fue apenas la imagen más visible de la triangulación de casi 5 mil millones de pesos a universidades y empresas, para regresarlos a cuentas secretas especiales.

El caso se destapó en febrero de 2015 por el reporte del entonces auditor Superior de la Federación, Juan Manuel Portal, sin que el gobierno del presidente Enrique Peña Nieto hiciera algo concreto, cuando menos para investigarla. Rosario aparece como la pieza más endeble, pero la investigación judicial

ha apuntado hacia el entonces presidente Peña Nieto y contra José Antonio Meade Kuribreña, exsecretario de Desarrollo Social, de agosto de 2015 a septiembre de 2016.

La caja de Pandora se abrió y falta por ver si se llegaría al fondo, o Rosario será una chiva expiatoria y la prueba del ácido para López Obrador.



Rosario, prueba del ácido

YA CONTAMOS CON

90 AÑOS 20% GRATIS* sal de uvas

picot Bicarbonato de sodio, Ácido tartárico, Ácido cítrico Polvo 2.485 g 0.2165 g 7.9485 g Estervescente Anticídico

farmaciassimilares.com
Si persisten las molestias, consulte a su médico.

De venta en **FARMACIAS SIMILARES** "LO MISMO PERO MÁS BARATO" **75%** DE AHORRO

¡Conéctate!

Dr. Simi

Para todos los gustos, un programa en VIVO con el Dr. Simi

Ingrésa a **simiradio.fm**

Roche

Haz chek con ACCU-CHEK®

Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$479.00*
514.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Tiras Accu-Chek® Active
60 tiras reactivas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$307.00*
329.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Tiras Accu-Chek® Active
10 tiras reactivas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$123.00*
132.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
PRECIO ZONA FRONTERIZA NORTE \$610.00*
65.00
PRECIO RESTO DE LA REPÚBLICA

Prevención es salud. Vigencia al 30 de septiembre 2019. *Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.
**Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

Dr. Simi

HASTA 75% DE AHORRO

Huautli, orgullo nacional

Alejandra Cervantes

Si de tradiciones y costumbres se trata, México tiene mucho qué presumir. Una de ellas es su gastronomía, la cual refleja no solo la creatividad de los platillos, sino también su historia y cultura.

El uso del amaranto es un claro ejemplo. Y aunque lo conocemos en forma de alegría, elaborada con miel, pasas y cacahuates, esta versión representa solo una pequeña parte de sus usos y significados a lo largo del tiempo.

El legado más nutritivo

Originaria de Mesoamérica, esta planta, de diversos colores, ha sido explotada desde hace más de 6 mil o 7 mil años. Su cultivo se volvió popular en las comunidades prehispánicas por ser resistente a las sequías.

Bautizado por los aztecas como "huautli", el amaranto ocupaba un prestigiado lugar en las ceremonias religiosas. Algunas crónicas de la época estiman que se producían de 15 a 20 toneladas al año, y se relata que hombres y mujeres elaboraban con él pequeñas estatuas que representaban a sus dioses.

Esta planta también era parte fundamental de la alimentación de los pobladores. Su importancia fue similar a la del maíz, frijol, chile y calabaza, ya que su grano posee alrededor de 16% de proteína. Bien se dice que fue empleado como el principal alimento para los guerreros aztecas y, actualmente, de los astronautas.

De la "casi" extinción a su renacer

Sin embargo, si el amaranto era tan abundante e importante para las culturas prehispánicas, se preguntará ¿por qué no ocupa hoy el mismo lugar que el maíz?

Al ser un grano indispensable para la vida de incas, mayas y otras culturas, a su llegada al continente americano, Hernán Cortés prohibió todo cultivo de amaranto, quemó sembradíos y amenazó a quien lo cosechaba. El amaranto cayó y fue olvidado durante mucho tiempo, hasta que en la década de 1980 comenzó a tener impulso y a retomar relevancia en México.

Tan lento ha sido su progreso que, tan solo en 2017, se sembraron 3 mil 730 hectáreas, en comparación con el maíz de grano, del cual se cultivaron 6 millones de hectáreas, según datos de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural.

"A escala mundial puede haber más mercado para este tipo de producto; fácilmente se puede incrementar la superficie y ayudar a que el productor, en primer lugar, lo consuma, y el sobrante lo venda para mejorar la economía familiar y contribuir a la soberanía alimentaria del país", señaló Eduardo Espitia Rangel, investigador del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias.

Entre la utopía y la tradición

De acuerdo con el anuncio oficial del gobierno federal, el amaranto se integró como un producto de la canasta básica por su valor nutrimental. Sin embargo, el apoyo



El grano del amaranto o "huautli" es popular por sus propiedades nutricionales, al poseer 16 % de proteína y ser libre de gluten



Eduardo Espitia Rangel, del Instituto Nacional de Investigaciones Forestales, Agrícolas y Pecuarias

a los productores primarios deja mucho que desear para hacerse realidad.

"Es necesario darnos cuenta de que necesitamos apoyar a los investigadores primarios para el desarrollo de la semilla, así como sus aplicaciones y el desarrollo de productos a base de amaranto", señaló Diego Manrique de Lara, director de San Miguel Proyectos Agropecuarios, dedicada a la elaboración de alimentos y suplementos con este grano.

En 2015, solo 1.6 millones de pesos fueron producto de la exportación del amaranto. Sus usos son muy diversos, y abogar por una mejor educación en cuanto a sus beneficios significaría mayor demanda y sustento para familias enteras.

Tal es el caso de Israel Hernández, quien produce dulces de amaranto desde hace 30 años, en Tulyehualco, alcaldía de Xochimilco, Ciudad de México. Esta famosa colonia "amarantera" ha mantenido su tradición a



lo largo de generaciones para conservar el típico dulce mexicano.

"La mayoría de los abuelos se dedicaban a sembrar, cosechar, procesar y vender amaranto, y mantenían a sus familias con la venta de las alegrías", señaló Israel.

Mientras la historia, la cultura y la tradición continúan, sus productores nacionales no dejan de soñar en que el amaranto volverá a tomar su lugar como uno de los alimentos más importantes y completos.

Lo invitamos a investigar las propiedades y beneficios que usted y su familia pueden obtener con el consumo de amaranto. Y, por qué no, darse el gusto de saborear una alegría, donde la tradición y la historia se funden en cada bocado.

NOQUEA AL DOLOR

Si persisten las molestias, consulte a su médico.

Simi FLEX TRIN.
Comprimidos Oral
-Glucosamina,
-Condroitina,
-Ácido ascórbico
Alivio del dolor e inflamación de las articulaciones
Caja con Frasco con 90 Comprimidos

KETOPROFENO
PARCHE 30 mg
Antiinflamatorio con acción analgésica.
Auxiliar para aliviar el dolor en lesiones traumáticas leves.
Distribuido en México por: CERTUS PHARMA
Contenido 1 sobre 1 p

farmaciassimilares.com



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO®

Llevan arte huichol a París

Como parte de la muestra *El Sagrado Arte Wixárika*, más de 20 instrumentos musicales decorados con arte huichol y un altar ceremonial, se exhibirán en París, Francia.

La curadora Roxana Drexel mencionó que para esta exposición participaron alrededor de 40 familias de municipios de Jalisco.

“Llevar a cabo este trabajo des de hace tantos años y ser una punta de lanza, es importarte. Nuestro

objetivo es que, si ellos no pueden viajar, al menos tengan presencia y respeto a su arte”, comentó.

La exposición estará abierta hasta al 25 de octubre, en el Instituto Cultural de México en París, donde se exhibirá un arca, contrabajo, acordeón, corno francés, cinco violines y un ukelele, entre otros, adornados por artistas wixárikas, con estambre y cuentas de chaquira.



Fotos: Notimex

De venta en
FARMACIAS SIMILARES®
Consulte a su médico.

Vigencia al
30 de septiembre 2019.
Reg. No. 82520 SSA VI

Collins

YA CONTAMOS CON
BENZOCÁINA*
0.1 / 10 g gel sabor uva
\$69.00

*Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 31 de octubre 2019.

farmaciassimilares.com

FARMACIAS SIMILARES "LO MISMO PERO MAS BARATO" **75% OFF**

De barrio en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Sea este un homenaje a todos los cronistas de la muy noble y leal Ciudad de México. Sus obras nutrirán este espacio, dedicado a los amantes de la historia.



Las Vizcaínas

De los 300 años que duró la Colonia, en la Ciudad de México, solo hay tres edificios que aún funcionan para lo que fueron creados: el Nacional Monte de Piedad, el Hospital de Jesús y el Colegio de las Vizcaínas.

Por ahora, nos referiremos al Real Colegio de San Ignacio de Loyola, mejor conocido como Colegio de las Vizcaínas, de imponente arte barroco, cubierto de tezontle. Fue fundado hace 257 años por tres generosos vascos: Francisco de Echeveste, Ambrosio Meave y José Aldaco, cuyos apellidos dan nombre a las calles que rodean a esta institución que hace esquina con el Eje Central Lázaro Cárdenas.

Esos tres hombres invirtieron sus capitales para adquirir ese predio en 33,618 pesos, una fortuna para esa época. Conmovidos al ver que muchas niñas pobres, abandonadas, huérfanas, no tenían ninguna oportunidad de estudio, decidieron abrir una escuela, a unos cuantos pasos de donde está la fuente del Salto del Agua.

La obra fue elaborada por el arquitecto José Miguel de Rivera Saravia, conforme con los planos de Pedro Bueno Bassori, y ocupa toda una manzana.

Su construcción fue complicada porque el terreno era fangoso y estaba fuera de la ciudad. El material de construcción tenía que ser trasladado en canoas, y muchas se hundían antes de llegar.

¿Sabía usted que en esta institución ingresó muy niña Josefa Ortiz, donde aprendió a leer, escribir y el arte de cocinar? Allí la conoció el entonces corregidor de Querétaro, Miguel Domínguez, durante una visita al lugar, y le propuso matrimonio. Años más tarde, esa mujer fue una heroína de la Independencia.

De sus aulas también salió la veracruzana Sara García, quien desde los 45 años se hizo extraer la dentadura para representar tan exitosamente a una anciana en la cinta *Allá en el Trópico*, que le valió en lo sucesivo el título de "abuelita del cine mexicano".

El Real Asilo y Colegio de San Ignacio de Loyola, llamado "De la Paz", en la época juarista, se inauguró el 9 de septiembre de 1767 con 60 alumnas. Está por cumplir, pues, 252 de servicios ininterrumpidos.



Foto: Fernando Gutiérrez

Nunca dependió de ninguna institución religiosa, menos de los jesuitas que ya habían sido expulsados del país. Fue el primer colegio laico para mujeres en América. Por esa razón no fue expropiado por las Leyes de Reforma, emanadas en el gobierno juarista.

El barrio de las Vizcaínas también es famoso por ver nacer a tres ilustres mexicanos: la soprano Ángela Peralta, *El ruiseñor mexicano*; el escritor, político y liberal Guillermo Prieto ("Los valientes no asesinan"), y el célebre cronista urbano Ángel del Campo *Micros*.

Un dato curioso: en los años 30, frente a este palacio de estilo barroco, el arquitecto Manuel Ortiz Monasterio construyó un conjunto de edificios neocoloniales de elegantes y espaciosos departamentos, rentados nada más y nada menos que en 120 pesos!

Hoy, el Colegio de las Vizcaínas es mixto y ofrece estudios hasta de preparatoria. Además, se renta para bodas o fiestas. Solo debe reservar con casi un año de anticipación y pagar 350 mil pesos. Allí se casó Licerito, y Elton John dio un concierto hace una década.

TODO LO QUE NECESITAS

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$365.00

Esomeprazol 40 mg/14 tabletas

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$186.00

Esomeprazol 40 mg/7 tabletas

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®
\$189.00

Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 16 mg/12.5 mg

Candesartán cilexetilo/hidroclorotiazida 16 mg/12.5 mg/14 tabletas

Su venta requiere receta, consulte a su médico.

Vigencia al 30 de septiembre 2019.



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

HASTA 75% DE AHORRO

Tokio: 190 mil pesos

Fernando Gutiérrez

Si planea viajar a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, comience a “engordar el cochinito”. De manera conservadora, el gasto oscilará entre los 90 mil pesos, en plan “mochilero”, y 200 mil pesos por persona en el de lujo, incluidos hotel, alimentación, transporte, entrada a algunos eventos, más el turismo y la compra de souvenires.

Tokio albergará los juegos por segunda ocasión y se realizarán del 24 de julio al 9 de agosto. La primera vez fue en 1964.

Esta ciudad es una de las más caras del mundo y, solo por ser sede olímpica, todo se “disparará”. Es el deporte convertido en fructífero negocio.

En realidad, el ahorro para este viaje debió haber comenzado desde hace cuatro años, o más, pero si se dejó al final, cuando falta menos de un año, pues habrá que ahorrar entre 16 mil y 17 mil pesos mensuales, si se quiere ir “en plan fifi”.

Algunos paquetes, con transporte y hospedaje incluidos, rondarán los 90 mil y 190 mil pesos. Para los alimentos calcule unos 500 pesos diarios, más los gastos de transporte. Lo más recomendable es utilizar el metro.

Las competencias más concurridas serán las de gimnasia, natación, tenis, fútbol y atletismo. El boleto tendrá un costo mínimo de 12 mil 600 pesos.

La primera fase de venta de boletos se hizo en junio pasado, y se abrirá otra el próximo otoño. Para los países hispanos se hará mediante la página web <https://www.cartanglobal.com/> con los



Medallas de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020

distribuidores oficiales o en el Comité Olímpico Mexicano.

Según el último comunicado del comité organizador, a finales de junio, el precio de los eventos deportivos tendrá el siguiente margen de precios:

“Entre los 2,500 yenes (475 pesos), correspondientes a las entradas más baratas (hockey, fútbol y la prueba de maratón), y los 130,000 yenes (24,700 pesos) para las más caras, correspondientes a las pruebas de atletismo.

En cuanto al precio para la ceremonia de inauguración, oscilará entre los 300,000 yenes (57,000 pesos) para los asientos mejor localizados, y los 12,000 yenes (2,280 pesos) en tribunas altas”.

Usted decide.

¿Y si mejor se queda en casa para “disfrutar” un clásico Atlante-Necaxa?

fegutierrezp@gmail.com



Foto: Notimex

Robots mascota de Tokio 2020

YA CONTAMOS CON

ASPIRINA M.R.
EFERVESCENTE

Ácido acetilsalicílico
Tabletas 500 mg
Efervescentes
Caja con 12 tabletas

RÁPIDO ALIVIO - DOLOR - FIEBRE - REUMATISMO

PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

\$28.90

farmaciassimilares.com
*Si persisten las molestias consulta a su médico.
Vigencia al 30 de septiembre 2019. Limitado a 3 piezas por ticket en El Buen Lunes.

De venta en



HASTA
75%
DE AHORRO



Desde la loma de los disparos

Baltazar Ignacio Valadez

Aunque los pronósticos son veleidosos, me atrevo a decir que los Astros de Houston están listos, montados y armados para llegar y ganar el Clásico de Octubre 2019.

Entre las razones de este pronóstico, está la adquisición de Zack Greinke, lanzador que puede ser un refuerzo al estilo de Verlander, y resultar la pieza clave para la conquista de la próxima Serie Mundial.

Con las esperanzas totalmente perdidas para esta temporada, los Diamantes soltarón al lanzador derecho, a pesar de sus numeritos por demás satisfactorios.

Greinke salió de Arizona con marca de 10-4, efectividad de 2.87 en 22 aperturas y con uno de sus máspreciados galardones: el Cy Young, que ganó con los Royals de Kansas City.

Las primeras salidas con el uniforme de los Astros de Houston enseñaron que Zack Greinke está en excelentes condiciones y puede, incluso, mejorar su nivel tras el cambio de franela.

Por su parte, los seguidores del equipo texano reconocen el esfuerzo y el acierto

Astros: listos, montados y armados

de los directivos en el rubro de contrataciones de última hora.

Sucede lo contrario con los aficionados de los Yanquis de Nueva York, pues su gente de oficina no pudo, o no quiso, hacer los movimientos necesarios para resolver el grave problema de su flojo pitcheo abridor.

Los Mulos de Manhattan han hecho milagros para liderar su división, pero en las series cortas de los *playoffs*, puede repetirse la historia de las palizas que les propinaron sus archirrivales, los Medias Rojas de Boston.

Algo semejante puede decirse respecto de los Dodgers de Los Ángeles, que sí cuentan con una buena planta de abridores, pero no con un aceptable cuerpo de relevistas.

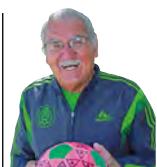
Vale añadir que el problema resulta más agudo frente al evidente hecho de que Kenley Jansen dejó de ser el cerrador imbatible y que, ahora, con frecuencia le ponen la pelota en las tribunas.

En todo caso, la moneda seguirá en el aire hasta que llegue la hora de la verdad con la Serie Mundial 2019.

Usemos el VAR para bien

¡Carajo!

Antonio "Tota" Carbajal



A lo largo del Torneo Apertura 2019 se ha presentado un tema de gran polémica: el uso del VAR.

A mi parecer, esta herramienta es realmente útil; permite ser más acertado a la hora de tomar una decisión. Sin embargo, ha habido ocasiones en las que un silbante mantiene su criterio a pesar de que la gente del VAR indica revisar la jugada.

Si estos oficiales avisan que se requiere analizar lo sucedido en el campo de juego, es porque puede haber evidencia para cambiar la decisión inicial, pero en algunas ocasiones no se hace.

Cierto, no todo en el VAR es perfecto, pues las jugadas son revisadas por el ojo humano, y puede fallar. Pese a ello, brinda más beneficios que errores.

Otro tema que me gustaría comentar, es la situación actual de Chivas: a pesar de los avances que ha logrado, todavía no está a la altura de lo que se espera del equipo en cuanto a nivel futbolístico.

Tampoco creo que el carácter de Tomás Boy ayude al equipo; solamente genera polémica. Por ejemplo, el incidente que tuvo con André-Pierre Gignac, fue ver-

gonzoso, porque un entrenador no debe tomar esa actitud solo por un récord.

Los récords existen para romperse, es lo que hace evolucionar a un deporte.

Y paso ahora a los mexicanos en Europa: me da gusto escuchar que el Chucky Lozano avanza en su carrera futbolística, pues fue fichado para otro grande de Italia. Le deseo la mejor de las suertes y que triunfe en el Viejo Continente.

Sobre el regreso del arquero mexicano Guillermo Ochoa, me da lástima que, a pesar de demostrar un buen nivel con la selección nacional, no pudo obtener grandes ofertas en Europa, aunque debemos reconocer que supo mantenerse "al otro lado del charco" por ocho años, y eso no es fácil.

Ochoa todavía tiene nivel para el fútbol europeo, tan exigente, pero la vida sigue y regresa con el equipo que lo proyectó, el América.

Por último, felicito a los deportistas mexicanos que nos representaron en los Juegos Panamericanos de Lima 2019.

Demostroan su valía y ocuparon el tercer lugar en el medallero. Ello demuestra que si se puede triunfar.

Nutrición completa a tu alcance

infacare

aspen

Adicionado con Vitaminas (entre ellas A y D), DHA y ARA.

\$83.00

Producto Lácteo Combinado con grasa vegetal, en polvo.

3

Cont. neto 400 g Polvo

Vigencia al 30 de septiembre 2019. 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.

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Enamorada de la TV
Flor Rubio

¿Perseguirá el escándalo a Gabriel Soto?

El actor comenzará a grabar en septiembre la telenovela *Soltero con hijas*. Personificará a un hombre que, por azares de la vida, se hace cargo de tres sobrinas huérfanas, y su vecina le ayuda a cuidarlas, porque... se enamora de él. Este papel le ayudará a resanar su imagen, lastimada luego de que su exmujer, Geraldine Bazán, publicó un video donde sugiere que, cuando estaban casados, él le fue infiel con Irina Baeva. La tormenta amainó cuando Gabriel pidió prudencia por sus hijas y negoció una sustanciosa pensión alimentaria. La pregunta es si podrá trabajar sin escándalos este nuevo proyecto, pues, aunque Geraldine afirma que quiere mantener la tranquilidad de las pequeñas, no es descartable que se vuelvan a romper lanzas ante las cálidas muestras de cariño entre su exmarido y su novia.

Cambios en noticieros de TV Azteca

TV Azteca realizó cambios en sus noticieros matutinos, para darles un perfil "millennial", y así en Azteca 1, entre 6 y 9 de la mañana, encontramos un tono formal, pero afable y chabacano —sin caer en los pastelazos—, con periodistas veinteañeros y treintañeros, que alternan con el caballero Jorge Zarza, casi cincuentón. Los noticieros "más platicaditos" son tendencia mañanera.

Los "influencers" movieron a los gigantes

Comentaristas de noticias famosos por internet, como Chumel Torres, Nacho Lozano y Callo de Hacha, entre otros, marcaron nuevas pautas a las televisoras con un estilo desenfadado e irreverente, sin tener compromisos con los poderosos...

¿Podrían dar mejor los "buenos días"?

Es necesario que las televisoras reflexionen sobre la manera en cómo dan los "buenos días" al público. ¿A quién le gusta empezar cada mañana con aterradoras noticias de violencia? ¿Es lo que la TV mexicana puede ofrecer: notas sangrientas? La realidad no está fácil, y suena trillado, pero... trabajen para integrar contenidos positivos, que no provoquen más miedo en la gente antes de salir a la calle. ¡Ándele!, así como intentamos hacerlo muy de mananita en los programas del Dr. Simi. ¡Ya vio nuestro Siminoticiario?

Enamorada de la TV
Flor Rubio

Collifrin

\$26.00
Precio Farmacias Similares

\$29.00
Precio Farmacias Similares

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
Consulte a su médico.

Vigencia al 30 de septiembre 2019.
Reg. No. 492M2004 SSA VI

Collifrin

De fiesta con La Gusana Ciega

Tania Elias



Foto: Tania Elias

Iconos del rock alternativo en español y autores de los éxitos *Celofán* y *Tornasol*, La Gusana Ciega es uno de los exponentes mexicanos más influyentes en las últimas dos décadas.

Para celebrar sus 23 años de trayectoria, la banda, conformada por Germán Arroyo, Daniel Gutiérrez y Luis Ernesto Martínez, promociona el videoclip de su sencillo *Rock and roll*, el cual se encuentra en su décimo tercer álbum titulado *Borregos en la niebla*, publicado a finales de 2018.

"Hicimos el video en una convivencia con los fans. Fue una grabación divertida porque disfrutamos pasar tiempo con ellos, aunque el mensaje es fuerte", indicó Germán.

La canción va más allá del significado literal de la palabra, pues se centra en una historia de desamor. Es decir, en la idealización romántica donde las relaciones de pareja se convierten en un deseo del corazón, pero por diversas circunstancias, se queda estancada en un rompimiento más.

Este tema, al igual que otros éxitos, son vivencias que los integrantes comparten con el público, ya sea para recordar una decepción amorosa, un enamoramiento latente o hacer un llamado a la sociedad.

"Tenemos otro sencillo, *Pasiflorine*, y habla sobre la violencia en pareja. Nadie debe estar en una relación donde haya golpes y agresiones psicológicas. Todas nuestras canciones son personales porque nos importan y nos afectan de manera directa o indirectamente", expresó Daniel.

Debido a ello, la agrupación mexicana pretende aliarse con una fundación para crear conciencia de este problema que aqueja a seis de cada 10 mujeres, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi).

"Pensamos en realizar el video de *Pasiflorine* como punta de lanza del mensaje que deseamos dar. Queremos aprovechar la canción para juntarnos con la organización Origen, que brinda apoyo a las mujeres y sus familias, para romper con el círculo de la violencia. Este proyecto nos va a ocupar de aquí a finales de año", señaló Daniel.

El trabajo va de la mano con su gira *Borregos en la Niebla*, en la que el trío viajó por primera vez a España, para llevar su rock a diferentes ciudades. Mientras, se prepararán para *rockear* este 21 de septiembre en el *Prudence Fest*, en la Ciudad de México, además de alistar nuevas fechas y sorpresas para sus seguidores.

Peri oxidin®

EFICACIA TERAPÉUTICA ANTISÉPTICA
que se adapta a cada necesidad
con el sabor más agradable



Colutorio para enjuague bucal

- **Elevada sustantividad** oral comprobada
- **Máxima eficacia** antiséptica
- **Mejor sabor** = mejor cumplimiento
- **Doble acción** antimicrobiana
- **Clorhexidina 100% activa**

Uso ideal para

- **Enfermedad periodontal** (Gingivitis y Periodontitis)
- **Cirugías y extracciones** en cavidad oral
- **Procedimientos periodontales** (raspados, alisado radicular, curetajes)
- **Enfermedad bucofaríngeo**



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Cita a ciegas

Dígame, por favor, que usted también ve *Cita a ciegas*, en Las Estrellas. Es una telenovela que me gusta mucho porque, al mismo tiempo, me hace reír, suspirar, y porque tiene todos los elementos del melodrama tradicional mexicano, lo reinventa.

Como usted sabe, esta es la historia de una gorda, pero no de la típica gorda que acaba delgada y transformada en símbolo sexual.

No, *Cita a ciegas* es la historia de una gorda que aprende a quererse, a descubrir las cosas verdaderamente importantes de la vida, y termina por entender que las apariencias son solo eso, apariencias. Para no hacerle el cuento largo, es una historia de amor, pero de amor propio.

¿No es maravilloso? Esta producción de Pedro Ortiz de Pinedo (*Simón dice*) es un cambio, una propuesta que bien vale ver y recomendar.

¿Y qué me dice del reparto? La peor bronca de las telenovelas de Televisa es que ya no parecen telenovelas de Televisa. Sus actores vienen de todas partes, menos de ahí.

Cita a ciegas es una oda a la esencia de esta empresa porque su reparto está encabezado por muchos rostros queridísimos de esa compañía, como Victoria Ruffo, Arturo Peniche y Omar Fierro.

Y en el caso de las nuevas generaciones, tenemos un grupo de lanzamientos, como el de Sofía Garza, que en muy poco tiempo todos terminaremos por identificar con esa televisora.

Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, *Cita a ciegas* tiene una magnífica producción.

No se ve como las acartonadas telenovelas que ya nadie quiere sintonizar, pero tampoco como las series de otras plataformas.

Tiene un punto medio donde las audiencias de antaño encuentran lo que había en las producciones del pasado, y donde los nuevos televidentes pueden sentir un avance.

Luche por ver *Cita a ciegas*, en Las Estrellas. En estos tiempos revueltos, no hay nada más bonito que regresar al origen, volver a creer, y aquí uno no solo cree, se enamora, crece. ¿A poco no?

ETERNAL SECRET®

Pide tu demostración*
GRATIS
en farmacia

Precio Farmacias Similares®
SERUM \$224.00

Precio Zona Fronteriza Norte \$209.00**

Salud es belleza. AVISO: 143300202D0226
Vigencia al 30 de septiembre 2019.
*Solo farmacias participantes.
**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región fronteriza norte.

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

75%
MÁS BARATO

Enrique Guzmán a la carga... disco y gira



Foto: Cortesía de Universal

Enrique Guzmán, pionero del *rock and roll* en el país, lanzó la reedición de su álbum *Se habla español*, en el que incluye éxitos de sus más de 60 años de trayectoria.

El álbum, a cargo del productor Gustavo Farías, consta de trece nuevas versiones con diferentes artistas: *Tu cabeza en mi hombro*, con el canadiense Paul Anka; *Popotitos*, con Miguel Ríos; *Anoche no dormí*, con Alejandra Guzmán; *El rock de la cárcel*, con Emmanuel, y *La plaga*, con Manuel Mijares, entre otros.

La elección de temas para la producción, disponible en formato CD + DVD y en plataformas digitales, se hizo de acuerdo con la relevancia y gusto, con el fin de explotar al máximo la voz y sonidos del repertorio musical.

Aunado a este trabajo, Enrique Guzmán se embarcará en la gira *Se habla español*, para deleitar a su público en Monterrey, Ciudad de México y Guadalajara.

El cantante continuará con nuevos

proyectos para dejar una marca, no solo en la música, sino también en cine, como lo hizo en *Los hijos que yo soñé*; en televisión, con *Agujetas de color de rosa*, y en teatro, con su participación estelar como *Herodes*, en la versión más reciente de *Jesucristo Superestrella*, ópera rock en manos del productor mexicano Alejandro Gou.

Fechas de la gira *Se habla español*

26 septiembre: Arena Monterrey, Monterrey NL.

10 octubre: Auditorio Nacional, Ciudad de México.

22 noviembre: Auditorio Telmex, Guadalajara, Jal.

Redes sociales

Página: enriqueguzman.net

Fb: @eguzmanoficial

Tw: @enriqueguzman

Instagram: @eguzmanoficial

Condoms ALFA
Explota tu instinto

Prevención es salud.
Permiso: 183300201B2997
Vigencia al 30 de septiembre 2019.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Horóscopos

Amira contigo



Aries (marzo 21 - abril 20)

La paciencia es una virtud. Toma los problemas como te llegan y enfíntalos uno a uno. Así no te sentirás frustrado. "Con calma y nos amanecemos": cerrarás un ciclo de confusión en este mes. Hay posibilidades de viajes y acciones impensadas; el augurio es positivo y desafiante a la vez.

Tauro (abril 21 - mayo 21)

Estar al pendiente de lo que pueda ser, es un buen consejo. Tu pareja te va a extrañar. Tienes que aprender a expresarte de manera flexible y dulce. El equilibrio y la prudencia deberán guiar tus acciones. Tus ideas atraen a los demás, mantente abierto a nuevos ingresos.

Géminis (mayo 22 - junio 21)

A pesar de los obstáculos económicos por los que atraviesas, saldrás adelante. Los contactos emocionales serán más fáciles. Dédale tiempo a la actividad física y a tu espíritu; esta práctica mejorará tu salud. Siembra acciones de bienestar.

Cáncer (junio 22 - julio 22)

En este mes, la luna en Escorpión del día 4, marca encuentros sinceros en el amor y la amistad. Aprende a relajarte, es necesario dejar de lado las dudas y las aflicciones. Evita sentirte solo y nostálgico; es mejor el estado de inspiración, escribe, tienes algo de poeta.

Leo (julio 23 - agosto 22)

Asume tu responsabilidad. A pesar de los constantes altibajos, será un tiempo positivo para asuntos de dinero. El éxito exige esfuerzo, ser positivo y trabajar. Sucederá algo imprevisto que te llevará a una nueva fase de fortuna. Eres energético, bondadoso, fiel a tus propósitos.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22)

¡Felicitaciones por tu cumpleaños! Repite: "Fortalezco mi voluntad y el logro de todo propósito, la amada presencia que está dentro de mí me ayuda, suelto y dejo ir toda situación gastada". Los cambios ocurren para bien, será como traer a la superficie los motivos y obsesiones que te han hecho la vida difícil. Mejoras tu camino.

Consultas: amiraescorpión@yahoo.com.mx / Facebook: Horóscopos de Amira

*Unidos en el corazón
Un tiempo pleno de bendiciones para todos*

Horóscopos de Amira en *Todo un show*, Azteca Uno, lunes a viernes, 13:48 p.m.

Libra (septiembre 23 - octubre 22)

Es conveniente que te muestres sincero y directo; la verdad debe estar por delante. Mercurio y Saturno te exaltan tus pensamientos, aunque el trabajo puede ser el centro de desarrollo. A veces, querido libra, te endiosas con otra persona; pero no es a quien adoras, sino una proyección tuya.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22)

Es propicio en este mes remodelar la casa. Tú, como buen escorpión, te creces al castigo, pero para mejorar tu energía. Medita en el ser. Debes procurar elevar tu vitalidad física mediante el ejercicio y la meditación. Cambiará tu vida para bien. Encauza tus esfuerzos en la orientación correcta.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21)

La luna llena en Piscis del día 13 indica que debes tomarte la vida con más alegría y menos preocupación, busca el balance. A pesar de todo, mira lo que has obtenido, en lugar de ver solo lo que te falta. Sé prudente, hay un ambiente de posible inseguridad. Da tiempo para que fructifique lo que has sembrado.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20)

Valora lo que deseas conseguir o hacia dónde quieras encaminar tus pasos, para lograr lo que te propones; si se trata de cambios, hazlos con inteligencia. Marte indica la importancia de evitar perder o desperdiciar energía en lo que es pasajero. En afectos, la luna llena es propicia para tomar decisiones con la pareja.

Acuarيو (enero 21 - febrero 19)

Tu fidelidad a las amistades es una de tus mejores cualidades; además de contar con un pensamiento original y un conocimiento profundo, tu fortuna será incrementada. Repite: "Poder creativo divino, te pido me lleves al logro de mis anhelos y me ayudes a mejorar mis cualidades para alcanzar mis objetivos. Amén".

Piscis (febrero 20- marzo 20)

La luna llena en tu signo el día 13 marca un tiempo de realizaciones. Sin embargo, puedes sentirte malhumorado. Marte en Virgo significa una etapa de decisiones importantes. El dinero puede llegarte si afirmas: "Yo soy uno con Dios. Todo lo que Dios tiene, es mío. Y todo lo que Dios es, yo soy. Así sea". Repítelo por las mañanas.



¿LA COLITIS TE HACE SENTIR COMO PELOTA?

Dile adiós a:



Síntomas
de colitis



Dolor
abdominal



Inflamación



Cólicos

Causados por la colitis
y el síndrome de intestino irritable.

De venta en farmacias.

[nesajar](#)

[www.nesajar.com](#)

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002TIB0396



Si la vida no para, tú tampoco.