

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

Primeras molestias:

1. Dolores de cabeza, huesos, muscular, garganta y pecho
2. Tos
3. Fiebre
4. Falta de aire
5. Escalofríos
6. Esguimento nasal
7. Pérdida del olfato y del gusto
8. Conjuntivitis

Evita complicaciones; acude a los consultorios de Fundación Best si padeces estos síntomas.

Protégete y cuídate ante covid-19


Recuerda: NO te automediques

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

Fundación BEST

Síguenos por:   

Fundación **BEST**

Síguenos por   

OXIMETRÍA DE PULSO

Existen enfermedades que ocasionan niveles bajos de oxígeno en nuestra sangre; una de ellas, la **covid-19**.

En apoyo de tu economía, en todos los consultorios de Fundación Best del país se realiza

GRATIS

la oximetría de pulso todos los

VIERNES

de este mes.



La oximetría no duele y previene

¡Te esperamos!

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



QUIMPHARMA

GUAIFENESINA / OXOLAMINA

Precio Farmacias Similares®

\$52.⁰⁰



BENZOCAÍNA*

Solución bucal c/aplicador 10 ml 200 mg / 1 ml

Quimikan

Precio Farmacias Similares®

\$117.⁰⁰



IBUPROFENO*

Suspensión 15 ml con jeringa graduada

Fidoín-Q

Precio Farmacias Similares®

\$46.⁰⁰



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2020.

*Si persisten las molestias, consulte a su médico.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

Montañas: población, diversidad, agua e inspiración

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Sitios de ensueño, las montañas han inspirado hermosas fotografías, poemas, cuentos, películas y pinturas. Son, en gran medida, piezas de arte que la naturaleza ha dispuesto por todo el mundo.

Albergan 15 por ciento de la población mundial, la mitad de la diversidad biológica; suministran agua dulce para más de 50 por ciento de la humanidad y ofrecen energía hidroeléctrica.

Pero este ecosistema es frágil, por lo que, en aras de su conservación, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) celebró, en 2002, el Año Internacional de las Montañas, y, a partir de 2003, el primer Día Internacional de las Montañas, cada 11 de diciembre. Para 2020, ese organismo promueve analizar la biodiversidad de este ecosistema.

Es en las montañas donde están las áreas esenciales de la biodiversidad mundial, y se hallan miles de variedades de frutas, verduras, granos, legumbres, semillas, nueces, miel, especies de animales, peces, insectos y hongos.

De hecho, de las 20 especies de plantas que aportan 80 por ciento de los alimentos en el planeta, seis se han originado y diversificado en las montañas: maíz, papas, cebada, sorgo, tomates y manzanas.

Casi 70 por ciento de la tierra montañosa se utiliza para el pastoreo.



Foto: Agencia Reforma

El estiércol generado por los animales contribuye a mejorar la fertilidad del suelo.

Además, los animales utilizados para la ganadería y el pastoreo producen leche, mantequilla y carne, al igual que otros productos valiosos, como la lana.

Sin embargo, el cambio climático, las prácticas agrícolas insostenibles, la minería industrial, la tala y la caza furtiva tienen un alto costo para la biodiversidad de las montañas.

También, los cambios en el uso y cobertura del suelo, así como los desastres naturales, pueden acelerar la

pérdida de biodiversidad y contribuir a crear entornos frágiles para las comunidades montañosas.

La degradación de los ecosistemas, la pérdida de los medios de vida y la migración de las poblaciones de las montañas, pueden conducir al abandono de las prácticas culturales y las tradiciones que han mantenido esa biodiversidad durante generaciones.

Hoy, urge invertir en ellas. En un mundo encaminado hacia las crisis del agua, alimentos y energía, el desarrollo sostenible de las zonas montañosas, es una prioridad global. /SíMiPlaneta

Presidente de Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Torres

500,000 ejemplares / Diciembre 2020

Edición 464-1

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

Servicio de Agencia Reforma
Distribuidores en México Farmacias
Similares, El Sol de México
siminforma.com.mx

simi_informa@porunpaismejor.com.mx

Redacción México: 55 54 22 01 18

Conmutador: 55 54 22 45 00

Medios de Comunicación Grupo Por Un
País Mejor

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 2020. 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".

siminforma.com.mx

SíMiPlaneta

Cerremos con esperanza el año

Axl Daniela Agüero Herrera
@axl_agüero

Este año ha sido un reto para los seres humanos. Nuestras capacidades de resiliencia, adaptación, solidaridad y serenidad, son puestas a prueba por la pandemia de covid-19 que aqueja al mundo.

El panorama se vislumbra oscuro, pero, a pesar de todo, siempre existen puertas que se abren y sopesan la desgracia y la dificultad. Creer en la bondad, la esperanza y la unión, nos mantiene vivos, día a día.

Farmacias Similares, con ayuda de los mexicanos que forman parte de esta familia, clientes y colaboradores, impulsó un proyecto en pro del medioambiente, una prioridad.

Desde octubre de 2018 a diciembre de 2019, como parte de la iniciativa SíMiPlaneta, se creó otra, enfocada en la reducción del uso de bolsas de plástico. La campaña se centró en ofrecer a nuestros clientes una bolsa reciclable y generar conciencia sobre el daño que hacemos al planeta, al utilizar bolsas de plástico de un solo uso.

Todo resultó un éxito: en el mencionado periodo, se ahorraron 97.2 millones de bolsas plásticas, traducido en

5.5 millones de pesos, donados a cuatro asociaciones comprometidas con la preservación, cuidado de la biodiversidad y autosustentabilidad del país.

Las asociaciones beneficiadas son la Reserva Ecológica Yu-Balcah, en Tabasco, con 880 mil pesos; el Grupo de Monitoreo Biológico de Milpa Alta, Ciudad de México, un millón 328 mil 660 pesos; la Unión de Comunidades Productoras Forestales Zapotecos-Chinantecos, de la Sierra Juárez de Oaxaca (Uzachi), un millón 529 mil 486 pesos, y Reforestamos México, un millón 761 mil 854 pesos, en Guadalajara.

El martes 21 de julio del año en curso, el licenciado Víctor González Herrera, vicepresidente de Estrategias Comerciales de Farmacias Similares, presidió una ceremonia virtual en compañía de los representantes de cada asociación y les entregó los cheques.

Actualmente, los proyectos ya están puestos en marcha y todos los avances son monitoreados día a día para mantener bien informada a la sociedad.

El camino es complicado, pero seguiremos al pie del cañón para que México pueda cerrar con esperanza el año y comenzar el siguiente con algo positivo y reconfortante.

/SíMiPlaneta



Budesonida
Suspensión 0.250 mg/mL



\$ 159.00



Budesonida
Suspensión 0.125 mg/mL



\$ 129.00



Su venta requiere receta, consulte a su médico.
Vigencia al 31 de diciembre 2020.

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

YA CONTAMOS CON

VITAMINA D3

4000 UI DISPERSABLE 30 TABLETAS



\$149.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de diciembre 2020. *Su venta requiere receta médica, consulte a su médico.
Las imágenes mostradas en esta publicidad son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.

Salud Incel

Cynthia Montserrat Mena García
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Hace unos días, escuché un acrónimo: “Incel” (*involuntary celibate*; célibes involuntarios). Este se hizo público en 2014, cuando un hombre, de 22 años, asesinó a seis personas e hirió a 13 en un campus universitario de California. Además, dejó un manifiesto en donde declaraba que las mujeres eran las culpables por haberlo rechazado.

En otros países han ocurrido más ataques perpetrados por hombres pertenecientes a Incel, convertido en un colectivo. Por ejemplo, en Toronto, en abril de 2018, uno de sus integrantes atropelló a varias personas, como un acto de odio por la forma en la que está organizada la sociedad. Consideraba que las mujeres deberían ser obligadas a reproducirse con los varones pertenecientes a este movimiento.

Junto con esta categorización, se suma la de nombrar *chads* a los hombres elegidos por mujeres para tener relaciones sexuales, y *stacys* a las mujeres que rechazan a los *incels*.

Es increíble cómo un intento de generar apoyo ante un “dolor” común pueda desvirtuarse de la manera en que ha sucedido con Incel. Nació en los años 90, por una mujer que no deseaba ser catalogada en ningún género, y que atribuía su celibato a su apariencia física.

Así, creó una comunidad en línea (Alana’s involuntary celibacy project. Proyecto de celibato de Alana), para apoyar a personas que no hubieran tenido relaciones sexuales, debido a su aspecto físico.

Años más tarde, resurge la tendencia, denominada “Incel”, hombres que, a pesar de su deseo de mantener una relación sexual con una mujer, este



Foto: Agencia Reforma

“derecho” les es arrebatado porque ellas no los desean.

Se lee ridículo, lo sé, pero este grupo pretende culpar a todas las mujeres por rechazarlos. Consideran que las relaciones sexuales les pertenecen y que, por derecho, deben poseer el cuerpo de una mujer, como si fuera un objeto.

Contrario a lo que muchos pensaríamos, “¿qué hago mal para que todas las mujeres no deseen acercarse a mí?”, ellos culpan a las mujeres por no querer “emparejarseles”. Además, no están interesados en modificar la manera en la que se relacionan con ellas. Se unen con la única intención de odiar a las mujeres y hombres que sí tienen una vida sexual activa (*chads* y *stacys*).

Es válido sentir enojo, alegría, tristeza, frustración, etcétera, pero lo que hacemos con todas esas emociones, es responsabilidad nuestra, o podemos, al igual que el grupo de los *incels*, buscar culpables. Si tienes dudas sobre este tema, llama al 800 911 66 66, opción 3. Recibirás orientación psicológica gratuita las 24 horas. / Salud

Ante esta CONTINGENCIA SANITARIA, provocada por el coronavirus, el Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales (CNDEE) pone a tu disposición, las 24 horas, la línea de ayuda psicológica.

Solo marca 800-911-6666, opción 3, y una de nuestras psicólogas especialistas te brindará apoyo.



¡Acércate a nosotros, queremos ayudarte!

Centro Nacional de Diagnóstico para las Enfermedades Emocionales
@cndee



www.serfelizsisepuede.com.mx



#Psicosalud

Edilberto
Peña*
@Edilberto_pena

Cómo vacacionar en fin de año

En las condiciones actuales, no tenemos más opción que ser creativos para distraernos de las rutinas aburridas y

tediosas, debido al confinamiento social, nuevas normalidades y encierros por la pandemia de covid-19. Lo que vivimos, nos ha llevado a reconocer y diagnosticar el *burnout*, o síndrome de desgaste, resultado de la constante confrontación de nuestros mecanismos de defensa psicológicos ante el incremento en los eventos adversos del medioambiente, como sucede de manera exagerada este año. El manejo del síndrome de desgaste es complicado, pero lo principal es buscar el equilibrio entre las agresiones inevitables y el cúmulo de actividades placenteras. En el mundo “normal”, un maravilloso periodo

de descanso nos baja hasta 32 % el riesgo cardiovascular acumulado. A continuación, una lista de sugerencias:
1) Hacer una búsqueda extensiva de libros y películas que nos transporten a otras culturas y medios, extraños pero fascinantes.
2) Expandir nuestros horizontes musicales con armonías que nos hagan pensar en canales, lagos, montañas y naturaleza viva.
3) Montar el set completo de visitar otro país. La manera más sencilla es tener una semana con comida y bebidas tradicionales de ese destino.
4) Aprender nuevos juegos. Ahora podemos intentar los de reto cognitivo o que,

incluso, nos obligan a socializar de maneras diferentes.
5) Aprovechar los tours virtuales de los diferentes museos del mundo.
6) Acampar en alguno de los parques nacionales del país.
7) Aprender otro idioma, una gran herramienta que mejora la plasticidad neuronal.
Estos consejos no son limitativos, la lección importante es la misma: hay que despegarnos de la rutina cotidiana a favor de nuestra calidad de vida.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

farmaciassimilares.com

YA CONTAMOS CON

Jabón líquido para manos 150 ml \$23.90*



Dial

Jabón Líquido para Manos

ANTIBACTERIAL

El experto en la protección y cuidado de tu piel

150mL

*Vigencia al 31 de diciembre 2020. Higiene es salud.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75% de descuento

Candiphen^V

Reg. No. 111M2004SSAVI

Caja con 1 óvulo

1 ÓVULO

\$107.00

® MARCA REGISTRADA PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MEDICO.

Vigencia al 31 de diciembre 2020

DURAMAX^{gel}

Reg. San. No. 0653C2012 SSA

\$114.00

® MARCA REGISTRADA PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES

Vigencia al 31 de diciembre 2020

Sucanon

Remedio Herbolario

\$99.00

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

Caja con 24 tabletas

AMP AVALADO ASOCIACION MEXICANA DE DIABETES

Sucanon Tablet

Trichosanthes Kniroel (Extracto seco de raíz de Trichosanthes Kniroel) y Complejo de Menthastodimolbaso.

Auxiliar en la DISMINUCIÓN de los SÍNTOMAS producidos por

NIVELES ALTOS DE GLUCOSA

Tales como Aumento de peso, orina excesiva, fatiga y sed.

® MARCA REGISTRADA PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES® ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.

CAJA CON 24 TABLETAS

Vigencia al 31 de diciembre 2020

Jabón de Azufre

La aparición de barritos por el uso continuo del cubrebocas no es sorpresa en esta época.

Utiliza **Jabón de Azufre Grisi** por la mañana y la noche para limpiar a profundidad tu piel y prevenir imperfecciones.

\$34

Jabón de Azufre

CON LANOLINA • AUXILIAR EN

ACNÉ • BARROS • CUTIS GRASO

ANTISEBORRÉICO

JABÓN 100g

Acné Moderado Exceso de Grasa

GRISI Farma

VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2020.

CONSULTE A SU MÉDICO REGISTRO SANITARIO 48163 SSA



Por Un País Mejor

Ayuda a nuestros hermanos tabasqueños

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alce

Desde que el huracán Delta, la tormenta Gamma y el frente frío número 4 golpearon al estado de Tabasco, inundaciones y el desbordamiento de ríos afectaron a miles de familias que se quedaron sin hogar, pertenencias y alimento.

Aún queda en la memoria aquella inundación de 2007 en Villahermosa; sin embargo, se calcula que la de este año es más grave por afectar a más de mil comunidades.

El panorama no es favorecedor. Las constantes lluvias en el estado impiden que baje el nivel del agua en las calles, aumenta el volumen de ríos y ponen en

riesgo a una mayor cantidad de población.

Ayuda... y manos a la obra

El Plan Simi III de Fundación del Dr. Simi se trasladó para ayudar a los hermanos tabasqueños, quienes con dificultad pueden acceder a alimentos, medicinas, y viven en situaciones precarias, debido a sus pérdidas, y enfermedades.

Más de 42 toneladas de despensa y artículos de limpieza fueron repartidas en diversas comunidades. También, colchonetas, sandalias y cobijas con las tres brigadas que cubrieron distintas zonas del estado, donde la ayuda no había alcanzado a los damnificados.

De igual manera, médicos voluntarios de Fundación Best,

integrados en las brigadas, se unieron a la causa para otorgar consultas y medicamentos gratuitos. Los habitantes padecen, sobre todo, infecciones estomacales y padecimientos en pies por caminar entre agua y lodo.

Y, como familia, Farmacias Similares extendió su mano a los colaboradores de Sistemas de Salud del Dr. Simi, del Centro de Distribución Villahermosa y de sucursales de farmacia, quienes también fueron afectados por los fenómenos naturales. Recibieron despensas, colchonetas y artículos de limpieza para que los tiempos difíciles puedan ser menos duros ante este desastre.

Con amor y solidaridad, el Dr. Simi, su fundación y un



Fotos: Alejandra Cervantes Neri

gran equipo de voluntarios, trabajan para que la situación de nuestros hermanos en Tabasco, Chiapas y Veracruz mejore, y

que la normalidad, en medio de esta pandemia, llegue pronto a sus hogares. / **Por Un País Mejor**



Un producto de **GEL**
pharma
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

En mi nueva normalidad los tacos solo son un antojito.

La colitis evita que sigamos con nuestra normalidad.
Reactiva tu mundo y haz que tu vida no pare, con Nesajar.

Dile adiós a:



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos



nesajar

www.nesajar.com

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 1833002T1B0396

Mi nueva normalidad, mi mejor yo.

De venta en Farmacias Similares

ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance

\$224.00
Sérum
Dermo renovador
50 g

\$109.00
Tonificante
Dermo-oxigenador
120 ml

\$209.00
Dermo reparador
antioxidante
con astaxantina

eternalsecret.com.mx

Vigencia al 31 de diciembre 2020. Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 143300202D0226

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

HASTA 75% DE AHORRO

Reencuentro con México

El fotógrafo que soñó con ser torero

Juan Manuel Rentería

Edmundo Toca Olguín ha dedicado más de 30 años de su vida a la fotografía deportiva y taurina. Recuerda que, en lugar de juguetes, pidió a sus padres una cámara fotográfica, cuando apenas tenía 8 años.

—¿Cómo se inicia tu trayectoria?

—Comencé desde la escuela, en eventos de golf, maratones, box, lucha libre, y después me dediqué a la fotografía taurina.

—¿Por qué?

—Es que, desde niño, he sido un gran aficionado a los toros.

Edmundo Toca Olguín nació en la Ciudad de México el 9 de mayo de 1962.

Reencuentro con México

—¿Tus primeras fotografías taurinas?

—Me inicié puebleando, en provincia, con mi cámara de negativos que luego revelaba. Captaba las figuras que todavía no destacaban y soñaban con presentarse en la Plaza México.

—¿Cuál fue la fotografía que te abrió las puertas para captar imágenes desde los callejones de una plaza de toros?

—Fue una en la plaza Vicente Segura, de Pachuca; me coloqué arriba de la puerta de toriles y capté el momento en que el torero Alfredo Ríos, el Conde, esperó al toro a puerta gayola. El toro saltó sobre el matador y yo tomé esas imágenes, con las sombras de toro y el torero. Fueron impactantes y me dieron una gran promoción como fotógrafo taurino.

Edmundo Toca ha tomado más de 15 mil fotografías a los más famosos toreros mexicanos y extranjeros, durante tres décadas. Afirma que nunca ha lucrado con las fotos; prefiere obsequiarlas a quienes se las solicitan.

Fue muy amigo de Rodolfo Rodríguez, el Pana, quien le confesó que le gustaría morir de una cornada, y así ocurrió el 2 de junio de 2016, al ser embestido por el toro en una corrida en Ciudad Lerdo, Durango.

—¿Lo que más te ha impactado en una corrida?

—Fue aquella corrida en la que el toro tiró al caballo del rejoneador Eduardo Fontaner, que cayó sobre él y lo desnucó. Murió al instante.

—¿Tu experiencia más peligrosa en los callejones?



Foto: Redacción

—Tengo una fotografía donde el toro saltó la barrera, se dirigió a donde yo estaba y, antes de embestirme, brincó de nuevo al ruedo. Lo curioso es que no solté mi cámara.

—¿Qué pasa por tu mente cuando un toro embiste al torero?

—Me impresiona, pero debo imprimir todo lo que acontece. Con los nuevos equipos tomas 10 o 15 fotos en un instante. Algunas de esas

fotografías han ayudado a los médicos cuando van a iniciar una cirugía.

Toca Olguín ha montado 20 exposiciones de fotografías taurinas y ha viajado por España y Venezuela.

—¿Te hubiera gustado ser torero?

—Por supuesto.

—¿Y por qué no le entraste?

—Porque me faltó valor para decidirme. / **Reencuentro con México**

siminforma.com.mx



SALUD ES BELLEZA
143300202D0255

¡Tan natural como el amor
por tu bebé!



GRUPO POR
UN PAIS MEJOR A.C.



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

¡HASTA
15%
DE
DESCUENTO!

Lamentan el sensible fallecimiento
de nuestra compañera y amiga

Norma Angélica Ramírez Espinosa

Diseñadora entusiasta; una mujer
comprometida con su trabajo



Rogamos por su eterno descanso y pedimos para que
familiares y amigos encuentren pronta resignación

NOVIEMBRE 2020

CARBOVITA®

NUEVO



Frasco con
60 cápsulas

PRECIO:
\$149.00

Vigencia al 31 de diciembre 2020

®Marca Registrada **SUPLEMENTO ALIMENTICIO**

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

México

Coma sin etiquetas

Alejandra Cervantes Neri
Tw: @lilly_alee

Obesidad, sobrepeso, diabetes e hipertensión son los principales males que aquejan a los mexicanos.

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018 indicó que 72.5 % de la población en México padece obesidad o sobrepeso. Por su parte, la diabetes mellitus es la primera causa de muerte en las mujeres y la segunda en los hombres.

Esta epidemia ha avanzado de manera acelerada desde 2000 y no solo afecta a los adultos, sino alcanza a niños y adolescentes.

Etiquetado, advertencia de peligro

Ante este panorama, en julio de 2019, se presentó a la Cámara de Diputados la iniciativa para modificar la Ley General de Salud en materia de etiquetado.

A pesar de que el Diario Oficial de la Federación la publicó en noviembre de 2019, hasta marzo de 2020 se informó que la nueva manera de etiquetado entraría en vigor a partir del 1 octubre del año en curso, con la norma 051.

Con ella, se estableció que todos los productos preenvasados, sean de producción nacional o extranjera, deben brindar al consumidor información clara, veraz y fácil de entender acerca del contenido de nutrimentos e ingredientes que representen un riesgo para la salud.

Esta información debe colocarse en la parte frontal y consta de cinco sellos, con el propósito de informar sobre el exceso de calorías, sodio, azúcares, grasas

saturadas y trans. También, tiene dos leyendas precautorias, donde se indica si el producto contiene edulcorantes o cafeína, para evitar el consumo en niños.

“Los alimentos preenvasados necesitan una alta cantidad en sodio para conservarse, así como una elevada porción de azúcar para su sabor. En una tienda podemos ver muchos productos con estos sellos. El principal mensaje es que, entre más sellos, es menos conveniente consumirlos”, señaló la nutrióloga Ariadna Cervantes.

Sin embargo, para algunos aún es difícil entender cómo algunos alimentos indicados para una dieta “light”, pueden también tener estos sellos.

La respuesta es simple: “Este nuevo etiquetado viene con una referencia de 100 gramos, lo que indica que para esa cantidad el nivel de azúcar, grasa y sodio es alto. Sin embargo, si nosotros llegáramos a consumir alguno de esos productos no debemos comer toda la porción, el aporte correcto sería menor que la que contiene el empaque”, refirió la nutrióloga.

Por su parte, Carlos Labastida, coordinador del Programa Universitario de Alimentos de la UNAM, dijo que este nuevo etiquetado es similar al que estableció Chile, donde después de 4 o 5 años se han dado avances importantes en la reducción del consumo de cereales industrializados, refrescos, etcétera.

El 30 de noviembre fue la fecha límite de la industria para colocar estos sellos en sus productos, medida que podría considerarse el inicio de un arduo trabajo para lograr una conciencia colectiva y cambio



Foto: Agencia Reforma



Ariadna Cervantes, nutrióloga
/ Foto: Cortesía



Carlos Labastida, coordinador del PUAL
/ Foto: Cortesía

en los hábitos alimenticios de la población.

“Algunas consecuencias de este etiquetado se notarán de manera inmediata, tal vez impacte en la industria del azúcar; no obstante, es probable que la gente se acostumbre a ellos y no les dé tanta importancia como al principio. Otra medida que debe atenderse son los mecanismos de regulación de publicidad de estos productos, porque tienen un efecto impactante en las decisiones de consumo, sobre todo en niños y adolescentes”, precisó Labastida.

Irónico es que el país sea de los más obesos del mundo, a pesar de tener las condiciones

geográficas y climáticas óptimas para contar con alimentos que provean de manera adecuada el Plato del Buen Comer.

“Es cierto, podemos tener una tendencia en nuestra genética hacia la diabetes y la hipertensión, pero también existe un factor ambiental, y podemos modificarlo o contribuir a que aparezca o no. Modificarlo es no consumir alimentos con exceso de azúcar y de grasas, o no consumirlos de manera frecuente”, expresó Ariadna Cervantes.

“Debemos recuperar hasta donde sea posible ese conocimiento y la capacidad de prepararnos nosotros mismos los alimentos. Esta grave situación

también la vemos reflejada con la pandemia de la covid-19, donde se ha determinado que un gran porcentaje de personas que fallecen a causa de esta tiene comorbilidades de sobrepeso, obesidad y diabetes”, explicó Carlos Labastida.

A pesar de que se tomen medidas para que la población mexicana disminuya sus consumos de azúcar, sodio y grasas, es imperante reflexionar acerca de nuestros hábitos alimenticios.

Resulta esencial enseñar a las nuevas generaciones a tener una alimentación más natural que, aunado a actividades físicas y deportivas, fomente generaciones más sanas.

Este tiempo de pandemia y de estar en casa, es perfecto para repensar y construir hábitos que nos orienten a una mejor calidad de vida. Dejemos de lado las satisfacciones momentáneas y actuemos en pro de nuestra salud. Recuerde: cada una de nuestras elecciones repercute, para bien o para mal, en nuestro futuro. / México

NUEVO

PARA ESOS DOLORES INESPERADOS

ML-PRIM[®]

Metocarbamol / Ibuprofeno

NO VIAJES CON EL DOLOR**3en1**

- RELAJANTE MUSCULAR
- ACCIÓN ANALGÉSICA
- ANTIINFLAMATORIO



CON **ML-PRIM[®]**
ALIVIO A LA PRIMERA

Con blíster precortado.
Para acompañarte en tu día a día



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

Conoce más en: www.ml-prim.com  **ml-prim**

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA

UN PRODUCTO
CON EL RESPALDO DE:

GEL
pharma[®]
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA

1933002T1B0274



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

Navidad a la mexicana

¿Están listos para diciembre? Confieso que yo solo puedo pensar en el olor a romeritos, a bacalao, a pavo y a ensalada de manzana, a buñuelos y ponche.

La Navidad llegó a México con los conquistadores españoles. Los primeros frailes españoles en México tuvieron que hacerse de métodos didácticos especiales para evangelizar a los indígenas. Por ejemplo, fray Pedro de Gante (m. 1572) observó que los indígenas solían adorar a sus dioses con cantos y bailes, por lo que introdujo la doctrina cristiana a través de cantos y representaciones de escenas bíblicas.

En 1587 se celebró en San Agustín de Acolman la primera misa de Aguinaldo en Nueva España. Se les llamaba de aguinaldo porque no correspondían a una celebración del calendario litúrgico, sino que eran un regalo a las comunidades previo a la celebración de la Navidad. Estas misas incorporaban elementos indígenas, como

la música y los bailes. Poco a poco estas misas se volvieron una verdadera algarabía, y el aumento de la asistencia a ellas hizo que se trasladaran a lugares más amplios que las iglesias. Así, ya no solo bastaba el atrio, sino que las misas empezaron a celebrarse en haciendas con capilla. Después empezaron a celebrarse también en casas de familias adineradas y, finalmente, ya sin la misa, pero con todo el espíritu festivo, en vecindades y barrios. A principios del siglo XX se estableció la estructura de las posadas tal como la conocemos: nueve posadas organizadas en casas diferentes, romper la piñata, cantar la posada y prender luces de bengala o cohetes.

Romper la piñata es una de las tradiciones favoritas de los mexicanos, pero la piñata, en sus orígenes, no es mexicana. La historia nos dice que en sus viajes, Marco Polo llegó a China y observó que la gente tenía por tradición romper la figura de un buey relleno de semillas para celebrar el año chino. Marco Polo habría llevado esta tradición a Italia.

La piñata clásica tiene siete picos que representan los siete pecados capitales: soberbia, avaricia, lujuria, ira, gula, envidia y pereza. La venda en los ojos de quien le pega simboliza la fe ciega. El palo representa la fuerza de la virtud que acaba con los placeres vanos con los que el diablo tienta al hombre. Al romper la piñata, recibimos los bienes de Dios. De Italia, la costumbre de romper piñatas pasó a España, y de España llegó a México.

Sapere aude! ¡Atrévete a saber!

Cultura

El parque más antiguo

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La Alameda Central nace en 1592, gracias al virrey Luis de Velasco, donde estuvo el mercado de San Hipólito. Su primera traza fue en 1600 y concluyó a principios del siglo XVII. Era lugar cercado, exclusivo para españoles ricos.

La rodeaban el convento de Santa Isabel (hoy, Bellas Artes), la capilla de Dolores, las ermitas del viacrucis en la calzada del Calvario (avenida Juárez), el Hospicio de los Pobres y la prisión de la Acordada, la plazoleta de San Diego (quemadero de la Inquisición) y el acueducto que concluía frente a la casa de la mariscala (hubo un cine con ese nombre).

Es el parque más antiguo del país, con bellas fuentes, pero ya no las mitológicas originales, al igual que las esculturas de mármol que la circun-



Foto: Fernando Gutiérrez

daban. Fue embellecido por la emperatriz Carlota. Y Benito Juárez mandó tirar la cerca para dar acceso al pueblo.

En los años 50, había merolicos, globeros, payasos, pajarillos que decían la suerte, y la música de Tata Nacho en el templete. Por allí caminó la poetisa y pintora de la intensa mirada, María del Carmen Mondragón; una mujer adelantada a su tiempo y que fue considerada "loca". Se le conocía como Nahuin Olin y le gustaba pasear rodeada de sus gatos. / [Cultura](#)

NUEVA IMAGEN

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

NUEVA IMAGEN

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

Celecoxib
Cápsulas
200 mg
Caja con 10 cápsulas
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
CELECOXIB 200 mg
10 cápsulas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$139.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$386.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta.
Vigencia al 31 de diciembre 2020.

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

Ampigrin®

Ampicilina



\$92.00
Precio Farmacias
Similares®

\$86.00
Precio Farmacias
Similares®



De venta en

FARMACIAS SIMILARES®

Consulte a su médico.

Vigencia al 31 de diciembre 2020.

Reg. No. 74558 SSA IV





¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

Otro capítulo del Mundial Brasil 1950

29 de junio, estadio Porto Alegre, Yugoslavia es el segundo rival de México. Esa selección era amplia favorita tras arrollar a Suiza, 3-0. Con ella y Brasil formaban el llamado "Grupo de la Muerte". México había hecho un gran derroche físico ante los brasileños, y no estábamos al 100 % para el choque. La formación tricolor fue con Zetter, Cuburú, Ruiz, Ochoa, Roca, Naranjo, Ortiz, Casarín, Pérez, Velázquez y yo en la portería. Yugoslavia con sus mejores hombres: Makusitch, Horward, Cianowski, Broketa, Jovanovich, Djaipitch, Mihalovitch, Mitic, Tomasevich y Bobek, entre otros. Desde el inicio, los yugos atacaron veloces con su juego aéreo que tan bien dominaban. Nosotros, con una defensiva bien plantada, la media menos presionada, más sueltos y con cierta libertad en el desenvolvimiento. A los 45 minutos, Yugoslavia tenía 2 tantos en su haber. Tuve oportunidad de evitar anotaciones provenientes de jugadas geniales. En el segundo lapso, Yugoslavia sostuvo el ritmo y, tranquilamente, se llevó el triunfo. México nunca se dio por vencido y, gracias a nuestra insistencia, se marcó un penalti que Ortiz convirtió para el 4-1 final. Tuve la oportunidad de un lucimiento personal al atajar incontables tiros que iban a gol.

Suiza fue nuestro tercer encuentro, última oportunidad para sumar puntos. Era un juego de mero trámite; ambos estábamos eliminados. Recuerdo a una selección mexicana ávida de goles, pero disminuida en lo físico. Los suizos no tardaron en anotar dos goles en el primer tiempo. Cayó, por fin, el ansiado gol, obra de Horacio Casarín, considerado el mejor delantero mexicano del momento. Perdimos 2-1 y nos despedimos del torneo.

De esta experiencia sentí el enorme peso de la obligación moral, contraída conmigo, con mis compañeros y la afición mexicana. Mi vida sufrió una seria transformación desde que fui convocado. Estaba consciente de que, para seguir formando parte del tricolor, tenía que andar, todavía, mucho camino.

Fanático

farmaciassimilares.com

f t y i

YA CONTAMOS CON

TADALAFIL

Precio regular \$89.⁰⁰
PRECIO EL BUEN LUNES®
\$66.⁷⁵

Su venta requiere receta médica.
Vigencia del 1 de septiembre al 31 de diciembre 2020.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Fanático Gracias por existir

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Dos grandes:

Ernesto Canto y Diego Armando Maradona. Uno marchista, el otro futbolista. El primero murió a los 61 años; el segundo, a los 60. Nada se pudo hacer para salvarlos. Canto padecía cáncer en hígado y páncreas. Maradona pagó la factura de una vida disipada, con alcohol y drogas. Queda en la memoria lo de Canto: campeón olímpico, mundial, panamericano, centroamericano, etc. Sus marchas durante años equivalen a darle dos vueltas y media a la Tierra. Del Pelusa, aún vibramos por su actuación en el Mundial México 86, donde tejió la mejor jugada de todos los tiempos, desde medio campo, gambeteando rivales, hasta anotar. Y, claro, también su gol con la Mano de Dios. Llevó a la Argentina al título. Canto, por su parte, puso de cabeza a México al ganar el oro en Los Ángeles 84. Su vida fue ordenada, productiva, callada. Los dos llegaron a su destino. Así es y será para todos. Descansen en paz. Vivirán mientras no los borre el olvido. Y eso, creemos, nunca ocurrirá. Son historias únicas. / Fanático



ACCU-CHEK®



Glucómetro Accu-Chek® Active

1 pieza

Precio Farmacias Similares®
\$514.00



Tiras Accu-Chek® Active

25 tiras reactivas

Precio Farmacias Similares®
\$205.00



Tiras Accu-Chek® Active

60 tiras reactivas

Precio Farmacias Similares®
\$329.00



Accu-Chek® Softclix

25 lancetas

Precio Farmacias Similares®
\$65.00

Prevención es salud. Vigencia al 31 de diciembre 2020. Las imágenes mostradas en este material son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



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





Frente a la
tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Quererlo todo

¡Qué buena es la telenovela *Quererlo todo*, de Televisa! ¡Por qué, si no es como *The Mandalorian*, de Disney+?

Por eso. En este país, tenemos muchas carencias educativas.

Usted no sabe qué tanto me duele ver a la gente pelear en las redes sociales, insultar a las telenovelas mexicanas por no ser como las series gringas.

Hacer eso es de una ignorancia brutal. Es como ofender a la gente que hace historietas por no publicar en Alfaguara.

La cultura popular se expresa de diferentes maneras y toma matices, según las audiencias a las que atienden.

No es lo mismo comprar un tamal en la esquina que comer un filete en un restaurante de lujo. No por eso el señor que hace los tamales merece ser insultado.

A veces, ese humilde tamalero los hace más ricos, más limpios y con más aportaciones que ese chef mediocre que no sabe elegir la carne, la prepara con las patas y les cobra a sus clientes una fortuna.

Lo mismo pasa con las telenovelas de Televisa. No es lo mismo un melodrama seriado vespertino de Las Estrellas que uno de cualquier otro horario. No es lo mismo una telenovela mexicana que una coreana, o un melodrama nacional que una serie.

Tampoco es lo mismo una producción pagada con los impuestos de los ciudadanos de la Gran Bretaña que una serie hecha para la televisión abierta privada de Estados Unidos, o que una miniserie para plataformas o canales premium. Hacer esta clase de comparaciones, es como ver a una lady o a un lord de los que salen en los videos de internet. Es un acto de prepotencia. Es no saber.

Quererlo todo es una telenovela hecha para el horario vespertino de Las Estrellas, un refrito, un producto acartonado, tradicional.

Y así es tan perfecto como unos tacos de barbacoa bañados con una succulenta salsa verde cruda y servidos en unas deliciosas tortillas hechas a mano.

No se deje confundir. No se deje impresionar. Yo sé lo que le digo.



Foto: Agencia Reforma



Gran oferta de invierno

Paquete respiratorio 1

- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo

\$265.00*
Precio zona frontera norte \$247.00**

Paquete respiratorio 2

- Biometría hemática
- Eosinófilos en moco nasal
- Exudado faríngeo
- Exudado nasal

\$477.00*
Precio zona frontera norte \$444.00**

*Válido durante 2020 y enero 2021.
**Este precio únicamente se aplica en los municipios listados en el decreto de estímulos fiscales región frontera norte.

Consulta sucursales con este paquete en **ssdrsimi.com.mx**

SIMITEL 800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón.
Céd. Prof.: 4451415-UNAM

Síguenos por

Farándula

Se inspira Lerner en la cuarentena



Foto: Agencia Reforma

Axl Daniela Agüero
@axl_aguero

Si hay un compositor que demuestra ser un digno traductor de las emociones con hermosas canciones, es Alejandro Lerner. Sus temas forman parte del repertorio de diferentes generaciones en Latinoamérica.

A lo largo de sus 40 años de carrera, el argentino editó 25 discos, con millones de copias vendidas, y ha realizado conciertos con los grandes de la música, como Armando Manzanero, Carlos Santana y Mercedes Sosa, entre otros.

Su talento nato para la producción y composición musical lo llevaron a trabajar con Paul Anka, Celine Dion, Tom Jones, Bee Gees y más.

Y cómo olvidar los himnos *Todo a pulmón*, *Volver a empezar* y *Después de ti*, canciones que traspasan fronteras y permanecen en boca de todos al paso del tiempo.

Todas estas aportaciones de Lerner a la música, lo han hecho acreedor a premios y reconocimientos importantes; entre ellos, el de la Sociedad de Autores y Compositores Americanos, como el

compositor más exitoso en las radios latinas de Estados Unidos. Ha tenido ocho nominaciones al Grammy Latino. Fue nombrado personalidad destacada de la cultura por el Ministerio de Cultura de Argentina y también, Embajador de la paz, por la Unesco.

Ante la crisis sanitaria mundial, Lerner se ha inspirado para escribir diversas canciones que describen su experiencia durante esta pandemia.

Esta reflexión artística cuenta con temas como *Canciones en cuarentena*, el cual hizo con la colaboración del grupo argentino Los Tekis. El autor cuenta sus vivencias al lado de su familia en estos tiempos de coronavirus.

También estrenó la canción *Un día*, donde expresa todos los objetivos, sueños y proyectos que espera cumplir después de que cese el confinamiento social.

Ambas canciones están en todas las plataformas digitales y, de seguro, sacarán lágrimas a quienes las escuchen.

“Preparo un nuevo disco con un montón de canciones que aparecieron durante la pandemia. Una de ellas es el rencuentro con el maestro Carlos Santana. Se llama *Puro sentimiento*”, adelantó el músico respecto a sus planes. / **Farándula**

siminforma.com.mx



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$65.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$412.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$416.00

farmaciassimilares.com



Vigencia al 31 de diciembre 2020. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar con respecto del producto final.



Dr. Simi ®

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



YA CONTAMOS CON

POR SOLO \$299
Precio Farmacias Similares



DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®
farmaciassimilares.com

Fecha de elaboración: 06/10/2020 Vigencia al 31 de diciembre 2020
Reg. No. 214M2009 IV AVAMYS 2a Suspensión. IPPA/GDS11/IP110:03 Abril 2018/Actualización: 21 Junio 2018

Su venta requiere receta médica. **CONSULTE A SU MÉDICO**

Siminteresa

Siminteresa



Horóscopos

Feliz cumpleaños, nativos de Sagitario y Capricornio

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira

Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

Unidos en el corazón

Excelente 2021, pleno de bendiciones

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / Una serie de hábitos que, si no dejas ahora, te costará mucho trabajo abandonar después. Tu salud, de momento, es buena. Te vendrá bien la entrada de Saturno y de Júpiter en el signo de Acuario. Tendrás una Navidad más tranquila y armoniosa. Tu decreto 2021, repítelo todas las mañanas: "Fortalezco mi voluntad y el logro de todos mis propósitos. La amada presencia dentro de mí, me apoya; suelto y dejo ir toda situación gastada".

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Los astros indican que todo te caerá del cielo, solo por pedirlo, pero hay que poner una dosis de ingenio. Los movimientos planetarios de 2021 te recordarán que será un tiempo lleno de sorpresas, y también de materialización de tus ideales. Este próximo 14, la luna nueva, con un eclipse total de sol, marcará un nuevo tiempo favorable. Tu protector es el ángel de la perseverancia, el arcángel Anael, te otorga el don de la paciencia y tu vida afectiva tendrá un amoroso despertar. Tu decreto: "El Universo trabaja en mi beneficio".

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Mejorará tu panorama de vida con la entrada de Saturno y Júpiter en el signo de Acuario, los días 17 y 19. La luna nueva del 14, con eclipse total de sol, indica que debes tener una actitud clara de tus proyectos, y planes de trabajo. Coloca una flor blanca y enciende una vela blanca o azul en la entrada del nuevo ciclo y da gracias por la salud, amor, trabajo y dinero. Recibirás bendiciones. Tu decreto 2021, debes decirlo en voz alta: "Soy luz, solo lo bueno puede ocurrirme, estoy abierto (a) y recibo la abundancia".

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / En 2021 no desesperes; las cosas tomarán su sitio. Se inicia una época en la que habrá mucho movimiento y mejora en tus ingresos. Resultará fácil porque lo viejo no se resistirá para dar paso a lo nuevo. Cooperar para aceptar los cambios. Tu decreto del nuevo ciclo: "Soy un ser humano con poder infinito. Tengo dentro de mí toda la sabiduría del universo. Merezco ser feliz y tener toda la influencia benéfica de los astros".

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / Evita la tendencia a la evasión y a la incertidumbre. Es un año animado e interesante, lleno de experiencias. Urano continuará dándote cambios. La gratitud debe formar parte de la vida. No olvides tenderle la mano a quien lo necesite. Hoy, lo haces por ellos; la vida te lo regresará. Júpiter, el planeta benéfico mayor, desde el signo de Acuario, te traerá muchos regalos, pueden ser mejoras económicas. Tu decreto 2021: "Soy luz. Soy paz. ¡Soy fortaleza y abundancia! Así sea".

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Cuando estés a punto de explotar, respira profundo. Para atraer protección, lleva un cuarzo blanco en tu bolsa. En 2021, Mercurio, tu planeta regente, te enseñará grandes lecciones para que tu alma pueda enfocarse en una sola dirección. Confía en ti mismo, y recuerda que hablar de manera directa es mejor para resolver conflictos. Es tiempo de dar y recibir. Tu protector es el arcángel Gabriel. Tu decreto del año: "Gracias porque comienzo una vida de éxitos".

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / Las relaciones de pareja, de amistad o familiares, pueden verse favorecidas o transformarse de manera positiva. El ejercicio te ayudará a mejorar la salud en lo correspondiente al plano físico. Aplazar no es decidir; no tardará en llegar la prosperidad en 2021, debido al ingreso de Júpiter y Saturno en el signo de Acuario. Haz una lista de los hechos felices de tu historia; esta práctica despertará agradecimiento. Mensaje 2021: "Tengo poder y dinero sin perder humildad".

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / En 2021, debes aprender a ser tú mismo y dejar de controlar a los demás. Trabaja en la regeneración de tus emociones. La fe hace milagros. Hoy, convierte tu salud emocional en tu prioridad; tu voluntad te llevará al éxito. El número de suerte que te corresponde en 2021, es el 11. Presagia que vencerás los obstáculos si utilizas la energía creadora. Vístete de azul índigo para darle la bienvenida al nuevo año, es un color calmante, reduce el exceso de energía acumulada; tranquilízate y relájate.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / Los nativos de Sagitario son ágiles, fuertes y proféticos. Sagitario está indicado en el arco, símbolo del entusiasmo. Mantén serenidad si tienes algo que decir a tu familia o pareja; entabla un diálogo abierto. En el amor cosechas lo sembrado. Controla la impaciencia para no caer en errores. Tienes grandes facultades de telepatía, dale crédito a tu intuición. Tu afirmación de 2021: "De hoy en adelante vienen las bendiciones y los éxitos en mi vida. Gracias".

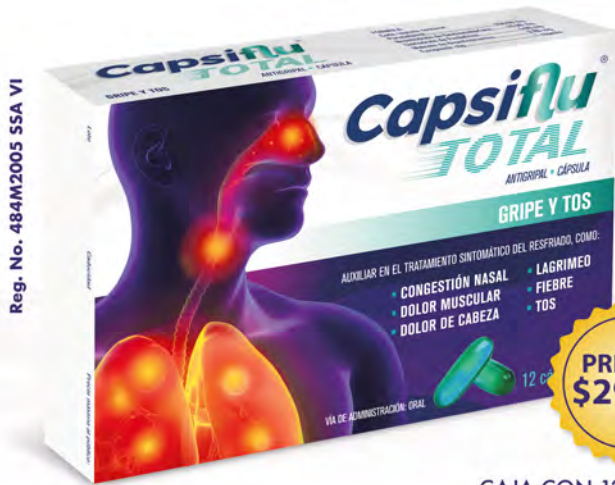
♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / Plutón, en tu signo, te inclina con ansiedad a relacionarte. Elimina cosas viejas. Conviene volver a retomar asuntos de trabajo para ver cosas nuevas. Dale tiempo al tiempo para que todo fructifique; a partir de tu cualidad, la constancia, llegará para ti un buen ingreso económico. En 2021, suelta todo lo que cargas del pasado (dolores, molestias, ilusiones falsas), e inicia con fe este nuevo año. Decreto 2021: "El Universo conspira a mi favor para ser próspero y dichoso".

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Júpiter desde tu signo, planeta de la libertad y la expansión, y Saturno, el de los obstáculos, influirán de manera positiva. En 2021, debes aprender a ser tú mismo y ser justo en todos los ámbitos. Y también lograr un equilibrio adecuado en lo mental; impulsará tus finanzas. Valora lo que anhelas conseguir y hacia dónde deseas encaminar tus pasos para lograr lo que quieres. Decreto 2021: "Atraigo oportunidades positivas; me ayudarán a lograr mis sueños".

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / ¡Tu salud puede verse afectada por abusos en el comer, beber y no dormir! Debes cuidarte. Feliz 2021. Practica respiración profunda, inhala y exhala para disolver cualquier energía negativa y mejorar tu sistema nervioso. Los pies, en la Tierra; la cabeza, en el cielo y tu corazón, en el amor. Júpiter y Saturno ayudarán a reforzar las relaciones afectivas. Decreto para darle bienvenida al 2021: "Bendigo con amor este nuevo ciclo, y solo atraigo cosas positivas".

siminforma.com.mx

Capsiflu[®] TOTAL



CAJA CON 12 CÁPSULAS

® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2020.

Tervira[®]

• Thuja • Echinacea angustifolia • Graphites
Solución.



® MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE DICIEMBRE 2020.

PURITY[®] GEL ANTIBACTERIAL

**Cuidamos
tus manos**
Cuidamos de tu familia

Alcohol
en Gel
al **70 %**

A solo:
\$13.00

**ELIMINA EL 99.9 %
DE VIRUS* Y BACTERIAS**

- Alcohol con pureza de grado farmacéutico que cuida y protege tu piel
- Hipoalergénico
- Calidad Farmacéutica en la pureza de los ingredientes.

No pegajoso

PURITY[®]
Gel Antibacterial para manos

ALCOHOL en GEL al 70%
Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

FARMAPIEL[®]

**SECADO
RÁPIDO
en 5 seg.**



Libre de solventes que pueden dañar
tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519X1
Vigencia al 31 de diciembre 2020

De venta en

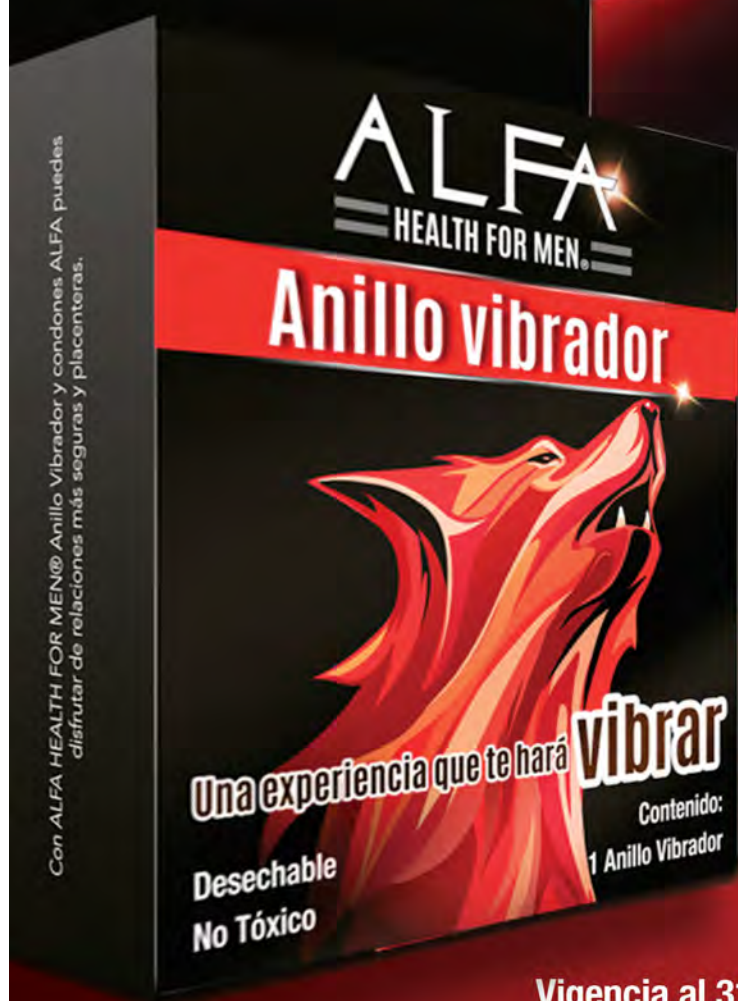


FARMACIAS SIMILARES[®]
"LO MISMO PERO MAS BARATO"[®]

**HASTA
75%
DE AHORRO[®]**

NUEVO

TE HARÁ VIBRAR



ALFA[®]
= HEALTH FOR MEN =

Vigencia al 31 de diciembre 2020. Prevención es salud.

De venta exclusiva en



Dr. Simi[®]

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

