



Por eso quiero compartir mi felicidad y cómo trabajo para que me considere su amigo.

Vea el gran debut de

Mi Vida es
Alegria

serie sobre la vida y obra del Dr. Simi.

Facebook @farmaciassimilares YouTube /FARMACIASSIMILARESMX @VGonzalezDrSimi

A partir del 31 de diciembre en redes sociales y el martes 4 de enero, 5:15 de la mañana por canal 1 de Azteca y canal 2 de Televisa.

SIMINFORMA

siminforma.com.mx Enero 2022 Núm. 477-1 Por Un País Mejor ©

CINIA: superación y fortaleza

Pág. 12 y 13



Foto: Karla López (Kai Ale)

Albendazol / Quinfamida
400 / 300 mg
1 tabletas

Precio Farmacias Similares®
\$ 69.00

LOXcell® NF
Albendazol, Quinfamida
Tableta 400/300 mg
UNA sola DOSIS,
UN solo DÍA,
en UNA sola TABLETA

Para ELIMINAR los PARÁSITOS Intestinales:
• Ascáris • Giardia • Amiba • Tenia • Oxiuro

Vigencia al 31 de enero 2022.
Si persisten las molestias, consulte a su médico.

farmaciassimilares.com

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

75%
MAS BARATO

SíMiPlaneta

Con menos plástico, ¡triunfamos!

Alejandra Cervantes Neri, enviada
Tw: @lilly_alee

Es difícil imaginar 370 millones de bolsas plásticas, pero jamás imposible de alcanzar.

Ese es el número de bolsas de un solo uso que, en tres años, los clientes de Farmacias Similares han ahorrado para disminuir los plásticos, la contaminación en nuestros ecosistemas y mitigar el peligro para cientos de especies.

Así surgió la bolsa de manta reutilizable. Con ella, no solo demostramos que podemos dejar de lado el plástico para trasladar productos, sino que la podemos llevar a todas partes, lavarla y seguirla utilizando.

Diseñamos un mejor planeta

Del 1 de septiembre al 30 de octubre de 2021 se recibieron más de 350 trabajos de diseñadores, comunicadores y artistas de todo el país.

Un jurado integrado por autoridades de Grupo Por Un País Mejor y ambientalistas invitados definieron a los cinco finalistas, y la gente a través de Facebook e Instagram de SíMiPlaneta votaron por los tres primeros lugares.

El tercer lugar fue para Ivanna Osuna Pestaño, de 19 años, originaria de Sonora. Su diseño, titulado "Motivos", reflejó cuatro especies representativas de los ecosistemas mexicanos. El jaguar, colibrí, ajolote y nopal se fundieron en una sola imagen para, con tonos verdes y rojos, destacar la importancia de su conservación.

Presidente y fundador de GPUPM
Víctor González Dr. Simi

500,000 ejemplares / Enero 2022
Edición 477-1

Redacción
Director Vicente Monroy Yáñez
Diseño
Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza



El segundo lugar fue para "Somos el mundo", un diseño que puso en alto la artesanía mexicana. Inspirado en la talavera poblana, Luis Jesús Sánchez, de 27 años y originario de Querétaro, demostró que la preservación del medioambiente deben ser parte la cultura mexicana.

El primer lugar fue otorgado a Alan Montes Pérez, de 22 años, quien radica también en Querétaro. "Gran



Ivanna Osuna, tercer lugar

No se olvide de adquirir las nuevas bolsas de manta, el planeta se lo agradecerá. [/SíMiPlaneta](#)

ecosistema" conecta y une a una gran diversidad de especies que conviven en equilibrio.

"Es importante que tengamos conciencia de nuestros consumos. No solo se trata de las futuras generaciones, sino de la vida, del hoy. Todas nuestras acciones repercuten en el planeta y en todos los seres que lo habitan", afirma.

Los ganadores recibieron sus premios de manos del Dr. Simi:

El primer lugar: iMac azul de 24" y un Wacom.

Segundo lugar: iPad Pro 11" y un Apple pencil

Tercer lugar: Cámara GoPro Max

Cada uno de las acciones y esfuerzos que hagamos en favor de nuestro planeta impactará de manera positiva en su conservación. Recuerde que no hace falta esperar a mañana para empezar a actuar.

Manténgase al pendiente de los próximos concursos donde también podrá ser parte del proyecto SíMiPlaneta.

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 2021. Periodicidad catorceña. 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](#)

NUEVO

CARBOVITA®

\$149.00

Frasco con
60 cápsulas**SUPLEMENTO
ALIMENTICIO**

®Marca Registrada

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

Vigencia al 31 de enero 2022

Nutre y depura tu cuerpo con 4 ingredientes naturales

En la actualidad resulta INDISPENSABLE ALIMENTARSE LO MEJOR POSIBLE PARA MANTENER UNA BUENA SALUD. A diario obtenemos nutrientes de los alimentos ingeridos; sin embargo, *a veces no es suficiente* porque la dieta mexicana, en general, no es óptima; está cargada de exceso de azúcares, sales y grasas. Esto puede deteriorar la función de algunos órganos y desencadenar todo tipo de problemas.

Por fortuna, EXISTEN INGREDIENTES QUE NOS AYUDAN A LIMPIAR EL ORGANISMO Y MANTENER REFORZADO EL SISTEMA INMUNE. Algunos de ellos son el JENGIBRE, LA CLOROFILA, LAS HOJAS DE TÉ VERDE Y EL CARBÓN ACTIVADO, EL MÁS UTILIZADO PARA LA DEPURACIÓN QUE AL SER INGERIDO REALIZA UNA ADSORCIÓN DE TOXINAS, metales pesados, gases, químicos y desechos indeseables en nuestro cuerpo. A su paso por el tracto

gastrointestinal retiene los compuestos orgánicos que encuentra, mejora la digestión y elimina flatulencias.

Se considera un ingrediente seguro para su consumo esporádico; dada su alta capacidad de adsorción, no se recomienda tomar en conjunto con medicamentos, pues puede reducir su efectividad.

Otro ingrediente maravilloso es el **jengibre**, cuya composición está repleta de nutrientes que benefician el cuerpo y la mente, como proteínas, carbohidratos y fibra; además, aporta minerales: calcio, potasio, magnesio, fósforo y sodio, y es rico en vitaminas B9 y C.

Uno de los beneficios más importantes es en el sistema digestivo al provocar una sensación gástrica de calor que ayuda al tratamiento de dolores estomacales, acidez e indigestión, favorece el movimiento intestinal, contrarresta el exceso de gases, náuseas y cólicos; además, tiene propiedades antiulcerosas.

La **clorofila posee un alto contenido de vitaminas A, C y E; es una excelente fuente de proteínas**, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio, azufre, cobalto y zinc, entre otros. En lo digestivo protege el colon, hígado, estómago y vesícula, evita flatulencias, mal aliento y pesadez estomacal, entre otras.

Por último, el **té verde, o matcha**, tiene propiedades superiores gracias a su alto contenido de catequinas que le dan un poder antioxidante. Entre otros beneficios, ayuda a prevenir el envejecimiento y a disminuir el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares. Está compuesto de agua, proteínas, azúcares, fibra, hidratos de carbono, calcio, fósforo, hierro, sodio, potasio y vitaminas A y C.

Ahora que conocemos las numerosas propiedades de estos cuatro ingredientes, comencemos a incorporar su consumo para obtener los aportes nutricionales, depurativos y de fortalecimiento del sistema inmune.





Salud

Salud

¿Por qué debería vacunarme?

La vacunación ha sido, desde hace muchos años, la manera de evitar algunas enfermedades o sus complicaciones, entre ellas, la covid-19 y la influenza. Gracias a las campañas mundiales de vacunación, se ha logrado erradicar algunas enfermedades como la viruela, y en México fueron eliminadas la poliomielitis y la difteria.

Pero ¿cómo funcionan?

El sistema inmune sano se encarga de resguardarnos de cualquier microrganismo causante de enfermedades, como los virus, bacterias y hongos. Cuando nos enfermamos, este cumple dos funciones: aprender a defenderse en caso de que vuelva a aparecer el mismo agente causante de la infección, y activar a las células que ayudan a eliminar cualquiera de ellos.

La manera en la que aprende a defenderse es mediante la creación de anticuerpos, proteínas producidas por células especiales de defensa. Al estar en contacto con los microrganismos, producen anticuerpos específicos para cada una de las bacterias, virus y otros. Cuando volvemos a estar en contacto con estos, nuestro cuerpo ya sabe cómo atacarlos.



Fotos: Agencia Reforma

Las vacunas contienen lo necesario para generar esta memoria y producir los anticuerpos dirigidos contra cada microbio que pueden ser pedacitos



Fuente:

- <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/por-que-las-vacunas-salvan-vidas?idiom=es>
- <https://www.aemps.gob.es/la-aemps/ultima-informacion-de-la-aempsacerca-del-covid%20%9119/vacunas-contra-la-covid%20%80%9119/como-funcionan-las-vacunas/>

de algunas bacterias, proteínas, o el material genético de un virus.

Por esto, al vacunarte, puedes presentar algunas reacciones o síntomas ligeros, similares a las que podrías presentar si tuvieras la enfermedad.

Cuando una vacuna es aplicada en el músculo mediante una inyección, puede causar efectos en esta zona, entre ellos:

- Dolor
- Inflamación
- Enrojecimiento

En caso de tener síntomas por más de dos días, acude al médico.

Se pensaba que las vacunas solo debían aplicarse en la infancia, pero aun con la cartilla de vacunación completa es necesaria su aplicación tanto en adultos como en personas mayores. Es importante aplicar los refuerzos para recordarle al sistema inmune cómo resguardar la salud.

Por todo esto, ¡vacúinate! / Salud

Y usted, ¿provoca su calvicie?

El estrés y la ansiedad no hacen diferencia entre niños y adultos. Situaciones de la vida diaria, o bien el ambiente en el que cada persona se desenvuelve, pueden desarrollar algunos trastornos psicológicos y psiquiátricos.

La tricotilomanía es un trastorno que consiste en arrancarse cabello o pelo corporal, de manera consciente o inconsciente. Esta conducta impulsiva es similar al de morderse las uñas y se asocia como un medio de control de las emociones tanto positivas como negativas, o incluso impulsos de tensión o ansiedad que cada persona siente.



Foto: Erik Lyngsøe en Pixabay

Este padecimiento puede presentarse desde los primeros años de vida y es más frecuente en las mujeres, en una proporción de 4 a 1 en relación con los hombres. Sin embargo,

especialistas afirman que debe ser atendido de manera oportuna, ya que, al paso de los años puede derivar en algún otro trastorno psiquiátrico y afectar la calidad de vida.

Algunos de los síntomas son: el niño o la persona adulta tira del pelo o lo retuerce con los dedos; negación de esta actividad; sensación de alivio o placer tras hacerlo, así como episodios de ansiedad, tristeza o depresión.

Tricotilomanía de tipo automática: esta se da de manera inconsciente mientras la atención se centra en otro tipo de actividades. Este es el tipo más común de este padecimiento.

Tricotilomanía de tipo consciente: la persona tiene la capacidad de concentrarse en sus actividades, sin embargo,

el impulso de arrancar cabello le resulta satisfactorio o placentero. Esta conducta es la menos frecuente.

No es una manía, es un trastorno y tiene tratamiento.

Si usted reconoce esta conducta en alguno de sus seres cercanos, es importante acudir al especialista para un diagnóstico, y recomendar un manejo adecuado con otros médicos.

Estas conductas no deben tomarse a la ligera. En algunos casos requieren un manejo complementario con tratamiento farmacéutico, o bien, con sesiones de terapia psicológica. / Salud

10 EN CÁPSULA DE GELATINA BLANDA

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES

INFORMATE LAS INSTRUCCIONES, CONSULTA A TU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA. PRIMERO CONSEJO, LUEGO MEDICAMENTO.

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
Cápsulas 375mg / 200mg

SIN DOLOR
TU EJERCICIO ES MÁS FÁCIL

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
375 mg / 200 mg
CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA
Cápsulas

- Relajante muscular
- Dolor de espalda, cuello y esguinces
- Analgésico

Caja con 12 cápsulas

ACCIÓN ANALGÉSICA | RELAJANTE MUSCULAR | ANTIINFLAMATORIO

CON ML-PRIM®
ALIVIO A LA PRIMERA

www.ml-prim.com [ml-prim](#) [mlprim_](#)



#Psicosalud

Edilberto
Peña*
@Edilberto_pena

Blue Monday

Enero significa el momento de cambiar, de reactivar proyectos que se quedaron en el tintero, de correr a inscribirse al gimnasio, de decidir bajar esos kilos pandémicos de más y de tratar de recuperar el tiempo perdido en los pendientes relevantes de la vida que podrían ser parte importante de nuestro legado en este mundo.

Arriba colocamos una considerable cantidad de buenos deseos con fraseo poético, pero es un reflejo, un poco novelado, de lo que muchos de nosotros tenemos en mente en cada inicio de un nuevo año. Venimos de un diciembre de administrarnos las visitas familiares y con amigos, de regalos, de celebrar que estamos vivos y que seguimos sorteando dificultades, solos y con ayuda de nuestras redes de apoyo. Todo este contexto es primordial por el tema que queremos hablar en esta columna.

Los matemáticos y estadísticos encargados de medir las métricas de las compras de bienes y servicios, pero sobre todo de viajes, como uno de los productos de más alto costo, aspiracionales, un reflejo de una actitud de superación del individuo, se han dado a la tarea, desde hace varios años, de calcular cuál es el día más triste del año, a lo que nombraron *Blue Monday* por su situación anglosajona.

Después de todos los algoritmos respectivos llegaron a la conclusión de que este era el tercer lunes de enero de cada año, en esta ocasión para 2022, el 17 de enero. Y aquí cobró sentido el contexto de la nota: se acaba el impulso festivo de diciembre, comienzan a flaquear los buenos deseos y nos damos cuenta de que no estamos logrando cristalizar el avance en los proyectos que queremos echar a andar.

Para las empresas detectar esta "flaqueza" de los seres humanos, es el momento justo de ofrecer ofertas y descuentos con la fantasía rápida de poder salir, como acto de magia, del hoyo emocional. Así que, con pies de plomo crediticio, este 17 de enero... ¡Aguas!

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Vivimos día a día con estrés, ansiedad y miedo.

Recuerda que no estás solo, te gustaría recibir asesoría y orientación por **psicólogos calificados** de manera **GRATUITA** en el

Salud

Salud

¿Celos = baja autoestima?

Cynthia Montserrat Mena García
centrodiagnosticos@serfelizsepuede.com.mx

Es probable que hayamos escuchado, en más de una ocasión, que las personas celosas tienen baja autoestima, son inseguras, desconfiadas y hasta codependientes, pero qué tanto estas creencias o prejuicios nos impiden que analicemos una emoción tan compleja como los celos.

Algunas investigaciones en el pasado indicaron que era común que las mujeres se sintieran más preocupadas por una infidelidad emocional que por engaño sexual, a diferencia de los hombres, donde este era el de mayor impacto.

Hoy se ha descubierto que es similar la angustia que siente tanto un hombre como una mujer ante cualquier tipo de infidelidad; esto nos demuestra cómo los celos tienen un componente contextual y, por lo tanto, pueden cambiar de cultura a cultura y de época a época. Y no estarán relacionados con una baja autoestima o con algo que deba avergonzarnos.

Podríamos asegurar que todos los seres humanos hemos sentido celos en algún momento de nuestra vida. En la infancia suelen ser comunes ante la llegada de un nuevo integrante a la familia, como un hermano.

Estos sentimientos no son observados como baja autoestima en los niños, sino como una reacción natural por el cambio que implica el sentirse amenazados ante la pérdida de atención exclusiva de los padres. Ya en la edad adulta, pueden ser indicativo de que tememos perder el vínculo con alguien importante para nosotros.



Foto: Agencia Reforma

Reconocer que somos capaces de tener una gran variedad de emociones, es indispensable para la salud mental, y esta aceptación incluye también los celos. El punto central tal vez no sea concentrarnos en que los sintamos, sino en lo que hacemos con ellos.

Podemos sentir celos y hacer un trabajo de reflexión sobre el por qué nos sentimos de esta manera; si es algo relacionado con nuestro estado de ánimo en ese momento, si se vincula

a algún conflicto con nuestra pareja -como alguna herida no reparada-, o si observamos algo inusual y sospechoso en cómo se comporta nuestra pareja.

Lo principal es tratar de canalizarlos de un modo no destructivo, y así evitar lastimarnos o dañar esa relación que, al final, tanto deseamos proteger.

Si tienes dudas de este tema, llama al SIMISAE 800 911 3232, asesoría y orientación gratuita las 24 horas. / Salud



Comunícate al
800 911 3232

Síguenos en
Twitter: @simisaemx Facebook: www.facebook.com/SIMISAE

siminforma.com.mx

Salud

¡Brrr! ¡A cuidarse en épocas de frío!



Foto: Cortesía

Foto: Agencia Reforma

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

¡Brrr! ¡Brrr! La época de frío ya está aquí y, a pesar de que llega cargada de magia por el inicio de un esperanzador año nuevo, hay cuidados especiales que las personas deben procurarse.

La pandemia no ha pasado. Así que, por favor, en primer lugar, no bajemos la guardia. El gel, el estornudo de etiqueta, lavado de manos, cubrebocas, evitar ir a sitios concurridos no ha pasado de moda. Y, además, vacúinate contra la influenza y si te corresponde, contra la covid-19.

Otras recomendaciones relacionadas con esta situación, es no escupir, no tocarse la cara con las manos sucias, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común.

Ahora bien, en cualquier temporada de frío, no debemos olvidar la importancia de usar la ropa adecuada, por ejemplo, gorro, guantes, bufandas y calcetines.

Asimismo, es aconsejable evitar los cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.

También debemos consumir alimentos y complementos con alto siminforma.com.mx

contenido de vitamina C y D (frutas y verduras); abundantes líquidos y no automedicarse.

¿Pero cuáles son los mejores alimentos en época de frío?

En cuanto a las verduras, es saludable consumir espinacas, acelgas, col, brócoli, coliflor, rábano, puerro y alcachofa, ajo, cebolla y zanahoria.

Si pensamos en legumbres, son buenas opciones las lentejas y los garbanzos, pero también las habas y guisantes.

No debemos dejar de lado el pescado, del que el salmón o el atún son buenas opciones, ya que contienen vitamina D. Los huevos, por su parte, contienen minerales esenciales para nuestras defensas: zinc y selenio. El jengibre es un alimento conocido por sus propiedades medicinales.

Las naranjas y las mandarinas deberían ser un básico en invierno, también pueden ayudarnos los kiwis, piña y las fresas.

En cuanto a frutos secos, podemos incluir almendras, avellanas, nueces o anacardos, pero hay que controlar las cantidades.

Por último, el yogur y el queso provocan efectos benéficos en el sistema digestivo e inmunitario. / Salud



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

Prueba Covid-19

AUTOEXPRESS

OFERTA

de \$849.00 a **\$329.00***



**prueba rápida de antígeno
covid-19 en muestra nasofaríngea**

SIN BAJAR DE TU AUTO

Válido durante 2022. *Solamente realizada en auto.
Consulta sucursales con este servicio, en ssdrsmini.com.mx

Publicidad de promoción comercial relacionada con el precio,
de conformidad con el artículo 5 del Reglamento de la Ley General
de Salud en materia de publicidad.

Salud

Ayudar es Vivir

Dignifiquemos la vejez

Nuestros abuelitos son algo sagrado. Su figura y lo que representa su legado es algo que cuidamos y respetamos. Por desgracia, esta no es una realidad para todos ellos: en México, uno de cada seis adultos mayores es víctima de todo tipo de abusos, según la ONU, que también alerta sobre la necesidad y urgencia de políticas de regulación sobre su cuidado y protección.

Por fortuna, en el país, existen instituciones y causas que ayudan a sopesar esta realidad. Ejemplo de ello es Hogar del Abuelo Maty, una institución que, desde 1979, se encarga de acoger a ancianos en situación vulnerable para brindarles una vida digna y cómoda.

Esta institución se encuentra en la capital de Aguascalientes, en donde 40 % de los adultos mayores está en situaciones de riesgo, como abandono, maltrato, sin medios económicos y más.

En esta casa de descanso se ha brindado atención integral a más de mil abuelos desamparados, maltratados y abandonados. En la actualidad, se atienden a 60 adultos mayores, quienes a diario reciben alimentación, cuidados personalizados, atención médica, actividades recreativas y, sobre todo, amor y cariño.

El objetivo es dignificar la vejez de los residentes. Por ello reciben apoyo espiritual, para hacerles notar que aún son personas valiosas en la sociedad.

Ayudar es vivir



El personal, conformado por 34 personas, requiere el apoyo constante de organizaciones y de quienes puedan cubrir las necesidades de los residentes. Es necesario crear conciencia en la sociedad sobre la importancia de atender a los adultos mayores.

Fundación del Dr. Simi no se ha quedado atrás y, mes tras mes, apoya con consultas médicas, despensas y medicamentos para los abuelitos. Y el compromiso sigue.

Usted puede formar parte de esta hermosa y noble causa, y más ahora que, por la pandemia, se han reducido los recursos de la institución.

Visite la página web de Hogar del Abuelo Maty, <https://www.hogardelabuelomaty.org/>, para conocer más detalles y las diferentes formas en que puede apoyar.

A continuación, le dejamos la cuenta bancaria para donativos:



Fotos: Karla López (Kai Ale)

BANORTE: Casa de Descanso para Ancianos Matilde Roubroy de Villanueva, IBP. N.º de cuenta: 082 5327 454 Clabe: 072 0100 0825 3274 548

Seamos parte del cambio. Dignifiquemos la vida de los adultos mayores. Ellos son el reflejo de nuestra historia.

Recuerde que puede ver el reportaje en televisión en <https://youtu.be/THmeaHbeaQA>. / *Ayudar es vivir*

Redacción: Axl Daniela Agüero
Fotografía: Karla López (Kai Ale)
Camarógrafo: Samuel Gutiérrez



Fundación del Dr. Simi festeja la Navidad



Foto: Karla López (Kai Ale)

Risas, diversión, música, baile y deliciosos platillos fueron los ingredientes principales de la posada de Fundación del Dr. Simi, en su Centro Comunitario 2, en la colonia Desarrollo Urbano Quetzalcóatl, en la alcaldía Iztapalapa.

Participaron 300 personas que recibieron un kit con alimentos básicos de despensa, ropa, cobijas, útiles escolares y utensilios de cocina.

Además, electrodomésticos y juguetes. Disfrutaron de espectáculos de danza, música y teatro, encabezados por Payacocos y el mariachi Santa Cecilia.

Con esta posada, se activa de nuevo el centro para ofrecer diversos talleres enfocados a niños y adultos de la comunidad. Así, el Dr. Simi refrenda su compromiso de ayudar y festejar la Navidad. / *Ayudar es vivir*

farmaciassimilares.com



SÍMI PROTEGE

Precio
Farmacias Similares®

\$75.00



Reencuentro con México

María Sabina, la curandera de los hongos alucinógenos

Juan Manuel Rentería

Temprano iniciamos nuestro recorrido, desde Tehuacán, Puebla, por un camino sinuoso y de terracería, en plena sierra, hasta Huautla de Jiménez, Oaxaca; íbamos a entrevistar a un legendario y famoso personaje, inmerso en un cautivador misticismo.

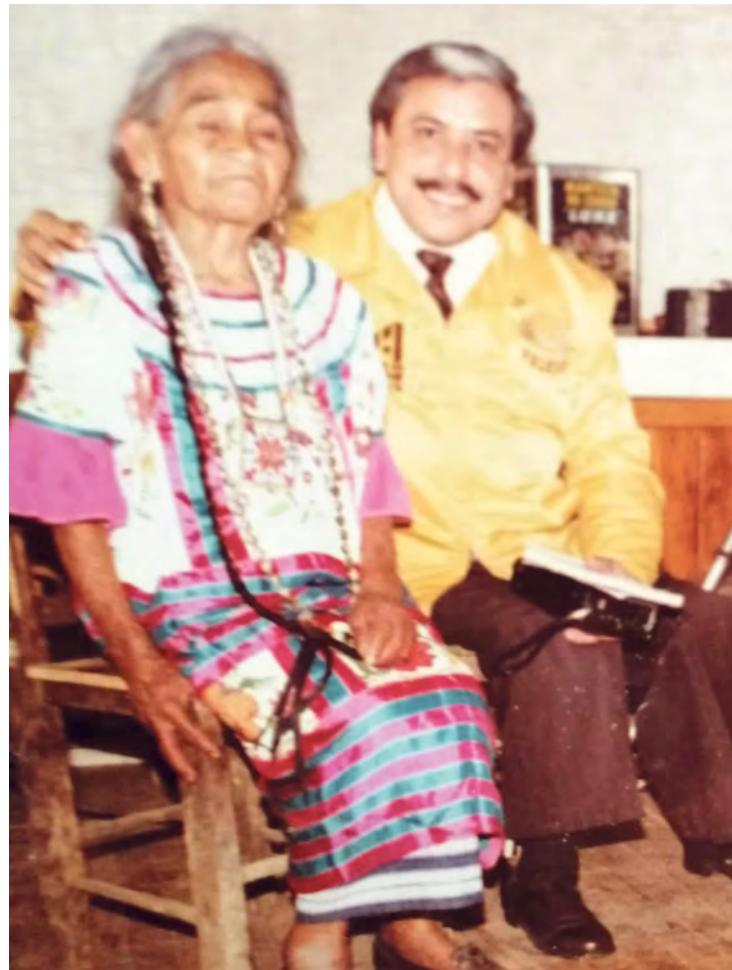
Nos esperaba María Sabina, la curandera de los hongos alucinógenos. Viajaba con nosotros su sobrino, quien sería guía y traductor durante la entrevista; ella solo hablaba mazateco.

Después de más de 130 kilómetros de ascendente recorrido y casi 4 horas de camino, llegamos a su humilde vivienda. El panorama que nos ofrecía la naturaleza era impresionante y hermoso. Los camarógrafos y yo ingresamos al cuarto de lámina, con modesto mobiliario, que incluía una cama, una mesa, cuatro sillas, un viejo anafre, tres cubetas con agua y una mesa al fondo a manera de altar, con velas encendidas, varias imágenes religiosas, una vieja estructura de madera a modo de capilla, un recipiente metálico con incienso y, por supuesto, los famosos hongos sobre un mantel azul.

Saludamos a María Sabina, quien no medía más de un metro y medio de estatura. De tez morena, con tierna mirada, una larga trenza, ataviada con un multicolor vestido adornado con listones rojos y verdes.

Con desconfianza y creo que hasta con miedo nos

Reencuentro con México



Fotos: Cortesía

tendió la mano, cuya piel mostraba el paso de los años. Había cumplido 90 años algunas semanas antes de nuestra visita.

Luego del saludo solicitamos su autorización para grabar el ritual y el diálogo posterior con ella. María Sabina cerró los ojos frente a su altar, y entre cantos y oraciones inició la ceremonia. Su sobrino nos traducía frente al micrófono todo cuanto decía la anciana curandera. Le rezaba a San Pedro, a San Pablo, al Señor Dios. Levantaba una y otra vez el recipiente con incienso, elevaba su mirada,

se escuchaba su agitada respiración.

Comía una y otra vez los hongos que tenía frente a ella. Daba la impresión de que su mente estaba en otra dimensión. Luego de una hora, se sentó junto a nosotros. Inició la plática. Nos habló de los hongos que desde su niñez conocía y de sus poderes curativos. Explicaba ante la cámara de mi querido amigo y compañero Arturo Velázquez que los hongos se deberían comer con fervor durante una especial ceremonia, para lograr sus efectos curativos. Nos mostró los hongos, que se

producen con el excremento animal humedecido y que clasificaba en "Pajaritos", "Medios" y "Derrumbe".

Su efecto era de menor a mayor intensidad y sus riesgos al comerlos, también. Dijo que ella los administraba de acuerdo con el padecimiento y la resistencia del paciente.

Nos invitó a comerlos y se comprometió a protegernos durante el viaje mental que ocasiona el consumo de la extraña droga. Le pedí que me disculpara pero que yo no necesitaba de sus efectos curativos, ya que gozaba de cabal salud.

Aseguró que atendió a muchos enfermos mexicanos y extranjeros con diversos padecimientos y que un buen número de ellos logró sanarse. Nos platicó que años atrás la había visitado un famoso personaje que llegó en una avioneta que aterrizó en improvisada pista en plena sierra para solicitar sus

servicios curativos. Se refería a John Lennon, integrante de Los Beatles a quien predijo su muerte.

Dice que en la tierra dibujó con una vara la figura de Lennon, tirado en el suelo y frente a él la silueta de otra persona con un arma en la mano. Pocos años después el músico fue asesinado afuera del edificio Dakota, en Nueva York.

Después de más de hora y media de grabación, María Sabina se sintió agotada y se dirigió a su cama. Dijo que ese día era el último día que comería los hongos alucinógenos. Por tal motivo, mi reportaje se tituló "Adiós a los hongos". Se trasmitió en partes por canal dos durante una semana.

María Sabina Magdalena García, murió al año siguiente, el 22 de noviembre de 1985, a los 91 años. Los hongos alucinógenos fueron su vida, y también, su muerte.

/ Reencuentro con México



siminforma.com.mx



**Expedientes
del poder**

Carlos Ramírez

@carlosramirezh

indicadordopoliticomx@gmail.com

2022: igual

El país tuvo una primera mitad del sexenio lopezobradorista bastante deplorable; fueron tres años perdidos. Pueden culpar a la pandemia, pero al final de cuentas habrá

que acreditar buena parte de los resultados a errores de la estrategia económica en 2019 y antivírus en 2020 y 2021.

Las cifras evaluadoras pueden irse a fondo perdido; lo que importa es que los estrategas del gobierno federal entendieron la lógica de la crisis y darán un golpe de timón para salir del hoyo excesivo y hasta inflacionario.

En términos de estrategias, sí existen las condiciones para relanzar la economía a partir de un replanteamiento de la política económica y del modelo de desarrollo. Sin embargo, todos los indicios apuntan a señalar la extensión de la política económica

de subsidios y reconstrucción de la preponderancia del Estado sin tomar en cuenta al sector privado productivo.

Con los indicios de la caída productiva del 2019 y del freno económico en 2020-2021, el gobierno federal presentó su proyecto presupuestal para 2022 como una extensión del primer trienio. El Estado seguirá apostando al gasto social y a las obras insignia de la administración, sin tener evidencias claras de que pudieran convertirse en detonadoras del desarrollo general de la economía.

Habrá que prepararse para otro año -y por los indicios, para una segunda mitad del

sexenio- de bajo crecimiento económico, descuido de la planta laboral y falta de estímulos a la actividad que genere empleo formal. Desde ahora todas las expectativas señalan un crecimiento económico promedio anual de 0 % para todo el sexenio, similar al registrado en el sexenio de Miguel de la Madrid, 1982-1988.

Las salidas de los hoyos recesivos suelen ser caras y sobre todo tardadas. La reactivación del crecimiento económico de 2 % o más, podría reiniciarse hasta 2025, o quizás más tarde si se mantiene la presión inflacionaria que se disparó en 2020. Malas noticias, pero realistas.

Fundación BEST® D.C.

CERTIFICADOS MÉDICOS

Cualquier tipo que necesite

FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

RECIBO CERTIFICAR AL MEDICO EN EL CASO DE QUE SE ME RECOMIENDE UN TRATAMIENTO MEDICO AL:

Nombre _____ Apellido _____ Edad _____
T.A. _____ T.M.C. _____ Peso _____ F.R. _____
Al recomendante _____
De acuerdo al presente certifico que para los fines que al momento corresponga, en la ciudad de _____ a los _____ de _____ del año _____

Dr. _____ C.A.P. _____ Unidad _____

Recuerde: puede solicitar sus certificados en todos los consultorios de Fundación Best, A.C.

Para conocer los diversos servicios, horarios y ubicaciones de los consultorios, llame sin costo al **SIMTEL 800 911 6666**

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

www.fundacionbest.org.mx

Sucanon®
Remedio Herbolario

Clave alfanumérica: 016RH2003SSA

Sucanon® Tabletas 2.0 mg/1.4 mg
Caja con 24 tabletas

PRECIO: \$135.00

Sucanon® Tabletas 2.0 mg/1.4 mg
Caja con 24 tabletas

PRECIO: \$135.00

MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
ESTE PRODUCTO NO HA DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE
TENER PROPIEDADES PREVENTIVAS NI CURATIVAS.
VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2022

MEDIPIOX®

SOLUCIÓN \$112.00

MEDIPIOX® Solución para Piojos y Liendres Pediculicida

Elimina piojos y liendres de forma segura en una sola aplicación.
• Para todo tipo de cabello.
• Para toda la familia.
• Alta eficacia.

El único recomendado por la SIPA
Sociedad Interamericana de Productos Alimenticios

100% Eficacia
100% Seguridad
100% Recomendado

Registro Sanitario No. 2548C2016 SSA

Consulte a su Médico • Marca Registrada
De venta en Farmacias Similares
Vigencia al 31 de enero 2022

Capsiflu TOTAL

Reg. No. 484M2005 SSA VI

Capsiflu TOTAL • Cápsula
GRIPE Y TOS

AUXILIA EN EL TRATAMIENTO SINTOMÁTICO DEL RESPONDE

- CONGESTIÓN NASAL
- DOLOR MUSCULAR
- LAGRIMEO
- FIEBRE
- DOLOR DE CÁBEZA
- TOS

100 mg de administración oral
12 cápsulas

BÚSCALO A SOLO: \$33.00

MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2022

Candiphen V

NUEVO PRODUCTO*

3 ÓVULOS

PRECIO: \$57.00

Candiphen V Ovulos

ÓVULOS

Reg. No. 111M2004SSAVI

MARCA REGISTRADA
PARA VENTA EXCLUSIVA EN FARMACIAS SIMILARES
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO.
VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2022

*De venta en Farmacias Similares

México

CINIA: superación y fortaleza



Víctor González Dr. Simi visitó a la empresa poblana CINIA. Su modelo de negocio, pionero en Latinoamérica, beneficia a más de 2 mil 70 personas / Fotos: Karla López (Kai Ale)

Alejandra Cervantes Neri,
Tw: @lilly_alee

Más de 6 millones 179 mil personas en México cuentan con algún tipo de discapacidad. Esto representa 4.9 % de la población del país.

Las personas con discapacidad, de cualquier tipo, se enfrentan no solo a un entorno con dificultad de servicios adaptados a sus necesidades, sino también a baja participación en México

el mercado laboral por falta de oportunidades.

El trabajo representa una clave para el desarrollo personal y profesional, derecho ineludible de todo ser humano. Sin embargo, de acuerdo con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica, en 2018, tan solo 38.5 % de esta población participaba de manera activa en la economía.

Los primeros cimientos

En 2005, en Cholula, Puebla, se levantaron los muros de una empresa

que daría cabida y enaltecería la fortaleza de este sector de la población. Hace casi 17 años, CINIA, con 23 jóvenes con discapacidad intelectual, comenzó su proyecto de integración social y laboral.

“El trabajo es el único camino para lograr el desarrollo y la superación de las personas. CINIA no realiza ninguna caridad, lo que se da son oportunidades de trabajo. Tampoco se reciben donativos. Somos una empresa que sobrevive y avanza en función de los productos

que aquí se elaboran”, señala Fernando Diez Torres, director de la institución.

Su modelo de negocio, en su inicio, pionero en Latinoamérica, ha evolucionado a una comunidad que día tras día realiza su trabajo de manera excepcional. El 30 % de los insumos elaborados va al mercado estadounidense, noruego y español.

¿Pero cuáles son estas oportunidades laborales?

CINIA cuenta con diversos servicios para proporcionar a la

siminforma.com.mx

México

empresa que lo requiera. Entre ellas, domina el área textil, con diseño, corte, confección, así como bordado de prendas. En el ámbito de la jardinería ofrece cuidado de áreas verdes, poda y venta de plantas de ornato. También apoya a diversas empresas en procesos de producción, como el ensamblaje. Asimismo, el área de limpieza brinda servicios en mobiliarios, encerado y pulido de pisos y recolección de basura, entre otros.

"Funcionamos como cualquier otra empresa. Existe un proceso de reclutamiento y uno de capacitación, todo, acorde con la Ley Federal del Trabajo. Estamos orgullosos de ver que 20 muchachos que laboran con nosotros, con síndrome de Down, ya tienen su casa propia. Nada imposibilita a quien desea superarse", afirma Diez Torres.

En CINIA trabajan alrededor de 400 personas, e impacta a otras 2 mil 70 de manera indirecta. Hoy, esos colaboradores llevan sustento a sus familias y son parte del sector laboral de México.

Hecho de corazón

Seguro alguna vez ha visto los peluches del Dr. Simi. Déjeme decirle que todos son elaborados de manera artesanal y, sí, surgen del talento y la experiencia de los colaboradores de CINIA.

Alrededor de mil peluches se confeccionan cada día en las instalaciones de Cholula, desde un Simi astronauta, bombero, futbolista, director de cine, chef y hasta mariachi son parte de los 20 modelos que usted puede adquirir.

Y lo mejor: ¡cada uno de ellos está lleno de material ecológico PET reciclado!

Farmacias Similares no obtiene ganancia por este producto. Su totalidad va al apoyo del trabajo que realiza CINIA.

"Llevamos 16 años trabajando para Farmacias Similares. Ellos fueron nuestro primer cliente. Además de los peluches, nos encargamos de bordar las batas para los empleados de las farmacias y de los doctores; también, las bolsas de manta reutilizables de Sí MiPlaneta", apunta el director de CINIA.

"Ellos no se rinden. Siempre nos demuestran su coraje y su avance diario. Son un gran ejemplo de empeño y fortaleza que nos contagia", asevera Antonio Sánchez, gerente del área textil en CINIA.

Cuando usted tiene en sus manos un peluche del Dr. Simi, se suma a una gran causa.

Una visita especial

Víctor González Dr. Simi, acompañado de Irma Berlanga, actriz y conductora, hizo un recorrido por la fábrica que realiza el peluche del Dr. Simi. Visiblemente emocionado agradeció a cada uno de los jóvenes la dedicación que ponen en la elaboración de estas piezas. Ellos a su vez, le dieron las gracias por la oportunidad de contar con un trabajo que les permite ser autosuficientes.

¿Ya conocía CINIA? ¿Cuántos Dr. Simi va a agregar a su colección? / México



Producto	Precio Farmacias Similares	Presentación
pregabalin	\$142.00	CÁPSULAS 75 mg 14 cápsulas
pregabalin	\$169.00	CÁPSULAS 150 mg 28 cápsulas
Celecoxib	\$199.00	CÁPSULAS 200 mg Caja con 10 cápsulas
eturion ATORVASTATINA	\$139.00	ATORVASTATINA 10 mg 30 tabletas
eturion ATORVASTATINA	\$239.00	ATORVASTATINA 20 mg 30 tabletas
eturion ATORVASTATINA	\$386.00	ATORVASTATINA 40 mg 30 tabletas

Consulte a su médico.
Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de enero 2022.



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



PURITY®
GEL ANTIBACTERIAL

Cuidamos tus manos
Cuidamos de tu familia

Alcohol en Gel al 70%

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

No pegajoso

Contiene Aloe Vera / HUMECTA TU PIEL

Libre de solventes que pueden dañar tu piel y tu salud

Aviso SSA 203300519XI
Vigencia al 31 de enero 2022

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

A Solo: \$15.00

ELIMINA EL 99.9 % DE VIRUS* Y BACTERIAS

PURITY
Gel Antibacterial para manos

ALCOHOL en GEL al 70%
Con Glicerina y Aloe Vera

60ml

SECADO RÁPIDO en 5 seg.

FARMAPIEL®

Internacional

Confirman récord de 38 °C en el Ártico



Foto: Agencia Reforma

La Organización Meteorológica Mundial reconoció una nueva cifra de temperatura máxima alcanzada en el Ártico; el récord se produjo el 20 de junio del año pasado, cuando la ciudad rusa de Verkhoyansk alcanzó un registro de 38 grados centígrados.

La temperatura, más propia del Mediterráneo que del Ártico, se tomó en una estación de observación meteorológica durante una excepcional y prolongada ola de calor siberiana.

La portavoz de la Organización, Clare Nullis, dejó en claro que "la temperatura que vimos en Siberia, en 2020, habría sido imposible sin el cambio climático".

Apuntó que "el Ártico es una de las partes del planeta que más rápido se está calentando a más del doble de velocidad de la media mundial".

Durante gran parte del verano del año pasado, las temperaturas medias en la zona ártica de Siberia alcanzaron registros hasta de 10 grados centígrados por encima de lo normal. Provocó incendios devastadores, pérdida masiva de hielo marino y contribuyó en gran medida a que 2020 fuera uno de los tres años más cálidos jamás registrados.

Verkhoyansk está situada a 115 kilómetros al norte del círculo polar ártico y su estación meteorológica lleva a cabo mediciones desde 1885. Está ubicada en el norte de la República de Sajá, una región de Siberia oriental que tiene un clima continental extremo (invierno helado y verano caluroso).

La investigación histórica estableció, a partir de los registros nacionales de los países árticos, que no se conocían temperaturas de 38 °C o superiores en ningún lugar del Ártico. En concreto, tras un riguroso análisis, el comité concluyó que ninguna observación pasada dentro de Canadá superaba ese valor.

El secretario general de la Organización, Petteri Taalas, destacó que el récord alcanzado en el Ártico se suma a una serie de observaciones comunicadas al Archivo de Fenómenos Meteorológicos y Climáticos Extremos, lo que hace saltar las alarmas sobre la evolución de las condiciones climáticas. En 2020, por ejemplo, también se registró un récord de temperatura en la Antártida (18,3°). / **Internacional**

Con información de Naciones Unidas.
siminforma.com.mx

ONE TOUCH está de tu lado en el control de la diabetes



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$65.00



**ONETOUCH®
Select™**

Tiras reactivas / Tiras reagentes

- Para uso con la familia de Medidores OneTouch® Select™
- Para uso con la familia de Medidores OneTouch® Select™

Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®

50 piezas

\$412.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$135.00



**ONETOUCH®
Ultra®**

Tiras Reactivas / Tiras Reagentes

- Para uso con la familia de medidores One Touch® Ultra™.
- Para uso con la familia de medidores One Touch® Ultra™.

Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$416.00

farmaciassimilares.com



Vigencia al 31 de enero 2022. 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.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"





Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal
@hzagal

¿Un cuarto rey mago?

Los reyes magos ni eran reyes, ni eran tres, ni eran magos. El evangelio de Mateo dice que llegaron a Belén unos magos de Oriente. Mateo los llama *magoi*, que significa astrólogos o sabios. ¿Por qué creemos que fueron tres? Quizá por los tres regalos que llevaron al niño Jesús: oro, incienso y mirra. Algunos evangelios apócrifos sí mencionan el nombre de los magos. Los evangelios apócrifos son más pintorescos que los canónicos. Las imágenes presentadas en ellos dan pie a leyendas fascinantes. Aunque no se encuentra, ni en los evangelios canónicos, ni en los apócrifos, hay una leyenda que me encanta, la del cuarto rey mago.

Se llamaba Artabán y junto con Melchor, Gaspar y Baltasar, vio la estrella que anunciaba el nacimiento del rey de los judíos. Los cuatro se pusieron de acuerdo sobre el punto de reunión desde dónde partir juntos hacia Jerusalén. Cada quien llevaría consigo los presentes para el Niño. Artabán llevaba un diamante, un jaspe y un rubí. Cuando iba hacia el punto de reunión, se topó con un comerciante, víctima de un robo. Conmovido, el rey le regaló el diamante.

Cuando llegó al punto de reunión, los otros reyes ya habían partido. Al final, llega solo a Belén. Entonces, presenció la masacre ordenada por Herodes después de enterarse del nacimiento del rey de los judíos. Artabán vio a un soldado que estaba a punto de matar un niño. Para detenerlo, le ofreció el rubí a cambio de la vida del menor. Sin embargo, un jefe militar lo vio y encarceló a Artabán. Estuvo preso 30 años.

Tras ser liberado, Artabán caminó por Jerusalén el mismo día que Jesús sería crucificado. Artabán se apresuró hacia el Calvario para encontrarse con Jesús, pero se cruzó con una muchacha que iba a ser vendida como esclava para pagar las deudas de su padre. Para salvarla, ofrece lo último que llevaba consigo: el jaspe. Artabán retoma su camino, pero es viejo y se desvanece antes de llegar. Vuelve en sí. Jesús ha muerto. Artabán llora. No ha llegado a tiempo. Agotado está a punto de morir. Jesús se le aparece: "Artabán, siempre llegaste a tiempo porque yo estaba en cada pobre, en cada enfermo, en cada desvalido a quien tú cuidaste".

Y los invito a escucharme en el programa de radio "El Banquete del Dr. Zagal", todos los sábados, a las 17:00 en MVS 102.5, desde la Ciudad de México.

Sapere aude ¡Atrévete a saber!
Cultura

Cultura

El año del hambre

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

1915: la capital del país estaba aislada. No recibía suministros por la lucha de cuatro ejércitos de facciones revolucionarias que se disputaban el poder: Obregón, Carranza, Villa y Zapata. Abundaban mendigos y huérfanos. Se vivía la hambruna más grave de que se tenga memoria.

Morían entre 30 y 40 personas al día en la ciudad por anemia, enfermedades gastrointestinales, tifo, viruela, fiebre amarilla y paludismo. Los hospitales echaban fuera a los enfermos por no tener alimentos. Muchos caían muertos en las calles. Las mujeres con hijos suplicaban por comida en la vía pública.

De nada servía el dinero. Cada facción revolucionaria imprimía los suyos (los famosos bilimbiques) y anulaba los de la anterior. Los comerciantes acaparaban alimentos, pero la gente no tenía para comprarlos.

El origen de esta tragedia fue la caída de Huerta y la desaparición de haciendas que fueron saqueadas,

devastadas y ya no generaban alimentos.

Entonces la capital tenía poco más de 700 mil habitantes. Entretanto, Europa se cimbraba con la Primera Guerra Mundial, tras el asesinato del archiduque Francisco Fernando, heredero de la corona austrohúngara, y de su esposa, la archiduquesa Sofía, en Sarajevo, el 28 de junio de 1914.

Los habitantes cultivaban verduras en patios y azoteas. El ayuntamiento abría comedores públicos gratuitos. Hubo racionamiento de alimentos. La primera colonia en sufrirlo fue la Santa María la Ribera. Sin importar el número de familiares, solo se daban dos canastas, la básica: 200 gramos de maíz, 150 de frijol, 100 de harina y 100 de arroz; y la más 'completa': 100 gramos de maíz, 100 de frijol, 100 de haba, 50 de harina, 100 de arroz, 25 de manteca, 25 de azúcar y 25 de café.

La hambruna se prolongó todo ese año. El panorama comenzó a mejorar hasta el gobierno de Carranza, aunque de manera lenta y a largo plazo. ¿Podría repetirse esa historia? /Cultura



Foto: mexicodesconocido.com.mx



¿Qué tanto sabes de español?

Habla y escribe mejor.

1. ¿Grosso modo o a grosso modo?
2. A excepción de
3. Urgir de algo
4. Masivo no significa enorme
5. ¿De 2022 o del 2022?

fegutierrezp@gmail.com

Respuestas:

1. La locución latina *grossimo modo* nunca va precedida de la preposición *a*. Significa 'aproximadamente' o 'a grandes rasgos'. Va escrita en cursivas o, si no se dispone de este tipo de letra, entre comillas.
2. Para introducir una excepción, la expresión adecuada es *excepción hecha de* o *a excepción de*, pero no *a excepción hecha de*.
3. La expresión *urgir de algo*, con el sentido de 'necesitar algo con urgencia', es impropia. No se construye con *de*.
4. El término *masivo* no significa lo mismo que *enorme*, por lo que no deben emplearse como sinónimos. *Masivo* significa 'que se aplica en gran cantidad' y 'que tiene una masa concentrada'.
5. El uso del artículo es opcional, pero la recomendación es prescindir de él.

Fuente: RAE y Fundéu

siminforma.com.mx



**MÍA MAYOR
FUERZA
VIENE DESDE
ACA**

Un producto de
GEL pharma®
INNOVACIÓN EN CADA CÁPSULA



**Dile adiós
a los síntomas
causados por la
colitis
y el síndrome del intestino irritable.**



Estreñimiento



Dolor Abdominal



Inflamación



Cólicos



Eres imparable.

De venta en Farmacias Similares

Si persisten las molestias por más de 5 días, consulte a su médico. Permiso COFEPRIS 18330021B0396

[siminforma.com.mx](#)

 [nesajar](#) [www.nesajar.com.mx](#)



¡Carajo!

Antonio
"Tota" Carbajal

"¡Jamás lo olvidaré!"

Suiza 1954: en el encuentro contra los franceses, México armó una jugada con Balcázar y "Piña" Arellano, que culminó con un golazo de José Luis Lamadrid. La selección mexicana, ya encarrilada, trazó un futbol de primera intención.

En las tribunas, nadie creía lo que estaba viendo, los franceses retrocedían sin encontrar la forma de detener el empuje de los nuestros, y hacían el esfuerzo por recuperar el dominio de la media cancha, pero no dejábamos ni tiempo ni espacio alguno.

Los franceses formaron una barrera difícil de pasar, con el marcador 2 a 1, todo parecía indicar que el juego quedaría así. Faltaban cinco minutos para el final, pero a los cuatro cayó por fin el ansiado empate con la habilidad del "Chepe" Naranjo, quien burló a dos y sirvió a "Piña" Arellano. Este, con gran velocidad por la derecha, centró y Balcázar, con un remate impecable puso la pelota al fondo de la red. Cómo olvidar el grito de "¡México!, ¡México!". Ese era el futbol mexicano, sin temores, sin complejos y con el corazón en la mano.

El enorme esfuerzo realizado por los nuestros, tarde que temprano, cobró dividendos y comenzó a manifestarse el cansancio. Ya no se regresaba tan rápido a los puestos defensivos después de algún movimiento ofensivo.

Se empezó a mostrar un futbol especulativo, aunque no lo queríamos; así, el empate era evidente. Una igualada era, de alguna manera, la primera conseguida por el equipo mexicano en una Copa del Mundo.

Esperábamos el silbatazo final, cuando surgió la inesperada, aunque también acostumbrada mala suerte para el futbol mexicano: Kopa, un francés que jamás se debió dejar de marcar, cobró una falta. Su tiro fue al ángulo superior y me dejó sin ninguna oportunidad de detenerlo. No le quedaba tiempo a México para intentar nada, nuestros últimos y desesperados tiros se estrellaban con la muralla en la que se convirtió el equipo francés para defender su 3-2.

Francia logró la victoria que jamás dejó de buscar. La derrota mexicana, inmerecida desde muchos puntos de vista, nos dejó descalificados.

Brasil y Yugoslavia pasaron a cuartos de final del grupo, ninguno de los dos, por cierto, llegó a la final. Alemania se coronó y Hungría terminó subcampeón. Así, concluyó la aventura mundialista en Suiza. Fuimos décimo tercer lugar en la tabla general. Nunca llegaré a digerir ese gol de Kopa... ¡Jamás lo olvidaré!

Fanático

Fanático

Mujeres, no



Lenia Ruvalcaba (derecha) logró la medalla de bronce en la categoría de menos 70 kg de judo adaptado en los Juegos Paralímpicos de Tokio
Foto: Agencia Reforma

Jacqueline Ramos
Jramosr12@hotmail.com

¿qué pensaba acerca de las mujeres?

En su momento, el periodista uruguayo Eduardo Galeano, lo describió en pocas y geniales palabras:

En 1928 culminaron las olimpiadas de Ámsterdam. Johnny Weissmuller, el más famoso de los Tarzán, multicampeón de natación (fue considerado el mejor nadador del mundo en los años 20, del siglo pasado), y Uruguay, campeón de fútbol. Y por primera vez la llama olímpica, encendida en una torre, acompañó las jornadas del principio a fin.

Pero estos juegos resultaron memorables por otra novedad: por primera vez, participaron mujeres.

Nunca, en toda la historia de las olimpiadas,

desde Grecia en adelante, se había visto nada igual.

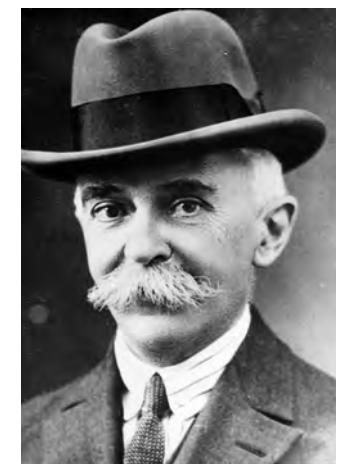
En las olimpiadas griegas, las mujeres tenían prohibido competir, y ni siquiera podían asistir a los espectáculos.

Y el fundador de las olimpiadas modernas, el barón de Coubertin se opuso a la presencia femenina mientras duró su reinado:

— Para ellas, la gracia, el hogar y los hijos. Para ellos, la competición deportiva.”

(Los hijos de los días/ Eduardo Galeno)

Sí, Coubertin consideraba que la participación de las mujeres era “antiestética e incorrecta. Su única labor en el deporte es coronar



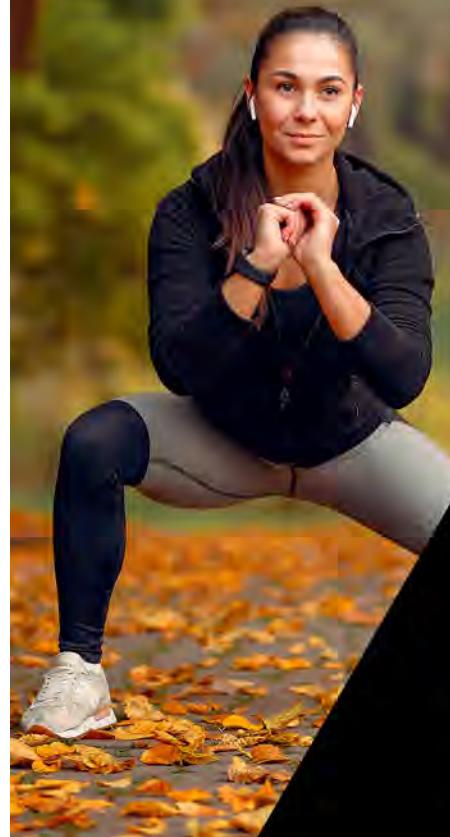
Pierre de Coubertin
Foto: commons.wikimedia.org

con guirnaldas a los campeones”.

Por suerte, esa miopía visión cambió con los años: en Tokio 2020, 49 % de los inscritos fueron mujeres. / Fanático

siminforma.com.mx

Usos de proteínas y ejercicio



La proteína es un macronutriente central en la dieta; tiene un papel clave en los músculos cuando entramos, ya sea de manera ligera, ejercicio aeróbico, o pruebas de resistencia y fuerza.

Pero no podemos llegar al peso ideal mientras aumentemos masa muscular. Todo es un proceso y debemos conocer nuestro cuerpo, cambiar hábitos y, sobre todo, esforzarnos en alcanzar nuestras metas.

Muchos creen que el ejercicio lo es todo al momento de entrenar, y no existe algo más alejado de la realidad. La mayor parte de estos cambios recae en nuestra alimentación y suplementación. Ahí es donde las proteínas actúan como protagonistas.

Una buena suplementación no solo ayuda a la recuperación y crecimiento muscular, sino también a recibir los nutrientes que el cuerpo necesita durante el resto del día. Asimismo, es recomendable adicionar una serie de aminoácidos para recuperar las fibras musculares que se rompen durante una rutina extenuante.

Es común vincular la proteína con la masa muscular y, es cierto, están relacionadas; pero hay mucho más detrás. La proteína está constituida por cadenas de aminoácidos, por lo que todos los metabolitos en el organismo con estructuras similares serán proteínas, igual que las fibras musculares.

La proteína no participará solo en la recuperación muscular, sino que tendrá un importante papel en los siguientes procesos:

- El transporte de oxígeno (mediante la hemoglobina)
- La salud de las articulaciones, tendones y piel
- El refuerzo del sistema inmune, entre muchos otros

Los suplementos proteicos son bien recibidos en los deportes que necesitan una masa muscular tonificada y fuerte, mientras que en los de resistencia todavía no están demasiados familiarizados con su importancia en la dieta, pues a menudo se suelen relacionar de manera errónea con el fisicoculturismo.

Podemos entender a nuestro cuerpo como un edificio en construcción, donde nuestros músculos son los ladrillos y, al entrenar “golpeamos” esa pared con el ejercicio, entonces, algunos se desgastan y otros más se rompen.

Al entrenar de manera continua y periódica sin aportarle proteína a nuestro “edificio”, vamos a acumular un desgaste mayor y puede desencadenarse una serie de lesiones, desgaste mayor y la eventual pérdida del rendimiento físico.

H-GEAR

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

Precio Farmacias Similares®
\$369.00



Precio Farmacias Similares®
\$369.00



Precio Farmacias Similares®
\$369.00



farmaciassimilares.com

Vigencia al 31 de enero 2022.

Este producto no es un medicamento.

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

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



siminforma.com.mx

**RECETARIO FIT
ESCANEA Y
DESCARGA**





Frente a
la tele

Álvaro Cuevas
alvaro@alvarocuevas.com

Los enviados

Le tengo una recomendación irresistible. Es sobre una serie mexicana titulada *Los enviados*, en Paramount+.

Sí, yo sé que muchas personas todavía no se suscriben a esto por los costos.

No se preocupe. Paramount+, como todas las plataformas, tiene promociones y períodos de prueba; es cuando usted puede aprovechar para disfrutar de este y muchos otros materiales.

¿Por qué le recomiendo *Los enviados* si hay decenas de series nacionales en un montón de lugares?

Porque rompe con lo que estamos acostumbrados a ver y a hacer.

Vamos a decirnos la verdad, cuando se trata de contenidos mexicanos casi siempre hablamos de narcos, de problemas sociales, telenovelas disfrazadas de series y de comedias que pocas veces trascienden.

Los enviados es otro asunto. Es una serie de suspenso, casi casi de terror, que se sustenta en asuntos religiosos.

No le quiero contar la historia para no echarle a perder la experiencia, pero el resultado va de lo emocionante a lo enigmático, y a mí lo que me encanta es que uno, como espectador, todo el tiempo está participando.

El final de cada episodio es una locura y hay momentos en que, se lo juro, uno acaba reflexionando sobre cosas que ni se imagina.

Por si todo lo que le acabo de decir no fuera suficiente, *Los enviados* tiene uno de los mejores repartos que sus ojos hayan visto en las series mexicanas de los últimos años. Tenemos a Luis Gerardo Méndez (*Club de Cuervos*), Irene Azuela (*Monarca*), Miguel Ángel Silvestre (*Sense8*), Miguel Rodarte (*Los héroes del norte*), Diana Lein (*María Magdalena*) y Adrián Vázquez (*Wences y Lala*), entre muchas figuras más.

Pero, ojo, no solo son figuras por famosas, sino porque son actrices y actores del más alto nivel. ¡Buenísimos!

¿Y qué me dice de los directores? ¿Me creería si le dijera que atrás de esto hay gente como Juan José Campanella, el ganador del Oscar por *El secreto de sus ojos*?

En buena onda, no se pierda *Los enviados*, por Paramount+. Le va a encantar. De veras que sí.

Farándula

SIMIBARRA MATUTINA
con SENTIDO SOCIAL

Lunes **Simi trabajando para usted**
Conduce Luz Elena González

Martes **Mi Vida es Alegría**
Conduce Dr. Simi

Miércoles **Siminoticiario**
Conduce la periodista Flor Rubio

Jueves **Ayudar es vivir**
Conduce la periodista Flor Rubio

Viernes **Reencuentro con México**
Conduce el periodista Juan Manuel Rentería

**Lunes a viernes, 5:15 de la mañana,
por Las Estrellas, canal 2 de Televisa, y Azteca 1**

Simi Televisión **Simi TV** **@DrSimiTV** **@VGonzalezDrSimi**

mividuaealegria.com

mividuaealegria.com, la serie de Víctor González Dr. Simi, una de las MÁS VISTAS EN MÉXICO con 80 MILLONES de reproducciones en TV y redes sociales.

Dr. Simi presenta
su barra de programas con sentido social.

Farándula

Guns N' Roses ofrecerá cuatro conciertos en México



Foto: Agencia Reforma

La banda estadounidense Guns N' Roses está lista para regresar a México después de posponer su gira por un año, debido a la pandemia de covid-19.

El grupo de rock más exitoso de todos los tiempos ofrecerá cuatro conciertos en octubre de 2022.

Estas fechas son parte de su gira *We're F'N' Back!*; la agrupación interpretará canciones nuevas y otras representativas de ellos: *Welcome To The Jungle*, *Sweet Child o' Mine*, *You Could Be Mine*, *November Rain*, *Civil War* y *Don't Cry*.

El primer concierto será el sábado 15 de octubre, a las 21:00 horas, en Mérida; el martes 18 de octubre, a las 21:00 horas, en Jalisco; el viernes 21 de octubre, a las 21:00 horas, en la Ciudad de México. Las presentaciones concluirán el domingo 23 de octubre, a las 21:00 horas, en Monterrey.

Los boletos ya están a la venta. Los precios van de los 850 hasta los 14,990 pesos.

El grupo de Axl Rose, Slash y Duff McKagan iniciará su gira 2022 en Europa, el 4 de junio de 2022, en Lisboa. De ahí seguirán por Sevilla, Praga, Varsovia, Dublín, Londres, Glasgow, Múnich, Milán, Viena, Sidney, Florida y Río de Janeiro. /

Farándula

Farándula



Humberto Cravioto canta en la Casa del Actor

Jacqueline Ramos
jramosr12@hotmail.com

Considerado uno de los mejores tenores de México, con más de 50 años de trayectoria artística, Humberto Cravioto cantó en la Casa del Actor, y arrancó aplausos y lágrimas de emoción.

El artista se bajó del escenario para cantarle cara a cara a sus amigas, a sus compañeras queridas. "Las quiero con todo el corazón, con toda el alma", les dijo, y entonó canciones que llegaron profundo, como *Cielito lindo*, *A la orilla de un palmar*, *Solamente una vez*, *Alma mía*, *Mujeres divinas* y *De qué manera te olvido*, entre muchas otras. Fue acompañado por el mariachi Santa Cecilia.

"¡Mi querido Humberto Dupeyrón!, ¡Hola, trompetista Topete!", los reconoció y su voz se convirtió en un solo abrazo que abarcó a todos en el Teatro de la Casa del Actor, donde los residentes festejaron una bella posada organizada por Fundación del Dr. Simi.

La misma estatua de Cantinflas parecía sonreír emocionado, a la entrada de la casa, acompañado por un Santa Claus y una piñata grandotes.

Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, llegó con todo para hacer una noche inolvidable. La acompañaron Yucita Furlong, y Francisco Suárez, el mago Frank, del patronato de la Casa del Actor.

Las sorpresas incluyeron a José Cantinflas y al mago Yarly, que hicieron reír al público. Al imitador, el Dr. Simi le regaló una despensa gigante, tan grande que no sabía cómo llevársela a su casa. ¿Cómo le habrá hecho?

La casa estaba preparada para esta noche mágica. Había un nacimiento y hermosos adornos de Navidad por doquier.

Astrid García Gallegos repartió pantuflas y bufandas. Luego vinieron las piñatas y el "dale, dale, no pierdas el tino, porque si lo pierdes, pierdes el camino, ya le diste uno, ya le diste siminforma.com.mx



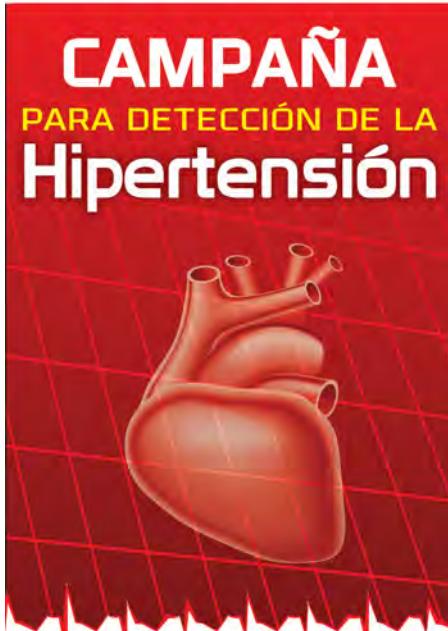
Fotos: Karla López (Kai Ale)

dos..." el recoger los dulces y, caray, ya hacía hambre.

Chocolate y tamales verdes, rojos, de dulce. ¡Uhmm! No faltó nada, ¡hasta hubo colación!

¡Qué maravillosa manera de estar juntos, unidos, como amigos, como hermanos, los residentes que viven en la Casa del Actor!

Yucita quiso agradecer, de nuevo, al Dr. Simi su generosidad: "Esta felicidad que hizo posible no se paga con nada. La casa está de pie gracias a él". / Farándula



TODOS
los
MARTES
de
ESTE MES,
checha
tu presión

GRATIS

en los consultorios
médicos de
Fundación Best, A.C.

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

**En la compra de
Sérum + Booster**

15 % de descuento

eternalsecret.com

Válido de martes a domingo. Salud es belleza.
Esta oferta no se aplica con otras promociones o descuentos.
Vigencia al 31 de enero de 2022.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"

Síminteresa



Horóscopos

¡Feliz cumpleaños, nativos de Capricornio y Acuario!

Amira contigo

Facebook: Horóscopos de Amira Twitter: amira_estrellas
Consultas: amiraescorpion@yahoo.com.mx

Aries (marzo 21 - abril 20) / En dinero, debes ser prudente con los gastos, a estas alturas, ya te lo debes haber gastado el mes pasado; es necesario ahorrar en el nuevo ciclo. Será necesario involucrarse en temas relacionados con documentos importantes. Los asuntos familiares pueden verse envueltos en malentendidos, es mejor aclarar. Estás más vulnerable y sientes que en los amores debes estar bien correspondido; no te des a la persona que se niega a darte su amor. El 2022 será año de grandes anhelos y de mayor realización.

Tauro (abril 21 - mayo 21) / Júpiter en el signo de Piscis indica que los esfuerzos positivos son la siembra que generará beneficios. En tu profesión tendrás un desarrollo favorable; se te presentará en dinero. Urano en tu signo y Saturno en desafío seguirán creando controversias en tus decisiones. Evita resistencias al cambio de vida en todos los sentidos, fluye con lo nuevo. Repite: "Poder creativo divino agradezco la fortuna, la prosperidad y la abundancia. Gracias".

Géminis (mayo 22 - junio 21) / Las negociaciones en el nuevo año pueden presentarse agobiantes, pero también tener una gran acción que te llevará a lograr desarrollo en lo económico y profesional, de manera inmediata y oportuna. Abre las puertas a tu prosperidad. Detrás de algo que parece negativo siempre hay algo positivo; aplica este refrán a tu relación de pareja. Para aumentar fuerza, medita, procura hacer ejercicio y yoga, te proporcionará salud espiritual, mental y física. Relájate en este inicio de 2022. Cumple al pie de la letra tus propósitos.

Cáncer (junio 22 - julio 22) / En 2022, el dinero vendrá de manera inesperada. Tendrás la oportunidad de asociarte, crear negocios y pedir aumento de sueldo; debes ser prudente en las firmas de documentos y manejo de dinero. Ganancias y transformaciones benéficas inesperadas. Finca tus relaciones cercanas sobre bases nuevas y actúa para lograr armonía en tu vida. Es tiempo de quitar los residuos de relaciones pasadas. Si sufres desequilibrio entre lo que sientes y haces, es necesario buscar congruencia dentro de ti para lograr salud mental y física. Visualiza a tu familia feliz y en paz.

Leo (julio 23 - agosto 22) / Despues de ciertas vicisitudes, debido a la presencia de Saturno y Urano en reto con tu sol, vas a conseguir lo que te propones; a pesar de las fatigas y por la circunstancia a la que te verás obligado a enfrentar; debes tener desapego en todo momento. Será necesario poner especial atención a tu reputación y prestigio. En el amor evita problemas, no permitas que te abrumen, enfíralos y confía en nuevas y maravillosas experiencias; prepárate a disfrutarlas. Para mejorar tu vibración, regálate un cristal de cuarzo rosa en este 2022.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / En asuntos económicos, debes abstenerse de lo superfluo en la ostentación. El dinero llegará lento, pero vendrá; te esfuerzas, pero sientes que no te retribuyen bien. En el ambiente de trabajo tendrás reconocimientos. Urano desde Tauro favorece tu actividad y presentarás nuevas estrategias; las actividades recreativas vigorizarán tu salud. Evita cambios bruscos de temperatura. Tus relaciones afectivas pueden ser favorables, en general. Si eres soltero, es probable que encuentres pareja, y si estás casado, mejorará tus lazos. Evita falsas ilusiones.

Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Tus relaciones se pueden tornar desafiantes en el trabajo; sin embargo, Saturno desde Acuario indica que los esfuerzos positivos son la siembra que te generará beneficios en tus finanzas. El que parte y comparte, le toca la mayor parte. Este planeta, en buen aspecto con tu sol, te da la capacidad de realizar trabajos con buenos resultados. En el amor, te beneficiará tu contacto con personas ingeniosas y talentosas. Disfruta las pequeñas o grandes cosas que tienes. Necesitas un tratamiento contra posibles bacterias. Practica la oración como rutina.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Habrá muchos cambios y renovaciones. Urano desde Tauro influye en tu sol, y quizás te ha creado situaciones súbitas y repentinas. En 2022, la función de Urano es progreso y libertad. Iniciarás una nueva etapa laboral y económica. Es necesario marcarse objetivos, serios, disciplina y planificación. Será un tiempo para romper con límites si alguien te ofrece su cariño; acepta si quieres. Algunos conflictos, tal vez por asuntos ligados a dinero, herencias o trámites legales. La actividad física te ayudará a mejorar la salud.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Persevera y lograrás frutos. Saturno desde Acuario te traerá cambios positivos con cierta estabilidad; no obstante, pueden presentarse contrariedades diversas, sé flexible para sortearlas. Apóyate en tu fuerza de voluntad y en el deseo de hacer cambios favorables para mejorar tus relaciones de amor. Concreta y lleva a cabo tus propósitos para ser feliz. Asume una actitud más madura para encontrar afectos duraderos. Los animales domésticos son un magnífico elemento de feng shui para llenar de buena vibra una casa y eliminar vacíos.

Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Hazle caso a tu voz interior para verificar el rumbo a seguir en este año; cuida tu salud, pues hay una tendencia a los excesos. Puedes pecar de exagerada confianza en tus posibilidades y caer en imprudencias por falta de discernimiento. Sé prudente como la serpiente; encontrarás mejores oportunidades. Puede llegar reconocimiento por esfuerzos realizados en lo laboral. Es posible recibir favores de personajes influyentes. Repite: "Merezco disfrutar lo que tengo". El mensaje es la confianza. Encuentra las dificultades con valor y siempre cree en ti mismo.

Acuario (enero 21 - febrero 19) / Este año, Saturno desde tu signo te retardará y ayudará a mejorar tu organización; este exigente planeta restringe, inhibe o limita, no obstante, este juego de resistencia te llevará a la paciencia. Otra fuerza determinante será la de Urano desde el signo de Tauro. Tiempo de grandes necesidades emocionales, quizás sexuales. Hay posibilidad de discusiones o de que estés acelerado con los tuyos, estos pueden percibirte contrariado. Si hay resentimiento, es mejor ventilarlo y resolverlo; tu mente universal y sabiduría te ayudarán.

Piscis (febrero 20 - marzo 20) / El 2022 es tu cambio de vibración cósmica; tu planeta Júpiter, el benéfico mayor, ingresó a tu signo. Estás de manteles largos. Aprende a vivir con desapego y conectar la cabeza con el corazón; los pensamientos y la conciencia se originan en el corazón espiritual. De ahí surge la intuición y reside nuestra conexión con el infinito. Comienza un ciclo de prosperidad. Tu camino toma un rumbo renovado por la fe y una fuerza superior que guiará tus pasos. Aprovecha, emprende nuevas empresas y relaciones.

Enero

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Febrero

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Marzo

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



Abril

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Mayo

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Junio

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



Julio

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2		
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Agosto

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septiembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



Octubre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1			
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Noviembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Diciembre

Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





*La alegría
nos hace ser mejores...*

*Por eso quiero compartir
mi felicidad y cómo trabajo
para que me considere su amigo.*

Vea el gran debut de

Mi Vida es
Alegria

serie sobre la vida y obra del Dr. Simi.

A partir del 31 de diciembre en redes sociales y el martes 4 de enero,
5:15 de la mañana por canal 1 de Azteca y canal 2 de Televisa.



Facebook @farmaciassimilares



YouTube /FARMACIASSIMILARESMX



@VGonzalezDrSimi