

Al rescate de Los Tuxtlas



Mono aullador vive en un remanente de selva / Foto: Jessica Osorio

farmaciassimilares.com

EL PODER DE TU ENERGÍA



Cambio climático

Carlos Álvarez*
TW: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Los impuestos ambientales estatales (Parte 2)

Y seguimos enumerando los estados que, indebidamente, cobran gravámenes ambientales:

Querétaro aplica uno por emisiones a la atmósfera, de CO₂, CH₄, N₂O, HFC, PFC y SF₆, para personas físicas, morales y unidades económicas con instalaciones o fuentes fijas con actividades que generen emisiones de 5.6 UMA/toneladas CO₂e.

Tamaulipas, por derechos de emisiones a la atmósfera, de CO₂, CH₄, N₂O, HFC, PFC, para personas físicas, morales y unidades económicas con instalaciones o fuentes fijas que generen emisiones de más de 25 toneladas/mes, de 3 UMA/toneladas/CO₂e.

Yucatán, por las emisiones a la atmósfera, de CO₂, CH₄, N₂O, HFC, PFC y SF₆, para personas físicas, morales y unidades económicas con instalaciones o fuentes fijas en las que generen emisiones en su territorio, de 2.7 UMA/toneladas CO₂e.

Zacatecas, por la emisión de gases a la atmósfera, de CO₂, CH₄, N₂O, HFC, PFC y SF₆, para personas físicas, morales y unidades económicas con instalaciones o fuentes fijas en las que se desarrollen actividades que determinan las emisiones a la atmósfera gravadas, de 250 pesos por tonelada CO₂e.

Guanajuato, por las emisiones a la atmósfera de, CO₂, CH₄, NO_x, hidrofluoro-carbonos, perfluoro-carbonos y hexafluoro de azufre, para personas físicas y morales que tengan instalaciones o fuentes fijas en el estado. Es de 250 pesos/toneladas CO₂. Desde 2014, el gobierno federal cobra un impuesto al carbono por uso de combustibles fósiles (6.15 cvs/L/propano, 7.97 cvs/L/butano, 10.81 cvs/L/gasolineras/gas-avión, 12.91 cvs/L/turbosina/kerosenos, 13.11 cvs/L/diésel, 14 cvs/L/combustóleo, 16.24 pesos/toneladas/coque/petróleo, 38.09 pesos/toneladas/coque/carbón y 28.68 pesos/toneladas/carbón mineral). Estos impuestos estatales duplican indebidamente el cobro de gravámenes. Peor aún: los estatales no se aplican a acciones de mitigación ni adaptación al cambio climático, como está señalado en la Ley General de Cambio Climático.

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

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

Conmemora el Día Mundial de las Ballenas

Patricia Zavala Jiménez, enviada
vicepzavala@fsmilares.com

SíMiPlaneta, a través de la Organización Vida Silvestre (Ovis), colabora en la conservación de ocho especies de ballenas que visitan las aguas de los océanos mexicanos para reproducirse y alimentar a sus crías en la temporada invernal, que abarca de octubre a marzo.

Con motivo del Día Mundial de las Ballenas, que se conmemora el 19 de febrero, el biólogo Arturo Peña Jiménez, encargado de la oficina Loreto, BCS, de la Ovis, recordó que es fundamental tomar acciones para garantizar su permanencia en los océanos y resguardar su hábitat.

Pese a que, en 1986, la Comisión Ballenera Internacional prohibió la pesca industrial de estos cetáceos en una escala global. "Algunos países aún cometan caza ilegal, a esto se suma la contaminación marina con microplásticos, derrames de aceites, pero sobre todo la destrucción de su hábitat", aseguró.

SíMiPlaneta las protege

Peña Jiménez destacó la labor de SíMiPlaneta, que apoya a Ovis, organización que desde 1996, trabaja en la protección y conservación de la isla El Carmen, parte del Parque Nacional Bahía de Loreto, en Baja California Sur, hábitat que las ballenas visitan anualmente.

Gracias al financiamiento de SíMiPlaneta, la asociación restaura la zona de manglares de la región,



Comunidad de Ensenada Blanca creando un tubo comunicante, que permite ingresar agua de mar a la bahía



Terrazas de reforestación de manglar en canales rehabilitados



Vista con dron de la Bahía Salinas, isla El Carmen/Fotos: Cortesía Ovis

que beneficia directamente a los cetáceos.

"Los manglares se consideran dentro de los ecosistemas costeros más productivos en el sentido de biomasa, que es la parte utilizable dentro del ciclo de la vida porque son una fuente importante de aporte de alimentos", explicó.

Las ballenas se alimentan de pequeños crustáceos (plancton y krill, este parecido a un camarón diminuto).

En ciertas temporadas del año, una ballena adulta consume más de tres toneladas de krill al día, una de las razones por las que visitan los mares mexicanos.

Arturo Peña señaló: "El manglar es un ecosistema mundial muy importante y, gracias al financiamiento de SíMiPlaneta, estamos trabajando arduamente para resguardar ese hábitat".

La principal actividad productiva en la zona, desde 1978 y hasta 1985, fue la extracción salinera en más de 300 hectáreas, que condujo a la casi desaparición de los manglares.

SíMiPlaneta y Ovis trabajan para frenar el

deterioro de las zonas degradadas; también las comunidades locales obtienen beneficios porque al comprometerse a restaurar sus terrenos, reciben un estímulo.

Protección especial

México tiene la fortuna de albergar ocho especies de ballenas: azul, gris, jorobada, franca del Pacífico Norte, Minke, Sei, Bryde y de aleta.

Todas se encuentran sujetas a protección especial, excepto la franca del Pacífico Norte, que está en peligro de extinción.

Nuestro país está comprometido en la conservación del hábitat que alberga a estos cetáceos, dando como resultado que en la última década se hayan contabilizado entre mil 200 y mil 600 individuos que migran hacia aguas nacionales.

Arturo Peña explicó que es una buena noticia, debido a que se está incrementando el número de ballenas en los océanos, sin embargo, destacó que no se debe bajar la guardia y se tiene que trabajar en la

restauración del hábitat con una visión a largo plazo.

El más grande y ruidoso del mundo

De las ocho especies que visitan los mares mexicanos, la ballena azul antártica es la sorprendente por ser el animal más grande del planeta, llega a pesar 180 toneladas, equivalente a unos 33 elefantes y puede medir cerca de 33 metros de largo, como un edificio de 10 pisos.

De acuerdo con World Wildlife Fund, el tamaño de su corazón es comparable con un vehículo y es el animal más ruidoso de la Tierra, sus cantos para comunicarse con otros ejemplares alcanzan los 188 decibeles, mientras que el ruido de un jet llega a los 140.

SíMiPlaneta te invita a conocer más del proyecto Organización Vida Silvestre (Ovis), visita su perfil en Facebook: Organización Vida Silvestre, A.C.

Conoce más de SíMiPlaneta en simiplaneta.com
Facebook: /SíMiPlaneta
Instagram: /simiplaneta / SíMiPlaneta
siminforma.com.mx



SimiPADi fomenta el amor

El Dr. Simi anuncia nuevo Sistema de Padrinos, para visitar y ayudar a personas con discapacidad



Dijo que esta nueva línea de acción también se extenderá a Chile y Estados Unidos.

“Cualquiera puede sumarse al sistema de padres; no hay requisitos ni obligación. Únicamente propagar actos de bondad, porque en un país donde más de 7 millones de personas padecen algún tipo de discapacidad, es tarea de todos escucharlos y darles un mensaje de apoyo”.

Informes al correo bestjmorales@fundaciondrsimi.org.mx o al teléfono 55 4342 2532, con Jannet Morales Almaraz

Basado en la solidaridad humana que debiera haber, el **Dr. Simi lanza una nueva manera de ayudar**: el Sistema de Padrinos para visitar y ayudar a personas con discapacidad.

Un modelo Padrino-Ahijado donde se invitará a que particulares adopten a una persona con discapacidad y le procure ayuda y compañía.

Porque es tiempo de fomentar el amor, el Dr. Simi anunció la **nueva línea de acción del SimiPADi** (Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad) que acercará a personas que puedan donar su tiempo e intención, con aquellas que lo necesiten.



**Vivimos
día a día
con estrés,
ansiedad
y miedo.**

**Recuerda,
no estás solo:**
¿te gustaría recibir
asesoría
y orientación
por psicólogos
calificados, de manera
gratuita?

Comunícate al
800 911 3232



SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

@simisaemx

www.facebook.com/SIMISAE

SIMISAE

SIMISAE

¿Ansiedad?

De repente sientes sudoración, taquicardia, sequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, te preocupas demasiado, tienes dificultades para concentrarte, nerviosismo e incapacidad para relajarte y esos malestares permanecen día a día durante meses? ¡Ojo!: puede ser ansiedad generalizada.

Quizás hayas experimentado dichos síntomas en algún momento de tu vida ante situaciones de incertidumbre sobre el futuro y sientes que algo importante está en peligro de perderse. Esto es una respuesta emocional común de cualquier ser humano.

Es normal que se experimente ansiedad, nos pone en alerta para enfrentar lo incierto. Pero la ansiedad generalizada es una respuesta intensa que se mantiene en el tiempo y resulta muy difícil de manejar. Los síntomas pueden interferir con las actividades diarias, como el desempeño en el trabajo, el estudio, las relaciones familiares y personales.

Comúnmente, se recurre a los medicamentos para tratarla, sin embargo, la medicación es

un método secundario que se emplea si persisten los síntomas, a pesar de que la persona esté en tratamiento psicoterapéutico. Es decir, lo recomendable es acudir al especialista en la salud mental para solicitar una evaluación psicológica. Dará claridad y objetividad del trastorno y ayudará a tratar efectivamente los síntomas.

Consejo práctico contra la ansiedad generalizada:

Practicar diariamente la relajación con el fin de reducir los síntomas físicos.

Realizar actividades de ocio; retomar aquellas acciones que fueron benéficas en el pasado.

Identificar y afrontar los pensamientos anticipados, por ejemplo:

"Mi hija no ha llegado a casa, ya se tardó". Inmediatamente se piensa en que pudo haberle pasado algo catastrófico. Mejor

dígase a sí mismo: "Me estoy empezando a ahogar de nuevo en mis preocupaciones, sólo se ha retrasado unos minutos y pronto estará en casa".

Recuerde: los pensamientos no son hechos. / SIMISAE



Foto: Pixabay

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/febrero 2024
Edición 502-2

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

Distribuidores en México
Farmacias Similares / siminforma.com.mx
Redacción México: 55 5422 0118
Dirección de Comunicación Social GPUPM
Imprenta División Comercial Av. México Coyoacán 40
Col. Santa Cruz Atoyac, Del. Benito Juárez C.P. 03310

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 Licitación de Título No. 12893. Certificado de Licitación 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: febrero 2024. 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



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela Jiménez

Violencia

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define así la violencia: "Es el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de ocasionar lesiones, muerte, daños psicológicos, trastornos del desarrollo o privaciones".

Todas las formas de violencia tienen un común denominador: constituyen un abuso de poder y de confianza. Pero, dada la complejidad y variedad del fenómeno, es difícil conocer sus dimensiones globales. Sin embargo, al menos en sus variantes más graves (violencia física con resultado de lesiones o muerte), las estadísticas policiales y judiciales muestran que es más frecuente que el agresor sea un hombre y la víctima una mujer.

La OMS identifica tres categorías de violencia:

- Autoinfligida
- Interpersonal
- Colectiva

En la interpersonal está la ejercida hacia la familia, la pareja y otras personas sin parentesco. La de género es cuando es importante ayudar a la mujer a salir de patrones alimentados por un modelo de sociedad machista, sin perder de vista la violencia en general.

Ante cualquier acto de violencia reiterado y grave, se requiere un trabajo de psicoterapia breve en crisis y de apuntalamiento del yo, que permita elaborar el impacto psicológico de la violencia, reorganizar las funciones del individuo y redimensionar el problema, pasando de un análisis estrictamente personal a otro que lo relacione con sus esferas de actividad familiar, laboral y social.

Los espacios gratuitos de apoyo psicológico son indispensables para lograr un cambio social. Si requieres el apoyo profesional llama al SIMISAE: 800 911 3232.



Foto: gaceta.unam

Bibliografía web:

chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcgkglefindmkaj/https://www.uv.mx/psicologia/files/2014/11/Violencia-y-Salud-Mental-OMS.pdf

siminforma.com.mx



\$149
GOMITAS CON PROBIÓTICOS
SABOR ARÁNDANO*
60 gomitas

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Vigencia al 29 de febrero 2024. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.



Glucómetro Accu-Chek® Active
1 pieza
\$619.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Roche

ACCU-CHEK®

Tiras Accu-Chek® Active
25 tiras reactivas
\$244.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Accu-Chek® Softclix
25 lancetas
\$86.00
PRECIO FARMACIAS SIMILARES®

Prevención es salud. Vigencia al 29 de febrero 2024. 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"



SIMISAE

Nutrición para tu bebé al mejor precio

2 x 1 1/2
de martes a domingo

\$ 109

\$ 109

\$ 99

La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de este producto debe hacerse bajo orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso.
Vigencia al 29 de febrero 2024.



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



Salud

¿Llevaste control prenatal durante el embarazo?



Foto: gynemedic.mx/

El control prenatal se refiere al conjunto de revisiones y acciones que debe recibir una embarazada por parte del personal de salud, a fin de vigilar su evolución, detectar riesgos de manera temprana, prevenir complicaciones y prepararla para el parto, maternidad y crianza.

Esta es una responsabilidad conjunta tanto de la madre para acudir oportunamente a las consultas como del médico para realizar todos los procedimientos necesarios a fin de conservar la salud de ella y del bebé.

Durante la atención prenatal no sólo es importante el número de

consultas, sino cuándo fueron efectuadas, pues conforme avanza el embarazo hay que valorar los distintos parámetros de la atención.

Las consultas deben iniciarse desde el primer mes, aunque suelen comenzar en el momento en que se detecta el embarazo. En algunos casos es recomendable tener incluso consultas preconcepcionales (antes del embarazo) con el fin de conocer el estado general de salud de la mujer y asegurar el momento ideal de la concepción.

Principales acciones durante el control prenatal:

- Exploración física e historia clínica completa
- Cálculo de la edad gestacional (semanas de embarazo)
- Vacunación
- Estudios de imagen (ultrasonido) y laboratorio (sangre y orina)
- Detección oportuna de enfermedades
- Suplementación con hierro y ácido fólico

Si tienes dudas,quieres más información sobre el control prenatal o si estás embarazada, acude al consultorio de Fundación Best más cercano a tu domicilio. Atención con calidad y calidez. / **Salud**

siminforma.com.mx

Nesajar®

TU MEJOR ALIADO CONTRA LA COLITIS



Un producto de



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

NO SE ADMINISTRE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA.
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. PERMISO COFEPRIS 223300201B1327

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES



¡ATENCIÓN MUJER!
Si has sufrido **violencia** o conoces a alguien que se encuentre en situación **vulnerable**

Llama a la... **LÍNEA MORADA**
800 911 3232



¡NO ESTÁS SOLA!
Estamos para ayudarte con apoyo psicológico
GRATUITO las 24 h



@simisaemx

Salud

Cada año, más de 90 mil mexicanos mueren por cáncer



Foto: Archivo Redacción

En México, el cáncer continúa siendo la tercera causa de muerte, con 8 % del total de defunciones: más de 90 mil personas al año. Ello se debe a que 60 % de los casos son detectados en etapas tardías. En el país, se diagnostican más de 195 mil casos con una tasa de mortalidad de 46 %.

Entre los tipos de cáncer que más afectan a los hombres se encuentran el de próstata, colorrectal, estómago y pulmón, mientras que para las mujeres es el de mama, seguido del cervicouterino, tiroides, colorrectal y endometrio.

Los especialistas indican que el cáncer no es un sinónimo de muerte: 30 % de los casos son prevenibles y otro 30 %, curables si se diagnostican oportunamente.

Es fundamental conocer los siguientes factores:

Informarse

El cáncer es una enfermedad rodeada de mitos que han fomentado miedo en la población. El temor y desconocimiento sobre las opciones de terapia y la esperanza de vida retrasan su detección oportuna.

De acuerdo con el doctor Francisco Olguín, aunque la cirugía,

la radioterapia y la quimioterapia son opciones efectivas contra esta enfermedad, existen otras, como la medicina de precisión que brinda terapia específica a cada persona.

Llevar una vida saludable

Alrededor de un tercio de los casos pueden evitarse reduciendo riesgos asociados a la conducta y alimentación. El doctor Olguín señaló que adoptar un estilo de vida saludable, con dieta balanceada, actividad física constante y las vacunas correspondientes, reduce las probabilidades de cáncer. Además, enfatiza en anular el consumo de alcohol y tabaco.

Visitar al médico

Las visitas frecuentes al médico ayudan a detectar de manera temprana cualquier señal de cáncer.

Actualmente, las pruebas son sencillas e incluyen análisis de laboratorio, resonancias magnéticas, ultrasónidos, rayos X, tomografías y biopsias.

La prevención es la mejor herramienta ante la lucha contra el cáncer, y fomentar hábitos saludables y chequeos médicos ayuda a salvar la vida de miles de mexicanos. [/Salud Con información del INEGI, UNAM y SSA](#)

[siminforma.com.mx](#)

EL AMOR VERDADERO
COMIENZA CONTIGO.
¡AMA TU PIEL
Y HAZ QUE BRILLE!

Azufre

CONSÚLTENOS A SU MÉDICO. HIGIENE ES SALUD. REG. NO. 48163 SSA VI

Jabón de Azufre con Lanolina • Auxiliar en ACNÉ • BARROS • CUTIS GRASO JABÓN 100g ANTISEBORRÉICO

GRISI Farma

VIGENCIA AL 29 DE FEBRERO 2024

**¡EL INVIERNO
NO SE DETIENE!**

Y TÚ TAMPOCO DEBERÍAS
DETENER TU CUIDADO

**SIGUE
FORTALECIENDO**

**TU SISTEMA
INMUNOLÓGICO**

Cboost®

Vitamina C

Vitamina B, Electrolitos y Antioxidantes

SIN AZUCAR

Sabor Mandarina

Polvo efervescente

Cont. Net. 10 sobres con 6g c/u. SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Instrucciones de uso:

- Mete el sobre y vacíalo contenido en 200 ml de agua
- Mezcla hasta que se disuelva
- Algo más dulce = más sabor
- 200 ml
150 ml
100 ml
- Tomar un sobre por día
- Almacenar en un lugar fresco y seco

GRISI Farma

Permiso de publicidad: 1933002T1A0285 No use en menores a 12 años. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. No debe utilizarse como sustituto en una alimentación balanceada. Aliméntate sanamente. Sólo el producto C-boost Polvos Efervescentes no contienen azúcar y "C-boost Gummies SI contiene azúcar.



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirezh
indicadorpolticomx@gmail.com

2024: año político

El proceso electoral de junio de este año representa un desafío político para la reconfiguración del nuevo equilibrio de poderes en México. Lamentablemente, se dará con los mismos personajes que han medrado con las expectativas de transición democrática de la sociedad.

La definición de las dos candidaturas dominantes por parte de Morena y de la coalición opositora no ofrece ninguna reorganización sistemática que conduzca a nuevas prácticas democráticas, sobre todo porque cada una de ellas ha sido ya contaminada con el casco de grupos y personajes que deberían estar en el retiro político.

Aunque nadie ha planteado la posibilidad, hay que reconocer que existe la necesidad de una gran reforma política institucional del sistema/régimen/Estado/Constitución, porque la república aún es dominada por los vicios del PRI y sus connivencias con la oposición. Además, no responde a la nueva configuración política de los mexicanos que estallaron la crisis de régimen en 1968 y, 56 años después, siguen lidando con los mismos modelos políticos deficientes y los partidos políticos revolcados.

Al comenzar 2024, todos los indicios señalan que no existe entusiasmo social por el proceso electoral y los ciudadanos están viendo con pasividad que los partidos no se han reestructurado para ofertar nuevas configuraciones políticas e ideológicas.

Las alternancias mexicanas en 2000, 2012 y 2018 no presentaron reconfiguraciones de las instituciones ni de los partidos. Hoy, en ninguno de los candidatos a todos los cargos de elección popular existe la preocupación de hacer un intento aunque sea mínimo para avanzar hacia nuevas formas de convivencia institucional.

Por ello, puede decirse que las elecciones de 2024 serán aparatosas por el número de cargos en disputa, pero no significarán ninguna buena señal que revele que los políticos y funcionarios están pensando en mejorar las condiciones de la república.

Ayudar es Vivir

Equinoterapia para la discapacidad neurológica

• Fundación Giordanna Nahoul

Karla Trejo
vicekortez@fsmilares.com

Más de mil niños y adolescentes con discapacidad neurológica cerebral han mejorado su calidad de vida gracias a la Fundación Giordanna Nahoul, I.A.P., ubicada en la alcaldía Coyoacán, Ciudad de México.

Esta institución fue creada por la actriz Roxana Chávez, inspirada por su propia hija Giordanna, quien al nacer fue diagnosticada con retraso psicomotor, debido a una negligencia médica.

“La primera idea que tuve fue la de hacer una fundación para padres, porque lo primero que te pasa es quedarte solo. Finalmente, decidí crear una gran fundación para sacar adelante a las familias y a los pequeños. Darles herramientas”, comentó Roxana Chávez para *Siminforma*.

Además de servicios como alimentación, educación y cuidado, la fundación Giordanna Nahoul ofrece terapia física, de lenguaje y sensopercepción, así como el pago de consultas médicas especializadas y estudios clínicos.

Para lograrlo, cuenta con el respaldo de varios benefactores, como la Fundación del Dr. Simi y, recientemente, del Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi), que le otorgó un donativo para reparar los techos de policarbonato de sus instalaciones. Tenerlos en óptimas condiciones es fundamental a fin de ofrecer terapias seguras.



Fotos: Karla Trejo

En nuestra visita nos llevamos una grata sorpresa. Los niños y adolescentes nos recibieron con un espectáculo circense, actos de magia, equilibrio, fuerza y mucho buen humor.

En cada acto de la función pudimos atestiguar el alcance de las terapias en la Fundación Giordanna Nahoul. Gracias a ellas, algunos niños y adolescentes mejoraron su capacidad de movimiento y otras funciones.

“Desde el día uno nos dio su ayuda. Cuando encontramos fundaciones o instituciones que apoyan a un rubro tan castigado, dejado de lado, nos sentimos bendecidos. Y son necesarios. Todo mi agradecimiento y mi cariño a SimiPADi”, afirmó Roxana Chávez.

Los servicios que se brindan son realizados por un equipo de 17 especialistas de planta y varios médicos externos. Al día, se reciben 45 niños y jóvenes que viven con parálisis cerebral, autismo, síndrome de Down y otras condiciones neurológico-cerebrales.

La fundación es conocida por haber traído la delfinoterapia a México. Y aunque ya no ofrecen esta asistencia, no ha parado en la búsqueda de nuevas alternativas que mejoren las capacidades emocionales, cognitivas y motoras de sus niños. Una de ellas es la equinoterapia.

Espacio de reposo

También puso atención a otro sector vulnerable de nuestra sociedad: los adultos mayores.

Creó ‘El Club de los Abuelitos’, un espacio de reposo con lo necesario para que las personas de la tercera edad puedan recibir cuidados mientras se divierten.

Este grupo tiene acceso a clases de yoga, baile, canto, música, manualidades y natación, así como a terapia física y cognitiva, spa de belleza, club de lectura, sesiones de pintura y juegos de mesa.

Si desea ayudar a la institución, hay varias formas de hacerlo: con donativos fijos desde 200 pesos mensuales; aportaciones en una sola exhibición con cargo a su tarjeta de crédito; apadrinando a un pequeño; donando tiempo de calidad, o con productos como pañales, material didáctico y otros. /

Ayudar es vivir

Camarógrafa: Zaira Urbano

Fundación Giordanna Nahoul, I.A.P.

Dirección: Vía Láctea #43, colonia Prado Churubusco, alcaldía Coyoacán, Ciudad de México, C.P. 04230

Teléfonos: (55) 5697-7991 (55) 5670-6693

Email: fgiordanna@yahoo.com.mx

Página: www.fgiordannanahoul.org

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



Lancetas
ONE TOUCH[®]
25 piezas
\$74.00



Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH[®]
50 piezas
\$479.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH[®]
50 piezas
\$479.00



Tiras reactivas
ONE TOUCH[®]
10 piezas
\$148.00

farmaciassimilares.com

Vigencia al 29 de febrero 2024.
Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso. Las imágenes mostradas
son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.



Campaña para detectar la hipertensión
TODOS LOS **MARTES** DE ESTE MES

GRATIS

checamos tu **PRESIÓN ARTERIAL**

Visítanos en los consultorios médicos de Fundación Best, A.C.
Responsable de la publicidad:
Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

México

México

Regresan las carreras con causa y se

- Tu participación es ayuda para la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas

Patricia Zavala Jiménez, enviada
vicepzavala@fsmilares.com

OCOTAL GRANDE, Ver.- SíMiPlaneta te invita a participar en la Simicarrera que se realizará en Veracruz, para que ayudes a la conservación de la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas, en el sur de este estado.

Este 25 de febrero tendrás la oportunidad de correr y disfrutar de los lugares más representativos del malecón del puerto jarocho, pero sobre todo contribuirás a contrarrestar la deforestación en el hábitat de los monos aulladores.

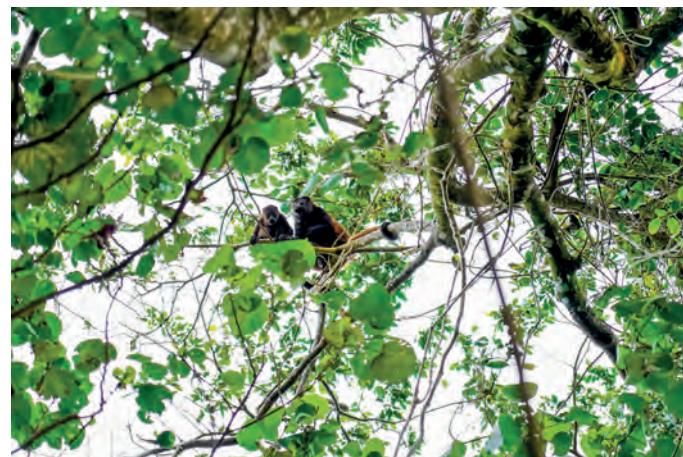
Con tu inscripción podrás rescatar la selva mexicana porque todo lo recaudado será destinado a Desarrollo Comunitario de Los Tuxtlas (Decotux), una de las 44 organizaciones que apoyará SíMiPlaneta durante dos años.

Esta asociación civil ha impulsado el trabajo comunitario durante más de dos décadas en poblados de la cuenca de Texizapan y de la sierra de Santa Marta, debido a que los habitantes deforestaron el territorio para crear potreros o pastizales.

Esta situación causó en 70 años la pérdida de más de 75 por ciento del hábitat del mono aullador en la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas.

SíMiPlaneta apoya

Los primates viven en las copas de los árboles, se alimentan de hojas o frutos y tienen un importante papel



Por la falta de territorio, el mono araña convive con el aullador

en la reforestación porque, gracias a sus excretas, ayudan a dispersar semillas.

SíMiPlaneta visitó la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas para constatar cómo los primates sobreviven en remanentes de selva, entre la orilla del mar y pastizales.

Además, Rubén Mateo, taxónomo de la Universidad Veracruzana, explicó que, pese a la diferencia de dos especies, el aullador y el araña, ambas en peligro de extinción, se han visto obligadas a convivir, debido a la reducción de la zona selvática.

Al respecto, Rubén Mateo comentó que los campesinos y ejidatarios necesitan implementar "una sistematización de campo para no realizar ganadería extensiva, sino trabajar con parcelas divididas".

Otro problema que causó la deforestación en 30 años es la reducción de 50 por ciento del abastecimiento de agua en la región. Incluso, hoy, habitantes de las comunidades y ciudades colindantes a la reserva padecen escasez de agua, pese a ser una de las zonas más lluviosas del país.



La selva



Panorámica de la Sierra de Santa Marta



Rubén Mateo, taxónomo de la Universidad Veracruzana

Decotux fomenta la reforestación y restauración del hábitat trabajando al lado de comunidades de la cuenca de Texizapan y la sierra de Santa Marta.

Estas acciones permi-

siminforma.com.mx

México

estrenan en Veracruz



va y bosque ahora son pastizales



La etnia popoluca trabaja en el vivero de Ocotal Grande /Fotos: Jessica Osorio

Marta en la región de Los Tuxtlas

ten la recuperación de los servicios ecosistémicos al alimentar los mantos freáticos con la plantación de árboles, la producción de plantas endémicas o consumibles, como el maíz y comercializables, como el café.

La asociación, además, tiene un vivero en la comunidad Ocotal Grande, donde también promueve una fuente de empleo entre los popolucas, una de las etnias más marginadas del país.

siminforma.com.mx

Inscríbete y participa

Si quieras unirte a este movimiento a favor de la Reserva de la Biosfera de Los Tuxtlas, hábitat de los monos aulladores, SíMiPlaneta, Decotux y Simicarreras te invitan a participar en la carrera Veracruz.

Tu colaboración es indispensable porque, aparte de ejercitarte, permitirás el cultivo de 45 mil plantas que reforestarán 41 hectáreas en la sierra Santa Marta. Además, se fomentará el

trabajo comunitario de 9 localidades rurales y 100 ejidatarias.

También se monitoreará la calidad de agua y el clima en la cuenca Texizapan y se creará conciencia para cuidar el medioambiente.

No dudes en ser uno de los 2 mil 500 corredores en las distancias de 3, 5 y 10 kilómetros. Conoce las bases e inscríbete en [simicarreras.com / México](http://simicarreras.com/México)

Camarógrafa:
Claudia Cano



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



15 %*
de descuento
en tu primer visita



Válido de enero a marzo de 2024.

*No acumulable con otras ofertas o promociones. No se aplica en paquetes, perfiles, tomografía y resonancia magnética. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.

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

México

alfaformen.com

¡Amar es más rico!

ALFA CONDONES TEXTURIZADOS CON EFECTO retardante

ALFA Anillo vibrador

Prevención es salud. Vigencia 29 de febrero 2024.

\$89

\$39

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Internacional

Dueño de Facebook pide perdón a víctimas de abuso sexual

WASHINGTON.- El director ejecutivo de Meta, Mark Zuckerberg, pidió perdón a un grupo de familiares cuyos hijos fueron víctimas de abuso sexual por culpa de internet, pero negó que el uso de las redes sociales dañe a la salud mental de los menores.

Así lo dijo durante una audiencia en el Senado de Estados Unidos, en donde también testificaron los directores ejecutivos de Snap, X, Discord y TikTok para analizar las acciones que los gigantes de la tecnología llevan a cabo para detener el abuso sexual infantil por sus plataformas.

Zuckerberg defendió a Meta de las acusaciones sobre abuso, dijo que no existe prueba científica para relacionar el uso de redes sociales con una peor salud mental.

Zuckerberg dice que redes no afectan salud mental

“Un reciente informe de las Academias Nacionales de Ciencias, que evaluó más de 300 estudios, no apoya la conclusión de que las redes sociales causan cambios en la salud mental de los adolescentes”, dijo el directorio de Meta.

Fue una afirmación que causó revuelo entre el público, en el que había familiares de víctimas de acoso



Mark Zuckerberg / Foto: commons.wikimedia.org

en redes sociales, a los que Zuckerberg acabó pidiendo perdón públicamente, a petición de los congresistas.

“Siento por todo lo que han pasado”, dijo el líder de Facebook, quien añadió que nadie tendría que haber sufrido esta “terrible” situación.

“Manos manchadas de sangre”

Lindsey Graham, senador del Partido Republicano, acusó a Zuckerberg de tener “las manos manchadas de sangre” porque las redes sociales son “productos peligrosos que están destruyendo vidas y amenazando la propia democracia”.

Sin embargo, en sus participaciones, los cinco testigos reconocieron su responsabilidad

en mantener seguras sus respectivas comunidades, y se mostraron abiertos a trabajar en esta cuestión y a colaborar con los legisladores.

Pero interrogados por su apoyo en los proyectos de ley que se están impulsando, ninguno respondió de forma clara. Los congresistas castigaron su “silencio sepulcral”.

El Congreso estadounidense tiene ante sí varios proyectos de ley de protección de la infancia, como ‘Stop CSAM Act’ para reprimir la proliferación de material de abuso sexual infantil en línea, apoyar a las víctimas y aumentar la responsabilidad de las plataformas. / **Internacional** Con información de EFE

TERMÓMETRO DIGITAL MT 201C

TERMÓMETRO DIGITAL NEUTEK
Modelo: MT 201C

\$63

1 año de Garantía limitada

TERMÓMETRO DIGITAL
Modelo: MT 201C

Neutek
INNOVATION FOR LIFE

CONSULET A SU MÉDICO LÉASE INSTRUCTIVO ANEXO
VIGENCIA AL 29 DE FEBRERO 2024
DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

igef® CELECOXIB
vitales

NUEVA IMAGEN
Precio Farmacias Similares
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina
vitales

Precio Farmacias Similares
\$174.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina
vitales

Precio Farmacias Similares
\$145.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

eturion ATORVASTATINA
vitales

Precio Farmacias Similares
\$159.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
vitales

Precio Farmacias Similares
\$239.00
ATORVASTATINA 20 mg
30 tabletas

eturion ATORVASTATINA
vitales

Precio Farmacias Similares
\$392.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 29 de febrero 2024.



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

HASTA
75%
DE AHORRO®



Próxima parada

Héctor González Vigón
 @viajeroalamexicana
 cproximaparada@gmail.com

Villa del Carbón

Hay vida y naturaleza mucho más cerca de lo que a veces usted podría imaginar. Basta con abordar un autobús desde el Metro Rosario o conducir su automóvil por menos de dos horas, desde la Ciudad de México, para llegar a un asentamiento mágico enclavado en la profundidad de un bosque que mezcla tradición, arquitectura, folclor, historia y paisajes: Villa del Carbón, Estado de México.

Rodeado de una atmósfera tranquila, este destino obtiene su nombre de su principal actividad en el pasado: la extracción del carbón.

Su iglesia del siglo XVIII, dedicada a la Virgen de Francia, cuenta con elementos de época que le harán viajar en el tiempo. Sus pintorescas calles empedradas, sintonizadas con el blanco de las fachadas y el naranja rojizo de sus tejados, le invitan a dar un paseo tranquilo donde los pequeños detalles se vuelven grandes hallazgos.

Allí, entre la caminata y el olor del arte en piel (una de las principales actividades económicas, junto con el turismo) se asoman en los alrededores las montañas, los bosques y un hermoso cielo pintado de azul.

Villa del Carbón, además de su esencia de pueblo colonial, cuenta con importantes atractivos naturales a su alrededor. En la presa de Taxhimay, se asoma la torre de la iglesia de lo que alguna vez fue un pueblo. En la presa El Llano, la tranquilidad de sus senderos y sus caminos hacen armonía perfecta con los pinos que bordean el cuerpo de agua de diversas tonalidades en el transcurso del día.

Visite sus presas, deguste el destilado de pulque y sus cervezas artesanales, pruebe una rica barbacoa, realice senderismo, dé un paseo por sus comercios... ¡Déjese sumergir y perderse en las historias de Villa del Carbón!



Presa El Llano / Foto: commons.wikimedia.org

Cultura

INOSITOL*
 30 cápsulas
\$99.00

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 29 de febrero 2024.

farmaciessimilares.com

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

Cultura

Resplandor cultural en Chapultepec y Bellas Artes

El bosque de Chapultepec contará con nuevos espacios dentro del megaproyecto Chapultepec, Naturaleza y Cultura, que el público mexicano y cientos de turistas podrán visitar próximamente.

Uno de ellos es el Jardín Escénico, que se habilitará para difundir la oferta de artes escénicas del Centro Cultural del Bosque, a partir del 22 febrero. Con esta serie de actividades, chicos y grandes conocerán el renovado zoológico de Chapultepec.

Además, como parte de la remodelación, se abrirá la segunda calzada flotante, que conecta de Chivatito al parque Rosario Castellanos, y se destinará a la literatura.

Mientras, el 26 de febrero, se abrirá Ser-



Palacio de Bellas Artes / Foto: facebook.com/museodelpalaciodebellasartes

pienes y Escaleras, una serie de senderos de tres kilómetros que permitirán visitar la barranca en la tercera sección del bosque.

Museo de Bellas Artes, 90 años

Por otra parte, el Museo del Palacio de Bellas Artes celebrará su aniversario 90 con la exposición "Flor Garduño. Senderos de vida",

conformada por 114 imágenes relacionadas con el retrato de paisaje, creadas por Flor Garduño.

También el Museo de Arte Moderno festejará su 60 aniversario con la muestra "La gran visión italiana. Arte moderno y contemporáneo italiano", que se podrá disfrutar en la segunda quincena de febrero. / [Cultura](#)

Qué tanto sabes de español

Habla bien y escribe mejor.

fegutierrezp@gmail.com



1. Eficacia/eficiencia

Eficacia: capacidad de realizar las tareas o alcanzar los objetivos. **Eficiencia:** capacidad de conseguir los resultados con la menor cantidad posible de recursos.

2. Hídrico/hidrológico/hidráulico

No son sinónimos. **Hídrico:** perteneciente o relativo al agua como elemento de la naturaleza. **Hidrológico:** aquello relacionado con el agua. **Hidráulico:** estudio del equilibrio y movimiento de los fluidos (bomba hidráulica).

3. Mareomotriz/undimotriz

Mareomotriz: energía obtenida de las subidas y bajadas del agua en los mares. **Undimotriz:** energía obtenida del movimiento de las olas.

4. Sostenibilidad/Sustentabilidad

Ambos términos son válidos para referirse a la calidad de mantenerse sin agotar los recursos o dañar el medioambiente.

5. Ciudad inteligente

Esta denominación sirve para designar a las ciudades que utilizan nuevas tecnologías para mejorar la calidad de vida de sus ciudadanos.

Fuentes: RAE y Fundéu

siminforma.com.mx



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

La fuente de Chapultepec

La fuente de Chapultepec, la más antigua de la capital, tiene una larga historia: comenzó como un rústico acueducto de cuatro kilómetros que nacía en los manantiales del bosque y dotaba de agua potable a los antiguos mexicanos.

Esa ruta se inició con los mexicas en 1418 y fue remozada por Nezahualcóyotl años después. Su importancia estratégica era tal que Hernán Cortés la reconstruyó con materiales más sólidos y 904 arcos. El conquistador la aprovechó para cortar su suministro a Tenochtitlán cuando desplegó su cerco mortal.

El trayecto del acueducto, del que quedan 20 arcos en avenida Chapultepec, como un lejano recuerdo, llevaba el líquido a tres sitios: Tacubaya, La Merced y a la fuente del Salto del Agua, en la hoy esquina de Arcos de Belén e Izazaga. Era suficiente para abastecer a una ciudad pequeña.

La fuente de Chapultepec, estilo barroco novohispano, es de cantera y ha sido movida de su lugar original tres veces, acciones que la han deteriorado. Actualmente, una grieta la parte en dos.

Sí, ahora, a pesar de ser monumento histórico, está en ruinas, agrietada y olvidada. Afuera del Metro Chapultepec es un recuerdo de épocas en que el agua abundaba y se desperdiciaba sin pensar en el futuro.

¡Qué tiempos, sobre todo hoy que nos amenaza la sequía mundial!



Foto: commons.wikimedia.org

*Si persisten las molestias consulte a su médico.
Vigencia al 29 de febrero 2024.



ISOTIPENDILO*
0.75 g / 100 g
JALEA

Tubo con 25 g

\$139.00



**¿Malestar gripal?
Alivio a los
primeros
SÍNTOMAS**

AA RAAM
¡Comprometidos
con tu Salud!

\$ 33.00



FROSDEM®
Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina
Cápsulas 300 mg / 50 mg / 3 mg
300 mg / 50 mg / 3 mg
Caja con 24 cápsulas

Reg. 249M2016 SSA V

**¿ÉPOCA DE FRÍO?
CUÍDATE DEL RESFRIADO**

¡NO SUFRAS MÁS POR ESO!

CONSULTE A SU MÉDICO
VIGENCIA AL 29 DE FEBRERO 2024



LADA SIN COSTO
800 563 04 55

www.laboratorioraam.com

@Raamlab

TU CUERPO GRITA

RESISTENCIA

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

H-GEAR
SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

H-GEAR R-CAIN
\$85

IBCAA+
\$300

PROTEÍNA BEBIBLE
\$69

DE VENTA EXCLUSIVA
EN FARMACIAS SIMILARES®
VIGENCIA AL 29 DE FEBRERO 2024.

Fanático

¿Viejos o figuras?



Foto: wdeportes.com

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Los titulares deportivos difundieron con amplitud las contrataciones de Javier "Chicharito" Hernández al Guadalajara y de Andrés Guardado al León, luego de sus largas travesías por clubes europeos.

Sin embargo, el hecho abre una incógnita por sus edades. Chicharito tiene 37 años, amén de estar lesionado de una rodilla. Guardado, de 35, aún mantiene cierto nivel, aunque ya no es la locomotora del mediocampo.

Desde luego sus historiales no están en duda. No por nada brillaron en el Viejo Continente. Chicharito, por ejemplo, goleador histórico de la selección mexicana, con 52 dianas, jugó en el Manchester United, Real Madrid, Bayer Leverkusen, West Ham, Sevilla y LA Galaxy.

Guardado, por su parte, un jugador muy disciplinado y entrega absoluta, comenzó su aventura europea hace 17 años en La Coruña, luego agrandó su experiencia en Valencia, Bayer Leverkusen, PSV Eindhoven y Real Betis, donde era idolatrado por el público.

¿Pero qué evidencian estas contrataciones? No es difícil deducirlo: el fútbol mexicano se encuentra estancado, no crea figuras nacionales y tiene que recurrir a contrataciones de quienes ya van de salida.

Por eso en la selección se ha optado por los nacionalizados. Una vergüenza, toda vez que el balompié en nuestro país tiene más de un siglo, pero no evoluciona.

La Liga MX es punto menos que conocida y su nivel, comparado con las de Europa y algunas de Sudamérica, es inferior, por decir lo menos.

¿Les alcanzarán los años a estas dos figuras? El tiempo nos dará la respuesta. / Fanático

Perioxidin® Lacer®

CLORHEXIDINA

EL ESTÁNDAR DE ORO
EN EL CONTROL
DEL BIOFILM



Reconoce tu **profesionalismo**,
cuidados e **increíble labor**
que realizas cada día

**¡GRACIAS POR CUIDAR
NUESTRAS SONRISAS!**

**FELIZ DÍA
DEL ODONTÓLOGO**





SIMIBARRA MATUTINA
CON SENTIDO SOCIAL

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

Lunes Simi trabajando para usted
Conduce: Fernanda Tapia

Martes La vida es lucha
Conduce: Janett Arceo

Miércoles Ayudar es vivir
Conduce: Flor Rubio

Jueves Actos de Bondad
Conduce: Luz Elena González

Viernes SíMiPlaneta
Conducen: Dr. Simi y Arturo Islas

5:15 a.m. las estrellas

Tampoco te pierdas

SIMINOTICIARIO SEMANAL
Radio y Telefórmula
Domingo, de 19 a 20 h

REENCUENTRO CON MÉXICO
Con Juan Manuel Rentería
Azteca 1
Domingo, 00:30 h

VIVIR MEJOR
Con Vanesa Borghi
Azteca 7
Domingo, 00:30 h

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

Farándula

Luis Miguel, taquillero mundial



Foto: thehappening.com

Luis Miguel, después de su exitosa última gira, se posicionó como el artista más taquillero del mundo.

Tan sólo en 2023, con su *tour* cautivó a más de un millón de espectadores en 66 conciertos realizados en cuatro países y 34 ciudades.

El intérprete de *La incondicional* arrancó su gira en Sudamérica en la Movistar Arena de Buenos Aires con récords de audiencia. Luego siguió con paso arrollador por Estados Unidos y México, donde desató euforia en cada presentación.

Este año, la segunda etapa de la gira arrancó el 18 de enero en República Dominicana y en poco tiempo se posicionó en la cima de la lista de artistas más taquilleros, según la reconocida revista *Pollstar*.

Aunque en este listado también aparecen

figuras de talla internacional, como Madonna, Billy Joel y la banda británica U2, Luis Miguel superó a todos con un impresionante promedio de 20 mil 808 accesos por *show*, agotando los boletos en cada concierto.

En México, vendió más de 350 mil entradas y recaudó 51 millones de dólares. Tan sólo en los ocho espectáculos realizados en la Arena Ciudad de México, reunió a más de 119 000 asistentes, otro récord en su carrera.

Cabe recordar que Luis Miguel fue

reconocido por Billboard en septiembre de 2023, como el cantante mexicano más taquillero de la historia. Su último disco lanzado en 2017 fue el ganador del Latin Grammy al álbum del año ¡Méjico por siempre!

En cuanto a ganancias, ha logrado recaudar más de 319 millones

de dólares. Su gira más exitosa reportada por Billboard es el "33 Tour" en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México, con 24 espectáculos en febrero de 2004, donde se embolsó 19.3 millones de dólares.

La carrera de Luis Miguel empezó a los 12 años cuando grabó su primer disco *Un Sol*. A los 15 ganó su primer Grammy americano por la canción *Me gustas tal como eres*. Es el primer cantante hispano más joven en obtener ese premio.

El vocalista cuenta con una versatilidad que le permite cantar desde rancheras con mariachi, boleros, big band, jazz y pop. De los 567 espectáculos que ha realizado a lo largo de su carrera, suma una asistencia que oscila entre los 4.3 millones de personas. / **Farándula**

siminforma.com.mx

ETERNAL SECRET.®
BELLEZA SIN LÍMITES

**EL SECRETO QUE
TODOS PUEDEN TENER**

Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 1433020200226



Frente a
la tele

Álvaro Cuevas

alvaro@alvarocuevas.com

Vivir de amor

Me gusta mucho *Vivir de amor*, la nueva telenovela vespertina de Las Estrellas, disponible también en VIX.

¿Por qué? Porque siento que su productor, Salvador Mejía, está rescatando la verdadera y única telenovela tradicional mexicana. Es más, si usted la mira con detenimiento descubrirá guiños sólo para gente que ama esto, como el de la casa de los ricos, la misma que se usó en 1985 para *Vivir un poco*, o el del lápiz labial de Gaby Spanic, igual al que mostró en 1998 en *La usurpadora*.

Ver *Vivir de amor* es una gozadera porque tenemos la nostalgia, el romance, pero también, las innovaciones, una nueva generación de estrellas internacionales que darán mucho de qué hablar cuando esto se exporte. Gala Montes está maravillosa en su personaje de malvada. Kimberly Dos Ramos, después de esto, será una de las consentidas del público mexicano porque no sólo es hermosa. Lo hace excelente.

¿Y qué me dice del galán Emmanuel Palomares o del elenco adulto? ¿Puede haber un placer más grande que volver a ver a Gaby Spanic de villana retorcida?

Amairani está en su retorno triunfal a la pantalla chica. Magda Karina es una gloria. René Strickler y Francisco Gattorno son lo máximo. Y, así, podría estar todo el día mencionándole actor por actor.

Es un muy buen trabajo que se siente desde que miramos esas imágenes, perfectamente iluminadas, hasta la selección de temas musicales.

La voz de Laura Pausini es la más romántica del universo, pero lo que hace Gala Montes al final no deja de ser exactamente lo que las nuevas audiencias escuchan ahora.

¿Qué me gusta más? Que no hay que esperar hasta la noche para mirar esta poderosa historia de hermanas peleando por el amor del mismo hombre en un contexto de rivalidad social, pasión y valores familiares. Luche con todas sus fuerzas por ver y apreciar *Vivir de amor*. Le va a gustar. De veras que sí.



Foto: Mezcalent

BIC

Soleil

3 HOJAS

BANDA LUBRICANTE

MANGO TEXTURIZADO

Blíster de 1 pz

\$22.00

Vigencia al 29 de febrero 2024

Higiene es salud

**DE VENTA EN
FARMACIAS
SIMILARES**

Más y más cerca de ti...

Ahora, con sólo decir:

Alexa, sintoniza SimiRadio



Estás en la misma frecuencia de Grupo Por Un País Mejor

¡Conéctate!

Farándula

Vendrá Jonas Brothers



Foto: livenation.lat

Jonas Brothers, una de las bandas juveniles de pop rock más aclamadas de los últimos años, desde su lanzamiento hace 17 años con la canción *S.O.S.*, ha robado el corazón de muchos fans.

En 2008, esta agrupación estadounidense fue parte de las estrellas de Disney tras participar en la película televisiva *Camp Rock*; sin embargo, después de varios discos y conciertos anunció un breve receso en 2013.

Regresó a los escenarios, en 2019, con el tema *Sucker* del disco *Happiness Begins*, y se posicionó en menos de una semana en los puestos más altos de la música, según datos de Nielsen Music.

Su gran popularidad hizo que, en 2013, anunciara en sus redes a todos sus seguidores la gira *Five Albums. One Night. The World Tour* para celebrar los cinco álbumes de estudio lanzados desde su debut en 2005.

El *tour* se inició en los Estados Unidos el año pasado, donde las entradas se agotaron rápidamente. Los asistentes disfrutaron de un recorrido por los temas más conocidos de la banda: *Jonas Brothers, A Little Bit Longer, Lines, Vines and Trying Times, Happiness Begins* y, el más reciente, *The Album*.

En esta ocasión, con su nueva gira, el grupo recorrerá Noruega, Nueva Zelanda, Australia y República

Checa. Y en Latinoamérica estará en México, Brasil, Colombia, Perú, Chile y Argentina.

En el caso de nuestro país, Jonas Brothers ofrecerá cinco conciertos en Cancún, Ciudad de México y Monterrey, los días 31 de abril, 3, 4, 6 y 7 de mayo, respectivamente.

Será uno de los *tours* más grandes de la banda: 90 actuaciones en 20 países, una larga serie de conciertos que llevará a estos tres hermanos a complacer a todos sus seguidores en diferentes partes del mundo.

La agrupación, conformada por Nick, Joe y Kevin Jonas, ha vendido alrededor de 20 millones de discos de sus 5 álbumes, el rol protagónico de 4 películas, 29 sencillos lanzados desde 2005 y casi 600 conciertos en todo el mundo.

Además, cuenta con dos nominaciones a los premios Grammy, 26 éxitos en el Billboard Hot 100, tres debuts número 1 consecutivos en el Billboard 200, miles de millones de reproducciones en diferentes plataformas de *streaming* y una estrella en el Paseo de la Fama de Hollywood.

La última vez que Jonas Brothers visitó México fue en 2019 cuando realizó una gira de tres conciertos en Ciudad de México, Monterrey y Guadalajara. / Farándula

siminforma.com.mx

Los aliados en casa



Pasta dental carbón activado**
75 mL
\$59.00



\$29.00
Pasta dental 100 % Oral B**
66 mL / 70 g



\$54.00
Enjuague Bucal Zero Crest**
250 mL



\$66.00
Pasta dental Pro-encías**
90 g / 75 mL



\$32.00
Pasta dental Crest Complete**
100 mL



\$27.00
Pasta dental 3D White**
67 mL / 90 g



\$35.00
Cepillo dental
limpieza profunda**
2 piezas



\$20.00
Cepillo dental viaje
Pro-Compac**
1 pieza



\$27.00
Cepillo dental
infantil**
1 pieza



\$76.00
Cepillo dental
cerdas ultrafinas**
2 piezas



\$76.00
Menton / Alcanfor*
197 mg / 197 mg
solución para inhalar



\$29.00
Rastrillo para dama
Venus Simply3**
1 pieza



\$49.00
Rastrillo hoja triple
para caballero**
2 piezas



\$74.00
Rastrillo 3 hojas
+ 2 repuestos**



\$91.00
Cartuchos
de repuesto**
4 piezas



\$19.00
Shampoo control
de caspa**
90 mL



\$69.00
Desodorante
en aerosol
para caballero**
150 mL



\$69.00
Hilo dental
sabor menta**
25 m



\$47.00
Pasta dental
niños Oral B**
75 mL / 100 g



\$59.00
RASTRILLO CABALLERO**
2 piezas



\$76.00
Subsalicilato
de bismuto*
118 mL



Prueba
de embarazo
digital / 1 prueba
producto regionalizado
\$214.00



\$16.00
Subsalicilato
de bismuto*
4 tabletas
masticables



\$123.00
Adhesivo dental**
fijación extra fuerte
35 mL



\$28.00
Alcanfor, Mentol,
Aceite de Eucalipto*
unguento
12 g



\$152.00
Guaifenesina*
1.6 g
100 mL

Vigencia al 29 de febrero 2024.

*Si persisten las molestias consulte a su médico. **Higiene es salud.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

¡ENERGÍZATE!



\$154.00

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 30 de abril 2024. Precio Farmacias Similares®

EL PODER DE TU ENERGÍA