



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SiMiPlaneta

Salvan a peces de NL, especies únicas en el mundo

El hidrógeno verde

Hace 130 años, Julio Verne vaticinaba, en su novela *La Isla Misteriosa*: “¿Qué es lo que van a quemar en lugar del carbón?: Agua. El agua descompuesta en sus elementos por la electricidad se empleará algún día como combustible”.

Actualmente, el hidrógeno verde que se obtiene a partir del proceso denominado “electrólisis” (hacer pasar energía eléctrica por una celda con un ánodo y un cátodo), que descompone el agua en sus dos elementos: hidrógeno (H₂) y oxígeno (O₂). Pero esa energía eléctrica debe ser renovable, sea eólica, solar o la misma energía nuclear.

Existen tres tipos de hidrógeno: el gris, que se produce con combustibles fósiles y conlleva muchas emisiones de CO₂. El azul, que se genera por combustibles fósiles con tecnologías de captura y almacenamiento de carbón (menos contaminante que el gris). Y el actual, el verde, que es a partir del gas natural (CH₄).

El hidrógeno azul podría ser una solución inicial, mientras que el verde aumenta la capacidad de producción y almacenamiento para industrias como la siderurgia, química y petroquímica.

Sin embargo, el azul no elimina las emisiones de CO₂, sólo las reduce. Aunque los costos de producción del verde todavía son considerables. De igual manera que las celdas fotovoltaicas y los aerogeneradores redujeron significativamente sus costos en los últimos 20 años, el pronóstico es que los costos de producción del hidrógeno bajen progresiva y consistentemente entre 2030 y 2050.

El uso del verde está considerado como el mejor camino hacia la descarbonización del planeta, como sustituto ideal de los combustibles fósiles. Sus ventajas comparativas (es energía limpia, es 100 % renovable, es almacenable y transportable), le permitirán convertirse irremediamente en un elemento básico para la transición energética.

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

Patricia Zavala
vicezavala@fsimilares.com

En la Reserva Natural Baños San Ignacio, en Linares, Nuevo León, se encuentra la Poza Turquesa, un tesoro natural de aguas termales y azufrosas, que alberga un microecosistema único en el mundo. En sus profundidades aún habitan microorganismos prehistóricos, que datan del origen de la vida.

Este humedal de 900 hectáreas es hogar de más de 500 especies de flora y fauna, entre ellas, el Cachorrito de San Ignacio, un pez mexicano en peligro de extinción que sólo existe aquí. “Es una especie microendémica, y este es el único lugar del mundo donde se observa en estado natural”, explicó Leslie González, encargada de la Unidad de Manejo Ambiental y Conservación, de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).



Foto: Georgina Sánchez

Aunque desde 2009 la zona es protegida por la Unesco, anteriormente su equilibrio fue amenazado por la contaminación y especies invasoras.

Para preservar especies endémicas, hace 25 años se creó el Centro de Resguardo para Peces en Peligro de Extinción, operado por el Laboratorio de Biología de la Conservación, de la UANL.

Este espacio alberga 18 especies de peces, algunas desde los años 80. Los investigadores recolectan ejemplares, analizan su comportamiento y dieta, y recrean su hábitat para fomentar su reproducción. Gracias a estos esfuerzos, sobreviven en cautiverio los últimos ejemplares del



Poza Turquesa/Foto: Erika Ortiz

Platy Monterrey, ya extinto en su entorno natural.

Mensualmente, estudiantes visitan el Cañón del Chorro, en Coahuila, para retirar al acocil, especie invasora que amenaza a la Carpita de Saltillo, afectada también por un derrame de tolueno ocurrido hace más de 20 años.

Este año, el laboratorio será beneficiado con lo recaudado en la Simicarrera Monterrey 2025 y duplicado por Farmacias Similares. Los recursos permitirán crear un banco genético y mejorar la infraestructura

con bombas y acuarios que simulen condiciones naturales.

“También se fortalecerá la formación de estudiantes de licenciatura y posgrado, que trabajan en proyectos de conservación”, destacó Francisco Puente, coordinador de Proyectos Especiales.

De la mano de SiMiPlaneta hacemos historia al conservar estas especies únicas en el mundo.

Conoce más de SiMiPlaneta:
Facebook: /SiMiPlaneta
IG/fundacionsimiplaneta / SiMiPlaneta

Primeras molestias:

- TOS
- Fiebre
- Escalofríos
- Conjuntivitis
- Falta de aire
- Esgurrimiento nasal
- Pérdida del olfato y del gusto
- Dolores de cabeza, huesos, muscular, garganta y pecho

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

RECUERDA:
NO te automediques

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/Noviembre 2025

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

Edición 523-1

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: octubre 2025. 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”.

SiMiPlaneta

siminforma.com.mx

RÍETE DEL DOLOR



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

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

Caja con **12** cápsulas

GEL pharma

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 30 de noviembre 2025. Precio \$58



farmaciasdesimilares.com



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

¿Por qué se suicidan más los hombres que las mujeres?

Noviembre es el mes dedicado a la salud masculina, y más allá de las campañas sobre cáncer de próstata o testicular, hay un aspecto que suele quedarse en la sombra: la salud mental de los hombres. Aunque las mujeres presentan mayores tasas de diagnóstico de depresión y ansiedad, ellos representan cifras más elevadas de conductas de riesgo y suicidio.

En México, el suicidio masculino es casi cuatro veces más frecuente que el femenino, una tendencia que se repite en la mayoría de los países.

¿Por qué existe esta diferencia? Parte de la respuesta está en los factores hormonales: los niveles de testosterona modulan de manera distinta la respuesta al estrés, la impulsividad y el procesamiento emocional. Sin embargo, el peso más determinante recae en los factores psicosociales y culturales. A muchos hombres se les enseña desde pequeños a "aguantar", "no llorar" y "no pedir ayuda". Esto genera una peligrosa subestimación de síntomas emocionales, retrasando el diagnóstico y tratamiento oportuno.

Además, los hombres tienden a manifestar sus malestares de manera distinta: irritabilidad, conductas adictivas, aislamiento social o problemas laborales pueden ser señales de un trastorno depresivo o de ansiedad que pasa inadvertido. Cuando finalmente buscan atención, suele ser en etapas más avanzadas. Ello complica la recuperación y genera un más alto gasto de recursos.

Hablar de salud mental masculina es romper con estigmas profundamente arraigados. Es necesario fomentar espacios donde los hombres puedan expresar sus emociones sin juicios, en la sociedad, en las empresas, en las escuelas y en los círculos personales, además de capacitar al personal de salud para reconocer presentaciones atípicas y promover campañas de detección temprana.

Invertir en salud mental masculina no es sólo salvar vidas, sino también mejorar la calidad de vida, fortalecer familias y construir sociedades más empáticas y saludables.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

igef®
CELECOXIB
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$179.00
PREGABALINA 150 mg
28 cápsulas

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$150.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$164.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

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

eturion
ATORVASTATINA
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$392.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 30 de noviembre 2025.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Salud

Vacunarme o no contra la influenza, ahí la cuestión



Foto: Pixabay

La influenza es una enfermedad viral muy frecuente, sobre todo entre octubre y mayo, cuando se afectan nariz, garganta y pulmones.

Este tipo de virus respiratorio suele dar síntomas variados:

- Fiebre
- Escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Congestión y flujo nasal
- Dolor de cabeza, cuerpo y de los músculos
- Fatiga, entre otros

La mayoría de las personas que padecen esta enfermedad, mejoran sin complicaciones, pero otras pueden presentar neumonía, enfermedades cardíacas como la miocarditis, problemas en el cerebro como la encefalitis, y hasta causar la muerte, especialmente en niños pequeños, adultos mayores y personas que viven con alguna otra complicación de salud.

Es importante vacunarnos cada año, pues los virus evolucionan constantemente y esto puede hacer que las inmunizaciones anteriores no brinden protección suficiente.

Además, con el paso del tiempo, los anticuerpos (que son las sustancias que produce nuestro sistema inmunitario para defendernos), generados por la vacuna previa, disminuyen con el tiempo.

Recomendamos aplicarla para mantener un nivel de anticuerpos alto, que protejan contra los virus actuales y así evitar complicaciones. / Salud

siminforma.com.mx

¿CONOCES “EL ORO LÍQUIDO DE LA VIDA”?

¿Por qué el calostro es inigualable?



- Primer alimento de una vida de mamífero
- Concentrado y nutritivo
- Rico en inmunoglobulinas. Se le conoce como “oro líquido” por su densidad y color dorado

**100 %
NATURAL**



Origen natural y uso ancestral

Contiene componentes únicos

Calostro bovino: el avance en su suplementación



- El origen más común de calostro como suplemento es el bovino
- Se seca y se conserva en polvo manteniendo sus propiedades

- Fácil de integrar en la dieta diaria
- Puede ayudar a potenciar el sistema inmunológico
- Puede ayudar a regular el sistema digestivo
- Puede ayudar a restaurar las paredes del intestino
- Componentes que no se encuentran en la leche común en las mismas proporciones



Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers*
WSP 55-2972-1680

Tu cara, el mejor juguete educativo para el bebé

En los primeros meses de vida, el rostro de mamá y de papá es el universo más fascinante que un bebé puede explorar. Cada gesto, sonrisa o mirada es un estímulo que

alimenta su cerebro, fortalece su vínculo emocional y despierta las bases del lenguaje; sin embargo, hoy, esa mirada se ve interrumpida por una pantalla.

Cuando el bebé observa tu rostro, su cerebro activa áreas relacionadas con la atención, memoria y emoción. Esta conexión visual repetida ayuda a regular su ritmo cardiaco, mejora su capacidad de autorregulación y le enseña, sin palabras, qué son el amor y la seguridad.

Cada vez que le devuelves la mirada, estás diciéndole: "te veo, te escucho, existes para mí".

El celular se ha vuelto un intruso silencioso entre padres e hijos. Revisar mensajes, contestar notificaciones, ver redes sociales o incluso jugar un juego mientras estás con él, podrían parecer segundos, pero para un cerebro en formación son ausencias que dejan huella.

Tu bebé aprende a leer el mundo por me-

dio de tus expresiones. Si tu mirada está en otro lado, su cerebro recibe menos señales para aprender a reconocer emociones, imitar gestos o iniciar una conversación visual, la antesala del lenguaje.

Él no necesita juguetes costosos, ni videos educativos, sino tu rostro, tu voz y tu atención genuina. Tu cara es su mejor juguete; tu voz, su mejor melodía, y tu presencia, su mejor escuela.

*Especialista en desarrollo infantil

CÁPSULAS

AA RAAM

FROSDER
Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina
Cápsulas 300 mg / 50 mg / 3 mg

300 mg / 50 mg / 3 mg
Caja con 24 cápsulas

FROSDER
300 mg / 50 mg / 3 mg Cápsulas

Paracetamol / Amantadina / Clorfenamina
LIBÉRATE DE LA GRIPE

Auxiliar en el alivio de las molestias del resfriado común como:
Fiebre, cuerpo cortado, estornudos y escurrimiento nasal.

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



DE VENTA EN
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

ACNÉ

El acné es una afección de la piel que ocurre cuando los poros se obstruyen.

Algunos factores que pueden provocarlo:

Exceso de sebo
Acumulación de células muertas
Cambios hormonales
Crecimiento de bacterias en el poro

Para ayudar a sanar las lesiones, detener la formación de laceraciones y evitar la aparición de cicatrices,

ACUDE A LOS CONSULTORIOS DE

Fundación **BEST** a.c.

para recibir una orientación y tratamiento.

ESTA INFORMACIÓN TIENE CARÁCTER MERAMENTE INFORMATIVO

Responsable de la información:
Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

HYDRASHOT

CALOSTRO BOVINO



Precio
\$249.00

Vigencia al 30 de noviembre 2025

¿SABES CÓMO ESTÁ EL
CRECIMIENTO Y
DESARROLLO DE TU HIJO?



¡VALOREMOS
su evolución!



• **Cognitivo**
(aprendizaje)

• **Afectivo y social**

• **Del lenguaje**

• **Sensorial y motor**

• **Crecimiento físico**

Esto definirá un **futuro saludable y productivo** para sí mismo, su familia y la sociedad.

ACUDE A LOS CONSULTORIOS
DE FUNDACIÓN BEST
PARA RECIBIR INFORMACIÓN



Fundación
BEST
S.C.

Mayor información en
fundacionbest.org.mx

Síguenos en:  

Responsable de la publicación: Dr. Ángel Gracia Ramírez, C.M.C., Prof.: 0702/13-UNAM

SIMISAE

Todo tiene un inicio y un final

Rubí Chavarría
centrodiagnostico@serfelizisepuede.com.mx

La vida son ciclos. Todo tiene un inicio y un final. A veces, queremos creer que a nosotros no nos va a pasar, que algo que nos importa no va a terminar, pero sucede. No nos enseñan a despedirnos, sólo a iniciar alguna situación con fervor y éxtasis. No nos instruyen a apreciar el momento y asumir las responsabilidades adquiridas una vez terminadas las cosas que hicimos.

Querámoslo o no, el fin será la experiencia humana de haber empezado algo. Lo mejor sería saber qué va a ocurrir, no porque deseemos que haya ese final, sino porque es un hecho que así será. Y qué bueno, porque experimentar un final quiere decir que en el inicio tuvimos la valentía de comenzar algo nuevo. Al mismo tiempo, es maravilloso porque, a pesar del dolor que pudiéramos experimentar, un desenlace significa que nuevas cosas se abren en posibilidad para nosotros, y eso es la vida: la posibilidad.

He escuchado a muchos adolescentes y algunas personas adultas decir que ellos no pidieron nacer, que para qué venir a este mundo a sufrir. Y yo quisiera contestarles que no lo eligieron, pero están aquí, y pueden hacer que el camino, que de por sí suele ser difícil, sea más pesado de lo que ya es, o podemos confrontarnos y saber que a algunos nos falta más tolerancia a la frustración y apertura al cambio.

¿Y cómo ser más tolerantes a la frustración y abiertos al cambio? Algo que puede ayudar a asimilar estos procesos es saber que nuestros deseos son importantes, pero que no estamos solos en el mundo y que nuestras expecta-

tivas y sueños se entremezclan con los de otras personas, con sus historias de vida, además de entramados económicos, geográficos y hasta políticos.

Esto hace que, si bien los sueños se pueden trabajar para cumplirlos, tal vez nunca vayan a ser tal cual los imaginamos, y eso está bien, pues resulta que pueden ser mejores de lo que creíamos. Los sueños dejan de serlo y se vuelven realidades, realidades que, por existir, van a tener un final, y podremos comenzar de nuevo a soñar.

Adicionalmente, es imperioso que nos empeemos a abrir y ver cómo viven otras personas. Ellas tienen celebraciones, pero también duelos.

Qué importante es conocer otras realidades que nos puedan llegar a confrontar y a cimbrar lo que creíamos y teníamos tan arraigado, pero eso es la vida: la riqueza entre todos nosotros como humanidad. Y que algo de lo que nunca pensamos que podríamos incluir en nuestra caja de herramientas de habilidades de confrontación de frustración o duelo, lo podamos adoptar y hacer nuestro.

Hacer de estos saberes algo que también podamos acoger con respeto e incorporarlo a nuestra vida, asumiendo que no todo lo que queremos será tal cual queremos, pero será real. Y, por tanto, como algo vivo, tendrá movimientos inesperados, además de un final, quizá duelos, y una forma de ser más resiliente.

Otra cosa que, sin duda, puede abonar al proceso de asimilar un final es fortalecer nuestra propia estima y autoconfianza. Cuando confiamos en que podremos salir adelante, a pesar de las circunstancias, tendremos una especie de piso más firme sobre el cual recobrar equilibrio ante esos cambios.

No lo olvidemos: todo tiene un principio y un final. /
SIMISAE

NUEVAS GELASIMI SIN AZÚCAR



\$189

Vigencia al 30 de noviembre 2025.
Salud es belleza.

¿Sabías que el magnesio es clave para más de 300 funciones en tu cuerpo?

¿Cómo obtenerlo?

Alimentos: como nueces, espinacas y granos enteros.



OJO: Estrés, cafeína y alcohol disminuyen niveles de magnesio adquiridos

✦ Dato importante:

- El magnesio de los alimentos no tiene límite de seguridad
- En suplementos, la dosis máxima recomendada es 300 mg/día

Según NIH (National Institutes of Health, EE.UU.)

- La mayoría de adultos necesita ingerir + 300-400 mg total al día

El magnesio participa en la producción de energía que necesitas todos los días.

Nuestro cuerpo no produce magnesio, por eso es importante obtenerlo a través de nuestra alimentación o suplementos.

Existen diferentes tipos de magnesio, cada uno con distintas características de absorción.

Aspartato de magnesio

- Se absorbe fácilmente y lo aprovecha bien el cuerpo.
- Es un magnesio que se asocia con soporte energético y rendimiento físico.
- Favorece la recuperación muscular.

Citrato de magnesio

- Es un magnesio que se absorbe fácilmente.
- Apoya a tener mejor digestión y puede ayudar en casos de estreñimiento.
- Favorece la energía celular, funciona en personas con fatiga.

Óxido de magnesio

- Aporta más magnesio elemental.
- Se utiliza para apoyar la regularidad intestinal.

La combinación de estos 3 magnesios puede ayudar a regular problemas de estrés, ansiedad y fatiga del día a día.

¿Qué presentación funciona mejor?



•**Cápsula/tableta**
Absorción más lenta, práctica y estable



•**Polvo**
Absorción más rápida, flexible en dosis



•**Orodispersable**
Absorción mixta (boca + intestino), más rápida y cómoda



YA CONTAMOS
CON + PRODUCTOS NUEVOS

NUEVO
SUPLEMENTO
CON ADAPTÓGENOS

\$123

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 30 de noviembre 2025.



YA CONTAMOS
CON + PRODUCTOS NUEVOS

RAPID C²K
SUPLEMENTO ALIMENTICIO
INNOVADOR

PRECIO
EL BUEN LUNES
\$262

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 30 de noviembre 2025. Se aplica hasta \$5,000. Este descuento no se aplica para ventas de mayoreo. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada en ninguna de sus presentaciones. Promoción válida de las 6 a.m. a las 12 de la noche del día lunes. Consulte políticas de cambios y devoluciones en su ticket de compra, solicítelo al vendedor.

Ayudar es vivir

La cuarta Colonia Simi, en Zapopan

Laura Celis y Adriana Estrada, enviadas
vicelcelis@similares.com

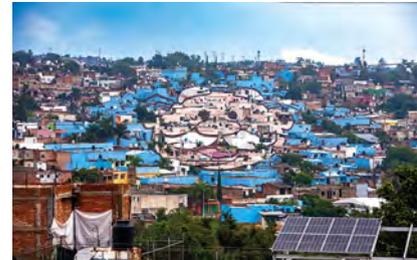
ZAPOPAN, Jal. Farmacias Similares es más que un símbolo de salud, es ayuda, cambio, transformación. Su meta va más allá de sólo vender y curar; tiene la misión de elevar el bienestar y la felicidad de las personas.

En ese contexto, puso en marcha Colonia Simi Jalisco, proyecto socioambiental que, después de un año y medio de trabajo, llegó a Zapopan con diversas acciones en pro de habitantes de comunidades en pobreza, con falta de servicios básicos, rezago educativo y vulnerables en seguridad alimentaria y salud.

Así, Colonia Simi Jalisco se suma a las tres ya existentes: Ecatepec, Estado de México; Mérida, Yucatán, y en el municipio de Guadalupe, Nuevo León. Próximamente sumarán cinco, una más en Torreón, Coahuila, que será 100 % autosustentable, y la primera internacional, en Bogotá, Colombia. En ellas se han apoyado a 2,899 familias, equivalente a 14,495 personas beneficiadas.

Durante una gira de trabajo en Zapopan, acompañado por Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, y Juan José Frangie Saade, presidente municipal de Zapopan, Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares, cortó el listón inaugural del Centro Comunitario del Dr. Simi "Víctor González Herrera", epicentro de este proyecto totalmente autosustentable.

"Colonia Simi Jalisco involucra muchas vertientes que buscan elevar el bienestar y la felicidad de la gente y también integrar a toda la comunidad que vive en esta zona para que tengan una vida más digna, más saludable y, en general, una mejor vida", detalló González Herrera.



Colonia Simi Jalisco es un proyecto impulsado por la Fundación del Dr. Simi y beneficiará a 500 familias de las colonias Agua Fría y Nueva España, en Zapopan.

Astrid García destacó que el proyecto trabaja con siete líneas de acción: "Alimentación, Salud física y emocional, Dignificación de la vivienda, Deporte, Recreación, Medioambiente y Atención de servicios".

También incluye dos caras del Dr. Simi, realizadas por muralistas del Team Tormenta. Una, en la colonia Agua Fría; la otra, en Nueva España, y se plasmaron sobre 500 casas. Para ello, se utilizaron 11,343 litros de pintura y 1,140 litros de impermeabilizante, que cubrieron una superficie (entre ambos asentamientos) de 203,416.16 metros cuadrados.



Fotos: Israel Pérez

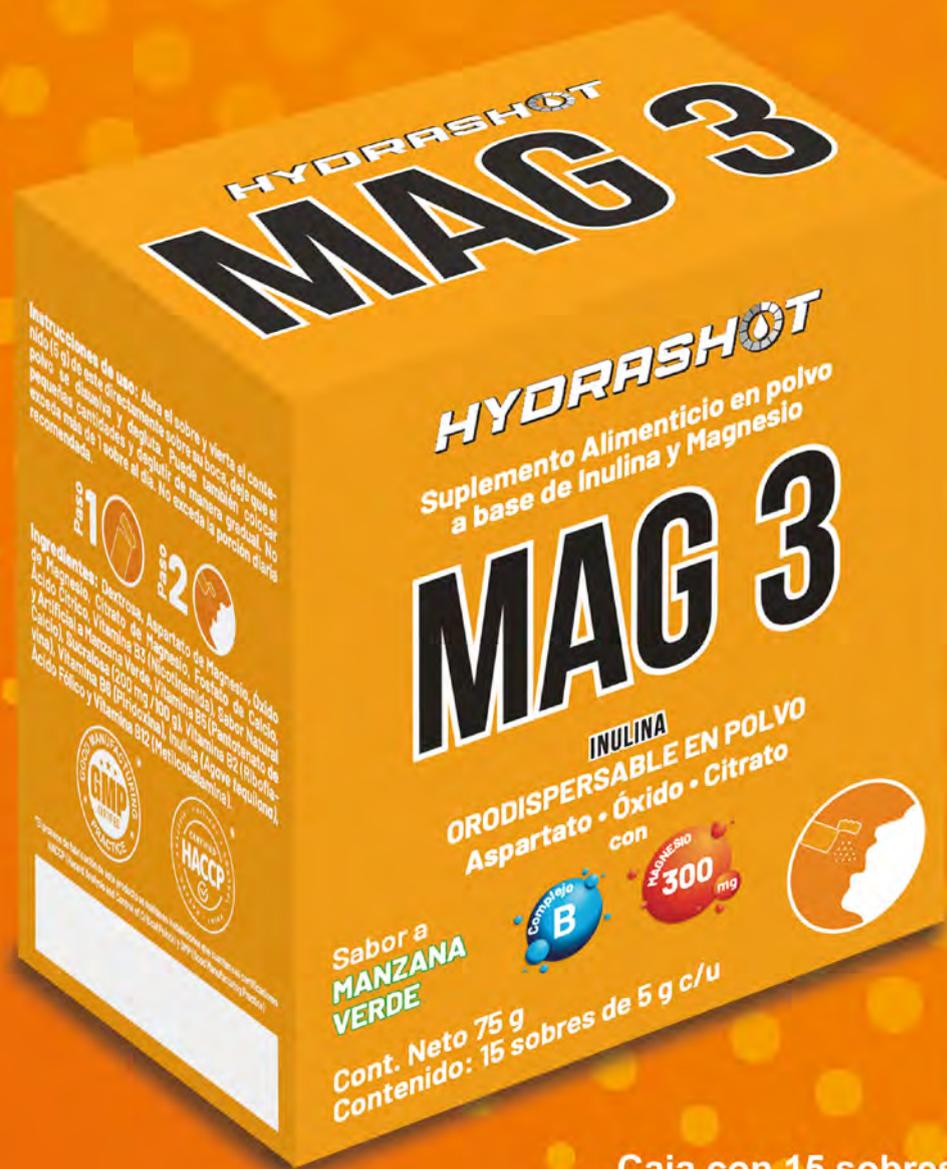
"Más que el pintar 500 casas, es todo el proyecto integral de salud física y emocional que se implementa para la comunidad y a favor de todas las familias que viven aquí. Nuestra intención es elevar el bienestar y la felicidad de estas personas en estas zonas marginadas y con tantas necesidades", concluyó Víctor González Herrera.

De esta manera, Farmacias Similares tiende una mano a quien más lo necesita y demuestra por qué se ha convertido en la farmacia de los mexicanos. / Ayudar es vivir

siminforma.com.mx

HYDRASHOT

MAG 3



PRECIO:

\$199.00

Caja con 15 sobres

Vigencia al 30 de noviembre 2025



LA VITALIDAD NO SE MIDE EN AÑOS, SE MIDE EN CÓMO LOS VIVES.

NUTRIENTES CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD LLENA DE VITALIDAD

Con el paso de los años, nuestro cuerpo empieza a perder fuerza, energía y claridad mental. Pero avanzar en la vida no significa conformarse con esas pérdidas: significa buscar la manera de mantener lo que más importa. La verdadera vitalidad está en cuidar aquello que el tiempo intenta quitarnos, y hacerlo con los nutrientes aliados que nos ayuden a conservar energía, lucidez y entusiasmo cada día.

Hoy en día existen diferentes productos multivitamínicos que ayudan a sentirse activos, fuertes y con más vitalidad cada día, para seguir disfrutando los momentos de la vida, ejemplos de estos nutrientes son:



- **Resveratrol:** antioxidante que se encuentra en las uvas rojas. Es como brindarle a tu cuerpo un escudo contra el desgaste del tiempo.



- **Hierro:** es esencial para la creación de los glóbulos rojos que transportan oxígeno en la sangre permitiendo evitar fatigas y promoviendo la energía.



- **Metionina:** un aminoácido esencial que apoya la fuerza y el equilibrio interno, ayudando a mantener la vitalidad que se siente, no sólo la que se ve.



- **Colina:** nutriente esencial para la memoria, concentración y para potenciar el sistema nervioso.



- **Vitaminas del complejo B:** grupo de vitaminas esenciales que ayudan a mantener la energía y buen funcionamiento en el cuerpo.

**PORQUE CUMPLIR AÑOS ES INEVITABLE,
PERO HACERLO CON ENERGÍA, ALEGRÍA
Y PRESENCIA PLENA, ES UNA ELECCIÓN.**

ACCU-CHEK®

Active

Imágenes ilustrativas, no corresponden a pacientes reales.



Alicia,
busca una opción
práctica para el cuidado
de su diabetes.



**Evita desperdicio
de tiras.^{1,2}**



**Uso flexible,
práctico en
cualquier
momento.²**



Tira grande.²



\$479.00

\$244.00

\$86.00

**PARA REACTIVAR
TU VIDA,**
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

Lee las instrucciones de uso. Consulta a tu médico que es el único facultado para recomendarte lo mejor para tu salud.
Referencias: 1. Roche Diabetes Care. Tiras reactivas Active [Internet]. México: Roche; 2021. Consultado en julio 2024. Disponible en: <https://www.accu-check.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-check>.
2. Roche Diabetes Care. (2020). Accu-Chek® Active. Instrucciones de uso. Medidor de glucemia. México: Roche. <https://www.accu-check.com.mx/manuales-y-guias-rapidas-accu-check>.
Accu-Chek® Active (Tiras reactivas) Reg. No. 0679R2017 SSA. Accu-Chek® Softclix (Lancetas) Reg. No. 1722C2009 SSA.
Permiso publicitario: 24330020182972
© 2024 Roche DC México, S.A. de C.V. Accu-Chek®, Accu-Chek® Active, Accu-Chek® Softclix y sus logos son marcas comerciales registradas propiedad de Roche Diabetes Care GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche International LTD.

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 30 de noviembre 2025.



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

México

¡10 mil farmacias, 10 mil gracias!

Sin PIB no hay país

El México moderno -de la Constitución de 1917 a la fecha-, se ha movido en el dilema de la política o el bienestar social, pero siempre con los datos de que no se podrían las dos cosas. En la reforma al artículo 3 constitucional, de diciembre de 1946, el presidente Miguel Alemán resolvió el problema con una tesis que duró hasta 1982: lo importante es el bienestar, no la democracia.

Luego vino el modelo neoliberal que vendió la edad de la democracia que beneficiaba al mercado y no dotaba al Estado de la capacidad de atender simultáneamente los dos problemas; en consecuencia, se le dio prioridad al bienestar y se sacrificó la democracia.

Ahora, el ciclo lopezobradorista regresa al viejo dilema: el bienestar social como prioridad, pero sacrificando la democracia.

El problema de este ciclo pendular es que ni se resuelve una ni se atiende la otra. El crecimiento económico es el que promueve la creación de la riqueza como condición previa para distribuir los beneficios entre los no propietarios, pero tiene de sacrificar las reglas democráticas.

Nadie discute ni puede rebatir la atención -en términos generales- de los pobres, pero una cosa es que se use el dinero público como subsidio directo a sectores marginados sin impactar como demanda efectiva, y otra cosa es que se olvide que la riqueza para distribuir se tiene antes que producir.

Y aquí nos encontramos con el gran problema. La economía en el ciclo populista 1934-1982 creció a un ritmo promedio del 6 % del PIB, con los datos de que a partir del 4 % hacia arriba había más riqueza que distribuir. Pero el ciclo populista neoliberal 1983-2024 creció a una tasa promedio anual del 2% y, por lo tanto, no pudo atender las demandas de bienestar y generó mayor pobreza.

La 4T está dándole prioridad a la distribución de subsidios, pero la tasa promedio anual del PIB estimada para los próximos 10 años es del 2 %... o menos.

Así que no se echen las campanas al vuelo: ha bajado la pobreza porque se ha regalado dinero a los más pobres, pero no se ha modificado la estructura productiva que genera la pobreza. El subsidio sólo esconde la marginación debajo de la alfombra.

México

• Víctor González Herrera también pone en marcha el primer consultorio veterinario en Guadalajara... y ya van 23

Muchas culturas milenarias consideraban que el 10 era un número sagrado y que conectaba con lo supremo. Esto se debía a la particularidad de los dos números que lo integran: el 1, que refleja la capacidad de liderar y de comprender los sentimientos y las necesidades del otro; y el 0, que remite a la esencia, a lo aprendido en el inicio para poder arriesgarse sin preocupaciones. Cuando un 10 confía en sí mismo, también genera confianza en los demás.

Lo anterior se ve reflejado en la particularidad de la sucursal número 10 mil de Farmacias Similares: si bien refleja historia, también es un símbolo de salud, ayuda, solidaridad, empatía, bondad, amor, cambio, evolución, liderazgo consciente, expansión internacional y una insignia de unidad entre los mexicanos.

La cadena más grande de América Latina

Ubicada en el Centro Histórico de Zapopan, en la esquina de Prolongación 20 de Noviembre número 300 y calle 5 de Mayo, la farmacia 10 mil fue inaugurada -de manera simbólica-, por Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares.

En el evento también participaron Carlos Martínez Rivas y Juan José Melgar, directores en la Zona Norte; Luisa Olivares López y Oswaldo Domínguez Rodríguez, directores en la Zona Sur, además de Javier Hernández Arcos y Mauricio Monter Galván, directores en la Zona Centro.

“Ahora sí les puedo decir que estamos en cada rincón de este país, llegamos a todos lados y, bueno, estamos muy orgullosos de estar aquí, inaugurando esta farmacia número 10 mil en nuestro país”, comentó Víctor González Herrera, minutos antes de desvelar la placa conmemorativa de la sucursal.

Y es que hablar de la farmacia 10 mil, no sólo es referirse a una cifra, es



reflejar la importancia de Farmacias Similares: ser la cadena más grande de América Latina y la segunda más grande del mundo por su cantidad de puntos de venta.

“Soy parte de la historia de Farmacias Similares”

En la farmacia, los consumidores no sólo encuentran todo para cuidar su salud, sino también productos representativos de las marcas propias que impulsa Farmacias Similares: Eternal Secret, SíMiBaby, ALFA y X-GEAR, además de adquirir todo tipo de recuerdos del Dr. Simi, entre los que destacan los famosos peluches, libretas, termos, llaveros y juegos didácticos, gracias a que cuenta con su “Esquina Similandia”.

Trabajar en esta farmacia implica ser parte de la historia de Farmacias Similares, por eso algunos de sus colaboradores narran lo que representa para ellos esta empresa: crecimiento, alegría y esperanza de un futuro mejor.

“Me siento muy orgullosa de ser parte de la farmacia 10 mil. Este hecho me motiva a crecer y ser mejor. Hoy, que nuestro CEO vino a desvelar la placa, fue un momento de mucha euforia,



imagínate la emoción de ser parte de esta empresa y su historia”, dijo Karla Paola Hernández, vendedora.

Para María Santos, jefa de la sucursal, ser parte de la farmacia 10 mil simboliza la esperanza de un futuro mejor: “Estoy feliz, tengo poquito tiempo trabajando aquí, casi dos meses, pero me emociona mucho estar en una farmacia tan bonita como esta que nos motiva a seguir aprendiendo y creciendo”.

“Ser parte de la farmacia 10 mil, para mí, representa alegría y orgullo, porque somos una de las farmacias más bonitas y que tiene todo lo que el Dr. Simi quiere brindar a sus clientes: productos de calidad, a bajo costo y una atención con calidez”, comentó Araceli Lizbeth Ramírez, subjefa de la Esquina Similandia.

México



Fotos: Israel Pérez

Ya suman 23 consultorios veterinarios SimiPet Care

Después de recorrer la farmacia 10 mil, Víctor González Herrera inauguró el primer consultorio veterinario SimiPet Care en Guadalajara, ubicado en avenida Ignacio Luis Vallarta, número 1843, colonia Lafayette.

Con esta apertura, SimiPet Care continúa su consolidación, al ofrecer consulta médica, venta de alimentos y medicamentos para todos los peluditos.

Además, ofrece el servicio de atención gratuita a perros recogidos de la calle, con el fin de apoyar a quienes realizan labores de rescate animal, para mejorar la calidad de vida de los que están en situación de abandono.

Con este espacio, ya suman 23 consultorios veterinarios SimiPet Care, en la Ciudad de México, Estado de México, Puebla, Querétaro y Cuernavaca.

“Estamos muy contentos de inaugurar este espacio, el número 16 a nivel nacional de SimiPet, el primero de Guadalajara, esperamos abrir tres más dentro del territorio de Jalisco, y estamos muy emocionados en llevar bienestar y salud a todos los seres vivos”, reveló Rubén Zepeda, encargado nacional de SimiPet Care.

“Es un reto, pero estamos logrando llegar a varias ciudades, donde podemos brindar este servicio. Mucha gente lo había pedido y empezamos con esta expansión aquí, en Guadalajara. Ya tenemos una en Puebla y se vienen muchas más en diferentes estados de la república”, comentó Javier Hernández, director de ventas Zona Centro.

siminforma.com.mx



SimiPet Care busca facilitar a los dueños de mascotas el acceso a servicios veterinarios de calidad, sin que esto afecte su economía.

“Quise venir a visitarlos porque me parece interesante todo lo que están haciendo para apoyar a las mascotas, como el rescatar un perrito enfermo, darle apoyo y consulta”, destacó Paulina Trejo, quien llevó a su peludito a recibir atención.

Gracias a la reacción y peticiones de la gente, se espera concluir este 2025 con 100 consultorios abiertos en el país.

De esta manera, Farmacias Similares demuestra por qué es la farmacia de los mexicanos. / México



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



+ Cuida de tu salud todo el año con:
PASE ANUAL DIABETES



QUE INCLUYE

3 servicios por año:

- **Química sanguínea de 6 elementos**
- **Hemoglobina glucosilada**
- **Microalbuminuria**
- **Examen general de orina**
- **Biometría hemática**
- **Electrocardiograma**

1 servicio por año:

- + **Ultrasonido abdominal completo**

Precio \$4,600

Si lo adquieres antes del 31 de diciembre de 2025, te otorgaremos un 35% y sólo pagarás

\$2,999



800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof. 441415-UNAM

No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. Paga a 3 meses sin intereses con tu tarjeta de crédito BBVA. 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.



Reencuentro con México

Cuando la Prieta Linda sacó de la cárcel al Divo

Juan Manuel Rentería Estrada

Durante los 57 años que estoy cumpliendo como reportero, he tenido la satisfacción de conocer, entrevistar e inclusive hacer amistad con personajes de la política, la academia, la música, de la medicina, escritores, intelectuales, científicos y también con famosos artistas, como Enriqueta Jiménez, espléndida cantante de ranchero y actriz, conocida como la "Prieta Linda".

Fui coconductor de un segmento sabatino del Sistema Informativo ECO, que conducía María Elena Leal, periodista y reconocida intérprete de la música tradicional mexicana, hija de la inolvidable Lola Beltrán y del torero Alfredo Leal.

Tenía a mi cargo una sección "El personaje de ECO", en el que conversaba con figuras del medio artístico. Recuerdo aquella mañana en que entrevisté en su casa a Enriqueta Jiménez, hermana de la también cantante y actriz Flor Silvestre.

Ambas tuvieron una relación compleja, marcada por una rivalidad que las mantenía distanciadas. Durante la entrevista, tuve oportunidad de constatar, no sólo su admirable trayectoria artística, sino también su espléndida calidad humana.

Sonriente, amable, carismática, contestó cada una de las preguntas. Me comentó que desde niña mostró gusto por el canto. A los 14 años, debutó en el teatro Mariscala y, posteriormente, tuvo la oportunidad de que le acompañara el ya famoso Mariachi Vargas de Tecalitlán, dirigido por Silvestre Vargas.

El talento musical de Queta Jiménez le fue abriendo las puertas del éxito. Se presentó en populares programas de radio, como *Así es mi tierra* y *Cielos de México*. Sus grabaciones discográficas fueron un éxito. Me comentó que su interpretación de canciones como *Yo no me caso, compadre* y *Le falta un clavo a mi cruz*, fueron algunas de las más exitosas.



Foto: Cortesía

También habló de su incursión en el cine. En algunas películas compartió créditos con el gran actor y cantante Antonio Aguilar, su cuñado.

Queta Jiménez también participó en innumerables programas de televisión. Durante la entrevista puso especial énfasis en la cariñosa relación que tuvo con Juan Gabriel, encarcelado injustamente por un robo que no cometió.

El llamado "Divo de Juárez" salió de prisión, gracias a la intervención y el gran apoyo que le dio la Prieta Linda, quien intercedió a su favor ante las autoridades del penal, logrando su libertad por falta de pruebas.

Al salir de la cárcel, Enriqueta Jiménez dio gran impulso a la espléndida trayectoria artística que, posteriormente, lograría Juan Gabriel como compositor, cantante, productor y talentoso músico.

A partir de ese momento, nació una entrañable y cariñosa amistad entre ella y Juan Gabriel. Fue una de sus más queridas intérpretes. Recuerdo que al final de aquella entrevista Queta Jiménez me abrazó y me ofreció una sincera amistad. Tuve la oportunidad de seguir conviviendo con ella en varias ocasiones, fuera del trabajo periodístico. El 21 de septiembre de 2021 murió, quien realmente se llamaba María Teresa Enriqueta Jiménez Chabolla. Mi cariñoso recuerdo para ella. /

Reencuentro con México

siminforma.com.mx

HYDRASHOT

VITALITY



Envase de 240 mL

25,5 mg de Niacina
(vitamina B3)
Hierro y Metionina

0 azúcares, 0 calorías

Cada día puede
vivirse con energía,
estilo y un toque
moderno

30 mg de Resveratrol
50 mg de Colina

Un envase de 240 ml
equivale a 16 porciones

**TU ALIADO
DIARIO
PARA TU
BIENESTAR**

Aliméntate sanamente

¿Quién dijo que el paso de los años te frena?

La vitalidad también se disfruta en la madurez y merece un aliado que lo haga fácil, delicioso y práctico.



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

Palacio de Calimaya

En Pino Suárez 30, a tres cuadras del Zócalo, la gente pasa sin prestarle atención. La prisa y la inmediatez en las que vivimos lo vuelve un edificio más de tantos que hay en el Centro Histórico. Sin embargo, es una joya arquitectónica. Fue construido, en 1536, a todo lujo, cuando todavía estaba “fresca” la Conquista. Una muestra: el portón original fue traído de Manila y tenía ribetes de oro puro.

Todo comenzó cuando una prima de Hernán Cortés contrajo nupcias con Juan Gutiérrez Altamirano, exgobernador de Cuba y corregidor de Texcoco. Por ese parentesco, el conquistador le regaló un enorme predio en la entonces calzada de Iztapalapa (hoy Pino Suárez), calle amada por la nobleza española por estar alineada con el actual Palacio Nacional.

Remodelado varias veces debido a los terremotos e inundaciones, la bella fachada de tezontle y cantera, así como sus gárgolas con forma de cañones, aún la distinguen en una ciudad que ha cambiado de rostro.

Un dato curioso es que este palacio fue habitado por 14 generaciones, incluso hasta 1964, cuando los nobles novohispanos sobrevivían rentando cuartos, tipo vecindad, y accesorias en la parte baja, hasta que vendieron el edificio al gobierno capitalino, que pidió al arquitecto Pedro Ramírez Vázquez lo remodelara para ser el actual Museo de la Ciudad de México, desde 1960.

Dos detalles lo distinguen: una enorme cabeza de serpiente en la esquina de su fachada. Se piensa que fue parte del Templo Mayor, y la fuente con forma de concha en uno de sus patios, decorada con una sirena de dos colas. Un recuerdo de que sus nobles habitantes fueron parte de “descubridores” de Filipinas.

El escudo de armas de la familia, tallado en mármol blanco, es la suma de los cuatro linajes de gran prestigio: Altamirano, Velasco, Castilla y Mendoza. Fue ocultado por órdenes de Guadalupe Victoria, quien suprimió todos los títulos nobiliarios. En 1930 fue nuevamente develado. El emblema reunía todos los títulos nobiliarios otorgados desde Felipe III hasta Alfonso XIII.

Los condes de Santiago de Calimaya también fueron propietarios de la hacienda de Zacango, hoy sede de un zoológico.

Amigos, recórranlo. Hay visitas guiadas por sus más de 11 salas. Conocerán detalles asombrosos de este inmueble y aprenderán de nuestro pasado histórico.

Cultura

Ideal para cada Integrante de la Familia

Farmiver **Dosis Única**

Quinfamida - Albendazol
Tratamiento DE AMEBIASIS INTESTINAL
GIARDIASIS Y HELMINTIASIS

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños
mayores de 12 años

CUIDA LA SALUD INTESTINAL
DE TU FAMILIA CON
Farmiver

Por tu Salud y la
de tu Familia

Reg. No. 385M2006 SSA VI / Reg. No. 173M2012 SSA VI
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE USE EN MENORES DE DOS AÑOS.
Permiso COFEPRIS 253300201B1118

Comprimidos
del Dr. Zagal



Héctor Zagal
@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

Pan de ánimas y pibipollo

Dentro de unos días, las calles se llenarán de papel picado, calaveritas de azúcar y flores de cempasúchil. Los mexicanos no celebramos el Día de Muertos con lágrimas y silencios, sino con manteles extendidos y vivos colores.

¿Ha estado por estos días en el sureste? En Yucatán, la conmemoración recibe el nombre de “Hanal Pixan”, la comida de las ánimas. Allí no manda el pan, sino un enorme y delicioso tamal, el pibipollo, también llamado “mucbilpollo”. Se prepara con masa de maíz, manteca, achiote, relleno de pollo y espelón, un frijol negro, pequeño y tierno. Esta delicia se envuelve en hojas de plátano y se cuece bajo tierra. Cada mordida guarda humo y sabores que recuerdan a los vivos que nuestros muertos no se han ido del todo. En otras partes del país, el pan es el protagonista. Su origen no es mesoamericano. En España se preparaba el pan de ánimas, horneado como tributo funerario. Trasplantado a América, se mezcló con los rituales prehispánicos y dio lugar a nuestro pan de muerto. La pieza más común es redonda, coronada con canillas de masa que recuerdan huesos y con una bolita al centro que alude al cráneo. Sin embargo, aunque algunos dicen que, en realidad, no representa huesos, sino los puntos cardinales, según la cosmología mesoamericana.

El pan de muerto de las ciudades se espolvorea con azúcar y se aromatiza con azahar. En los pueblos más tradicionales, en cambio, se adorna con ajonjolí. Así como hay muchos tipos de mole, existen muchos tipos de este pan.

En España, la repostería del Día de Todos Santos siguió otro camino. Para el 1 de noviembre, se comen los huesos de santo: cilindros de mazapán que imitan fémures, rellenos con una pasta de yema. Solemne dulce de convento, cuya blancura brillante exhibe más ironía que piedad.

El Día de Muertos los mexicanos recordamos con la boca lo que el corazón se resiste a olvidar.



Foto: mxc.com.mx

siminforma.com.mx



ENCUÉNTRALO EN FARMACIAS SIMILARES



APROVECHA EL DESCUENTO DE EL BUEN LUNES

DE ~~\$72⁰⁰~~ A TAN SÓLO \$54⁰⁰

Mejoralito Pediátrico, Registro Sanitario No. 016M88 SSA. Consulte a su médico. Vigencia al 30 de noviembre 2025



¡Tiro directo!

Eduardo Camarena
@ecamarena1

¡Pedaleando y triunfando!

Isaac del Toro sigue maravillando al mundo del deporte por su destacada actuación en los eventos más relevantes del ciclismo durante este 2025, para confirmar su indiscutible calidad. Pasó de ser un gran prospecto a figura de élite del deporte mexicano e internacional. Este 27 de noviembre cumplirá 22 años, vive un momento extraordinario y seguramente sus mejores éxitos llegarán en los próximos años.

El "Torito" ha tenido un crecimiento meteórico y extraordinario en menos de dos años. Todo comenzó en 2023 cuando se convirtió en el primer latinoamericano en ganar el Tour de l'Ávenir, competencia de altísimo nivel para menores de 23 años, y su victoria en el Tour del Provenir, ambas en Francia, que lo impulsaron a entrar a las grandes ligas del ciclismo europeo y mundial.

En 2024, alcanzó el tercer lugar en el "Down Under" de Australia y el primer puesto en la Vuelta a Asturias. Este 2025 ha ganado la Clásica Milano-Turín, segundo lugar y mejor novato en el Giro de Ita-

lia, ganó el Tour de Austria, la Clásica de las Tierras del Ebro en España, el Giro della Toscana, el GP Industria & Artigianato, el Giro dell'Emilia y el Gran Piemonte en Italia.

Isaac del Toro Romero, nacido en Ensenada, Baja California, ha demostrado ser un ciclista muy consistente, su desempeño es muy regular en las competencias por etapas, tiene lectura de carrera, como se dice en el argot del ciclismo, sabe cuándo atacar y en qué momento esperar; también destacan su gran potencia en la montaña y energía en el sprint, inteligencia y disciplina en la estrategia, resistencia física para recorrer largas distancias, mentalidad ganadora y valentía para superar los escollos más complicados. Es un atleta muy competitivo porque siempre busca ganar y es muy versátil, ya que posee potencia y resistencia para escalar en la montaña y poder, empuje y explosividad para acelerar en el camino llano.

Su maravilloso y extraordinario segundo lugar en el Giro de Italia, primer mexicano en portar la "maglia rosa" de líder y el más joven en conservarla durante más etapas, además del título en la Carrera Milano-Turín lo colocan en un sitio de privilegio en la historia del ciclismo azteca.

México ha tenido ciclistas muy destacados como Agustín Alcántara, Manuel Youshimatz, Raúl Alcalá, Miguel Arroyo, Julio Alberto Pérez Cuapio y Gerardo Ulloa, así como las maravillosas Nancy Contreras, Belem Guerrero, Sofía Arreola y Jessica Salazar. Isaac del Toro ha tomado la estafeta de estas grandes figuras, con orgullo, pedaleando y triunfando.

Fanático

Isaac del Toro es el tercer mejor ciclista del mundo

Isaac del Toro irrumpió en la élite del ciclismo mundial, pues aparece en el ranking mundial de la Unión Ciclista Internacional (UCI) como el tercero mejor del mundo, sólo por detrás de Tadej Pogacar y Jonas Vingegaard.

La temporada de Isaac ha sido impresionante con 15 victorias, dos top 8 en el Campeonato Mundial y el segundo lugar en el Giro de Italia. El joven mexicano de 21 años ya está en la élite mundial y su carrera apenas va comenzando.

El UCI World Ranking es un sistema de puntos utilizado por la UCI para clasificar a los ciclistas a partir de 2016.

Se consideran los resultados obtenidos en todos los eventos del calendario (UCI WorldTour, Circuitos Continentales UCI, Mundiales de Ciclismo en Ruta, Juegos Olímpicos, Campeonatos nacionales y continentales) a lo largo de las 52 semanas previas, que van actualizándose.

Con los resultados de este año, Isaac del Toro, integrante del UAE Team Emirates, se ha ido consolidando como una de las jóvenes promesas del ciclismo internacional. / Fanático

Foto: facebook.com/people/ISAAC-DEL-TORO



MI PRÓXIMO OBJETIVO:
¡NO ESPANTAR CON GRANITOS!

PIEL LIMPIA, ROSTRO VIVO

GRISI control
Azufre

NUEVA IMAGEN

GRISI control
Azufre

ADICIONADO CON 2% DE ÁCIDO SALICÍLICO
LIMPIA A PROFUNDIDAD*
CONTROLA EL BRILLO FACIAL
EXFOLIANTE

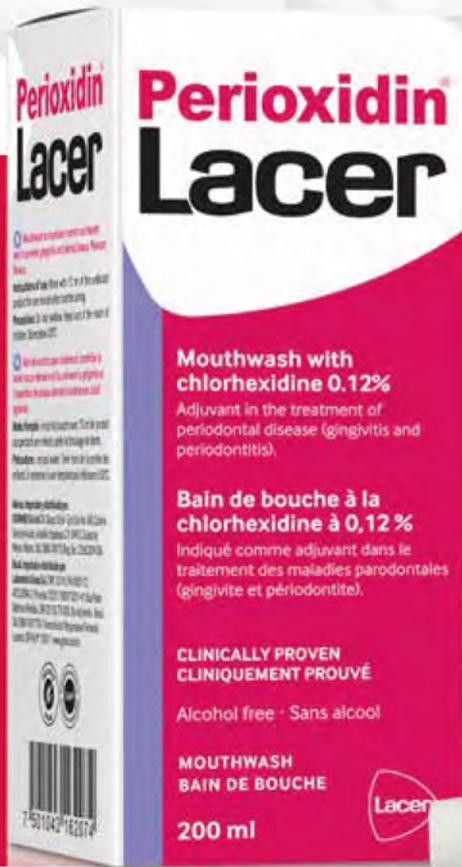
JABÓN 100g

+2% de ácido salicílico

GRISI control Azufre

CUIDA TU PIEL 2509142002D00018

Perioxidin[®] Lacer[®]



- ▷ **El estándar de oro** en el control del biofilm
- ▷ **Antiséptico** de amplio espectro
- ▷ **Control activo** de la placa dentobacteriana
- ▷ **Acción rápida** y efecto duradero



Fanático

Donovan, éxito en solitario

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

En un país, donde hasta la nieve empieza a desaparecer de los volcanes y sólo está garantizada en las paleterías, es un mérito descomunal que descuelle un jovencito en el patinaje artístico: Donovan Carrillo.

Este jalisciense, de 22 años, es un clásico ejemplo de cómo se hacen los deportistas en México, aquellos que luchan contra los obstáculos y el abandono, a pesar de tener talento para alcanzar vuelos de gran altura.

De patinar en pistas de centros comerciales, sin calidad de hielo, ni medidas internacionales, incómodas por los patinadores recreativos, Donovan está listo para competir en sus segundos Juegos Olímpicos de Invierno

(Milán 2026). En China logró el bronce, que le dio ese boleto.

Es un joven alegre, con gran autoestima, resiliente (palabra muy de moda), que gusta de las coreografías con música mexicana, como lo hizo en Yokohama, Japón, a los 16 años, con *Hasta que te conocí*, tema de Juan Gabriel. Vistió traje negro de charro con lentejuelas plateadas. Muy elegante. Cautivó en las redes. Ganó fama, pero también críticas viscerales de los machistas. No le importó ni le importa.

Tiene una meta: "Me inspira el español Javier Fernández (máximo exponente hispanohablante en patinaje artístico, con un bronce olímpico). Su historia es muy parecida a la mía porque él viene de un país en donde el fútbol es todo, y nada los deportes de invierno".



Donovan Carrillo, Beijing 2022
Foto: facebook.com/DonovanDCarr

Con un camino plagado de obstáculos, tuvo que alejarse de su familia y de su natal Guadalajara. A los 13 años se fue a León, con su

entrenador, Gregorio Núñez, una figura paterna, para ampliar su formación. Juntos han superado grandes obstáculos. Actualmente, radican en Canadá, donde tiene los elementos para mejorar el nivel de competencia.

En su carrera, el número 22, le ha traído suerte: a los 22 años compitió en Beijing 22 y quedó 22 en la clasificación general. Curioso, ¿no?

Entre sus logros figuran dos muy importantes y complicados: es el único patinador mexicano capaz de realizar el triple axel en competición oficial, y el primer nacional en lograr un salto cuádruple (quad Salchow) en una competencia internacional).

Donovan comenzó su carrera a los 4 años en clavados y gimnasia, para luego unirse al patinaje artístico, a los 8 años. Es un exitoso que brilla en solitario. / Fanático

OMRON

Monitor de presión arterial automático de muñeca
RS2 (HEM-6161-E)

Cuida tu corazón



Mide y guarda hasta 30 lecturas.



Avisa al usuario si hay latidos irregulares durante la medición



Tecnología única de inflado personalizado para monitoreo cómodo



Fácil de usar: un botón, resultados claros



*Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg San. 1655E2024 SSA. No. de aprobación 253300201B2626.

Farándula

Raphael vendrá como “Raphaelísimo”

Tras atravesar por un periodo complicado de salud, Raphael, regresa a México con su nuevo tour 2026 “Raphaelísimo”, y anunció las fechas para Puebla, Ciudad de México, Monterrey, Guadalajara y Querétaro.

El artista, cuyo nombre es sinónimo de grandes éxitos atemporales, promete un espectáculo que recorrerá su vasto repertorio, para celebrar una carrera de más de seis décadas.

La gira 2026, reúne los grandes éxitos que lo han convertido en un símbolo, como *Yo soy aquel*, *Mi gran noche* y *Escándalo*, junto con las canciones de su aclamado nuevo álbum “Ayer... aún”, un tributo exquisito a la ‘chanson francesa’ y homenaje a artistas de la talla de Edith Piaf y Charles Aznavour.

Cabe resaltar que, desde sus inicios, Raphael se ha consolidado como un referente por su estilo único en la música



Foto: facebook.com/raphaelartista

sica hispana, con 335 discos de oro, 50 de platino y uno de uranio (uno de los cinco que hay en el mundo). Además, se mantiene vigente al superar los 2.7 millones de reproducciones mensuales en plataformas. / Farándula



Frente a la tele

Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Los hilos del pasado

Pocas experiencias telenoveleras pueden ser más gratificantes que ver *Los hilos del pasado*, la obra maestra del productor mexicano José Alberto Castro.

¿Por qué? Porque verla es recuperar lo mejor del estilo de las telenovelas de antes, potenciado con las posibilidades técnicas y editoriales de la actualidad.

El resultado es un auténtico homenaje a la gran telenovela mexicana y latinoamericana, y en el caso de las nuevas generaciones, la oportunidad perfecta para descubrir un formato, un género, una deliciosa manera de entretenimiento.

Los hilos del pasado es la versión 2025 de *El privilegio de amar* que, a su vez, fue el “re-frito” de *Cristal*, una prodigiosa telenovela venezolana de los años 80 de la inmensa escritora cubana Delia Fiallo.

Es una historia de amor, de perdón, de profundos valores humanos increíblemente bien adaptada por un equipo de escritores,

encabezado por el mismo José Alberto Castro.

¿En qué me baso para afirmar que está increíblemente bien adaptada? En que se respetó la esencia de esta joya.

Si Delia Fiallo viviera, sería la autora más feliz del universo al reconocerse en esta superproducción grabada en las más finas locaciones de México y del mundo.

Además, el reparto es de primera. Vamos de Yadhira Carrillo y Bárbara López a Eduardo Santamarina y David Zepeda, entre muchas, muchísimas personalidades.

Y todos actúan que da gusto verlos, aunque la que se va a llevar todos los premios va a ser Azela Robinson porque su actuación va más allá de lo memorable.

Los hilos del pasado es un proyecto tan, tan, pero tan especial, que como pocas veces en la historia de las telenovelas mexicanas, se estrenó primero en Estados Unidos y en ViX.

Esto manda mensajes de alta ambición, manda mensajes a los anunciantes y a las audiencias.

Ya para que yo le diga que es la obra maestra de un productor que le ha regalado tantísimos éxitos a nuestro país, créame, es por algo.

Luche con todas sus fuerzas por ver *Los hilos del pasado* en Las Estrellas, ViX o Univisión. Le va a gustar. De veras que sí.

CICAFARM

Quemaduras®

Recomendado para quemaduras

abrasiones y posterior a procesos estéticos como láser ablativos y peelings.



Coadyuvante en la cicatrización de quemaduras, con propiedades calmantes, regeneradoras, emolientes y antiinflamatorias.



Tubo con 100g

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

FARMAPIEL®
 Pasión por la Dermatología®



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

El poder femenino

El 12 de octubre marca el inicio de *La Granja VIP*, que culminará el 21 de diciembre. Un original *reality*, donde famosos glamorosos deben ordeñar vacas, cuidar gallinas, sembrar y cosechar. Además, conviven las 24 horas ¡y afloran los buenos y malos humores! ¡Se los recomiendo (estoy como crítica), pues les encantará!

Adal Ramones es el conductor estelar de esta emisión, donde hace gala de su carisma. En 2026, no parará de trabajar, pues a fines de enero inicia la gira "Enrollados: espectáculo en vivo", al lado de Yordi Rosado, Roxana Castellanos, Mauricio Castillo, Gaby Platas y Lalo España. Tendrán 25 presentaciones en nuestro país, aunque siempre está el atractivo de llegar a los auditorios en Estados Unidos.

Por otra parte, la colaboración musical que anunciaron Belinda, Kenia Os y

Danna será un éxito porque, además de su encanto y talento, abordarán el empoderamiento femenino y el gran valor de las mujeres, que pueden amar, ser amadas y respetadas. No han dado fecha, pero es posible que sea para el próximo año.

Otra buena noticia es que a sus 95 años, aún hermosa, Elsa Aguirre prepara la publicación de su autobiografía *De mis labios a tus ojos*, que hizo al lado del escritor Enrique Gutiérrez.

Nacida en Chihuahua, su familia empobreció por la Segunda Guerra Mundial, y se vio obligada a emigrar a la Ciudad de México. A sus 14 años ganó un concurso de belleza y, como premio, obtuvo un papel en la película *El sexo fuerte*.

Vivió experiencias interesantes: desde el recelo de María Félix, que vetó su participación en la película *La cucaracha*, pues no quería que brillara a su lado. O su fugaz noviazgo con Jorge Negrete, que ella terminó; luego, él se casó con ¡María Félix! A Pedro Infante le puso un alto muy firme cuando la besó sin su consentimiento. Con Diego Rivera se negó a posar semidesnuda; le pareció inmoral e impúdico. Tuvo otras experiencias estremecedoras, que podremos leer en su libro.

Les mando un abrazo cariñoso (ya se acerca la Navidad). ¡Amen! (así, sin tilde)

Farándula

Los Fabulosos Cadillacs, 40 años de carrera

Los Fabulosos Cadillacs celebrarán 40 años de carrera, en los que han fusionado múltiples ritmos como ska, reggae y la cumbia, con lo que han logrado unir a diferentes generaciones con sus éxitos como *Siguiendo la luna*, *Matador* y *Vasos vacíos*.

"Los Cadillacs abarcan un montón de estilos musicales y los hacemos de una forma personal. Nosotros venimos de una época donde tenías que saber tocar muchos estilos porque lo requería la propia escuela musical. Creo que eso también facilita a que diferentes



Foto: facebook.com/losfabulososcadillacs

generaciones y personas se identifiquen con su música. El hecho de que seamos inclasificables es muy bueno", compartió el saxofonista de la banda, Sergio Rotman.

Después de reunir a más de 300 mil personas en el Zócalo de la Ciudad de México, en 2023, la banda argentina hará

su debut en el Auditorio Nacional los días 19, 21, 22 y 24 de noviembre.

Ello es parte de su "LFC Tour 2025: 40 Aniversario", con el que visitarán ciudades en Europa como Barcelona, Londres y París, luego Estados Unidos y, por supuesto, Latinoamérica. / Farándula



SMOOTHIE

DE FRUTOS SILVESTRES



INGREDIENTES:
 1 lata (236 ml) de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor fresa
 100 g de yogur natural
 1/2 taza de blueberries, o mix de frutos rojos congelados

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
 5 minutos

DIFICULTAD: fácil

PORCIONES: 1

UTENSILIOS:
 Licuadora
 1 vaso

PREPARACIÓN:
 Colocar la lata de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor fresa junto con los 100 g de yogur en la licuadora, agregar los frutos rojos y licuar por espacio de 3 minutos o hasta que todos los ingredientes estén integrados, se pueden añadir cubos de hielo para disfrutar la receta más fresca, servir en un vaso y **idisfrutar!**

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN:

302 kcal	15.2 g	14 g	33 g
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	CARBOHIDRATOS

De venta en Farmacias Similares® Vigencia al 30 de noviembre 2025. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad es quien lo recomienda y de quien lo usa.

2025 SIMIFEST

COMPRA TUS BOLETOS AQUÍ



NOVIEMBRE 29
AUTÓDROMO HERMANOS RODRÍGUEZ

EMPIRE OF THE SUN
LEON BRIDGES
CALONCHO • MARIBOU STATE
RHYE • ROOSEVELT • DARIUS
DRAMA • LEWIS OFMAN
SIMPSON AHUEVO • LIFE ON PLANETS
GO GOLDEN JUNK • RUBIO • ROMOO
MATÍAS GRUENER Y DANY DSTANCE • ROSAS

BBVA

Daclaf
Pharma Goods

Suburbia

ML-PRIM

ETERNAL SECRET

ALFA CONDOMES

Nesajar

X-GEAR
SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

Multi GOMI

SIMI SPACE

SimiPet
Care

Cafe Simi

Cinemex

[ticketmaster.com.mx](https://www.ticketmaster.com.mx)



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Caloncho, en el SimiFest 2025

¡¡¡Familia Simi!!! Qué gusto saludarlos nuevamente por aquí, en *Siminforma*. Soy Radamez Núñez y estoy muuuy emocionado porque ya falta menos para el Simifest 2025.

¿Ya apartaron la fecha? Me imagino que sí, nos vemos el 29 de noviembre en el Autódromo Hermanos Rodríguez. La cita para el festival más esperado del año en la Ciudad de México es a las 12 de la tarde. Ahora llega el turno de hablar de Caloncho, quien se presentará en este magno evento.

Originario de Ciudad Obregón, Sonora, y criado en Guadalajara, Óscar Alfonso Castro, más conocido como "Caloncho", ha logrado consolidarse como una de las voces más queridas de la música mexicana actual.

El 2011 fue muy importante para él, ya que empezó a subir sus canciones a internet, con las cuales conquistó al público que buscaba nuevos sonidos alternativos, y nos recordó que la sencillez y la buena vibra también son parte del éxito.

Dos años después, lanzó el EP *Fruta*, que lo catapultó a la escena nacional y, gracias a su estilo fresco, tropical y lleno de energía, obtuvo una nominación al Grammy Latino como *mejor artista nuevo*.

Con grandes éxitos, como *Optimista*, *Brillo mío*, *Palmar* y *Amigo mujer* ha creado canciones que mezclan reggae, folk, pop y ritmos latinos.

Así es Caloncho, un artista que sigue floreciendo, llevando ritmo, color y alegría en cada escenario que pisa y, por supuesto, el 29 de noviembre nos pondrá a bailar y cantar en el SimiFest segunda edición. Además, estarán Empire of the Sun, Leon Bridges, Maribou State, Rhye, Roosevelt, Darius, DRAMA, Lewis Of Man, Simpson Ahuevo, Life on Planets, Go Golden Junk, Rubio, Romoo, Matías y Daniel, Rosas.

Y, claro, también se tendrá la presencia del creador de SíMiPlaneta y del SimiFest, Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares. Y, al igual que el año pasado, el festival será un evento con causa, es decir, que cada boleto vendido se convertirá en una bomba de vida, un método para reforestar zonas de difícil acceso o que han sido degradadas.

Familia Simi, nos leemos muuuy pronto. ¡Soy Radamez Núñez y aaadiós!

Síminteresa

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Neutek®
INNOVATION FOR LIFE

Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
Vigencia al 30 de noviembre 2025.
De venta en Farmacias Similares®.

Síminteresa

sudoku

Completa la cuadrícula, de manera tal que cada fila, columna y área de 3 por 3 celdas, contengan del 1 al 9, sin repetirse

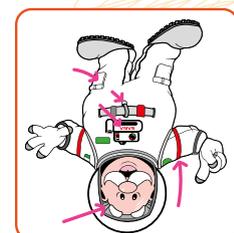
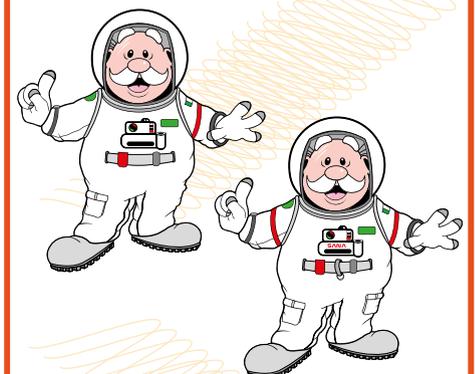
2		9				6		
	4		8	7			1	2
8				1	9		4	
	3		7			8		1
	6	5			8		3	
1				3				7
			6	5		7		9
6		4					2	
	8		3		1	4	5	

Solución

6	9	5	4	1	2	3	7	8
5	4	9	8	7	1	2	3	6
3	2	1	6	5	4	7	8	9
1	9	8	4	3	2	5	6	7
7	6	5	1	9	8	2	3	4
4	3	2	7	6	5	8	9	1
8	7	6	2	1	9	3	4	5
5	4	3	8	7	6	9	1	2
2	1	9	5	4	3	6	7	8

Diferencias

Encuentra las 5 diferencias



Solución



Horóscopos Amira contigo

Feliz cumpleaños, nativos de Escorpio

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / La Luna en tu domicilio te recuerda que los cambios que realices serán variables. Es importante buscar un equilibrio en todo lo que hagas. Haz un examen a fondo, planifica bien tu trabajo y negocios. Evita sentirte estancado, aplica tu creatividad en la pareja y relaciones.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Luna llena en tu signo, a las 07:19, tiempo de México, indica no hacer mal y espera de lo que bien sembraste. Júpiter en Cáncer este mes, puede presentarte inmejorables oportunidades. Evita excesos en comidas y bebidas, para conservar tu salud.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Fortalece tu voluntad, no te distraigas con otros temas, especialmente en tu trabajo. Eres el arquitecto de tu propio destino. Tu potencial es ilimitado. Acepta el poder que Dios te dio. Buen tiempo para cobrar dinero o pedir aumento de sueldo. Época para mejorar antes del fin del año.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / La mente y el corazón unidos, te llevarán a lo que te conviene. Se pueden abrir otros horizontes. Es recomendable estar receptivo a nuevas oportunidades. Aunque Mercurio entre en movimiento retrógrado, trata de llegar a un buen final de lo que has realizado con empeño y esfuerzo.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / El cuarto menguante de la Luna indica alejarse de lo que pudiera ser un problema. "Más vale paso que dure y no trote que canse". Es un tiempo intenso en el trabajo, pareja, familia y relaciones. Debes tener claras tus metas. Practica la afirmación de tus ideales.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Hay que persistir en lo que deseas. Exige que otros cumplan su parte para que fluyan mejor tus recursos económicos. Saturno en Piscis causa retrasos en proyectos que deben estar listos antes que concluya 2025. Mejora tu intimidad con la pareja.

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / Ciertas sorpresas, positivas y negativas. Tal vez los proyectos de trabajo o negocio no salgan como esperabas, dirige tu energía hacia donde más te importa. No tensiones tu vida, lleva la fiesta en paz. La intolerancia de algunos puede afectarte. Cuida lo que digas.

♏ **Escorpio** (octubre 23 - noviembre 22) / "Para volver a la senda, cualquier hora es buena". Mes benéfico. Se exalta la mente y se intensifican tus sentimientos. Es propicio mantener un diálogo permanente con tus verdaderos amigos. Con la influencia de la luna llena, 5 y 6 de noviembre, aumentan tus ingresos.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / "A mala lluvia, buen paraguas". Todo tiene su tiempo justo y su medida exacta. Toma en cuenta la repercusión de tus palabras. No te metas en situaciones enredadas en el trabajo. Podrás mejorar tu economía. Mes de sorpresas, algunas muy favorables.

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / Requieres un reto saludable para continuar tu programa de prosperidad. Es momento para esforzarte y crear un clima de paz y armonía. Importante que seas más preciso en lo que estás gestionando. Renueva tu fe, en ocasiones, el pesimismo te gana. Date más tiempo.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Aprende a cooperar y salir del individualismo. Puedes deprimirte y alterar tu sistema nervioso. Procura relajarte, lo lograrás de esta manera: sostén las manos a la altura del corazón, una encima de la otra, hazlo por espacio de 5 minutos y respirando profundo.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / La luna creciente, el día 28, marca mayor apertura hacia nuevas experiencias, benéficas en todo. Mercurio entra en movimiento directo y fortalece tus asuntos de trabajo. Buen tiempo para mejorar tu economía, progresar y tener reconocimiento.



TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹

Ayuda a incrementar la densidad del cabello.²

Ayuda a alargar la fase de crecimiento del cabello.²

Aplica 8 atomizaciones sobre el cabello y la piel cabelluda secos, dos veces al día.²



Reg. No: 328M2017 SSA VI





Minoxidil

Solución 2%

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

REFERENCIAS: 1. Sánchez M. Minoxidil 2% en el tratamiento de la alopecia androgenética. 5Med Cutan Iber Lat Am 2006;34(2):91-92 2. Proyecto de Marbete Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. Evid. actual. práct. ambul; 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008.

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



Lancetas
ONE TOUCH®
25 piezas

\$74.00

Punta más fina.
Punción más
cómoda.
Puntas más
finas tornan os
testes menos
dolorosos.

Johnson & Johnson
MEDICAL
25 LANCETAS ESTÉRILES
LANCETAS ESTÉRILES

Tiras reactivas
Select
ONE TOUCH®
50 piezas

\$479.00



ONE TOUCH®
Select™

Tiras reactivas / Tiras reagentes

• Para uso con la familia de Medidores OneTouch® Select™
• Para uso con a familia de Medidores OneTouch® Select™

50 TIRAS REACTIVAS
TIRAS REAGENTES



Tiras reactivas
ONE TOUCH®
50 piezas

\$479.00

Tiras Reactivas / Tiras Reagentes

- ▶ Para uso con la familia de Medidores OneTouch® Ultra™
- ▶ Para uso con a familia de Medidores OneTouch® Ultra™

50 Tiras Reactivas / Tiras Reagentes

Johnson & Johnson
MEDICAL

Tiras reactivas
ONE TOUCH®
10 piezas

\$148.00



ONE TOUCH®
Ultra™

Tiras Reactivas / Tiras Reagentes

- ▶ Para uso con la familia de medidores OneTouch® Ultra™
- ▶ Para uso con a familia de medidores OneTouch® Ultra™

Johnson & Johnson
MEDICAL

10 Tiras Reactivas / Tiras Reagentes

1 Frasco de 10 Tiras Reactivas
1 Frasco de 10 Tiras Reagentes



farmaciassimilares.com

Vigencia al 30 de noviembre 2025. Consulte a su médico y lea las instrucciones de uso.
Las imágenes mostradas son de carácter ilustrativo y pueden variar respecto del producto final.