



Premio a la bondad

Pág. 10



Foto: Israel Pérez

**SimiFest 2025,
música y acción
por el planeta**

Págs. 12 y 13



Foto: Israel Pérez

CONTAMOS CON

MEDICAMENTOS DE PATENTE

Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25% de El Buen Lunes. Vigencia al 21 de enero 2026.

farmaciassimilares.com

Fluoxyt[®] Lacer
PROTECCIÓN DENTAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Lacer

Contra la caries infantil

Sabor fresa

NUEVA FÓRMULA
GEL DENTAL
Fluoxyt[®] Lacer
Previene la caries
Protege las encías
FLUOR + CALCIO
MÁS PROTECCIÓN ANTICARIES

NUEVA FÓRMULA
GEL DENTAL
Fluoxyt[®] Lacer
Previene la caries
Protege las encías
FLUOR + CALCIO
MÁS PROTECCIÓN ANTICARIES

Sabor Fresa - 75 ml



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Prohibir el uso del asbesto

Les comparto el manifiesto que presentó, en 2021, mi amigo, Francisco Antonio Mercado Calderón, profesor de Toxicología Industrial, Facultad de Medicina, posgraduado, coordinador de Salud en el Trabajo, UNAM, asesor del Centro de Investigación Laboral y Asesoría Sindical, CILAS, A.C.:

“México, como país miembro de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), debe cumplir sus directrices y lineamientos, así como considerar que el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, desde 1976, ubica al asbesto en el Grupo 1 (sustancias químicas, agentes cancerígenos para los humanos).

En el mundo, 69 países han prohibido su uso, para proteger la salud de trabajadores y de la población potencialmente expuesta.

El toxicólogo Francisco Antonio Mercado propone guías para manejar de manera segura residuos de asbesto y medidas para apoyar económicamente a la población que habita viviendas precarias con techos de láminas de asbesto.

Los daños a la salud son asbestosis o fibrosis pulmonar por las reacciones de cicatrización contra el asbesto, cáncer pulmonar, laríngeo, peritoneal, de la pleura pulmonar o mesotelioma maligno pleural y cáncer ovárico.

De 1979 a 2010, tuvimos 2,663 muertes por mesotelioma maligno pleural (MMP), según cifras oficiales: 62 % en hombres y 38 % en mujeres, ambos de 49 años en promedio. En 1998, la epidemia de MMP hubo 81 casos/año. Para 2010, fueron 231, es decir, de 1998 a 2010, 165 casos/año mientras que de 1979 a 1987, se registraron 26 casos/año”. Existen estimaciones referentes a un subregistro de la mortalidad por MMP, a lo que se sumarían 4,502 muertes, de 1979 a 2010.

Se estima que existen de dos a ocho casos de cáncer pulmonar asociados a la exposición al asbesto.

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



Árnica, un aliado para la salud de tu familia

El árnica es una planta medicinal que crece de manera silvestre en las montañas y se ha utilizado durante miles de años como remedio curativo por sus múltiples beneficios para la salud.

Este remedio natural está compuesto principalmente por helenalina, que evita la hinchazón de las lesiones y, sobre todo, desaparece los hematomas.

Se utiliza para el tratamiento de torceduras, dolores musculares, inflamaciones, ocasionados por golpes y contusiones. Además, alivia el dolor provocado por esguinces y artritis.

Si quieras proteger a tu familia y contar con un aliado, en caso de caídas, golpes y moretones, recuerda que puedes adquirir “SíMiBaby en barra con árnica” que, por su innovadora fórmula, no mancha la ropa.

Gracias a su presentación en barra, puedes llevarlo en tu bolsillo y aplicar, de manera sencilla, la cantidad suficiente en la zona afectada, dando un suave masaje circular.

Este bálsamo, elaborado al 100 % con ingredientes naturales, no puede faltar en tu hogar. Sus propiedades medicinales y curativas aportan numerosos beneficios.

SíMiPlaneta

Las barrancas: el corazón de Cuernavaca

Patricia Zavala, enviada
vicepzavala@fsmilares.com



Foto: Patricia Zavala

CUERNAVACA, Mor.- La “Ciudad de la Eterna Primavera” debe su clima privilegiado a una red natural de cañones que atraviesan su geografía: las barrancas. Aunque oficialmente se han contabilizado 290, se estima que existen más de 360.

Estos corredores verdes no son simples accidentes del terreno, sino ecosistemas vivos que regulan la temperatura, captan humedad y resguardan una biodiversidad única.

En la barranca El Cerro, en Mariano Matamoros Orive, sobreviven dos peces endémicos: el Mexclapique cola partida y la carpita morelense. En Pilancón, cerca del centro de la ciudad, habita el cangrejito barranqueño, especie que depende de los ojos de agua para vivir. Las tres especies endémicas están en peligro de extinción.

La causa: muchas barrancas se han convertido en vertederos y canales de aguas negras. Frente a esta amenaza, la Fundación Biosfera del Anáhuac (FUNBA), con apoyo del programa “SíMiPlaneta”, impulsa un proyecto integral para conservar estos santuarios y sus especies, mediante la generación de información científica. / SíMiPlaneta

Conoce más de SíMiPlaneta:

Facebook: /SíMiPlaneta
IG/fundacionsimiplaneta /
SíMiPlaneta

EN ESTA TEMPORADA DE FRÍO



DE VENTA EN



**HIGIENE Y PREVENCIÓN
PARA TODA LA FAMILIA**
RESPIRA CON EL PODER DEL MAR

PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 253300201B0260 CONSULTE A SU MÉDICO



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

Cuando el ánimo también tiene estaciones

Cada año, con la llegada del otoño e invierno, muchas personas en el mundo experimentan una caída notable en su energía, estado de ánimo y motivación. No se trata sólo de "nostalgia navideña", hablamos del trastorno afectivo estacional (TAE), una forma de depresión cíclica durante los meses fríos, cuando la exposición a la luz solar disminuye.

En países como Noruega, Suecia o Canadá, donde los días se acortan drásticamente, se calcula que hasta el 10 % de la población puede padecerlo. En latitudes más templadas, las cifras bajan a 1 % y 3 %. En México, aunque el cambio de luz no es tan extremo, sí observamos fluctuaciones emocionales leves a moderadas en los meses con menos horas de sol, especialmente entre noviembre y febrero. Muchas personas refieren sentirse más cansadas, con menos motivación, aumento en el apetito, particularmente por carbohidratos y alteraciones en el sueño. La causa más aceptada está relacionada con el desequilibrio de los neurotransmisores (como serotonina y melatonina) ante la menor exposición a la luz natural. Por eso, el tratamiento base es la luminoterapia, que utiliza luz artificial especial para compensar esa carencia solar. Este método ha mostrado ser altamente efectivo para restaurar el ritmo biológico y mejorar el ánimo. En otros grupos se llega a emplear la privación de sueño despertando a las personas a las 4 a. m.

Sin embargo, si los síntomas de tristeza, falta de energía o desinterés persisten más allá de unas semanas, es importante acudir al especialista en salud mental. El diagnóstico temprano permite combinar luminoterapia con psicoterapia o medicamentos antidepresivos en casos más severos.

Así que cuando notes que el invierno te "pesa más de lo normal", recuerda: no es flojera ni simple melancolía. Tu cerebro también responde a las estaciones, y tratarlo a tiempo puede hacer la diferencia.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

SíMiBaby

Bálsamo tópico en barra

SíMiBaby

Bálsamo tópico en barra con árnica

Alivio para golpes y moretones

Cont. Net. 15 g

• Contiene árnica • Ingredientes naturales

\$78

BÁLSAMO EN BARRA ÁRNICA 15 g

Vigencia al 31 de diciembre 2025.

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

75%
DESCUENTO

Salud

Enfermedades respiratorias más comunes en adultos mayores

El envejecimiento es un proceso en el que hay cambios en todos los órganos y sistemas del cuerpo humano, y el respiratorio no es la excepción; reduce sus capacidades y afecta la función pulmonar, se vuelven débiles los músculos que ayudan a la respiración y disminuyen los mecanismos de defensa que protegen a los pulmones. Por eso las personas adultas mayores (+60 años) son más vulnerables ante infecciones y algunos otros padecimientos.

Enfermedades respiratorias más comunes en esta etapa de la vida:

- Crónicas

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

- Asma y bronquitis

- Apnea del sueño

- Agudas

- Infecciones respiratorias (por ejemplo, gripe y resfriado)

- Neumonía (una manera de prevenir es estar al día con el esquema de vacunación)

Estas condiciones frecuentemente se agravan por todo lo mencionado.

El paciente adulto mayor muchas veces no presenta los síntomas comunes de algunas enfermedades, como sucede en otras etapas de la

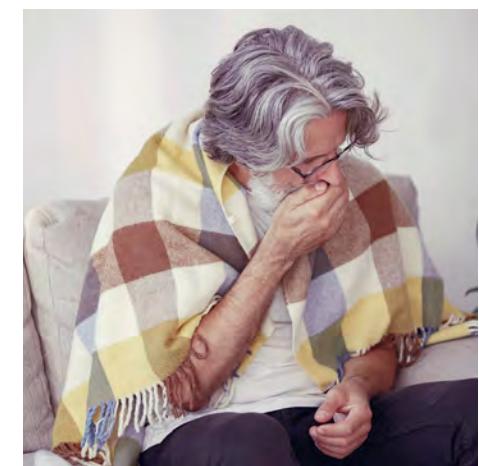


Foto: cuideo.com

vida, y también es posible que, por no acudir a revisión, traten de minimizar las manifestaciones o síntomas.

Algunos datos que podrían indicar la presencia de un padecimiento respiratorio:

- Aislamiento social

- Falta de energía

- Aparición de síntomas neurológicos como confusión o somnolencia

Por esta razón, es importante acudir al médico regularmente para llevar un adecuado seguimiento de los padecimientos y enfermedades de los adultos mayores. / Salud

Referencia:

Instituto Nacional de Geriatría. Boletín, vol. 2, núm.5, junio 2019.

RAPID C²K

SUPLEMENTO ALIMENTICIO INNOVADOR

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, teléfonos al vendedor.

PRECIO

EL BUEN LUNES

\$262

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

75%
DESCUENTO

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de diciembre 2025.

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



Salud digestiva

¿Después de comer te sientes pesado?
¿Tienes problemas digestivos constantemente?

Muchas personas no somos capaces de digerir adecuadamente algunos alimentos y por eso tenemos esta sensación.

Los principales problemas que nos impiden tener una buena digestión son:

- Intolerancia a la lactosa
- Dificultad en la digestión de grasas y proteínas
- Problemas para procesar los carbohidratos complejos

La causa puede radicar en la falta de algunas enzimas y una microbiota intestinal pobre o desequilibrada.

Para prevenir estos malestares estomacales podemos complementar nuestra dieta con uno o varios de los siguientes elementos:

- **Lactasa:** es una enzima crucial. Ayuda a descomponer la lactosa, el azúcar presente en la leche, permitiendo que las personas disfruten de productos lácteos sin experimentar malestar digestivo.
- **Lipasa:** enzima esencial que facilita la digestión de las grasas. Al descomponer los lípidos en componentes más simples, esta enzima ayuda a que el cuerpo absorba mejor los nutrientes, lo que puede ser especialmente útil para quienes consumen dietas ricas en grasas.
- **Amilasa:** es otra enzima importante que descompone los carbohidratos. Al facilitar la digestión de alimentos ricos en almidón, puede ayudar a prevenir la hinchazón y la incomodidad después de las comidas.
- **Bromelias:** la enzima de la piña, es conocida por su capacidad para descomponer proteínas. Esto puede ser especialmente beneficioso después de comidas copiosas, ya que ayuda a aliviar la sensación de pesadez y mejora la digestión.
- **Papaina:** al igual que la bromelias, la papaya es una enzima que ayuda en la digestión de proteínas. La papaya es rica en esta enzima, la convierte en un excelente aliado para quienes buscan mejorar su salud digestiva.
- **Raíz de jengibre:** el jengibre es conocido por sus propiedades antinflamatorias y digestivas. Puede ayudar a aliviar problemas como la indigestión y las náuseas proporciona un alivio natural y efectivo.
- **Bifidobacterium lactis:** probiótico conocido por su capacidad para equilibrar la flora intestinal. Al promover el crecimiento de bacterias beneficiosas, ayuda a mejorar la digestión.

La salud digestiva es fundamental para nuestro bienestar general. Un sistema digestivo equilibrado no sólo ayuda a absorber los nutrientes de los alimentos, sino que también tiene un papel crucial en nuestro sistema inmunitario.

Incorporar un producto que contenga estos ingredientes puede ser una excelente manera de apoyar tu salud digestiva. Desde mejorar la absorción de nutrientes hasta aliviar la incomodidad digestiva; estos componentes trabajan en sinergia para promover un sistema digestivo saludable.

Perioxidin® Lacer®



FARMACIAS SIMILARES®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

NUEVO

DUALIZYME



APROVECHA



De: \$199

A sólo:

\$149.25*

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de diciembre 2025

*Precio El Buen Lunes

SIMISAE

Amor propio, herramienta contra la violencia de pareja

Dalia Margarita Gasca Sámano
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

La violencia de pareja es una problemática complicada que afecta a millones de personas en todo el mundo. A menudo, las víctimas de abuso se encuentran atrapadas en un ciclo de dependencia que les impide salir de relaciones destructivas. No obstante, un aspecto fundamental para prevenir este tipo de violencia es el amor propio. Este implica reconocer y valorar nuestra dignidad, respetar los límites y ser conscientes de las necesidades emocionales y físicas. Es la base para construir una autoestima sólida que nos permita tomar decisiones saludables y evitar relaciones abusivas. Las personas con una alta autoestima tienden a establecer límites claros y no permiten que otros los traspasen, y ello les otorga el poder de alejarse de relaciones dañinas antes de que escalen.

Además, el amor propio fomenta la autoconfianza. Al sentirnos valiosos y dignos de respeto, somos más propensos

a rechazar comportamientos tóxicos y a identificar señales de abuso en las primeras etapas de una relación. La capacidad de reconocer y actuar ante una relación abusiva depende, en gran medida, de nuestra percepción sobre lo que merecemos. Si nos valoramos, estaremos menos dispuestos a tolerar el maltrato en cualquiera de sus formas.

El amor propio también cumple un papel crucial en el proceso de sanación para quienes ya han experimentado abuso. Después de una relación violenta, reconstruir la autoestima es fundamental para superar el trauma. La autocompasión y el autocuidado permiten a las personas recuperar su equilibrio emocional y tomar las decisiones necesarias para reconstruir su vida.

En conclusión, cultivar el amor propio es una herramienta preventiva poderosa contra la violencia de pareja. Al fomentar una autoestima saludable y enseñarnos a valorar nuestras necesidades, podemos crear relaciones basadas en el respeto mutuo y la igualdad.



Foto: Freepik / SIMISAE

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Dr. Simi

Presidente ejecutivo

Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/Diciembre 2025

Edición 524-1

Distribuidores en México

Farmacias Similares / siminforma.com.mx / 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: diciembre 2025. Periodicidad bimestral. 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".

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca

Virginia Palacios Baeza

siminforma.com.mx

HYDRASHOT

VITALITY

¿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.

Hoy 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:

TU ALIADO
DIARIO
PARA TU
BIENESTAR



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



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.



0 azúcares, 0 calorías

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



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





**Expedientes
del poder**

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

Sin PIB no hay país

El ahora expresidente López Obrador llegó a desdeñar el significado de las cifras del producto interno bruto y trató de que la evaluación de las expectativas nacionales se basara en el bienestar, aunque sin darle muchas vueltas al asunto resulta que este es consecuencia del crecimiento económico.

Aquí hemos manejado una cifra que debemos reiterar: el PIB promedio anual en el periodo 1934-1982 fue de alrededor del 6 %, en tanto que en el ciclo 1982-2024 esa cifra resultó de apenas el 2 %. El primer año de la presidenta Sheinbaum, será menor al 1%.

El dato más significativo que le da valor social al PIB se encuentra en la referencia de que cada año se incorporan por primera vez a la economía alrededor de un millón de mexicanos en el rubro de la población económicamente activa y ahí los trabajadores se enfrentan a dos escenarios: el del trabajo en el sector formal que agrupa salarios y prestaciones sociales, y el del trabajo informal, que solamente paga salarios bajos y sin ninguna prestación para el bienestar.

Es cuando el PIB cumple su función importante: para que la economía proporcione salarios formales y nivel social a los trabajadores, tiene que crecer un 4 % promedio anual y de allí en adelante los puntos adicionales para ir haciendo crecer el bienestar de la población.

El 2 % de promedio anual solamente responde, en términos generales, a la demanda de la mitad de la nueva población, y deja la otra mitad rezagada, que seguirá acumulando y engrosando los sectores marginados de la economía.

Así que el PIB no es una moda ni un referente de una economía al servicio de la sociedad mayoritaria. Y el último dato de la encuesta del Banco de México con analistas profesionales que revisan el comportamiento de la economía indica que la tasa promedio anual del PIB para los próximos años es del 1.8 %. En lenguaje sencillo, no habrá empleo, ni salarios, ni bienestar para todos.

En este contexto, la prioridad de una economía que quiere ser social y justa no debe ser de política de subsidios, sino de estrategias para llevar el PIB a tasas promedio anual arriba del 4 % por primera vez.

Ayudar es vivir

Ayudar es vivir

Dr. Simi, un premio para los altruistas mexicanos

Karla Cortez
vicekortez@fsmilares.com

La Fundación del Dr. Simi entregó el Premio Nacional al Altruismo "Víctor González Dr. Simi" a instituciones y activistas que cumplen una labor social en pro de las personas vulnerables, el medioambiente y los animales.

La ceremonia se llevó a cabo en el patio central del museo Kaluz, Centro Histórico de la Ciudad de México, donde estuvieron Víctor González Herrera presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor; Astrid García Gallegos, directora de la Fundación del Dr. Simi, y personalidades del medio artístico, empresarial y periodístico.

Bajo la conducción de Rebecca de Alba, el evento inició con una semblanza de Víctor González Dr. Simi, empresario y filántropo mexicano que inspiró la creación de este galardón.

Para esta segunda edición del premio, la Fundación del Dr. Simi emitió en septiembre pasado la convocatoria nacional y aceptó 159 postulaciones de activistas y organizaciones.

Cerrado el plazo, especialistas de Fundación del Dr. Simi, Fundación SíMi-Planeta y Fundación Best, realizaron un análisis para seleccionar a los ganadores que, en este 2025, fueron los siguientes:

En la categoría *individual altruista médico*, la medalla fue para la doctora tapatía Carolina Candelario Rosales, quien mediante la



Asociación Humanitaria Guimedic lleva la atención médica gratuita a zonas de extrema pobreza en Jalisco, Nayarit, Michoacán, Sonora y Chiapas.

La medalla en la categoría *individual altruista ambiental*, la recibió la ecóloga marina Mariana Isabel López López, fundadora de "Ola del Cambio", un movimiento juvenil que impulsa campañas de limpieza, reciclaje y comunicación ambiental.

En la tercera categoría *individual altruista social*, la medalla "Víctor González Dr. Simi 2025" fue para el sacerdote José Antonio Sandoval Tajonar, quien ha dedicado su vida a prevenir la deserción escolar, la drogadicción y la violencia entre niños y jóvenes.

Un halo de esperanza

Ante los más de 200 invitados, Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor, elogió el trabajo de

los ganadores y de quienes se postularon en la convocatoria.

"Me genera mucha esperanza el que sigue habiendo gente buena, que está empujando, que tiene una visión muy clara y un propósito muy claro de ayudar a las personas, al medioambiente, a los animales", dijo.

Pero los reconocimientos no terminaron ahí. El Premio al Altruismo "Víctor González Dr. Simi" 2025 también fue otorgado a tres organizaciones civiles.

En la categoría *institucional ambiental*, el galardón fue para Fundación Zícaro, que trabaja en la conservación de los bosques de mangle mediante la capacitación de comunidades.

Para la tercera categoría *institucional discapacidad*, fue Angelitos de Cristal quien se llevó el galardón. Ellos ayudan a niños y adolescentes que viven con osteogénesis imperfecta y carecen de recursos económicos.

Y en la categoría *insti-*

tucional social asistencial, el ganador fue Hospitalito Gustavo Guerrero, que presta servicios de salud especializados a cualquier persona que lo necesite, sin importar la etapa de su vida, condición socioeconómica, cultural o religiosa.

A consideración de Víctor González Herrera, el Premio Nacional al Altruismo "Víctor González Dr. Simi" concedió un reconocimiento especial a Protectora Nacional de Animales, A.C., por su labor de rescate y protección a perros y gatos en situación vulnerable.

Los activistas premiados recibieron una medalla de oro, mientras que las instituciones fueron acreedoras a 500 mil pesos para proyectos a beneficio de sus protegidos.

Incontables instituciones y activistas en México han demostrado que el querer es poder. Es tarea de todos apoyarlos, incentivarlos y motivarlos a no abandonar sus objetivos. / Ayudar es vivir

Reumophan® Gánale la batalla al dolor

3 TRIPLE ACCIÓN

1 Analgésico 2 Anti-inflamatorio 3 Relajante muscular

SUPERSTÉNEN LAS MOLESTIAS. CONSULTE A SU MÉDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS.
PERMISO DE PUBLICIDAD: 213300201B1518. REG. NO. 14110 SSA, 0516M79 SSA VI

Reumophan GRISI Farma

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 antinflamatorias.

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

Tubo con 100 g

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®

siminforma.com.mx



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Nuñez

Un éxito, el SimiFest 2025

¡¡¡Familia Simi!!! Qué gusto saludarlos nuevamente por aquí, en *Siminforma*. Soy Radamez Núñez, feliz de platicarles lo que vivimos en la segunda edición del SimiFest 2025, el festival con causa.

Fue un rotundo éxito, conquistó a más de 15 mil personas y se consolidó como uno de los mejores eventos por la combinación de música, diversión y causa ambiental. Gracias a esta asistencia, se van a crear más de 25 mil bombas de vida, un método para reforestar zonas degradadas o de difícil acceso.

Las bombas de vida son esferas compuestas de arcilla, tierra, compost y semillas de la región, que se lanzan en la temporada de lluvia para conseguir su desarrollo. La segunda edición del SimiFest se llevó a cabo apenas hace unos días, el 29 de noviembre, en el autódromo Hermanos Rodríguez, con una producción impresionante.

Uno de los momentos más divertidos fue el tradicional baile del Dr. Simi. Además, todos los asistentes fueron recibidos con un gran detalle: una Simibolsa llena de sorpresas, entregada por el Dr. Simi, sin olvidar otras actividades, como la Fábrica de la Alegría, en donde el público creó su Simipeluche, escuchó la música de *Simi-Radio* y visitó los stands de Eternal Secret, ALFA, X-GEAR y Similandia y, por supuesto, el de SíMiPlaneta, uno de los más especiales, ya que los participantes contribuyeron a la creación de las bombas de vida. La cita se dio desde las 12 del día y hasta las 12 de la noche, con un cartel de primera línea con Empire of the Sun, Leon Bridges, Caloncho, 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, la presencia del creador de SíMiPlaneta y del SimiFest, Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares.

Los asistentes innundaron las redes con comentarios sobre la excelente organización, los kits de bienvenida y absolutamente todo.

El SimiFest 2025 fue un éxito de principio a fin, y se espera la próxima edición de esta gran fiesta con causa.

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

México



SIMIFEST 2025: un día de artistas, comuni

- Más de 15 mil personas se reunieron en la curva 4 del autódromo Hermanos Rodríguez



Entre música, alegría y un firme compromiso con el planeta, el SIMIFEST celebró su segunda edición y se consolidó como uno de los festivales más significativos de México por su causa social y visión sostenible.

Desde el mediodía, más de 15 mil asistentes se reunieron en la curva 4 del autódromo Hermanos Rodríguez, para disfrutar de un día lleno de música, más de 20 actividades y experiencias inmersivas que combinaron diversión con responsabilidad ambiental.

Los dos escenarios del festival recibieron a 17 artistas reconocidos nacional e internacionalmente, como Empire of the Sun, Maribou State, Leon Bridges, Roosevelt, Rhye, Darius, Caloncho, Simpson Ahuevo, Drama, Rubio, Lewis

OfMan, Go Golden Junk, Life On Planets, Rosas, Romoo, Matías Gruener y Dany Dstance, quienes llenaron de energía y ritmo una jornada destacada por su mensaje de amor, optimismo y comunidad.

Además, tuvimos la primera participación musical del Dr. Simi, quien con su banda de clones saludó a los fanáticos con la canción *Del planeta tú eres la voz/Bienvenido al SIMIFEST* y un espectacular baile de botargas que sorprendió a todos.

Fiel a su esencia, el SIMIFEST apostó nuevamente por un enfoque que trasciende el entretenimiento. Durante todo el día, los miles de asistentes participaron en la elaboración de 7,508 bombas de vida, realizadas con plantas nativas del Valle de México, las cuales se llevaron a

casa donde construirán jardines de refugios para polinizadores.

En el evento también se anunció el quinto GUINNESS WORLD RECORDS® del Dr. Simi, al lograr la gomita más grande del mundo en la categoría Largest Gummy Food Supplement - Vitamin.

Con un peso de 125.50 kilos, con la forma del rostro de Dr. Simi, la pieza mide 14 centímetros de altura, 89 de largo y 99 de ancho. La gomita, elaborada con complejo B, en la farmacéutica mexicana Daclaf, es un símbolo de innovación y compromiso.

Además, los asistentes disfrutaron de experiencias inmersivas:

- La Fábrica de la Alegría, donde crearon y personalizaron Simipeluches



Fotos: Israel Pérez

idad y compromiso con el planeta

• Similandia, con la venta de productos oficiales y souvenirs del Dr. Simi

- Las ⁴⁴ estaciones de SimiSpace y Café Simi, donde conocieron los productos más innovadores de estas marcas
- Los pabellones de Eternal Secret, ALFA, X-GEAR y MultiGOMI, que presentaron sus productos más representativos
- El Simiglobo, que se elevó para iluminar el cielo del autódromo
- El espacio SimiPet Care, dedicado a promover el bienestar animal, la adopción y la atención veterinaria accesible

Con una producción renovada, dos escenarios y un aforo completamente lleno, la segunda edición del SIMIFEST ofreció una experiencia musical y social única que dejó claro que la diversión también puede transformar al mundo.

La fiesta culminó entre fuegos pirotécnicos, baile, luces y un ambiente de comunidad que refuerza el compromiso de Farmacias Similares con la cultura, la esperanza, la unión, el amor y la sostenibilidad.

Alíviate, te necesitamos

LÍNEA SÍMI 123 ANTIGRIPAL FIEBRE Y TOS X-TRID

Eficaz alivio para los síntomas del resfriado común

- CONGESTIÓN NASAL
- CUERPO CORTADO
- ESCURRIMIENTO NASAL

Caja con 12 cápsulas

farmaciassimilares.com

Si persisten las molestias, consulte a su médico.
 Vigencia al 31 enero 2026. Precio \$49

México



**Enamorada
de la TV**

Flor Rubio

Viene Avatar, 3.ª parte

¡Diciembre es bellísimo: cariño familiar y amor! ¡Afloran los mejores sentimientos! En TV abierta veremos el 7 de diciembre la conclusión de *Quién es la máscara*, en Televisa: un muy agradable programa infantil/familiar. Por su parte, el 21 de diciembre será la final de *La granja VIP*, en Azteca. Este *reality* de famosos en cautiverio ha tenido éxito extraordinario y, desde su primer día, ha sido tendencia en redes sociales. ¡No hay que perderse la final! Para mí es un gran orgullo poder participar como crítica, y lo agradezco.

En cine, Disney tiene programado para la primera o segunda semana de diciembre el estreno de *Avatar: fuego y cenizas*, tercera de la saga (serán cuatro), que estremecerá a millones en todo el mundo: "¡Mi esposa Susy la vio y no dejó de llorar durante

cuatro horas!", aseguró su productor James Cameron, quien ha escrito páginas de oro con éxitos como *Terminator*, o *Titanic*, entre otros. El filme dura 2 horas 32 minutos. En México, en teatro hay puestas en escena con el máximo nivel de calidad mundial. Está *El rey león*, en el teatro Telcel; historia y música hermosas, con intérpretes admirables. También hay que ver *Malinche*, obra original de Nacho Cano -genio creativo de Mecano, y *No me puedo levantar*. La obra es un montaje espectacular, con una visión muy interesante sobre la conquista española de lo que hoy es México.

Otro musical fantástico, en el teatro Insurgentes, es *El fantasma de la ópera*, del legendario músico y autor Andrew Lloyd Webber. Estrenada en Londres, hace 39 años, después de 15 mil representaciones sigue en cartelera allá! Es un privilegio admirar el talento que han conjuntado productores mexicanos como Morris Gilbert y Carlos Carrera. Este nuevo tour 2025-2026 llegará a China, Japón, Estados Unidos, Hungría, Portugal, España, Australia, Austria, y México!

Navidad, fin de año, tiempo para reflexionar, respirar aire fresco continuar adelante con la vida, con la mejor actitud. ¡Les doy el abrazo más cariñoso y mis mejores deseos!

Amen. Así, sin tilde.

OMRON

**Prevención y bienestar
Cuida tu salud.**



Monitor de presión arterial
automático de brazo
HEM-7121J



Nebulizador de compresor
para niños y adultos
NE-C106



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



TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EMPRESA JAPONESA



³
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

Válido al 31 de diciembre 2025. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. Consulta a tu médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.

800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón, Cfd. Prof. 445141-UNAM



1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IQVIA México, concluido en mayo de 2025. De acuerdo al Reporte presentado. 2. La aplicación OMRON connect tiene conectividad exclusivamente con monitores de presión arterial de brazo y muñeca. 3. Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2017 y 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg. San: 0070E2019 SSA, Reg. San: 1665E2024 SSA, Reg. San: 2480E2018 SSA. No. de aprobación: 253300201B3605. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MÉXICO, S.A. DE C.V.

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

NEUTEK
INNOVATION FOR LIFE

Modelo: MT 201C
DIGITAL THERMOMETER
Include 1 Year limited warranty

Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
Vigencia al 31 de diciembre 2025.
De venta en Farmacias Similares®.



Frente a
la tele

Álvaro Cuevas

alvaro@alvarocuevas.com

Películas gratis

Este mes es muy especial. Todo el mundo se da regalos. Yo, le tengo uno: películas gratis.

Pero espere, se pone mejor: películas japonesas gratis. De comedia. De drama. De terror. Documentales. Teatro. Todo legal y perfectamente traducido y subtitulado al español.

¿Dónde? En la plataforma JFF Theater (Japanese Film Festival). Usted sólo escriba este nombre en su buscador o entre a <https://es.jff.jpf.go.jp> e inmediatamente va a poder disfrutar de este material.

¿Qué es JFF? Un admirable esfuerzo de la Fundación Japón para promover en el mundo la cultura de ese gran país asiático. ¿Cuáles son las ventajas de poder ver estas películas? Primero, que vamos a tener acceso a contenidos de estreno que, de otra manera, jamás llegarían a nuestro país.

Segundo, que al mirar contenidos de Japón nuestro criterio se expandirá y nos daremos cuenta de que existen otras historias, otros tonos, otros estilos.

Y tercero, que al presenciar esto apreciaremos valores que difícilmente podemos encontrar en otras industrias cinematográficas y que han hecho de Japón una potencia global en temas como el manga y la animación.

Estamos hablando de cuestiones ancestrales, del trabajo en equipo, de la fantasía expresada de una manera increíblemente creativa y más, mucho más.

Porque JFF incluye, además, materiales del más alto nivel que nos explican aspectos que todos amamos de los japoneses, como su gastronomía y todo lo relacionado con fantasmas y monstruos (yokai).

Lo más maravilloso de esta plataforma es que también tiene teatro y otras artes escénicas.

¿Sabe usted lo fabuloso que es poder ver lo último de lo último de los escenarios japoneses como si uno estuviera allá y sin pagar ni un solo centavo?

En JFF he tenido el privilegio de ver experiencias teatrales que juegan con el *ballet* y los sonidos, comedias románticas juveniles y hasta documentales sobre sushi.

¿A usted qué se le antoja ver? Si me permite una sugerencia, métase, abra su cuenta y navegue. Es mi mejor regalo. Mi regalo de Navidad. Le va a gustar. De veras que sí. ¡Felicitaciones!

SIMI SPACE

SUPLEMENTOS DE OTRO PLANETA

SIMI SPACE

COLÁGENO Y VITAMINA C GEL
\$59

VITAMINA D3 GEL
\$59

GREEN TEA GEL
\$59

farmaciassimilares.com

*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia al 31 de diciembre 2025.



jTiro directo!

Eduardo
Camarena
@ecamarena1

Mexicanos distinguidos

El ciclista Isaac del Toro y el clavadista Osmar Olvera son los deportistas mexicanos más exitosos en este 2025. Ni el fútbol ni el boxeo, los deportes más populares en nuestro país, dieron la nota sobresaliente en este año que culmina.

El pedalista, nacido en Ensenada, Baja California, destacó intensamente en Europa, fue subcampeón en el Giro de Italia y ganó competencias en Francia, Austria e Italia, para consolidarse como uno de los mejores del mundo.

El clavadista, originario de la Ciudad de México, obtuvo el título en el Campeonato Mundial de Singapur superando a los chinos que habían dominado durante 20 años esa competencia y sigue consolidándose como figura mundial.

Isaac del Toro ha forjado una carrera extraordinaria, tiene enorme talento y condiciones físicas atléticas para destacar en el ciclismo, deporte que no cuenta con mucho apoyo, promoción y difusión en México. En 2023, decidió competir en eventos profesionales y comenzó su extraordinaria aventura en el Viejo Continente, sin ayuda de las autoridades del deporte, por lo que el respaldo de su familia ha sido fundamental para colocarse en la élite mundial, el éxito es de él y su núcleo más cercano y de nadie más.

Osmar Olvera ha seguido un largo proceso desde 2017 con el respaldo del Comité Olímpico Mexicano y la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. Ha participado exitosamente en Juegos Panamericanos, Series Mundiales, Campeonatos Mundiales y Juegos Olímpicos, ha crecido notablemente en cada competencia para ubicarse en el grupo selecto de los mejores del orbe y ha correspondido totalmente a todo el apoyo recibido.

Olvera y Del Toro son dos magníficos ejemplos de mexicanos triunfadores, capaces de superar los escollos más difíciles para salir adelante a base de trabajo, disciplina, compromiso y capacidad combativa propia de los guerreros aztecas.



Fotos: Isaac del Toro/wikipedia.org
Osmar Olvera/mxc.com.mx

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

Lancetas ONE TOUCH® 25 piezas \$40.00

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 31 de diciembre 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.

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Fanático

Por fin, Lorena

Tiene 30 años. Su rostro está curtido y un tanto ajado por el intenso sol en la sierra de Chihuahua. Corre sin parar siete, 24 o 48 horas, cubriendo distancias de 50, 100 kilómetros o más. Lo hace de manera sorprendente: sin equipo deportivo. Calza huaraches de cuero, con suela de llanta, y porta la falda típica, que ella misma confeccionó. Es la vestimenta de las mujeres tarahumaras.

Es María Lorena Ramírez Na-hueachi, "la de pies ligeros", que un día apareció en la portada de *Vogue*, la prestigiosa revista estadounidense. Hasta ese momento se hizo público su esfuerzo y, al fin, fue reconocida como una de las ganadoras del Premio Nacional de Deportes 2025.

Al margen de sus logros, aún pastorea a su ganado. Con sus vacas y chivos camina 15 kilómetros diarios. Es parte de su entrenamiento. Y corre, alegre, unida al viento. Parece un alma que se lleva el diablo.

Pese a sus triunfos en México, Europa y Asia, habita una casa de adobe en Guachochi, junto con sus padres y hermanos, también corredores. Apenas habla español y corre desde los 18 años sin ningún asesoramiento profesional. Antes de competir come frijoles y pinole. Eso es todo. Lo demás es corazón y alma.

Gracias a su dedicación, esta poderosa ultramaratonista ahora dispone del premio deportivo de 796 mil pesos, más una medalla de oro ley y un diploma del gobierno. Esperemos que ahora le lleguen becas y patrocinadores.

Mientras, seguirá corriendo. Así lo hacen los rarámuris desde niños. Ellos forman su fuerte musculatura escalando escarpadas sierras, descalzos o con huaraches. Es su forma de vida.

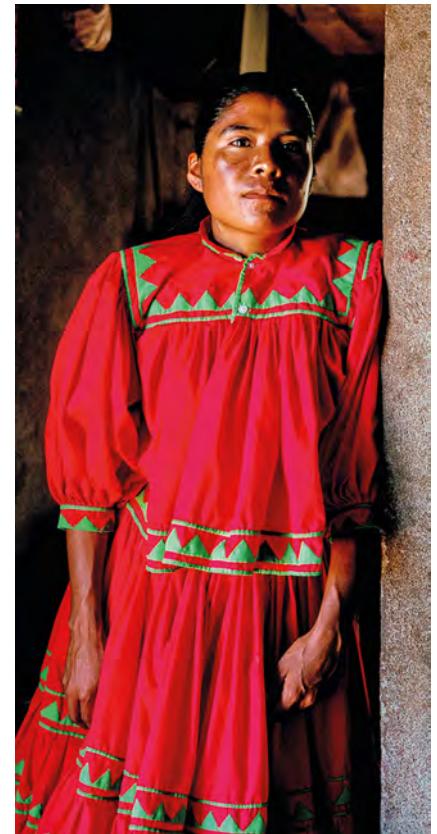


Foto: Rena Effendi/vogue.mx

Lorena Ramírez tiene un corazón generoso. Ha creado una fundación dedicada a apoyar a niños y comunidades indígenas, con el propósito de combatir el hambre, construir dormitorios y facilitar el acceso a la escuela.

Mujer fuerte, resistente, "habla" con su silencio, ese silencio centenario de los tarahumaras, aislados en los cañones de la sierra chihuahuense, donde soportan climas extremos, hambre y abandono.

Su lenguaje es correr, así expresan su sentir, con la paciencia que se ha perdido en las grandes ciudades. Sólo corren y esperan que alguien se fije en ellos, no como curiosidades turísticas, sino como seres humanos que merecen todas las oportunidades por una razón: también son mexicanos. / Fanático

HYDRA SHOT[®] BY X-GEAR

ELECTROLITOS EN TABLETAS EFERVESCENTES

HIDRATACIÓN PARA TU DÍA A DÍA

MÁXIMA HIDRATACIÓN EFERVESCENTE, AHORA EN UNA TABLETA.

SIN AZÚCAR

SABOR FRESA

A sólo \$99

CONTIENE EDULCORANTES, NO RECOMENDABLE EN NIÑOS

HYDRA SHOT[®] BY X-GEAR

BEBIDA HIDRATANTE CON ELECTROLITOS

Tabletas efervescentes para preparar bebida hidratante sabor fresa con electrolitos, sin calorías

Cont. Net. 40 g
(Contiene 10 tabletas de 4 g c/u)

SABOR FRESA

75% DE AHORRO



Venta exclusiva en similares

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



Aviso de publicidad: 223300202B0036 Mantente hidratado Consumo no recomendado en niños Vigencia al 31 de diciembre 2025

Farmiver

Ideal para cada Integrante de la Familia

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

GRISI

Neutro

QUÉDATE CON QUIEN
TE CUIDA

NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO

¡Descubre la **nueva imagen**
de tu jabón favorito!

GRISI NEUTRO HIPOALERGÉNICO

✓ Fórmula HIPOALERGÉNICA
✓ No irrita la piel
✓ Recomendado por dermatólogos

CUIDA TU PIEL 183501202D0014

GRISI TU MEJOR PIEL

Orgulloso Patrocinador

siminforma.com.mx

GRISI

Neutro

QUÉDATE CON QUIEN
TE CUIDA

NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO

¡Descubre la **nueva imagen**
de tu jabón favorito!

GRISI NEUTRO HIPOALERGÉNICO

✓ Fórmula HIPOALERGÉNICA
✓ No irrita la piel
✓ Recomendado por dermatólogos

CUIDA TU PIEL 183501202D0014

GRISI TU MEJOR PIEL

Orgulloso Patrocinador

siminforma.com.mx

LA IMPORTANCIA DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS DURANTE EL EMBARAZO

El embarazo es una etapa crucial que requiere una nutrición adecuada para el bienestar de la madre y el desarrollo óptimo del bebé.

Los suplementos alimenticios ayudan a cubrir las necesidades nutricionales que la dieta diaria no siempre satisface, reduciendo el riesgo de complicaciones.

Nutrientes esenciales:

DHA, omega-3

Favorecen el desarrollo cerebral y visual del bebé.

Colina

Contribuye a la formación del sistema nervioso fetal y la memoria a largo plazo.

Ácido fólico

Previene defectos en el tubo neural.

Hierro

Combate la anemia y mejora la producción de glóbulos rojos.

Calcio y vitamina D

Fortalecen los huesos de la madre y el bebé.

Estos nutrientes no siempre se obtienen en cantidades suficientes con la alimentación diaria, por lo que los suplementos alimenticios se convierten en aliados esenciales para un embarazo saludable, minimizando riesgos de complicaciones obstétricas y garantizando el correcto desarrollo del bebé.

NUEVO

TOMA FIDELA 1 VEZ AL DÍA

Fidela en 1 sola tablette te aporta diariamente HIERRO 90mg + ÁCIDO FÓLICO 1mg, cumpliendo con las recomendaciones de la OMS

fidela®
ÁCIDO FÓLICO, HIERRO
1 mg / 90 mg
TABLETA

Durante el embarazo el cuerpo requiere de un mayor consumo de HIERRO y ÁCIDO FÓLICO debido a los nutrientes que necesitan tanto la mamá como el bebé. Pregúntale a tu médico cómo llevar un embarazo más saludable.

Solo \$299 1mes de tratamiento.

LIBERACIÓN CONTROLADA

ÁCIDO FÓLICO 1mg
HIERRO 90mg

Capa externa de ácido fólico
Liberación rápida (30-60 min)

Núcleo de hierro
Liberación lenta (tras la liberación del ácido fólico) (2-4 horas)

AYUDA A UNA MEJOR TOLERABILIDAD Y CUMPLIMIENTO AL TRATAMIENTO.
Evita náuseas y los molestos síntomas gastrointestinales, que pueden surgir por la ingesta de hierro.

Permiso de Publicidad No. 24330020180202
Consulte a su médico

Vigencia al 31 de diciembre 2025

fide-vit

APROVECHA EL BUEN LUNES CON EL 25% DE DESCUENTO

De: \$299
A sólo: **\$201.75**

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Vigencia al 31 de diciembre 2025



Comprimidos del Dr. Zagal

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

La tragedia del pavo

En diciembre, el guajolote asoma la cabeza en nuestras mesas... y nuestro eterno miedo: "¡Que no quede reseco!". Los antiguos mexicanos lo conocían como "huexolotl" y lo cocinaron mucho antes de la llegada europea: lo integraron en tamales, lo cocieron en hornos de tierra, y lo bañaron en moles y pipianes. El pavo es omnipresente en el sur. En Yucatán, los tacos de pavo en escabeche son una delicia y el pavo en relleno negro resulta extraordinario. En el centro, en Puebla y Tlaxcala, la tradición mandaba bañarlo en mole.

¿Por qué los angloparlantes le dicen *turkey* si el ave es nativa de América? La culpa es de un malentendido mercantil. En Europa se vendía la gallina de Guinea mediante comerciantes que viajaban por rutas del Mediterráneo otomano. Esta ave se hizo famosa como *turkey-cock*. Cuando llegó el ave americana -parecida a distancia-, el apodo se aplicó a la nueva especie

y el nombre se quedó para siempre. En español ocurrió algo similar: "pavo" era, ante todo, el pavorreal; luego se habló de "pavo de Indias" y "gallipavo", mientras que "guajolote" conservó la resonancia náhuatl.

El pavo horneado a la leña o en horno de gas, tal como lo conocemos, no era costumbre mexicana. Nuestras cocinas siempre cultivaron las técnicas húmedas -salsas, adobos, moles-, que dominan la carne y la convierten en un verdadero festín. El ritual de la foto familiar con el pavo dorado, relleno y perfectamente rebanado, llegó por la influencia estadounidense.

El remedio contra el drama de la resequedad tiene solución: salmuera previa, mantequilla bajo la piel, paciencia (¡no abrir el horno cada cinco minutos!) y un reposo antes de rebanar. O, mejor aún, volver a lo nuestro: bañar esa carne en mole, adobo o pipián. Si el Mediterráneo inventó el aceite de oliva, Mesoamérica ideó el truco infalible contra la carne seca... la salsa. En fin, guajolote, pavo o *turkey*, pero que no falte en diciembre. Si queda jugoso, brindamos. Si queda seco, también, así la tradición se vuelve anécdota... y la anécdota, receta.

Personalmente, el pavo de Navidad me gusta al día siguiente, en una telera, con aguacate y unos chilitos. ¿Y a ustedes?

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

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

Nuestro cuerpo no produce magnesio, por eso es importante obtenerlo con 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.

Cultura

Celebran el graffiti

Este mes, llega a la Ciudad de México la 12.a edición de Fayuca. Festival de Arte 2025, que celebra el graffiti, el arte urbano y la gráfica callejera, los días sábado 13 y domingo 14 de diciembre, en el Parque de Cultura Urbana (PARCUR), en la tercera sección de Chapultepec.

En Fayuca se reúnen más de 80 artistas de todo el país para dar visibilidad a las prácticas artísticas vinculadas a la calle, y lo convierten en una plataforma multidisciplinaria con muralismo, graffiti, música urbana, *skateboarding* y bailes de barrio.

Esta feria de arte ofrecerá la posibilidad de adquirir obra original y piezas gráficas a precios accesibles, con el fin de impulsar la circulación de proyectos independientes. Además, habrá talleres de técnicas gráficas, dirigidos a infancias y juventudes.

Para esta edición, la programación musical cuenta con varios DJ, agrupaciones urbanas y una clase abierta de baile sonidero. Entre las actividades más esperadas se encuentran las pintas en vivo de exponentes nacionales del graffiti, quienes intervendrán los muros de PARCUR frente al público.



Foto: parcur_cdmx

La batalla de bombas convocará a más de 30 artistas en un ejercicio de velocidad, estilo y creatividad que pondrá en juego las destrezas fundamentales del graffiti contemporáneo, mientras que la competición de skate premio por truco unirá las culturas del trazo y del movimiento.

PARCUR reafirma así su vocación como un punto de convergencia para las diversas prácticas urbanas que componen el paisaje cultural contemporáneo de la Ciudad de México. / **Cultura Secretaría de Cultura de México**

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 pueden ayudar a regular problemas de estrés, ansiedad y fatiga del día a día.



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Plaza La Aguilita

Perdida entre el bullicio comercial de la Merced, está la plaza La Aguilita, lugar histórico que marca el sitio "exacto" donde los aztecas encontraron, en 1325, sobre un islote, el símbolo que les indicaba que allí debían fundar la majestuosa Tenochtitlán. Se localiza entre las calles de Mesones y Roldán. Consta de una pequeña fuente, nada ostentosa, muy sencilla: una columna rematada por una escuálida águila con una serpiente en el pico. El monumento y los tres escalones que lo rodean sirven ahora de descanso para los apurados peatones que acuden a hacer sus compras en esa zona. El entorno está rodeado por bancas que muestran los 42 escudos nacionales de armas que ha tenido el país. Están elaborados con talavera poblana.

Algo curioso: esta fuente tuvo dos réplicas. Una, en el Zócalo; otra, en el callejón Leandro Valle, atrás de la plaza de Santo Domingo. La primera se perdió y la segunda aún queda en pie, casi oculta, ignorada por las autoridades para darle mantenimiento. La plaza, también nombrada "Juan José Baz" (defensor de la Reforma y opositor al imperio de Maximiliano), fue remodelada en 2009, pero data del siglo XVI, cuando la Ciudad de México tenía apenas unos 200 mil habitantes. ¿Se imaginan? ¡Un paraíso! Durante muchos años fue un lugar de estacionamiento de camionetas abastecedoras de víveres. Hoy, entre la multitud que transita por allí, dominan el ruido y los puestos ambulantes.

En 1869, muy cerca del convento de la Merced, el gobierno mexicano colocó al centro de la plaza pública esta fuente que representa el símbolo patrio. Dicen que allí fue el final de la marcha azteca desde el mítico Aztatlán, el sitio señalado por Huitzilopochtli para erigir la más bella ciudad de aquellos lejanos tiempos.

En realidad, al decir de algunos historiadores, no se puede afirmar cuál fue el lugar exacto de esa señal. Pudo ser en lo que ahora es el Museo del Templo Mayor o en alguna parte cercana a él. Imposible saberlo. No hay registros que lo permitan. Recordemos que los aztecas quemaron sus códigos al llegar a la hoy Ciudad de México y adoptaron el nombre de "mexicas". Lo demás se pierde en el tiempo.

Sea como fuere, esta plaza requiere cuidado y ordenamiento.

siminforma.com.mx



Primeras molestias:

- | | |
|---------------|---|
| TOS | Falta de aire |
| Fiebre | Escurrimento nasal |
| Escalofríos | Pérdida del olfato y del gusto |
| Conjuntivitis | 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

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel Gracia Ramírez, Cred. Prof.: 07530-13-UNAM
Mayores informaciones en: fundacionbest.org.mx

Síguenos en:

CÁPSULAS

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

FROSDEM®
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 escurrimento nasal.

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

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MÁS BARATO"



Dr. Simi

Esta Navidad...

que brillen tus luces ¡no tus granitos!

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

CUIDA TU PIEL 2509142002D00018

Caja con 15 sobres

HYDRASHOT

MAG 3

PRECIO:

\$199.00

Vigencia al 31 de diciembre 2025



Horóscopos Amira contigo

Feliz cumpleaños a los nativos de Sagitario

Aries (marzo 21 - abril 20) / Inicias diciembre con la Luna en tu domicilio. Venus ingresa al signo de Sagitario, te inclina a poner más orden a tu mente. Evita que tus sentimientos se compliquen. Celebra y disfruta la Navidad. Pega tres monedas de 20 pesos en la parte interior de tu cartera para terminar el año. Procura estar de buen humor. Pasa tiempo con tu familia.

Tauro (abril 21 - mayo 21) / Habrá que perseguir con energía lo que consideras valioso; aprende a asimilar las experiencias. Aplica tu fuerza y el empuje que posees. Deja el pasado atrás. No olvides agradecer todo lo recibido. Vístete de color verde esperanza para dar la bienvenida a 2026.

Géminis (mayo 22 - junio 21) / Inicias diciembre con la luna llena en tu signo el día 4. A pesar de los cambios sorpresivos que has tenido, el año te ha brindado toda clase de experiencias negativas y positivas; es un buen balance. Separa lo que es útil de lo que no. Vístete de color amarillo para recibir 2026. Di: "Gracias por todo y por tanto. Te amo, Señor, y te entrego mi acción".

Cáncer (junio 22 - julio 22) / Mercurio en Escorpio, en armonía con Júpiter, el benéfico mayor, en tu signo, y la Luna los días 6 y 7 en tu domicilio fortalecen tus actividades con muy buena perspectiva económica. La confianza que generes invitará a los demás a respetarte. Es propicio dejarte llevar por lo positivo y hacer viajes. Da gracias por 2025 y recibe 2026 vistiendo de violeta o morado.

Leo (julio 23 - agosto 22) / "Ya que me das el consejo, dame también el remedio", es tu refrán en diciembre. No permitas que los problemas te abrumen. Eleva la calidad de tus sentimientos. Cuídate del frío. Cierras bien el año. Como signo de fuego, puedes vestir de dorado, naranja o rojo para recibir 2026.

Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Luna en cuarto menguante en tu signo, el 11, un día antes de la celebración de la Guadalupana y Mercurio, tu planeta regente. Te sugieren asegurar lo más importante poniendo los asuntos en orden. Saca partido de las oportunidades. Pon los pies en la tierra. Para recibir 2026, vístete de beige o café.

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Facebook: Amira Cervera X: amiraastrologia

Me puedes contactar para consultas y cursos en amiradelser@yahoo.com.mx

Síminteresa

Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Cierras 2025 intentando organizar tu vida y trabajo. Tus ingresos mejorarán en 2026. El amor se fortalece y tus conflictos con el sexo opuesto pueden resolverse. Marte en el signo de Capricornio puede acelerarte y te obliga abandonar el pasado. Cuida lo que digas, y evita confrontaciones. Juega la lotería con el número 11.

Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Este fin de año se requiere que tomes medidas radicales, hay que actuar, pero sin forzar las cosas. Los astros sugieren adaptarse a las circunstancias. El año te ha sido muy productivo; sopesa pros y contras. Puedes encontrar una pareja donde exista la comunión de almas. Aprende a conocer cuáles son tus emociones agradables.

Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / Cierras el año con cambios benéficos. Cambia hábitos y esquemas mentales. Renueva tu actitud hacia el trabajo, para mayores avances. "Breve habla el que es prudente", recuerda. Será un tiempo afortunado. Reafirma tus compromisos y no dejes deudas pendientes.

Te invito a que me escuches en Las Estrellas de Amira por Orbe Promo, los martes a las 9:30 a. m.

Minoxidil

Solución
2%

ANACASTEL®

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELO¹



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.

Mejoralito
Pediátrico

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 31 de diciembre 2025