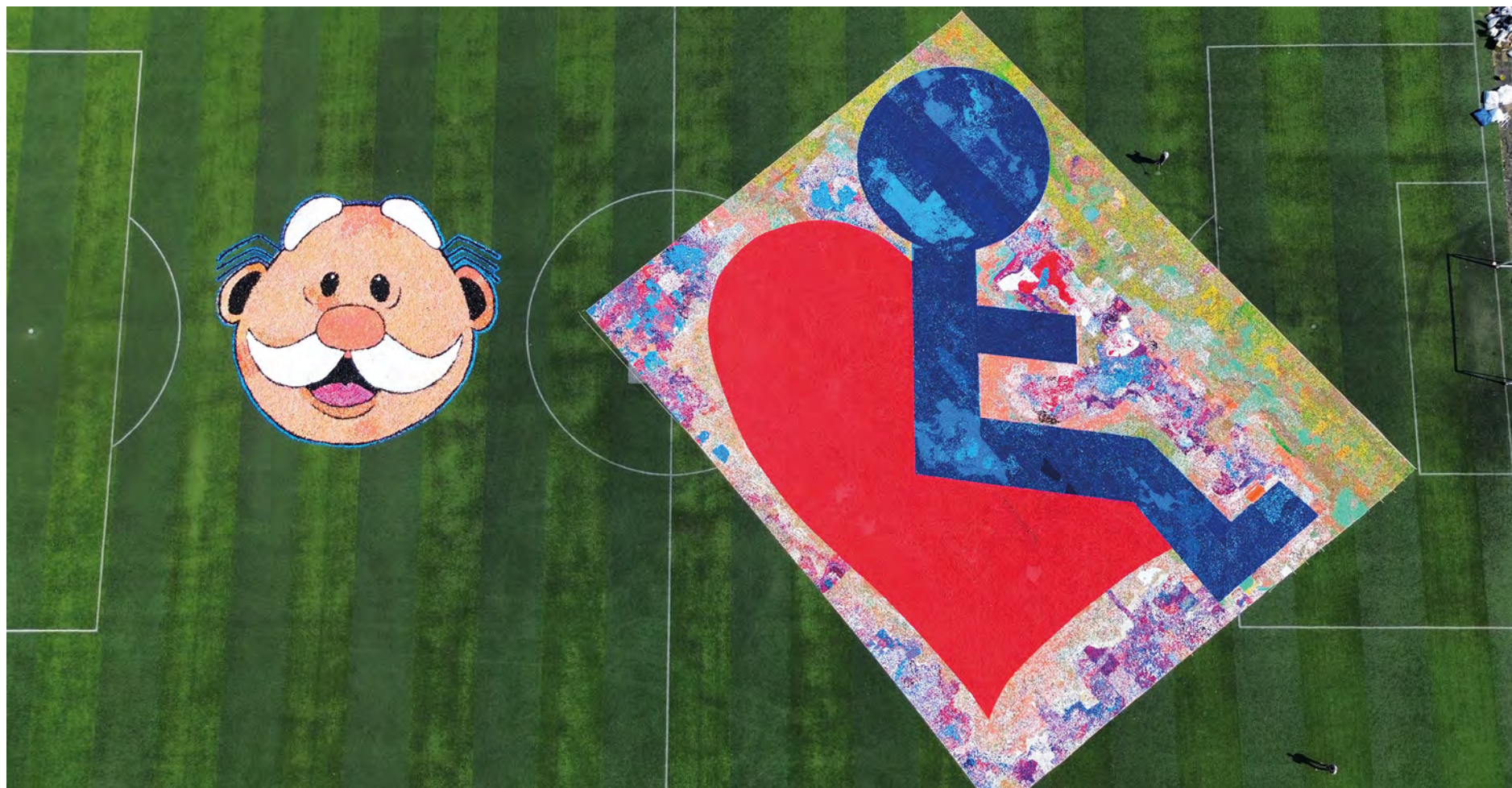


¡DR. SIMI LO HIZO DE NUEVO!

• **Obtuvo su sexto GUINNESS WORLD RECORDS® por el mosaico bidimensional más grande del mundo, elaborado con tapitas de plástico**

Págs. 14 y 15



Fotos: Israel Pérez





Cambio
climático

Carlos Álvarez*

X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SíMiPlaneta

Ajolotes: una segunda oportunidad de vida

Agua “potable” con flúor y arsénico en San Miguel de Allende

La asociación civil Caminantes de Agua, conformada por habitantes de San Miguel de Allende, Guanajuato, denunció, desde 2022, niveles altos del contenido de flúor y arsénico en el agua “potable”, específicamente, en una toma de la colonia Independencia, zona habitacional ubicada a unos dos kilómetros del Centro Histórico.

De acuerdo con algunos análisis fisicoquímicos, el agua que sale de una toma domiciliaria en apariencia es cristalina y a simple vista no se aprecia contaminación alguna. Sin embargo, los resultados encontrados en sus análisis fisicoquímicos arrojan cifras alarmantes: 2.75 mg/litro de flúor (fluoruro) y 28.7 mg/litro de arsénico.

La norma oficial mexicana de agua potable que nos deben entregar todos los organismos municipales de agua potable y alcantarillado es la NOM-127-SSA1-1994 y, en su tabla número 3, menciona que, en el caso del flúor, el límite máximo permisible (LMP) es de 1.50 mg/litro y, en el caso del arsénico, a partir de 2005, es de 0.025 mg/litro.

Lo anterior revela que en el caso de flúor el agua “potable” de San Miguel de Allende está 80 % por encima del LMP, mientras que, en el caso del arsénico, está 1,148 veces por encima de su límite máximo permisible. Esto resulta inconcebible e inaceptable.

Este problema es responsabilidad del Sistema de Agua Potable y Alcantarillado de San Miguel de Allende (SAPASMA). Actualmente gobierna este municipio el alcalde Mauricio Trejo Pureco. Es urgente que el cabildo y todos sus representantes actúen rápidamente para evitar que la población siga corriendo estos graves riesgos a su salud.

Ingerir estos metales pesados genera muchas enfermedades, como fluorosis dental y ósea, además de afectaciones renales. También daña el sistema cognitivo y el aprendizaje de niños, sin descartar cáncer e irritaciones en la piel.

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

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

El ajolote mexicano, criatura emblemática de la biodiversidad nacional, enfrenta una lucha silenciosa contra la extinción.

Su hábitat natural en los canales de Xochimilco se ha visto reducido y contaminado por la expansión urbana y la presión turística, factores que han puesto en riesgo la supervivencia de esta especie única en el mundo.

Ante este panorama, SíMiPlaneta impulsó la creación del AjoArca de la mano de los científicos del Centro de Investigación y de Estudios Avanzados (Cinvestav), sede Irapuato, Guanajuato.

Se trata de un laboratorio especializado en la reproducción en cautiverio y el estudio de enfermedades que afectan al *Ambystoma mexicanum*, o ajolote mexicano, explicó el investigador del Cinvestav, Alfredo Cruz.

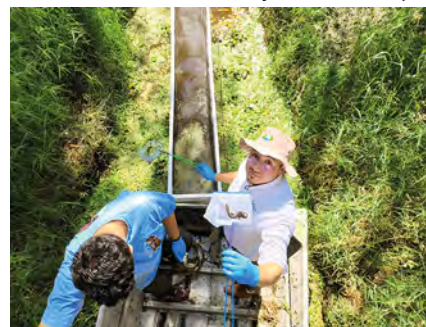
Con el “Fondo por mi planeta”, de SíMiPlaneta, fue posible la instalación del ajolotario, que implicó la colocación de sistemas de drenaje, lámparas, aires acondicionados y equipos de laboratorio que permiten mantener condiciones óptimas para el desarrollo de los ejemplares.

Gracias a ello, los investigadores pueden trabajar en la reproducción y el análisis genético de los individuos.

La investigadora auxiliar, Any Espinal, se encarga de alimentarlos, separarlos por tallas para evitar el canibalismo y realizar cruces que aseguren diversidad genética.



Preliberación de ajolotes en estanques



Ajolotes preliberados en el canal de Xochimilco

Estos procesos fortalecen a la especie y aumentan sus posibilidades de adaptación en el futuro. Además, se identifican patógenos y estudian su metabolismo.

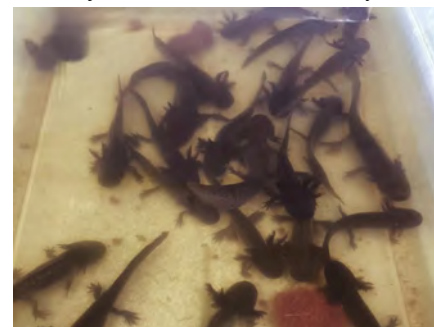
Una de las fases del proyecto es la preliberación de mil ejemplares en una zona del canal de Xochimilco y en estanques que simulan su hábitat en el Centro de Investigaciones Biológicas y Acuícolas (CIBAC) en Cuernavaca.

Ahí se espera que los ajolotes aprendan a sobrevivir sin depender del ser humano, enfrentando la temperatura ambiental, el agua y el alimento natural.

Arturo Vergara, especialista del CIBAC, refirió que estas instalaciones permiten evaluar si los ejemplares están listos para regresar a su entorno original.



Unen esfuerzos SíMiPlaneta, Cinvestav y CIBAC



Ambystoma mexicanum o ajolote mexicano
Fotos: Patricia Zavala

El objetivo final es la liberación definitiva. Aunque se estima que el número de sobrevivientes disminuya, cada hembra puede producir más de 300 huevos, lo que multiplica las posibilidades de éxito.

Alfredo Cruz calcula que 80 % de los ejemplares podría superar la etapa de preliberación, un porcentaje alentador para quienes trabajan en la liberación de la especie en su hábitat natural.

SíMiPlaneta, Cinvestav y CIBAC unen esfuerzos para rescatar de la extinción a una especie que forma parte de la identidad cultural y natural de México. / SíMiPlaneta

Conoce más de SíMiPlaneta:

Facebook: /SíMiPlaneta

IG/fundacionsimiplaneta /

SíMiPlaneta

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Dr. Simi

Presidente ejecutivo

Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/enero 2026

Edición 525-1

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: diciembre 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”.

SíMiPlaneta

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

siminforma.com.mx

Aliviáte,

te necesitamos



farmaciassimilares.com

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



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Contaminación ambiental, factor de riesgo para diabetes y demencias

Vivimos tiempos en los que respirar ya no debería representar un riesgo, pero la evidencia científica reciente nos alerta de lo contrario. La Organización Mundial de la Salud (OMS), acaba de actualizar sus guías y advierte que la contaminación del aire -partículas finas (PM2.5), ozono, dióxido de nitrógeno (NO₂) y otros contaminantes-, no sólo daña los pulmones y el corazón, sino que incrementa de manera significativa el riesgo de desarrollar diabetes mellitus tipo 2 (DM2) y demencias.

Según esa revisión, por cada aumento de 10 µg/m³ de PM 2.5, el riesgo de demencia crece 17 % y el de diabetes tipo 2 hasta 12 %.

¿Cómo explicar este vínculo desde la neuropsiquiatría y la medicina interna? Primero, las partículas contaminantes inhaladas pueden atravesar pulmones y entrar al torrente sanguíneo, desencadenando una inflamación sistémica crónica y estrés oxidativo, dos mecanismos clave en la resistencia a la insulina, disfunción endotelial y daño metabólico que predisponen a la DM2.

Segundo, esa inflamación y el daño vascular pueden extenderse al cerebro: alteran la microcirculación cerebral, aumentan la permeabilidad de la barrera hematoencefálica, favorecen el estrés oxidativo neuronal, la acumulación de proteínas neurotóxicas, y desencadenan procesos neurodegenerativos que incrementan la vulnerabilidad a demencias.

En suma: el aire contaminado enferma todo el organismo, no sólo los pulmones. Estas conclusiones deben movernos a la acción colectiva e individual. La OMS recomienda que las ciudades planifiquen su crecimiento con una distribución más equitativa de áreas verdes, promoviendo parques, vegetación urbana, corredores ecológicos y espacios naturales accesibles.

Asimismo, hay que fomentar nuestro contacto sano con la naturaleza, mediante la vida al aire libre, y el ejercicio al exterior, como toda una estrategia de salud pública y prevención. Un mundo verde significa un metabolismo sano y un cerebro funcional.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud



Nuevo integrante de la familia 



\$360

Fórmula especializada para lactantes con necesidades especiales de nutrición

- **Baja en lactosa**
- **Prebióticos HMO**
- **Proteína parcialmente hidrolizada**

Vigencia al 31 de enero 2026.
El uso de fórmulas para lactantes se recomienda únicamente por intolerancia del niño a la leche materna, ausencia de la madre o incapacidad de la madre para dar leche materna. La leche materna es el mejor alimento para el bebé. El uso de fórmula infantil debe hacerse bajo la orientación médica. La salud de su hijo depende de que siga cuidadosamente las instrucciones para la preparación y uso.

Salud

Apnea del sueño: qué es, por qué importa y qué hacer



Foto: Freepik

La apnea del sueño es un trastorno frecuente en el que la respiración se detiene o disminuye repetidamente mientras dormimos. En México, se estima que afecta a un porcentaje importante de la población adulta; estudios señalan que 1 de cada 10 adultos podría padecerla, con factores de riesgo como sobrepeso, edad y vivir en zonas urbanas.

Signos más comunes:

- Ronquidos fuertes
- Pausas respiratorias observadas por un familiar
- Despertares bruscos
- Tener sueño durante el día (somnolencia diurna)
- Dificultad para concentrarse

La apnea no tratada se asocia con hipertensión, mayor riesgo de problemas cardíacos, accidentes por somnolencia y alteraciones metabólicas.

El diagnóstico requiere una evaluación médica

mediante cuestionarios y estudios del sueño. La polisomnografía es la prueba que registra varios parámetros electrofisiológicos que definen los estados de sueño.

El tratamiento depende de la gravedad. Las medidas iniciales incluyen pérdida de peso, evitar alcohol y sedantes antes de dormir, cambiar posición de sueño y controlar enfermedades asociadas. En casos de moderados a graves, es útil el tratamiento con CPAP (presión positiva continua), el cual utiliza una máquina que administra presión de aire leve para mantener las vías respiratorias permeables al dormir. La atención oportuna mejora la calidad de vida y reduce riesgos cardiovasculares.

Si sospechas que tú o un familiar tienen apnea (ronquidos fuertes + pausas + sueño no reparador), consulta a un médico general, neumólogo o clínica del sueño. ¡No lo ignores! / Salud

Referencias:

1. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342018000300016
2. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/385GRR.pdf>
3. http://iner.salud.gob.mx/descargas/normatecainterna/MPdirmedica/MP_CLINICASUENO_07122016.pdf
4. <https://www.archbronconeumol.org/en-documento-internacional-consenso-sobre-apnea-articulo-S0300289621001150>
5. <https://www.gob.mx/salud%7Ciner/prensa/una-de-cada-10-personas-adultas-en-mexico-podria-padecer-apnea-obstructiva-del-sueno-iner-349124>

siminforma.com.mx



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 recurso terapéutico contiene principalmente helenalina, un compuesto que ayuda a reducir la inflamación de las lesiones y favorece la desaparición de hematomas.

Se utiliza comúnmente para el tratamiento de torceduras, dolores musculares, causadas por golpes y contusiones, además de aliviar el dolor asociado con esguinces y artritis.

Si quieres proteger a tu familia y contar con un aliado eficaz ante caídas, golpes y moretones, recuerda que puedes adquirir “Símbaby en barra con árnica” cuya innovadora fórmula, no mancha la ropa.

Gracias a su presentación en barra, puedes llevarlo en tu bolsillo y aplicarse de manera sencilla en la zona afectada, mediante 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.



Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas





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



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



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



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



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



Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 31 de enero 2026.



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





Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers*
WSP 55-2972-1680

Salud

12 propósitos para mejorar nuestra crianza este año

Ya pasaron la cena, los deseos y las 12 uvas; pero el año apenas empieza y todavía estamos a buen tiempo de establecer 12 propósitos de crianza positiva. Esta no viene con manual, vamos aprendiendo cada día, y eso también es criar.

Antes de empezar, vale aclarar algo importante: crianza positiva no significa crianza permisiva. La positiva acompaña emociones y pone límites claros; la permisiva, en cambio, evita el conflicto y muchas veces deja que el niño haga lo que quiera. En la positiva hay amor y límites, en la permisiva hay amor, sólo que casi sin límites. Y ahí es donde muchas mamás y papás podemos confundirnos, porque educar no es ceder ni evitar el enojo, sino acompañar y orientar. Con esto en mente, te proponemos 12 propósitos sencillos que pueden ayudarnos a fortalecer el vínculo y educar sin perder los límites:

1. Escucharlos más. No sólo oír, sino escuchar de verdad.
 2. Nombrar emociones. Ponerlas en palabras les ayuda a regularse.
 3. Fijar límites claros. Amar también es decir "no".
 4. Evitar gritos. Respirar antes de reaccionar.
 5. Validar sin permitir todo. "Te entiendo, pero no puedes pegar."
 6. Dar opciones dentro del límite. "¿Ahora o en cinco minutos?"
 7. Ser consistentes. No, "a veces sí, a veces no".
 8. Reconocer logros. No sólo corregir errores.
 9. Enseñar a reparar. Pedir perdón, reparar, intentarlo de nuevo.
 10. Explicar, no imponer. Usar menos o dejar de usar el "porque yo lo digo".
 11. Cuidar nuestro lenguaje. Recuerda: lo que decimos se queda grabado en su corazón.
 12. Disfrutar más. La infancia pasa rápido: también se vale jugar y abrazar.
- No se trata de ser perfectos, sino de aprender juntos. Estos propósitos pueden recordarnos que criar con amor y firmeza no se logra en un día, sino paso a paso, todos los días del año.

*Especialista en desarrollo infantil

Salud

Exoesqueletos para esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad neurológica crónica que afecta el cerebro y la médula espinal. De acuerdo con la *National Multiple Sclerosis Society*, las mujeres tienen entre dos y tres veces más probabilidades que los hombres de desarrollarla, especialmente entre los 20 y 40 años.

La EM se presenta cuando el sistema inmunológico ataca por error la mielina, la sustancia que recubre y protege las fibras nerviosas. Este daño interrumpe la transmisión de señales nerviosas y provoca síntomas como fatiga intensa, visión borrosa o dolor ocular, debilidad muscular, alteraciones en la sensibilidad, problemas de

equilibrio, deterioro cognitivo y, en algunos casos, pérdida progresiva de la movilidad.

En este contexto, la tecnología ha comenzado a desempeñar un papel clave en los procesos de rehabilitación neurológica. Uno de los desarrollos más relevantes es un sistema robótico que permite entrenar la marcha mediante un exoesqueleto ajustable y un soporte dinámico del peso corporal, reproduciendo patrones de movimiento natural incluso en personas cuya fuerza o coordinación está comprometida.

Entre las mayores ventajas de estos sistemas destaca la posibilidad de regular la velocidad, la amplitud del movimiento, el nivel de



Foto: hocomma.com

soporte de peso y la resistencia durante cada sesión.

La capacidad de caminar de manera erguida, con patrones fisiológicos y en condiciones estables, es algo que muchos pacientes con EM no podrían lograr sin apoyo robótico.

Las causas de la esclerosis múltiple no se conocen por completo, pero se ha asociado con factores genéticos, ambientales y autoinmunes. Aunque no tiene cura, con un diagnóstico oportuno, tratamiento médico y rehabilitación especializada, es posible ralentizar su avance y preservar la autonomía funcional por más tiempo.

A pesar de que no siempre es evidente a simple vista, la esclerosis múltiple transforma de manera silenciosa la vida de quienes la padecen. Visibilizar su impacto es clave para impulsar entornos más incluyentes, fomentar la comprensión social y promover respuestas efectivas desde el ámbito de la salud pública. / Salud

¿Paro cardíaco o ataque cardíaco?

¿Cuál es la diferencia entre un paro cardíaco repentino y un ataque cardíaco? El doctor Brian Shapiro, especialista en medicina cardiovascular, explica que el paro cardíaco repentino puede ocurrir en diversas situaciones. Por ejemplo, cuando una persona, mientras está activa, sufre un colapso y se desmaya. En ese momento, la presión arterial desciende y el corazón deja de latir.

En contraste, el ataque cardíaco ocurre cuando existe un bloqueo que impide que el flujo sanguíneo llegue al músculo cardíaco. En estos casos, las personas suelen experimentar dolor en el pecho o dificultad para respirar,

síntomas que requieren atención médica inmediata.

La población que sufre un paro cardíaco repentino es relativamente pequeña; sin embargo, el riesgo varía según la edad y las condiciones médicas subyacentes. Antes de los 35 años, es más común que esté asociado con una miocardiopatía subyacente. Después de los 35 años, la principal preocupación se centra en la enfermedad de las arterias coronarias y el riesgo de ataque cardíaco. Estos problemas pueden desarrollarse debido a hipertensión, antecedentes familiares, diabetes, tabaquismo y otros factores de riesgo que favorecen la formación de

placas ricas en colesterol en las arterias del corazón.

El estilo de vida también influye. Las personas que no realizan ejercicio con frecuencia y llevan una vida sedentaria pueden presentar un mayor riesgo de paro cardíaco repentino. En el extremo opuesto, atletas como los maratonistas someten a sus corazones a una exigencia elevada. El ejercicio físico es fundamental, pero debe ser monitoreado para que se realice de manera segura.

Si alguien sufre un paro cardíaco y tú eres testigo, llama de inmediato al 911. Si es seguro hacerlo, realiza RCP (Reanimación Cardiopulmonar) o compresiones toráci-



Foto: Freepik

cas. Si hay un desfibrilador cerca, colócalo en el pecho de la persona. En caso de detectar un latido anormal y peligroso, el dispositivo aplicará una descarga adecuada para restablecer el ritmo cardíaco. Además, el desfibrilador te dará instrucciones claras para que, incluso si nunca lo has utilizado, no seas profesional de la salud o estés nervioso, puedas seguirlos y usarlo correctamente. / Salud

siminforma.com.mx

NO **TE** AUTOMEDIQUES...



LO QUE DEBES SABER SOBRE LOS ANTIBIÓTICOS

1

EL MAL USO O ABUSO DE ANTIBIÓTICOS OCASIONA RESISTENCIA BACTERIANA



2

NO LOS COMPARTAS Y DESECHA CORRECTAMENTE LOS SOBANTES



3

NO ESTÁN INDICADOS CUANDO LA ENFERMEDAD ES CAUSADA POR UN VIRUS



4

SE EMPLEAN ÚNICAMENTE PARA TRATAR INFECCIONES CAUSADAS POR BACTERIAS



5

CONSULTA A TU MÉDICO, ES EL ÚNICO QUE PUEDE RECETARLOS



Mayor información en fundacionbest.org.mx

Síganos por:  

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

 **BEST**

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

SiMiBaby





Bálsamo tópico en barra con árnica

Alivio para golpes y moretones

Cont. Net. 15 g

Contiene árnica e ingredientes naturales

\$78

BÁLSAMO EN BARRA ÁRNICA 15 g

Salud es belleza.
Vigencia al 31 de enero 2026.

De venta exclusiva en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"



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

¿Te gustaría
recibir asesoría
y orientación
por psicólogos
calificados, de
manera
gratuita?

Comunícate al
800 911 3232


SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

@simisaemx

www.facebook.com/SIMISAE

SIMISAE

Celular + redes sociales = ansiedad

Noemí Romo Méndez
centrodiagnostico@serfelizsise puede.com.mx

La ansiedad en personas menores de 30 años se ha incrementado notablemente y esto se refleja en los servicios de asesoría y apoyo psicológico que ofrece SIMISAE.

¿Por qué?

1. Las redes dan gusto rápido y sin salir de casa.

Un video de 15 segundos te hace reír y le das “me gusta”. Te sientes bien sin moverte. Pero pregúntate: ¿entro a las redes cuando algo me molesta, o sólo para pasar el rato? Si esto ocurre con frecuencia, el cerebro se acostumbra a lo fácil y deja lo que cuesta trabajo.

2. La pandemia nos enseñó a evitar lo difícil.

Dos años de clases por computadora, trabajo en casa y el “quédate en casa”, nos hicieron huir de lo incómodo. Mandar un mensaje es más fácil que hablar cara a cara. Bloquear a alguien duele menos que pelear. Ahora, cualquier problema real nos resulta cansado.

3. Tanta noticia y nada que hacer.

Abres Instagram y ves: guerra, precios altos, cambio climático, vidas perfectas. Te sientes chiquito y sin poder hacer nada. Cierras la aplicación y sigues igual. Es como quedarse quieto.

4. Ya no aguantamos estar solos.

En TikTok se ve bonito: “viaja solo, come solo, sé feliz solo”. Pero cuando no hay mensajes, te entra angustia. La soledad es aburrida; sin embargo, sirve para pensar y crecer. Sin ella, no aguantamos el silencio ni nuestros pensamientos, así que volvemos al celular.

La verdad simple

Todo empieza y termina: un curso, un noviazgo, un trabajo. Si no aprendes a aguantar el “esto es difícil”, nunca llegas al final ni empiezas lo nuevo. ¿Será que usar tanto las redes



Foto: Freepik

nos está alejando de la gente y de tener actividades físicas?

Cuatro pasos útiles en la semana

1. Una hora sin celular al día.

Ponlo en otra habitación. Usa un reloj normal. Siente el aburrimiento; ahí empieza tu fuerza.

2. Termina una cosa que te molesta.

Lava los platos, aunque estés cansado; manda ese mensaje difícil; ordena un cajón. Hazlo, aunque no quieras.

3. Busca un “no” a propósito.

Pide un descuento en la tienda, ofrece ayuda, aunque no la acepten; acostúmbrate a que no pasa nada grave.

4. Habla con alguien real.

Tómate un café con un amigo, camina con un vecino, llama a tu abuela, comparte algo real (una preocupación o una alegría).

La fuerza es como un músculo: duele al principio, pero se fortalece con el uso. / SIMISAE

**ELIMINA VIRUS,
BACTERIAS Y HONGOS
CON**

ALFA
CONDONES
TEXTURIZADOS CON
EFECTO RETARDANTE

\$39

**GEL LUBRICANTE
ANTISÉPTICO ÍNTIMO
by ALFA**

ACTIVA ELIMINANDO VIRUS,
BACTERIAS Y HONGOS.

\$99

**GEL ANTISÉPTICO
ÍNTIMO en conjunto
con CONDONES**

VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2026
HIGIENE ES SALUD. LEA LAS INSTRUCCIONES
ANTES DE USARSE. PREVENCIÓN ES SALUD

ALFA

De venta en
FARMACIAS SIMILARES
“LO MISMO PERO MAS BARATO”

siminforma.com.mx

OMRON

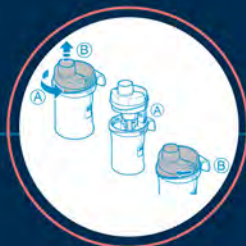
¡Usa tu nebulizador correctamente!



Nebulizador de compresor
para niños y adultos
NE-C106



Paso 1:
Conecta el nebulizador
a la corriente eléctrica.



Paso 2:
Agrega el medicamento
y/o solución salina
en el vaso.



Paso 3:
Conecta la manguera
al nebulizador.



Paso 4:
Coloca la mascarilla
o boquilla.



Paso 5:
Enciende
el nebulizador.

Mantenimiento del nebulizador:

1. Desecha los residuos de medicamento.
2. Lava con agua la mascarilla y el recipiente del medicamento.
3. Deja secar las piezas y guárdalas en el estuche del nebulizador.

Recomendaciones:

1. Lávate la boca después de cada nebulización.
2. Cambia el kit de nebulización y mascarillas una vez al año.
3. Cambia los filtros de aire cada 60 días.

Pregunta a nuestro personal si tienes dudas sobre cómo usar
tu nebulizador al: **800-277-2509**

Horario de Call Center: Lunes a Viernes:
de 9:00 a 18:00 hrs | Sábado:
de 9:00 a 14:00 hrs

¡Toma de presión arterial **GRATIS!**

¿Sabías que la **hipertensión** puede no tener síntomas?
Detectarla a tiempo evita complicaciones graves.

Los **MARTES**
de enero y febrero 2026

en los consultorios de **Fundación Best®**,
aprovecha la toma de presión arterial, **sin costo**.

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

www.fundacionbest.org.mx

Fundación

BEST®
a.c.



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

Reencuentro con México

24 horas, 28 años de festejos

En el hoyo productivo

Al cerrar el 2025 y casi como un conejo de la chistera, el Gobierno de la presidenta Sheinbaum Pardo se sacó de la manga un acuerdo o convenio con las principales cúpulas del sector privado, para comprometerlas a aumentar la inversión privada en 2026 y quitar a la economía del hoyo de estancamiento con tasas promedio previsibles para el sexenio de 1 % anual. Pero, como se dice en la calle, ni que fueran enchiladas. Los empresarios no van a invertir sólo por sacarse una fotografía con la presidenta ni nada más por la convocatoria gubernamental. Una inversión privada en el sector transformación y en el agropecuario industrializado requiere una planeación de más o menos tres años, un programa financiero a cinco años y, sobre todo, la certeza de que las actividades gubernamentales van a respetar a los inversionistas privados, sin darles el trato actual de los parientes pobres del Estado. Además, los empresarios necesitan, casi como el oxígeno, un ambiente indispensable para arriesgar sus inversiones, más allá de las reglas que siempre han existido para favorecer al Estado y no a los inversionistas. Y, encima de ello, les acaban de endilgar una reforma judicial y una reforma al amparo que los deja desprotegidos ante cualquier decisión de autoridad del sector público. Los empresarios ya se acostumbraron a lidiar con el régimen en turno, sea priista, panista o lopezobradorista; acuden a todas las reuniones y se toman todas las fotografías, pero sus inversiones exigen reglas que queden fuera de la autoridad autónoma del Estado. Con una estructura jurídica morenizada, la inversión privada se ha estancado en los siete años de la 4T. En este sentido, para que los empresarios lleven a la realidad lo firmado en convenios desde los tiempos de Luis Echeverría Álvarez, se necesita una gran reforma de modernización de la estructura jurídica para proteger a los inversionistas y no al Estado. Así que el convenio firmado a principios de diciembre será otro catálogo de buenas intenciones empresariales.

Reencuentro con México

Juan Manuel Rentería Estrada

El lunes 7 de septiembre de 1970, se iniciaba una nueva etapa en la transmisión de noticias por televisión en México. Hasta entonces, los noticiarios eran conducidos por locutores. Ese día se emitió la primera edición de *24 horas* por el canal 2 de Telesistema Mexicano, hoy Televisa.

El nuevo informativo lo conducía Jacobo Zabłudovsky. A partir de entonces, la difusión de las noticias pasó a ser responsabilidad de reporteros. Nadie imaginaba que *24 horas* sería el más influyente, el más visto y el de mayor impacto en México.

Guillermo Pérez Verduzco, Fernando Alcalá, Rocío Villagarcía, Félix Cortés Camarillo, Graciela Leal, Rita Gánem, Olga Carlota Escandón, Salvador Estrada, Martha Venegas y este reportero, entre muchos otros, integramos el equipo fundador del nuevo noticiero, al que paradójicamente no se le auguraba mucho tiempo al aire, pero duró casi 28 años.

Era tan penetrante su difusión que, al día siguiente de que se transmitía una noticia muy relevante, la gente comentaba: “lo dijo Jacobo”. La redacción, la jefatura de información, las salas de edición, las cabinas de grabación, los teletipos que recibían las noticias de todo el mundo, el laboratorio para revelar las películas a color de 16 milímetros y las oficinas del licenciado



Jacobo Zabłudovsky, Rita Gánem y Juan Manuel Rentería

Zabłudovsky ocupaban el edificio marcado con el número 27 de la calle Niños Héroes, esquina con Río de la Loza, colonia Doctores, edificio que se derrumbó por el terremoto de 1985.

Los festejos anuales de *24 horas* se realizaron inicialmente en el restaurante taurino Arroyo, en el sur de la Ciudad de México, donde se hacía una corrida con inofensivas vaquillas, capoteadas por reporteros como Guillermo Pérez Verduzco y Adiel Bolio, quienes casi siempre eran revolcados en el ruedo por los novillos.

Jesús Arroyo, dueño del restaurante, puso por nombre a uno de sus salones “24 horas”. Los festejos anuales de cada día 7 de septiembre se fueron haciendo tradicionales. Posteriormente, la fiesta anual se cambió al restaurante El Taquito, propiedad de Marcos y Rafael Guillén, en la calle del Carmen 69.

En ese lugar se servían exquisitos platillos de la cocina

mexicana. Fue visitado por personajes del espectáculo, de la política, del deporte y de la cultura. Ahí comió tacos y bebió tequila la mundialmente famosa actriz Marilyn Monroe, María Félix y Jorge Negrete, el entonces príncipe Carlos, de Inglaterra, varios presidentes de México, el muralista Diego Rivera, Cantinflas, el escritor Gabriel García Márquez y el Indio Fernández, entre muchos otros.

En esas inolvidables tertulias y al calor de las copas escuché cantar *Lágrimas negras* a Jacobo Zabłudovsky. También se atrevió a cantar *Malena*, su tango favorito. Siempre amable, sonriente, muy culto y con su genial sentido del humor, nos deleitaba con su amena charla y sus múltiples anécdotas.

Muy frecuentemente invitaba a Rita Gánem y a mí para que nos sentáramos a su lado. No comprendo cómo podía yo subir las difíciles escaleras del Taquito, a pesar de mi discapacidad



Fotos: Cortesía

física, pero menos entiendo cómo pude bajarlas después de tantos brindis.

Fue una época inolvidable. Una mezcla de intenso trabajo periodístico, de alegrías, de tristezas, de presiones, de angustias por ganar la noticia, de cariñosa convivencia, de sincera amistad y hasta de hermandad. La última transmisión de *24 horas* fue la noche del 19 de enero de 1998. Una noche de tristeza, de forzadas sonrisas, de lágrimas traicioneras. Llegó el adiós, ese adiós que nunca queremos aceptar, pero que irremediablemente llega. /

Reencuentro con México

siminforma.com.mx

Ayudar es vivir

Casa hogar brinda una vida digna a abuelitas en situación de calle

Adriana Estrada
viceastrada@fsimilares.com

Tiene más de 70 años de haber sido creada y la habitan 40 mujeres de edad adulta. Es la Fundación de Protección y Asistencia para Ancianas Desvalidas, I.A.P., ubicada en Cuautitlán Izcalli, Estado de México, y es dirigida por seis hermanas de la Congregación de Religiosas Agustinas.

“Esta institución fue fundada en 1952; el señor Javier Machan donó este terreno al ver que era un barrio muy olvidado, muy necesitado”, expresó la hermana Gregoria Mascote Torres, quien dirige esta casa hogar.

El lugar tiene capacidad para albergar a 200 personas; la mayoría de las abuelitas fueron rescatadas de la calle y del completo abandono. Ahora tienen una mejor calidad de vida.

“Una parte de las residentes, la mayoría procedentes del DIF, son rescatadas de algún lugar; algunas vienen en situación de calle y, en ese aspecto, nosotras tratamos de incorporarlas. Si no caminan, rehabilitarlas, o por lo menos que puedan usar una andadera para movilizarse”, destacó la hermana Gregoria.

En esta casa hogar, cada una de las residentes cuenta con una cama, comida, ropa y cuidado médico. Algunas, con problemas

siminforma.com.mx



Foto: Adriana Estrada

mentales, reciben atención psicológica.

En cada pabellón hay habitaciones con dos o tres camas, al lado de cada una de ellas, una luz y un timbre que las ancianas pueden accionar para llamar a las enfermeras en turno. También hay un comedor, los baños adaptados para las ancianas y un patio al que las abuelitas pueden salir cuando deseen.

Adultos mayores en el olvido

De acuerdo con el Inegi, en su último Censo de Población en el país, existe un millón 50 mil personas mayores de 60 años en abandono. Los cuatro estados con mayor número de ellas son Ciudad de México, Estado de México, Jalisco y Veracruz. Esta fundación cuenta con benefactores que les proveen diferentes servicios, uno de ellos es la Fundación del Dr. Simi que dona despensas de la canasta básica y medicamentos.

Inés Lucía Zamora, quien lleva dos años como enfermera, resaltó la importancia de tener una cultura de respeto hacia los adultos mayores.

“Debemos tener una cultura donde estemos conscientes de que nuestros padres llegan a una edad en que requieren de nosotros, así como ellos nos cuidaron; pero la realidad es otra y muchas veces los abandonan. Un abuelo o una abuela no quieren lujos, lo que anhelan es amor, y eso es lo que nos falta. Desgraciadamente, es la cultura que se vive hoy ante la falta de valores”. Destacó que nadie está preparado para la vejez y

quien diga lo contrario, está mintiendo.

El trabajo que hace la Fundación de Protección para Ancianas Desvalidas es fundamental para el desarrollo y bienestar de todas las abuelitas.

En este lugar la vida continúa. Tampoco excluyen el trato con seres queridos y familiares, ni mucho menos a la comunidad que quiera ser parte, ya sea por medio del aporte de una cuota, sumándose a las comisiones de trabajo, o llevándoles a las abuelitas un rato de esparcimiento.

“Todo es gracias a la generosidad de las personas que nos permiten pagar a los profesionales, tener el alimento y las cosas necesarias para ellas. Todo eso es Providencia. Aquí, en la institución, todos los días se manifiesta”, afirmó.

Con el apoyo de otros donatarios, podremos seguir beneficiando a más familias. Sigamos apoyando a esta institución para que más personas puedan acceder a una vida digna. / Ayudar es vivir

Donativos:

Fundación de Protección y Asistencia para Ancianas Desvalidas, I. A.P.
Banco Santander
N.º de cuenta: 65047605627
Clabe: 014180650476056274
Teléfono: 5558720626
Dirección: Cerrada Nogal N.º 37, Fraccionamiento Los Morales, Cuautitlán, México
Página web: paade.org/



Control prenatal

¡Cuidate para proteger a tu bebé!

Llevar a cabo tus seguimientos médicos ayuda a detectar y prevenir problemas de salud durante el embarazo.

Recomendaciones:

- Inicia tus visitas desde el momento en que sepas que estás embarazada
- Procura un estilo de vida saludable
- Sigue las indicaciones y controles que te dé el médico
- Atiende signos de alarma, como hemorragias, disminución de los movimientos del bebé y dolor de cabeza



www.fundacionbest.org.mx
Responsable de la publicidad:
Dr. Ángel Gracia Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

ENERO

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRERO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MAYO

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JUNIO

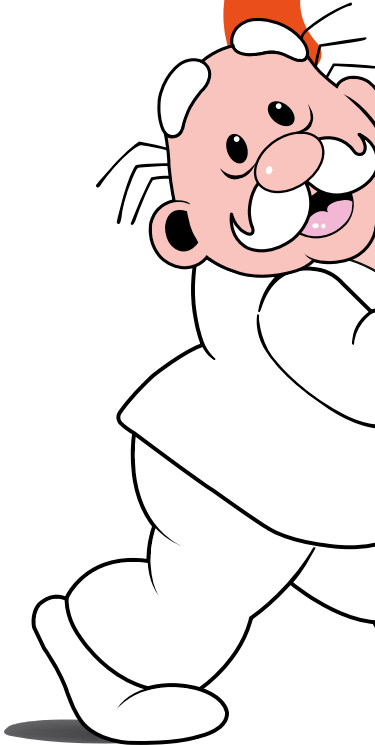
D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SEPTIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

OCTUBRE

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



NO

NO

NO



MARZO

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULIO

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

DICIEMBRE

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

México

¡DR. SIMI LO HIZO DE NUEVO!

Laura Celis
vicelcelis@fsimilares.com

El Dr. Simi sigue haciendo historia, generando hazañas y logros asombrosos todos los días. Ahora, su nombre ingresó al libro de los GUINNESS WORLD RECORDS®, al obtener el reconocimiento por el mosaico bidimensional más grande del mundo, elaborado con tapitas de plástico.

Se trata del sexto récord que logra y, como en los anteriores, combina creatividad, arte, participación comunitaria y causas sociales, ya que a través de sus récords busca inspirar y unir a las personas.

Pero ¿qué es un GUINNESS WORLD RECORDS®?

La idea surgió en 1950 por iniciativa del empresario Sir Hugh Beaver y comenzó como la propuesta de un libro de datos para resolver discusiones en los pubs.

Originalmente se llamó el *Libro de los Récords Guinness* y fue la máxima autoridad en materia de logros que rompen récords; desde entonces, ahí se han registrado 52 mil récords provenientes de 178 países.

Los títulos de récords, además de ser una gran hazaña, se entregan porque representan los valores de integridad, respeto, inclusión y pasión.

Ya sea un sueño personal de toda la vida o un intento realizado con un equipo de miles de personas, los récords mundiales continúan inspirando logros increíbles en todo el mundo, todos los días.

Oficialmente asombroso

El sexto GUINNESS WORLD RECORDS® que obtuvo el Dr. Simi por el mosaico bidimensional más grande del mundo, elaborado con tapitas de plástico, se construyó en una cancha de fútbol ubicada en Valle de Chalco Solidaridad, Estado de México.

Sin importar las bajas temperaturas, día y noche, más de mil México



Fotos: Israel Pérez



voluntarios —con esfuerzo, voluntad, júbilo y unión— separaron, limpiaron, cortaron y pegaron 1.161.849 tapitas con las que se elaboró este mural.

Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi, recibió de manos de Susana Reyes, adjudicadora oficial de GUINNESS WORLD RECORDS®, el certificado de este histórico suceso.

“Lo más importante es lo que simboliza este récord: el poder dar visibilidad a las personas con discapacidad, darles voz y voto, y promover sus derechos; además, promovemos la cultura del reciclaje,

generamos conciencia ambiental y fomentamos la unidad entre sectores”, detalló Astrid García.

Después de 37 horas de intenso trabajo, los voluntarios superaron así la marca anterior de este récord, establecida en 2022, en Arabia Saudita, de 383.61 metros cuadrados.

“Estuve verificando las reglas de *The Largest Bottle Cap Mosaic*, después de un análisis detallado y una medición certificada, puedo confirmar que Farmacias Similares ha logrado un total de 1.203,75 metros cuadrados. Con esto confirmo un nuevo título



mundial y que es parte de GUINNESS WORLD RECORDS®. ¡Felicidades, ustedes son oficialmente asombrosos; ustedes son *officially amazing!*”, comentó Susana Reyes.

Un récord con causa

Para la elaboración de este mosaico bidimensional se reunieron, a nivel nacional, más de 28 toneladas de tapitas, las cuales se destinarán a diversas causas sociales.

Por cada tonelada de tapitas, la asociación civil Banco de Tapitas generará fondos para apoyar en alimentación, hospedaje y tratamientos médicos para niños diagnosticados con cáncer.

“Como mexicanos debemos unirnos y apoyar las este tipo de causas que nos motivan a ser empáticos con las personas y a ayudar a los que menos tienen, siempre desde el corazón”,

siminforma.com.mx

- En noviembre del 2025, durante la segunda edición del SIMIFEST, Farmacias Similares sumó su quinto GUINNESS WORLD RECORDS® al lograr la gomita más grande del mundo en la categoría Largest Gummy Food Supplement - Vitamin.
- La gomita fue elaborada con la fórmula de Simitolina, que contiene Complejo B y bitartrato de colina, la cual fue creada por la farmacéutica mexicana Daclaf Pharma Goods.
- Con un peso de 125.50 kilos, y en forma del rostro del Dr. Simi, la pieza mide 14 centímetros de altura, 89 centímetros de largo y 99 centímetros de ancho.
- El adjudicador oficial de Guinness World Records, Alfredo Arista, confirmó que la pieza cumplió todos los lineamientos, convirtiendo a Farmacias Similares en la primera empresa en el mundo en establecer este récord.



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

Cultura

UNAM inicia 2026 con virtuosismo

Enero: el pequeño rito de renovarnos

A diferencia de muchas personas, disfruto enero. Me agrada la sensación de que algo termina y algo empieza. Basta mirar la agenda en blanco (yo aún utilizo una de papel), o las figuras del nacimiento que regresan a su caja para entender que el Año Nuevo es un rito de renovación.

Los antiguos romanos tenían un símbolo elocuente: Jano, la deidad protectora de las puertas, el dios con dos rostros. Una de sus caras miraba hacia atrás, al año que terminó; la otra, hacia adelante, el que apenas comienza. Por eso, en inglés, enero se llama "January", y portero se dice "janitor". Jano nos recuerda que vivimos entre dos: el pasado y el futuro. Él me ayuda a recordar que siempre se abre una puerta hacia lo desconocido, un nuevo camino que recorrer.

Enero no exige grandes transformaciones. Propone algo más modesto y más sensato: editarnos. Igual que un editor revisa un texto para quitar repeticiones, ordenar ideas o ajustar el ritmo, enero nos regala la oportunidad de revisar nuestras rutinas. No se trata de proponernos cambios drásticos. No vamos a ser ordenados de un día a otro, ni vamos a cambiar nuestra manera de comer súbitamente. Lo saben de sobra los gimnasios. Se llenan el 2 de enero y, para el 2 de febrero, ya lucen vacíos.

Enero es momento de editar nuestra vida, haciendo pequeños ajustes. Prescindir de un gasto innecesario, recuperar una lectura abandonada, dedicar un poco más de tiempo a la familia, limpiar el escritorio. La renovación no está en las metas monumentales, sino en gestos pequeños. Estas acciones sencillas funcionan como "marcadores" simbólicos. No cambian el mundo, pero transforman nuestro ánimo. Son nuestra versión de mirar con un rostro hacia atrás y con el otro, hacia adelante.

Enero no es magia, pero sí un umbral. Es un recordatorio de que la vida no se reinicia, sino que se revisa. Yo, por lo pronto, comencé el año sacando del clóset la ropa que no uso. ¿Y ustedes? Esa es, quizá, la verdadera gracia del Año Nuevo: no empezar de cero, sino con conciencia.

Cultura

El 2026 arranca con fuerza en la Ciudad de México gracias al VIII Festival Internacional de Piano de la UNAM, que del 10 de enero al 15 de febrero reunirá a intérpretes de varios países en el Centro Cultural Universitario.

Más que un ciclo de conciertos, el festival se convierte en un espacio de intercambio artístico: recitales, clases magistrales y programas que enlazan tradición y modernidad.

La propuesta incluye un diálogo entre el repertorio pianístico mexicano y la herencia europea del siglo XIX, con obras de Rachid Bernal y Silvestre Revueltas.

La inauguración rinde homenaje a Revueltas, figura clave del siglo XX, con un *collage* de piezas escritas entre 1933 y 1939, adaptadas a cuatro pianos por Abraham



Abraham Barrera, Mauricio Nader, Rodolfo Ritter, Roger Ritter
Fotos: Paco Aguilera en musica.unam.mx

Barrera e interpretadas junto a Mauricio Nader, Rodolfo Ritter y Roger Ritter.

El 18 de enero, la innovación se hace presente con el Concierto para piano improvisado de Eugenio Toussaint, donde el francés Andy Emler dará vida a una obra que fusiona la

estructura clásica con la libertad del jazz.

La velada se completa con las célebres Danzas Sinfónicas de West Side Story de Leonard Bernstein.

La joven pianista mexicana Daniela Liebman ofrecerá un recital el 22 de enero, explorando repertorios de

los siglos XIX y XX, mientras que artistas invitados como la franco-húngara Suzana Bartal impartirán clases magistrales, reforzando la formación de estudiantes de música superior.

El artista Erik Cortés presenta un programa con las baladas de Frédéric Chopin, con obras representativas del compositor polaco; a la vez, Sophia Liu presenta una muestra del repertorio pianístico del siglo XIX.

Edith Ruiz ofrece un recital dedicado a la música para piano de compositoras mexicanas.

Con una programación que combina homenaje, innovación y pedagogía, el Festival Internacional de Piano de la UNAM confirma su papel como uno de los encuentros más relevantes de la escena musical en México y Latinoamérica. / **Cultura**

Arte y sabor en Jalisco

El Festival del Café, Chocolate y Vino de Ajijic, Jalisco, es un evento que promueve el consumo local y la apreciación de los sabores mexicanos.

Este encuentro, que se llevará a cabo el 17 y 18 de enero, contará con más de 100 expositores y 30 productores de diversas regiones del país, incluyendo Querétaro, Guanajuato, Veracruz, Chiapas, Oaxaca, Michoacán y el Estado de México.

Los visitantes podrán disfrutar de un mercado gastronómico, catas, talleres, charlas, exposiciones artísticas, actividades familiares y la vista del Lago de Chapala.

La entrada es gratuita, aunque algunas actividades especiales, como las catas, tendrán un costo.

Es una oportunidad perfecta para los amantes de los sabores mexicanos y las actividades al aire libre.

Prepárate, porque aquí se junta lo mejor del café, el cacao y el vino en un solo fin de semana.

El Festival del Café, Chocolate y Vino es una invitación a disfrutar sin prisas, a apoyar productores artesanales y a vivir un día de sabores en uno de los rincones más pintorescos de Jalisco. / **Cultura**



Fotos: facebook.com/CafeChocolateyVinoAjijic/



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

La Romita

Tal vez la generación Z, tan en boga en nuestros días, no sepa que la colonia Roma, señorial a principios del siglo XX, antes fue un pueblo pobre rodeado de potreros y que, aún antes, fue una pequeña isla cercana a la gran Tenochtitlán, independiente de esta y cuyos habitantes sobrevivían de la pesca en el lago de Texcoco.

En la época prehispánica su nombre era Aztacalco, la “casa de las garzas”. Después llegó la Conquista y el tiempo de repartirse las tierras. Entonces Hernán Cortés se adjudicó vastos terrenos que, con el transcurso de los años, fueron fraccionados para dar paso a la elegante y afrancesada colonia Roma.

Un paseo arbolado, que iba de allí hasta Chapultepec, muy semejante a uno que existía en Roma, Italia, dio pie a que el conquistador la bautizara como la “Romita”, nombre que luego dio origen a la colonia Roma.

Durante el virreinato fue un lugar olvidado, donde se permitió que vivieran los indígenas. En esa zona de tolerancia fue fraccionada la colonia Roma. Sin embargo, la Romita siempre se sintió aparte, muy diferente. Todavía hoy conserva su identidad, con callejones en los que sólo puede pasar un coche, en un cuadrante delimitado por las calles Puebla, Durango, Morelia y la avenida Cuauhtémoc. Tiene dos templos históricos, dignos de ser visitados: Santa María de la Natividad, construido en 1530, donde se bautizaron los primeros indígenas (1537), y el Señor del Buen Ahorcado, cuyo nombre se debe a que en esa plaza eran ejecutados en la horca los criminales.

En sus inicios, la Romita fue un barrio con fama de peligroso. Su pobreza y marginalidad fueron capturadas a la perfección por Luis Buñuel en su célebre filme *Los olvidados*, al filmar varias escenas en esa zona.

La Romita conserva cierto sabor pueblerino en su plaza ajardinada y adoquinada, a pesar de que la megaurbe devora y uniforma con “progreso y modernidad” todo a su paso. Estar en su placita central es trasladarse muchos años atrás. Nos hace pensar en la ciudad que hemos ido perdiendo.

Es, en suma, un bastión de resistencia cultural, de rechazo a la gentrificación, un oasis urbano que debemos cuidar. Si usted quiere visitarla, le recomendamos hacerlo un sábado o domingo, cuando se instalan puestos con antojitos mexicanos. Para llegar, resulta muy cómodo el Metro, estación Cuauhtémoc.

Disfrutar de ese sitio, no tiene precio.

siminforma.com.mx

CONTAMOS CON MEDICAMENTOS DE PATENTE

farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Vigencia al 31 de enero 2026.

CÁPSULAS

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

\$33

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

Vigencia al 31 de enero 2026

farmaciassimilares.com



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



IMPARABLE

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

3x2*

De martes a domingo



\$439



ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO USA Y DE QUIEN LO RECOMIENDA. ALIMENTATE SANAMENTE. VIGENCIA AL 30 DE ABRIL 2026.

*COMBINA 3 PRODUCTOS, LLEVÁNDOTE GRATIS EL DE MENOR PRECIO. EXCEPTO BARRA DE PROTEÍNA CHOCOLATE, CACAHUATE O VAINILLA. NO SE APLICA CON OTRAS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LIMITADO A DOS OFERTAS POR CLIENTE.



Fanático

¡Ayúdanos, Diosito!

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

¡A cruzar los dedos! Sudáfrica y Corea del Sur serán los dos primeros rivales de México en el Mundial 2026. Y hasta marzo próximo conoceremos al tercer contrincante. Saldrá del repechaje D de Europa, entre Dinamarca, Irlanda, República Checa y Macedonia, verdugo de Italia rumbo a Qatar 2022. Cualquiera de ellos nos pondrá a sufrir.

El panorama es complejo porque la selección nacional ha dejado mucho que desear. Cerró 2025 con seis partidos sin ganar, abucheados en México y en Estados Unidos. Buscará reivindicarse en sus dos últimos cotejos amistosos, antes del Mundial, frente a Portugal y Bélgica, cuadros de altísimo nivel.

El 11 de junio, en el Estadio Banorte, el Tricolor abrirá la Copa del Mundo enfrentándose a los sudafricanos, que arrasaron en su eliminatoria. México jugará bajo una gran presión por ser el anfitrión de un torneo que aloja por tercera vez. Su segundo encuentro será en Guadalajara, ante los surcoreanos, potencia asiática, y el tercer partido será también en la Ciudad de México.

Les deseamos lo mejor a los verdes, pero tendrán que rompersela

en la cancha con lo único que vale: ¡goles! Aventurar pronósticos es imposible.

Miren, un ejemplo de pundonor y coraje nos lo da Curazao, diminuta isla en el Caribe. Escribió una página gloriosa para su deporte: por primera vez su selección estará en un Mundial de fútbol, hazaña ejemplar porque es un país cuya población cabría dos veces en el Estadio Banorte.

Sí, es un ejemplo de amor a la camiseta y, al mismo tiempo, debe sonrojar al “equipo de todos”, que ha mostrado graves fallas en la defensiva y lamentables errores en el ataque, donde los torpederos mexicanos que juegan en Europa, a la hora buena, se arrugan y resultan meras chinampas de pueblo.

Sin embargo, no hagamos responsable de todo al técnico Javier Aguirre. El fracaso de la selección tiene muchas explicaciones. Es él, son



11 JUNIO MEXICO vs SUDÁFRICA	12 JUNIO COREA DEL SUR vs SUDÁFRICA	13 JUNIO URUGUAY vs PARAGUAY	14 JUNIO ARGENTINA vs PARAGUAY
15 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	16 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	17 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	18 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
19 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	20 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	21 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	22 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
23 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	24 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	25 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	26 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
27 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	28 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	29 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	30 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
31 JUNIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	1 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	2 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	3 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
4 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	5 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	6 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	7 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
8 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	9 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	10 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	11 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
12 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	13 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	14 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	15 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
16 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	17 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	18 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	19 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
20 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	21 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	22 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	23 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
24 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	25 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	26 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	27 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS
28 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	29 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	30 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS	31 JULIO CANADA vs ESTADOS UNIDOS

Fotos:facebook.com/fifaworldcup

los jugadores, los federa-
tivos, los rivales a modo,
los amistosos balines en
Estados Unidos, la televi-
sión, etcétera.

Los abucheos del público en los partidos contra Uruguay y Paraguay, en Torreón y San Antonio, respectivamente, son la mejor crítica, la más objetiva, inobjetable. Incluso voces autorizadas en el fútbol mexicano no auguran un buen Mundial para México.

Prendamos veladoras a San Judas Tadeo. A ver si así. / Fanático

siminforma.com.mx



Un pedazo de Mundial

México, Estados Unidos y Canadá serán sedes de la 23.^a edición de la Copa Mundial de Fútbol FIFA 2026, del 11 de junio al 19 de julio de este año, que por primera vez contará con la participación de 48 selecciones nacionales. Se realizarán en total 104 partidos, 13 en Canadá, 13 en territorio mexicano y el resto en 11 diferentes ciudades de Estados Unidos. ¡Muy poco para México!

En el estadio de la Ciudad de México se jugarán 5 partidos, 4 en el de Zapopan, Jalisco, y 4 en el de Monterrey. El encuentro inaugural lo disputarán las selecciones de México y Sudáfrica en la CdMx, que se convertirá en el primero y único en ser escenario de tres partidos de apertura en la historia de las Copas del Mundo. También se disputarán ahí los juegos México contra el ganador de la repesca D de Europa del Grupo A, Uzbekistán-Colombia del Grupo K, en fase de grupos, un partido de dieciseisavos de final y uno de octavos de final.

En Guadalajara se realizarán los partidos México-Corea del Sur, Corea del Sur ante un rival de la repesca europea, Uruguay-España del Grupo H y Colombia contra el ganador de la repesca que involucra a Nueva Caledonia, Jamaica y República del Congo, correspondiente al Grupo K.

Monterrey será sede de los encuentros Sudáfrica-Corea del Sur del Grupo A, Túnez-Japón, Túnez contra el ganador de la repesca B de Europa, correspondiente al Grupo F, y un partido de dieciseisavos de final.

Después del tremendo fracaso de la selección mexicana en el pasado Mundial de Qatar y de su inconsistente desempeño con Javier Aguirre en la dirección técnica, no se generan muchas expectativas y surgen grandes dudas sobre su actuación jugando como local.

La lógica indica que México debería superar la fase de grupos con triunfos ante sudafricanos y coreanos y disputar el primer lugar ante el rival europeo que surgirá de la repesca que involucra a República Checa, Irlanda, Dinamarca y Macedonia del Norte. Y luego, el panorama parece incierto porque la selección mexicana no tuvo un buen desempeño el año pasado y cerró 2024 con 6 partidos sin ganar, 2 triunfos y 4 empates.

No hay razones para pensar que la selección mexicana pueda tener un buen Mundial y superar lo hecho en 1970 y 1986.

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 31 de enero 2026. Se aplica hasta \$5,000. Este descuento no se aplica para ventas de mayorero. 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.

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

HASTA 75% DE DESCUENTO

PRECIO **EL BUEN LUNES**
\$262

CONTAMOS CON

MEDICAMENTOS DE PATENTE

XIGDUO[®] XR
Dapagliflozina / Metformina
Tableta
10 mg/1000 mg
Clorhidrato de metformina liberación prolongada
VÍA DE ADMINISTRACIÓN: Oral
AstraZeneca

Dapagliflozina / Metformina
10 mg /1000 mg
28 tabletas

\$1,399

farmaciassimilares.com
Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Vigencia al 31 de enero 2026.



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

¿Abrirá Lady Gaga aquí el Mundial?

¡Se inicia 2026! ¡Mucha luz y bienvenida con sus seres amados!

¡Un año de mucho fútbol por el Mundial, que arrancará el 11 de junio en la Ciudad de México y finalizará el 19 de julio en Nueva York!

Se rumora que Lady Gaga podría presentarse en la ceremonia inaugural, en el antiguo Estadio Azteca -hoy, Banorte-. En México tenemos grandes talentos para complementar con algo extraordinario: ¿un coro de estrellas cantando algo motivante? ¿El Potrillo con el Himno Nacional? ¿Quiénes serán los conductores: Galilea, Kristal Silva, Martinoli, Luis García...? En este Mundial los espectáculos artísticos difícilmente serán en el descanso, pues en el fútbol soccer se limita estrictamente a 15 minutos. Aunque para la final en Nueva York ya se confirmó que sí tendrán un show de medio tiempo al estilo del Super Bowl.

Con curiosidad de mujer le pregunté a la inteligencia artificial Grok cuáles selecciones son favoritas para ganar el campeonato, y me contestó en este orden: España, Francia, e Inglaterra. Después, Argentina, Alemania, y Portugal. Ojalá nuestro país logre una buena actuación. ¡Actitud!

En otros temas para 2026: no habrá segunda parte de la bioserie de Chespirito, pero sí una animada de El Chapulín Colorado; además, nuevas historias del tierno -y gritón- Don Ramón (en live action, es decir, con actores de carne y hueso).

En mayo, la boda religiosa de Ángela Aguilar con Christian Nodal, en Zacatecas, de estilo mexicanísimo. Van a acaparar la atención de todo el país.

En 2026, también quedará lista la producción archimillonaria de la nueva serie de TV de Harry Potter, para estrenarla en 2027 en HBO. Se dice que costará entre 40 y 60 millones de dólares. De los siete libros de la colección, cada uno tendrá su propia temporada y el proyecto durará casi una década!

Les deseo que 2026 sea un buen año, de amor y unidad para superar los retos día a día. ¡Con la mejor actitud y visión positiva de que sí se puede!

¡Abrazos cariñosos!

Farándula

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

HASTA
75%
DE AHORRO

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 31 de enero 2026.

Farándula

Guillermo del Toro y Diego Luna, nominados a los Globos de Oro 2026



Foto: [instagram.com/gdtreal](https://www.instagram.com/gdtreal)



Foto: [instagram.com/diegoluna_](https://www.instagram.com/diegoluna_)

México compite por seis preseas con los trabajos de Guillermo del Toro y Diego Luna, nominados a los Globos de Oro 2026, gracias a la adaptación de un clásico y la representación del rebelde intergaláctico, respectivamente.

Luna va en la categoría de mejor actor de drama en una serie de televisión por su papel como el capitán Cassian Andor en la segunda y última temporada de la serie *Andor*, una historia que se desprende del universo de *La guerra de las galaxias* (*Star Wars*). Es su tercera nominación en cuatro años: en 2023 fue también por *Andor* y en 2025, a mejor actor de reparto por su papel en *La máquina*.

Por otro lado, *Frankenstein*, el último trabajo de Del Toro, ha obtenido cinco nominaciones: mejor película dramática, mejor director, mejor actor (Óscar Isaac), mejor actor de reparto (Jacob Elordi), mejor banda sonora (Alexandre Desplat).

El actor australiano Jacob Elordi, quien además está nominado a mejor actor por una película para televisión, miniserie o antología por su papel en *El camino estrecho al norte profundo* (*The narrow road*),

no fue la primera opción de Del Toro para dar vida al monstruo. Elordi se sumó al proyecto unas semanas antes de empezar el rodaje, luego de que Andrew Garfield desistiera. El mexicano y el maquillista Mike Hill, colaborador habitual de Del Toro, tuvieron que rediseñar a Frankenstein, y Elordi se encargó de darle vida. Ahora compite también por una presea por su actuación.

Es la quinta vez que una película de Del Toro es nominada a estos premios, que marcan el arranque definitivo de la temporada de galardones, popularmente considerados como la antesala de los Óscar. En 2006, lo consiguió con *El laberinto del fauno* en la categoría de mejor película en lengua no inglesa, aunque el premio fue para la cinta japonesa *Cartas desde Iwo Jima*, dirigida por Clint Eastwood. En 2017, con *La forma del agua*, llegó a los Globos de Oro con tres nominaciones -mejor película dramática, mejor guion y mejor director-, y salió de la ceremonia con el premio a mejor director. En 2022, la cinta *Pinocho* ganó el premio a mejor película animada. / Farándula

siminforma.com.mx

Farándula

Rosalía y su “Lux” llega a México



Foto: facebook.com/rosalia.ut

Rosalía traerá la “Lux” a México con dos conciertos en los que presentará de manera oficial su nuevo disco a los miles de mexicanos que lo han escuchado desde su estreno hace unas semanas.

Con una publicación en redes sociales se dio a conocer que la española visitará tres ciudades del país como parte de su gira actual, con uno de los álbumes más populares de 2025, que, además, tiene un trasfondo interesante.

“La mística femenina es la gran inspiración de este disco; las santas me permitieron conocer historias interesantes de diferentes lugares del mundo, las canciones tienen inspiración en estas historias”, dijo Rosi cuando vino a promocionarlo a la capital.

Ciudad de México, Guadalajara y Monterrey serán los tres destinos en los que Rosalía se presentará, aunque sus fans deberán esperar hasta el segundo semestre de 2026 para verla.

Las fechas pactadas para presentar el “Lux Tour” de la española en nuestro territorio, son: 15 de agosto en la Arena VFG de Jalisco, 19 del mismo mes en la Arena Monterrey y los días 24 y 26 en el Palacio de los Deportes, CdMx. / Farándula siminforma.com.mx

TUS FAVORITOS ANTIEDAD



VIGENCIA AL 31 DE ENERO 2026.
SALUD ES BELLEZA. AVISO COFEPRIS N.º 143300202D0226.



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



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

¡Buenas noches, Simi!

Soy el fan más fan de *SimiTelevisión*. Y no lo digo porque trabaje aquí. ¡No!

Hace muchos años fui el primer periodista en afirmar que el Dr. Simi era nuestro Mickey Mouse y que sus botargas eran parte fundamental de nuestro imaginario colectivo.

Obviamente mis “colegas” se me echaron encima. ¡Y ya ve! ¡El tiempo me dio la razón! ¿Por qué le estoy diciendo esto? Porque voy a elogiar con muchísimo entusiasmo uno de los más recientes estrenos de *SimiTelevisión*, y no quisiera que usted pensara que lo voy a hacer por “palero”.

¡Para nada! Lo que está bien, está bien. Y se tiene que decir.

¿De qué le estoy hablando? De *Buenas noches, Simi*, un programazo increíble.

¿Qué es *Buenas noches, Simi*? El único gran show de variedades nocturno nacional que tenemos en México.

Me da mucha pena decirlo, pero de un tiempo a la fecha, en nuestro país, en lugar de divertir a las audiencias con emisiones tipo *El almohadazo*, *Al ritmo de la noche* o *Mala noche*... ¡No!, las televisoras se la pasan atacándonos de política, pleitos y cosas peores. Y los pocos programas de variedades que tenemos o son locales, o son de paga, o no se producen de manera permanente. ¡Son por temporadas!

Buenas noches, Simi es una experiencia deliciosa, nacional, fija, conducida por Fernanda Tapia y Alex Bisóño, con música y secciones del clima, pero emocional, más comedia con César Filio y la participación de colaboradores, como “El Sonámbulo”.

Ojo: es un programa para la noche, más para adultos, pero sin traicionar, ni por un instante, el portentoso espíritu positivo y social de *SimiTelevisión*, que, bajita la mano, está produciendo más contenidos originales que muchas de nuestras más importantes televisoras.

¿Cuál es la nota? Que esto es el principio de algo que, con el paso del tiempo, se podría llegar a transmitir en otros lugares y convertir en ese gran programa nacional de variedades que México necesita hoy más que nunca. ¿O usted qué opina?

Luche por ver *Buenas noches, Simi*, por Imagen a las 11:30 de la noche, todos los miércoles y en el canal de YouTube de Simi Televisión. Le va a gustar. De veras que sí.



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Nuñez

Feliz cumpleaños al Divo de Juárez

¡¡¡Familia Simi!!! Qué gusto saludarlos nuevamente en *Siminforma*. Soy Radamez Núñez, para presentarles más recomendaciones musicales, las cuales, por supuesto, pueden escuchar en *Simiradio.fm*

El 7 de enero cumpliría años Juan Gabriel, uno de los artistas con mayor éxito en América Latina.

Sus ventas totales, entre las mayores en la historia, se estiman en más de 150 millones de discos en todo el orbe. Su obra abarca más de 1800 composiciones, traducidas al turco, alemán, francés, italiano, tagalo, griego, portugués e inglés e interpretadas por más de 1500 artistas y grupos de todo el mundo.

Además, era conocido por realizar obras altruistas en beneficio de la niñez, no sólo en México, sino también en Venezuela y otros países, sin olvidar que fue protector de más de cien niños albergados en una escuela en Ciudad Juárez, Chihuahua.

Hoy, quiero recomendarles uno de sus grandes discos titulado *Los Dúo*, la primera parte de duetos que contiene sus más grandes éxitos, acompañado de Isabel Pantoja (*Así fue*), Juanes (*Querida*), Alejandra Guzmán (*Caray*), Laura Pausini (*Abrazame muy fuerte*), David Bisbal (*Yo te bendigo, mi amor*), Natalia Jiménez (*Si quieres*), Espinoza Paz (*Siempre en mi mente*), Vicente Fernández (*La diferencia*) y Marco Antonio Solís (*Se me olvidó otra vez*), entre otros. Un disco imperdible que no puede faltar en tu colección.

Desafortunadamente, falleció a los 66 años a causa de un infarto agudo de miocardio mientras desarrollaba su gira *México es todo*. Fue homenajeado por más de 700 mil personas y una audiencia televisada de 11 millones, convirtiéndose en uno de los acontecimientos con mayor asistencia en la historia del país.

Felicidades al Divo de Juárez, Juan Gabriel, en lo que hubiera sido su cumpleaños número 76. Gracias por regalarnos tantas y tan grandes canciones.

¡Familia Simi, nos leeremos muuuy pronto! Soy Radamez Núñez. ¡Aaadiós!

Síminteresa

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

NUEVOS SUPLEMENTOS EN GOMITAS

de mezcla de hongos para día y noche...

BARKER WELLNESS CO

\$259 c/u

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Vigencia del 1 de noviembre al 31 de enero 2026.

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

¿iguales?

Encuentra las 5 diferencias entre los Simi.



Soluciones:

- medallón
- color de capa
- corona
- cinturón
- sombra

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

Síminteresa



Horóscopos Amira contigo Predicciones 2026 para todos los signos

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

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / Recibes el año con beneplácito, con el firme propósito de hacer cambios. Este 2026 es un ciclo de comienzos. Saturno, que representa la disciplina, y Neptuno, planeta de alto misticismo, entrarán en tu signo. Habrán cambios en el trabajo. En lo económico, inestabilidad que lograrás superar. Mente y cuerpo en positivo. Practica meditación.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Inicias el año con Urano en movimiento retrógrado, aunque te ha renovado, ha sido un desafío por lo inesperado de los cambios. En el trabajo habrá cambios favorables. En el amor, las relaciones serán muy libres. El dinero te llegará en nuevos negocios y trabajo. Suelta el estrés y lo negativo de tu alma. Moviliza tu energía para tu bienestar.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Comienza el año con ciertas dificultades por diferencias de criterio en tu trabajo. Es tiempo de crecimiento. Podrás concretar asuntos de dinero si te asesoras bien y actúas con cautela. En el amor, habrá sorpresas para bien. Salud, más trabajo y viajes. Conducete con cuidado. Práctica meditación y artes manuales.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / Inicias el año con esperanza, es un tiempo de recoger lo que has plantado a lo largo de años de constancia y tenacidad. En el dinero habrá abundancia. En el amor y la familia, toda clase de experiencias y ganancias; no obstante, hay que cuidar la salud, Saturno, desde Aries, puede afectar tu cuerpo. Sé cuidadoso con tu alimentación.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / Júpiter, planeta benéfico, en el segundo semestre del año entrará a tu signo y te dará mucho empuje; ampliará tus horizontes en el trabajo. En el dinero, dos tiempos: primer semestre, esfuerzos y ahorro; en el segundo, abundancia. En el amor de pareja y familia es posible un tiempo de reconciliación. Mejorará tu salud. Practica meditación y danza.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Es un año de responsabilidad para ti. Inicias 2026 con ciertos conflictos familiares que deseas resolver. El 3 de marzo se presenta un eclipse lunar en tu signo. Es tiempo de cerrar ciclos con madurez. Aprovecha el primer semestre, Júpiter te favorece en el trabajo y finanzas. En el amor, pareja y relaciones será un buen año.

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / El año abre con una tendencia a gastar más de la cuenta. Sentirás confianza en temas del amor y de pareja. Buscarás estabilidad afectiva. No obstante, en marzo y abril, Saturno y Neptuno ingresarán al signo de Aries, y es posible te pongan a prueba para comenzar de nuevo en todas las áreas de tu vida.

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / Propicio el año para los juegos y la lotería. En el amor de pareja, familia e hijos, evita sentirte obsesionado, no te aferres al pasado. En trabajo y dinero habrá ciertas sorpresas; "Sé prudente como la serpiente y sencillo como la paloma". Procura descansar para que 2026 sea mejor en asuntos relacionados con tu salud.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / La libertad para ti es tan necesaria como el aire que respiras. Tienes la habilidad de dar en el blanco, debido a tu intuición. En asuntos amorosos, tienes inclinación a estabilizarte; sin embargo, no te será fácil. No desperdiciar tus recursos, para que puedas pagar deudas. Cuida tu circulación y sistema nervioso.

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / La situación financiera, en 2026, pierde y gana con suma facilidad. Conserva tu trabajo si te da estabilidad, especialmente en el primer semestre. En el amor de pareja y familia, atrévete a pedir y ofrecer lo que necesitas. Establece alianzas. Checa tu salud a lo largo de todo el año. En términos generales, será un buen año.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Buenos ingresos de carácter variable, puede ser un año de libertad económica. Algún movimiento de casa o mudanza, para invertir en tus planes de negocios. En salud, cuida tu sistema nervioso. Guíate por tu gran intuición, vivirás tiempos mágicos; no obstante, mira la realidad tal como es. Te conocerás más a ti mismo.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / Neptuno sale de tu signo este próximo 13 de febrero. Desde 2012 nubló tu visión y quizá te has sentido confundido, sin poder avanzar todo lo que tú quisieras. Empero, 2026 es muy buen año para ti en todas las áreas: amor, trabajo, dinero y salud. Libérate de cargas emocionales.

Feliz cumpleaños a los nativos de Capricornio y Acuario

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

NUEVOS SUPLEMENTOS DE PRÁCTICO CONSUMO



Vigencia al 31 de enero 2026. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Mejoralito
Pediátrico

**ENCUÉNTRALO EN
FARMACIAS SIMILARES**



Mejoralito
Pediátrico

DE **2 A 7** AÑOS

Auxiliar en el alivio del
dolor y fiebre

PARACETAMOL TABLETA
80 mg MASTICABLE



DE
2 A 7
AÑOS

SABOR CEREZA

Caja con: 30 tabletas masticables

**APROVECHA EL DESCUENTO
DE EL BUEN LUNES**

DE \$72⁰⁰ A TAN SÓLO \$54⁰⁰

Mejoralito Pediátrico, Registro Sanitario No. 016M88 SSA. Si persisten las molestias, consulte a su médico. Vigencia al 31 de enero 2026