

Inclusión sin barreras

Págs. 14 y 15



El deporte adaptado demuestra que la pasión no entiende de barreras. Beisbol Inclusivo CdMx y Guerreros Aztecas Talla Baja son ejemplo fehaciente.

Fotos: Karla Cortez



Cambio
climático

Carlos Álvarez*

X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SíMiPlaneta

Banco de Alimentos, una nueva oportunidad de nutrir a miles

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 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

Cada día, toneladas de alimentos en buen estado están a punto de perderse en nuestro país.

Sin embargo, gracias a la labor de la Red de Bancos de Alimentos de México (Red-BAMX), esa historia cambia: lo que sería desperdicio se transforma en esperanza.

Más de 44 millones de personas viven con la incertidumbre de no saber si mañana tendrán algo para comer.

Frente a esta realidad, Red-BAMX actúa como un puente solidario, recuperando alimentos y llevándolos a quienes más lo necesitan, evitando que terminen en la basura y convirtiéndolos en oportunidades para miles de familias.

“Existe una problemática absurda: mientras toneladas de comida se desperdician, millones de personas pasan hambre. Los bancos de alimentos somos ese puente que conecta excedentes con quienes hoy no tienen qué comer”, explica Anabel Díaz, directora de desarrollo institucional.

La red nació hace 30 años y hoy cuenta con 60 bancos afiliados distribuidos en todo el país, desde el norte hasta el sur.

Su labor es titánica: cada año en México se desperdician alrededor de 30 millones de toneladas de alimentos, cifra que refleja la magnitud del reto.

La labor de Red-BAMX se fortalece gracias a alianzas con organizaciones y empresas, señala Clarissa



Anabel Díaz, directora de desarrollo institucional de Red-BAMX



Clarissa Fonseca, gerente de comunicación de Red-BAMX



Vehículo híbrido donado por SíMiPlaneta



Fotos: Patricia Zavala

Fonseca, gerente de comunicación de Red-BAMX.

La Fundación del Dr. Simi participa activamente con donaciones de harina para la producción de tortillas, totopos y otros alimentos reprocessados, lo que reduce costos y amplía el alcance de los beneficiarios.

Asimismo, SíMiPlaneta contribuye con la donación de un vehículo que refuerza la logística de recuperación y distribución de alimentos. Actualmente, Red-BAMX opera con 37 unidades que recorren diariamente la Ciudad de México y la zona metropolitana.

La solidaridad también se refleja en el Comedor Simi, ubicado en la Central de Abasto, el mercado más grande de Latinoamérica. Allí se sirven comidas nutritivas y accesibles para alrededor de 170 personas, en

su mayoría, ancianos que trabajan como cargadores y carretilleros.

La Fundación del Dr. Simi aporta proteínas e insumos, mientras que Red-BAMX suma verduras recuperadas y el esfuerzo de voluntarios.

Gracias a estas acciones, más de 2.4 millones de mexicanos reciben apoyo alimentario cada año. La invitación es clara: cualquier persona puede sumarse como voluntaria, donadora o aliada por medio de la página bamx.org.mx.

El Banco de Alimentos es más que una red: es unión, esperanza y futuro para México. Porque nutrir a México es nutrir su porvenir. /

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 525-2

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: enero 2026. 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

Aliviarte, te necesitamos



farmaciassimilares.com

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

Permiso de publicidad No. 253300201B3898



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

Contaminación, 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 



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

En ascenso, cataratas por diabetes



Foto:Pixabay

Las cataratas oculares van en ascenso en la población global, debido al incremento del envejecimiento de la sociedad y al crecimiento de la población, así como a la diabetes mellitus y a la exposición prolongada a los rayos solares sin protección, afirmó Georgina Soto Cruz, responsable de la Clínica de Optometría de la Escuela Nacional de Estudios Superiores León, de la UNAM.

La catarata es la opacidad del lente cristalino que ocurre cuando las proteínas cambian sus características y causan visión borrosa. “Es como si viéramos a través de una ventana sucia o empañada, pareciera como si existiera neblina; también transforma la percepción de los colores como si fueran menos intensos”. De la misma manera, algunos pacientes con esa afección refieren que las imágenes se ven opacas o amarillentas, incluso distorsionadas.

Las alteraciones en las proteínas del cristalino ocurren en todas las personas de manera normal; no obstante,

en quienes tienen diabetes ocurren de forma acelerada. Hay personas con diabetes y cataratas a los 45 años, desde muy jóvenes tienen alteraciones del cristalino, razón por la cual es fundamental que factores de riesgo como el control de la glucosa se revise por lo menos dos veces al año, agregó.

Las cataratas aún son la principal causa de ceguera y pérdida de visión en el mundo, pero son reversibles. En México, 34 por ciento de los casos de ceguera se debe a esta causa, impacta a 760 mil personas y genera 47 mil 600 nuevos casos cada año.

Otro factor son los rayos ultravioleta que favorecen la presentación de las cataratas, por ello deberíamos utilizar gorra, lentes oscuros o ambos para proteger el cristalino. Entre otras causas, compartió Soto Cruz, está el haber tenido alguna cirugía ocular, un traumatismo, tratamientos de radioterapia en la parte superior del cuerpo, uso de medicamentos como los corticosteroides e incluso fumar. / Salud

Fuente:
Quadratín México

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"





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...



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.

Salud

Hipertensión arterial: mitos y realidad



Foto: Freepik

La hipertensión arterial (HTA) es una enfermedad crónica que aumenta la presión en las paredes arteriales de manera sostenida y también permite al corazón bombear sangre para que circule por todo el cuerpo. Padecerla incrementa el riesgo de infarto, ceguera, accidente cerebrovascular y enfermedad renal.

Muchos mitos dificultan su prevención y control; a continuación, los más comunes:

1. "La hipertensión siempre tiene síntomas". Falso: con frecuencia es asintomática y sólo se detecta realizando mediciones regulares de la presión arterial.

2. "Si consumo poca sal no corro riesgo". Parcialmente falso: el exceso de sodio aumenta la presión en población susceptible, pero la respuesta varía por factores genéticos y de dieta; reducirla es una medida recomendada, pero no garantiza el no padecer HTA.

3. "La hipertensión es sólo de adultos mayores". Falso: aunque aumenta con la edad, también la hay en adultos jóvenes, y su prevalencia en México es elevada, por tanto, es esencial la detección oportuna.

4. "Si me siento bien, puedo suspender el tratamiento". Falso: la interrupción de antihipertensivos sin indicación médica eleva el riesgo de eventos cardiovasculares como infartos en el corazón y en el cerebro; lo recomendado es apegarse al tratamiento y seguimiento con el médico.

Realidad: para controlar la hipertensión arterial es necesario la prevención combinada, un diagnóstico oportuno, cambios en la alimentación, actividad física, control de peso y tratamiento farmacológico a fin de reducir las complicaciones que deriven en la muerte. / **Salud**

Referencias:

1. <https://www.saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14779>
2. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/doctos/analiticos/15867-Texto%20del%20art%C3%ADculo-82507-4-10-20240822.pdf>
3. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000100119
4. <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/238GER.pdf>
5. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/916018/Guia_Practica_de_HAS.pdf

Salud

Revisa tu reserva ovárica



Foto: Freepik

Según la doctora Debbie Cassis, la reserva ovárica se refiere al número de óvulos que existen en los ovarios, y es vital ante la posibilidad de concebir. Desde la vida intrauterina el número de dichos óvulos va disminuyendo conforme se avanza de edad y no hay manera de recuperarlos.

Existen dos herramientas para evaluar dicha reserva: medir la hormona antimülleriana o contar los folículos antrales.

Es esencial evaluar esa reserva de manera continua (aproximadamente cada año) para determinar si la velocidad de disminución es normal o más acelerada.

Entre los factores que afectan la reserva ovárica están: 1) La edad. La velocidad de pérdida de los óvulos aumenta significativamente después de los 35 años. 2) La genética. Si existen antecedentes de menopausia temprana es importante evaluarla oportunamente. 3) Las enfermedades como endometriosis, ovario poliquístico o enfermedades autoinmunes. 4) Hábitos: fumar, consumir alcohol en exceso y estrés crónico. / [Salud](#)

siminforma.com.mx

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**



@simisaemx
www.facebook.com/SIMISAE

CONTAMOS

CON



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.



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela
Jiménez

SIMISAE

Decisiones éticas en el área de salud

¿Qué hago con la soledad?

¿Quién no ha sentido la soledad en algún momento de la vida? Ocurre después del término de una relación de pareja, del fallecimiento de una persona querida, un cambio de residencia o de trabajo. Son muchas las circunstancias que pueden llevar a una persona a experimentarla.

Ante esta experiencia, y con la finalidad de evadirla, hay algunas opciones o alternativas que generan cierta sensación temporal de alivio como puede ser la fiesta constante, el consumo de alcohol o de otras sustancias, o el establecimiento inmediato de relaciones sexuales (que suelen ser fugaces), todo ello con el afán de no querer sentir esa emoción.

Podemos decir que la soledad no sólo está asociada a la ausencia de alguien. Es una experiencia factible ante los diversos cambios que puede tener una persona en cualquier ámbito de su vida.

Suele considerarse que la soledad es una experiencia desagradable, por tanto, se busca evadirla; sin embargo, también puede ser una oportunidad para la reflexión y el autoconocimiento, lo cual no es tan simple como se escucha, ya que, en la actualidad, nos encontramos ante un bombardeo constante de mensajes y de elementos distractores que captan nuestra atención y dificultan hacer una pausa para mirarnos y recapacitar.

Si estás atravesando por situaciones en las que sientes soledad, puedes llamar o mandarnos un mensaje al Centro Simi de Salud Emocional: 8009113232. Uno de nuestros psicólogos te atenderá.



Foto: Pixabay

La toma de decisiones ante dilemas éticos es un proceso complejo al que nos enfrentamos en el ámbito sanitario. No existe una fórmula universal, pero es necesario reflexionar, evaluar el contexto y asumir la responsabilidad de nuestras acciones, entender que estas repercuten en el bienestar de las personas

Michelle Miranda Camargo
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

a quienes cuidamos, así como en nuestra práctica profesional.

El reto radica en reconocer cómo nuestras creencias, emociones y experiencias influyen en el juicio clínico.



Ilustración: Freepik

Cuando se identifican las señales de alerta, como el deseo de traspasar los límites, buscar validación o dar prioridad a nuestros propios intereses, evitamos comportamientos que comprometen la integridad terapéutica.

Dado que el estrés puede sesgarnos al tomar decisiones, es útil recurrir a una estrategia sencilla: confirmar si la situación es ética, revisar las directrices, hacer una pausa para analizar, consultar con los colegas, evaluar los derechos y las vulnerabilidades, explorar las opciones y sopesar las consecuencias antes de elegir. Así se refuerza la práctica profesional y podemos ofrecer un apoyo más justo, respetuoso y humano. /

SIMISAE

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 SOBRES

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. Angel Gracia Ramírez
Céd. Prof.: 0753913-UNAM





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



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.

NUEVO
SUPLEMENTO
CON ADAPTÓGENOS



\$123

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







\$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"





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

Ayudar es vivir

Casa hogar para salir de las adicciones

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

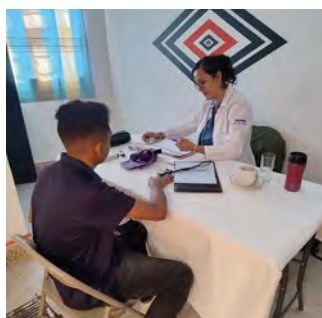
En Cuautla, Morelos, existe un lugar que apoya a rehabilitar a jóvenes del mundo de las adicciones. Es N.I.E.V. Niños con Ilusión y Esperanza de Vivir, A.C., institución que atiende a varones con problemas de consumo de sustancias, como el cristal, mediante un tratamiento integral que combina apoyo emocional, desintoxicación, deporte y fe.

Juan Pablo Rivas, parte de esta casa hogar, compartió su propia experiencia como exadicto. Hoy, apoya el proceso de rehabilitación de sus demás compañeros, quienes ingresan por voluntad propia tras una evaluación familiar y permanecen bajo un esquema que fomenta el perdón, la conciencia del daño causado y la sanación interior.

Datos de la Secretaría de Salud de Morelos destacan que los principales consumidores de sustancias son jóvenes de entre 18 y 38 años. Los municipios con mayor incidencia son Cuernavaca, Jiutepec, Cuautla y Temixco.

De acuerdo con la casa hogar, ninguna edad está a salvo de caer en el mundo de las adicciones, y si bien lo que cambia es el enganche, todos comienzan a escalar hasta llegar a las llamadas "sustancias duras" como el cristal.

Juan Pablo llegó a esta casa hogar a los 16 años,



sabe en carne propia lo que significa estar en el infierno de las drogas, sin poder salir. Desde entonces, apoya a esta institución, donde ha logrado obtener conocimientos y sobre todo satisfacción de que otros compañeros puedan dejar su dependencia.

"Todas las personas que aquí servimos ya tenemos más de 10 años en recuperación. Sólo alguien que ya lo vivió puede ayudar a otra persona en esa condición. Los llamamos consejeros en adicciones", expresó.

Esta institución alberga a 125 personas en un edificio de dos plantas habilitadas con diferentes áreas. Apenas se entra, por seguridad de quienes llevan su rehabilitación, debe hacerse un registro



obligatorio ya que, salvo en visitas familiares, la entrada y salida es controlada.

En especial, esta última, pues todos adentro deben cumplir con permanencias que van de unas semanas hasta meses, incluso un año, con el fin de desintoxicarse y generar conciencia sobre su situación de adictos. Para ello, también se recurre a la palabra de Dios.

Adentro del Centro de Rehabilitación, los internos realizan varias actividades,



Fotos: Fundación NIEVA A. C.

entre ellas, el aseo de sus dormitorios, sanitarios, pasillos y áreas comunes, además de otras labores como la cocina para preparar los alimentos de todo el colectivo.

Esta asociación, que cuenta con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi, inició su labor hace 19 años y desde entonces ha permitido que varias personas puedan reinsertarse poco a poco a la sociedad.

"La despensa que nos dan bimestralmente nos ha ayudado mucho y estamos muy agradecidos", destacó Juan Pablo.

Sigamos apoyando a este organismo. Si usted quiere donar, puede hacerlo en la cuenta que aquí le compartimos. / **Ayudar es vivir**

Donativos:

BBVA: N.I.E.V. NIÑOS CON ILUSIÓN Y ESPERANZA DE VIVIR, A.C.

N.º de cuenta: 0165129230

Clabe: 012180001651292307

Domicilio: Calle José María Morelos N.º 703 Colonia 5 de Febrero, Cuautla, Morelos, C.P. 62743

Teléfono: 7351226024

OMRON

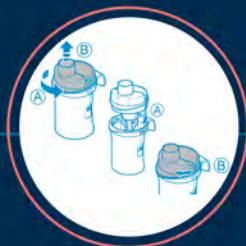
¡Usa tu nebulizador correctamente!



Nebulizador de compresor
para niños y adultos
NE-C106



Paso 1:
Conecta el nebulizador
a la corriente eléctrica.



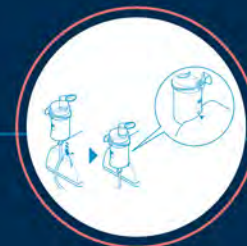
Paso 2:
Agrega el medicamento
y/o solución salina
en el vaso.



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.

México

Dr. Simi: bondad y solidaridad internacional

El Dr. Simi salió al encuentro de la gente en tres países para llevarles alegría, felicidad, salud, amor, unión, sonrisas, esperanza, compañía y muchos regalos a quienes más lo necesitan.

Recorrió las calles y repartió 100 despensas a personas en situación de calle que moran en la plaza Garibaldi; organizó una cena navideña para mil vecinos de la Colonia Simi Ecatepec, en el Estado de México; repartió 500 juguetes entre los pequeños que visitaron Similandia Cosmopol, en el municipio de Coacalco, Estado de México y, además, llevó su saco mágico lleno de regalos a la SimiCasa Museo, donde entregó 562 obsequios, entre consolas Nintendo Switch, Xbox, tabletas, pistas de carreras, muñecas, juegos de mesa, bicicletas, triciclos y escúteres.

Asimismo, abordó su trineo y viajó a Chile. Ahí, convertido en el Viejito Pascuero de la Plaza de Armas, recibió cartas y se tomó fotografías con decenas de personas, compartiendo momentos de ilusión y cercanía.

Después, el recorrido continuó en Colombia, al visitar una de las comunidades que integran la Colonia Simi Colombia: la comunidad Nueva Argentina, ubicada en Ciudad Bolívar, Bogotá, donde brindó un desayuno a 400 familias.

Fue un diciembre inolvidable para quienes más lo necesitan y una muestra de que la solidaridad también se celebra.

Pero eso no fue todo, en la víspera del Día de Reyes se sumó al Circo de los Payacocos, en la alcaldía Gustavo A. Madero, Ciudad de México, y llevó alegría, entretenimiento y diversión a 270 asistentes de los Centros Comunitarios del Dr. Simi e instituciones de la Red Unidos para Ayudar. Entre risas, acrobacias y un Simi Rey Mago, las familias disfrutaron de este divertido espectáculo.

México



Entrega de despensas en la plaza Garibaldi

Las sorpresas continuaron porque el Dr. Simi celebró el Día de Reyes con 250 pequeños de escasos recursos y sus familias en el municipio de Chalco, Estado de México. Los Reyes Magos les llevaron alegría, ilusión y esperanza en una de las fechas más significativas para los pequeños. Hubo de todo en este festejo desde rifa de

juguetes hasta un espectáculo de acrobacia y payasos, comida, atención médica y, por supuesto, la tradicional rosca, convivio donde estuvo la embajadora del Dr. Simi, la Barby Juárez, a quien le tocó el muñeco.

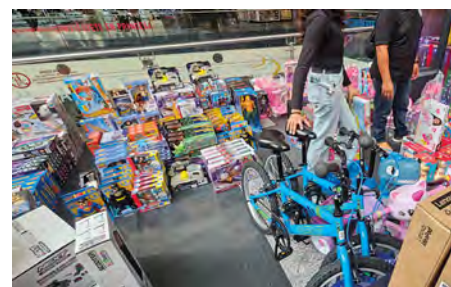
Los Simi Reyes Magos también llegaron a la SimiCasa Museo para compartir la bondad con los visitantes más

pequeños. Mediante una rifa, regalaron juguetes, patines, escúteres, bicicletas, consolas de videojuegos, tabletas electrónicas y computadoras portátiles a más de 350 niños.

Y, finalmente, en Similandia Los Ángeles, California, el Dr. Simi igualmente celebró el Día de Reyes con una Simifiesta que reunió a más de mil



Cena navideña Colonia Simi Ecatepec



Similandia Cosmopol
siminforma.com.mx

México



SimiCasa Museo

Chalco, Estado de México



Plaza de Armas en Chile

personas, donde se combinó tradición y experiencia: rosca, tacos de canasta, sorpresas, regalos y la presencia del Simi Rey Mago.

El objetivo fue crear una experiencia interactiva para impulsar el conocimiento y la compra de productos, como MultiGOMI, Eternal Secret y X-GEAR, además de suplementos y artículos de cuidado personal.

La sorpresa de la tarde fue la Fábrica de la Felicidad, un nuevo espacio dentro de Similandia, donde los asistentes pueden customizar su peluche del Dr. Simi con distintos accesorios, fomentar su creatividad y el vínculo emocional con la marca. La jornada contó con la participación de distintos *influencers* y la realización de actividades como *photo opportunities* con el Dr. Simi, degustaciones y experiencias interactivas dentro de Similandia.

Con estas acciones el Dr. Simi promovió no sólo la ilusión y convivencia, sino también la fe, la generosidad y la unión familiar, además de impulsar una tradición cultural clave en México como es el 6 de enero. / México



Similandia Los Angeles México

México

Inclusión sin barreras

Karla Cortez
vicekcortez@fsimilares.com

En la Ciudad de México, un equipo de futbol para personas de talla baja y otro de beisbol inclusivo están demostrando que el deporte desempeña un papel fundamental en la promoción de la igualdad y la integración social.

Guerreros Azteca Talla Baja, F.C. y Beisbol Inclusivo Ciudad de México se formaron con la intención de dar visibilidad a las personas con discapacidad y que no tienen acceso fácil a actividades lúdicas y deportivas.

“Al principio, la gente nos ve mucho o se burla, pero al final de los partidos nos aplaude, nos echa porras, nos apoya. Y muchos nos buscan para jugar contra nosotros. Este equipo nos ha ayudado mucho en la confianza en nosotros mismos”, mencionó Guillermo López López, presidente de Guerreros Azteca Talla Baja, F.C.

“Lo principal no es que aprendan beisbol, sino que tengan un sentido de pertenencia. Cualquier especialista nos habla de que las personas con discapacidad deben hacer ejercicio, pero de tipo individual. Nosotros aquí demostramos que sí pueden formar parte de un equipo. Están aquí porque pueden”, dijo a *Siminforma* Mauricio Bobadilla, entrenador de Beisbol Inclusivo Ciudad de México.

Guerreros Azteca Talla Baja, F.C. se reúne todos los sábados en distintas canchas de la Ciudad de México, ya sea prestadas o alquiladas. Y aunque en el país hay por lo menos otros seis equipos de talla baja, no siempre tienen los recursos para trasladarse a jugar con ellos.

“Los apoyos económicos no los tenemos, pero cada seis meses México



Fotos: Karla Cortez

visitamos un estado para jugar al lado de personas locales de talla baja. Todos nos apoyamos, si uno no puede, nos cooperamos entre todos”, agregó Guillermo López.

Este club de futbol cuenta con su propio equipo de entrenadores y terapeutas especializados en talla baja. Y es que quienes viven con esta condición son propensos a problemas respiratorios, poca flexibilidad y complicaciones para caminar o correr, y ello implica una preparación no convencional.

“Hemos cambiado algunas reglas del juego, como el saque de manos, ellos lo hacen con el pie porque sus brazos son más cortos. Y así hemos adaptado el futbol a su capacidad”, detalló Miguel Ángel Vázquez Popoca, director técnico del equipo.

Futbol Talla Baja

Tel: 55 54 72 26 22, con Guillermo López López.

Beisbol Inclusivo Ciudad de México

TikTok @Lindavista Béisbol Inclusivo.
Deportivo Miguel Alemán, colonia Lindavista, alcaldía Gustavo A. Madero.

Guerreros Azteca Talla Baja, F.C. ha alcanzado podios en varios torneos, principalmente fuera de México. Por ejemplo, en 2022, algunos de sus integrantes formaron parte de la selección mexicana de talla baja que participó en la Copa América de la categoría, en Lima, Perú.

Además, pertenece a la Federación Mexicana de Futbol Talla Baja, a su vez avalada por la Confederación Deportiva Mexicana (Codeme) y la Federación Internacional de Futbol Talla Baja, con sede en Argentina.

Por su parte, Beisbol Inclusivo Ciudad de México reúne a niños, jóvenes y adultos con distintas discapacidades para demostrar que el deporte no tiene límites. Por ejemplo, Brenda Sanabria vive con parálisis cerebral y es una de las peloteras estrella del equipo.

Con una sonrisa radiante y determinación que inspira, esta joven demuestra que las personas con discapacidad no sólo son buenas para los deportes individuales, sino también para los que se juegan en grupo.

Para sus papás, lo más importante es que Brenda es feliz y se siente incluida. “Es muy difícil encontrar una actividad que los incluya, hacerlo no es sólo ponerles un uniforme y tenerlos ahí viendo. Aquí, Brenda es parte del



México



equipo, juega y hace todo, ya sabe las posiciones y las reglas del juego”, aseguró María del Rocío Manzanares, su mamá.

Beisbol Inclusivo Ciudad de México se ha convertido en una comunidad que lucha por el rato digno a las personas con discapacidad. En su mayoría, los jugadores llegan temerosos y dependientes de sus padres; pero, al paso del tiempo y gracias a la dirección de Mauricio Bobadilla, siminforma.com.mx

consiguen batear solos, correr sin ayuda, comprender las estrategias del juego y trabajar en conjunto.

Tanto en Guerreros Azteca como en Beisbol Inclusivo son bienvenidas las mujeres y las personas neurotípicas. Cuentan con el apoyo de los espacios donde entrenan y no cobran por participar, sin embargo, no tienen un ingreso fijo para solventar el gasto de uniformes, traslados o material de trabajo. / México



>>>>>>

PANEL TRIPLE VIRAL

RESPIRATORIO

\$1,740

>>> VSR
>>> COVID 19
>>> INFLUENZA A
>>> INFLUENZA B

¡PROTÉGETE!



800 911 66 66
Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof. 441415-UNAM

Válido durante 2026.
No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. Paga a 3 meses sin intereses con tu tarjeta de crédito BBVA. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Internacional

Y ahora, controles migratorios con registro biométrico obligatorio

En el hoyo productivo

Al cerrar 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 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.

Internacional

Desde el pasado 26 de diciembre, Estados Unidos puso en marcha un sistema obligatorio de recopilación de datos biométricos para todas las personas sin ciudadanía estadounidense que ingresen o salgan del país. La medida fue implementada por el Departamento de Seguridad Nacional (DHS) y será aplicada por la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP).

El programa, denominado Biometric Entry/Exit Program, busca reforzar el control migratorio y la verificación de identidad en todos los puntos de cruce internacional.

La medida incluye personas extranjeras, turistas e inmigrantes: con visa, permisos de empleo temporal, personas con residencia

permanente (*green card*), menores, adultos mayores, es decir, todos los extranjeros sin ciudadanía deberán entregar sus huellas dactilares, escaneo del iris, escaneo de cuerpo entero, registros de su voz e incluso en algunos casos, hasta muestras para la prueba de ADN, con el fin de obtener datos para identificación genética.

La medida afectará particularmente a residentes permanentes, a quienes se les hará una revisión más rigurosa al regresar o salir de viaje, con el fin de detectar fraudes cometidos en el proceso de obtención de la *green card*.

Los agentes de la Oficina de Aduanas y Protección Fronteriza (CBP, por sus siglas en inglés) deberán tomar los datos biométricos o



Foto: debate.com.mx

genéticos en absolutamente todos los puertos de entrada, por aire, tierra o mar: aeropuertos, puertos marítimos, cruces fronterizos terrestres, ya sea a pie, en vehículo o en avión privado.

Las autoridades estadounidenses han justificado estas medidas como un esfuerzo para combatir amenazas terroristas, el uso

fraudulento de documentos en viajes, la sobrestadía de los visitantes, e información incorrecta o incompleta de los viajeros.

El Departamento de Seguridad notificó que la información genética y biométrica de los extranjeros se guardará en las bases de datos por 75 años. /

Internacional

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 mayoreo. No se aplica con otras promociones o descuentos. No se aplica en agua embotellada en ninguna de sus presentaciones. Promoción válida de las 6 a.m. a las 12 de la noche del día lunes. Consulte políticas de cambios y devoluciones en su ticket de compra, solicítelo al vendedor.

PRECIO

EL BUEN LUNES

\$262

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

75% DE AHORRO



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

La “catedralita”

En algún momento de la historia, sin que nadie pueda precisar, este templo se convirtió en un refugio de oración para ladronzuelos del barrio de la Merced. Allí pedían protección para no ser detenidos por sus fechorías. Eran años muy lejanos cuando el crimen organizado aún no nos flagelaba como hoy. Pero este recinto religioso tiene otra cara, es el más pequeño de la Ciudad de México. Por eso muchos lo llaman la “catedralita”, pues apenas ocupa un espacio de 9 metros de largo por 4 de ancho. Y se llena con sólo 20 devotos.

Es la Capilla del Señor de la Humildad, ubicada en la calle Manzaneros 32, una de las más antiguas de la capital. Fue una de las siete que ordenó construir Hernán Cortés, cuando era amo y señor de la Nueva España. Ah, pero eso sí, cuenta con campanario, al que solamente puede subir una persona por lo reducido de las escaleras. También dispone de coro, retablo y hasta pila de agua bendita. Por supuesto, todo en miniatura. Todo lo que exige una catedral en forma.

Los vecinos la conocen como la “minicatedral” o la “catedralita”. A pesar de su tamaño es una joya de la arquitectura barroca. Está llena de historia y es un rincón de paz en medio del bullicio de la Merced. Esta iglesia es la Rectoría del Señor de la Humildad, también conocida popularmente como la “Capilla de Manzaneros”.

Es una de las siete ermitas construidas por órdenes de Hernán Cortés en el siglo XVI, y también es llamada “la iglesia del ratero” porque, según la leyenda, los ladrones y delinquentes de la zona pedían perdón allí antes de seguir sus fechorías, convirtiéndose en un símbolo local de arrepentimiento temporal.

El valor arquitectónico de esta joya colonial se destaca por su fachada de estilo churrigueresco, añadida en el siglo XVII. Es barroca, con un retablo dorado y una cúpula octogonal, cuidada por monjas carmelitas. Aunque es pequeña, es muy visitada para venerar las imágenes de la Virgen María, San José y Jesús.

Es un lugar con mucha historia popular, un contraste entre lo sagrado y lo mundano en el corazón de la ciudad.

Si a usted le gusta la historia y desea conocerla, generalmente está abierta de domingo a sábado de 10:00 a 18:00 horas, aunque los domingos cierra a las 18:00 y los sábados a las 15:00 horas.

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

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"

HASTA
75%
DE AHORRO



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr.Zagal TT

Cultura

Listos, los Premios Spoiler 2026

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 caras. Una 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.

La plataforma de Lentretenimiento Spoiler llevará a cabo la primera edición de los Premios Spoiler en este febrero.

"Estos galardones nacen de la necesidad de reconocer formalmente el trabajo riguroso que se realiza detrás de cada proyecto, desde el guion hasta la posproducción. Es un compromiso con la visibilidad del talento", precisa Andrés "Rana Fonk" Medina, cofundador de Spoiler.mx.

Los reconocimientos contarán con más de 50 jueces expertos, entre los que destacan Javier Ibarreche, Rafa Sarmiento, Violeta Moreno, Ileana Rodríguez, Hugo Corona de Luna y Pamela Cortés.

El proceso de selección se desarrolla en dos fases. Inicialmente, los jueces nominan candidatos en



Foto: mexicoalacarta.com.mx

cada categoría. Los títulos y profesionales que reciben el mayor número de nominaciones avanzan a la fase final. En la etapa de votación definitiva, cada juez dispone de tres votos por categoría para seleccionar al ganador.

La primera edición de los Premios Spoiler reconocerá la excelencia en 30 categorías, abarcando diversos aspectos del cine

y la televisión, como mejor película, mejor serie, mejor actor de película, mejor serie animada, mejor actor de serie, mejor actriz de serie, y más.

De México, el jurado elegirá: mejor película mexicana, mejor serie mexicana, mejor actor de película mexicana, mejor actriz de película mexicana, mejor actor de serie mexicana, mejor

actriz de serie mexicana y mejor director/a de película mexicana, actor mexicano más guapo y actriz mexicana más guapa.

Como parte de la esencia de Spoiler, también habrá categorías que darán un toque distinto a las clásicas premiaciones: mejor película para llorar, mejor serie para llorar, mejor película para morir de miedo, mejor serie para morir de miedo, mejor final de serie o temporada, mejor giro inesperado de película, actor más guapo, actriz más guapa y mejor plataforma de *streaming*.

Además, para dar voz al público amante del cine y de las series, se abrirá la convocatoria en Spoiler.mx para votar por la mejor serie, mejor película y mejor plataforma de *streaming*. /

Cultura

Celebran 30 años del Tamagotchi

El Tamagotchi, la pixelada mascota virtual que se popularizó en los años 90, celebra este año tres décadas de vida con más de 100 millones de dispositivos vendidos, regresando a sus orígenes en Tokio con una exposición itinerante.

Jugar, alimentar y limpiar los excrementos de una mascota digital fue la fórmula de éxito que llevó a estos juguetes con forma de huevo a la fama mundial, convertidos ahora en un símbolo de la nostalgia colectiva.

Como primer acto conmemorativo, el Museo de Roppongi dio espacio a la muestra "Tamagotchi Grand Exhibition", que propone al visitante trasladarse al interior de un Tamagotchi, recorriendo su mundo pixelado por medio de instalaciones inmersivas, así como una exposición de la evolución tecnológica de este juguete.

El aniversario se celebra también con modelos exclusivos de edición limitada diseñados por el director creativo y artista japonés Mitsuhiro Higuchi.

Tamagotchi salió a la venta en Japón en noviembre de 1996 y se convirtió en un éxito social de inmediato, con escasez de stock y más

de 10 000 consultas diarias de consumidores que no lograban adquirirlo durante sus primeros meses. /

Cultura



Foto: elplanetaurbano.com
siminforma.com.mx

Los nuestros en 2026

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Este año será uno de los más importantes en la historia del deporte internacional con torneos en los que participarán algunos de los más destacados competidores mexicanos, como Isaac del Toro, en las grandes rutas ciclistas, Sergio “Checo” Pérez, en el Gran Circo de la Fórmula Uno, y Donovan Carrillo, en los Juegos Olímpicos de Invierno.

Además, el equipo nacional inaugurará el Mundial de Fútbol que por primera vez se hará de manera conjunta en tres países, México, Estados Unidos y Canadá, con 48 selecciones. El torneo se iniciará el 11 de junio en la Ciudad de México y la final se disputará el 19 de julio de 2026 en Nueva York.

También tendremos el Super Bowl, el evento deportivo anual más visto en Estados Unidos. Se jugará el 8 de febrero en el Levi’s Stadium de Santa Clara, California, casa de los San Francisco 49ers.

La Fórmula 1 vivirá este año una transformación clave con la entrada en vigor de un nuevo reglamento técnico, que incluirá motores con un mayor componente eléctrico y el uso de combustibles 100 % sostenibles.

La temporada constará de 24 Grandes Premios. siminforma.com.mx



Foto: @sergioperezf1

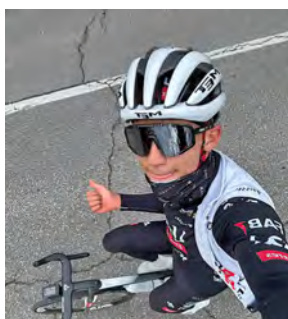


Foto: @isaac-del-toro



Foto: @DonovanDCarr

mios y estará marcada por el regreso de Checo Pérez a la parrilla en la escudería Cadillac.

El primer trimestre del año estará marcado por dos grandes competencias internacionales: los Juegos Olímpicos de Invierno Milán-Cortina 2026. Se realizarán del 6 al 22 de febrero, con sedes repartidas en el norte de Italia, devolviendo los Juegos de Invierno a Europa. Aquí estará compitiendo Donovan Carrillo, quien ha marcado historia en el patinaje nacional.

Por su parte, el Clásico Mundial de Béisbol se disputará del 5 al 17 de marzo, con partidos en Houston, Miami, San Juan y Tokio. La final está programada en Miami.

En el fútbol, la Final de la Champions League se jugará el 30 de mayo de 2026 en el Puskás Aréna de Budapest, Hungría.

Tenis: el circuito celebrará los cuatro torneos de Grand Slam, Abierto de Australia, Roland Garros, Wimbledon y US Open, como pilares del calendario anual.

Y en el ciclismo: el tradicional triplete de grandes vueltas se mantendrá con el Giro de Italia en mayo, el Tour de Francia en julio y la Vuelta a España entre agosto y septiembre. Se espera que el mexicano Isaac del Toro, una gran promesa en este deporte, logre consolidarse como uno de los grandes de todos los tiempos. /

Fanático

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.





¡Tiro directo!

Eduardo
Camarena
@ecamarena1

Fanático

Osmar Olvera, el rey mexicano en 2025

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.

Fanático

Osmar Olvera tuvo un 2025 de ensueño tras convertirse en el mejor clavadista mexicano de todos los tiempos luego de que consiguió cuatro medallas durante el Mundial de Deportes Acuáticos de Singapur.

El atleta capitalino, quien representa al estado de Nuevo León, obtuvo la presea de oro en la prueba de trampolín 3 metros individual tras cosechar 529.55 puntos y superó a los chinos Cao Yuan y Wang Zongyuan, quienes habían dominado las últimas ediciones.

Olvera no se conformó con la medalla áurea, también obtuvo tres platas en las competencias de trampolín 1 metro individual, trampolín 3 metros sincronizado junto con Juan Celaya, y equipo mixto al lado de Randal Willars, Alejandra Estudillo y Zyanya Parra.

Con dicha cantidad de galardones, Osmar se colocó como el mexicano con más medallas en campeonatos



Foto: @osmarolveraoficial

mundiales, con un total de ocho: dosoros, cinco platas y un bronce. A pesar del rendimiento destacado, el clavadista no terminó satisfecho porque sabía que podía dar más.

“En el Mundial el objetivo eran cinco medallas porque fui a cinco

eventos, quería esas cinco preseas. Pero cerrar ese campeonato con un oro y con cuatro medallas más, es positivo. La verdad, estoy muy contento”, mencionó.

Y es que no pudo conseguir una presea en la prueba de pareja mixta. Junto con Zyanya Parra, compitieron en trampolín sincronizado 3 metros y culminaron en el cuarto lugar, muy cerca del podio.

Osmar Olvera no sólo logró colocarse en los primeros puestos en el Campeonato Mundial de Deportes Acuáticos durante 2025, también subió al podio en el serial de Copas del Mundo que tuvo varias fechas.

Logró un oro en sincronizados de trampolín 3 metros, en Guadalajara, México; dos platas, una en Windsor, Canadá, y otra por equipos en el mismo lugar; además de un bronce también por equipos en Pekín, República Popular de China. / Fanático

ELIMINA VIRUS, BACTERIAS Y HONGOS CON



ALFA
CONDONES
TEXTURIZADOS CON EFECTO RETARDANTE

3 Condones de látex ultra texturizados, lubricados, no retardante. Probados clínicamente.

\$39



GEL LUBRICANTE ANTISÉPTICO ÍNTIMO by ALFA

ACTÚA ELIMINANDO VIRUS, BACTERIAS Y HONGOS.*

Cada tubo con tubo con 25 g

\$99

GEL ANTISÉPTICO ÍNTIMO en conjunto con CONDONES

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

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

Farándula

Shakira regresa



Foto: @shakira

La estrella colombiana Shakira regresa a México con tres nuevas fechas como parte del cierre de *Las Mujeres Ya No Lloran World Tour*, que ha marcado récords de asistencia y ventas en varios países.

Tras conquistar la Ciudad de México con 12 presentaciones con boletaje agotado en el Estadio GNP Seguros, la cantante volverá en este 2026 para ofrecer espectáculos en ciudades donde sus seguidores han pedido su presencia con insistencia.

El sábado 21 de febrero, se presentará en el Estadio Víctor Manuel Reyna de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, donde promete reunir a miles de personas, no sólo de la región, sino también de estados vecinos como Oaxaca y Tabasco, además de siminforma.com.mx

países cercanos como Guatemala y Belice.

El espectáculo contará con tecnología de última generación, pasarelas y un montaje diseñado para que la artista pueda conectar de manera directa con sus fans.

Las Mujeres Ya No Lloran World Tour toma su nombre del más reciente álbum de Shakira, lanzado en 2024, que incluye éxitos como *Puntería*, *Copa vacía* y *Acróstico*.

Este trabajo marcó un nuevo capítulo en su carrera y la consolidó como una de las artistas latinas más influyentes del mundo.

Con más de tres décadas de trayectoria, Shakira ha sabido reinventarse y mantener su vigencia, combinando ritmos pop, rock y urbanos con letras que reflejan fuerza,

resiliencia y celebración de la identidad femenina.

Posteriormente, la fiesta se trasladará al Estadio Carlos Iturralde en Mérida, Yucatán, porque el evento será el martes 24 de febrero.

Finalmente, el cierre definitivo tendrá lugar en la Ciudad de México, el viernes 27 de febrero en el Estadio GNP Seguros, una noche que promete ser emotiva y llena de sorpresas para despedir esta etapa histórica.

Miles de voces se unirán para corear himnos que han acompañado generaciones, en un evento que promete ser inolvidable.

Una vez más, la colombiana llega a tres estados para cautivar a todos sus fans con famosas canciones. / [Farándula](#)

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"

HASTA 75% DE AHORRO

Farándula



Los aliados en casa



\$54.00
Enjuague Bucal
Zero Crest**
250 mL



\$44.00
Paracetamol /
Cafeína / Fenilefrina
Sedalmerck*
500 mg
Caja con 10 tabletas



\$25.00
Pasta dental
100 % Oral B**
66 mL / 70 g



Pasta dental
carbón activado**
75 mL
\$46.00



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



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



\$27.00
Cepillo dental
infantil**
1 pieza



\$35.00
Cepillo dental
limpieza profunda**
2 piezas



\$78.00
Cepillo dental
cerdas ultrafinas**
2 piezas



\$74.00
Rastrillo 3 hojas
+ 2 repuestos**



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



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



\$31.00
Rastrillo
Caballero**
2 piezas



\$91.00
Cartuchos
de repuesto**
4 piezas



\$98.00
Desodorante
antitranspirante en
crema para dama**
45 g



\$21.00
Shampoo control
de caspa**
90 mL



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



\$76.00
Subsalicilato
de bismuto*
118 mL



\$69.00
Hilo dental
sabor menta**
25 m



\$88.00
Mentol / Alcanfor*
197 mg / 197 mg
solución para inhalar



\$21.00
Paracetamol /
Fenilefrina *
500 mg / 10 mg
sobre con 5g



\$85.00
Desodorante
antitranspirante en
gel para caballero**
45 g



\$214.00
Prueba de embarazo
digital / 1 prueba producto regionalizado
Lea las instrucciones antes de usarse



Subsalicilato
de bismuto*
4 tabletas
masticables
\$19.00



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



Alcanfor, Mentol,
Aceite de Eucalipto*
unguento
12 g
\$32.00



Guaifenesina*
1.6 g
100 mL
\$152.00

Vigencia al 31 de enero 2026.

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO

Doja Cat, por primera vez en México



Foto: @DojaCat

La gira *Ma Vie World Tour* llegará a México y promete ser uno de los espectáculos musicales más esperados del año.

Doja Cat, cuyo nombre real es Amala Ratna Zandile Dlamini, es una cantante, rapera y productora estadounidense nacida en Los Ángeles en 1995.

Conocida por su estilo camaleónico que fusiona rap, R&B, pop y electrónica, alcanzó fama mundial tras el éxito viral de *Mooo!* en 2018 y, desde entonces, se ha consolidado como una de las artistas más influyentes de su generación.

La intérprete de éxitos como *Need to Know*, *Paint the Town Red* y *Gorgeous* presentará en el Palacio de los Deportes una nueva etapa musical marcada por su quinto álbum, *Vie*, lanzado en 2025.

El concierto se realizará el 18 de febrero y será la única fecha programada en la Ciudad de México, oportunidad irrepetible para sus seguidores.

Doja Cat ha expresado su entusiasmo por deleitar por primera vez al público mexicano en un espectáculo que promete energía, innovación y conexión directa con sus fanáticos. /

Farándula

siminforma.com.mx



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.



23
Frente a
la tele

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 Bisón, 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.

Farándula

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