

Detrás de una gran empresa...

Págs. 12 y 13



Foto: Redacción



Clara González Herrera/Foto: Israel Pérez



Carmina González Mier/Foto: Ángeles Morales



Dania Martínez Juárez/Foto: Zaira Urbano



*Cambio
climático*

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

SiMiPlaneta

Al rescate del chivizcoyo, en Veracruz

Hacia el cumplimiento del derecho humano al agua

Encontré un ejemplar de este documento en la oficina de mi amigo Gustavo Alanís Ortega, director del Centro Mexicano de Derecho Ambiental (CEMDA), el jueves 15 de agosto de 2024, titulado "Arsénico y fluoruro en agua: riesgos y perspectivas desde la sociedad civil y la academia en México". Está auspiciado por la Universidad Nacional Autónoma de México. La compilación (en 2018) estuvo a cargo de Luz María del Razo, Juan Manuel Ledón y Mónica N. Velasco, y la coordinación de capítulos fue realizada por Aurora Armienta, Catalina Alfaro, Teresa Alarcón Herrera y Alejandra Martín Domínguez.

Reúne el trabajo de 60 autores del sector académico, científico, organizaciones de la sociedad civil y el gobierno federal. Entre ellos, Dylan Terrell, el padre Juan Carlos Zesati, la red de colaboración de la Comisión de Hábitat, Medio Ambiente y Sostenibilidad, investigadores de CICIMAR y CIEMAD del IPN, CIMAV de Chihuahua y Durango, CINVESTAV-México, CONACYT-UAM-Azcapotzalco, Instituto de Geofísica de la UNAM, Instituto Mexicano de Tecnología del Agua (IMTA), Universidad Autónoma de Chihuahua, UAM de Azcapotzalco e Iztapalapa, Universidad Autónoma de San Luis Potosí, la Gerencia de Calidad del Agua de CONAGUA, la red de investigación del INCA, Caminos de Agua y Cántaro Azul.

Hago mi reconocimiento a este esfuerzo de colaboración y recopilación de muchos años de trabajos de investigación de mexicanos. Nos ayuda a conocer la realidad del enorme riesgo a la salud que vivimos por el arsénico y fluoruro que, de manera natural, se encuentra en el agua subterránea de 170 municipios en 23 entidades federativas.

No sabemos de acciones específicas de alguno de los tres niveles de gobierno, para resolver esta crisis de salud. Nuestros derechos humanos a la salud y a un medioambiente sano para nuestro desarrollo y bienestar, todavía no los ejercemos plenamente.

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

Patricia Zavala, enviada
vicepzavala@similares.com

XALAPA, Ver. En México, sobreviven apenas cinco mil ejemplares del chivizcoyo, conocido también como "codorniz coluda veracruzana".

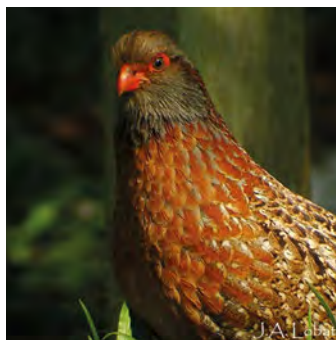
Esta ave endémica, hui-diza y difícil de avistar, habita en el bosque de niebla de la Sierra Madre Oriental, un ecosistema en grave peligro de desaparición.

Para conocer más sobre su situación, visitamos la zona montañosa de Xalapa, Veracruz, donde especialistas de la asociación Senderos y Encuentros para un Desarrollo Autónomo Sustentable (SENDAS) trabajan en su conservación.

El chivizcoyo enfrenta amenazas constantes: la cacería, la pérdida de su hábitat y la fragmentación del bosque mesófilo de montaña.

Este ecosistema, que alguna vez ocupó apenas 1 % del territorio nacional, ha perdido ya 90 % de su extensión original, debido a la deforestación, la agricultura intensiva y el crecimiento urbano.

El director de SENDAS, Tajín Fuentes, advierte sobre la urgencia de proteger



Chivizcoyo / Fotos: Alberto Lobato

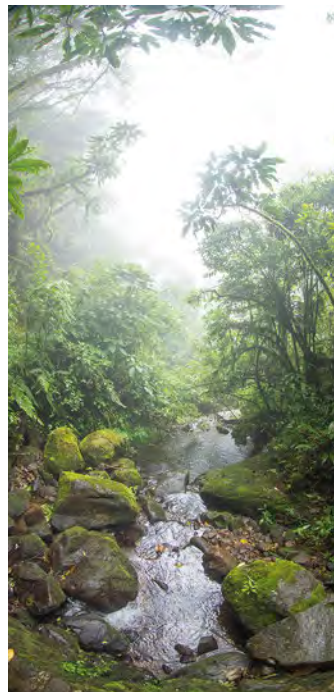


Foto: Israel Pérez

lo que queda del bosque. Actualmente, apenas subsiste 10 % de ese 1 %, y ello lo convierte en uno de los ambientes más vulnerables de México.

Además de su riqueza biológica, el bosque de niebla es vital para la producción de agua.

Se estima que 40 % del líquido que abastece diariamente a los habitantes de Xalapa proviene de la subcuenca del río Pixquiac.

La degradación de este hábitat también impacta directamente en la Reserva

de la Biosfera de Los Tuxtlas y en los arrecifes veracruzanos, donde la contaminación y el arrastre de sedimentos han deteriorado la línea costera y los ecosistemas marinos.

La especialista María Luisa León, coordinadora del Área de Bosques en SENDAS, explica: "El chivizcoyo es un ave, una gallina de monte, a la que no se le ha visto mucho por la zona. De repente, la encuentran los habitantes, pero en términos de monitoreo biológico no ha sido posible

tener muchos registros de ella".

Ante este panorama, la Simicarrera Veracruz 2026 será un esfuerzo colectivo para salvar al chivizcoyo y su hábitat.

Todo lo recaudado por las inscripciones fue duplicado por Farmacias Similares y entregado a SENDAS, A.C., que con más de 27 años de experiencia será la encargada de poner en marcha las acciones de conservación.

Entre ellas, destacan la siembra de más de 10 mil plantas en 10 hectáreas, la instalación de cámaras trampa para estudiar al ave y talleres de capacitación para comunidades rurales y pescadores.

Además, el ejido San Pedro Buenavista, en Acajete, Xalapa, recibirá programas de restauración y jornales para los habitantes. Asimismo, se impulsará la conservación de arrecifes coralinos en el Faro de Zapotitlán y Banco Viejo, zonas que han sufrido blanqueamiento por el aumento de la temperatura en los océanos.

El chivizcoyo, símbolo de resistencia y fragilidad, depende de la voluntad humana para sobrevivir. /

SiMiPlaneta

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/marzo 2026
Edición 527-1

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

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

Derechos Reservados ©. Con edición en México y Chile. Editado por: Farmacias de Similares, S.A. de C.V., Alemania No. 10, Col. Independencia, C.P. 03630, México, D.F. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor 04-2008-032512250400-101. Certificado de 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: febrero 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".



¿CUÁL ES TU RUTINA? ANTES DE DORMIR?

Te presentamos el Nuevo **Hydrashot PM:**
GABA, Teanina y Magnesio

Con HydraShot PM prepararás una deliciosa bebida sabor ponche, para **disfrutar cada noche antes de dormir**.
Fórmula con Magnesio, GABA, Teanina y Triptófano.



60 mg
GABA



50 mg
L-Teanina



20 mg
L-triptófano



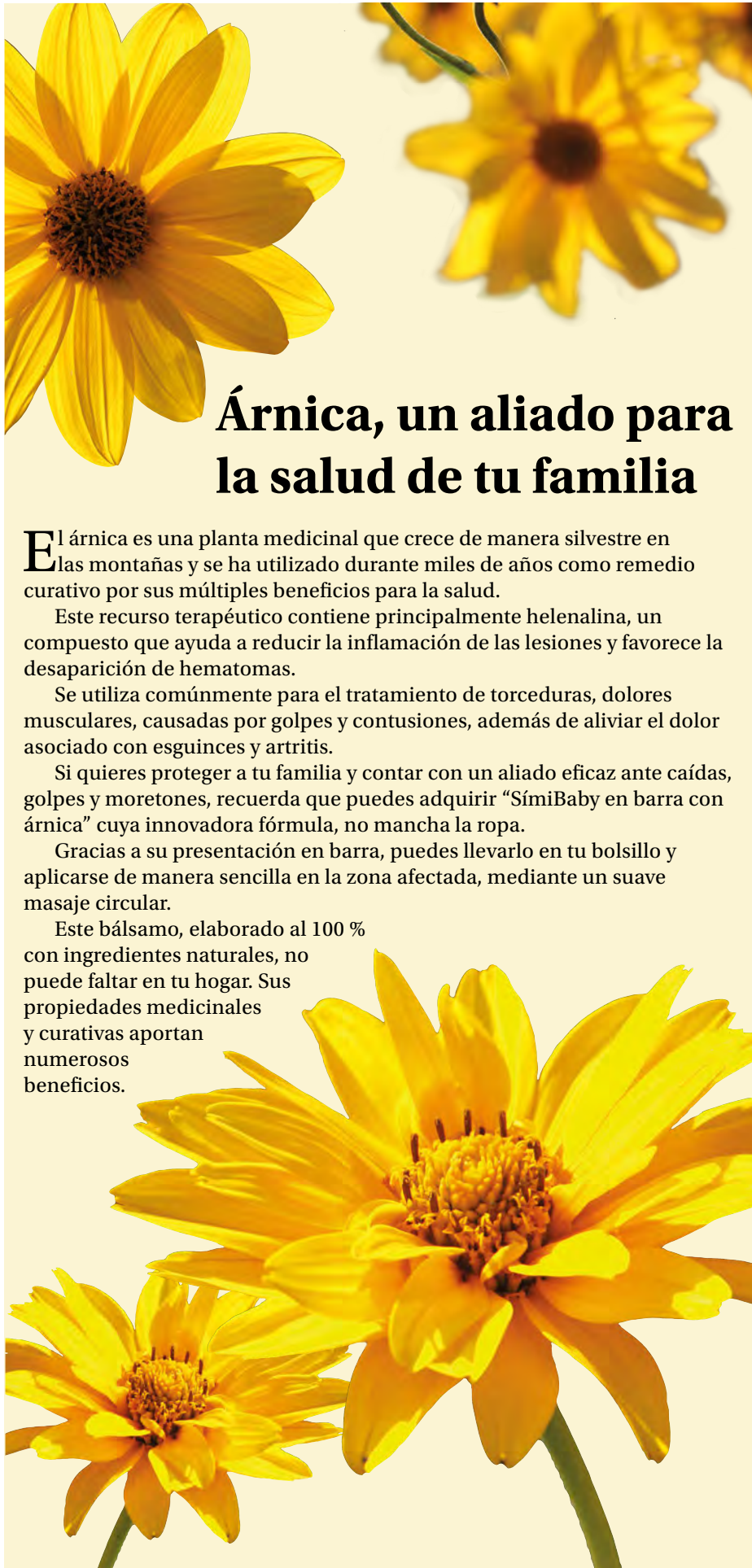
14 mg
Magnesio



PRECIO
\$ 297

Toma un vaso diario
con PM antes de dormir

Vigencia al 31 de marzo 2026. Hidrátate diariamente



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 "SímiBaby 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.

Salud

Diez mil pasos al día para mejorar

Cuando hablamos de mejorar nuestra salud mediante la actividad física, muchas veces pensamos en realizar actividades que demandan mucho tiempo y esfuerzo, como asistir al gimnasio, practicar algún deporte u otro tipo de ejercicios con los que no estamos familiarizados; sin embargo, algo tan cotidiano como el acto de caminar nos brinda poderosos beneficios.

Algunos de los más importantes:

- Ayuda a conciliar mejor el sueño
- Reduce la ansiedad, el estrés y la depresión
- Mejora el control del apetito por antojitos y comida chatarra
- Fortalece el sistema musculoesquelético
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Aumenta la masa muscular y reduce la grasa corporal
- Mayor control de enfermedades metabólicas, como la diabetes
- Favorece el tránsito intestinal e incrementa los niveles de energía
- Contribuye a la prevención en el desarrollo de diversos tipos de cáncer



Foto: Pixabay

La recomendación más frecuente es caminar 30 minutos al día durante 5 días a la semana; pero existe otra manera de medir nuestra forma que ha demostrado buenos resultados para la salud: dar 10 mil pasos al día.

Ello es un logro considerable que se traduce en una mejora sustancial para la salud y la prevención de enfermedades. Estudios indican que con tan sólo alcanzar una meta de entre 7 mil y 10 mil pasos al día se disminuye significativamente el peligro de fallecimiento por múltiples causas. Otras investigaciones

señalan que pasar de un promedio de 3,500 pasos e incrementarlo a 5,800, ese riesgo baja hasta 40 %.

Actualmente, muchos de los dispositivos que usamos diariamente (reloj inteligente, banda de ejercicio, celulares, etc.) tienen contador de pasos y permiten llevar esta cuenta.

Mantenerse físicamente activo nos da más energía y mejor rendimiento para todas nuestras actividades.

Para más información sobre cómo mejorar tu salud, consulta a tu médico de Fundación Best. / [Salud](#)

Referencias:

<https://diabetes.org/es/salud-bienestar/fitness/beneficios-de-caminar>
Directrices de la OMS Sobre Actividad Física y Comportamientos Sedentarios. Geneva: World Health Organization; 2021. Recomendaciones.
Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts Paluch, Amanda E et al. The Lancet Public Health, Volume 7, Issue 3, e219 - e228
Paluch AE, Gabriel KP, Fulton JE, Lewis CE, Schreiner PJ, Sternfeld B, Sidney S, Siddique J, Whitaker KM, Carnethon MR. Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. JAMA Netw Open. 2021 Sep 1;4(9):e2124516





\$78

BÁLSAMO EN BARRA ÁRNICA 15 g

Salud es belleza.
Vigencia al 31 de marzo 2026.

De venta exclusiva en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



siminforma.com.mx



¡CUIDADO CON LOS KILOS DE MÁS!

Mayor información en fundacionbest.org.mx



Fundación BEST
S.C.

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel Gracia Rentería, Cid. Prof.: 0152013-UNAM

Síguenos en:   



MEDICIÓN GRATIS
DE PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL



***ÍNDICE DE MASA CORPORAL**

DISPONIBLE TODOS LOS **MARTES**

DE MARZO Y ABRIL **2026**

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**





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

Por tu Salud y la de tu Familia





Los consejos
de Leopa

Alejandra Angers*

WSP 55-2972-1680

Enseñando emociones en casa

La regulación emocional no se enseña con regaños ni con frases como “no pasa nada”, sino con acompañamiento, ejemplo y lenguaje emocional desde casa; cuando ayudamos a nuestros hijos a reconocer y nombrar lo que sienten, les damos una herramienta que usarán toda la vida.

En la primera infancia (2 a 4 años), las emociones se viven en el cuerpo. Un niño que llora o se tira al piso no es “berrinchudo”, se siente frustrado. Aquí es importante prestarles tu voz: “Veo que estás muy enojado porque no te compré el juguete. Estoy contigo; vamos a respirar”. No buscamos que se calme solo, sino que aprenda a hacerlo.

En edad preescolar y escolar (5 a 10 años), ya podemos ampliar el vocabulario emocional. No todo es enojo o tristeza; podemos preguntar: “¿Te sentiste frustrado, decepcionado o nervioso?”. Leerles cuentos, jugar a poner caras o hablar de cómo se sintieron después de un día difícil, ayuda a integrar la emoción y el pensamiento.

En la preadolescencia y adolescencia, validar lo que sienten es clave. Frases como “entiendo que estés muy molesto, tiene sentido”, no significan estar de acuerdo, sino reconocer la emoción, luego viene el límite y la reflexión: “¿Qué podrías hacer distinto la próxima vez?”.

Regular las emociones no es controlarlas; es aprender a transitarlas sin lastimarse ni lastimar y eso se aprende viendo a un adulto que también se equivoca, se calma y pone palabras a lo que siente. La educación emocional empieza en casa, todos los días, con el ejemplo.

*Especialista en desarrollo infantil



Foto: Freepik

Salud

celecoxib
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas

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

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

pregabalina
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$159.00
PREGABALINA 50 mg
28 cápsulas Pfizer

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

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

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

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



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

HASTA
75%
DE AHORRO®

Salud

El riesgo de normalizar diarrea y dolor

“Muchos pacientes atribuyen la diarrea persistente o el dolor abdominal al estrés y al intestino irritable; sin embargo, debemos identificar señales de alarma que no deben pasarse por alto”, afirma la doctora Ceriolith Tenorio Flores, gastroenteróloga y especialista en endoscopia gastrointestinal.

La interpretación errónea de los síntomas puede provocar a que la colitis ulcerosa -una enfermedad inflamatoria crónica del colon- se detecte con un retraso hasta de catorce meses. De tal manera que, las personas pueden recibir tratamientos antinfecciosos que resultan ineficaces; ello complica el pronóstico a largo plazo y modifica la manifestación de la enfermedad, requiriendo en ocasiones hospitalizaciones de urgencia.

La colitis ulcerosa altera la estabilidad emocional y la vida social de quienes la padecen. La urgencia por acudir al sanitario y los síntomas crónicos generan un aislamiento involuntario que afecta el desempeño laboral y las relaciones personales.

Si la diarrea o el dolor abdominal persisten por más de cuatro semanas, no deben considerarse algo normal. Lo mismo ocurre ante la presencia de sangre en las evacuaciones o pérdida de peso involuntaria. /
Salud



Ilustración: Freepik
siminforma.com.mx



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

¿Por qué marzo se siente tan pesado?

Para muchas personas, marzo no trae el impulso que promete el inicio del año, sino una sensación persistente de cansancio mental, irritabilidad y dificultad para concentrarse. No es casualidad ni falta de voluntad; es un fenómeno cada vez más frecuente que tiene explicación desde la salud mental y el funcionamiento del cerebro.

Marzo suele marcar el verdadero arranque del año productivo. Terminan los periodos de adaptación, aumentan las exigencias laborales y académicas, además de que se acumulan responsabilidades económicas y personales. El cerebro, expuesto de manera constante a presión, urgencia y multitarea, entra en un estado de alerta prolongado que no le permite recuperarse.

Este estrés sostenido activa de manera crónica los sistemas de respuesta al peligro, eleva los niveles de cortisol y afecta regiones clave como la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones, la atención y el control emocional. El resultado es una sensación de agotamiento que no desaparece con un descanso superficial; cuesta pensar con claridad, surgen cambios de humor y se pierde motivación.

A esto se suma el uso excesivo de pantallas, la falta de sueño reparador y la percepción de no estar cumpliendo con las expectativas propias o sociales. Todo ello contribuye a que marzo se viva como un tiempo particularmente pesado. La “vacuna” principal contra este agobio es ser más ordenado y recuperar las rutinas de estilo de vida que nos hacen distribuir nuestros esfuerzos y hasta tener más energía. El mejor ejemplo de estos cálculos lo representa el realizar alguna actividad física o ejercicio de manera regular.

Reconocer el cansancio mental como un problema de salud es fundamental. No se trata de “aguantar”, sino de entender que el cerebro también necesita pausas reales, límites y, en muchos casos, acompañamiento profesional. Atender la salud mental a tiempo puede marcar la diferencia entre un año funcional y uno vivido en permanente desgaste.

*Psiquiatra. Director Cisne México.



MYO-INOSITOL D-CHIRO INOSITOL

15 sobres

\$319

Vigencia al 31 de marzo 2026.

CONTAMOS CON

MEDICAMENTOS
DE
PATENTE



Caja con 28 tabletas

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 marzo 2026.



¡FERIA DE LA SALUD!
17 y 18 de marzo 2026

PAQUETE SALUD TOTAL

A sólo
\$ 2,699

Incluye:



Química sanguínea de 59 elementos



Electrocardiograma



Biometría hemática



Examen general de orina



Reticulocitos

**AL OBTENER ESTE PAQUETE
¡RECIBE GRATIS!**

- ✓ **Composición corporal**
- ✓ **Salud visual (retina)**
- ✓ **Logaudiometría**
- ✓ **Ultrasonido abdominal completo**



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

Vigente al 31 de marzo 2026.

No acumulable con otras promociones.

Consulta nuestros paquetes, 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.

SIMISAE

Mitos sobre el amor

Diana Ixchel Carpio Cruz
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Amar en pareja ha llegado a ser un objetivo en la vida de muchas personas. No es malo enamorarse, sino estarlo de la persona incorrecta. Los mitos y estereotipos de género que se adquieren desde la infancia lleva a un tipo de relaciones afectivas de dominio y sumisión que propician las conductas tóxicas y violentas.

La sociedad ha establecido el amor romántico como un objetivo en la vida, para encontrar plenitud y estabilidad; pero, finalmente, ha dejado por delante creencias que para nada tienen que ver con estabilidad y la realidad que se debería vivir.

Eso lo podemos ver en todo lo que nos rodea, como en películas, donde el ser violento debe ser considerado, justificado y entendido; en canciones que alimentan la dependencia emocional; el no ser alguien sin esa persona, incluso en telenovelas donde el “felices para siempre” no debe faltar, además de estar al lado de una persona que pueda cubrir todas las necesidades emocionales.

Otro claro ejemplo es la relación con los padres. El “encontrar el amor” ha causado que se busque de una manera desesperada, sin prestar atención en lo que se requiere y lo que es saludable, sin ni siquiera cuestionar si lo que se sabe del amor está sustentado.

¿Cuáles son esas creencias comunes que se han establecido?

¿Cuántas veces no se ha escuchado la frase “el amor duele”? Creer en este supuesto forma una barrera que no permite tomar decisiones necesarias, aunque sean



dolorosas por la esperanza del cambio. Y no sólo se ha escuchado esa sentencia, sino otras más donde se establece que “si no hay celos, no hay amor”, pues se toma como una señal de interés o amor verdadero.

Cuando se utiliza el término “media naranja”, que posiciona a personas como incompletas, e infelices, se genera la necesidad de buscar a alguien para sentirse plenos. Se mantiene la idea de que los “polos opuestos se atraen”, como si fuera normal la intensidad, las peleas constantes, los reclamos, tolerar actitudes dañinas y creer que se pueden resolver con amor.

Ello genera la idea de que el amor debe ser eterno, lleva a muchas personas a conservar relaciones insanas con tal cumplir con este ideal y que, lamentablemente, ha cobrado muchas vidas de personas que mantenían y alimentaban dichas ideas. Estas creencias se deben eliminar, porque sólo así podremos ser libres de amar y ser amados de manera correcta.

Mucho de lo que se cree sobre el amor ha sido por modelos sociales de masculinidad y feminidad, estereotipados y sexistas que sólo buscan normalizar conductas que, a su vez, representan un riesgo para la población, motivo de la permanencia de la violencia en todos sus tipos. Lejos de ser románticas y saludables, son un riesgo para quienes deciden establecer al amor, como prioridad.

Si hablamos del amor adecuado, sin duda debería ser libre, basado en el mutuo respeto y la comunicación. Es decir, ser conscientes de que somos personas completas. Claro que las relaciones amorosas no están exentas de altibajos, pero siempre hay que buscar recursos para superarlos sin que ello implique dañar al otro. / SIMISAE



Foto: Freepik

Referencias:

<https://www.infocop.es/pdf/Rompiendo-mitos.pdf>

MENOPAUSIA

Que los
bochornos
no te abochornen



No estás sola,
La Femme[®]
está contigo



Reg. No. 274M2012 SSA VI
CONSULTE A SU MÉDICO
Permiso de Publicidad No. 233300201B0972





JABÓN *

Avena y miel



\$40

SHAMPOO **

SÓLIDO

Vino tinto



\$84

Vigencia al 31 de marzo 2026.

*Higiene es salud. Aplica únicamente en CdMx y Área Metropolitana.

** Salud es belleza. Aplica únicamente en CdMx y Área Metropolitana.

Ayudar es vivir

Fundación Berea, en pro de la nutrición infantil

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

CUERNAVACA, Mor.- En la Ciudad de la Eterna Primavera, existe una iniciativa comunitaria que beneficia a muchos niños de esta ciudad y de municipios aledaños. Son los comedores comunitarios, impulsados por la Fundación Berea.

Actualmente, operan cuatro comedores en varios municipios: Cuernavaca, Jiutepec, Temixco y Emiliano Zapata. En cada uno se atienden a cerca de 40 menores, tres veces por semana, en un espacio de apoyo y nutrición para quienes más lo necesitan.

“Estamos entregando raciones diseñadas específicamente para cada niño, además de cuidar su desarrollo físico y mental”, destacó Jacinto Baena Reyes, director social.

Los comedores cuentan con un equipo profesional que incluye trabajadoras sociales, quienes no sólo cuidan la alimentación, sino también la educación de los beneficiarios.

Las madres de familia también son parte importante de este programa al participar como voluntarias en la preparación de los desayunos.

Para Jazmín Díaz, madre beneficiada, estos espacios les brindan a los pequeños una alimentación balanceada mientras disfrutan de actividades lúdicas que generan un impacto positivo en ellos.

“Esta labor nos ayuda a las madres vulnerables con el beneficio de dietas saludables para nuestros hijos, también a que se recreen bastante, se distraigan y aprendan cosas nuevas. Este evento nos beneficia a todas las mamás y papás que quizá no tenemos la manera de



acceder a ciertos alimentos en nuestros hogares”, señaló Díaz.

Con 20 años de haberse fundado, esta institución no sólo ha brindado el servicio de comedores comunitarios, sino que también creó un colegio con el objetivo de proporcionar educación de calidad a niños de familias de bajos recursos.

Para esta labor se han recibido ayudas de personas solidarias y organizaciones no gubernamentales. Una de ellas, la Fundación del Dr. Simi que les dona despensas de manera periódica, y les ayuda a complementar la preparación de los alimentos que se sirven en los comedores comunitarios.

“El apoyo de la Fundación del Dr. Simi para nosotros es importantísimo porque nos provee suficientes alimentos o abarrotes. Es una base para que agreguemos la proteína y las



Fotos: Cortesía Berea México

verduras en nuestros desayunos”, expresó Jacinto Baena Reyes.

El trabajo de la Fundación Berea es fundamental para el desarrollo pleno de menores y sus familias, todas en situación de vulnerabilidad en Morelos.

Con el apoyo de la Fundación del Dr. Simi y de otros donatarios, podremos seguir beneficiándolos.
/ Ayudar es vivir

Donativos:

Banco: BBVA

Cuenta: 0165626757

CLABE: 012540001656267579

Facebook: Fundación Berea

Teléfono: 777 319 5640

Domicilio: Tabachines #23, El Edén, Jiutepec, Morelos

Página web: <https://www.bereamexico.org/?lang=es>



Trabajando para la salud

HYDRASOR[®]

ELECTROLITOS ORALES
POLVO

TE PONE EN ACCIÓN



NUEVA IMAGEN

RINDE 1 LITRO

TAMBIÉN EN PRESENTACIONES SABOR:



NARANJA



LIMÓN



NATURAL

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.

Reg. No. 179M84 SSA VI

Permiso de Publicidad: 25330020183591

De venta en Farmacias Similares®

México

Detrás de una gran empresa... grandes

Karla Cortez
vicekcortez@fsimilares.com

Para Grupo Por Un País Mejor (GPUPM), las mujeres han sido clave en su crecimiento... tanto que han colaborado significativamente en su certificación como Grate Place to Work (Mejor lugar para trabajar) 2025-2026.

Durante décadas, ha abierto las puertas a la inteligencia, dedicación y talento de miles de ellas, no sólo tras los mostradores de las Farmacias Similares, sino también en sus oficinas corporativas, fundaciones, centros de distribución y consultorios médicos, psicológicos y veterinarios.

Carmina González Mier llegó hace 13 años como gerente de Relaciones Públicas. Aunque ya era una experta

en el tema, pertenecer a esta empresa le ha significado grandes desafíos.

“Uno de los retos más grandes al asumir este puesto fue hablar en público, conducir los eventos de la empresa. Pero no me rendí, fui lista y me preparé con cursos de oratoria. Aprendí a hablar en el micrófono, a respirar, a mejorar mi postura. Siempre para lograr los objetivos del grupo”, dice.

A la fecha, es directora de Relaciones Públicas. Ella y su equipo se encargan de organizar los eventos de la empresa, dentro y fuera de México, como el SimiFest, las reforestaciones masivas de Fundación SíMiPlaneta, la inauguración de Similandia en Estados Unidos y otros actos.

Pero no es la única mujer que ocupa un puesto de liderazgo en Grupo

Por Un País Mejor. También está la doctora María del Carmen Villafaña, vicepresidenta de Salud, la primera médica en los consultorios comodatarios de las farmacias, allá por 1998.

Y a su lado, como su mano derecha, la doctora Dania Martínez Juárez, actual coordinadora nacional de Salud en GPUPM.

Ambas están al frente de 8 mil 746 consultorios en el país, así como de las divisiones SimiLab, SimiPet Care y las Unidades de Salud Integral (USI). Mujeres fuertes, tenaces, decididas y visionarias, que han forjado la red de consultorios médicos más grande e importante de América Latina.

“El principal reto fue al principio de la historia. No nos veían con buenos ojos, decían que no éramos médicas,

que no éramos fiables. Lidiar con eso fue complejo, pero conseguimos cambiar la perspectiva de la población. La doctora María del Carmen Villafaña nos formó y nos instruyó con dos reglas: la calidad no está peleada con el precio asequible, y la atención médica tiene que estar acompañada de calidez humana”, detalla Dania Martínez.



Carmina González Mier/Foto: Ángeles Morales



Dania Martínez Juárez/Foto: Zaira Urbano



Clara González Herrera/Foto: Israel Pérez

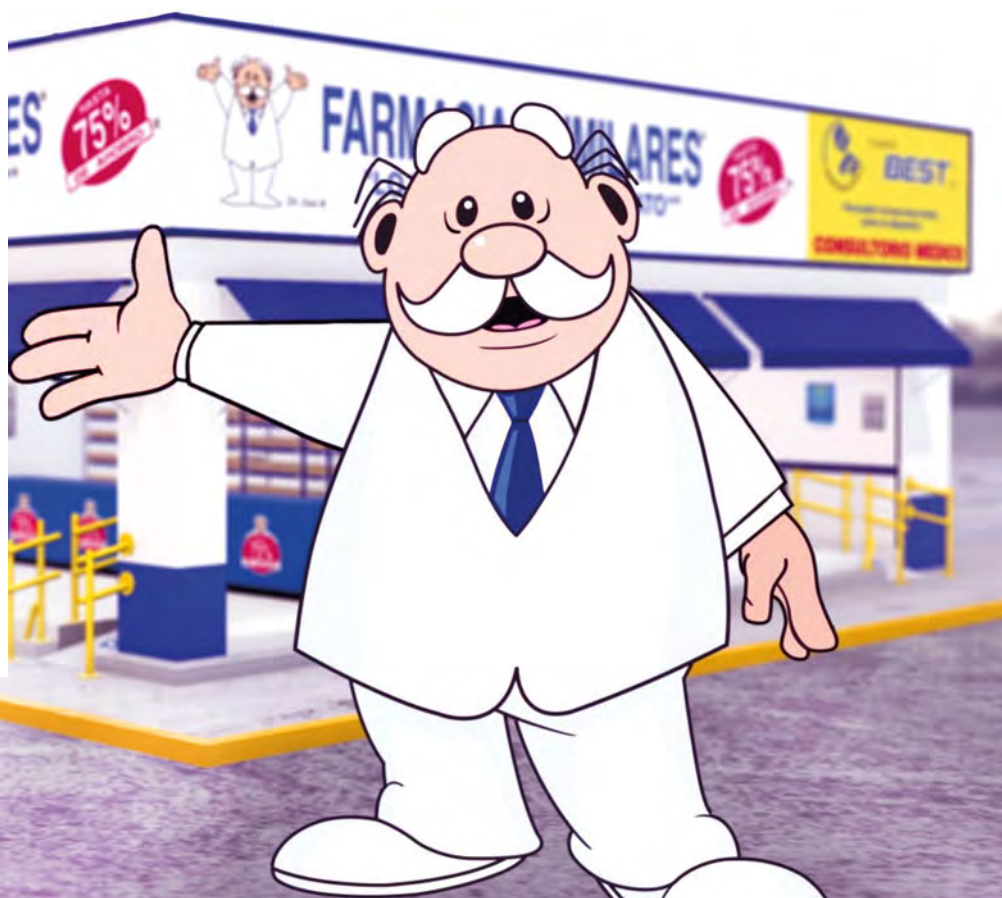


Foto: Facebook/Farmacias Similares

México



mujeres

Para Grupo Por Un País Mejor, la salud emocional también es parte fundamental en el desarrollo de una sociedad. Por ello, en 2024, creo Centro Simi de Apoyo Psicológico y Salud Emocional (SimiAPSE). Y sí, también es dirigido por una mujer: la licenciada Clara González Herrera.

Es diseñadora de modas de profesión, pero una historia de vida la impulsó a luchar por la salud emocional de los mexicanos y a llevar atención psicológica gratuita y presencial a quienes más lo necesitan.

“Es una gran satisfacción ayudar de esta manera. Me inspira mucho ver la necesidad que existe y saber los cambios que se generan con esta ayuda. Es un sentido de servicio y un sentimiento de gratitud por tener el privilegio de poner mi granito de arena y contar con el soporte de Fundación del Dr. Simi y Fundación Best”, asegura.

SimiAPSE es un programa de ayuda psicológica presencial, con más de 90 psicólogos ubicados en distintos puntos de México. Los retos para la licenciada Clara González Herrera al frente del equipo tampoco han sido fáciles.

“Es una realidad que, como mujer y madre de familia, mis tiempos se dividen. Tengo que balancear este proyecto con mi rol de mamá y ama de casa. Pero todo se puede. No es el caso de todas las mujeres; hay algunos más difíciles o más fáciles, pero sea cual fuere, siminforma.com.mx

siempre encontramos el balance”, agrega.

Carmina González Mier, Dania Martínez Juárez y Clara González Herrera son un ejemplo de las mujeres que forman parte de Grupo Por Un País Mejor. Mujeres que lucharon por años contra la desconfianza, el temor y los señalamientos, pero que ahora pueden ver frente a ellas un grupo consolidado, de calidad y calidez.

Junto a ellas caminan más de 14 mil mujeres: madres de familia, esposas, hijas, proveedoras que, a diario, dejan sus hogares para salir a trabajar.

“Estamos hechas de pasión y de amor. Nos ponemos la camiseta y tenemos a la empresa en el corazón. Pero, principalmente, somos comprometidas, responsables, fuertes y muy luchadoras”, dice Carmina González Mier.

“Mientras más conozco a las mujeres que trabajan en esta empresa, más las admiro y más aprendo de ellas. Mi gratitud a todas, porque son un digno ejemplo. No es fácil balancear la casa y el trabajo, pero ustedes lo sacan adelante”, reitera Clara González Herrera.

“Para mí, las mujeres del grupo somos tenaces, capaces, resilientes. Y tenemos una sensibilidad única con quienes nos rodean. Somos empáticas y eso genera una lealtad única e impresionante en los equipos de trabajo”, concluye la doctora Dania Martínez Juárez. / México



ADQUIERE TU PAQUETE SALUD TOTAL MUJER

- Química 59 elementos plus mujer
- Biometría hemática
- Reticulocitos
- Examen general de orina
- Electrocardiograma

\$2,699

RECIBIRÁS GRATIS
UN ULTRASONIDO GINECOLÓGICO

Vigente durante 2026. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. 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.

800 911 66 66

Q.F.B. José Israel Ponce Mondragón. Céd. Prof.: 4451415-UNAM



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

EE. UU., imperio reconstruido

A finales de 2025 y principios de 2026, el gobierno del presidente Trump dio a conocer, de manera articulada, cinco estrategias que tienden a reconstruir el viejo imperio internacional, el cual fue disminuyendo desde la desaparición de la Unión Soviética, en 1991, hasta la invasión de millones de migrantes después de la pandemia.

1. La Estrategia de Seguridad Nacional (noviembre de 2025).

2. La Estrategia de Defensa Nacional (enero de 2026).

3. La Agenda Geopolítica del Departamento de Estado (enero de 2026).

4. La transformación de la CIA en una oficina operativa para desestabilizar gobiernos, como ocurrió con Venezuela.

5. Y la reafirmación de que los aranceles no son impuestos que equilibran competencia del comercio exterior, sino un instrumento para obligar a otras naciones a tomar decisiones en el sentido de los intereses prioritarios de Estados Unidos.

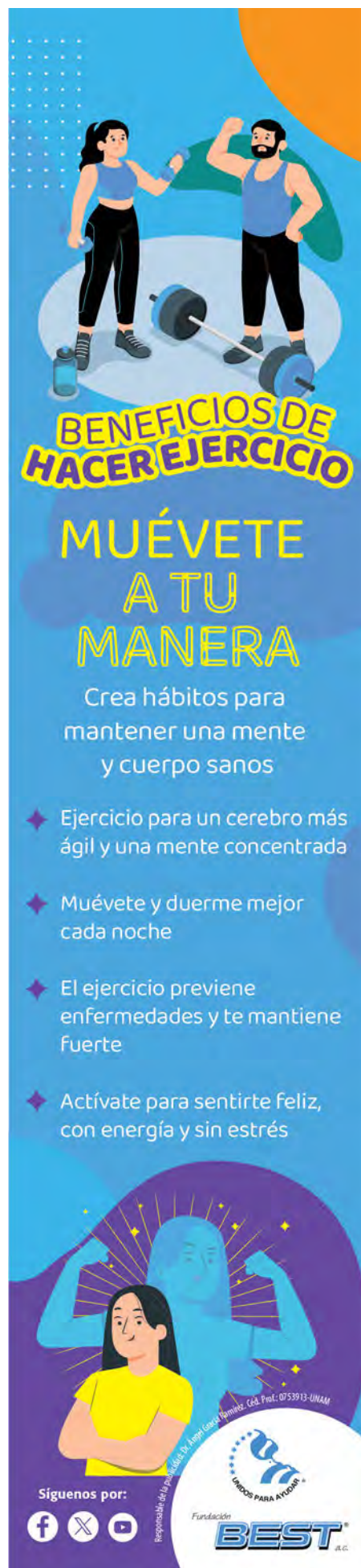
Esos documentos y acciones operativas tienen el objetivo central de demostrar al mundo que Estados Unidos con Trump viene por la restauración del viejo imperio dominante en todo el hemisferio occidental.

Los documentos son claros al revalidar y actualizar las tres doctrinas centrales de dominio imperial americano: la del Destino Manifiesto de 1630, que señala que la Divina Providencia designó a EE. UU. como el centro del universo; la Monroe de 1823, para señalar que el continente americano le pertenece exclusivamente a Washington y que ninguna otra potencia puede operar en esa área, y la de Seguridad Nacional, que señala el dominio americano de todo el hemisferio occidental, y deja sólo los pequeños territorios de Rusia y China.

A pesar de que estas decisiones implican expansionismos agresivos y militares, ningún país o bloque de países parece dispuesto a enfrentar a Estados Unidos, para replegarlo sólo a sus fronteras territoriales en una parte norte del continente americano.

Trump está regresando al expansionismo territorial y geopolítico del siglo XIX y está dispuesto a usar todo su poder para lograr sus objetivos, pésele a quien le pese.

Reencuentro con México



Reencuentro con México

“Las entrevistas no dejan lana”: Mago Septién

Juan Manuel Rentería Estrada

Durante los 29 años que trabajé de reportero en *Noticieros Televisa* pude convivir con innumerables personajes del medio artístico, deportivo, político y periodístico. Recuerdo a tres talentosos cronistas: don Fernando Marcos, Ángel Fernández y Pedro “Mago” Septién.

Fernando Marcos era una enciclopedia móvil. Sus amenos comentarios abarcaban los más variados temas. Era una verdadera delicia platicar con ese personaje tan culto, con especial sonrisa y singular simpatía.

Ángel Fernández, siempre llegaba a la redacción de noticieros haciendo alarde de su impactante popularidad, de su penetrante mirada y de su peculiar tono de voz que acaparaba la atención de reporteros, redactores, comentaristas, editores y camarógrafos.

Pero fue con Pedro “Mago” Septién con quien hice una inolvidable amistad. Nació en el estado de Querétaro, el 21 de marzo de 1916. Tenía una inteligencia privilegiada. Era un erudito en la mayoría de los deportes, pero su fuerte era la crónica en las grandes ligas del beisbol.

Fue un apasionado del llamado “Rey de los Deportes”. Algunos decían que era “el Marqués de Querétaro”,

por su linaje familiar. Inclusive, me platicaba que su tío era prelado doméstico del papa.

En la mente del Mago Septién vivía un personaje al que siempre idolatró: Babe Ruth, una leyenda del beisbol de Estados Unidos, considerado como uno de los mejores peloteros de todos los tiempos, que se hizo famoso por su poder bateador, sus 714 jonrones y su impresionante transformación de lanzador a símbolo de los Yankees de Nueva York.

Un día, se me ocurrió preguntarle quién fue Babe Ruth. “Mira, chamaco -me dijo-, un pedazo de madera, una pelota y un corazón del tamaño de una casa, ese era Babe Ruth”. Eran cerca de las 4 de la mañana y yo seguía recargado en un coche estacionado, escuchando la historia de Babe Ruth, narrada por el Mago Septién.

Cuando nos despedimos, todavía se atrevió a decirme: “un día con más tiempo te sigo platicando de Babe Ruth”. Y, efectivamente, unos días después me invitó a cenar para continuar el relato.

Era tan hábil, que, en algunas ocasiones, cuando no lograba entrar al estadio, narraba juegos desde un teléfono del hotel sin imagen alguna, pero con increíble precisión describía las jugadas que no veía, pero



Don Fernando Marcos González



Ángel Fernández



Pedro “Mago” Septién
Fotos: Cortesía

que coincidían con lo que estaba ocurriendo en el diamante del beisbol.

Don Pedro murió en 2013. A pesar de nuestra amistad, nunca quiso que lo entrevistara. “Las entrevistas no dejan lana”, decía. / **Reencuentro con México**

siminforma.com.mx

OMRON

Prevención y bienestar
Cuida tu salud.

TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EMPRESA JAPONESA

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS



Monitor de presión arterial
automático de brazo
HEM-7121J \$759



Nebulizador de compresor
para niños y adultos
NE-C106 \$899



Monitor de presión arterial
automático de muñeca
RS2 (HEM-6161-E) \$619



1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IQVIA México, concluido en mayo de 2025. De acuerdo al Reporte presentado. 2. La aplicación OMRON connect tiene conectividad exclusivamente con monitores de presión arterial de brazo y muñeca. 3. Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2017 y 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg. San: 0070E2019 SSA, Reg. San: 1665E2024 SSA, Reg. San: 2480E2018 SSA, No. de aprobación: 25330020183405. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MÉXICO, S.A. DE C.V.
Vigencia al 31 de marzo 2026

Cboost®

La C de todos los días
tu complemento
de vitamina C



GRISI
PATROCINADOR OFICIAL



No. de consulta: 183501 C0360010. ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO, EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA

Permiso de Publicidad No. 253300201A1925



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X

@Dr.Zagal TT

Pétalos y banderas

“Las jacarandas nunca se equivocan, ya llegó la primavera”. Esta es la frase que utilizo en mis redes en cuanto veo la primera florecida del año. Pero no trataré sobre ellas, porque ya lo hice en otras ocasiones.

Hoy quiero referirme a las flores oficiales de algunos países. La floración de los cerezos en Japón es todo un acontecimiento. Sin embargo, su emblema nacional es más solemne: el crisantemo de 16 pétalos.

Seguramente, asociamos los tulipanes con los Países Bajos. Pero recientemente, los neerlandeses votaron por la margarita, mucho menos vistosa. Eso sí, su etimología es elegantísima. Significa “perla” en latín.

Con todo, los tulipanes sí están enraizados en la historia de los Países Bajos. Durante la Segunda Guerra Mundial, los nazis ahorcaron los suministros de alimentos y el país padeció una gravísima hambruna. Sus habitantes comenzaron a preparar una especie de harina a partir del bulbo de tulipán.

La margarita, dicho sea de paso, también tiene que ver con la ocupación nazi de aquel país. La reina Guillermina, quien había conseguido escapar a tiempo de la invasión alemana para refugiarse en Inglaterra, la utilizaba a fin de honrar a los caídos en aquel suceso.

Estados Unidos oficializó la rosa como emblema floral en 1986, con resolución del Senado y proclama presidencial. La Casa Blanca tiene un jardín de las rosas, que ha salido bastante lastimado con las recientes remodelaciones de Trump.

La mística india se mira en la flor de loto, que nace del lodo sin mancharse, aunque también existe en Egipto; es hermosa.

Dos flores típicas de México son el cempasúchil y la flor de Nochebuena. No obstante, la oficial es la dalia, endémica de nuestro país. En 1963, el presidente López Mateos la declaró emblema nacional.

Mi preferida es la orquídea. En nuestro país hay 1,260 especies. Es caprichosa, requiere de bosques de niebla y selvas húmedas, como las del sur de nuestro país. Lamentablemente, la deforestación y la depredación han hecho que algunas de ellas sean cada vez más raras. ¿Ustedes cuál prefieren?

Cultura

IMPARABLE

¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

3x2*
De martes a domingo

X-GEAR

CREATINA MONOHIDRATADA ALTA PUREZA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO Polvo

SIN Azúcar, Gluten, Lactosa, Saborizante

100 porciones

5g Creatina por porción

500 g

\$450

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.

Cultura

El niño que conquistó la Berlinale



Bastian Escobar, en la Berlinale/Foto: EFE

Tiene nueve años. Se llama Bastian Escobar, es mexicano y debutó en el cine en *Moscas*, el filme de Fernando Eimbcke presentado en la competición oficial de la Berlinale, donde conquistó a todos con una interpretación soberbia y llena de ternura.

“Me divertí mucho, demasiado”, afirmó. Pero también reconoció que se sentía “un poquito enojado” cuando el director pedía que se repitiera alguna escena porque no habían salido bien. “A mí me gustaban”, apuntó.

Bastian Escobar interpretó a Cristian, un niño que está en la Ciudad de México junto a su padre, pendientes de la evolución de su madre, enferma de cáncer e ingresada en un hospital de la capital.

Justo enfrente del centro sanitario, una mujer que necesita dinero, Olga (interpretada por Teresita Sánchez), alquila una habitación para familiares de ingresados. El padre y el hijo se quedan allí.

“Creía que los adolescentes era perfectos personajes para el cine, porque están en conflicto

constante, pero he descubierto que los niños son cineastas innatos. Fue maravilloso trabajar con Bastian”, explicó por su parte Eimbcke, quien destacó la enorme paciencia del pequeño durante el rodaje.

Aunque también recordó que llegaban por las mañanas con las escenas planificadas hasta el último detalle y “Bastian lo destrozaba todo. Así que tuvimos que improvisar mucho y adaptarnos a la energía de él”, agregó.

El niño hace mancuerna con Hugo Ramírez, quien interpreta a su padre.

“Al leer el guion, me vi reflejado en mi infancia. Esta historia conectaba con parte de mi vida que no fue tan bonita; se me hizo un nudo en la garganta”, recordó Ramírez.

Y sobre la química con Bastian, explicó que son de la misma ciudad y eso facilitó el entendimiento a la hora de trabajar. “Veo a Bastian y me veo cuando era chiquillo”, añadió.

Además, todo el equipo trabajó para que el niño se sintiera a gusto, y su madre estuvo siempre en el rodaje. / **Cultura EFE**

siminforma.com.mx



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

La casona Haghenbeck

Los devastadores sismos de 1957 y 1985 comenzaron a cambiar el rostro de la Ciudad de México. Edificios majestuosos se dañaron. Uno de ellos, la casona porfiriana de la familia Haghenbeck, ubicada en avenida Juárez 58. En su tiempo, el más alto de la capital y uno de los más bellos por su arquitectura, diseñada por los prestigiosos hermanos Eusebio e Ignacio de la Hidalga. En un predio de 20 metros de frente por 50 de fondo, esta adinerada familia de origen alemán levantó, en 1886, una magnífica residencia de tres pisos con un amplio patio central. Su privilegiada ubicación, frente a la Alameda, la avenida más lujosa del momento, ya liberada de las capillas debido a la Reforma, la convirtió en un punto emblemático. Un cambio relevante en este inmueble fue cuando el patio de la casa fue techado para servir como sala cinematográfica. El viernes 10 de enero de 1941 fue inaugurado el cine Magerit, con la película *Lucky Partners* (*Luna de miel para tres*). Para ello, se derribaron algunas columnas y varias chimeneas. En 1954 se amplió el Magerit a fin de mantenerse a la vanguardia que las nuevas salas de espectáculos proporcionaban; así, el miércoles 29 de febrero de 1956 se inauguró el cine Variedades, muy elegante, con casi 3 mil butacas de terciopelo rojo, con el filme *Summertime* (*Locura de verano*). Pero esa época dorada comenzó a decaer con los sismos. La obra empezó a sufrir deterioros. Con los años se acentuó el hundimiento de la fachada: casi metro y medio de su altura sobre la banqueta. En 2008, el entonces jefe de Gobierno, Marcelo Ebrard, propuso crear ahí el Centro Cultural Ricardo Martínez. Nunca se concretó la idea. Y el 13 de febrero de 2013, sin orden de desalojo a la vista, seis trabajadores del Gobierno del Distrito Federal y policías de la Secretaría de Seguridad Pública iniciaron el desalojo de lo que fue el cine Variedades, cuyo edificio está considerado por el INAH como Patrimonio Histórico. Hoy, sólo existe la fachada, invadida por plantas. Un predio olvidado. Parte de un rostro envejecido de nuestra ciudad.



Foto: grandescasasdemexico



**MAGNESIO / GABA /
L TEANINA /
L TRIPTÓFANO**
150 GR

De venta en

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO

\$ 297

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 marzo 2026.

ORDEGAN
10 mg / 25 mg / 10 Cápsulas

CÁPSULAS

\$99

CALEBRAM
25 mg / 10 mg / 10 Tabletas

SUBLINGUAL

\$71

Ketorolaco / Tramadol

Tramadol

ENDULGEN
100 mg / mL

Nuevo SOLUCIÓN

ENDULGEN
100 mg / mL / 10 mL

\$95

Su venta requiere receta médica. Si persisten las molestias, consulte a su médico.
Vigencia al 31 de marzo 2026.

farmaciassimilares.com



DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75%
DE AHORRO


**ENRIQUE
GARAY**

IG @quiquegaray_

Evaluación definitiva

No más amistosos contra rivales de Concacaf. No más duelos cómodos. Con el Mundial a tres meses de iniciarse, a la selección mexicana le llega marzo, que viene acompañado de Portugal, con Cristiano Ronaldo y una fantástica generación de futbolistas, así como Bélgica, de Courtois, Tielemans, De Bruyne y compañía. El próximo 28 de marzo, en la reapertura del Estadio Azteca, hoy Banorte, enfrentarán a Portugal, y el 31 a Bélgica.

Finalmente, tendrán enfrente a equipos de primera clase: un Portugal que es aspirante legítimo a campeón, y contra quien México tendrá que mostrar progresos. O descubrir su verdadero rostro.

Nuestro país tiene campeones del mundo: Osmar Olvera en clavados; Ale Valencia ha sido consistentemente top 3 en tiro con arco; Yareli Acevedo en ciclismo de pista, prueba por puntos. Y la constante que tienen todos ellos, es que consistentemente se están enfrentando a los mejores del orbe.

Osmar Olvera se mide ante los chinos. A veces contra su mejor pareja, otras contra la número dos, pero siempre están compitiendo contra ellos. Lo mismo ocurre a Ale Valencia, que se encuentra con las coreanas gira tras gira. Enfrentar a los mejores ayuda a crecer y algún día ser de los mejores de los mejores.

Eso no pasa con la selección de fútbol, por el contrario, para cuidar su imagen comercial, siempre busca competencias a modo. La Copa Oro y la Nations League, que le corresponden por la región geográfica que ocupa, poseen sin duda el nivel futbolístico más bajo del planeta. Sólo recordemos Qatar, la Concacaf obtuvo los peores resultados entre las diferentes confederaciones.

En Qatar, de los cuatro países asistentes de la Concacaf, sólo uno (Estados Unidos), avanzó a la segunda ronda. Su récord acumulado fue de 12 partidos jugados, 3 ganados, 3 empatados y 6 perdidos, 9 goles a favor y 22 en contra.

Estados Unidos ha optado por enviar a sus equipos B a Copa de Oro y Leagues Cup, ya que futbolísticamente no te ayudan en nada. Si competir contra los mejores te ayuda a crecer para algún día ser de los mejores del orbe, cuando se hace contra rivales mediocres ocurre exactamente lo contrario. Los expertos que asesoran el desarrollo del balompié estadounidense, recomiendan no jugar con el primer equipo esos torneos.

México lo ve de otra manera. Ve la oportunidad de, finalmente, ser monarca en algo, tomarse fotos levantando trofeos y aparentar ser potencia.

Desde la conclusión del pasado Mundial en Qatar, a la fecha, la selección tiene récord de 1 ganado, 2 empatados y 9 perdidos, contra rivales de Sudamérica (Conmebol).

Es por ello que los exámenes ante Portugal y Bélgica, a tres meses del Mundial, ayudarán a esclarecer el verdadero rostro del equipo de Javier Aguirre.

Fanático

**¡NUEVOS PRODUCTOS
SIMI SPACE
SE UNEN AL CATÁLOGO!**

\$ 59

**Cód: 4156
Semilla Chía
(OMEGA 3 / 400 mg) /
50 g / SIMI SPACE**

**Cód: 4157
GLUTATIÓN /
50 g / SIMI SPACE**

\$ 59

**GELES DE RÁPIDA
ABSORCIÓN**

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 marzo 2026.

Fanático

Robots reforzarán la seguridad del Mundial en México

Cuatro perros robots que integran la nueva División K9-X, del ayuntamiento de Guadalupe, reforzarán la seguridad mediante labores de monitoreo y atención durante los partidos del Mundial, que se disputarán en Monterrey, Nuevo León.

“Es un equipo robótico diseñado exclusivamente para tareas de prevención, disuasión y detección temprana de situaciones inusuales”, detalló Miguel Zepeda, director del sistema de vigilancia urbana C4 municipal.

En febrero, los perros robot fueron presentados y entraron en operaciones para reforzar la seguridad de Guadalupe, municipio conurbado a Monterrey, donde está el Estadio BBVA, que será escenario de tres partidos de la fase de grupos y una eliminatoria de octavos de final.

“Estos equipos nos están ayudando en las tareas del día a día: recorrer áreas amplias, identificar aglomeraciones fuera de lo normal, detectar comportamientos inusuales y alertar de manera inmediata a nuestras áreas operativas”, indicó.

La inversión que se hizo en los robots tácticos es aproximadamente de 2.5 millones de pesos y están provistos de cámaras de video, visión nocturna, comando de voz y advertencia, además de estar fabricados con un material resistente para ingresar a espacios abruptos.

“Es de vital importancia esta nueva división que se viene a sumar. Estamos innovando con nuevas tecnologías que ayudan en las actividades de nuestros compañeros operativos”, sostuvo.

Dijo que, en los partidos del Mundial, los perros robots se encargarán de realizar recorridos previos a cada uno de los encuentros, con el objetivo de detectar posibles elementos inusuales o situaciones de riesgo.

Actualmente, ya realizan intervenciones durante los partidos de los Rayados de Monterrey, en el Estadio BBVA. / **Fanático EFE**

Tocando el cielo

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Como si no existieran otros deportes, aparte del fútbol, pocos, muy pocos, saben de las asombrosas hazañas de la aguascalentense Viridiana Álvarez Chávez, la primera alpinista de América y la séptima en el mundo en ganar la cima de las 14 montañas de más de ocho mil metros de altura. Además, esta inspiradora escaladora, de 43 años, cuenta con dos récords Guinness: el primero, por el ascenso más rápido de las tres montañas más altas con oxígeno suplementario; completó el Everest (2017), K2 (2018) y Kangchenjunga (2019) en 1 año y 364 días. Y el segundo, por ser la primera

mujer en escalar las 14 montañas de más de 8,000 metros y las 7 cimas continentales. Reconocimiento recibido en 2025 por culminar este reto histórico en un periodo de 10 años. Esa es Viridiana, quien inició su trayectoria en el alpinismo al alcanzar la cima del Pico de Orizaba, en 2014. En 2015 ganó el Aconcagua, la montaña más alta del continente americano, el camino hacia los catorce ocho miles y las siete cimas. En 2023 conquistó la cima del Manaslu, para completar el ascenso de los catorce ocho miles. Y en 2024 subió la pirámide de Carstensz (Puncak Jaya). Sumó así el ascenso de las siete cumbres más altas de cada continente.[16] “El reto no es subir, sino volver con vida”, expresa esta montañista que



Cima Denali Alaska 6,190m Foto: @ViriAlvarezMx

inició su carrera deportiva con enormes retos físicos: correr 10 km, medio maratón, maratón y medio Ironman, así como con ciclismo de montaña. Sí, ha tocado el cielo, se ha envuelto con las nubes, ha visto el planeta desde lo más alto y ahora, en conferencias, cuenta esas proezas, desafíos en lo que

se ha jugado la vida una y otra vez. La verdad, no cualquiera. Esto de trepar las cumbres más altas, no es como patear un balón, lanzar el ovoide a las diagonales o patinar en una pista de hielo. Claro, cada disciplina deportiva tiene sus retos y técnica, pero nada como escalar en abierto reto a la atmósfera, a la gravedad, a temperaturas y vientos congelantes. Nada más imaginen cómo temblamos cuando aquí, a ras de tierra, llegamos a estar a 5 grados. Ahora piensen en escalar con una temperatura de 36 a 70 grados bajo cero. Por favor, exaltemos a Viridiana, cuyas hazañas equivalen a ganar una Copa del Mundo, el oro olímpico o un Super Bowl. Y, encima de todo, ¡es mexicana! / Fanático

PROMOCIÓN ESPECIAL

3x2

Todos los productos de CBD Life

Bálsamos | Mariguanol | Tinturas | Gomitás

Bálsamo CALIENTE
Contiene extracto de cannabis
50 mg CBD
\$309

MARIGUANOL
Bálsamo Extra Fuerte con CBD, sabor CBD
Contiene extracto de cannabis con fitocannabinoides naturales
\$196

GOMITAS CBD Natural
Contiene extracto de cannabis adicionado con vitaminas y minerales
30 gomitás (3.5 g c/u)
Cont. Net. 105 g
2.5 mg de CBD por pieza | SAVOR MIX DE FRUTAS
\$319

TINTURA CON CANNABIS
250 mg de CBD
Cont. Net. 90 ml | SAVOR NARANJA
\$499

Salud es belleza. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quién lo recomienda y de quién lo usa. ADVERTENCIA: No apto durante el embarazo, lactancia y en menores de 18 años. Aviso de publicidad COFEPRIS No. 193300202D0409 COFEPRIS18CC005 COFEPRIS18CC004 COFEPRIS18CC008 Aviso de publicidad COFEPRIS No. 193300202D0411 COFEPRIS18CC011 Vigencia al 31 de marzo 2026



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

BTS: ¡5 mil millones de dólares!

Veremos si la banda coreana BTS abre más conciertos en México. Hasta ahora tiene tres fechas en la CdMx (7, 9 y 10 de mayo). Los siete jóvenes son un fenómeno de popularidad y el gobierno de su país estima que en 12 años de carrera, han redituado a su economía alrededor de ¡cinco mil millones de dólares! Una fortaleza es la conexión emocional con sus fans que los promueven en redes sociales. En nuestro país, más de 2.2 millones de personas hicieron fila para comprar boletos, pero solamente 195 mil lo lograron. Se dice que en reventa se ofrecieron en casi 100 mil pesos (¡increíble!). Así está el mundo: más personas buscan divertirse, y la interconexión causa cierta ansiedad en algunos.

Las redes son un factor importante para los famosos. Tomemos como ejemplo a Jorge "Coque" Muñoz, un artista muy exitoso. Para él, las redes son un vehículo para conectar emocionalmente con su público. En ellas se percibe a un señor amable, de buena vibra y divertido. Así, sin ser el cantante gigante y legendario como su papá, don Marco Antonio Muñoz, el buen Coque logra tener su agenda llena de conciertos durante todo el año. En los primeros meses de 2026 ya estuvo en el Lunario del Auditorio Nacional, ¡donde lleva más de 56 presentaciones!; también en Aguascalientes, Hermosillo, Monterrey, Saltillo, y la CdMx, con Carlitos Cuevas y Pancho Céspedes. Este marzo irá a Puebla. Más lo que se acumule...

A Eiza González la esperamos en este mes, pues vendrá a promover su película de acción *In the Gray*, donde alterna con Henry Cavill (Supermán) y Jake Gyllenhaal (villano en *El Hombre Araña*). Felizmente, se ha convertido en la actriz mexicana con más actividad en Hollywood y una figura relevante en la cinematografía internacional. ¡El trabajo rinde frutos!

El equinoccio en marzo marca el inicio de la primavera. ¡Les deseo muchos días de sol, cálidos, y amor al lado de la familia!



Foto: @bangtan.official

Farándula

3X2

COMBÍNALOS COMO QUIERAS

\$154

\$189

\$249

*PROTECCIÓN SIN LÍMITES

Combina 3 productos participantes de la línea *Eternal Secret* y llévate **GRATIS** el de menor precio. Válido de martes a domingo, del 1 de marzo al 30 de abril 2026

*Muy alta protección solar FPS 50+
Salud es belleza. Aviso Cofepris N.º 143300202D0226.

Farándula

“Mijares Sinfónico”, listo



Foto: @MijaresOficial

Manuel Mijares, “El Soldado del Amor”, es una de las voces más queridas y respetadas de la música romántica en español.

Con más de 40 años de trayectoria, ha construido un legado con temas como *Bella*, *El privilegio de amar* y *Soldado del amor*, himnos de varias generaciones.

Su estilo romántico, junto con el carisma que despliega en cada escenario, lo han consolidado como un intérprete imprescindible en la escena musical latinoamericana.

El espectáculo “Mijares Sinfónico” ofrece una experiencia única: la fusión de sus grandes éxitos con el poder de una orquesta completa.

Los arreglos sinfónicos aportan nuevas dimensiones a canciones entrañables, y se disfruta

más de la nostalgia y el amor.

Este formato transforma cada interpretación en un viaje emocional que combina fuerza instrumental y cercanía con los asistentes.

La cita será el 26 de marzo en el Auditorio Nacional de la Ciudad de México, donde Mijares celebrará su trayectoria, acompañado por más de 35 músicos en escena.

El concierto promete ser una noche inolvidable, marcada por la emoción y la celebración de un artista que ha sabido reinventarse sin perder la esencia que lo mantiene vigente.

“Mijares Sinfónico” reafirma por qué este cantante aún es uno de los más exitosos y queridos de México, capaz de convertir cada presentación en un encuentro memorable. / **Farándula**

siminforma.com.mx

Farándula

Regresan los Hombres G

“Los mejores años de nuestras vidas”, se titula la actual gira de los Hombres G, que llegará a la Ciudad de México los días 13 y 14 de octubre. La banda española ofrecerá dos veladas en el Auditorio Nacional y después, el 20 de ese mes, visitará Guadalajara.

Formados en Madrid, en 1982, David Summers, Rafa Gutiérrez, Dani Mezquita y Javier Molina han editado 13 álbumes de estudio; el primero, en 1985, y el más reciente, en 2021. Ahora preparan un nuevo lanzamiento para 2026.

Reconocidos por su aporte al pop rock ibe-



Foto: @hombresgoficial

roamericano y por éxitos generacionales que suman ventas de millones de discos, el grupo se mantiene vigente ante nuevas audiencias y confirma su legado con esta celebración en territorio mexicano.

Además de la gira, el grupo presentará otros dos



proyectos clave en su festejo por más de 40 años de trayectoria: un documental oficial y un álbum inédito. En cuanto al *tour* de conciertos, abarcará todo 2026 y recorrerá varias ciudades de América Latina. / Farándula



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Viaje a las estrellas

¿Se acuerda usted de *Viaje a las estrellas*? ¿Le tocó? Las nuevas generaciones la llaman *Star Trek* y, casi siempre, cuando se refieren a ella, hablan de la serie de los años 90 o de las películas.

Hoy, quisiera apelar a su nostalgia e invitarlos a platicar con sus hijos y nietos sobre *Viaje a las estrellas*.

¿Por qué? Porque está cumpliendo 60 años. ¿Puede usted creer que esta maravilla creada por Gene Roddenberry es de 1966? ¡Y sigue viva! ¡Y aún genera contenidos! ¡Y nos continúa diciendo cosas!

Me duele mucho cuando me meto a las redes sociales y miro a los chavos de hoy atacando lo nuevo de *Star Trek*, acusándolo de tener inclusión forzada y un montón de barbaridades.

Con todo el respeto y la humildad de la que puedo ser capaz, quisiera decirles que están en un error y, peor tantito, que

se deberían sentir medianamente agradecidos con este concepto.

Vivimos en un mundo privilegiado, lleno de libertades, avances sociales y, por supuesto, tecnología.

En 1966, las cosas eran muy diferentes. Independientemente de lo mágico que era hablar, en aquel entonces, del futuro y de los viajes espaciales, ahí comenzó una revolución.

Star Trek fue la primera serie donde vimos juntas y en perfecta armonía a personas de diferentes colores y nacionalidades, mujeres empoderadas, terrestres y extraterrestres y hasta besos interraciales.

Viaje a las estrellas fue un escándalo sin el cual jamás hubiéramos tenido filmes como 2001, *odisea del espacio*, *Star Wars* y *Alien*.

Le podría escribir un libro completo únicamente con las aportaciones sociales de este universo, pero faltan las otras, las científicas.

Star Trek inspiró a las personas que inventaron los escaneos médicos, a las que crearon los teléfonos celulares. Más allá de la parte del entretenimiento, es un título fundamental para la historia de la humanidad.

Por favor, respetémoslo y celebrémoslo. ¡Felices 60 años, *Viaje a las estrellas*! ¡Gracias por todo! ¡Gracias por tanto!

CELEBRA TU BELLEZA, CELEBRA TU ESENCIA.





Aviso de Publicidad No. 2409145019X00224



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

El gran Grupo Frontera

¡¡¡Familia de *Siminforma*!!! Qué gusto saludarlos nuevamente. Soy Radamez Núñez, para presentarles más recomendaciones musicales y que, por supuesto, pueden escuchar en *Simiradio.fm*, de martes a viernes, de 11 a. m. a 1 p. m.
Hoy, vamos a referirnos a Grupo Frontera, estadounidense, formado en Edinburg, Texas, en 2022, por Adelaido “Payo” Solís, Juan Javier Cantú, Julián Peña Jr., Alberto “Beto” Acosta y Carlos Guerrero, quienes recibieron reconocimiento internacional a partir de su debut, en 2020, al interpretar la canción *No se va* de Morat, que empezó a ubicarse ese mismo año en las listas musicales.
En diciembre de 2022 estrenaron *Bebé dame* junto a Fuerza Regida, su primer éxito, y después colaboraron con Carín León en el tema *Que vuelvas*.
Para abril del año siguiente estrenaron colaboración con Bad Bunny y el sencillo *Un x100to*, luego publicaron nuevas canciones, como *Frágil*, junto a Yahritza y su esencia; *Le va a doler*, *Di que sí*, con Grupo Marca Registrada; *Quédate conmigo*, con Eslabón Armado, y *Tulum*, con Peso Pluma.

Alcanzaron la fama con sus cumbias norteñas, pero después del lanzamiento de su disco debut *El Comienzo*, en agosto de 2023, demostraron que podían profundizar en otros estilos del regional mexicano y colaboraron con Christian Nodal y la canción tiene más de 28 millones de reproducciones.
En mayo de 2024 lanzaron su segundo disco, *Jugando a que no pasa nada*, y su tercera y mas reciente producción *Lo que me falta por llorar*, en octubre de 2025.
¡Ellos son Grupo Frontera, que no pueden faltar en ninguna fiesta! Es la recomendación de *Simisintonía*. Soy Radamez Núñez. Nos leemos muuuuy pronto. Aaadiós!



Fotos: Facebook/Grupo Frontera

Siminteresa

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

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

Solución

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

¿Iguales?

Encuentra las 5 diferencias

Solución

- medallón
- huaraches
- pulseras
- capa
- penacho

DÉJATE ENCONTRAR POR EL PLACER

Haz Match

CON ACTITUD ALFA

\$39*

*Prevención es salud.

0199C2012 SSA. 1589C2022 SSA. Válido al 31 de mayo 2026.

\$65*

ALFA KINEX
GEL LUBRICANTE ÍNTRACO CON LARONINA

DE VENTA EXCLUSIVA EN:

**Higiene es salud.

Síminteresa



Horóscopos Amira contigo

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) / Actúa sin titubeos. Deja de preocuparte por lo que no tiene importancia. Ten más cuidado en lo que ya tienes previsto. Es periodo de prosperidad. En el trabajo estarás muy emprendedor. Manéjate con prudencia. Probable, asumas cargos de más responsabilidad.

♉ Tauro (abril 21 - mayo 21) / Cambia lo que tengas que cambiar. Tus piedras de la primavera: ágata y esmeralda. La Luna en tu signo te marcará con nuevas experiencias amorosas. Equilibrio y la prudencia guiarán tus acciones. En el trabajo tendrás reconocimiento, el dinero rendirá. Deja atrás el pasado.

♊ Géminis (mayo 22 - junio 21) / No tomes decisiones sin meditarlas. Habrá infinitas posibilidades de trabajo. Para que haya abundancia en tu vida, realiza una oración. Puede haber influencias negativas de personas cercanas que te alimentan temores e incertidumbre, aléjate de ellas.

♋ Cáncer (junio 22 - julio 22) / Evita los pensamientos negativos. Hazte más responsable de tus asuntos familiares. Mejorará tu prosperidad. El cariño y la lealtad son las cualidades que no deben faltar. Cicatriza heridas del pasado si deseas seguir avanzando en la vida constructivamente.

♌ Leo (julio 23 - agosto 22) / Tendrás oportunidad de viajar y establecer contactos en el extranjero. Habrá que buscar más apoyos y protecciones en el trabajo, una comunicación clara te facilitará las cosas. En el amor, un leo casi siempre resulta atractivo. En la salud, cuídate mucho.

♍ Virgo (agosto 23 - septiembre 22) / Éxito en los negocios. No obstante, tendrás que hacer más esfuerzos para conseguir tus propósitos. Sé discreto con lo que te propones. Las circunstancias en el trabajo darán un giro inesperado. Superarás obstáculos. Piénsate sano y siéntete sano.

♎ Libra (septiembre 23 - octubre 22) / Tu misión es armonizar, embellecer y alentar. Cambios en el trabajo. Marte te puede acelerar. Fluye con lo nuevo, tu firme propósito te sacará adelante. Tu capacidad es la diplomacia, la clave de tu éxito. Rompes con tus límites en asuntos de trabajo.

♏ Escorpión (octubre 23 - noviembre 22) / Eres intuitivo y sentimental. Colaboras con los demás para desentrañar misterios. El eclipse total de Luna a las 5:54 horas puede inclinarte a sacar conflictos no resueltos. Termina con tus pendientes. En corto tiempo, tu panorama se va aclarar.

♐ Sagitario (noviembre 23 - diciembre 21) / El querer apresurar las cosas puede resultarte contraproducente. Júpiter te traerá buena suerte, de ti dependerá saberlo aprovechar. Busca lo que te une en el trabajo, sin dejar de tomar en cuenta lo que te separa. Nuevas experiencias en el campo laboral.

♑ Capricornio (diciembre 22 - enero 20) / Dales sentido positivo a los cambios imprevistos, toma las cosas con la mayor tranquilidad posible. Eres lo que piensas. Pon en orden tus ideales y compromisos afectivos. Tiempo propicio para el trabajo. El 11 es tu número de la suerte.

♒ Acuario (enero 21 - febrero 19) / Tu misión es buscar la verdad y el conocimiento. Expresa tus pensamientos en libertad. Borrón y cuenta nueva. En la salud, debes fortalecer tus defensas y acudir al médico. Suelta lo que realmente no te sirva. Propicios los viajes y las relaciones públicas.

♓ Piscis (febrero 20 - marzo 20) / Tu misión es servir. Eres el abrigo acogedor para los sufrientes. Júpiter, tu segundo regente planetario en el signo de Cáncer, habilita tu emoción y energía. Es importante tener ingresos adicionales. Tiempo propicio para abrir negocios y vender propiedades.

¡Feliz cumpleaños, nativos de Aries!

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

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
 Vigencia al 31 de marzo 2026
 De venta en Farmacias Similares®.



Elvis Presley

Multi GOMI

SUPLEMENTO ALIMENTICIO



\$139



\$165



\$104



\$189



\$189



\$189



\$169



\$189



\$129



\$189

 farmaciassimilares.com

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

Vigencia al 31 de marzo 2026