

Trasnacional del bienestar

• Ya se construye la primera Colonia Simi internacional, en Colombia

Págs. 12 y 13



Colonia Simi Colombia se sumará a las seis existentes en México: Ciudad de México -en construcción-; Ecatepec, Estado de México; Guadalupe, Nuevo León; Tixcacal, Yucatán; Zapopan, Jalisco, y Torreón, Coahuila / Fotos: Moisés Sánchez y Víctor Macedo



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

En memoria de Porfirio Aldana Torres

Hago este reconocimiento a mi amigo, mi asesor, colega y excepcional técnico mexicano. Falleció el 18 de julio de 2020 por covid-19 en Villahermosa, Tabasco. Le sobreviven sus hijos Gloria del Carmen y Miguel Alejandro.

Nació el 15 de septiembre de 1951, en Omitlán de Juárez, Hidalgo, pero creció en la colonia Peralvillo, en la Ciudad de México. Estudió su instrucción primaria, secundaria y educación media superior en planteles oficiales. Posteriormente, ingresó a la Escuela Superior de Ingeniería Química e Industrias Extractivas, del Instituto Politécnico Nacional (mi alma máter), donde se recibió de ingeniero químico industrial, en 1973. Se graduó de maestro en ciencias en el Centro de Investigaciones Avanzadas del IPN, en 1978, y fue candidato a doctor en Ciencias por el mismo Cinvestav de ese instituto, en 1980. Realizó una especialidad en Planeación del Manejo de Recursos Naturales, en Buenos Aires, Argentina, en 1988.

Participó en más de 20 investigaciones relacionadas con plaguicidas, policlorobifenilos, metales pesados y contaminantes orgánicos persistentes. Es autor de 50 trabajos originales especializados en ciencias ambientales y de alrededor de 50 publicaciones sobre toxicología, seguridad y salud ocupacional. Impartió más de 100 cursos de toxicología, COP, ordenamiento e impacto ambiental, auditorías de calidad, sistemas de calidad ISO9001, sistemas de gestión ambiental ISO 14001, de OHSAS 18001, QHSE, auditoría ambiental y de seguridad e higiene.

Fue catedrático en la ESIQIE, UAM Azcapotzalco, Universidad Veracruzana y División Académica de Ciencias Biológicas, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, y también de posgrado. Fue consultor del Banco Mundial en el Proyecto "Programa de Emergencia para el Control de la Contaminación Atmosférica en la ZMCM". Tuve la suerte de tomar en México, el primer curso de Ecoauditoría Ambiental, impartido por el maestro Aldana, en 1994.

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

SíMiPlaneta

De venta exclusiva en
FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO" **75%**

SíMiPlaneta

“Menos plástico, más vida”, campana que transforma

Patricia Zavala,
vicepavala@fsimilares.com

Cada año se usan en el mundo 5 billones de bolsas de plástico, es decir, cada minuto se están generando 10 millones de bolsas que terminan en vertederos, océanos, ríos y suelos, las cuales tardan más de 500 años en degradarse.

En México, se consumían cerca de 3 mil millones de bolsas y cada mexicano utilizaba unas 650 bolsas de un solo uso al año, que multiplicado por millones de habitantes representaba un impacto ambiental de grandes consecuencias.

Ante esta crisis, Farmacias Similares decidió, en 2019, dejar de entregar bolsas plásticas en sus sucursales y crear la campaña “Menos plástico, más vida”, impulsada por Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor.

Gracias a esta iniciativa, se evitó la producción y uso de 370 millones de bolsas de un solo uso que habrían contaminado suelos y cuerpos de agua.

Con los recursos ahorrados, el movimiento SíMiPlaneta, creado e impulsado por Víctor González Herrera, destina apoyos a más de 80 proyectos de preservación y restauración del medioambiente en nuestro país, a través de la protección de la flora, fauna y ecosistemas, fomentando una cultura ambiental.

Para difundir esta riqueza natural, en 2020 se creó el concurso nacional



Mario Iván Roca Alpuche y su familia/Foto: Patricia Zavala



“Al Rescate del Planeta”, que además de impulsar el uso de bolsas de manta como alternativa ecológica, premia los diseños originales de cada una de ellas.

Este 2026 las bolsas ecológicas de Farmacias Similares contarán con el diseño de

un colibrí rodeado de lavandas, símbolo de esperanza y acción, creado por Mario Iván Roca Alpuche.

Después de recibir esta noticia, Mario celebró el logro en Mérida, Yucatán, acompañado de su esposa Samantha y su hija Sara, tras recibir una iMac de 24 pulgadas para potenciar su trabajo creativo.

Cada bolsa de plástico que dejamos de usar es un recordatorio de que el cambio empieza en nuestras manos. Las ecológicas son más que objetos: representan la voz de quienes creen en un futuro limpio y justo.

SíMiPlaneta convierte creatividad en conciencia y conciencia en acción. Menos bolsas de plástico, más vida para el planeta. / SíMiPlaneta

siminforma.com.mx



SIMILAB



DE MUJER A MUJER

AL REALIZARTE
CUALQUIERA DE
ESTOS ESTUDIOS:

- MASTOGRAFÍA **\$369**
- USG MAMARIO **\$427**
- USG GINECOLÓGICO **\$298**

Apoyas a personas de escasos recursos con: **UNA MASTOGRAFÍA,
UN ULTRASONIDO DE MAMA O UN ULTRASONIDO DE PRÓSTATA.**

REGALA SALUD, REGALA BONDAD

Válido durante 2026. No acumulable con otras ofertas o promociones. 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

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/abril 2026
Edición 528-1

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: marzo 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".

siminforma.com.mx



Árnica en niños, el secreto natural que las mamás siempre tienen a la mano

Los golpes y caídas son parte del día a día infantil. El árnica es un remedio natural muy utilizado; pero, ¿qué es y por qué es efectiva? Aquí te lo explicamos.

El árnica es una planta medicinal reconocida por sus propiedades antiinflamatorias y calmantes. Propiedades de sus compuestos activos:

- **Reducen la inflamación**
- **Disminuyen el dolor leve**
- **Aceleran la desaparición de moratones**
- **Favorecen la recuperación tras golpes**

Las mamás no sólo buscan eficacia, sino también tranquilidad. El árnica ofrece esto, ya que su aplicación es localizada y su fórmula es suave para la piel infantil. Su uso es práctico y es una alternativa natural y segura. Por eso, es un básico del botiquín familiar.

Hoy, puedes encontrar este clásico remedio natural con una presentación innovadora, práctica y moderna: el árnica en barra.



¿Cuándo usar árnica en niños?

- **Golpes y contusiones:** Aplicarla lo antes posible ayuda a disminuir inflamación y prevenir moretones.
- **Moretones y hematomas:** Favorece su absorción y reduce su duración e intensidad.
- **Inflamaciones leves:** Útil en torceduras menores, rozaduras o presión (como usar zapatos nuevos).
- **Después de caídas en bici o patineta:** Permite actuar rápidamente para aliviar dolor e hinchazón.
- **Recomendación general:** aplicar 2-3 veces al día hasta que desaparezcan los síntomas.

El árnica puede ser una gran aliada natural para acompañar la energía y el movimiento de los más pequeños. Tener árnica a la mano significa estar preparado, actuar rápido y cuidar con confianza. Las familias, cada vez más, buscan opciones más suaves, prácticas y saludables. Porque cuando se trata de tus hijos, eliges lo mejor.

QUÉDATE CON QUIEN
TE CUIDA

- ★ Fórmula **HIPOALERGÉNICA**
- ★ No irrita la piel
- ★ Recomendado por dermatólogos

GRISI[®]
NEUTRO

HIPOALERGÉNICO

JABÓN DE TOCADOR

e-100g

\$24

Neutro
GRISI[®]

NUEVO LOOK,
MISMO CUIDADO

¡Descubre la nueva imagen
de tu jabón favorito!

CUIDA TU PIEL 183501202D0014 Vigencia al 30 de abril 2026.



#Psicosalud

Edilberto Peña*
@Edilberto_pena

El estrés financiero altera el cerebro

Abril no sólo trae primavera. También llegan declaraciones fiscales, colegiaturas, pagos acumulados y ajustes presupuestales. Y aunque hablamos de números, lo que realmente se altera es nuestro cerebro.

El estrés financiero no es una exageración emocional; es una respuesta biológica. Cuando percibimos amenaza económica, se activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y aumenta el cortisol. A corto plazo, esta reacción nos ayuda a resolver problemas, pero cuando la incertidumbre se prolonga, aparecen insomnio, irritabilidad, dificultad para concentrarnos y decisiones impulsivas, como gastar para “sentir alivio inmediato”. Diversos estudios han demostrado que la preocupación constante por el dinero se asocia con mayor riesgo de ansiedad, depresión e incluso enfermedades cardiovasculares. No es sólo una preocupación contable, es una carga fisiológica sostenida.

Además, el estrés financiero tiene un componente social. En contextos de inflación, incertidumbre económica o cambios fiscales, el miedo no es individual; es colectivo. Y cuando el entorno se percibe inestable, la sensación de control disminuye, uno de los factores psicológicos más importantes para la estabilidad emocional.

¿Qué podemos hacer?

Primero, reconocer que la angustia financiera no es debilidad; es una reacción humana ante la incertidumbre. Segundo, evitar la toma de decisiones económicas en estados de alta activación emocional; el cerebro bajo estrés prioriza la urgencia sobre la estrategia. Tercero, hablar de dinero en familia con claridad y sin catastrofismo, especialmente frente a los niños, que absorben la ansiedad ambiental, aunque no comprendan las cifras. La educación financiera también es prevención en salud mental. Planear, anticipar y construir pequeños márgenes de seguridad reduce la activación crónica del estrés.

Abril nos recuerda que la economía no solamente impacta el bolsillo, sino también lo hace con el sueño, el ánimo y la forma en que nos relacionamos. Asimismo, cuidar nuestra salud mental implica aprender a gestionar la incertidumbre económica con información, prudencia y comunidad.

Porque cuando baja la ansiedad financiera, no sólo mejora el presupuesto, también mejora nuestro cerebro.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

siminforma.com.mx

¡CUIDADO CON LOS KILOS DE MÁS!

MEDICIÓN GRATIS
DE PESO, TALLA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL

DISPONIBLE TODOS LOS MARTES
DE MARZO Y ABRIL 2026

Mayor información en: fundacionbest.org.mx
Fundación **BEST** J.C.C.
Síguenos en: [Facebook, Instagram, Twitter icons]

Responsable de la publicación: Dr. Ángel García-Panadero, Cid. Prof., @BEST13-UNAM

ACCUCHEK®
Active

Roche

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

- Evita desperdicio de tiras.^{1,2}
- Uso flexible, práctico en cualquier momento.²
- Tira grande.²

PARA REACTIVAR TU VIDA,
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

50 TEST STRIPS 5 second test
TIRAS REACTIVAS Medición en 5 segundos

25 TIRAS REACTIVAS
50+25 PRECIO ESPECIAL

25 TIRAS REACTIVAS Medición en 5 segundos
TIRAS-TESTE Medición en 5 segundos

25 LANCETS
GLUCOX

\$479.00 \$244.00 \$86.00

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

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

HASTA 75% DE AHORRO

Vigencia al 30 de abril 2026

La salud, derecho humano fundamental

¿Sabías que el 7 de abril, en todo el mundo, se celebra el Día Mundial de la Salud?

Al respecto, una de las instituciones más reconocidas, es la Organización Mundial de la Salud (OMS) que apunta la siguiente definición: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

En consecuencia, hace algunas recomendaciones para mantenerla:

- Reducir el consumo de sal, azúcar y grasas

- Realizar actividad física con regularidad, al menos 150 a 300 minutos por semana en personas adultas, y en niños y adolescentes, en promedio, 60 minutos al día

- Dormir 7 o más horas, no hacerlo puede asociarse con alteraciones en el peso corporal

- Evitar el consumo de alcohol y tabaco

- Cuidar de la salud mental

Es importante acudir al médico regularmente, con la intención de prevenir enfermedades y detectarlas a tiempo. Algunas de las medidas que pueden aplicarse en estas revisiones son:

- Efectuarse chequeos preventivos anuales

- Identificar factores de riesgo para enfermedades futuras, como alteración en la glucosa o el colesterol

- Actualizar el esquema de vacunación de acuerdo con la edad

- Medir la presión sanguínea de manera regular

- Realizarse análisis de sangre y de orina, además de otras pruebas de detección, como mastografías en mujeres o colonoscopias en personas con riesgo de cáncer de colon

Si en este momento no padeces alguna enfermedad,



Foto: Archivo Redacción

no está por demás adoptar estas prácticas preventivas para

garantizar una buena calidad de vida. / Salud

Referencias:

<https://www.gob.mx/insabi/articulos/dia-mundial-de-la-salud-7-de-abril-330927?idiom=es>

OMRON

 Compatible con la app OMRON connect

 Guía de ajuste de brazalete

 Detector de latido irregular

 Memoria de última medición



Monitor de presión arterial automático de brazo

HEM-7121J

\$759

#1

MARCA #1 RECOMENDADA POR LOS MÉDICOS


TECNOLOGÍA DE OMRON HEALTHCARE EN JAPÓN

LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO Y CONSULTE A SU MÉDICO. *Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2019. Vigencia al 30 de abril 2026.


5 AÑOS DE GARANTÍA



Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*
WSP 55-2972-1680

Los límites también son un regalo del Día del Niño

En el Día del Niño pensamos en juguetes, salidas, fiestas, regalos y sorpresas; pero hay

un regalo que no se compra y que, a veces, dejamos a un lado: los límites.

Poner límites no es quitarles amor; es darles dirección. Los niños y adolescentes necesitan saber hasta dónde pueden llegar, qué se espera de ellos y qué no es negociable. Esta claridad les da seguridad. Cuando el “sí” y el “no” cambian, según nuestro humor o cansancio, su mundo se vuelve incierto.

Los límites sirven para algo profundo: enseñan a esperar, tolerancia a la frustración y responsabilidad. También los preparan para la vida real, donde no todo es inmediato ni todo depende del deseo. Un niño que aprende a respetar horarios, acuerdos y



Foto: alvarobilbao.com

normas pequeñas hoy, construye autocontrol mañana.

¿Cómo ponerlos?

1. Con reglas claras y firmes.

2. Anticipando: “Después de esto, se apaga la televisión o se deja el videojuego”.

3. Sosteniendo las decisiones, aunque ellos se molesten; sin gritos, sin lastimarlos, sin avergonzarlos, con coherencia.

Un límite no es dureza, es presencia firme y algo más. También los adultos necesitamos limitar el trabajo que invade la casa, la tecnología que nos atrapa, las distracciones y, así, dedicar a nuestros hijos tiempo real. Mirarlos, escucharlos y estar disponibles es el mejor regalo que podemos darles.

Los límites preparan a nuestros hijos para la vida. Nuestro tiempo les da seguridad emocional.

*Especialista en desarrollo infantil

Hialuronato Oximetazolina
Solución
2 mg / 0.25 mg / 1 mL

\$75

Hialuronato, Oximetazolina
Solución
2 mg / 0.25 mg / 1 mL

10 mL

Vigencia al 30 de abril 2026.
Su venta requiere receta médica.

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 253300201B118



La importancia de la **microbiota intestinal** en los primeros años de vida

Durante la infancia se establecen muchas de las bases de la microbiota intestinal que acompañará al organismo a lo largo de la vida.

En los primeros años de vida se desarrolla gran parte de la **microbiota intestinal**, un conjunto de microorganismos que habitan de forma natural en el sistema digestivo y participan en procesos relacionados con la digestión, el metabolismo y el funcionamiento del sistema inmunológico.

Los probióticos son microorganismos benéficos que forman parte de este ecosistema intestinal y han sido ampliamente estudiados por su presencia en la microbiota infantil.

Lactobacillus reuteri

Se encuentra de forma natural en la leche materna y se ha investigado por su participación en el equilibrio de la microbiota intestinal y en procesos relacionados con el confort digestivo.

Lactobacillus rhamnosus

Participa en el mantenimiento del equilibrio de la microbiota intestinal y en la integridad de la barrera intestinal.

Bifidobacterium breve

Pertenece al grupo de bifidobacterias presentes de forma natural en la microbiota infantil y ha sido estudiada por su participación en el equilibrio del ecosistema intestinal durante las primeras etapas de vida.

Los **probióticos** pueden incorporarse a la alimentación infantil a través de diferentes fuentes, como la leche materna, algunos alimentos fermentados durante la alimentación complementaria o suplementos en presentaciones líquidas o en gotas, que pueden facilitar su administración en bebés.

SIMISAE

Educar con límites

Marisol Montoya Laines
centrodiagnostico@serfelizsise puede.com.mx

- Manténlas estables y constantes
- Involucra al adolescente en la creación de otras nuevas

La adolescencia es una etapa de transición donde los jóvenes buscan independencia, aunque todavía necesitan guía y estructura. Establecer límites claros y consistentes es clave para fomentarles responsabilidad, seguridad y respeto.

¿Por qué es importante?

- Protegen de situaciones de riesgo, como el consumo de sustancias, comportamientos impulsivos o decisiones peligrosas
 - Enseñan a respetar normas y cuidarse a sí mismos
 - Regulan las interacciones con amigos y compañeros
- Estrategias para establecer límites
- Explica las reglas y consecuencias de manera asertiva



Ilustración: Freepik

Recuerda que establecer límites demasiado rígidos o estrictos genera rebeldía, además limita la comunicación, pues para evitar ser castigados los adolescentes pueden ocultar información. Lo ideal es combinar límites claros con flexibilidad, paciencia y amor. Son una herramienta clave de protección que prepara a los adolescentes para la adultez.

Si tienes o conoces a algún adolescente y requieres orientación, con gusto podemos explorar juntos la situación. Llama a la línea SIMISAE: 800 911 32 32, a cualquier hora o cualquier día.

¡Ser feliz sí se puede! / SIMISAE

Referencias:

Henderson y Milstein (2003). *La resiliencia en la escuela*. México: Paidós

Vivimos día a día con estrés, ansiedad y miedo.

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

Comunícate al **800 911 3232**


SIMISAE
Centro SIMI de Salud Emocional

@simisaemx
www.facebook.com/SIMISAE

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Consulte a su médico. Léase instructivo anexo.
 Vigencia al 30 de abril 2026
 De venta en Farmacias Similares®.



blbiot



\$249

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
 Vigencia al 30 de abril 2026.
 De venta en Farmacias Similares®

¿Sabías que...?

Durante la infancia, el organismo atraviesa una etapa de crecimiento y desarrollo en la que los requerimientos nutricionales son particularmente importantes. Diversas vitaminas, minerales y nutrientes esenciales participan en funciones clave del organismo y contribuyen a complementar una alimentación equilibrada.

» Colina

Participa en procesos del sistema nervioso relacionados con la memoria, el aprendizaje y la atención.

» Vitaminas del complejo B

Intervienen en el metabolismo energético del organismo, participando en procesos que permiten transformar los nutrientes de los alimentos en energía.

» Vitaminas C y E

Forman parte de los sistemas de protección celular frente al estrés oxidativo.

» Zinc

Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunológico.

» Vitamina A, biotina y vitamina D3

Participan en diversos procesos relacionados con el desarrollo y mantenimiento de tejidos.

En el caso de los niños, las presentaciones masticables como las gomitas pueden representar una alternativa práctica para facilitar el consumo de suplementos alimenticios, al ofrecer una forma sencilla y agradable de incorporarlos dentro de la rutina diaria.

Una alimentación variada y equilibrada, acompañada de una adecuada ingesta de micronutrientes, es fundamental para el bienestar y desarrollo durante la infancia.

Ayudar es vivir

Asilo de Ancianos La Inmaculada, un hogar para los abuelitos

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

La historia del Asilo de Ancianos La Inmaculada, en el centro de Mazatlán, Sinaloa, se inició como una posada, en 1886, para la gente que venía de paso a esta ciudad, pero, después, poco a poco, algunos adultos mayores se fueron quedando.

“Posteriormente, en 1920, se firmó un acta constitutiva, con la cual comenzaría lo que fue la Beneficencia de Mazatlán. Oficialmente, ya era el asilo como tal, a partir de esa fecha”, detalló Laura Amor Flores, administradora de esta institución.

“Desde entonces, no ha parado. En 1954, la Congregación Siervas de los Pobres empezó a dirigirlo. Ellas lo operan, lo dirigen y están al pendiente; viven en la casa junto a los abuelos”.

Actualmente, el lugar cuenta con 31 residentes. Una cuarta parte de quienes viven aquí no cuentan con familia y tampoco con recursos. El resto son adultos mayores que sí aportan una pequeña cantidad, o bien, lo hacen sus familiares o alguien cercano.

Dispone de 15 dormitorios, un comedor, una enfermería y un patio, donde todos los beneficiarios realizan



Fotos: Adriana Estrada

desde fisioterapia hasta actividades recreativas.

Hace cinco años, sor Inés Quintana Gómez llegó a la institución como su directora y con el propósito de que cada residente tenga una atención que incluya tanto el aspecto físico como el emocional.

“Nuestra misión es atenderlos de manera integral. Lo primordial, cuando ingresa, es su salud, vestido, alimentación, medicamento para que se siga su historial clínico”, apuntó la religiosa.

El Asilo de Ancianos La Inmaculada es una organización civil sin fines de lucro que no

recibe ningún apoyo del gobierno para el mantenimiento y conservación. Se sostiene de aportaciones económicas y de especie que les brinda la ciudadanía.

Por esa razón, la ayuda siempre es necesaria. De ahí que el asilo cuenta con varios benefactores, entre ellos, la Fundación del Dr. Simi que les dona artículos de limpieza.

El trabajo de este albergue es fundamental para el desarrollo y bienestar de todos estos abuelitos.

Sigamos apoyándolo. Si deseas donar, puedes hacerlo en la siguiente cuenta. / [Ayudar es vivir](#)

Donativos:

Banco Banorte
Razón social: Beneficencia de Mazatlán, A.C.
Cuenta: 0111510838
CLABE: 072744001115108384
Dirección: Calle 5 de Mayo, número 98, colonia Centro, Mazatlán, Sinaloa
Facebook: Asilo de Ancianos La Inmaculada

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®
\$159.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

pregabalina
50 mg
CAJA CON 28 CÁPSULAS
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 30 de abril 2026.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

SIMITOLINA

Suplemento alimenticio con
Vitaminas y minerales

60 gomitas \$99

SIMITOLINA
Suplemento alimenticio con
Vitaminas y minerales
Gomitas multivitaminicas
Infantiles
*Contiene VitaColor®
Sabor **frutas-vaivani**
Presente **60**
gomitas
masticables de 2.2g

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.
Vigencia al 30 de abril 2026.
De venta en Farmacias Similares®

México

Cruza fronteras Colonia Simi

• Llega la primera a Colombia

Moisés Sánchez, enviado

BOGOTÁ, Colombia. Exportar el modelo socioambiental Colonia Simi a otros países dejó de ser un sueño y en seis meses será una realidad en la Nueva Argentina, barrio de Jerusalén, en Ciudad Bolívar, donde, además, se pintará un mural con la cara del Dr. Simi, tal y como está plasmado en México.

El barrio bogotano, que nació como asentamiento irregular en la década de los 80 y donde cientos de personas empezaron a construir sus viviendas sin servicios básicos, se encuentra al suroeste de la capital.

No había agua ni energía eléctrica; de transporte, ni hablar. Sus caminos eran lodazales y fue ahí donde la violencia y el consumo de drogas se convirtieron en el pan de cada día.

Entonces, no había otra opción que organizarse como vecinos, empezar a gestionar y construir por ellos mismos; sin embargo, con el paso de los gobiernos, lo edificado empezó a deteriorarse y a quedar en el olvido.

Por ello les llena de alegría saber que llegó Colonia Simi Colombia, proyecto que remodelará el Centro Comunitario donde alguna vez se les brindaba consulta médica. Hoy, la misión es el bienestar; por ello habrá atención psicológica, comedor, huerto y una cancha deportiva en beneficio de 400 familias.



Hasta este lugar llegó Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor y creador de este concepto, acompañado de Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi, para hablar con los vecinos, cara a cara, y explicar que el propósito es simple: ayudar y generar felicidad entre la comunidad. Les explicó que el Dr. Simi es un símbolo latinoamericano de salud, bondad, generosidad y felicidad, cuyo propósito es elevar el bienestar. Recalcó que cada uno de los servicios que se otorgarán serán gratuitos.

“Seguramente se preguntarán: ‘¿Y estos qué quieren?’ No queremos nada, sólo contagiar a más empresarios y al gobierno para que se sumen a estos proyectos a fin de seguir ayudándolos”, señaló.

Don Carlos Bernal Cerón vive desde hace 40 años en la Nueva Argentina; sabe que toda comunidad necesita la unidad y el vínculo social

Después de un año de trabajo, Fundación del Dr. Simi Colombia ha logrado crear una red entre los vecinos que ahora disfrutan de los distintos programas diseñados para su bienestar.

- 28.3 toneladas de alimento en beneficio de 4,700 personas
- Apoyamos a 12 instituciones (6 de Bogotá y 6 de Medellín) con producto básico y artículos de limpieza
- Auxilio en desastres naturales, como inundaciones, con alimentos y consultas psicológicas mediante el voluntariado
- Ayuda en reforestaciones. Gracias a la alianza con Moja se ha impactado el Humedal Salitre Bogotá, con 300 árboles plantados; entre ellos, cajetos, alisos, punzón, arboloco y sangre de drago.

para salir adelante. Al inicio estaba incrédulo, pero los hechos pesaron más que las palabras y hoy su grafitada vivienda se ha convertido en la primera de las 500 casas que se pintarán en una superficie de 50 mil metros cuadrados. “El azul simboliza el cielo y la eternidad, eso fortalece a la comunidad y genera armonía”, comentó.



Don Carlos Bernal Cerón



Fotos: Ericka Ortiz, Moisés Sánchez y Víctor Macedo



Julián Yubeimar Bonilla, muralista



Artista local, pintará el mural en Colonia Simi Colombia

El muralista Julián Yubeimar Bonilla, nació en la Nueva Argentina, corría y jugaba de niño en el barrio de Jerusalén; ahora recorrerá esas mismas calles con su equipo para trazar en una superficie de 50 mil metros cuadrados la carita feliz del Dr. Simi.

Colonia Simi Colombia se sumará a las seis existentes en México: Ciudad de México -en construcción-; Ecatepec, Estado de México; Guadalupe, Nuevo León; Tixcacal, Yucatán; Zapopan, Jalisco, y Torreón, Coahuila.

México



Víctor González Herrera, CEO de Farmacias Similares inauguró la Droguería del Dr. Simi número 60; con presencia en 15 departamentos de Colombia proyecta cerrar el año con 100 unidades



Barrio de Jerusalén, en Ciudad Bolívar / Foto: Zaira Urbano

Conoce a detalle la problemática del sector, como el maltrato animal, que ha plasmado en diversos murales, la inseguridad, violencia, indigencia y drogadicción. Está convencido de que se podrá revertir con la llegada de Colonia Simi Colombia.

Sabe que, pese a las opiniones divididas para integrarse a este proyecto, la mayoría lo acepta una vez que conoce los beneficios sociales. Estima que si las condiciones climáticas y el entorno lo permiten pueda concluir su proyecto en seis meses.

siminforma.com.mx

“Esto genera, en realidad, un impacto y una transformación social para todo el entorno, hasta quienes no están involucrados se benefician del espacio público que transitamos y vivimos a diario”, comentó.

Al final de la reunión con Víctor Gonzalez Herrera, cada uno de los asistentes recibieron despensas y participaron en la rifa de electrodomésticos, pero se llevaron algo más: la certeza de que todo lo prometido ahí, será una realidad.

/ México

El Rey de la Energía

Multi **GOMI**
SUPLEMENTO ALIMENTICIO

Complejo B
Sin azúcares añadidos
Sabor moras
Cont. 60 gomitas

\$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 30 de abril 2026.

Reencuentro con México

Ya parezco marchante de Zabludovsky: Salvador Novo

Juan Manuel Rentería Estrada

Durante casi 58 años de trayectoria periodística, he conocido y entrevistado a innumerables personajes de la política, cultura, ciencias, arte, música, actuación y literatura. Entre ellos, destaca el maestro Salvador Novo, ilustre escritor, poeta, dramaturgo, periodista, cronista de la Ciudad de México y guionista de cine. En varias ocasiones tuve la oportunidad de conversar con él, antes y después de la encomendada entrevista para los noticieros de Televisa.

Siempre amable, con recia personalidad y con firmeza en el lenguaje me recibía en la in-

olvidable Capilla, fundada por él, un cálido recinto cultural con escenario teatral, donde también operaba un bar y un pequeño restaurante.

Vale la pena recordar que la Capilla, ubicada en pleno barrio de Coyoacán, abrió sus puertas al público en 1953 con el estreno de la obra italiana *El presidente Heredia*. El maestro Salvador Novo fue nombrado cronista de la Ciudad de México por el entonces mandatario Gustavo Díaz Ordaz, en 1965.

Las entrevistas que le hice casi siempre eran en un pequeño patio bajo la sombra de un frondoso árbol. Con voz pausada y un lenguaje directo tratábamos los temas que en su momento habían



Juan Manuel Rentería, junto a Salvador Novo / Foto: Cortesía

sido noticia relacionada con la capital. En algunas ocasiones hablamos del Palacio de Bellas Artes, de la historia del Palacio Nacional, del Castillo de Chapultepec o del Palacio Postal de la calle de Tacuba.

En nuestras charlas nunca faltó un aromático café y una pequeña charola con galletas. Salvador Novo me platicaba de sus periódicas reuniones

en la Capilla con otros dos personajes de las letras, Xavier Villaurrutia y Jaime Torres Bodet para entablar pláticas sobre poesía.

El maestro Novo fue articulista en periódicos de circulación nacional y, aunque parezca increíble, también incursionó en campañas publicitarias de grandes empresas como Bacardí, Cervecería Modelo y la editorial española Espasa-Calpe.

También recordaba con cariño su paso por las telecomedias, obras de teatro de su autoría, transmitidas por televisión y patrocinadas por la Lotería Nacional. Era un verdadero deleite conversar con el maestro Novo.

En cada ocasión que le llamaba para solicitarle entrevista me decía que ya parecía “marchante” del noticiero *24 horas*, de Jacobo Zabludovsky.

Salvador Novo es autor de muchas exitosas obras como *El tercer Fausto*, que aborda el tema de la homosexualidad y que es la historia de un hombre que vende su alma al diablo para conquistar el amor de otro hombre, *Historia y leyenda de Coyoacán e imagen de una ciudad*, *Las locas*, *el sexo*, *los burdeles*, por mencionar algunas. Novo ocupó diversos cargos en el sector público. Murió a consecuencia de un padecimiento cardíaco el 13 de enero de 1974. / Reencuentro con México

CICAFARM

Quemaduras®

Recomendado para quemaduras

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

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

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización



\$349

Tubo con 100 g

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®

Vigencia al 30 de abril 2026



Expedientes del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

La crisis que viene

A pesar de que el sistema electoral ideado por la alianza estratégica PRI-PAN en el largo periodo 1990-2014 tenía muchas fugas de funcionalidad, la reforma electoral dejada como tarea por el presidente López Obrador a su sucesora Claudia Sheinbaum Pardo es sinónimo de crisis poselectoral. Aunque quieran vendernos la idea de que la estructura electoral del IFE/INE tenía muchas medallitas internacionales, en los hechos se trató de un modelo de organizar elecciones para los aliados del régimen priista, pero no para los adversarios cardenistas-lopezobradoristas. El problema de las casi una docena de reformas electorales que ha tenido México radica en que se han conseguido desde el poder priista y prianista. Además, han hecho proliferar partidos y jalaron a la oposición más a la institucionalidad que a la configuración de una autoridad imparcial para organizar las elecciones y contar los votos. La propuesta de reforma electoral AMLO-Sheinbaum-Morena no busca instaurar una estructura realmente democrática de respeto al voto, sino regresar al viejo modelo de beneficio del partido en el poder y convertir a Morena en el nuevo PRI para perpetuarse en el poder quizá los mismos 71 años o hasta más. Sin que sea una garantía de democracia real, la estructura electoral actual responde a los intereses del partido mayoritario en turno y el servicio civil de carrera del INE sólo sirvió para incrustar en este instituto a funcionarios con pensamiento antipopulista, es decir, antilopezobradorista, y ahora el lopezobradorismo quiere que los funcionarios del IFE sean exclusivamente una calca de los Servidores de la Nación que andan por todo el país desparramando becas y pidiendo el apoyo al régimen morenista. Haya o no reforma electoral lopezobradorista, ya va siendo hora de que se tenga algún cuerpo plural de mexicanos capaz de construir una estructura organizadora de elecciones para la democracia y no para el partido dominante en turno. No habrá transición real a la democracia sin un aparato electoral ajeno a los partidos.

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

- Mejora la salud del corazón
- Contribuye a mantener un peso saludable
- Aumenta la fuerza, mejora la movilidad y ayuda a prevenir la osteoporosis y las caídas
- Aumenta la energía y mejora el sueño
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y enfermedades metabólicas

• Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-S5A2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Diario Oficial de la Federación. https://www.gob.mx/salud
• Organización Panamericana de la Salud. (s.f.). Actividad física. https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica
• Santos Barahona, R. B., Cristóbal Bravo, E. J., Reyes Sánchez, Y. Y., & Taula, M. E. (2020). Ejercicio físico como modulador de la neuroplasticidad y función cognitiva: revisión sistemática. *Revista de Neurociencias*, 49, 911-926. https://doi.org/10.47197/revista.v49i11.473
• Organización Mundial de la Salud. (2024). Actividad física y salud mental. https://www.who.int

MUÉVETE A TU MANERA

Crea hábitos para mantener una mente y cuerpo sanos

Síguenos por:

CONTAMOS CON MEDICAMENTOS DE PATENTE

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

Dapagliflozina / Metformina
10 mg /1000 mg
28 tabletas

\$1,399

farmaciassimilares.com

Su venta requiere receta médica. Estos productos no aplican en el descuento del 25 % de El Buen Lunes. Vigencia al 30 de abril 2026.



Comprimidos
del Dr. Zagal

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

Canicas, encantados y quemados

Tuve la suerte de jugar mucho cuando fui niño. Por las tardes, solíamos hacerlo en el patio del edificio donde vivía con mis hermanos. Jugué quemados con una pelota, encantados, carrera de coches sobre una pista dibujada con gis en el suelo. En cambio, nunca fui bueno para el fut ni para las canicas.

Pero no todos los niños han tenido mi suerte. Durante siglos, millones de ellos comenzaron a trabajar cuando apenas podían sostener una herramienta. Para los pobres, la infancia era breve y el juego, un lujo. Jugar era perder el tiempo. Las fábricas europeas del siglo XIX estaban pobladas por menores que ejecutaban tareas muy rudas. Aún hoy, millones de pequeños siguen trabajando para ganarse la vida.

En 1989, la Organización de las Naciones Unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del Niño, y reconoció el esparcimiento y el juego como parte de ellos.

Basta observar a un corrillo de niños jugando para entender la importancia de tal actividad. En un partido improvisado de fútbol se discuten reglas, se negocian turnos, se aprende a perder y a ganar. En un escondite se ejercita la astucia. Un puñado de bloques puede convertirse en castillo o nave espacial. El juego es un laboratorio de imaginación y convivencia. Lamentablemente, la inseguridad y la falta de espacios impide que los niños puedan jugar como yo lo hice. A mí, por ejemplo, me permitían “dar la vuelta a la manzana” en bicicleta desde los 9 años. Mi madre, por supuesto, estaba pendiente de mí; pero no era algo especialmente peligroso. Esas pequeñas “aventuras” también tenían un valor didáctico, eran un paso hacia la independencia.

Jugar no es perder el tiempo. Es una de las maneras de aprender a vivir. Cuando un niño corre detrás de una pelota o inventa un mundo con sus amigos, no sólo se divierte. También está ensayando, sin saberlo, la vida adulta que algún día tendrá.

Cultura

ÚNETE A NUESTRO EQUIPO Y MEJORA TU VIDA!

el Dr. Simi busca tu talento en

- Nuevo León
- Jalisco
- Chihuahua

¡Esta es la oportunidad de unirse al grupo farmacéutico más grande del país!

Informes al:
61-4119-0461

rhchihuahua@fsimilares.com

SiMiBaby

NutriFórmula Plus

Fórmula de crecimiento para niños de 1 a 3 años

- Probióticos
- Vitaminas
- DHA y ARA
- Minerales

Sin azúcar añadida

\$122

Vigencia al 30 de abril 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.

De venta en FARMACIAS SIMILARES

LO MISMO PERO MAS BARATO

Cultura

“Festival de Flores y Jardines” en Polanco



Foto: @fjamx

El arte floral y el paisajismo toman las calles de Polanco con el “Festival de Flores y Jardines” (FYJA), un referente cultural y ambiental de la Ciudad de México.

Este encuentro se llevará a cabo del 30 de abril al 3 de mayo de 2026 en la zona de Polanco, alcaldía Miguel Hidalgo.

Durante esos días, calles, parques y espacios públicos se transformarán en escenarios de arte floral y paisajismo, con instalaciones efímeras, talleres y actividades que buscan acercar a la comunidad a la belleza de la naturaleza.

La edición 2026 reunirá a artistas, diseñadores y colectivos que presentarán instalaciones efímeras, jardines temáticos y esculturas vegetales.

Busca que el público se interese en la belleza de las flores y, al mismo tiempo, generar conciencia sobre la importancia de preservar áreas verdes en una metrópoli que enfrenta retos ambientales.

El festival ofrece recorridos gratuitos, talleres y actividades para todas las edades. Es un espacio de convivencia familiar.

Además, se impulsa la participación de escuelas y universidades, al tiempo de fomentar el aprendizaje sobre biodiversidad y diseño sustentable.

Sin duda, el FYJA es un recordatorio de que la cultura también prospera cuando se conecta con la naturaleza.

Cada instalación será una invitación a reflexionar sobre nuestro papel en el cuidado del entorno y la necesidad de construir ciudades más verdes y habitables. / [Cultura](#)

siminforma.com.mx



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Casa de Moneda

Esta historia es de cuando el peso pesaba. Así como lo leen. Nuestra moneda era tan fuerte que circulaba por el mundo. El peso de plata mexicano fue aceptado como moneda de uso global entre los siglos XVI y principios del XX en Estados Unidos, Canadá, Centro y Sudamérica, China, Filipinas y la India, además de Europa. Incluso fue moneda de reserva del comercio internacional por casi 400 años.

Claro, eran los tiempos del dominio imperial español, que abrió en la Ciudad de México la primera Casa de Moneda, fundada por el virrey Antonio de Mendoza en 1535, por orden de Carlos V.

Esta institución, la más antigua de América, al principio acuñaba a mano monedas de plata. Hoy, con sede en unas modernas instalaciones en San Luis Potosí, las produce con alta tecnología.

Al principio, la manufactura de las monedas era a golpe de martillo. Imaginen ustedes el esfuerzo de pegarle a tantísimas monedas. Pero en 1730 se introdujo la prensa de volante para mejorar la calidad y producción. En la calle de Moneda estuvo hasta 1850. Luego se trasladó al Palacio Nacional. Más tarde se ubicó, de 1850 a 1992, en un edificio de la calle Apartado, actual Museo Numismático Nacional. En 1970 la planta se abrió en Legaria. Y, desde 1983, la producción principal se trabaja en una moderna planta potosina.

¿Sabían que en Estados Unidos y Canadá el peso mexicano fue moneda de curso legal hasta 1857? Los dólares nos hacían los mandados. Y no sólo eso, nuestro peso era adorado en India y Filipinas, que se lo llevaban en los famosos galeones de Manila. Y en China, no se diga, compraban toneladas de peso plata para reforzar sus reservas económicas y bancarias. Por su parte, en América Latina circuló por todo el continente.

Su alta aceptación se debió a su alto contenido de plata, metal en el que rebosaban las minas mexicanas, un tesoro que los españoles se encargaron de llevar a todas sus colonias y destinos de ultramar.

El peso de plata mexicano fue, durante siglos, una de las monedas más importantes del comercio global, debido a su alta pureza y al volumen de producción de las minas mexicanas.

¡Qué tiempos aquellos, señor don Simón!

DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO

Fanático

La intocable

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Cada cuatro años, 211 países luchan por acariciarla. Esta vez serán sólo 48 los privilegiados en liza para besarla, abrazarla y elevarla al cielo.

Es el trofeo de la FIFA que, en sus 121 años de historia, solamente ha diseñado dos copas. La primera con una historia de película. La segunda, aún muy joven y bella, pero con una exigencia: ¡Nadie puede tocarla!

Vamos a los detalles, ahora que cada vez está más cerca el Mundial de México, Estados

Unidos y Canadá (junio 11 a julio 19):

La primera, la Jules Rimet (1930), era la figura de Niké, la diosa griega de la victoria, que sostenía una copa octogonal sobre su cabeza. Medía 35 cm y pesaba 4.5 kg, de plata chapada en oro, con base de lapislázuli, donde se grababan los nombres de los campeones.

Durante la II Guerra Mundial, el vicepresidente de la FIFA la guardó en una caja de zapatos y la escondió bajo su cama. Antes del Mundial de Inglaterra 1966 fue robada al ser exhibida, pero un perro la encontró días después. Brasil la ganó en definitiva tras su

tricampeonato en México 1970 y se la llevó a casa. Fue hurtada de su vitrina, fundida y vendida como oro en 1983. Sólo se recuperó la base y está en el museo de la FIFA, que hizo una réplica y la entregó al gobierno brasileño.

El segundo y actual trofeo fue estrenado en 1974. Es una pieza de oro macizo de 18 quilates, 36.8 cm de altura y 6.175 kg. Son dos figuras humanas sosteniendo el planeta Tierra. Argentina es el poseedor actual tras ganar en 2022.

Sin embargo, lo que se entrega al campeón en turno es una copia de bronce chapada en oro porque la original ¡es intocable! Ese honor sólo se les concede a jefes de Estado y al campeón en turno. Mientras, está bajo resguardo. Es un trofeo hueco, pues si fuera macizo



Foto: Ericka Robles/elceo.com

pesaría más de 70 kg y se dificultaría levantarlo. Vale 161 mil dólares. En la parte baja de su base de malaquita se escriben los nombres de los monarcas. Ha sido restaurada tres veces por daños en los festejos. Será

reemplazada cuando la base ya no tenga espacio para más nombres. Sólo queda para cinco. Así que habrá una nueva, o bien, se ampliará la base.

Pronto, el mundo será un balón. / Fanático



SMOOTHIE DE FRUTOS SILVESTRES

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

TIEMPO DE PREPARACIÓN:
5 minutos

DIFICULTAD: fácil

PORCIONES: 1

UTENSILIOS:
Licuadora
1 vaso

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



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN:

302 kcal
ENERGÍA

15.2 g
PROTEÍNAS

14 g
LÍPIDOS

33 g
CARBOHIDRATOS

De venta en Farmacias Similares® Vigencia al 30 de abril 2026. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Contenido publicitario independiente de Farmacias de Similares, S.A. de C.V.

Viva México, el himno rumbo al Mundial



Molotov, EMJAY y MC Davo/Foto: eitmedia.tech

Viva y Warner Music presentaron la canción y el videoclip de *Viva México*, una colaboración musical que reúne a Molotov, MC Davo y EMJAY, tres referentes de distintas generaciones, sitios y estilos de música.

Molotov suma su espíritu irreverente y su trayectoria como una de las bandas más influyentes del *rock* mexicano; MC Davo añade el pulso urbano, conocido como una de las voces principales del rap mexicano; y EMJAY imprime una visión fresca y auténtica que conecta con nuevas audiencias.

La canción fue producida por Alejandro Abaroa y lanzada con Warner Music México, como una fusión entre *rock*, rap y sonidos urbanos para reinterpretar el orgullo mexicano desde una perspectiva actual y auténtica.

El lanzamiento incluyó el estreno del video en plataformas digitales y la revelación del avión oficial de la selección nacional de México, donde los pasajeros podrán escuchar el sencillo durante los vuelos.

“*Viva México* es el sonido de un país, listo para recibir al mundo. Volamos con esta canción porque representa nuestra esencia: ruido, fiesta y orgullo”, comenta MC Davo. /

Farándula
siminforma.com.mx

IMPARNABLE
¿DETENERTE? ¡JAMÁS!

3x2*
De martes a domingo

X-GEAR
CREATINA MONOHIDRATADA ALTA PUREZA
SUPLEMENTO ALIMENTICIO SIN AZÚCAR SIN GLUTEN SIN LACTOSA SIN ALÉRGICOS SIN OROLOGIO SIN CAFEÍNA SIN SODIO SIN COLORANTES SIN PALMITAS SIN OROLOGIO SIN CAFEÍNA SIN SODIO SIN COLORANTES SIN PALMITAS

5g Creatina por porción 500g \$450

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO USA Y DE QUIEN LO RECOMIENDA. ALIMÉNTATE 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.

Farándula

Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com



Con esa misma mirada

¿Cuál es la gran noticia de este mes en materia de televisión? La llegada a Las Estrellas de *Con esa misma mirada*.

¿Por qué? Porque estamos hablando del regreso de Angélica Rivera al horario estelar del canal abierto más importante de México.

Esto, después de haber sido primera dama, es relevantísimo, un acontecimiento.

Pero espérese, no está regresando con cualquier proyecto. Lo hace con esta historia, la más nueva versión del superclásico *Mirada de mujer*.

Por si todo lo que le estoy diciendo no fuera lo suficientemente impactante, la casa productora es Argos, lo máximo de lo máximo cuando hablamos de series, de telenovelas.

Argos fue, precisamente, la responsable de *Mirada de mujer*. Para no hacerle el cuento largo, porque esto ya pasó completo por ViX, estamos ante un acontecimiento total.

Con esa misma mirada no es buena, es buenísima, y Angélica da cátedra de actuación. ¡Está increíble! ¡Más señora que nunca! ¡Brutal!

Además, las cosas que se dicen en esta historia original de Bernardo Romero son emocionantísimas y de una actualidad preocupante.

Y es que, aunque las mujeres han avanzado muchísimo, todavía hay asuntos que deben ponerse sobre la mesa, exactamente como lo hace esta joya.

Me queda claro que el éxito de esto es indiscutible tanto desde la perspectiva de los *ratings* como desde el de los comentarios en redes y medios.

Pero lo que yo quiero es que la goce, que aprecie lo que está sucediendo aquí.

Ver *Con esa misma mirada*, con ese reparto, de esta manera, manda mensajes fundamentales, consolida a TelevisaUnivision como la marca más poderosa a la hora de hablar de esta clase de materiales en tiempos de altísima competencia.

¿Quién más puede presumir de tener a alguien como Angélica Rivera volviendo a protagonizar melodramas? ¿Quién es la empresa que se está quedando con todas las historias de todas las telenovelas de ayer, hoy y siempre?

Luche con uñas y dientes por verla. Le va a gustar. De veras que sí.



Angélica Rivera/Foto: sdpnnoticias.com

Farándula



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Niños exitosos, hoy son estrellas

¡Abril es el mes del niño, y en el espectáculo hay algunos muy exitosos!

¡Que levante la mano quien no recuerde un momento bonito, al escuchar a ese niño encantador, de 11 años, que cantaba *1+1=2 enamorados!* Sí, Luis Miguel, que este 19 de abril cumple los 56. Estudió hasta el quinto año de primaria (luego tuvo maestros particulares), porque su padre lo impulsó en su carrera artística. Por su calidad y popularidad de más de cuatro décadas, es de los cantantes más importantes en un siglo en México. Trascendió que grabó nuevas canciones, ¡pero nadie sabe cuándo las publicará!

Una niña, hoy reina en la cúspide de su éxito, es Belinda. Se inició como actriz a los 10 años protagonizando la telenovela *Amigos por siempre*, con impacto descomunal. A sus 36 años, graba en España la serie *Carlota*, sobre la segunda emperatriz que tuvo México; podría estrenarse a fines de este año. Son 10 episodios, que protagoniza con dos actrices españolas como Miguel Ángel Silvestre y Jaime Lorente. La producción es de dos gigantes: HBO y Sony. Como cantante ha labrado una carrera con buena cantidad de éxitos, en la que inclusive cantó con Los Ángeles Azules y suma ¡913 millones de vistas!

Otro niño exitoso -hoy de 46 años- es Diego Luna, que comenzó su carrera de actor a los 8, y a los 12 hizo su primera telenovela *El abuelo y yo*, al lado de Gael García. Por su calidad se ganó un lugar en Hollywood y ha trabajado con actores de talla mundial como Robert Duvall (q.e.p.d.), Penélope Cruz, Sean Penn, Tom Hanks, y muchas figuras más. Estrella de Disney, protagonizó y produjo una serie tan importante como *Andor*, *saga de Star Wars*. Este abril se estrena en Netflix su película de humor negro *México 86*, con Carla Souza, Daniel Giménez Cacho y Álvaro Guerrero, sobre los obstáculos que superó nuestro país para organizar el Mundial de Fútbol 1986, después de que Colombia renunció a hacerlo. No es documental, sino un largometraje satírico.

¡Todos conservamos en el corazón a esa niña o niño lleno de ilusión, abracemos con amor a nuestros seres más queridos! ¡Abrazos!



Luis Miguel, Belinda y Diego Luna/Fotos: wikipedia.org

USA PROTECTOR SOLAR DIARIAMENTE Y REAPLICA CADA 2-4 HORAS

3X2 COMBINADO

ETERNAL SECRET
FPS 50+
PROTECTOR SOLAR
DAILY CORPORAL

ETERNAL SECRET
BRUMA SOLAR
FPS 50+

ETERNAL SECRET
PROTECTOR SOLAR
FLEGO FPS 50+

\$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 Colepris N.º 143300202D0226.

Mario Bautista realizará gira en Estados Unidos



Foto: voltairelu.com

Mario Bautista, estrella del pop mexicano, iniciará en mayo una gira por Estados Unidos, con una serie de presentaciones sobre el escenario del espectacular Voltaire at The Venetian Resort Las Vegas.

Como uno de los cantautores más versátiles, llevará su característico show de alta energía y lleno de pop latino y urbano al íntimo recinto los días 1 y 2 de mayo.

Bautista es reconocido por ofrecer espectáculos inmersivos y cargados de emoción que conectan con el público. Por ello en sus presentaciones en Voltaire ofrecerá un concierto con música de su más reciente álbum *Lover Boy*, junto a éxitos como *Baby Girl*, *Brindo* y *Cabrón, yo puedo*. De ahí que la llegada de Mario Bautista a Voltaire promete ser uno de los momentos imperdibles del pop latino esta primavera.

Estos conciertos son un evento único, no en vano Voltaire es de los destinos nocturnos y de entretenimiento más codiciados de Las Vegas y donde se presentan las superestrellas del mundo.

Más información y compra de boletos, visite www.voltairelv.com / Farándula



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO



Fluoxyttil® Lacer®

PROTECCIÓN DENTAL PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Les desea:

¡Feliz Día del Niño!



Lea las instrucciones antes de usarse. Higiene en salud. Vigencia al 30 de abril 2026.



En Simisintonía

Radamez Núñez

Instagram y Facebook
Radamez Núñez

El fenómeno musical Bad Bunny

¡¡¡Familia de *Siminforma*!!! Qué gusto saludarlos nuevamente. Soy Radamez Núñez para presentarles más recomendaciones musicales que, por supuesto, pueden escuchar todos los días en Simiradio.fm de 11 a. m. a 1 p. m.

Esta vez vamos a platicar de un cantante que está en boca de todos, Benito Antonio Martínez Ocasio, quien nació el 10 de marzo de 1994, conocido como "Bad Bunny", cantante, compositor, productor y actor puertorriqueño.

En sus inicios, trabajaba como empaquetador en un supermercado y estudiaba en la Universidad de Puerto Rico. Su disco de estudio debut *X100pre*, de 2018, ganó el Grammy latino por mejor álbum de música urbana y entró en la lista de los 500 mejores discos de todos los tiempos, ocupando el lugar 447.

A principios de 2020, cantó en el espectáculo de medio tiempo del Super Bowl como invitado de Shakira y, en 2022, *Un verano sin ti* fue un éxito marcando su segundo material número uno y el tercero en español en encabezar las listas.

Para el 5 de enero de 2025, lanzó su sexto álbum de estudio, *Debí tirar más fotos*, acompañado de una residencia en el coliseo de Puerto Rico, donde montó una casa en el escenario a la que invitó a múltiples celebridades.

Este año se convirtió en el primer artista latino en la historia de los premios Grammy en ganar el disco del año con *Debí tirar más fotos*, encabezando también el espectáculo de medio tiempo del Super Bowl LX.

El es el mismísimo Bad Bunny, un fenómeno musical. Soy Radamez Núñez y esto es *Simisintonía*. ¡Nos leeremos muuuuy pronto y aaadiós!



Bad Bunny / Foto: @applemusic

Haz Match CON ACTITUD ALFA.

\$55***

\$99**

\$198****

3x2*

De martes a domingo

¡LLÉVATE MÁS POR MENOS EN PRODUCTOS ALFA!

DÉJATE ENCONTRAR POR EL PLACER

VÁLIDO AL 30 DE ABRIL 2026, DE MARTES A DOMINGO.
 HIGIENE ES SALUD. *PREVENCIÓN ES SALUD. ****LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARSE.
 *COMBINA 3 PRODUCTOS, LLEVÁNDOSE GRATIS EL DE MENOR PRECIO. NO SE APLICA CON OTRAS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LIMITADO A DOS OFERTAS POR CLIENTE.

DE VENTA EXCLUSIVA EN:

ANACASTEL®

TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹

Ayuda a incrementar la densidad del cabello.²

Ayuda a alargar la fase de crecimiento del cabello.²

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

\$149



Reg. No: 328M2017 SSA VI



Minoxidil

Solución 2%

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

REFERENCIAS: 1. Sánchez M. Minoxidil 2% en el tratamiento de la alopecia androgenética. *5Med Cuitan Iber Lat Am* 2006;34(2):91-92 2. Proyecto de Marbete Aprobado por COFEPRIS. 3. Kontos J. Tratamiento de la alopecia androgenética. *Evid. actual. práct. ambul;* 11(4): 120-122, Jul-Ago.2008. Vigencia al 30 de abril 2026.



Horóscopos *Amira contigo*

¡Feliz cumpleaños, nativos de Aries y Tauro!

Mes de grandes movimientos, transformaciones y oportunidades de crecimiento

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / Tendrás oportunidades únicas. Inicias una etapa profunda de maduración emocional y espiritual. Mantente atento porque será un tiempo de aprendizaje para equilibrar amor, disciplina y sueño, libertad, ambición y entrega.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Estudia algo que te apasione, escribe, da cursos o, simplemente, hablar más con la gente de tu entorno. Tus ideas fluirán con facilidad, los viajes se multiplicarán, llegará el amor. Todo te invitará a expandir tu mente y conectar más con el día a día.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / Habrá sorpresas, innovaciones y experimentación. Tendrás una necesidad constante de libertad y cambio. Tiempo ideal para el amor, aumentar ingresos, recibir dinero inesperado y sentir una mayor seguridad material.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / Júpiter continúa en tu signo durante la primera mitad del año y eso marca un ciclo nuevo, de expansión personal, con más ganas de vivir y de abrirte al mundo. Ten preparadas las maletas porque tendrás un viaje en puerta.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / Cierra ciclos del pasado y siente que algo mayor te protege. Es un periodo excelente para tu crecimiento personal y nuevas oportunidades. Recibirás ayudas inesperadas y estímulos, ya sea de amor, trabajo, creatividad o pura diversión.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Inicias una nueva etapa en tu vida. Amplía tu círculo social, amistades, grupos y proyectos a largo plazo. Elige con cuidado con quién compartes, porque esas conexiones pueden convertirse en pilares sólidos o en lecciones duras.

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Facebook: Amira Cervera X: amiraastrologia

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

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / Aprende a amar, crecer y querer con los pies en la Tierra, sin perder la fe, la compasión ni la magia. Tu vida social se vuelve más alegre, generosa y divertida. Persigue tus sueños y eleva tus aspiraciones para trascender.

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / Sigues contando con los influjos de Júpiter a tu favor. Un mes magnífico para viajar o estudiar temas que te nutran el alma o conectar con filosofías o personajes que te aporten nueva luz. Tiempo apropiado para el desarrollo intelectual y espiritual.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / Urano entra en oposición a tu signo, donde estará los próximos siete años, te traerá una ráfaga de aire fresco, cambios, sorpresas e innovación. Elige cómo y con quién te relacionas, a qué nivel, para qué y con qué sentido.

Siminteresa

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / Época de amor, imaginación y sensibilidad. Evita idealizar el hogar o conectar con el pasado, puede generar confusiones o nostalgias. Enfócate en proyectos realistas, efectúa nuevos estudios o proyectos y mejorarás tu ámbito profesional.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Plutón se instaló definitivamente en tu signo para los próximos 20 años, así que, con calma, hay que abordar esa larga y profunda transformación. No olvides tu propia identidad, cómo te ves a ti mismo, quién eres y qué quieres hacer con tu vida.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / Explota tu creatividad y expresión personal. Confía en tu instinto y potencia nuevas habilidades o haz cosas que pongan a prueba tus capacidades, puede ser un nuevo deporte, una nueva carrera o crear empresa.

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

PROMOCIÓN ESPECIAL

3x2*

Todos los productos de CBD Life

Bálsamos | Mariguanol | Tinturas | Gomas

Bálsamo CALIENTE

Contiene extracto de cannabis

50 mg CBD

\$309**

MARIGUANOL

Bálsamo Extra Fuerte con CBD, 100mg CBD

Contiene extracto de cannabis con cannabinoides naturales

\$196**

GOMITAS CBD Natural

Contiene extracto de cannabis adicionado con vitaminas y minerales

30 gomitas (3.5 g c/u)

Cont. Net 105 g

3.5 mg de CBD por Píez

SABOR MIX DE FRUTAS

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

\$319*

TINTURA CON CANNABIS

50 mg de CBD

100 mg de CBD

SABOR NATURAL

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

\$499*

*Combinalos como quieras. El producto más barato de los 3 va de regalo.
 **Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quién lo recomienda y de quién lo usa. **Salud es belleza. CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinoide que carece de propiedades psicoactivas. ADVERTENCIA: No apto durante el embarazo, lactancia y en menores de 18 años. Vigencia al 30 de abril 2026.
 Aviso de publicidad COFEPRIS No. 193300202D0409 COFEPRIS18CCC005 COFEPRIS18CCS004 COFEPRIS18CCS008 Aviso de publicidad COFEPRIS No. 193300202D0411 COFEPRIS18CCC011

Multi GOMI

SUPLEMENTO ALIMENTICIO



\$139



\$165



\$109



\$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 30 de abril 2026