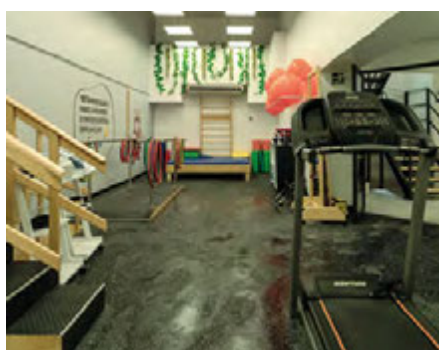




9, 10 y contando...

Veracruz y Tampico estrenan SimiREDI

Págs. 12 y 13



SimiREDI Veracruz/ Fotos: Eduardo Badillo

SimiREDI Tampico/Fotos: Eduardo Badillo



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, 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 mater), 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" 15%

SíMiPlaneta

¿Qué es una contingencia ambiental?



Foto: Wikipedia

Patricia Zavala,
vicepavala@fsimilares.com

Las altas temperaturas y la radiación solar detonan la formación de ozono en la Ciudad de México y zona metropolitana. El resultado: más contingencias ambientales. Y todo apunta a que 2026 será aún más cálido que 2025, advierte la Organización Meteorológica Mundial.

Sí, se prevén más contingencias durante la temporada seca caliente que abarca la primavera.

La Comisión Ambiental de la Megalópolis (CAME) es la entidad encargada de declarar y gestionar las contingencias ambientales en la zona metropolitana del Valle de México.

Además, se coordina con autoridades federales y locales para activar un plan de contingencia ambiental cuando se presentan concentraciones de contaminantes en la atmósfera que pueden causar graves desequilibrios ecológicos y poner en peligro la salud de los habitantes.

El ozono es el contaminante que más contingencias ambientales causa en el Valle de México. Ramiro Barrios Castrejón, de la CAME, explicó que el ozono no se emite directamente, se forma cuando otros contaminantes reaccionan con la radiación solar.

"Los vehículos son la principal fuente de los precursores que lo generan al emitir la mayor parte del monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno y



Ramiro Barrios Castrejón

compuestos orgánicos volátiles. Con más calor y más radiación, aumenta la probabilidad de que el ozono alcance niveles dañinos", dijo.

El Programa de Contingencias se activa cuando el promedio horario rebasa las 155 partes por billón (ppb) (fase I) y se endurece si supera las 204 ppb (fase II), e implica restricciones vehiculares y reducción de actividades al aire libre. Para orientar a la población se utiliza el Índice Aire y Salud, que clasifica los niveles de contaminación y sus efectos.

Reverdecer la ciudad ayuda a reducir la temperatura y, con ello, la formación de ozono.

De ahí que SíMiPlaneta ha sembrado más de 3 millones de árboles y plantas.

Te invitamos a mantener tu vehículo en buen estado y usarlo lo menos posible. Opta por el transporte público, caminar o andar en bici. Además, evita productos con solventes y mantente informado sobre la calidad del aire. /

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. ProL: 4451415-UNAM

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor

Víctor González Dr. Simi

Presidente ejecutivo

Víctor González Herrera

500,000 ejemplares/abril 2026

Edición 528-2

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!

GRISI

TU MEJOR PIEL

PATROCINADOR OFICIAL

MÉXICO

CUIDA TU PIEL 18350120200014 Vigencia al 30 de abril 2026.

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®



ÚNETE A NUESTRO EQUIPO Y MEJORA TU VIDA!

el Dr. Simi busca tu talento en

- Nuevo León
- Jalisco
- Chihuahua

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

Informes al:

61-4119-0461

rhchihuahua@fsimilares.com



NutriFórmula Plus

Fórmula de crecimiento para niños de 1 a 3 años

- Probióticos
- Vitaminas
- DHA y ARA
- Minerales

Sin azúcar añadida

\$122

Etapa 3

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** 15%

Salud

¿Por qué es importante mantener un peso saludable?

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por un exceso de tejido adiposo (graso), que trae consigo un daño a la salud en general (discapacidad, mala calidad de vida, comorbilidades) y afectaciones emocionales (estrés, ansiedad y depresión).

Además, incrementa el riesgo de padecer otras enfermedades crónicas:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensión (presión arterial alta)
- Padecimientos del corazón y vasos sanguíneos
- Alteración de los lípidos (colesterol y triglicéridos)
- Osteoartritis (desgaste del cartílago de las articulaciones como rodilla y cadera)
- Apnea del sueño (cuando se obstaculiza la respiración, generalmente, por obstrucción de la garganta)

Fuente:

Protocolo Nacional de Atención Médica (Pronam). Sobrepeso y Obesidad.



Foto: Pixabay

Y también se relaciona con complicaciones de otras enfermedades que ya se padecen:

- Procesos infecciosos (p. ej., neumonía)
- Asma y EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica)
- En hígado y riñones
- Autoinmunes (p. ej., artritis reumatoide, lupus eritematoso sistémico)

Por todo lo anterior, recomendamos acudir a los médicos de Fundación Best, para los siguientes parámetros:

- Toma de peso y talla
- Cálculo de tu índice de masa corporal (IMC) que permite clasificar el peso en normal, sobrepeso u obesidad
- Circunferencia de cintura
- Checar tus factores de riesgo

Estas medidas permiten valorar el estado nutricional y establecer intervenciones coordinadas que promuevan un peso saludable y un bienestar integral. / [Salud](#)

Lesiones de tobillo: ¿cuándo son emergencia?

Las lesiones de tobillo son de las consultas ortopédicas más frecuentes entre quienes practican deporte, sea como aficionado o profesional. Sin embargo, de acuerdo con el doctor Jorge Cervantes, ortopedista y artroscopista, suelen subestimarse, derivar en dolor crónico, inestabilidad y recaídas constantes si no se tratan de manera adecuada.

Entre las más comunes se encuentran los esguinces, especialmente por torceduras al correr o saltar, las ligamentarias, las tendinitis, causadas por sobreuso, y las fracturas o lesiones del cartílago articular.



Foto: Freepik

No todos los esguinces son iguales, así que, ante una lesión de este tipo, el especialista recomienda actuar de inmediato:

suspender la actividad deportiva, aplicar frío local, mantener el tobillo elevado y evitar cargar peso. Pero existen señales claras para preocuparse y acudir al especialista, como dolor intenso que no disminuye, inflamación excesiva, imposibilidad para apoyar el pie, moretones extensos y la repetición constante de esguinces, alertas que no deben pasarse por alto.

En cuanto a las soluciones, el tratamiento puede incluir desde rehabilitación y fisioterapia especializada hasta el uso de soportes ortopédicos y procedimientos quirúrgicos mínimamente invasivos. / [Salud](#)



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. 285M2004 SSA 91 / Reg. No. 172M2012 SSA 91
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE USE EN MENORES DE DOS AÑOS.
Permiso COFEPRIS 253300201B1118



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

Cómo hacer que los espacios que ocupamos y habitamos nos den paz y más energía

Emanuel Rivera Canales
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

De acuerdo con el Massachusetts Institute of Technology, para 2050, se espera que dos terceras partes de la población mundial, alrededor de 6.700 millones de personas, vivan en ciudades. Esto se debe en gran parte a la búsqueda de una mejor calidad de vida.

Sin embargo, la mala planificación y construcción de las ciudades afectan a nueve de cada diez de las principales causas de muerte global, como enfermedades respiratorias crónicas, diarreas e incidentes de tránsito.

Crear ambientes restaurativos y fomentar una interacción saludable con el entorno puede mejorar la productividad, salud y longevidad de miles de millones de personas.

En las grandes urbes, donde la estimulación ambiental es alta, nuestros recursos físicos y psicológicos se agotan fácilmente, nos llevan hacia el estrés, enojo e incluso enfermedades crónicas.

Debemos considerar cuatro componentes clave para que un ambiente sea restaurativo:

1. Estar lejos. Sentirnos en un lugar diferente al habitual; el espacio que ocupamos en ese momento debe contrastar al anterior o en el que hemos estado mucho tiempo durante el día.

2. Fascinación. Atracción natural al lugar; presencia de objetos o decoración inusuales en comparación con lo que hay en otros espacios que utilizamos, incluso personalizaciones como pósteres, pinturas, luces, etc. Se debe cuidar que tampoco esté saturado de ellos.

3. Extensión. Sensación de espacio amplio, aunque sea pequeño; el ejemplo más común para lograr esto, es el uso de pintura blanca sobre todo en paredes.

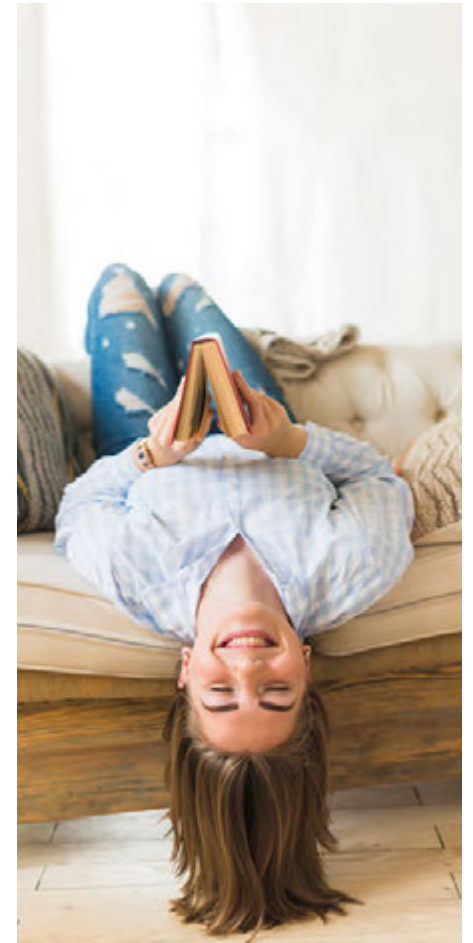


Foto: Freepik

4. Compatibilidad. Ajuste del entorno a las demandas personales; el espacio debe ser ergonómico, de fácil acceso y, de preferencia, sólo con objetos destinados a la actividad que ahí se realizará, ya sea trabajar, estudiar, jugar o descansar.

Como hemos visto, el ambiente influye mucho en nuestro estado de ánimo, no sólo nuestras experiencias con otras personas. Es necesario hablarlo con un especialista de la salud mental. Hay alternativas para recuperar tu bienestar. Recuerda: si necesitas saber y trabajar sobre tu sentir, puedes contactarnos al 800 911 3232. Estamos para apoyarte sin costo 24/7. /

SIMISAE



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela
Jiménez

El estrés de la vida sexual

El trabajo, las presiones económicas, los hijos, los padres, las tareas, etcétera, todo puede ser una fuente de estrés. El hecho de vivir en pareja conlleva a un punto en donde la vida sexual se vuelve, también, un factor estresante.

Deja de ser un momento excitante que se anticipa y se va deseando como en la época del noviazgo. Así, se torna en una rutina que se tiene que cumplir para mantener cierto equilibrio en la relación. Llega un momento en el cual se piensa en llegar a casa y tener relaciones, no sin antes anteponer en la mente una serie de obligaciones.

La mente se anticipa a tratar de resolver esas tareas y cuando se llega al pensamiento de tener intimidad, sobreviene el cansancio que lleva a decirse: "Ahora sí lo tengo que hacer, ya le he dicho 'no' desde hace un mes".

Cuando se tiene el encuentro, ¿se disfruta? O sólo se llega a experimentar una sensación física innegable, pero no intensa como antes. No con esa ansiedad que acompaña al deseo de ver al ser amado para desvestirlo de inmediato.

Está por demás decir que esto va alejando a la pareja, hay amor, pero se siente distinto, ya no tan intenso como antes. Un buen ejercicio es anticiparte, esto es, ve imaginando a tu pareja, aquellas partes de su cuerpo que te gustan y manteniendo la relación sexual. La imaginación va generando el deseo, intenta hacer a un lado las demás preocupaciones, no las va a eliminar, pues tienes responsabilidades que atender, sólo intenta dejarlas en una gaveta distinta que después vas a abrir para solucionarlas.

Al aprender a rescatar la imaginación sexual, vas aprendiendo a anticiparte a disfrutar el estar con tu pareja. Ya no es una fuente de estrés, sino un aliado para disminuirlo. La vida sexual es maravillosa y necesaria para mantener un equilibrio emocional.

Si tienes dudas al respecto, llama al Centro Simi de Salud Emocional: 800911 3232

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

¿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

“Maqueta”, inclusión laboral para personas con discapacidad

Patricia Zavala, enviada
vicepzavala@fsimilares.com

MÉRIDA, Yuc. Existe un espacio donde la inclusión se vive todos los días. Es la asociación Manos que Quieren Trabajar con Apoyo, mejor conocida como “Maqueta”.

Este proyecto, desde 2011, acompaña a personas con discapacidad en su camino hacia la autonomía y la inserción laboral en esta ciudad.

Lo que comenzó en una pequeña casa de cuatro por cuatro metros, como un taller para convivir y pintar, hoy es un centro de capacitación que atiende a 40 jóvenes y adultos de entre 16 y 61 años, respaldados por un equipo de ocho especialistas.

En “Maqueta” se trabaja con un enfoque integral. Además de repostería y preparación de bocadillos, los beneficiarios reciben clases de computación, español, matemáticas, teatro, jarana, psicología, socialización y habilidades para la vida diaria.

Para su directora, Isabel Soberanis Pérez, la repostería se ha convertido en una herramienta clave: fortalece la motricidad fina, la memoria, la atención y la concentración.



Isabel Soberanis Pérez, directora de “Maqueta” / Fotos: Patricia Zavala



Gracias a este proceso, los alumnos elaboran hasta 25 postres con mínima supervisión, lo que les permite desarrollar independencia y confianza.

Además, las ventas de estos productos se reinvierten en insumos, capacitaciones y, en diciembre, reciben aguinaldo.

Isabel Soberanis destacó que actualmente algunos jóvenes ya trabajan en empresas locales como Quequé y Bepensa, donde reciben remuneración y continúan desarrollando habilidades laborales.

Para sostener este esfuerzo, “Maqueta”

cuenta con el apoyo de Fundación del Dr. Simi, que desde hace más de ocho años aporta des-pensas, artículos de limpieza, apoyos médicos y donativos especiales, como impermeabilizante y un horno semiindustrial que hoy es pieza clave del taller.

“Maqueta” demuestra que la inclusión se construye con oportunidades reales, acompañamiento, confianza y amor.

Si quieres conocer más sobre esta labor, visita su Facebook Maqueta, A.C. Recuerda que tu donativo puede cambiar más de una vida. / Ayudar es vivir

Donativos:

Banco Banorte

Manos que Quieren Trabajar con Apoyo A.C.

Cuenta: 0402803788

Clabe: 072-910-0040-2803-7881

N.º de cliente: 35046604

Dirección: Calle 16 N.º 216 col. Miraflores. Mérida, Yucatán, C.P. 97179

RFC: MQ01108253T9

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

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.

SIMITOLINA

Suplemento alimenticio con
Vitaminas y minerales

60 gomitas
\$99

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®



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

HASTA
75%
DE AHORRO

México

9, 10 y contando...

Veracruz y Tampico estrenan SimiREDI

Moisés Sánchez, enviado

Veracruz y Tampico se regocijan! Celebran la apertura del noveno y décimo SimiREDI, respectivamente, que presentan una importante innovación tecnológica: una cámara sensorial y sala de realidad virtual. Pero... vayamos por partes.

En un ambiente de fiesta, entre sones jarochos y danzón, el puerto de Veracruz celebró en grande la inauguración del noveno de los Centros de Rehabilitación para Personas con Discapacidad (SimiREDI), creados por Víctor González Dr. Simi.

Y no es para menos si consideramos que, según el Inegi, 2.2 millones de personas con discapacidad viven en esta entidad; muchas de ellas sin seguridad social.

Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi, y Daniela Lily Hernández, presidenta del Patronato del DIF, acompañadas de organizaciones que trabajan en favor de personas con discapacidad, realizaron el corte de listón inaugural.

Durante el recorrido y bendición del lugar, los invitados conocieron los espacios donde se ofrecerán consultas médicas especializadas en rehabilitación, terapias física y ocupacional, atención psicológica, hidroterapia y nutrición, todo con un costo mínimo de recuperación.

Este centro se ubica en la calle J.B. Flores, número 209, colonia Formando Hogar, y México



Corte de listón, SimiREDI Veracruz



beneficiará mensualmente a 1,400 personas que viven al norte de la ciudad.

Daniela Lily Hernández comentó que este SimiREDI es un espacio pensado para apoyar de manera integral a

las personas con discapacidad. Destacó que le sorprendió la tecnología utilizada en la sala de realidad virtual, la cual permitirá completar el ejercicio de rehabilitación de una manera menos traumática.

Este SimiREDI es el primero en contar con cámara sensorial para la atención de niños, jóvenes y adultos con autismo, y será un complemento para pacientes con parálisis cerebral y quienes han sufrido accidentes cerebrovasculares.

Sara Luz López, quien esperaba con ansias la apertura de este centro, compartió que su hija Marisol Santos nació con parálisis cerebral y desde los 7 meses está en rehabilitación, tiene 43 años y requiere terapia diaria. La institución donde antes recibía atención cerró por falta de recursos. "Me alegra saber que ya es una realidad el SimiREDI; gracias a Dios, porque nos da una nueva esperanza", indicó.

Por ello la necesidad de impulsar la creación de más SimiREDI como parte del Simiplan de Ayuda a Personas con Discapacidad (SimiPADi), creado, en 2023, por Víctor González Dr. Simi.

Llega a Tampico el segundo SimiREDI

Este décimo Centro de Rehabilitación para Personas con Discapacidad "Víctor González Dr. Simi" (SimiREDI), es el segundo que opera en Tamaulipas y se encuentra en Jesús Elías Piña, número 1015, colonia Volantín, muy cerca del centro de la ciudad de Tampico.

Desde temprano, cientos de tamaulipecos acudieron para conocer las instalaciones y disfrutar de los números musicales a cargo del Grupo de Cuerdas Toque de Ángeles.

Después de un recorrido previo por las instalaciones, Astrid García Gallegos, directora de Fundación del Dr. Simi, invitó a Luz Adriana Villarreal Anaya, presidenta del Sistema DIF Tampico, a cortar el listón inaugural, en compañía de Mariela Benavides Esprónceda, directora de Atención a Población Prioritaria del Sistema DIF Tamaulipas, y Mariana Cepeda, gerente de la Fundación Familia Garel.

Teléfonos

SimiREDI Veracruz: 229-194-1554

SimiREDI Tampico: 833-224-3160

Ubícalos

J. B. Flores, número 209, colonia Formando Hogar

Jesús Elías Piña, número 1015, colonia Volantín



Corte de listón, SimiREDI Tampico

México



Los Il Tenore, Érika Alcocer y Toñita, embajadores del Dr. Simi, presentes en la apertura del SimiREDI Veracruz/Fotos: Eduardo Badillo

Sin duda, SimiREDI Tampico es una muestra de que, cuando se unen la iniciativa privada, sociedad civil y gobierno, se pueden tener grandes logros.

Luz Adriana Villarreal Anaya comentó: “Es un lugar de excelente calidad, servicio y con personal calificado. Estamos muy complacidos de que en Tampico tengamos un centro de rehabilitación así, la población con discapacidad lo requiere”.

Mariela Benavides Esprónceda dijo: “Este tipo de alianzas con la sociedad civil son primordiales, nos encontramos en el camino y yo creo que cuando los buenos se ponen de acuerdo pasan cosas buenas. El fin era el mismo: dar más cobertura a siminforma.com.mx

las personas con discapacidad en el estado”.

De acuerdo con cifras del Inegi, en Tampico viven 577 mil 731 personas con discapacidad que requieren de atención.

Aquí se atenderán secuelas de un evento cerebrovascular, fracturas, lesiones musculares y ortopédicas y enfermedades crónico-degenerativas.

Hasta este lugar acudieron los médicos de Fundación Best para conocer los distintos servicios que proporciona el centro y hasta se dieron la oportunidad de experimentar la terapia que ofrece la sala de realidad virtual.

SimiREDI Tampico proyecta dar 1,400 servicios mensuales y 16,800 anuales. / México



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.

México

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-SSA2-2012. 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>

* Buntz-Banzhaf, R. B., Couillard-Brevis, C. J., Reyes-Sánchez, Y. Y., & Treviño, M. E. (2021). Ejercicio físico como modulador de la neuroplasticidad y función cognitiva: revisión sistemática. *Revista de la Neurociencia y la Psicología*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.47107/1944-4444.v10i1.1473>

* Organización Mundial de la Salud. (2014). Actividad física y salud mental. <https://www.who.int>

MUÉVETE A TU MANERA

Crea hábitos para mantener una mente y cuerpo sanos

Síguenos por:

f x v

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.

La CdMx, de las menos inteligentes

GINEBRA- Zúrich, Oslo y Ginebra son las urbes con mejor equilibrio entre bienestar y tecnología, mientras que Santiago de Chile es la metrópoli latinoamericana con mejor nota, según la nueva clasificación de 148 ciudades inteligentes, elaborada anualmente por la escuela de negocios IMD.

Londres y Copenhague suben dos puestos para ocupar el cuarto y el quinto lugar, respectivamente, beneficiadas por el descenso de Dubái y Abu Dabi.

Medellín, la ciudad latinoamericana mejor ubicada en 2025, baja tres sitios para situarse en el 121, uno por

debajo de la capital chilena, mientras que la tercera de América Latina “mejor posicionada” es la Ciudad de México, en el sitio 123.

Otras capitales latinoamericanas incluidas y también en bajas posiciones son San José (puesto 129), Brasilia (133), Buenos Aires (134), Bogotá (135), San Juan (137), Sao Paulo (140), San Salvador (141), Lima (144), Ciudad de Guatemala (147) y Río de Janeiro (148 y última).

La clasificación se calcula mediante encuestas a los habitantes de cada ciudad sobre el acceso a herramientas tecnológicas para facilitar servicios y participación, pero



también sobre indicadores de bienestar tales como calidad de la sanidad, tráfico, espacios verdes, oportunidades de trabajo o percepción de la corrupción.

En la lista destacan Pekín (puesto 16), Shanghái (20) y Hong Kong (21), mientras que las estadounidenses se ubican en posiciones más discretas: Washington (39), Nueva York

(45), San Francisco (72) y Los Ángeles (73).

Algunas grandes ciudades europeas están en lugares sorprendentemente bajos: Bruselas (59), París (71), Milán (101), Lisboa (117), y Roma (143).

Tokio también ocupa discretas posiciones tanto en esta edición (98) como en la del pasado año (108).

Los habitantes de las ciudades en las posiciones más altas “tienden a percibir mayor transparencia en ellas y están más activamente involucrados en los procesos que crean su calidad de vida”, señala la escuela de negocios de Lausana.

/ Cultura EFE

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.

\$349 Tubo con 100g

Calma, mejora y acelera el proceso de cicatrización

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología®

Vigencia al 30 de abril 2026

Cultura

Exhiben cultura chicana en Bellas Artes

El Museo del Palacio de Bellas Artes (MPBA) presenta “AztLÁN, Túnel del Tiempo”, una exposición de arte chicano contemporáneo que reúne obras de varias generaciones de creadores de ascendencia mexicana y latina, radicados, principalmente, en Los Ángeles.

Al respecto, la secretaria de Cultura del Gobierno de México, Claudia Curiel de Icaza, señaló que la llegada de la muestra representa un paso importante para ampliar la mirada institucional sobre las expresiones artísticas y culturales vinculadas con la experiencia mexicana fuera del país.

“Pensar a México más allá de la frontera también implica reconocer las memorias, las identidades y las formas de creación que han surgido de la experiencia migrante y de los vínculos entre comunidades”, expresó.

Aztlán, identificado como el lugar mítico de origen del pueblo azteca, es resignificado por la cultura chicana como un emblema de memoria histórica y afirmación cultural. El concepto hace referencia a los territorios que hoy forman parte del suroeste de Estados Unidos, que pertenecieron a México hasta antes del Tratado de Guadalupe Hidalgo.

La reinterpretación de Aztlán surgió como un acto de resistencia del movimiento chicano, que “ha asumido al arte como herramienta de denuncia, afirmación identitaria y transformación comunitaria”, agregó la directora del INBAL, Alejandra de la Paz Nájera.

La muestra incluye más de 70 obras de colectivos como Asco y 3B Collective, y más de treinta artistas. La curaduría está a cargo del artista Rubén Ortiz Torres, del cineasta, investigador y escritor Jesse Lerner, y Joshua Sánchez, curador en jefe del MPBA. El proyecto contó con la asesoría de Rita González, curadora y jefa del departamento de Arte Contem-



Foto: inba.gob.mx/

poráneo de Los Ángeles County Museum of Art (LACMA).

“AztLÁN, Túnel del Tiempo”, se divide en cuatro ejes curatoriales: *East Side Stories*, *Varrío*, *Desmuralismos*

y *Transtemporalidades*, que exhibirán documentos, fotografías, archivo, pintura, escultura, grabado, arte objeto y material audiovisual hasta el 23 de agosto. / **Cultura**

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



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Tres museos escondidos

La Ciudad de México tiene mucho que presumir en su oferta cultural: 196 museos y 40 galerías. Es la segunda ciudad con más recintos de este tipo en el mundo, sólo después de Londres. La mayoría se concentra en la alcaldía Cuauhtémoc (96), seguida por la Miguel Hidalgo y Coyoacán. Somos la entrada cultural de América Latina. Hay museos para todo, incluso para el chocolate y la caricatura.

No es por nada, pero nuestra ciudad es, en sí misma, un "museo vivo", donde pueden encontrarse vestigios prehispánicos y edificios coloniales de gran belleza.

Entre los museos más visitados se encuentran el de Antropología, seguido del Soumaya, conocido por su impresionante arquitectura y colección de arte europeo y mexicano; el Castillo de Chapultepec) con un recorrido por la historia nacional; el de Frida Kahlo (Casa Azul) y el Palacio de Bellas Artes, con los murales de Diego Rivera y David Alfaro Siqueiros, entre otros. Sin embargo, hay tres casi olvidados: el Museo de la Acuarela Mexicana "Alfredo Guati Rojo", conocido como el "Munacua", único en el mundo por ser el primero en dedicar su espacio a esta técnica artística. Se ubica en Salvador Novo N.º 88, colonia Barrio de Santa Catarina, una bella casona con jardines en el corazón de Coyoacán, muy cerca de los Viveros.

Otro es el Museo Numismático Nacional, en pleno Centro Histórico. En la calle de Moneda, a un costado de Palacio Nacional, ofrece la historia de la moneda mexicana, desde la época de la Conquista hasta la actualidad. Al visitarlo, se conoce, además, la evolución del escudo nacional, impreso en las monedas a lo largo del tiempo.

El tercero es el Museo del Muralismo, dentro del edificio histórico que ocupa la Secretaría de Educación Pública, en la calle de República de Argentina 28. Es un recorrido por sus pasillos a lo largo de más de tres mil metros cuadrados, donde se pueden admirar algunos de los mejores murales mexicanos. Este sitio es patrimonio Histórico de la Unesco desde 1987.

Y... ¿saben qué? Lo mejor: la entrada a estos tres sitios maravillosos es gratuita.

siminforma.com.mx

Fanático

Será Chequia el rival de México

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

La República Checa o Chequia regresa a una Copa del Mundo y será el tercer rival para México en la fase de grupos. Esta selección nos trae gratos recuerdos porque ante ella se consiguió el primer triunfo mundialista. Fue en Chile 1962, bajo el mando de Ignacio Trelles, cuando México venció 3-1 a esa potencia europea, dos veces finalista.

Cuando nuestra selección la derrotó, con goles de Isidoro Díaz (minuto 12), Alfredo del Águila (19) y Héctor Hernández (90), el país se llamaba



Foto: fotbal.cz

“Checoslovaquia”. México apenas había participado en cinco mundiales y no había conseguido ninguna victoria. Tras caer ante Brasil y España en aquella cita chilena, pudo respirar con un triunfo que se festejó como si se hubiera ganado el certamen.

Los checos nos habían anotado al minuto de juego

por medio de Václav Masek. Después ya no pudieron perforar la portería de Antonio “Tota” Carbajal. Aquel triunfo fue grandioso porque Checoslovaquia era una potencia con grandes glorias que llevaron a su equipo a la final en Italia 1934 y en Chile 1962, tras reponerse del tropezón frente a los mexicanos.

Después de esas primeras décadas de cierto dominio, la presencia de Checoslovaquia, posteriormente República Checa o Chequia, comenzó a ser intermitente. Su legado abarca nueve participaciones en Copas del Mundo, y la de México, Estados Unidos y Canadá será la décima.

Su clasificación, tras eliminar en penaltis a Dinamarca, cortó una racha de cuatro ediciones ausente, la más larga en su historia. El último antecedente checo en una Copa del Mundo se remonta al torneo en Alemania 2006, cuando fueron liderados por una generación dorada, con nombres como Tomáš Rosický y Pavel

Nedvěd. Lamentablemente, no superaron la fase de grupos.

Tras 20 años de ausencia, los checos vuelven con su estilo defensivo y buen toque de balón. Entre sus filas destacan el delantero Patrik Schick, el mediocampista Tomáš Souček y el portero Matěj Kovář. Su entrenador Miroslav Koubek es un verdadero estratega.

Así pues, los rivales para México serán: Sudáfrica (el 11 en la CdMx), Corea del Sur (18 en Guadalajara) y Chequia (el 24 en CdMx). El Tri cerrará su preparación en mayo con tres partidos: Ghana (día 22 en México), Australia (el 30 en Pasadena, EE. UU.) y Serbia (junio 4 en México). / 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	15.2 g	14 g	33 g
ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	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.

Farándula

Céline Dion anuncia su regreso a los escenarios



Foto: @celinedion

La cantante canadiense Céline Dion anunció que volverá a los escenarios este año con 10 conciertos programados en París entre septiembre y octubre.

La noticia se produjo tras una campaña publicitaria en las calles de París, donde se habían avivado las especulaciones de que la estrella protagonizaría su regreso en la capital francesa.

“Este año, recibiré el mejor regalo de mi vida. Tendré la oportunidad de ir a verlos y de volver a cantar para ustedes en París, a partir de septiembre”, declaró Dion, de 58 años, a la cadena de televisión francesa France 2.

El anuncio se difundió simultáneamente en un espectáculo de luces en la Torre Eiffel.

En 2022 decidió hacer una pausa en su carrera por motivos de salud, tras decir que le habían diagnosticado un trastorno neurológico poco común llamado “síndrome de la persona rígida” que provoca espasmos musculares graves. Esto le impedía cantar. El diagnóstico la llevó a posponer y, posteriormente, cancelar su gira *Courage World Tour*. / Farándula siminforma.com.mx

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. LLEVÁNOSITE 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.

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

Proyecto fin del mundo arrasa en taquillas



Foto: facebook.com/EnBocaDeTodosSinFiltros/

Proyecto fin del mundo se consolida como el mayor éxito en salas de cine en lo que va de 2026 al mantenerse en el primer lugar de la taquilla por varias semanas. Estrenada el pasado 20 de marzo, ha acumulado 300 millones de dólares en el mundo y continúa como la película más vista en Estados Unidos y Canadá, de acuerdo con datos de Box Office Mojo.

Hasta inicios de abril, el filme sumó 54,5 millones de dólares en Estados Unidos y Canadá, con una elevada recaudación de 164,3 millones. En lo internacional, ha logrado otros 136,5 millones desde su estreno.

Protagonizada por Ryan Gosling, dirigida por Phil Lord y Christopher Miller, con guion de Drew Goddard, la cinta adapta la novela

homónima de Andy Weir publicada en 2021, conocida originalmente como *Project Hail Mary*. Además de su éxito comercial, se posiciona como el mejor estreno del año y el más importante en la historia de los estudios Amazon MGM.

La historia sigue a Ryland Grace, un profesor de ciencias que despierta solo a bordo de una nave espacial, a años luz de la Tierra. A medida que recupera la memoria, descubre que tiene la misión de detener una sustancia desconocida que está afectando al Sol y poniendo en riesgo la supervivencia del planeta.

En el segundo lugar del ranking norteamericano se mantiene la película animada *Hoppers: Operación Castor*, que sumó 12,2 millones de dólares en Estados

Unidos durante el fin de semana y alcanza un acumulado global de 297 millones desde su estreno el pasado 6 de marzo.

El principal estreno que logró ingresar al listado de las más taquilleras fue *They Will Kill You (Te van a matar)*, una producción de terror que obtuvo cinco millones de dólares en Norteamérica y otros cuatro millones en mercados internacionales.

Completan el top cinco *Dhurandhar The Revenge* y *No te olvidaré*, ambas con una recaudación de 4,7 millones de dólares en Estados Unidos y Canadá desde sus estrenos a mediados de marzo. La primera acumula 89 millones a escala mundial, mientras que la segunda ha alcanzado los 69 millones en taquilla global. / Farándula

siminforma.com.mx

Haz Match CON ACTITUD ALFA.

3x2
De martes a domingo

¡LLÉVATE MÁS POR MENOS EN PRODUCTOS ALFA!

DÉJATE ENCONTRAR POR EL PLACER

VALIDA AL 30 DE ABRIL 2026, DE MARTES A DOMINGO.
**MIRAR EL PAQUETE **PREVENCIÓN ES SALUD **LÉER LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR.
*COMBINA 3 PRODUCTOS, EL MÁS BARATO SE LE HONORARÁ POR EL MENOR PRECIO. NO SE APLICA CON OTROS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LÍMITE DE UNO POR CLIENTE.

DE VENTA EXCLUSIVA EN:

USA PROTECTOR SOLAR DIARIAMENTE Y REAPLICA CADA 2-4 HORAS

3x2 COMBINADO

ETERNAL SECRET
PROTECTOR SOLAR FPS 50+
DAILY CORPORAL

ETERNAL SECRET
BRUMA SOLAR FPS 50+

ETERNAL SECRET
PROTECTOR SOLAR FLEDO 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

*Mayor alta protección solar FPS 50+
Salud es belleza. Avda. Colón 667 14330020202226



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!



Lacer



Lea las instrucciones antes de usarlo. Higiene es 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 aaadió!



Bad Bunny/Foto: @applemusic

Síminteresa



Los aliados en casa

 <p>\$54.00 Enjuague Bucal Oral B** 250 mL</p>	 <p>\$52.00 Paracetamol / Cafeína / Fenilefrina Sedalmerck* 500 mg Caja con 10 tabletas</p>	 <p>\$25.00 Pasta dental 100 % Oral B** 66 mL / 70 g</p>	 <p>\$66.00 Pasta dental Pro-encías** 90 g / 75 mL</p>
 <p>\$27.00 Pasta dental 3D White** 67 mL / 90 g</p>	 <p>\$32.00 Pasta dental complete** 120 g / 100 mL</p>	 <p>\$27.00 Cepillo dental Infantil** 1 pieza</p>	 <p>\$35.00 Cepillo dental limpieza profunda** 2 piezas</p>
 <p>\$78.00 Cepillo dental cerdas ultrafinas** 2 piezas</p>	 <p>\$20.00 Cepillo dental PRO** 1 pieza</p>	 <p>\$74.00 Razillito 3 hojas + 2 repuestos**</p>	 <p>\$29.00 Razillito para dama Venus Simply3** 1 pieza</p>
 <p>\$49.00 Razillito hoja triple para caballero** 2 piezas</p>	 <p>\$98.00 Desodorante antitranspirante en crema para dama** 45 g</p>	 <p>\$69.00 Desodorante en aerosol para caballero** 150 mL</p>	 <p>\$76.00 Subsalicilato de bismuto* 118 mL</p>
 <p>\$69.00 Hilo dental sabor menta** 25 m</p>	 <p>\$96.00 Mentol / Alcanfor* 197 mg / 197 mg solución para inhalar</p>	 <p>\$24.00 Paracetamol / Fenilefrina* 500 mg / 10 mg sobre con 5g</p>	 <p>\$85.00 Desodorante antitranspirante en gel para caballero** 45 g</p>
 <p>\$123.00 Adhesivo dental** Aplicación extra fuerte 35 mL</p>	 <p>\$20.00 Subsalicilato de bismuto* 4 tabletas masticables</p>	 <p>\$32.00 Alcanfor, Mentol, Aceite de Eucalipto* unguento 12 g</p>	 <p>\$214.00 Prueba de embarazo digital / 1 prueba producto regionalizado Lea las instrucciones antes de usarse</p>
 <p>\$969.00 GABAPENTINA / VITB1 / VITB12*** 30 cápsulas Gavindo II</p>			

Vigencia al 30 de abril 2026.
*Si persisten las molestias consulte a su médico. **Higiene es salud. *** Su venta requiere receta médica.



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

HASTA
75%
DE AHORRO

siminforma.com.mx



TRATAMIENTO PARA LA CAÍDA DEL CABELLO¹

Minoxidil

Solución 2%

- 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



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

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

PROMOCIÓN ESPECIAL

3x2*

Todos los productos de CBD Life

Bálsamos | Mariguanol | Tinturas | Gomititas



\$309**

\$196**

\$319*

\$499*



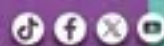
*Combinalos como quieras. El producto más barato de los 3 va de regalo.
*Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quién lo recomienda y de quién lo usa. **Salud es belleza. CBD: Cannabidiol, compuesto cannabinóide que carece de propiedades psicoactivas. ADVERTENCIA: 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



Elvis Presley



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