



SimiPet: nueva cara, misma misión

Págs. 14 y 15



Foto: Israel Pérez

ACCU-CHEK®
Active

Roche

Imágenes ilustrativas, no controladas e individualizadas.

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

ACCU-CHEK® Active 50 TEST STRIPS 100 tiras reactivas TIRAS REACTIVAS Multiplex con 3 segmentos	ACCU-CHEK® Active 25 TIRAS REACTIVAS 50+25 PRECIO ESPECIAL	ACCU-CHEK® Active 25 TIRAS REACTIVAS Multiplex con 3 segmentos TIRAS REACTIVAS Multiplex con 3 segmentos	ACCU-CHEK® Softclix 25 LANCETS
	\$479.00	\$244.00	\$86.00

Lea 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 (Lancetas) 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 e GmbH. Roche® es una marca registrada propiedad de Roche Internacional LTD.

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

Vigencia al 30 de junio 2026

Gánale la batalla al dolor

3
TRIPLE ACCIÓN

Reumophan
Dolores reumáticos, de espalda, torceduras y musculares.

CLORZOXAZONA / KETOPROFENO
TABLETAS 250/50 mg

Analgésico • Anti-inflamatorio
Relajante muscular

Caja con 10 Tabletas

Analgésico Relajante muscular Anti inflamatorio

Te alivia y desinflama

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MEDICO. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. PERMISO DE PUBLICIDAD NO. 2133020181518
REPRODUCCIÓN AUTORIZADA POR EL INSTITUTO NACIONAL DE ANTROPOLOGÍA E HISTORIA, "IEP-AUT.INAH"

Reumophan
DISTRIBUIDOR OFICIAL

GRIST Farma



Cambio
climático

Carlos Álvarez*
X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Muere Francisco, el papa ecologista

A las 7:35 horas del lunes 21 de abril de 2025, muere el Papa Francisco. El obispo de Roma. Después de sufrir una larga enfermedad pulmonar crónica y a quien se le extirpó parte de un pulmón en su juventud. Jorge Mario Bergoglio fue el papa número 266, quien después de dos días de cónclave y cinco votaciones en marzo de 2013, se convirtió en el papa “Francisco” (en honor a San Francisco de Asís). Fue el primer papa latinoamericano en la historia. En su visita a México en 2016, durante seis días recorrió la Ciudad de México y los estados de México, Chiapas, Michoacán y Chihuahua.

Hago un especial reconocimiento al papa Francisco por haber interpretado y entendido la crisis climática y la crisis ambiental que le tocó vivir. El 24 de mayo de 2015 publicó el extraordinario, oportuno y contundente documento denominado *Laudato Si*, que es una encíclica en donde aborda de manera singular conceptos importantes como “la importancia de la ecología integral”, donde destaca la necesidad de abordar la crisis ambiental, considerando las dimensiones social, económica y ambiental. “La responsabilidad humana”, enfatiza la responsabilidad del ser humano en la degradación ambiental y la urgencia de adoptar estilos de vida más sostenibles. Identifica claramente “la justicia social” como la relación de la pobreza y la degradación ambiental.

Laudato Si, es una expresión en latín, que significa “Alabado seas”. En ella nos habla “del cuidado de la casa común”. Llama al mundo entero a reconocer que el cambio climático es el mayor desafío para la humanidad. Propone una ecología integral, que incluya cultura, espiritualidad, axiología, justicia y caridad. Reconoce la gravedad pérdida de biodiversidad. Propone reducir emisiones de carbono, desarrollar las energías renovables y proteger los bosques tropicales.

*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

Abejas meliponas: medicina, alimento e identidad

Patricia Zavala, enviada
vicepzavala@fsimilares.com

CUETZALAN, Puebla. En la Sierra Norte de Puebla, mujeres indígenas nahuas preservan la tradición del cuidado de las abejas meliponas, especie sin aguijón que acompaña a los pueblos originarios desde tiempos ancestrales.

En esta población, las crían en “mancuernas”: dos ollas de barro unidas con ceniza y agua, donde forman su colmena. Tras un año, en mayo, recolectan miel, propóleo y cera, que convierten en pomadas y remedios al mezclarlos con plantas medicinales cosechadas en sus traspatios.

Más que ingresos, esta labor les da autonomía en una comunidad donde aún se espera que las mujeres se dediquen al hogar.

Para ellas, la meliponicultura es medicina, alimento e identidad. En 2011 fundaron la Red Siuamej Tayolchikauanij (“mujeres que se apoyan de corazón”), con el acompañamiento de Tochan (“Nuestra Casa”), organización que impulsa procesos de mujeres indígenas y el cuidado de la Madre Tierra.

Hoy, la red reúne a 250 mujeres de ocho grupos comunitarios de Cuetzalan.

Para fortalecer esta tradición, lo recaudado en inscripciones de los 4 mil corredores de la décimo séptima Simicarrera Puebla fue duplicado por



Fotos: Patricia Zavala

Farmacias Similares y destinado a Tochan.

De la mano de SíMiPlaneta, se respalda el trabajo de las mujeres que cuidan a las meliponas, polinizadores esenciales.

Recuerda: las abejas trabajan juntas. Las mujeres también. Y gracias a eso, la vida sigue. / SíMiPlaneta

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/junio 2026 Edición 530-1

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: mayo 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”.

Redacción

Director Vicente Monroy Yáñez

Diseño

Adriana Hinojo Montes de Oca
Virginia Palacios Baeza

siminforma.com.mx

X-GEAR R-GAIN

ELECTROLITOS ORALES



\$99



\$85

De venta en Farmacias Similares®

Aliméntate sanamente Vigencia al 30 de junio 2026



SIMILAB



QUÍMICA SANGUÍNEA
59 ELEMENTOS

HOMBRE PLUS*

\$2,399



- Glucosa sérica
- Urea sérica
- Nitrógeno ureico sérico (BUN)
- Creatinina sérica
- Ácido úrico sérico,
- Colesterol total,
- Colesterol de alta densidad (HDL)
- Colesterol de baja densidad (LDL)
- Colesterol de muy baja densidad (VLDL)
- Triglicéridos
- Bilirrubina total
- Bilirrubina conjugada (Directa)
- Bilirrubina no conjugada (Indirecta)
- Índice aterogénico
- Lípidos totales
- Proteínas totales
- Albúmina sérica
- Globulina
- Relación albúmina - globulina
- Aspartato aminotransferasa (AST o TGO)
- Alanina aminotransferasa (ALT o TGP)
- Fosfatasa alcalina (ALP)
- Gamma-glutamiltanspeptidasa (GGT)Deshidrogenasa láctica (DHL)
- Creatinfosfoquinasa (CPK)
- Sodio sérico
- Potasio sérico
- Cloro sérico
- Amilasa en suero
- Calcio en suero
- Fósforo sérico
- Hierro sérico
- Relación amilasa/lipasa
- Relación BUN/Creatinina
- Lipasa sérica
- Magnesio
- Proteína C reactiva
- TSH
- T4
- T3
- Insulina
- Índice homa
- HbA1c
- Inmunoglobulina IgE
- Ferritina
- Factor reumatoide
- Microalbuminuria
- Vitamina D1 25 hidroxí
- Vitamina B 12
- Testosterona
- Antígeno específico de próstata
- Antígeno específico de próstata fracción libre
- Tiroxina libre
- T3 libre
- T4 libre
- Yodo proteico
- Anticuerpos antitiroideos
- Cortisol
- Antígeno carcinoembrionario

Vigencia al 30 de junio 2026. Consulta el listado de precios y características del estudio en nuestras sucursales. Consulte a su médico, el único facultado para indicar e interpretar el tipo de estudio a realizar en cada paciente de acuerdo con su historia clínica.

800 911 66 66

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



#Psicosalud

Edilberto Peña*

@Edilberto_pena

¿Todos somos neurodivergentes?

Últimamente, basta con abrir TikTok o Instagram unos minutos para salir con al menos tres posibles diagnósticos: TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad), autismo, ansiedad funcional, trauma no resuelto o pensamientos repetitivos de corte obsesivo compulsivo. Y, entonces, surge la pregunta incómoda: ¿de verdad todos somos neurodivergentes... o estamos empezando a confundirnos?

Nombrar lo que sentimos tiene un enorme valor y es un ejercicio que TODOS, TODOS deberíamos de hacer. Ponerle palabras a la distracción, a la incomodidad social o a la dificultad para concentrarnos, puede aliviar. Nos da sentido. Nos hace sentir acompañados. Pero también puede ser una trampa.

Hoy, estamos viviendo el auge del autodiagnóstico digital: videos de 30 segundos que simplifican condiciones complejas en listas de "si te pasa esto, probablemente tienes...". El problema no es que la gente quiera entenderse mejor. El problema es creer que entenderse es lo mismo que diagnosticarse, y no es así.

No, distraerte no es automáticamente TDAH. Ser introvertido no es necesariamente autismo. Sentirte saturado no siempre es ansiedad clínica. Pensar mucho en las cosas no es TOC (Trastorno obsesivo-compulsivo). La vida duele, cansa, distrae y abruma... y eso también es normal.

El riesgo de esta tendencia no es menor. Por un lado, se trivializan condiciones que sí son reales y que requieren evaluación profesional. Por otro, las personas pueden empezar a definirse desde una etiqueta que, en lugar de ayudar, limita: "yo soy así, no puedo cambiar". La salud mental no es un *checklist* de redes sociales. Es un proceso más profundo, más matizado y, sí, más incómodo.

Entender tu mente es una gran meta. Pero hacerlo bien implica ir más allá del algoritmo. Involucra preguntarte, cuestionarte y, cuando es necesario, buscar ayuda profesional.

No todo es un diagnóstico. A veces, es simplemente la experiencia humana intentando adaptarse a un mundo que va demasiado rápido.

Y eso, más que etiquetarlo... hay que aprender a entrenarlo.

*Psiquiatra. Director Cisne México.

Salud

Salud

Norovirus y hantavirus, en cruceros internacionales

En Burdeos, Francia, el crucero *Ambition* aisló a 1,700 pasajeros luego de la muerte de un hombre de 90 años y más de 50 casos de gastroenteritis vinculados al norovirus, que se transmite por alimentos, agua o

superficies contaminadas. Paralelamente, el MV *Hondius* reportó nueve contagios de hantavirus de los Andes, con tres fallecimientos y un paciente crítico; la infección se origina en partículas de

orina y heces de roedores y causa fiebre, dolor muscular y complicaciones respiratorias graves.

La OMS confirmó que el riesgo global es bajo. Autoridades sanitarias insisten en que estos brotes

no derivarán en una pandemia como la de covid-19 y llaman a mantener la calma, reforzar la higiene y evitar el pánico, pues ambos virus son menos contagiosos y controlables con medidas preventivas. / Salud

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 junio 2026.



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA
75%
DE AHORRO

Perioxidin[®] Lacer

**EL ESTÁNDAR DE ORO
EN EL CONTROL DEL BIOFILM**

Fluoxyt[®] Lacer

**PROTECCIÓN DENTAL
PARA LOS MÁS PEQUEÑOS**



\$196



\$339

\$236



Lea las instrucciones antes de usarse

Vigencia al 30 de junio 2026



Salud

Señales que no debes ignorar; podría ser un infarto

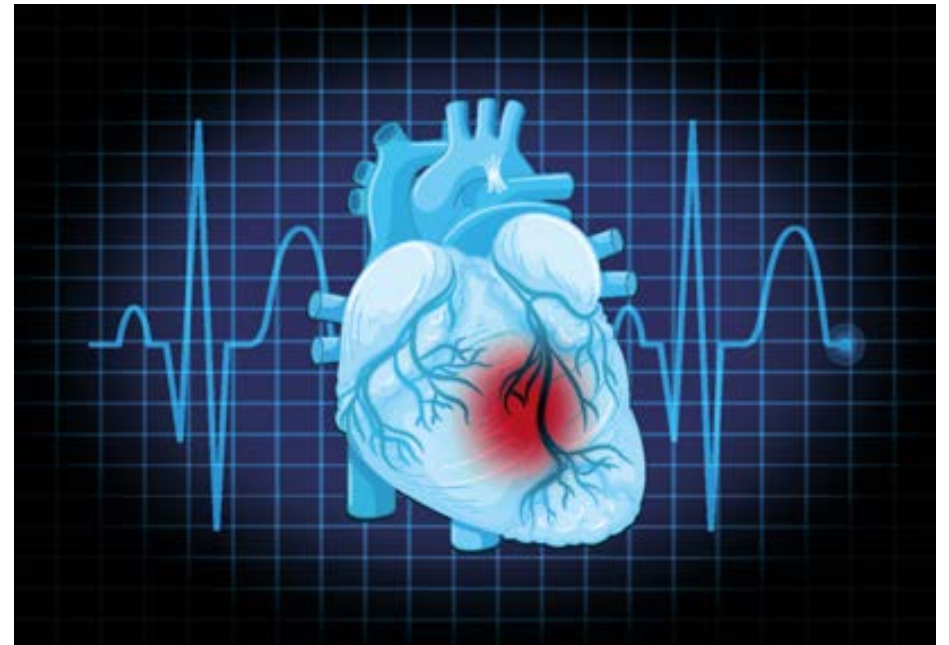


Foto: Magnific

El infarto agudo al miocardio continúa siendo una de las principales causas de muerte en el mundo. Sin embargo, reconocer los signos de alarma y actuar de inmediato puede disminuir significativamente el daño al corazón y aumentar la probabilidad de sobrevivir.

Signos más comunes:

- Dolor o presión intensa en el pecho
- Irradiación del dolor: se recorre hacia el brazo, espalda, cuello, mandíbula y estómago
- Dificultad para respirar
- Sudoración
- Náusea

- Mareo o debilidad repentina

Es importante recordar que no todas las personas presentan los mismos síntomas. En mujeres, adultos mayores y personas con diabetes, el cuadro puede ser más sutil: fatiga inusual, dolor en espalda o cuello, malestar digestivo o una sensación inexplicable de malestar general, que pueden ser las únicas manifestaciones.

La detección temprana, el traslado oportuno y la atención rápida son los pilares para reducir complicaciones y mortalidad por infarto.

Actuar durante la emergencia es

vital y llamar al 911 de inmediato para inicio de tratamiento; sin embargo, la mejor estrategia es la prevención. Por ello, te invitamos a que acudas de manera anticipada a los consultorios médicos de Fundación Best, donde pueden apoyarte a identificar factores de riesgo, controlar enfermedades relacionadas como hipertensión o diabetes y orientarte sobre hábitos saludables.

No esperes a presentar síntomas: la prevención es el camino más seguro para proteger tu corazón y tu vida. / Salud

Referencias:

- American Heart Association. (2024, December 12). Warning signs of a heart attack. <https://www.heart.org/en/health-topics/heart-attack/warning-signs-of-a-heart-attack>
- CDC. (2025, febrero 14). About heart attack symptoms, risk, and recovery. Heart Disease. <https://www.cdc.gov/heart-disease/about/heart-attack.html>

celecoxib
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$199.00
10 cápsulas

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

pregabalina
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$159.00
PREGABALINA 75 mg
14 cápsulas

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

eturion
ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$132.00
ATORVASTATINA 10 mg
30 tabletas

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

eturion
ATORVASTATINA
vitalis
Precio Farmacias Similares
\$399.00
ATORVASTATINA 40 mg
30 tabletas

Consulte a su médico. Su venta requiere receta médica.
Vigencia al 30 de junio 2026.



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





Los consejos de Leopa

Alejandra Angers*

WSP 55-2972-1680

El mejor regalo: la consistencia

El Día del Padre es una oportunidad para reflexionar sobre algo que los hijos necesitan profundamente: la consistencia.

Ser papá o mamá no significa ser perfectos, pero sí intentar ser consistentes. Uno de los errores más comunes en la crianza es vivir entre el "a veces sí" y "a veces no". Hoy ponemos un límite y mañana lo olvidamos; un día corregimos algo y otro lo dejamos pasar. Aunque parezca algo pequeño, para los hijos esto puede ser muy confuso.

Los niños necesitan saber qué esperar de los adultos que los cuidan. Cuando las reglas cambian dependiendo del humor, el cansancio o las circunstancias, los hijos no logran entender claramente qué está bien y qué no. Esto puede generarles ansiedad, inseguridad y conductas desafiantes.

Ser consistentes no significa ser rígidos ni autoritarios, sino actuar con coherencia. Si enseñamos respeto, debemos hablar con ese atributo, dar el ejemplo. Si decimos que algo tendrá una consecuencia, debemos cumplirla, aunque nos duela. Los límites claros ayudan a desarrollar autocontrol, responsabilidad y tolerancia a la frustración.

En esta fecha del padre hay que reconocer la enorme importancia de la figura paterna en la estabilidad emocional de los hijos. Un papá consistente transmite confianza. Los hijos saben en quién apoyarse. También, que sus decisiones no dependen únicamente del estado de ánimo del momento.

Los hijos no necesitan padres perfectos, sino adultos en quienes puedan confiar.

*Especialista en desarrollo infantil



Foto: magnific.com



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

HASTA 75% DE AHORRO

Encías inflamadas, Sangrado al cepillarse
Mal aliento persistente,
no es sólo una molestia,
es una **ALERTA** de
GINGIVITIS

**HAZ GÁRGARAS
CON BENIFLANT
Bencidamina**

**FÓRMULA
en 1
4**

Auxiliar en el alivio para tu garganta, gracias a su acción:

- Antiséptica
- Antiinflamatoria
- Anestésica
- Analgésica

Si persisten las molestias, consulte a su médico
No se administre a niños menores de 7 años.



Cuidando a los pequeños viajeros, sin mareos

Benvia

Dimenhidrinato Jarabe 250 mg/100 ml
INFANTIL

• Náuseas • Mareo
• Vómito

LOEFLER

**¿Mareos?
Benvia**

Dimenhidrinato **INFANTIL**

NUEVO

pide LOEFLER® Reg. No. 053M2007 SSA VI Permiso de Publicidad No.263300201B0750



SIMISAE

Más allá del “échale ganas” y el derecho a sentirse mal

Juan Carlos Cazarez Cerón
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Idealizar un estado emocional positivo y usar frases como “échale ganas” ante situaciones difíciles perpetúa el malestar e invalida el sentir de las personas en duelo o con problemas emocionales.

Las emociones deben ser reconocidas, validadas y reguladas, no reprimidas ni satanizadas, para lograr empatía y afrontar contextos adversos. La búsqueda de apoyo psicológico es crucial para aprender a gestionar las emociones y tomar decisiones asertivas en lugar de depender de diagnósticos superficiales o positivismo irreal.

Debemos trabajar desde la estructura del acompañamiento, el reconocimiento y la validación emocional para lograr ser empáticos y, con ello, comprender que no sólo se trata de “echarle ganas”; va más allá de eso.

Se trata de un contexto que, en

ocasiones, es adverso y limitante, y la solución no se encuentra únicamente en lo individual. Es necesario psicoeducar en terapia no sólo a quien nos consulta, sino también orientar a las familias para que comprendan que cada emoción cumple una función específica en cada individuo.

Es esencial dejar de etiquetar el desánimo como depresión o diagnosticar la ansiedad sin consultar a un profesional de la salud emocional. Experimentar un mal día no equivale a un trastorno mental. Si el entorno

laboral es la causa del malestar, es fundamental reconocer que un

clima de trabajo negativo puede tener un impacto significativo en el bienestar de una persona.

En cualquier situación, es importante abordar las emociones y comportamientos de manera responsable. Esto

implica reconocer cuándo te sientes mal y validar esos sentimientos, en lugar de sentir que siempre debes proyectar una actitud positiva. /

SIMISAE



Foto: magnific.com

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

@simisae
www.facebook.com/SIMISAE

OMRON

TECNOLOGÍA DE
OMRON HEALTHCARE
EMPRESA JAPONESA

#1
MARCA #1
RECOMENDADA
POR LOS MÉDICOS

Prevención y bienestar
Cuida tu salud.



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



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



Monitor de presión arterial
automático de muñeca
RS2 (HEM-6161-E) \$819



1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IQVIA México, concluido en mayo de 2025. De acuerdo al Reporte presentado. 2. La aplicación OMRON connect tiene conectividad exclusivamente con monitores de presión arterial de brazo y muñeca. 3. Basado en estudio cuantitativo realizado por IQVIA en México con 200 médicos locales en 2017 y 2019. Consulte a su médico. Lea las instrucciones de uso. Reg. San. 0070E2019 SSA, Reg. San. 1465E2024 SSA, Reg. San. 2480E2018 SSA. No. de aprobación: 25330020183605. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MÉXICO, S.A. DE C.V.

Vigencia al 30 de junio 2026

ESPUMA DE LIMÓN CON AROMA DE CAFÉ

INGREDIENTES:

- 1 lata (236 ml) de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor moka
- 1/2 taza de leche condensada baja en azúcar
- 4 yogurts sabor natural de 125 g
- Jugo y ralladura de limón

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

15 minutos

DIFICULTAD:

leve

PORCIONES:

4

UTENSILIOS:

- 1 recipiente mediano (bowl)
- Tazas medidoras
- 1 espátula estilo miserable
- 1 batidor de mano, batidora eléctrica o licuadora
- 4 copas o tazas para servir

PREPARACIÓN:

Colocar en un recipiente la leche condensada, los yogurts naturales, el jugo y la ralladura de limón, junto con la lata de Dieta Polimérica Sin Fibra Baja en Carbohidratos sabor moka, batir los ingredientes hasta conseguir la formación de espuma.

Una vez que se ha obtenido la espuma, colocar el contenido en copas y llevar al refrigerador por 1 hora, ¡disfrútala!

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL POR PORCIÓN:

154.25 kcal | **7.6 g** | **6.6 g** | **18.8 g**
ENERGÍA | PROTEÍNAS | LÍPIDOS | CARBOHIDRATOS



\$66

De venta en Farmacias Similares®



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 junio 2026.

Ayudar es vivir

Casa Hogar Avelar, faro de esperanza en Aguascalientes

Adriana Estrada, enviada
viceastrada@fsimilares.com

AGUASCALIENTES, Ags. Desde hace 6 años, la Casa Hogar Avelar Orozco, en Aguascalientes, brinda refugio seguro a adolescentes en situación de riesgo, especialmente a madres solteras menores de edad.

Actualmente, este espacio ofrece, entre otros apoyos, alimentos, ropa, terapias psicológicas y programas de intervención para promover su integración familiar y social.

En México, una de cada cinco mujeres que da a luz es adolescente, cifra que representa alrededor de 15 por ciento del total de nacimientos en el país. De ahí la importancia de esta institución, que es atendida por la Congregación de Religiosas Franciscanas de Nuestra Señora del Refugio.



Fotos: Cortesía Casa Hogar Avelar Orozco

La hermana Noemí Hernández, representante legal, comentó cómo, a lo largo de los años, esta casa ha buscado ser un lugar de acompañamiento para todas aquellas adolescentes que no tienen en quien apoyarse y por medio de terapias, ayuda en el cuidado de sus hijos, capacitaciones, entre otras acciones, buscan que puedan mejorar su calidad de vida.

El refugio alberga a 16 madres solteras con un niño cada una; la más joven tiene tan sólo 15 años, quien en este lugar ha encontrado una nueva oportunidad de vida para ella y su hijo de mes y medio de edad.

“Contamos con psicólogas para ellas y sus niños, a fin de que después puedan hacer una familia diferente para los pequeños”, explicó la hermana Noemí.

Desde que abrió sus puertas, han pasado por el lugar muchas menores, la mayoría, víctimas de violencia doméstica y psicológica.

Para quienes ahí trabajan, esta es una oportunidad de que aquellas que, realmente lo quieren, se reintegren a la sociedad como mujeres renovadas y les den una vida digna a sus hijos.

Casa Hogar Avelar se sostiene de los donativos de varios benefactores,

entre ellos, la Fundación del Dr. Simi, que entrega despensas de manera periódica.

Esta institución se erige como un faro de esperanza para adolescentes que enfrentan desafíos extraordinarios en sus vidas, mediante un ambiente seguro y recursos esenciales para su desarrollo y bienestar. / **Ayudar es vivir**

Donativos:

Banco: BBVA

Número de cuenta: 0117091745

Dirección: Antiguo camino a Calvillo número 121, Calvillo, Ejido San Ignacio, Aguascalientes

Página web: casahogaravelar.com

FB: Casa Hogar Avelar Orozco, A.C.

Teléfono: 449 115 6978

LOXcell®

EL DESPARASITANTE DE LAS FAMILIAS MEXICANAS

Sólo una toma, en 1 día **elimina** parásitos y lombrices intestinales^{2,3}

PEDIÁTRICA

¡Desparasítate!

LOXcell®

SUSPENSIÓN PEDIÁTRICA

Para amibas y lombrices

Una sola toma

Sanfer

ADULTOS

RECOMENDADO POR DOCTORES EL #1

LOXcell^{NF}

UNA sola DOSIS, UN solo DÍA, en UNA sola TABLETA

Adultos

• Áscaris • Giardia • Amiba • Tenia • Oxiuro

Sanfer

JUNIOR

¡Desparasítate!

LOXcell®

SUSPENSIÓN JUNIOR

Para amibas y lombrices

Una sola toma

Sanfer

Permisión de Publicidad No. 2835002184846. Reg. No. 14692019 SSA VI / 37380007 SSA VI. CONSULTE A SU MÉDICO.
Referencias: 2. Proyecto de: Marcelo Lozano P. Suspensión; 3. Proyecto de: Marcelo Lozano P. Tabletas; 4. © Liberty of Children by Nutrition Actions (LINA), Distribuido en Chile.
© Austriam Case (sp) MAJ 2011, 2012, 2013, 2014, 2015.

sanfer®



Reg. No. 328M2017 SSA VI



Reg. No. 328M2017 SSA VI



SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS CONSULTE A SU MÉDICO | NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS | LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO

VIGENCIAL AL 30 DE JUNIO 2026

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología™

RESPIRA MEJOR, VIVE MEJOR

LIMPIA TU NARIZ TODOS LOS DÍAS



AGUA DE MAR 100% NATURAL

CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO. Reg. No. 01037C2000 SSA. Permiso de Publicidad 263300201B1105.







Expedientes
del poder

Carlos Ramírez

@carlosramirez
indicadorpoliticomx@gmail.com

México

SimiPet Care redefine su identidad

Narco y soberanía

Cualquiera que sea el desenlace del caso de Rubén Rocha Moya, gobernador sinaloense con licencia (su entrega o el secuestro como Nicolás Maduro), el problema de fondo radica en que el Gobierno Federal de la 4T parece decidido a evitar su extradición, aunque el arresto a mediados de mayo era inminente.

Pero el asunto rebasa a los acusados y tampoco se trata de envolvernos en la bandera nacional para negar el arresto con fines de extradición del indiciado. El tema central radica en el hecho de que se conocen evidencias sobradas sobre la influencia política del Cártel del Chapo y del Mayo en Sinaloa.

Los recordatorios han revelado evidencias en el sentido de que sí hubo intervención política del grupo delictivo en Sinaloa. Y que se publicaron en su momento, se revelaron en medios de comunicación y se hicieron advertencias de que se está acumulando un problema. En consecuencia, la solicitud de arresto con fines de extradición por parte de un Gran Jurado de una corte de Nueva York involucra -y hay que decirlo con todas sus palabras- la irresponsabilidad de Morena para no haber atendido el problema a tiempo.

La soberanía de la República está en debate si uno o varios grupos delictivos controlan las estructuras institucionales, económicas y políticas en un determinado territorio. Y ahí está la secuela del problema: Sinaloa es apenas la punta del iceberg del poder criminal convertido en poder político e institucional.

Las evidencias estaban a la vista: narcopoder en cuando menos la mitad de los estados del territorio nacional. Y de nueva cuenta no será fácil combatirlos si antes no existe un replanteamiento del Gobierno Federal en turno -hoy Morena, como antes fueron el PRI, el PAN y hasta el PRD en ámbitos municipales-. El Estado como hegemonía de la fuerza y de los intereses sociales está fallando en México.

Rocha Moya es una oportunidad que Morena debe aprovechar o pagará las consecuencias de proteger a un político acusado en símbolo de la soberanía.

México

Karla Cortez
vicekortez@fsimilares.com

El panorama del cuidado animal en México ha comenzado a transformarse desde sus cimientos visuales y emocionales.

Lo que tradicionalmente se concebía como un espacio serio, con paredes de colores planos y una atmósfera sobria, ahora luce como un lienzo de creatividad, empatía y diseño de vanguardia. Así es la nueva imagen de SimiPet Care.

Con la reciente inauguración de la sucursal SimiPet Care en la zona de Aragón, la marca no sólo estrena instalaciones, sino que también marca el inicio de una nueva era visualmente disruptiva e inspirada en la estética de los *doodles*.

Esta renovación responde a una estrategia profunda que busca conectar con las nuevas generaciones de tutores de mascotas, pero también rompe con la sobriedad de las consultas convencionales.

Y es que los propietarios de perros y gatos no sólo demandan servicios médicos de alta calidad y accesibilidad, sino también un entorno que dignifique la experiencia del cuidado animal.

La sucursal modelo, ubicada en Nezahualcóyotl, Estado de México, se convierte así en un referente de cómo el arte urbano y la salud comunitaria pueden converger en un mismo espacio.



El factor Lindstrom

Detrás de los trazos vibrantes y la tipografía moderna que hoy visten la fachada y los interiores de SimiPet Care Aragón 1 existe un robusto trabajo de análisis y consultoría internacional.

El proyecto es el resultado de una alianza estratégica con Martin Lindstrom, una de las mentes más brillantes del marketing global y pionero en el estudio del neuromarketing, es decir, de las verdaderas necesidades emocionales de los consumidores.

Durante el evento de apertura, el presidente ejecutivo de Grupo Por Un País

Mejor, Víctor González Herrera, compartió su entusiasmo al ver consolidado este esfuerzo que tomó meses de conceptualización:

“Martin Lindstrom explica cómo opera la mente ante las marcas, así que lo invitamos a trabajar juntos y aquí está el resultado: la nueva imagen de SimiPet Care. Me encantó trabajar de la mano con él para cocrear este concepto de veterinarias, único en el mundo. Próximamente, también tendremos nueva imagen en los medicamentos”, dijo a *Siminforma* el CEO de Farmacias Similares.

La metodología aplicada permitió identificar que los entornos sobrios y fríos

incrementan el estrés de los animales. Así, al introducir ilustraciones amigables en blanco y negro, combinadas con fotografías reales de perros y gatos, el espacio se percibe más como una galería de arte divertido que como un consultorio médico tradicional, y se mitiga el impacto en todos.

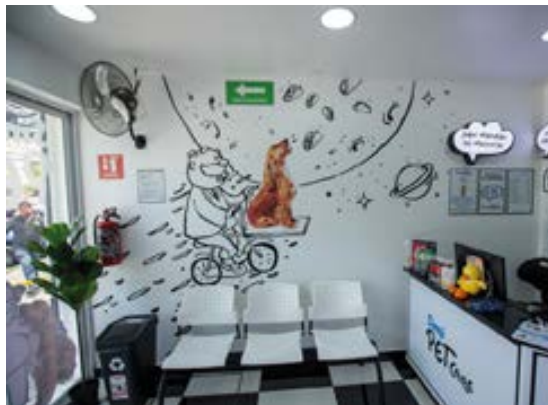
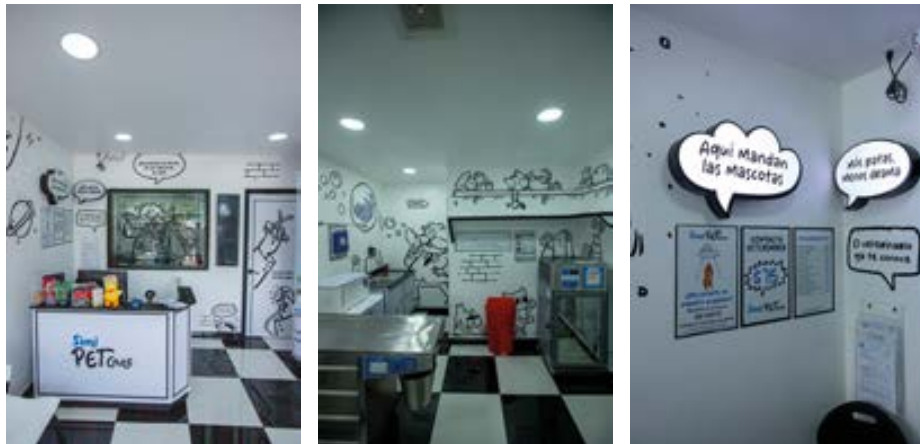
La inauguración convocó a decenas de familias y profesionales del sector salud. Minutos antes del tradicional corte de listón, Víctor González Herrera dirigió un mensaje a los asistentes, delineando la visión a largo plazo que fundamenta esta renovación:

“Me encanta que sea divertida, interesante, fresca y única. Que no sólo se trate de ir al veterinario y sentarse a esperar. Pero la intención no es sólo darles esta unidad con una nueva imagen, sino el acceso a la salud veterinaria de calidad, con una consulta de 75 pesos, para toda la comunidad. La idea es dar un servicio al alcance de todos”, afirmó.

Tras sus palabras y entre aplausos, Víctor González Herrera procedió al corte de listón que dio acceso formal a las instalaciones, las cuales cuentan con un consultorio totalmente equipado, área de farmacia especializada, sección de accesorios y alimentos, una divertida sala de espera y la promesa de accesibilidad económica que caracteriza la atención médica de Fundación Best.

Pero el verdadero termómetro de este camino se vivió en el consultorio, don-

México



de los primeros usuarios y sus mascotas experimentaron gustosos el nuevo entorno. Para Rosa Viridiana Bautista y su perrita Saly, la red de SimiPet Care no sólo es un alivio a sus bolsillos, sino una opción divertida y llamativa para quienes buscan la atención veterinaria.

“Muchas gracias por abrir estas veterinarias. La verdad es que nos ayudan mucho a las personas que queremos a las mascotas, sobre todo para conseguir consultas y medicamentos rápido y a precio justo”, dijo a *Siminforma*.

Con esta unidad de modelo, SimiPet Care no sólo redefine su propia identidad, sino que establece un nuevo estándar para el sector de la medicina veterinaria en el país, uno donde el arte, la ciencia y el bienestar animal caminan de la mano.

La nueva SimiPet Care está en Avenida Valle de Santiago 66, colonia Valle de Aragón 3.ª sección, en Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México. ¡Bienvenidos al mundo de las mascotas de Simi! / México

APROVÉCHA EL **2X1** COMBINADO EN LOS SIGUIENTES CÓDIGOS:

\$49 C/U

Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. No se aplica con otras promociones o descuentos. Limitado a 5 ofertas por cliente. Válido de martes a domingo. Vigencia al 30 de junio 2026.



Comprimidos
del Dr. Zagal

Héctor Zagal

@hzagal IG y X
@Dr. Zagal TT

La fiesta de las mulitas

Soy un amante de las tradiciones mexicanas y me da un poco de tristeza ver cómo va desapareciendo la fiesta de las mulitas. ¿Les suena la del Corpus Christi? Es una celebración católica que en México sobrevive más en la memoria que en la calle. ¿Han visto las mulitas de palma o de hoja de maíz afuera de las iglesias?

Antiguamente, también se vestía a los niños de "inditos" y se les llevaba así a los templos. Yo conservo una foto así, junto con mi hermana, afuera de la catedral. No la subo a las redes porque hoy puede leerse como estereotipo. Pero la foto existe: yo, con huacal, bigote, sarape y huaraches. Era una costumbre que mezclaba religión, familia y cultura popular. Y no, no defendiendo esa práctica; pero no deja de arrancarme una sonrisa verme caracterizado de esa manera.

Para los católicos, Corpus Christi celebra la presencia de Cristo en el pan y vino consagrados. Quien no comparte esa fe puede mirar la fiesta de otro modo: como una pieza pintoresca del calendario cultural mexicano.

La mulita tiene varias explicaciones. La más conocida alude a un supuesto milagro atribuido a san Antonio de Padua. Un hombre que no creía en la presencia de Cristo en la Eucaristía retó al santo. Encerraría varios días a su mula sin comer y luego la llevaría a una plaza. Delante del animal pondría forraje; san Antonio, por su parte, mostraría la hostia consagrada. Si la mula hambrienta dejaba la comida y se inclinaba ante la Eucaristía, el hombre aceptaría la fe. Según la leyenda, eso ocurrió: la mula se arrodilló ante el Santísimo. Por eso, dicen algunos, las mulitas quedaron asociadas a la fiesta.

Durante el virreinato, el Corpus de la Ciudad de México fue una festividad opulenta. Se organizaba una procesión inmensa. Había arcos de flores, enramadas, música, incienso, velas, brocados y, al final de la procesión, mojangas. Más tarde, el virrey Bucareli, con espíritu ilustrado y ganas de orden, eliminó varios de esos elementos festivos.

Hoy, poco o nada queda de aquella fiesta pública. Pero las mulitas recuerdan algo sencillo: México no sólo se entiende por discursos solemnes, sino también por objetos pequeños, fotos incómodas, costumbres heredadas y tradiciones que ya casi nadie sabe explicar.

Cultura

ES MOMENTO DE

ECHAR PASIÓN

\$67**

\$91**

\$39***

ALFA
KINKY
GEL LUBRICANTE ÍNTIMO
CON L-ARGININA

ALFA
CONDONES
TEXTURIZADOS CON
EFFECTO RETARDANTE

ALFA
REALTY FOR MEN
Anillo vibrador

Relaciones sexuales
más placenteras

3 Condones

CON ACTITUD ALFA.

3X2 MIX****

DE MARTES A DOMINGO

DE VENTA EXCLUSIVA EN:

*LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARSE. **HIGIENE ES SALUD. ***PREVENCIÓN ES SALUD.
****COMBINA 3 PRODUCTOS, LLEVÁNDOTE GRATIS EL DE MENOR PRECIO. NO SE APLICA CON
OTRAS PROMOCIONES O DESCUENTOS. LIMITADO A DOS OFERTAS POR CLIENTE.
VÁLIDO DEL 1 DE JUNIO AL 31 DE JULIO 2026. DE MARTES A DOMINGO.

Cultura

Árbol de la Vida ya es patrimonio cultural



Foto: commons.wikimedia.org

El Árbol de la Vida de Metepec ya cuenta con protección legal nacional, luego de que autoridades federales y estatales concretaron la Declaratoria de Indicación Geográfica Protegida, un logro para cientos de familias artesanas del municipio y para el patrimonio cultural del Estado de México.

La declaratoria fue presentada durante un evento encabezado por la gobernadora Delfina Gómez Álvarez, quien destacó que este reconocimiento representa un acto de justicia social y dignificación para los artesanos mexicanos.

En este sentido, Santiago Nieto Castillo, director general del Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (INPI), advirtió que nadie puede utilizar el nombre del Árbol de la Vida de Metepec sin tener derecho a ello, ya que forma parte de la cultura y la tradición mexiquense.

Asimismo, reveló que el Árbol de la Vida fue integrado al Atlas Turístico de México, una plataforma impulsada durante el Mundial de Fútbol de la FIFA 2026, para promover productos representativos del país entre los visitantes.

En Metepec existen más de 500 artesanos dedicados a la alfarería y la cerámica, actividades heredadas que hoy representan una de las principales expresiones culturales y turísticas del municipio. / [Cultura](#)

siminforma.com.mx



Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

De barrio
en barrio

De aparecidos en la Casa de los Azulejos

El espectro del conde asesinado, el regreso de la condesa de entre la muerte, susurros, ruidos, objetos que se mueven y hasta un caballero con sombrero de copa reflejado en los espejos son sólo algunas de las leyendas de aparecidos en la Casa de los Azulejos, una de las mansiones más bellas del Centro Histórico.

El inmueble, ocupado hoy por el Sanborns de la calle Madero, suma estas historias fantasmales a la belleza que distingue su construcción y principal atractivo: su fachada cubierta de azulejos de talavera. Aquí, algunas de ellas:

En su escalera principal fue apuñalado hasta la muerte el conde del Valle de Orizaba (1828), tras oponerse a que su hija se casara con un oficial. Dicen que aún hoy, por las noches, se observa una sombra subir o bajar por ese sitio, donde actualmente está el mural *Omnisciencia* de Orozco. Manuel Palacios, el asesino, fue ejecutado en la cercana plaza Guardiola.

Existe otro episodio: la viuda del conde enfermó durante la epidemia de cólera en la capital (1833) y luego sufrió un ataque de catalepsia. Sus sirvientes la creyeron muerta y llevaron su cuerpo al entonces convento de San Diego, frente a la Alameda Central. Cuando la velaban, abrió el ataúd, se levantó y regresó caminando a su casa. Actualmente, algunos empleados y comensales aseguran que su sombra vaga por los pasillos superiores. Incluso dicen escuchar el roce de sus vestidos largos por el suelo.

Otra leyenda habla de un caballero de la alta sociedad porfiriana, con sombrero de copa, que espera ser atendido en una mesa. Dicen que su figura aparece y desaparece reflejada en los espejos del restaurante, alguna vez sede del exclusivo Jockey Club (1881 a 1914).

Todos estos relatos hacen aún más atractiva la famosa mansión, que ha tenido varios dueños, entre ellos, el abogado Martínez de la Torre y la adinerada familia Yturbe Idaroff, antes de convertirse en el Sanborns de los Azulejos (1919), donde también, después de la Revolución, desayunaron las tropas villistas. Seguramente disfrutaron de café con leche, pan dulce y los deliciosos molletes, introducidos en México por este concurrido establecimiento, cuando la ciudad soñaba con parecerse a París.

siminforma.com.mx

NUEVOS PRODUCTOS A TU ALCANCE

Mantequilla para Tatuajes 75 ml TRAVIS

Cuida la piel y tus tatuajes...

Salud es belleza. Vigencia al 30 de junio 2026

BARKER WELLNESS Co
Tattoo Butter
Cuidado Posterior al Tatuaje
Realiza e Hidrata • Peso Neto 2.6oz

PRECIO \$230

Ideal para cada Integrante de la Familia

Farmiver **Dosis Única**

Quinfamida - Albendazol
Tratamiento DE AMEBIASIS INTESTINAL
GIARDIASIS Y HELMINTIASIS

Farmiver Pediátrico
Niños de 2 a 4 años

Farmiver Junior
Niños de 7 a 11 años

Farmiver Tabletas
Adultos y Niños mayores de 12 años

CUIDA LA SALUD INTESTINAL DE TU FAMILIA CON Farmiver

Reg. No. 385M2006 SSA VI / Reg. No. 173M2012 SSA VI
SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO.
NO SE USE EN MENORES DE DOS AÑOS.
Permiso COFEPRIS 253300201B1118

Por tu Salud y la de tu Familia

CUÍDESE DE LAS ENFERMEDADES DIARREICAS

¿Cómo saber si es diarrea?

- Hay aumento en el número habitual de evacuaciones (excremento)
- Las evacuaciones suelen ser aguadas o líquidas, puede haber moco o sangre
- Se puede acompañar con fiebre y vómito

Los niños menores de 5 años y adultos mayores tienen más riesgo de complicaciones

Acuda a los consultorios de Fundación Best si padece estos síntomas

**RECUERDE:
NO SE AUTOMEDIQUE**

Tenga presentes los siguientes signos de alarma y medidas de prevención:



Sed intensa



Vómitos frecuentes



No querer beber ni comer



Más de 3 evacuaciones en 1 hora



Más de 3 días enfermo



Evacuaciones con sangre

• No olvide lavarse las manos antes y después de ir al baño, así como al preparar o manipular los alimentos



• Desinfecte frutas y verduras antes de consumirlas



• Consuma alimentos bien cocidos



• Manténgase hidratado



Difusión realizada con carácter informativo

Fan Mundialista

Katia ya hizo historia



Katia Itzel García/Foto: elhorizonte.mx

Fernando Gutiérrez Pérez
fegutierrezp@gmail.com

Vaya, ¡cómo han cambiado los tiempos! Ni quién lo dude. Hoy, las mujeres concitan la atención en todos los campos, reservados antes sólo para hombres. Muestra de ello, las dos árbitras mexicanas de fútbol que han hecho historia. La pionera, Vicky Tovar, que en 1995 abrió la puerta en esta difícil tarea. La segunda, Katia Itzel García, quien será la primera árbitra mexicana en pitar juegos del Mundial 2026. Y con eso, ya ganamos algo real, sin estar obsesionados con el sueño del “quinto partido” para la selección.

Cierto, este logro demuestra que el arbitraje mexicano siempre ha estado en un nivel superior al de la selección tricolor. Corresponde ahora el honor a Katia Itzel García Mendoza (1992, CdMx), la primera en silbar un juego de la Liga MX cuando sólo tenía 20 años. Y ahora será la primera juez central en este torneo con 3 países sede. Es licenciada en Ciencias Políticas por la UNAM y ganadora del Premio Nacional de Deportes 2024.

Katia acumula un meteórico palmarés: primera mujer en arbitrar en una Copa Oro, también en el Mundial Sub-20 masculino, en la final

de la Champions Femenil (estadio del Arsenal), en los Juegos Olímpicos de París 2024 y participó en el Mundial Femenil 2023. Comenzó a jugar fútbol a los 11 años y fue jugadora representativa de la UNAM hasta 2016. Se inició en el arbitraje en 2015, es profesional desde 2016 y obtuvo el gafete internacional FIFA en 2019.

El 9 de marzo de 2024 debutó como jueza central en la Liga MX varonil (Querétaro vs. Pachuca). Fue nombrada la sexta mejor árbitra del mundo en 2024 por la IFFHS. Además, está certificada como árbitra VAR y ha dirigido en diversas categorías como Liga TDP, Liga Premier, Expansión MX y Liga MX Femenil.

Virginia Tovar ha sido su inspiración. Esta tapatía fue la primera silbante en un partido de la Primera División. Logró el gafete de la FIFA en 1999, pitó en el Mundial Femenil de ese año en Estados Unidos y el Mundial Femenil Sub-19 de Tailandia en 2004.

Hoy, Katia, rodeada de polémicas y críticas machistas, una de las 90 árbitras profesionales de México, toma la estafeta, pero ya hizo historia. Está entre los 6 mejores del mundo. Eso no lo puede presumir la selección, que sueña con un milagro ahora bajo el mando de Javier Aguirre. / Fan Mundialista

siminforma.com.mx



ENRIQUE GARAY

IG @quiegaray_

Llegó la hora

No hay plazo que no se cumpla ni fecha que no llegue. Y para la selección mexicana ha llegado la hora de saltar a la cancha para abrir ante Sudáfrica el Mundial 2026.

La cita es con la historia

No existe argumento futbolístico que haga a los sudafricanos superiores a México. Son, en el peor de los casos, cuadros semejantes. México tiene la casa, setenta mil almas apasionadas dispuestas a dejarlo todo por su selección, además de la altitud de la Ciudad de México, y ese horario de las 12 horas que en ese estadio suele aniquilar a los visitantes.

¿Quién pasará a la historia?

Será el tercer Mundial de la historia con México como anfitrión. En el lejano 1970, la apertura dejó un insípido empate 0-0 con la entonces Unión Soviética. Pero en México 86, Fernando Quirarte decidió dejar guardada su imagen en la memoria de todos, con aquel festejo al cielo y al mundo, después de abrir el marcador ante Bélgica, en un partido que terminamos ganando 2-1.

Es justamente eso, el gol, el gran problema del equipo de Javier Aguirre. La selección mexicana sufre mucho para anotar, no tiene un delantero letal y ha recurrido a los naturalizados para tratar de remediarlo.

Raúl Jiménez, el del Fulham en la Premier League inglesa, es el hombre más confiable y certero de México. Su producción en el último torneo fue de 9 tantos más 3 asistencias, en 34 partidos. La pregunta es, si a sus 35 años Raúl puede dar el mejor certamen de su historia.

Santi Giménez ha pasado meses en recuperación por su cirugía de tobillo, que detuvo su proceso con el Milan. Además, previo a su lesión, ya había perdido la titularidad con la selección debido a su sequía de gol. Llegó a acumular 740 minutos de cancha sin marcar un tanto, por un espacio que superó los 700 días, casi dos años.

Curiosamente, Sudáfrica tiene en su portero, Ronwen Williams, probablemente a su mejor elemento. Juega para el Mamelodi Sundowns de la liga local, es un hombre experimentado, y capitán del equipo.

Sudáfrica es dirigido por el belga Hugo Boss. Su calificación al Mundial se dio en primer lugar de grupo, pasando por encima de Nigeria. Aunque no parecen llegar en gran momento, dado su discreto paso por la Copa Africana de 2025. Todos recordamos que en la edición de 2024 tuvo un gran torneo, terminó tercero del continente, e incluso eliminó en octavos de final a Marruecos. Así, con un ataque que sufre enormidades para marcar gol, y un portero de 40 años en Paco Memo Ochoa, la selección mexicana se apresta a saltar a la cancha.

siminforma.com.mx

D-PICKS
YA DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®
PRECIO \$44

IDEALES PARA LA LIMPIEZA DE ESPACIOS INTERDENTALES
 PUNTA SUAVE Y BASE RESISTENTE
 ELIMINAN EFICIENTEMENTE LA PLACA BACTERIANA Y RESTOS DE ALIMENTOS
 PREVENCIÓN DE CARIES Y ENFERMEDADES DE LAS ENCÍAS
 LIMPIEZA EN DONDE EL CEPILLO CONVENCIONAL NO LLEGA

Válido al 30 de junio 2026. Lea las instrucciones antes de usarse.

¿CUÁL ES TU RUTINA? ANTES DE DORMIR?
 Te presentamos el Nuevo HydraShot PM:
 GABA, Teanina y Magnesio

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

60 mg GABA
 50 mg L-Teanina
 20 mg L-triptófano
 14 mg Magnesio

PRECIO \$ 297

Toma un vaso diario con PM antes de dormir

Vigencia al 30 de junio 2026. Hidrátate diariamente. Aliméntate sanamente.



Enamorada
de la TV

Flor Rubio

Papás y futbolistas

¡Días de efervescencia futbolística, en casi todas las familias no se habla de otro tema!

En los espectáculos hay papás futbolistas que sobresalen en las pantallas. Uno es Arturo Carmona, exmarido de Alicia Villarreal, ¡dama encantadora!, con quien procreó a su hija Melenie. Jugó profesionalmente en equipos poderosos como el Monterrey y Tigres. A los 14 años decidió ser futbolista, pero estudió mercadotecnia, para después convertirse en exitoso actor de telenovelas y teatro. Remarcable es su serenidad al manejar los conflictos entre su hija, su exesposa y la nueva pareja de ella. Es lo que todo padre debería ser: eje firme para mantener estabilidad familiar.

Otro papá futbolista notable, y con tres hijos, que incursionó brevemente como actor, fue Rafa Márquez, surgido del Atlas y ¡gran estrella! del Barcelona. Tuvo una

corta aparición en la serie de comedia *Club de Cuervos* (Netflix). Como uno de los mejores jugadores de toda la historia en México, es realmente simpático verlo anunciando una marca de pan con un osito.

Un futbolista que ha hecho carrera notable en medios es Luis García, padre de dos jóvenes, surgido de la UNAM y con carrera internacional importante en el Atlético de Madrid, Real Sociedad, y América. Hoy es una estrella entre comentaristas de fútbol, y de comerciales. Con otro guapo, Martinolli, encontró en el buen humor el camino para convertirse en máximo líder en la crónica futbolera. Uno más es Memo Ochoa, ídolo del América y estrella en ocho equipos más. Tiene tres hijos, y sus participaciones en *La familia P. Luche*, con Derbez, son de carcajada (podemos verlos en plataformas).

Y si de excelentes programas se trata, les recomiendo la tierna comedia deportiva *Ted Lasso*, sobre un entrenador de fútbol americano que termina dirigiendo un equipo de ¡fútbol soccer, en el durísimo balompié inglés! Una historia con reflexiones bellísimas sobre la vida. En Apple TV+.

Me voy con la familia a ver fútbol. ¡Les deseo que metan muchos goles en estos días!

Farándula

Shakira y Los Muppets, en la final del Mundial 2026

Por primera vez en la historia, el fútbol, la música y las causas sociales se unirán en el punto culminante del mayor espectáculo del planeta.

La FIFA y Global Citizen anunciaron que Madonna, Shakira y BTS protagonizarán el espectáculo de medio tiempo de la final de la Copa Mundial de la FIFA 2026, que tendrá lugar el domingo 19 de julio en el estadio Nueva York, Nueva Jersey.

El espectáculo de medio tiempo apoyará el Fondo de la FIFA y Global Citizen, iniciativa que aspira a recaudar 100 millones de dólares para ampliar el acceso a una educación de calidad y brindar oportunidades en el fútbol a todos los niños.

Contará con la dirección de Chris Martin, de Coldplay, y la participación

de algunos personajes de Plaza Sésamo y Los Muppets, cuya labor es que los niños de todo el mundo aprendan de una manera divertida. Su inclusión refuerza el propósito del espectáculo: garantizar el acceso a una educación de calidad. /

Farándula



Madonna, BTS y Shakira/Foto: elhorizonte.mx

DEFIENDE TUS COLORES, PROTEGE TU PIEL

GRISI control

Azufre

ADICIONADO CON 2% DE ÁCIDO SALICÍLICO
LIMPIA A PROFUNDIDAD
CONTROLA EL BRILLO FACIAL
EXFOLIANTE

JABÓN 100g

\$71

Belleza es salud Vigencia al 30 de junio 2026



Álvaro Cueva
alvaro@alvarocueva.com

Guardián de mi vida

Muero de amor con la telenovela *Guardián de mi vida* que triunfa en Las Estrellas después de haber sido ovacionada en Estados Unidos a través de Univisión y, por supuesto, en la plataforma ViX.

¿Por qué? Porque estoy convencido de que es exactamente el tipo de historia que la gran familia mexicana necesita hoy:

Amor, mucho amor. Acción, mucha acción. Humor, mucho humor. Certeza, mucha certeza. Seguridad, mucha seguridad. ¡Es lo máximo!

¿Pero sabe qué es lo más bonito? El cambio social. No porque se esté hablando de la necesidad de ser protegido, se está poniendo a la mujer en una posición de debilidad, de sometimiento, de resignación. ¡No! Las mujeres de esta producción de Juan Osorio son fuertes y los hombres, sensibles. ¡Es un hallazgo!

Amo las actuaciones de Silvia Navarro y de Paulina Goto. Amo lo que transmiten sobre ser madre y ser hija hoy. Amo su conexión con el pueblo de México.

Esto es mágico como lo que Daniel Arenas y Diego Klein están consiguiendo con sus personajes. En serio. No son galanes de telenovela. Son seres humanos que dicen cosas de nosotros, que nos representan. ¡Gracias!

¿Y qué me dice de los villanos? ¿No son sensacionales?

¿Qué le puedo decir que no se haya dicho hasta ahorita de este melodrama seriado?

Algo que a mí me conmueve mucho: Nicandro Díaz.

Como usted sabe, este grandioso productor de telenovelas, que murió en 2024, era muy querido y nos dejó un legado de éxitos inolvidables. Entre ellos, *Amores verdaderos*, la primera versión de este clásico en Televisa.

El hecho de que Juan Osorio esté ofreciendo este melodrama seriado es un gran homenaje para su, amigo y compadre, el gran Nicandro Díaz.

Y no sé usted, pero yo siento que él, desde el cielo, lo bendice y tiene mucho que ver con este fenómeno en un momento saturadísimo de estímulos deportivos, noticiosos y de todo tipo.

Lucho con todas sus fuerzas por ver *Guardián de mi vida* todas las noches en Las Estrellas. Le va a gustar. De veras que sí.

Farándula

MUÉVETE A TU MANERA

Crea hábitos para mantener una mente y cuerpo sanos

- ◆ Ejercicio para un cerebro más ágil y una mente concentrada
- ◆ Muévete y duerme mejor cada noche
- ◆ El ejercicio previene enfermedades y te mantiene fuerte
- ◆ Actíivate para sentirte feliz, con energía y sin estrés

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIO

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
Cápsulas 375mg / 200mg

MUÉVETE SIN DOLOR A LA PRIMERA TOMA

ML-PRIM®
Metocarbamol / Ibuprofeno
375 mg / 200 mg
Cápsulas
CON ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA

- Relajante muscular
- Dolor de espalda, cuello y esguinces
- Analgésico

12 CÁPSULAS

Acción analgésica | Relajante muscular
Antiinflamatorio

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. LEA LAS INSTRUCCIONES DE USO, NO EXCEDA LA DOSIS RECOMENDADA. PERMISO COFEPRIS 1933002T180296



En Simisintonía

Radamez Núñez

Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Alicia Villarreal, la güerita consentida de todos

¡¡¡Familia de Siminforma!!! De regreso por aquí, en *Simisintonía*, soy Radamez Núñez, para presentarles más recomendaciones musicales que, por supuesto, pueden escuchar de martes a viernes en Simiradio.fm de 11 a. m. a 1 p. m.

Este día, les contaré de la güerita consentida:

Martha Alicia Villarreal Esparza, quien nació en San Nicolás de los Garza, Nuevo León, el 31 de agosto de 1970. Empezó su carrera, en 1992, como vocalista del grupo Límite, que en su debut musical logró vender más de un millón de copias de su primer disco. Además, es uno de los grupos norteros más exito-

sos: siete millones de copias publicadas desde su formación original.

Alicia Villarreal comenzó su carrera cuando, junto con Gerardo Padilla, Sergio Ponce, Carlos Ramírez, Jesús Cantú y Luis Mario Garza, formaron el grupo, y ganó el Grammy latino dos veces en la categoría de mejor álbum grupero, una con el disco *Por encima de todo*, en 2001, y la segunda, en 2004, por *Cuando el corazón se cruza*.

Ha reunido, aproximadamente, 100 mil personas en el Zócalo de la Ciudad de México, que la posiciona como una de las artistas más exitosas y mejores exponentes del género regional mexicano. En 2001, tomó la decisión de continuar su carrera como solista y se inició con éxito en el género mariachi.

También ha participado como actriz en la televisión: en 2006, fue invitada a la telenovela *Duelo de pasiones* con el papel de doña Raquelito, en los últimos capítulos de la historia.

Este fue un pequeño repaso por la gran carrera de Alicia Villarreal, a quien, claro está, puedes escuchar, con sus más grandes éxitos, en Simiradio.fm. Soy Radamez Núñez y esto es *Simisintonía*. ¡Nos leemos muuuy pronto! ¡Aadió!

USA PROTECTOR SOLAR DIARIAMENTE Y REAPLICA CADA 2-4 HORAS

3X2 COMBINADO

PROTECCIÓN SIN LÍMITES

Combina 3 productos participantes de la línea ETERNAL SECRET y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 30 de junio 2026.

*Solo con protección solar FPS 50+
Sólo en Simiradio. Avda. Colón No. 14330025/2026

Cboost

TU MEJOR JUGADA: HIDRATARTE

SIN AZÚCAR

CON ELECTROLITOS

Cboost
Vitamina C

Vitamina B,
Electrolitos y
Antioxidantes

Sabor
Mandarina
Polvo efervescente

GRISI Farma

Cont. Net. 10 sobres con 6g c/u. SUPLEMENTO ALIMENTICIO

GRISI
PATROCINADOR OFICIAL

MÉXICO



Horóscopos

Amira contigo

Que sólo haya signos favorables en tu vida

Facebook: Amira Cervera X: amiraastrologia

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

♈ **Aries** (marzo 21 - abril 20) / Paso lento, pero seguro. Sigue más lo que te dicte el corazón, sin irte a los extremos. Equilibra tus emociones. No arriesgues lo logrado. El 9 de junio, la luna menguante en tu signo marca nuevos retos con la familia por asuntos de dinero. Carga un cuarzo amarillo o un topacio.

♉ **Tauro** (abril 21 - mayo 21) / Buena vibra te dé Dios. Las oportunidades son únicas. El diálogo es básico para resolver diferencias. Sé flexible en asuntos complicados. Tiempo propicio para tu economía. Se abrirán propuestas de nuevos negocios o ascenso en tu trabajo. Invoca a Anael, tu ángel protector.

♊ **Géminis** (mayo 22 - junio 21) / La luna nueva a las 20:54 en tu domicilio. Mes para incorporar algunos cambios en el estilo de vida. Procura ir de lo sencillo a lo complejo en lo que emprendas. Al mal tiempo, buena cara. Sé cauto. Necesitas afirmarte a ti mismo, evita malas programaciones.

♋ **Cáncer** (junio 22 - julio 22) / Más vale prevenir que lamentar. Tiempo para decidirse a probar algo nuevo, y entender que todo requiere un proceso que no se puede adelantar. No gastes en cosas superfluas. Mejora tu energía, visualiza lo que anhelas en una burbuja rosa; practícalo tres veces al mes.

♌ **Leo** (julio 23 - agosto 22) / A donde el corazón se inclina, el pie camina. No te encasilles en una sola forma de hacer las cosas. El ambiente profesional puede estar un poco hostil, tienes posibilidades de cambios importantes en tu trabajo y lo económico. Evita confrontaciones.

♍ **Virgo** (agosto 23 - septiembre 22) / Al país que fueres, haz lo que vieres. Habrá gran carga de actividades y trabajo. Controla la ambición para no caer en frustraciones. Mantén una actitud discreta, en particular los días 20 y 21. Despeja tu mente. Avanza sin miedo. Invoca a tus protectores espirituales.

Siminteresa

♎ **Libra** (septiembre 23 - octubre 22) / Humano es errar; divino, perdonar. Haz todo con entusiasmo. Buen momento para comenzar. Muchos conflictos con la pareja. Se cierran algunos ciclos y se abren otros. Contradicciones tanto en los negocios como en el amor. Nueva fuerza nacerá en ti. Abandona hábitos nocivos.

♏ **Escorpión** (octubre 23 - noviembre 22) / El espejo y la buena amistad siempre dicen la verdad. El trabajo te está exigiendo un nuevo dinamismo; puedes estar expuesto a los vaivenes del destino. Habrá que poner en claro y en su lugar a quienes te exigen sin darte nada a cambio. A pesar de todo es un tiempo de esperanzas.

♐ **Sagitario** (noviembre 23 - diciembre 21) / En los grandes aprietos, crece el entendimiento. Sin orden no hay avance, apégate a ciertas reglas a lo que se debe hacer en el trabajo. En algunos proyectos, deja que maduren antes de iniciarlos. No prometas lo que no puedas cumplir, ni presumas lo que no tienes.

♑ **Capricornio** (diciembre 22 - enero 20) / Hoy por ti, mañana por mí. Manéjate con transparencia y claridad en el trabajo con tus superiores, compañeros y subalternos, no debes dejar nada a la duda. En el amor habrá que poner otro cristal. Cultiva la comunicación. El número para tener suerte en juegos y sorteos es el 10.

♒ **Acuario** (enero 21 - febrero 19) / Falsos diamantes, no engañan a nadie. La Luna en conjunción con Plutón te llevará a descubrir ideas y actitudes falsas de otros. Habrá días buenos y otros no tanto, pero son experiencias que debes vivir. Actúa con aplomo ante las dificultades. Nuevas filosofías te cambiarán.

♓ **Piscis** (febrero 20 - marzo 20) / El que persevera, alcanza. Tiempo para permitir que se abran los caminos, un manejo amistoso será la mejor forma. Vale un poco de ayuda para lo que viene. Júpiter te impulsará a nuevas oportunidades. Llegarán los frutos de tu trabajo. Sé selectivo en el amor y con amigos.

Escúchame en Las Estrellas de Amira por Orbe Promo, los martes a las 9:30 a. m.

Felicidades a los nativos de Géminis y Cáncer por su cumpleaños

siminforma.com.mx

TERMÓMETRO DIGITAL MT-201C

\$63



Neutek
INNOVATION FOR LIFE

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

Lunes 25 % de descuento. Vigencia al 31 de agosto 2026.
No se aplica con otras promociones o descuentos, promoción
válida de las 6:00 am a las 12:00 de la noche del día lunes.
Si persisten las molestias consulte a su médico.



\$189.00



**POR Si mi
INFLAMO...**