



SIMIFEST 2026, música que transforma el planeta

• Nos vemos este 5 de diciembre en el Autódromo Hermanos Rodríguez

Págs. 8 y 9



Victor González Herrera, creador de este festival con causa socioambiental, ofreció los detalles del evento en la SimiCasa Museo, acompañado por la cantante y compositora, María Barracuda; Sandrushka Petrova, integrante del grupo Descartes a Kant y el cantautor Eduardo Romoo / Fotos: Israel Pérez



Cambio
climático

Carlos Álvarez*

X: @calvarezflores
carlosalvarezflores.com

Se pierden 15 mil millones de árboles al año

Los árboles son pilares fundamentales para la supervivencia de la vida en la Tierra, pues actúan como reguladores del clima y sostienen a millones de especies. Sin ellos, los ecosistemas globales colapsarían debido a la falta de oxígeno, alimentos y estabilidad ambiental.

Estudios publicados en 2015 estiman que existen tres billones de árboles en el planeta y que ha disminuido en 46 % desde el inicio de la civilización humana. “La tasa de pérdida forestal (por deforestación y cambio de uso del suelo), es de 15 mil millones de árboles al año”, advierte el ecólogo e investigador Thomas Crowther, del Yale School of Forestry & Environmental Studies de la Universidad de Yale (EE. UU.). Asimismo, subraya que la densidad disminuye conforme aumenta la población humana. Existen alrededor de 360 árboles por ser cada ser humano en el planeta.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) estima que un árbol adulto puede absorber hasta 150 kg de CO₂ al año y exhalar el oxígeno suficiente para mantener viva a una familia de cuatro personas. Por eso, nunca debemos olvidar que los árboles, son pilares fundamentales de la vida como la conocemos, no sólo nos proporcionan oxígeno; también son parte esencial del ciclo del agua.

Reducen el ruido, ayudan a disminuir la temperatura, captan partículas suspendidas (polvo), mejoran la calidad del aire y previenen la erosión y los deslaves. Lo más importante, a mi juicio, es que son parte indispensable en la conservación de los suelos y la infraestructura viva que alberga la biodiversidad, de la que depende la vida en el planeta.

México perdió al menos 300 millones de árboles entre 2000 y 2025 por causa de los incendios forestales registrados de 1970 a 2023, que fueron de 33.55 ha/hora.

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

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

Rescatar 10 % del desperdicio acabaría con el hambre en México

Patricia Zavala
vicepzavala@fsimilares.com

En México, el hambre podría resolverse con eficiencia si se recuperara sólo el 10 por ciento de los alimentos que hoy se desperdician. Así lo afirma Enrique Gómez Junco, presidente de la Red de Bancos de Alimentos de México, quien sostiene que con este modelo se puede atender el 100 % del problema.

Esta red nació hace 35 años como iniciativas locales en Guadalajara, Monterrey y en Coahuila. Hoy, agrupa a 60 bancos en todo el país y distribuye más de 200 mil toneladas de comida al año, que benefician a 2.7 millones de mexicanos.

Su operación consiste en recoger alimentos que los supermercados descartan por cambios de inventario, etiquetas equivocadas o fechas próximas de caducidad, para canalizarlos hacia familias en situación vulnerable.

“Cada minuto, en México, se desperdician dos tráileres de comida en perfecto estado. Se estima que se desperdician 30 toneladas de alimentos cada día, mientras 44 millones de mexicanos viven en inseguridad alimentaria”, detalla Gómez Junco.

El empresario subraya el beneficio ambiental, ya que al rescatar alimentos

no sólo se evita que se conviertan en desecho, también contribuye a reducir emisiones de CO₂ y fortalece los objetivos de sostenibilidad de las empresas al ofrecerles una vía para cumplir con metas sociales y ambientales.

La Red de Bancos de Alimentos responde, además, en emergencias como huracanes o terremotos, demostrando que la solidaridad mexicana puede atender catástrofes.

Gómez Junco insiste en que la verdadera crisis es cotidiana: millones de familias mexicanas enfrentan la incertidumbre de qué comerán mañana.

“Hay una gran tendencia a la conciencia social y a la protección del medioambiente; nosotros les damos fortaleza en esos objetivos”, señala.

En este esfuerzo, aliados como Fundación del Dr. Simi han sido fundamentales. La donación de harina para producir tortillas, proteína e insumos para el comedor comunitario en la Central de Abasto, así como el transporte para la logística de distribución que, en su momento, donó el movimiento SíMiPlaneta.

Estos son ejemplos de cómo la iniciativa privada puede transformar realidades. El comedor atiende diariamente a personas en situación vulnerable, brindándoles alimentos balanceados a precio justo.



Enrique Gómez Junco
Fotos: Patricia Zavala

“Les agradezco por todos los apoyos que nos han dado”, reconoce Gómez Junco.

La red es un modelo de innovación social que demuestra que, con estrategia, alianzas y compromiso, México puede garantizar que ningún hijo se quede sin comer.

La meta es clara: rescatar el 10 por ciento del desperdicio y, con ello, nutrir el futuro del país. / SíMiPlaneta

siminforma.com.mx



TATUAJE TEMPORAL **\$5**

SELLOS AUTOIDENTIFICABLES

~~\$9~~ ~~\$29~~

Descuento martes a domingo

\$109 **\$199**

trodat®
primy 4921

trodat®
primy 46019

¡NUEVOS PROMOCIONALES

PARA LLEVAR AL DR. SIMI

A DONDE QUIERAS!

Válido al 31 de agosto 2026.
Aplica en unidades en específico.
Lea las instrucciones antes de usarse.

¿SIN CRÉDITO para tus compras?

Tarjeta de crédito

Simi x  stori



La emisión de la tarjeta y la responsabilidad del servicio son de Stori México, S.A. de C.V., S.F.P. Stori Green ligado a un programa de lealtad; consulta términos y condiciones de contratación, uso, programas de lealtad y tasas de interés en www.storocard.com/files/terminos-y-condiciones-stori-alianzas.pdf o en www.storocard.com/drsimi.

Presidente fundador Grupo Por Un País Mejor
Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo
Víctor González Herrera
500,000 ejemplares/agosto 2026 Edición 532-2

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: agosto 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



Salud

¿Qué es el certificado médico escolar?

Los principales problemas de salud en la población escolar son anemia, sobrepeso, obesidad y las enfermedades respiratorias, a los que se suman los problemas de visión, auditivos y posturales que, en varias ocasiones, no son detectados a tiempo en los niños.

Estas condiciones pueden afectar su capacidad de aprendizaje, hacer que falten a clases, abandonar la escuela y, con ello, tener un bajo rendimiento académico.

El certificado médico es un documento escrito que nos habla acerca del estado de salud actual de una persona mediante un interrogatorio y examen físico que realiza el médico.

Existen diferentes tipos de certificados, por ejemplo, el de nacimiento, deportivos y prenupciales. Entre los más comunes está el médico escolar, solicitado por las instituciones educativas al inicio de cada ciclo escolar, cuya principal finalidad es acreditar que el alumno se encuentra en adecuadas condiciones (aptitudes físicas y mentales) para poder asistir y participar en las actividades escolares diarias.

Por lo general, el certificado médico cumple con las siguientes características:

- Se utiliza un papel membretado (de una institución pública o privada)

- Firma y sello del médico que lo realiza

- Contar con los datos de identificación del paciente: nombre completo, edad, sexo y antecedentes de la historia clínica

- Lugar, fecha y hora donde se expide

Cabe mencionar que para realizar dicho documento es necesario que los menores de edad sean acompañados por su padre o tutor.

En este inicio de ciclo escolar, acude a los consultorios médicos de Fundación Best; nuestros médicos están capacitados para la valoración y emisión de ese certificado. / **Salud**


FUNDACIÓN BEST, A.C.
Certificado Médico

El que suscribe, Médico Cirujano legalmente autorizado para ejercer su profesión.

Certifica

Que habiendo practicado reconocimiento médico al _____ de sexo: _____

de _____ años de edad.

T.A.: _____ F.C.: _____ F.A.: _____

TEMP.: _____ PESO: _____ TALLA: _____

IMC.: _____ kg/m²

Se encuentra: _____

Se extiende el presente certificado para los fines que al interesado convengan, en la ciudad de: _____ a los _____ días del mes de _____ de _____

Dr.: _____

Céd. Prof.: _____

Universidad Egresado: _____

Foto: studocu.com



500 millones

Sabor a Arándano

Precio \$159.00

Promoción especial 3x2

Combina 3 productos participantes y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 31 de agosto 2026.

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".

ACCU-CHEK® Active

Imágenes ilustrativas, no contienen ni representan a pacientes reales.



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



\$479.00



\$244.00



\$86.00

**PARA REACTIVAR
TU VIDA, ▶▶▶**
REACTIVA EL CONTROL DE TU DIABETES

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

De venta en



FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



Vigencia al 31 de agosto 2026

Salud

Prevenga la diarrea explosiva



Foto: Magnific

La ciclosporiasis, llamada coloquialmente “diarrea explosiva”, es una enfermedad intestinal causada por el parásito microscópico *Cyclospora cayetanensis*, conocido como “cyclospora”.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos informan que las personas pueden contraer esta infección al consumir alimentos o agua contaminada con ese parásito.

Aunque la diarrea explosiva no supone un peligro para la vida del paciente, en las últimas semanas se han reportado algunos decesos en Estados Unidos, debido a que puede ser peligrosa para personas vulnerables, como niños, adultos mayores o aquellos con sistemas inmunológicos debilitados.

Quienes contraen cyclospora pueden presentar síntomas, aunque algunas no desarrollan ninguna molestia. Este parásito afecta el intestino delgado y, por lo general, provoca diarrea intensa y muy líquida, caracterizada por evacuaciones frecuentes y, en algunos casos, de aparición repentina o explosiva.

Los especialistas señalan que, en caso de no recibir tratamiento, la infección puede prolongarse varios días hasta más de un mes. Además, es posible que los síntomas disminuyan temporalmente y luego reaparezcan una o varias veces durante el curso de la enfermedad.

Los CDC reportan que, en general, el tiempo que pasa desde que una persona se infecta hasta que se enferma es de aproximadamente una semana; pero puede variar desde dos días hasta dos semanas o más.

Además, una persona puede infectarse en más de una ocasión, pues haber padecido la enfermedad no impide volver a contraerla.

La infección ocurre al consumir alimentos o agua contaminados con materia fecal que contiene el parásito, especialmente, frutas y verduras, como lechuga, cilantro, frambuesas y mezclas de ensaladas.

Por ello, la transmisión directa de una persona a otra es poco común. Esto se debe a que la cyclospora necesita permanecer entre una y dos semanas en el ambiente, después de ser expulsada en las heces, para convertirse en un organismo capaz de causar infección.

La recomendación médica es beber abundante agua, sopas y soluciones de rehidratación oral para reponer líquidos y electrolitos.

Asimismo, se recomienda evitar grasas, picantes, cafeína, alcohol y refrescos carbonatados.

El principal consejo es acudir al médico en caso de registrar síntomas y permanecer bajo supervisión. Por último, se sugiere lavar y cocinar adecuadamente frutas y verduras, además de mantenerlos refrigerados. / Salud

siminforma.com.mx

celecoxib
vitaless
Precio Farmacias Similares®
\$199.00
10 cápsulas

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

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

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

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

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

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

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

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

HASTA 75%
DE AHORRO



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 31 DE AGOSTO 2026

FARMAPIEL®
Pasión por la Dermatología

Cuidando a los pequeños viajeros, sin mareos



¿Mareos?

Benvia

Dimenhidrinato **INFANTIL**

• Náuseas • Mareo • Vómito

LOEFLER®

Reg. No. 053M2007 SSA VI Vigencia al 31 de agosto 2026 Permiso de Publicidad No.263300201B0750

El poder de ser única empieza en ti.



Olvidate de la comezón, el dolor, y el flujo vaginal. Conoce nuestra línea ginecológica:

Perfesil

PRECIO \$169.00

Loffymix Duo

PRECIO \$91.00

Metronidazol, Clotrimazol, Nitrofurantoina

PRECIO \$153.00

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

www.loeffler.com.mx

SIMISAE

La trampa de la felicidad constante

Édgar García
centrodiagnostico@serfelizsisepuede.com.mx

Últimamente, parece que experimentar emociones como la tristeza o el enojo es un defecto de fábrica. El bombardeo de discursos motivacionales y pantallas que nos muestran “vidas perfectas” ha creado una idealización que degenera el concepto de “felicidad”. En las consultas psicológicas encontramos numerosos casos de personas cuyo sufrimiento radica, paradójicamente, en el intento mismo de evitar el malestar.

Esta trampa consiste en creer que las emociones incómodas son

síntomas de una enfermedad que debemos “quitar”. Sin embargo, el miedo nos protege, la tristeza nos permite reencontrarnos al vivir un duelo y el enojo nos indica que se están traspasando nuestros límites. Por otro lado, el esfuerzo constante de estar bien a toda costa añade culpa y presión adicional al malestar original: “ya no sólo me siento mal, ahora estoy abrumado por sentirme mal”.

En resumen, el bienestar auténtico no radica en no tener conflictos, sino en la flexibilidad que somos capaces de tener para aceptar la vida con sus altibajos. Este proceso de aceptación nos puede abrir un camino a una felicidad más real y menos perfecta, pero duradera. / [SIMISAE](#)



Ilustración: Magnific

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

www.facebook.com/SIMISAE



Sexo, sin lágrimas
y sin pudor

Gabriela
Jiménez

Sexualidad y diabetes

La diabetes es una enfermedad que en la mayoría de los casos pasa inadvertida, pero a largo plazo y sin ser atendida, llega a generar graves daños físicos y emocionales. Uno de ellos, el de la sexualidad. Muchas personas que presentan algún trastorno sexual no reconocen su relación con alguna enfermedad que pudieran tener. Por ejemplo, los hombres con diabetes y disfunción eréctil pueden no ser conscientes de que una puede estar directamente relacionada con la otra. Y si, aparte de esto, no se lleva una dieta saludable, no se visita al médico, o bien, empiezan la auto medicación con remedios milagrosos, vamos, todo ese conjunto disminuye la posibilidad de que se pueda tener una buena calidad de vida. Cuando los hombres se enfrentan a una disfunción eréctil, se van alejando de la pareja, rehúyen tener algún contacto sexual, están distantes e incluso agresivos tratando de ocultar su incomodidad y desánimo, añadiendo un conflicto más al conjunto. Está de más decir el desgaste físico y emocional que se genera en la pareja y en la familia; pero esto puede tener una solución: Para ayuda psicológica, llama al Centro Simi de Salud Emocional y recibe la asesoría gratuita: 800 911 3232. Un psicólogo te atenderá.



Ilustración: Pixabay

PRUEBA DE GLUCOSA GRATIS

Consulte a su médico.

Responsable de la publicidad: Dr. Ángel García Ramírez. Céd. Prof.: 0753913-UNAM

Todos los **martes** de agosto 2026

Unidos para Avanzar **BEST**

MUÉVETE SIN DOLOR A LA PRIMERA TOMA

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

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: 1933002T1B0294

Multi GOMI

3x2 Combinada

Multi GOMI
Chuleta de calcio
60 gummies
\$174

Multi GOMI
Chuleta de magnesio
60 gummies
\$189

Multi GOMI
Acido valproico
60 gummies
\$109

farmaciassimilares.com

Alimentate sanamente. Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa. Consume 3 productos participantes de la línea Multi Gomi y llévate GRATIS el de menor precio. Válido de martes a domingo, al 31 de agosto 2026.

ESTO NO LO GANA TU CUERPO, LO GANA TU CORAZÓN.

X-GEAR

CREATINA MONOHIDRATADA ALTA PUREZA

SUPLEMENTO ALIMENTICIO

SIN

Alcarbón
Dulce
Lactosa

100 gummies
500 g

\$450

ESTE PRODUCTO NO ES UN MEDICAMENTO. EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES RESPONSABILIDAD DE QUIEN LO RECOMIENDA Y DE QUIEN LO USA. ALIMENTATE SANAMENTE. VIGENCIA AL 31 DE AGOSTO 2026.

Ayudar es vivir

Dr. Simi abraza a Colombia

• Tras el sismo de 7.4 entrega más de 20 toneladas de ayuda humanitaria

Laura Celis, enviada
vicelcelis@fsimilares.com

PEREIRA, COLOMBIA.
El lunes 10 de agosto, a las 07:34 de la mañana, un terremoto de 7.4 grados cambió, en cuestión de segundos, la vida de miles de familias colombianas.

El Servicio Geológico Colombiano detalló que es el de mayor magnitud registrado en el país durante la última década, con consecuencias catastróficas: 294 fallecidos, 320 desaparecidos, 3 mil 935 heridos, 14 mil 493 viviendas destruidas y 66 edificios colapsados, principalmente en Cali y Pereira, dos de las zonas más afectadas.

Así, lo que antes era hogar se convirtió en ruinas e incertidumbre; las calles, en refugio para aquellos que lo perdieron todo o tienen miedo de morir a causa de un derrumbe. La tristeza se apoderó de los rostros de madres y padres, quienes tuvieron que dejar atrás lo que quedó de sus casas y movilizarse rápidamente con sus hijos hasta ir a un albergue.

Pero cuando la tragedia llega, también surge algo más fuerte que cualquier desastre: la solidaridad, la unión, el amor y la esperanza, y es ahí donde siempre aparece el Dr. Simi, para abrazar y ayudar a quienes más lo necesitan.

Ante la emergencia, Fundación del Dr. Simi Colombia activó el Plan Simi III, una estrategia humanitaria que llevó mucho más que alimentos y productos



Fotos: Laura Celis

de primera necesidad a los colombianos damnificados: les dio compañía, ilusión y la certeza de que nadie tendría que enfrentar solo los momentos más difíciles después de esta tragedia.

36 horas después del terremoto, el camión de Fundación del Dr. Simi Colombia salió de Medellín rumbo a Pereira con más de 20 toneladas de ayuda, entre agua, panela, arroz, harina, atún, lentejas, frijoles, aceite, azúcar, cocoa, avena, sal, conservas, sopas, galletas, compotas, pasta y cepillo de dientes, papel higiénico, jabón, pañitos, detergente, pañales, crema facial, leche en polvo y alimento para perros y gatos.

En Pereira, la solidaridad

encontró un lugar para organizarse: la cancha de fútbol "La Cantera" que se convirtió en centro de distribución. Desde este lugar, las manos y carros de 30 voluntarios comenzaron a moverse para entregar las toneladas de ayuda. También hubo una brigada médica para atender a los lesionados y el Dr. Simi ofreció un momento de alegría y diversión a los menores que estaban en el albergue del Parque El Oso.

Colombia, hoy, sabe que no está sola y, en medio de la tragedia, el Dr. Simi volvió a demostrar que detrás de cada ayuda existe un propósito que no cambia, ni siquiera en los momentos más difíciles: AYUDAR. / Ayudar es vivir

La fórmula nutricional que complementa tu alimentación, **apoyando tu función intestinal**

¡Cuida tu salud desde hoy!

De venta en Farmacias Similares® Vigencia al 31 de agosto 2026.
Este producto no es un medicamento. El consumo de este producto es responsabilidad de quien lo recomienda y de quien lo usa.

OMRON

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) \$619

1. Basado en análisis interno de precio promedio y características de producto IQVIA México, concluido en mayo de 2023. 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: 1649E2024 SSA, Reg. San: 2480E2018 SSA, No. de aprobación: 25330020183605. Esta publicidad es responsabilidad de OMRON HEALTHCARE MÉXICO, S.A. DE C.V.

Vigencia al 31 de agosto 2026

México

En SIMIFEST, el esperado regreso

• El rapero encabeza el *lineup* donde figuran 10 bandas nacionales e internacionales

Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Farmacias Similares, dio a conocer el tan esperado *lineup* de la tercera versión del SIMIFEST, festival con causa que este año reunirá a 25 mil amantes de la música que se alistan para el regreso del rapero Snoop Dogg.

González Herrera, creador de este festival con causa socioambiental, ofreció los detalles del evento en la SimiCasa Museo, acompañado por la cantante y compositora, María Barracuda; Sandrushka Petrova, integrante del grupo Descartes a Kant y el cantautor Eduardo Romoo.

“El SIMIFEST es un espacio, donde se genera una energía única y positiva. Recordemos que es con causa, para ayudar al medioambiente y generar conciencia. Por cada boleto vamos a crear una bomba de vida que contribuirá a la reforestación en regiones de difícil acceso en el país; así, cada asistente se convierte en parte activa de una acción colectiva en favor del planeta y la conservación de los ecosistemas”, detalló.

La música vuelve a convertirse en el lenguaje universal de la esperanza con el SIMIFEST, que este 5 de diciembre, desde las 12 del día y hasta la medianoche, en la Curva 4 del Autódromo Hermanos Rodríguez, reunirá a miles de personas en torno de una misma causa: demostrar que la diversión, la



Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Farmacias Similares



Fotos: Israel Pérez

comunidad y el compromiso con el planeta pueden convivir en una experiencia única.

Hasta ahora, reveló González Herrera, el festival contará con la participación de más de 10 bandas, encabezadas por Snoop Dogg, Miguel, Los Eclipses, María Barracuda, Descartes a Kant, Eduardo Romoo y el debut del Dr. Simi como artista que presentará canciones de su creación.



María Barracuda, Víctor González, Sandrushka Petrova y Eduardo Romoo

México

de Snoop Dogg



Snoop Dogg / Foto: @snoopdogg



“El SIMIFEST 2026 es un movimiento impulsado por la convicción de que las grandes transformaciones comienzan cuando las personas se unen por un propósito común. Este año los asistentes disfrutarán de activaciones y experiencias inmersivas diseñadas para fortalecer el espíritu de comunidad, incluyendo espacios como SimiSpace, SimiPet Care, Café Simi, Similandia, X-GEAR y diversas activaciones que combinan entretenimiento, innovación y conciencia social.”

siminforma.com.mx

SIMIFEST demuestra que la música tiene el poder de inspirar acciones y conectar personas de todos los mundos, por eso este festival es una invitación a celebrar, compartir y construir juntos un futuro más sostenible.

Los boletos ya están disponibles en la página de Ticketmaster y en algunas Farmacias Similares. Los precios son: general \$1,700, preferente \$2,500 y VIP \$4,000. ¡Nos vemos en la a Curva 4 del Autódromo Hermanos Rodríguez! / México



SACA UN 10 EN SUS ESTUDIOS

Inicia este nuevo ciclo **CUIDANDO SU SALUD** dentro y fuera del salón.

PAQUETE ESCOLAR
Grupo y RH sanguíneo
+
Biometría hemática

~~\$238~~
A sólo **\$139**

800 911 66 66
Q.E.B. José Israel Ponce Mondragón, Céd. Prof. 4451415-UNAM

México



PAQUETE REGRESO A CLASES

INCLUYE

- Biometría hemática
- Coproparasitoscópico 1.a, 2.a y 3.a muestra
- Examen general de orina
- Exudado faríngeo
- Grupo sanguíneo y factor Rh

De ~~\$758~~ a **\$471**

Contamos con la prueba del DENGUE

- Ac. Anti dengue IgM e IgG

a sólo \$378

800 911 66 66

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

Válido al 31 de diciembre 2026. No acumulable con otras ofertas o promociones. Consulta el listado de precios y características de los estudios. 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.

Reencuentro con México

Solamente una vez, de Lara para un fraile

Juan Manuel Rentería Estrada

Al inicio de 1973, Jacobo Zabloudovsky me asignó mi primera gira internacional a La Paz, Bolivia, para cubrir los festejos del primer año de gobierno del general Hugo Banzer Suárez.

Era todo un acontecimiento porque los golpes de estado allá, encabezados por altos mandos militares, ocurrían, en promedio, cada seis meses, y Banzer ya había cumplido un año. Y eso, eso era noticia.

Se me ocurrió preguntarle al jefe del Ejército Boliviano que si tenía planeado darle golpe de Estado a Banzer. Obviamente, se molestó con insultante respuesta. Nos exigieron que les entregáramos la película con la grabación, no sin antes amenazarlos.

Le llamé a Zabloudovsky y nos recomendó, al camarógrafo Roberto Ruvalcaba y a mí, que solicitáramos refugio en la embajada de México en Bolivia. El entonces embajador nos dio alojamiento y, al día siguiente, nos condujo al aeropuerto en su vehículo con placas diplomáticas.

Una patrulla del ejército nos siguió y los militares nos acompañaron hasta dejarnos sentados en los lugares asignados en el avión rumbo a Perú. Un poco acalambrados todavía llegamos a Lima y, un día después, viajamos hacia las históricas ruinas de Machupichu, imponente ciudad del Imperio inca.

Me di cuenta de que por mi impedimento físico no podría recorrer los agrestes caminos que conducen a las famosas ruinas. Al notar mi preocupación, unos lugareños me ofrecieron, con unos dólares de por medio, visitar la zona sentado en un sillón que descansaba en una plataforma de madera y que cargaban en sus hombros cuatro corpulentos indígenas peruanos.



José Mojica / Foto: Biblioteca Margaret Herrick

Después de esa visita, me propuse entrevistar al que fuera famoso tenor y actor mexicano de fama internacional José Guadalupe Mojica, quien abandonó la fama y las riquezas que ganó en su exitosa trayectoria artística como cantante de ópera y actor de teatro y cine, para convertirse en fraile.

Nos recibió en el convento de San Francisco, de Lima, donde se ordenó sacerdote. Me platicó ante las cámaras que la muerte de su madre le ocasionó una profunda depresión, uno de sus principales motivos para dejar los éxitos y vestir los hábitos de la orden franciscana de la Iglesia católica.

Me dijo que el músico poeta Agustín Lara le compuso la canción *Solamente una vez*, cuya letra está inspirada en la decisión de Mojica para convertirse en fraile. Nunca olvidaré ese encuentro con quien encontró en Dios la razón de seguir viviendo. /

Reencuentro con México

siminforma.com.mx



Expedientes
del poder

Carlos Ramírez
@carlosramirez
indicadorpolitico@gmail.com

Narco: arreglar, no contestar

El tema de la narcopolítica en México es más importante para el gobierno mexicano que para el de Estados Unidos. El caso de los capos juzgados y sentenciados en cortes del vecino país está siendo enfrentado aquí con respuestas de coyuntura; pero no con alguna estrategia de limpieza a fondo al problema de los cárteles en asuntos públicos.

La estrategia de reacción debe cambiarse a una respuesta de aseo profundo de la política mexicana, contaminada por los intereses de los cárteles de la droga. Y por lo que se ha visto, desde enero del año pasado en que tomó posesión de su cargo Donald Trump, Estados Unidos está torciéndole la mano a México por un tema que está a la vista de todos.

El punto central es hasta obvio: ningún poder fáctico -sea económico, político, social o delictivo-, puede instalarse y sobrevivir sin algún tipo de interrelación de poderes con las áreas públicas y políticas.

La presión estadounidense por el caso del gobernador con licencia sinaloense Rubén Rocha Moya fue la oportunidad extraordinaria que tuvo el gobierno mexicano para meterse a fondo en una limpieza de los establos delictivos del poder político. Pero han pasado los días y no sólo no se responde a la solicitud de extradición, sino que se toman decisiones políticas para proteger al funcionario acusado.

México tiene más que perder que Estados Unidos en materia de grupos delictivos articulados al poder político. No se requiere mucha especialidad para repasar que los 12 más importantes cárteles del narcotráfico se fortalecieron por cierto tipo de complicidad institucional.

Trump y Estados Unidos dieron el primer paso muy audaz y arrinconaron a México. Y el gobierno mexicano gasta más tiempo y esfuerzo en defender a los involucrados que en cortar de tajo las complicidades con el crimen organizado.

Es cierto que el problema viene de muy lejos. Sin embargo, han pasado más de 40 años y las cosas aquí están peor.

siminforma.com.mx

Los aliados en casa

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

Vigencia al 31 de agosto 2026.
*Si persisten las molestias consulte a su médico. **Higiene es salud.

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

Cultura

Unesco: dañados, 164 sitios culturales de Gaza

El 76 % de los activos culturales de Gaza ha resultado dañado por el conflicto en Asia occidental, con pérdidas superiores a los 183 millones de dólares, informó el subdirector de Cultura de la Unesco, Nayef Al-Fayed.

El funcionario hizo el anuncio durante la inauguración de la primera Conferencia Ministerial por la Cultura de Palestina, encuentro que reúne en Madrid a representantes internacionales para analizar la situación del patrimonio cultural palestino.

Señaló que la magnitud de los daños exige el respaldo de la comunidad internacional para rescatar, proteger y preservar el patrimonio histórico, artístico y cultural afectado por la guerra.

Indicó que la Unesco, como organismo especializado de las Naciones Unidas, respalda al Ministerio de Cultura de Palestina a fin de atender el impacto inmediato del conflicto sobre el sector cultural.

Asimismo, informó que la organización ha verificado daños en 164 sitios



Foto: Jaber Jehad Badwan en commons.wikimedia.org

culturales mediante imágenes satelitales y evaluaciones realizadas durante el alto el fuego en octubre de 2025.

Dichas evaluaciones incluyen edificios históricos, monumentos, museos, sitios arqueológicos, inmuebles religiosos y depósitos de bienes culturales.

Afirmó que el siguiente paso consiste en fortalecer la cooperación internacional para responder a las necesidades culturales derivadas del conflicto. / Cultura

Italia recupera vestigio arqueológico del siglo IV

Italia tardó más de un siglo en recuperar un vestigio arqueológico: la tumba François, sepulcro familiar que data del siglo IV antes de Cristo, descubierta en la antigua ciudad de Vulci en 1857.

En 37 paneles retrata parte de la cultura mediterránea con episodios de la mitología griega y la tradición etrusca.

Después de que el ministerio de cultura italiano la comprara por 15 millones de euros la exhibió al público en el Museo Nacional Etrusco de Villa Giulia, Roma.

Además de los frescos, la muestra reúne joyas, vasos etruscos, objetos funerarios, así como diversos materiales recuperados en la tumba François y que actualmente son parte de instituciones como el museo del Louvre, el British Museum y los museos vaticanos, entre otros.



Frescos de la tumba François / Foto: Valentina Sensi en museoetru.it

La exposición busca reconstruir por primera vez uno de los monumentos más importantes de la antigua región italiana de Etruria.

Hoy, es considerada la tercera operación más importante realizada en 2026, tras la incorporación de la serie de pinturas *Ecce homo* del maestro Antonello da Messina, adquirida por 14.9 millones de dólares y del retrato de *Maffeo Barberini* del pintor Caravaggio, por el que se pagó 30 millones de euros. / Cultura





\$83

Barra tópica repelente

15 gr



\$83

Barra tópica descongestionante

15 gr

Vigencia al 31 de agosto 2026.

De venta en

FARMACIAS SIMILARES

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

HASTA 75% DE AHORRO



De barrio
en barrio

Fernando Gutiérrez
fegutierrezp@gmail.com

Alhóndiga #10

Por un momento, imaginemos esta escena: la hoy calle de Corregidora, a un lado del Palacio Nacional, convertida en un canal, el de Roldán, la Acequia Real. Por allí navegaban canoas cargadas de legumbres, frutas, granos y flores hasta un desembarcadero en la calle de Alhóndiga #10, hoy, una casona de 400 años. Era la antigua Ciudad de México, cruzada por ramales que venían desde Tláhuac y Xochimilco, donde alguna vez se pensó transitarlos en barcos de vapor.

Un sueño, mágico y sorprendente, ¿cierto? Por desgracia, nada es para siempre: esa red de vías fluviales que conectaban con el lago de Texcoco terminó por ser desecada, pues era un foco de infección. Pero quedó un testigo, un tesoro arquitectónico: la Casa del Diezmo de la Iglesia católica, en Alhóndiga 10, frente a un pequeño puente reconstruido de la época colonial.

Este sitio que también fue vecindad, muestra en su fachada el escudo de armas del Vaticano y aún luce en su interior el patio original, rodeado de columnas de capitel toscano. El edificio, actualmente, está cerrado al público y es ocupado por la Dirección de Salvamento Arqueológico del INAH.

La antigua Casa del Diezmo, en pleno barrio de la Merced, tras su restauración en los años 60, conserva un desembarcadero, a donde llegaban los productos que traían canoas cruzando el canal que pasaba por los pueblos de Mexicalcingo, Iztacalco y Santa Anita.

Cuando la acequia se introducía en el barrio de la Merced, entraba por la calle de Roldán. Ahí se descargaban los productos para su posterior venta, seguía su ruta hasta la esquina norte, es decir, la antigua alhóndiga y, justo en ese lugar, daba vuelta hacia el lago de Texcoco.

Esta vía, importante desde la época prehispánica, dejó de existir como vía fluvial navegable a finales del siglo XIX, cuando fue desecado y, posteriormente, cubierto. Sin embargo, la red de canales de la cual formaba parte, conocida como Acequia Real y Canal de la Viga, continuó en operación hasta 1921.

Hoy, la calle está invadida por el ambulante y es difícil apreciar la arquitectura de la antigua alhóndiga. Ni modo, son otros tiempos. Todo cambia.

siminforma.com.mx



PRECIO
\$49

CEPILLO DENTAL MASTICABLE

8 PZS

¡ELIMINA EL MAL ALIENTO EN **SÓLO 3 MINUTOS!**

LEA LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USARSE.
Vigencia al 31 de agosto 2026.



NUEVOS PRODUCTOS A TU ALCANCE



FERMIG
Reg. 316M2015 SSA IV
50 mg 2 tabletas
\$79.00



FERMIG
Reg. 316M2015 SSA IV
100 mg 2 tabletas
\$136.00



BRAINZOL
Zolmitriptano
Tableta Orodispersable
2.5 mg
Caja con 2 tabletas
\$169.00

ZOLMITRIPTANO
Reg. 127M2023 SSA IV
2.5mg 2 tabletas

Vigencia al 31 de agosto 2026

Su venta requiere receta médica.
www.farmaciasimilares.com



DE VENTA EN

FARMACIAS SIMILARES
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



HASTA 75%
DE AHORRO

**USA PROTECTOR
SOLAR DIARIAMENTE
Y REAPLICA CADA 2-4 HORAS**

3X2

COMBINADO



\$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, al 31 de agosto 2026.

Mayor información visita EPM-Area Salud en: www.AreaSalud.gov.co Línea Colapso N° 1433062611069228

Fanático

Leagues Cup 2026 tendrá juegos en México



Foto: mediotiempo.com

La Leagues Cup 2026 marca un hito en la historia del fútbol continental al celebrarse también por primera vez en estadios mexicanos.

El torneo, que reúne a los 18 clubes de la Liga MX y a 18 equipos de la Major League Soccer (MLS), se disputa durante más de un mes, desde el 4 de agosto hasta el 6 de septiembre, con partidos oficiales en Toluca, Ciudad de México y Monterrey.

La afición mexicana vivirá un cierre entretenido en agosto, debido a que los encuentros de fase de grupos y eliminación directa se desarrollarán en paralelo a la actividad en Estados Unidos y Canadá.

Toluca, América y Tigres fueron designados como anfitriones, gracias a sus resultados en los torneos Clausura y Apertura 2025, y eso les otorga la oportunidad de defender la localía frente a rivales de la MLS.

El estadio Nemesio Diez de los
Diablos Rojos recibirán al Seattle
Sounders y FC Dallas, mientras

que el Banorte será escenario del encuentro entre América y San Diego FC. En Monterrey, Tigres enfrentará a Vancouver Whitecaps en el Universitario.

Estos partidos no sólo representan un reto deportivo, sino también un escaparate internacional para el fútbol mexicano, que busca romper la hegemonía que la MLS ha mostrado en ediciones anteriores.

Para la edición de 2026, la competencia mantendrá su esencia al enfrentar a equipos de ambas ligas en una fase inicial en la que los clubes buscarán sumar puntos para avanzar a las rondas de eliminación directa.

La Leagues Cup 2026 se convierte así en un evento de gran relevancia para el cierre del verano deportivo en México, con miles de aficionados listos para apoyar a sus equipos en un torneo que promete intensidad, espectáculo y, sobre todo, la posibilidad de que un club nacional conquiste el título por primera vez en su propio territorio. / **Fanático**

Felicidades a los 10 ganadores de la convocatoria Por cada gol, una cancha

Lo prometido es deuda y el Dr. Simi cumple su palabra, ya conocemos a los diez ganadores de la convocatoria Por cada gol, una cancha, un proyecto que une deporte y ayuda social en un mismo movimiento.

La iniciativa nació durante el Mundial, cuando Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor, anunció en redes sociales que por cada gol de la Selección Mexicana se remodelaría una cancha deportiva. Durante su participación anotaron 10 goles, que se traduce en 10 comunidades beneficiadas.

El objetivo es mejorar espacios que impulsen la salud física, el bienestar emocional y la cohesión social en comunidades vulnerables.

La convocatoria nacional se publicó en la página de la Fundación del Dr.

Simi, cerró el 31 de julio y sus resultados se dieron a conocer el 15 de agosto, tras la revisión de un comité especializado.

Las comunidades seleccionadas fueron:
Ecatzingo, Estado de México; Morelia, Michoacán; El Sitio, Pinos, Zacatecas; Guadalupe, Puebla; Bacalar, Quintana Roo; Mineral de la Reforma, Hidalgo; Ecatepec, Estado de México; Huajuapán de León, Oaxaca; y, Álvaro Obregón, Ciudad de México.

Con estas acciones, la Fundación del Dr. Simi reafirma que el deporte es una herramienta para transformar vidas, fortalecer la participación familiar y promover la responsabilidad social en el uso de los espacios públicos.

Desde el deporte también se puede ayudar y cambiar realidades. ¡Felicidades a las comunidades por su nueva remodelación! / Fanático



Alvaro Obregón, CDMX



Mineral de la Reforma, Hidalgo



Ecatepec, Estado de México



Morelia, Michoacán



Guadalupe, Puebla



Pinos, Zacatecas

Porque nada te detiene, tampoco el dolor.

1

Analgésico

2

Anti Inflamatorio

3

Relajante muscular

3

TRIPLE ACCIÓN

Reumophan

Te alivia y desinflama

Reumophan

reumophan.com

SI PERSISTEN LAS MOLESTIAS, CONSULTE A SU MÉDICO. REG. NO. 14110 SSA. NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. PERMISO DE PUBLICIDAD: 243300201B2049

DE VENTA EN FARMACIAS SIMILARES®

Farándula

Andrés Calamaro vuelve a México

El cantautor argentino Andrés Calamaro anunció su regreso a México con su gira internacional Calamaro Como Cantor, que llegará a tres distintas ciudades durante noviembre.

El intérprete de *Flaca* arrancará con un concierto el 9 de noviembre en el Escenario GNP Seguros, de Monterrey, para continuar el 11 en el teatro Diana, de Guadalajara.

La última presentación será el 13 en el Pepsi Center, de Ciudad de México, donde el artista promete “un viaje sonoro que repasa más de cuatro décadas de éxitos” que han marcado la música en español desde la publicación de su álbum debut, *Hotel Calamaro* (1984).

Andrés Calamaro visitó México por última vez en 2023, cuando presentó su disco *Dios los cría*, que reúne destacadas colaboraciones con figuras de la música

en español, entre ellas, con Lila Downs, con quien interpreta *Estadio Azteca*, y Julieta Venegas, con la que canta *Pasemos a otro tema*. / *Farándula*



Foto: rock.com.ar



Frente a la tele

Álvaro Cueva

alvaro@alvarocueva.com

Telenovelas históricas

¿Se acuerda usted de las telenovelas históricas? Por favor, platíquelo con sus hijas y nietos.

Eran telenovelas, sí, pero al mismo tiempo, en una época en la que no existían las series, superproducciones con los repartos más sensacionales de México.

Desde la mismísima María Félix en *La Constitución* hasta Ignacio López Tarso en *Senda de gloria*, pasando por Manuel Ojeda en *El vuelo del águila*, José Carlos Ruiz en *El carruaje* y muchísimas luminarias más que nos ayudaron a conocer la historia de México de una manera apasionante, divertida y popular.

Don Ernesto Alonso, el genio productor detrás de todo este material, no sólo era un mexicano excepcional, sino un creador de contenidos como no ha habido otro. Nos regaló el más hermoso mosaico audiovisual de nuestra historia patria.

Nadie más ha sido capaz de hacer algo así. Quiero, por favor, que se ponga a pensar en lo que las telenovelas históricas del señor Alonso representaron para México.

Eran gratis. Se transmitían por televisión abierta cuando la televisión lo era todo.

Y eran particularmente generosas porque en el siglo XX había muchas personas adultas que no sabían leer ni escribir y que, con la ayuda de estos programas, aprendieron tanto o más de lo que hubieran asimilado en una escuela.

Todos quienes tuvimos el privilegio de haber visto al menos una de estas emisiones las recordamos con cariño. Si no eran los trenes, el vestuario. Si no eran los caballos, las batallas.

¿Por qué le estoy escribiendo esto? ¿Por qué precisamente hoy?

Porque me duele mucho que nadie haya seguido los pasos de don Ernesto.

Porque no puedo creer el egoísmo de los nuevos productores que prefieren machacar argumentos de otras partes del mundo teniendo el talento y la riqueza cultural de México.

¿Se acuerda usted de las telenovelas históricas? Por favor, platíquelo con su pareja, con sus hijos y nietos.

No sé usted; pero yo siento que las necesitamos.

CONFIANZA

DESDE EL PRIMER DÍA

\$71

Belleza es salud Vigencia al 31 de agosto 2026

Farándula

María José estrena *Alma de mujer*

La cantante María José aseguró que llegar a los 50 años marcó un antes y un después en su vida personal y artística. Reveló que ha dejado de preocuparse por las críticas y expectativas ajenas, una etapa que inspiró su nuevo sencillo *Respirar*, con el que adelanta el lanzamiento de su próximo álbum inédito.

Explico a diferentes medios que es el primer sencillo de *Alma de mujer*, que verá la luz en marzo y al cual definió como una radiografía de la etapa que actualmente atraviesa.

“Cumplí 50 años y no tengo absolutamente ningún temor en decirlo porque estoy espectacular”, expresó entre risas. “Yo me veo al espejo y digo: ‘Estás preciosa, mi amor’”.

Confesó que la madurez le permitió dejar atrás la necesidad de agradar a todos y enfocarse en su bienestar.

“Ahora se me resbala todo. Dejo de cumplir las expectativas de los demás y empiezo a cumplir las mías propias. Si me critican, si me aman o si hablan mal de mí en redes sociales, ya no me engancha. Escojo mis batallas”.

Dijo que esta nueva forma de ver la vida quedó plasmada en *Alma de mujer*, un material que aborda emociones, pérdidas, fortaleza y el proceso de reconectar consigo misma.

Aunque el sencillo puede interpretarse como una canción de desamor, la cantante aclaró que su mensaje va más allá de una ruptura sentimental.

El tema habla de esos momentos en los que el dolor es tan intenso que, incluso parece difícil respirar, ya sea por una pérdida, un duelo o cualquier situación que golpee emocionalmente.

También señaló que la canción invita a detenerse, darse un respiro y volver a conectar con uno mismo, especialmente en una época en la que todo parece ir demasiado rápido.

Para este nuevo álbum trabajó con reconocidos compositores y productores, como Áureo Baqueiro, George Noriega, Ana Bárbara, Paty Cantú, Pablo Preciado, Pablo Pinilla y Bruno Danza, además de impulsar a nuevos talentos, como Nila.

Al cierre del año, María José continuará con la promoción de *Respirar*, disponible en todas las plataformas digitales, mientras prepara el lanzamiento de *Alma de mujer*, previsto para marzo, con la intención de que coincida con el Día Internacional de la Mujer, el 8 de ese mes. / Farándula

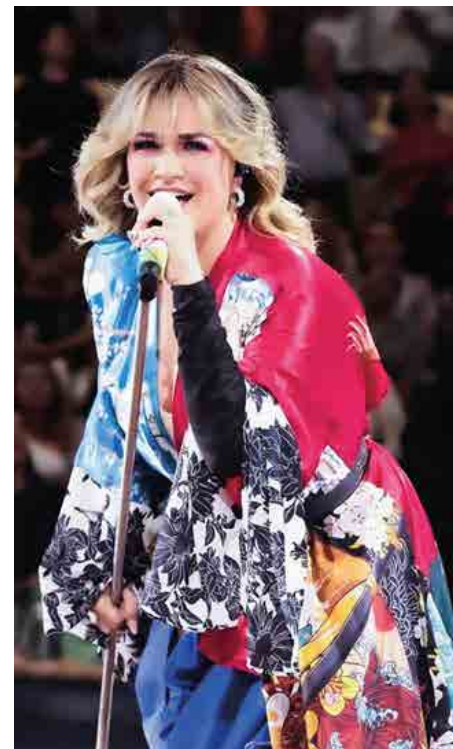


Foto: Facebook/María José



REGRESO A CLASES



\$196

Lea las instrucciones antes de su uso. Vigencia al 31 de agosto 2026.



En Simisintonía

Radamez Núñez
Instagram y Facebook
Radamez Núñez

Recordando a Jenni Rivera, la Diva de la Banda

¡Familia de *Siminforma*! Hola, qué gusto saludarlos, soy Radamez Núñez, de regreso con *Simisintonía* para presentarles las mejores recomendaciones musicales y que, por supuesto, pueden escuchar en Simiradio.fm. Hoy, vamos a recordar a Dolores Janney Rivera Saavedra, mejor conocida como “Jenni Rivera”, quien nació el 2 de julio de 1969, en Long Beach, California, donde desde muy joven enfrentó dificultades personales y económicas.

Sus inicios en la música no fueron sencillos, pero poco a poco fue ganando reconocimiento. Empezó a grabar música en 1999, sin embargo, su consolidación llegó con los discos *Parrandera, rebelde y atrevida*, en 2005; *Jenni*, en 2008; *La gran señora*, 2009, y *Joyas prestadas*, 2011, que la convirtieron en una de las máximas exponentes de la música regional mexicana.

Debutó como actriz en la película *Filly Brown*, también trabajó como coach en la segunda temporada del programa de talento *La voz México*, además fue nombrada por una revista como una de las 25 mujeres más poderosas.

A lo largo de su carrera ganó 22 premios Billboard de la música latina, 18 Premios Lo Nuestro, 11 Billboard Mexican Music Awards y obtuvo cuatro nominaciones al Latin Grammy. Además, recibió una estrella en el Paseo de la Fama de Las Vegas.

También fue reconocida durante nueve años seguidos como la mejor artista femenina de música regional mexicana en los Premios Lo Nuestro. Sus discos alcanzaron ventas superiores a los 25 millones de copias en todo el mundo.

Su carrera terminó de manera trágica el 9 de diciembre de 2012, cuando falleció en un accidente aéreo. Así recordamos a la Diva de la Banda. Soy Radamez Núñez y esto es *Simisintonía*. Nos leeremos muuuy pronto, ¡aaadiós!

Sí me interesa

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.
Permiso COFEPRIS 263300201B1335.



\$189.00



**POR Si mi
INFLAMO...**