

ELIGE LAS 3B
BUENO
BARATO
B Bioequivalente

Más de 341 productos bioequivalentes disponibles

No olvides seguir al Dr. Simi!
 @Dr-SimiChile @Dr-SimiChile_oficial #DrSimiChile

www.drsimi.cl

Agosto 2025

Núm. 588 / 100 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

SíMiPlaneta: conciencia y esperanza

Pág. 5



Las bombas de semillas, mezclas de barro, tierra y semillas, permiten reforestar o reverdecer espacios abandonados, de manera sencilla y sustentable. La actividad cobra aún más valor cuando los protagonistas son niños, quienes, al sembrar con sus propias manos, comienzan a forjar una relación consciente y respetuosa con la naturaleza.

Imagen: Beth Úbeda



Imagen: Joaquín Yáñez

Una BIP! para volver a casa

Pág. 2



Imagen: Freepik

Lactancia materna, más allá de la nutrición

Pág. 7

Tendencias

Días de Bondad

Una BIP! para volver a casa



Imágenes: Beth Úbeda y Joaquín Yáñez

Una tarde cualquiera se transformó en una de esas que no se olvidan: el Dr. Simi, disfrazado del SimiChavo del 8, llegó hasta la estación San Pablo con más de 100 tarjetas Bip! cargadas y listas para ser regaladas.

Fue una manera de decir: “Tranquilo, hoy no tienes que preocuparte por el pasaje”. Entre abrazos, fotos y palabras de agradecimiento, quienes recibieron este pequeño gran gesto de bondad, no sólo pudieron volver a casa sin gastar, sino

también con el corazón más liviano y, claro está, con una tarjeta exclusiva de los personajes de Chespirito. “Para uno con tarjetas malas, viene superbién este hermoso gesto”, comentó una pasajera emocionada. • **Tendencias**



Imagen: Beth Úbeda

Un paraguas y un corazón dispuesto

Esé día no bastaba con mirar al cielo, también había que salir a la calle y compartir. Y así lo hizo el Dr. Simi que, con la ayuda de su equipo, madrugó para esperar a quienes, en medio de una fuerte lluvia, salieron sin paraguas.

En el puente Pío Nono, de Baquedano, más de 100 personas recibieron una colorida sombrilla con la cara del Dr. Simi, justo a tiempo para evitar empaparse. “Este gesto no es cualquiera, nos está salvando de enfermarnos. Nos cuida la salud de muchas maneras”, dijo una señora.

Porque no siempre se necesita mucho para hacer un día mejor. A veces, sólo un paraguas y un corazón dispuesto. • **Tendencias**

Bufandas para una mañana helada



Imagen: Joaquín Yáñez

Durante el invierno, la Región Metropolitana ha sido protagonista de temperaturas matutinas de menos de 3 grados, pero eso no detuvo al Dr. Simi, por el contrario... lo inspira y por eso estuvo afuera del Metro Grecia, para proteger a los madrugadores. Su plan fue el de entregar abrigadoras bufandas a hombres, mujeres y niños que partían su día entre tiritones.

Esteban, un joven que se dirigía al trabajo, lo resumió mejor que nadie: “Muchas gracias, estaba con mucho frío porque no sabía que estaría así de helada esta mañana”.

Ese día se regaló un acto de bondad, el de no pasar frío. • **Tendencias**

La marraqueta más rica de Concepción

Luego de visitar Concepción, el Dr. Simi no quiso lirse sin compartir una onces con sus amigos penquistas. Y como sabe que el pan no es cualquier cosa, se dirigió directamente a la panadería San Diego, famosa por su marraqueta recién premiada como la mejor de la región.

Con kilos y kilos de pan crujiente en las manos, recorrió las calles regalando marraquetas a quienes estaban terminando su jornada y se dirigían a sus hogares. Los abrazos no se hicieron esperar y más de alguno pidió repetir la escena el próximo invierno. Un gesto sencillo que dejó huella. • **Tendencias**



Imágenes: Joaquín Yáñez



CONECTADOS CON LA NATURALEZA

ÚNETE AL CAMBIO: TALLERES QUE SIEMBRAN FUTURO

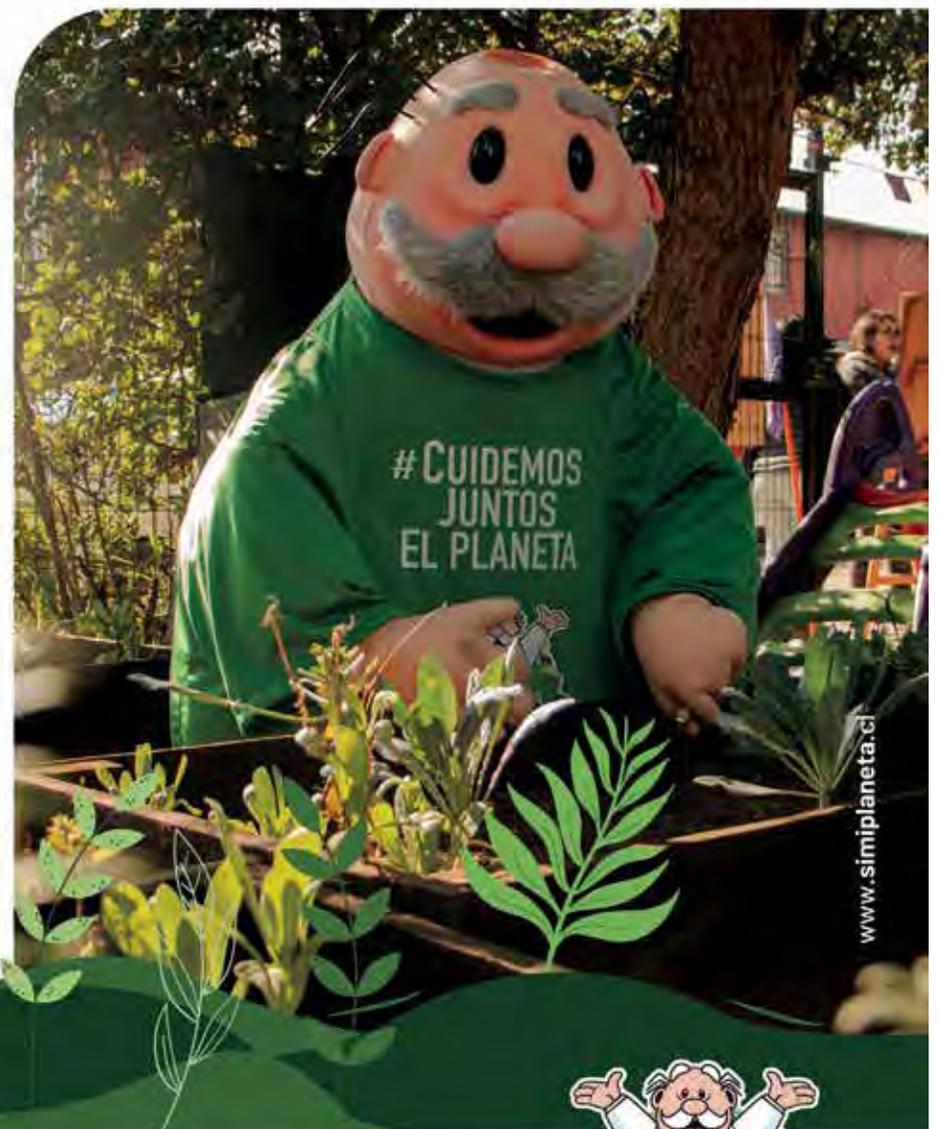
En SiMiPlaneta creemos que el cambio comienza en comunidad. Por eso, todos los meses, estamos llevando talleres ambientales juntos a organizaciones territoriales como colegios, fundaciones y juntas de vecinos que sueñan con ver sus barrios más verdes y más conectados con la naturaleza.

Cada encuentro es una invitación a aprender haciendo, a ensuciarse las manos con sentido, y a descubrir que sembrar esperanza también es un acto colectivo.

¿Quieres participar con tu organización?

Ingresa a nuestra web www.simiplaneta.cl y contáctanos. Llevemos juntos esta experiencia a más rincones. Porque cuando sembramos en comunidad, florece el futuro.

¡Juntos, hacemos la diferencia!



SiMiPlaneta. Conciencia que se comparte.

 [simiplanetachile](https://www.instagram.com/simiplanetachile)

 [/simiplanetacl](https://www.facebook.com/simiplanetacl)

 [simiplanetachile](https://www.tiktok.com/simiplanetachile)



Siminforma

Presidente fundador: Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo: Víctor González Herrera
Director editorial: Vicente Monroy Yáñez
Propietario: Farmacias de Similares Chile, S.A.,
 Agencia Chile
Representante legal: Hugo Ignacio Silva Negrete

Email: simitel@farmaciasdoctorsimi.cl
Fono: 223673500
Domicilio: Camino Lo Echevers 550, módulos
 16, 17 y 18, comuna de Quilicura, Santiago
Impreso en Chile por Almendral Impresores
<http://www.farmaciasdoctorsimi.cl/>

SíMiPlaneta

Planeta verde

Víctor Gutiérrez
Fundador Ecobiwork. Cofundador red circular. Biólogo y Mg Cs.
Doctor (c) en Cs. Ambientales.



Avance en la batalla al calentamiento global

En 2015, en París, se firmó el principal acuerdo internacional para limitar el calentamiento global. Para lograr este objetivo se establecieron contribuciones nacionalmente determinadas (NDC), que reflejan los esfuerzos crecientes de los países por mantener el aumento de la temperatura global por debajo de los 2 °C y no superar los 1,5 °C, al 2030.

¿Por qué es tan importante este acuerdo? Gracias a las NDC y a las acciones implementadas, se ha conseguido reducir la proyección de calentamiento de 4 °C a 3 °C. Aunque es un avance, el aumento de 3 °C sigue siendo peligroso para nuestra sociedad.

Estudios recientes muestran que los impactos climáticos ya están ocurriendo con mayor rapidez y gravedad de lo previsto. Esto resalta la urgencia de reducir drásticamente las emisiones, reforzar la adaptación e incrementar significativamente la inversión en acción climática.

Desde la firma del Acuerdo de París, se han presentado dos rondas de NDC: la primera en 2015 y la segunda en 2020. Este 2025, los países se preparan para presentar su tercera versión. Aunque el plazo venció el 10 de febrero, sólo 13 de los 195 países cumplieron. Chile entregó su NDC en junio y se espera que el resto lo haga antes de la próxima conferencia, que se celebrará en noviembre de 2025 en Belém, Brasil (COP 30).

En esta versión, los principales ejes de Chile fueron: i) Pilar de Transición Socioecológica Justa, con metas de restauración y protección de ecosistemas enfocado en comunidades vulnerables; ii) Componente de Mitigación, que busca ampliar la participación de empresas en el programa de Huella Chile, aumentar el impuesto a la generación eléctrica y establecer criterios de economía circular en infraestructura; iii) Componente de Adaptación, con medidas para fortalecer la seguridad hídrica, soluciones basadas en la naturaleza y planes sectoriales, y un iv) Componente Subnacional, que impulsa la participación de las 16 regiones y 345 comunas del país mediante una red de financiamiento. Con esta hoja de ruta, se espera que Chile avance hacia una política climática más integradora. •

Retiran más de 200 kilos de basura del río Rapel



Imagen: Adrián Suárez

Un entorno natural más limpio y una comunidad más unida fue el resultado de la jornada de limpieza en la ribera del río Rapel, comuna de Navidad, Región de O'Higgins, donde se retiraron más de 200 kilos de basura.

La actividad fue organizada por la agrupación #YoValoroMiLugar, apoyada por la Municipalidad de Navidad, con su Dirección de Medio Ambiente, Aseo y Ornato, y del movimiento ambientalista SíMiPlaneta, impulsado por Farmacias del Dr. Simi en Chile.

“Desde SíMiPlaneta, creemos que cuidar el planeta es tarea de todos y que pequeñas acciones sostenidas en el tiempo pueden generar grandes transformaciones. Por eso, nos sumamos a esta jornada facilitando guantes, bolsas resistentes, colaciones para estudiantes y un punto de hidratación que ayudó a reponer energías durante la recolección”.

Gracias al compromiso colectivo de más de 50 personas, entre estudiantes, vecinos, docentes y organizaciones locales, fueron retirados 230,5 kilos de

residuos que ya no contaminarán este valioso ecosistema.

Entre los participantes estuvieron la Brigada Ambiental de la Escuela Divina Gabriela, la Escuela Francisco Chávez Cifuentes, el colectivo Camanchaca y numerosos vecinos, quienes recorrieron incluso zonas ocultas entre la vegetación para dejar el área más limpia.

Gracias al compromiso colectivo de más de 50 personas, entre estudiantes, vecinos, docentes y organizaciones locales, fueron retirados 230,5 kilos de residuos que ya no contaminarán este valioso ecosistema.

“Muchos de los residuos estaban parcialmente escondidos, por lo que el trabajo en equipo fue clave para acceder a sectores menos visibles. Esta limpieza es una prueba concreta de lo que se puede lograr cuando nos unimos por una causa común”, señalaron desde SíMiPlaneta.

La actividad no sólo fue una instancia de limpieza, sino

también de aprendizaje y motivación. El Dr. Simi estuvo ahí para acompañar a los equipos, entregar pecheras protectoras y agradecer la participación de menores y jóvenes, a quienes les dio pines y pulseras como gesto simbólico. La alegría de los estudiantes y la energía del equipo humano fueron el corazón de esta jornada.

El río Rapel y su entorno constituyen un ecosistema de gran valor ambiental, hogar de al menos 133 especies de aves, incluidas las migratorias, residentes y cinco especies endémicas de Chile. Además, la zona alberga peces nativos y una rica vegetación ribereña. Proteger este tipo de espacios es parte de la urgencia ambiental que desde SíMiPlaneta asumimos con compromiso y alegría.

Esta actividad forma parte del trabajo continuo de SíMiPlaneta, que busca articular alianzas con un enfoque territorial para promover el respeto por la naturaleza desde las comunidades. Cuidar el lugar que habitamos es valorar el futuro que compartimos. • SíMiPlaneta

SíMiPlaneta

SíMiPlaneta: conciencia y esperanza en Villa San Carlos

Durante junio, SíMiPlaneta, impulsado por Farmacias del Dr. Simi, volvió a llevar la educación ambiental a la práctica con una nueva serie de talleres de bombas de semillas, una actividad sencilla, pero profundamente significativa que une a comunidades diversas en torno al cuidado del medioambiente.

Uno de estos encuentros se realizó en la Junta de Vecinos Villa San Carlos, donde participaron menores, personas adultas mayores y vecinas comprometidas con su entorno. Allí, entre tierra, semillas y muchas sonrisas, se vivió una jornada de aprendizaje, conexión y juego.

“Yo creo que la importancia de todo esto ya está en aprender y compartir saberes. Teníamos niñas de seis años y mujeres adultas mayores. Todas entienden el mensaje y todas participan con alegría”, comentó emocionada María Soledad Corbalán Cornejo, presidenta del Consejo Vecinal de Desarrollo de Las Naciones Poniente, quien también destacó que este tipo de talleres son “el complemento perfecto”, porque además de educar, generan comunidad.

Las bombas de semillas, mezclas de barro, tierra y semillas, permiten reforestar o reverdecer espacios abandonados, de manera sencilla y sustentable. La actividad cobra aún más valor cuando los protagonistas son niños, quienes, al sembrar con sus propias manos, comienzan a forjar una relación consciente y respetuosa con la naturaleza.

“Hay que educar desde pequeños. A un niño de cinco o seis años no se le olvida nunca que tomó barro con sus manos y sembró. Eso queda grabado. Y cuando vean que crece una flor o un árbol, van a estar orgullosos de haber sido parte”, agregó Corbalán, quien además contó que la comunidad ya está planeando reproducir la actividad en un huerto comunitario cercano.

La jornada también contó con la participación especial



Participaron niños, personas adultas mayores y vecinas
Imágenes: Beth Úbeda

del Dr. Simi, quien entregó personalmente pecheras, saludó a las y los asistentes, y regaló pulseras como símbolo de agradecimiento. Su presencia sorprendió gratamente a los más pequeños, que lo reconocieron y vivieron una experiencia que seguramente atesorarán.

Para Camila Marileth, otra vecina que asistió junto a su madre adulta mayor, el taller fue una oportunidad especial: “Quise traerla para sacarla de la rutina de enfermedades y dolores. Pero también me sirvió a mí. Fue lindo saber que con cosas tan simples se puede hacer algo grande”.

Camila y su madre coinciden en que les gustaría ver más árboles frutales y plantas floridas en su barrio. “Falta más difusión

para que haya mayor integración, sobre todo hacia los niños”, manifestó.

Por su parte, doña Raquel, su madre, expresó con cariño su agradecimiento a SíMiPlaneta: “Es una iniciativa muy creativa. Debería hacerse más seguido. Nos distrae, nos educa y hasta puede ayudarnos a alimentarnos. Me gustaría que se sembraran rosas, plantitas bonitas o esos árboles antiguos que se han perdido”.

“Es bonito que una marca te entregue algo más que un producto. Esto es educación y compromiso. Ojalá más empresas hicieran lo mismo”, concluyó Corbalán explicando que “cuando se siembra conciencia, florece el futuro”. • SíMiPlaneta

¡Ahorra a lo GRANDE!

¡SUPER LUNES!

25% DESCUENTO

¡Todos los lunes y en todas nuestras FARMACIAS
CONSULTA POR TUS PRODUCTOS!

Salud

Síndrome de Turner: cuando las niñas no crecen



A veces, el primer signo es que una niña no crece al ritmo de sus pares. Usa ropa de tallas menores, no tiene el estirón típico de la infancia, o su desarrollo puberal parece no llegar nunca. Tras una consulta con el pediatra y una evaluación más profunda, llega un diagnóstico poco conocido, pero muy importante: síndrome de Turner.

Esta condición genética, que afecta a 1 de cada 2.000 niñas nacidas vivas, se produce cuando falta parcial o completamente uno de los dos cromosomas X que tienen las mujeres. La doctora Maite

Candia, endocrinóloga de la Universidad de Concepción, explica que sus manifestaciones pueden ser muy distintas entre una paciente y otra.

Algunas niñas muestran señales claras como baja estatura, cuello ancho, hinchazón en piernas al nacer o ausencia del desarrollo puberal, mientras que otras presentan síntomas más sutiles, como menstruaciones que se detienen en la adolescencia o dificultades para crecer, las cuales pueden pasar inadvertidas.

“En la infancia puede verse talla baja; en la adultez, cese precoz de las reglas, alteraciones cardíacas u óseas, y mayor riesgo de osteoporosis. También hay mayor propensión al hipotiroidismo y resistencia a la insulina”, señala la especialista.

Hoy, sin embargo, vivir con Turner ya no representa

el mismo desafío que en el pasado. Ahora hay muchas opciones, como autos que se ajustan a diferentes tamaños, dietas adaptadas a los síntomas que pueden aparecer, como hipertensión o intolerancia al gluten, y sobre todo un mayor conocimiento médico. “La medicina ha avanzado mucho, y los especialistas estamos mejor preparados. Hoy se puede tener una vida completamente normal, pese al síndrome de Turner”, destaca la doctora Candia.

El tratamiento suele comenzar en la niñez con la hormona de crecimiento para mejorar la estatura, y más adelante con estrógenos, las hormonas sexuales femeninas que en este síndrome se producen en menor cantidad. Pero no se trata sólo de medicamentos: el seguimiento debe ser constante y apoyado por un equipo

multidisciplinario que incluya endocrinólogos, cardiólogos, psicólogos, otorrinos y oftalmólogos, entre otros.

Además, el acompañamiento emocional es clave. “Muchas niñas se sienten diferentes a sus pares. Por eso el apoyo psicológico, familiar y escolar es fundamental”.

Sobre mitos, existe una creencia muy dañina, que es pensar que el tratamiento para este síndrome dura poco tiempo y luego se termina y se da de alta a la paciente. No es así. En realidad requiere acompañamiento médico de por vida, y cada etapa tiene necesidades distintas.

El diagnóstico puede asustar, pero no define a quien lo recibe. Con apoyo médico, emocional y social, las niñas, adolescentes y mujeres con síndrome de Turner pueden llevar una vida plena, activa y feliz. • [Salud](#)

Entre apuestas y pantallas, nace la ludopatía

Juegos que parecen inofensivos, como aplicaciones de fútbol o aventuras épicas con personajes coleccionables, esconden una mecánica que cada vez genera más preocupación entre expertos: las *loot boxes* o cajas sorpresa. Estas recompensas virtuales, que ofrecen ítems aleatorios a cambio de dinero (real o ficticio), reproducen patrones psicológicos del juego de azar. Para Matías, un adolescente de 16 años, abrir estos sobres se ha convertido en un ritual diario que puede durar horas. No usa dinero real, pero la ansiedad que siente cada vez que intenta obtener a su jugador “legendario” es idéntica a la que un adulto experimenta frente a una máquina tragamonedas.

Estudios recientes, como el realizado por la Australian Institute of Family Studies, de Australia, confirman la conexión entre estas dinámicas

y los síntomas de ludopatía. El profesor Zsolt Demetrovics, experto en adicciones conductuales, ha advertido en *The Australian*: “Los niños que pagan por *loot boxes* podrían estar desarrollando patrones adictivos sin que sus padres lo noten”. De hecho, diferentes universidades del Reino Unido encontraron que el 93 % de los juegos más populares entre adolescentes contenían algún tipo de *loot box*, lo que preocupa aún más a la comunidad médica.

Desde la psicología infantil se ha llamado la atención sobre el impacto de estas prácticas. El profesor Mark D. Griffiths, referente internacional en psicología del juego, explicó en una entrevista que los refuerzos aleatorios, la emoción anticipada y la frustración por el fracaso generan en los niños una experiencia emocional intensa, que puede abrir la puerta a una relación



El diseño de ciertos videojuegos y aplicaciones puede crear dependencia
Imagen: Freepik

disfuncional con el juego desde etapas muy tempranas.

Frente a este escenario, el rol de los adultos se vuelve clave. Padres, madres, cuidadores y docentes deben estar

atentos a señales como cambios de humor, irritabilidad al dejar el celular, disminución del rendimiento escolar y aislamiento. Pero la solución no debe recaer sólo en la

familia. Desde distintas organizaciones internacionales se ha impulsado la necesidad de regular estas mecánicas como formas de apuesta. En la actualidad, muchos países prohíben el uso de este tipo de apps, en tanto que otros países europeos están evaluando medidas similares.

Mientras tanto, la conversación pública debe avanzar hacia una comprensión más profunda: no basta con prohibir o limitar el tiempo ante la pantalla. Es necesario entender cómo el diseño de ciertos videojuegos y aplicaciones está pensado para generar dependencia. Reconocer esto es el primer paso para actuar con responsabilidad. Con lo ya expuesto, entendemos que la ludopatía no necesariamente comienza al volverse adultos, puede germinar mucho antes, silenciosa, entre pantallas, sobres y promesas virtuales de gloria. • [Salud](#)

Salud

Amamantar no es tarea exclusiva de una madre

Durante la Semana Mundial de la Lactancia Materna, que se conmemora cada agosto, se renueva un mensaje clave: amamantar no es tarea exclusiva de una madre. Aunque el acto de alimentar con el cuerpo al bebé recae en una sola persona, el éxito de este proceso depende en gran medida del entorno. Desde profesionales de la salud hasta empleadores, parejas y vecinas, el acompañamiento puede transformar la lactancia en una experiencia mucho más sostenible y amorosa.

La lactancia es una práctica profundamente humana, pero también una estrategia de salud pública. Así lo afirman instituciones como la Organización Mundial de la Salud, que recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, y complementada hasta los dos años o más.

Para Bárbara Plaza, matrona y asesora de lactancia, y la nutricionista Tasnim Inostroza, entender la leche materna como lo que realmente es, puede marcar la diferencia: “La leche materna es un tejido vivo, un alimento diseñado especialmente para cada bebé. No es igual para todos: cambia durante el día, cambia si el bebé o la madre están enfermos, cambia con la edad. Es adaptable, inteligente, única. Incluso el calostro, esa leche espesa y amarilla de los primeros días, se conoce como ‘la segunda vacuna’ por su altísimo contenido inmunitario”.

Los beneficios son amplios: “Los bebés que reciben leche materna tienen menos riesgo de infecciones, mejor neurodesarrollo, y menor probabilidad de desarrollar enfermedades

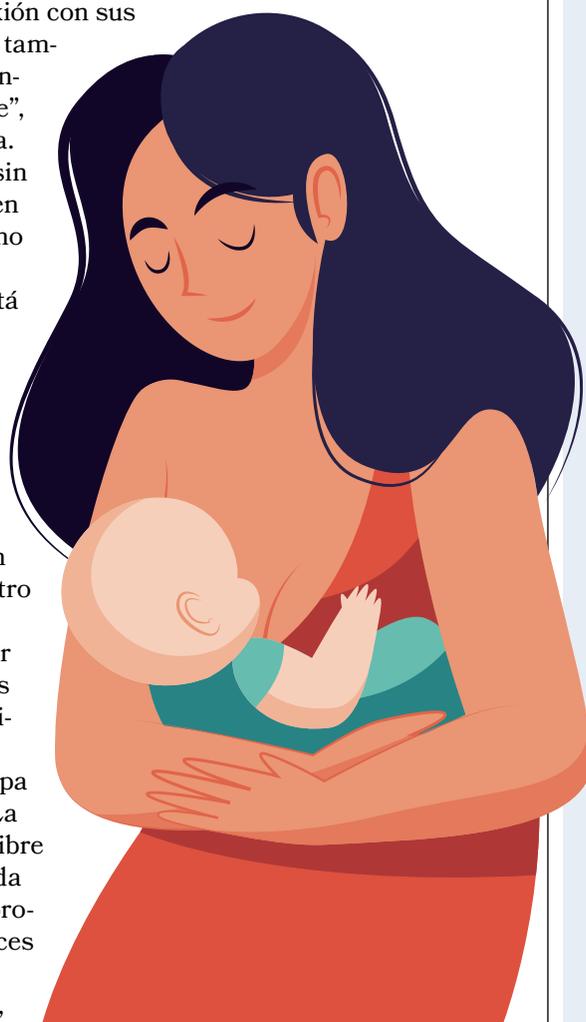
crónicas como obesidad y diabetes. Para la madre también hay ventajas objetivas: disminuye el riesgo de hemorragia posparto, favorece la recuperación uterina y, a largo plazo, reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario”, agrega Plaza. “Además, puede ser una fuente de empoderamiento cuando hay apoyo. Ayuda a que las madres se sientan más seguras y conectadas con sus bebés, en una etapa en que recién se están conociendo”.

Pero la lactancia va más allá de lo nutricional. “No es sólo alimentar, también es contención emocional y desarrollo neuronal para ambos. He visto bebés que se calman al pecho como si fuera su refugio, y madres que en medio de momentos difíciles han encontrado en la lactancia una forma profunda de conexión con sus hijos. El pecho también regula, consuela y sostiene”, dice la matrona.

Los mitos, sin embargo, siguen circulando. “Uno muy común es que la leche está ‘aguada’ o ‘no alimenta’, y eso es falso. Todas las madres producen leche de calidad, incluso si están desnutridas. Otro mito fuerte es que hay que dar pecho cada tres horas o diez minutos por lado. Eso genera culpa y frustración. La lactancia es a libre demanda, y cada bebé tiene su propio ritmo. A veces succiona sólo para regularse,

no porque tenga hambre”, explica. “También es falso que si el extractor saca poca leche es porque tienes poca producción. El bebé siempre extrae más eficientemente que cualquier máquina”.

Por eso, Plaza insiste en que la clave para una lactancia exitosa es la información y el apoyo. “Decir que amamantar es instintivo puede invalidar a muchas mujeres que enfrentan dificultades. No siempre es fácil, y está bien pedir ayuda. Necesitamos ver la lactancia como un acto colectivo, que requiere acompañamiento real. No vivimos en una tribu donde aprendemos por observación. No vemos a otras mujeres amamantar en público, lo hacemos escondidas. Por eso, el instinto también debe educarse”. • **Salud**



Consejo nutricional

Por Tasnim Inostroza, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Lactancia materna, un regalo del cielo

La leche materna es un fluido vivo y cambiante, que se adapta a las necesidades alimenticias de los menores. Por esta razón, la lactancia materna es considerada la forma ideal de alimentación para recién nacidos y lactantes, además de ser crucial en el desarrollo físico, emocional, intelectual y psicosocial del menor por otorgar los nutrientes en cantidad y calidad necesarios para un óptimo desarrollo y crecimiento.

La OMS recomienda lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementarla con otros alimentos y agua hasta al menos los dos años.

Durante las últimas décadas, la tasa de lactancia materna ha disminuido de manera importante, hoy solamente 3 de cada 10 lactantes menores de 6 meses son alimentados de esa forma en países en desarrollo; pero este número es aún menor en países desarrollados.

Otros obstáculos asociados a la lactancia materna son el aumento de la participación laboral femenina, molestias al amamantar y dificultades de acople. Sin embargo, existen herramientas como consejería de lactancia que pueden apoyar y orientar una lactancia materna exitosa.

La lactancia materna brinda múltiples beneficios, tanto para la madre como para el niño, dentro de estos se destacan:

• Mayor probabilidad de buen apego:

El contacto físico de la mamá y el lactante durante el amamantamiento es una instancia enriquecedora, fomenta el vínculo afectivo madre-hijo y contribuye al desarrollo emocional y sensorial. Se ha demostrado que los bebés alimentados por lactancia materna presentan mayor agudeza de gusto, tacto, olfato y audición que los nutridos con fórmula.

• Mejor nutrición y digestión:

El aporte de proteínas, carbohidratos y grasas, junto con las vitaminas y minerales contenidos en la leche materna, se encuentran en la cantidad adecuada que necesita cada lactante, y su composición es de fácil digestión. Además, minimiza los problemas gastrointestinales y favorece la absorción correcta de nutrientes esenciales.

Aporte inmunitario:

El aporte de inmunoglobulinas en la leche materna contribuye al fortalecimiento del sistema inmune y protección ante enfermedades autoinmunes; también reduce el riesgo de alergias respiratorias, alergias alimentarias y asma, entre otras. Un menor riesgo de enfermedades en el niño ayuda además a disminuir el ausentismo laboral en madres.

• Menor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares:

La leche materna tiene un rol protector a largo plazo contra la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, dislipidemia e hipertensión durante la vida adulta. Se ha comprobado que, a mayor duración de lactancia materna, menor es el riesgo de sobrepeso y obesidad, pues existe mejor regulación de la cantidad de leche materna ingerida. En el caso de la diabetes mellitus tipo 2, se ha reportado una reducción hasta de 40 % de desarrollo de la enfermedad.

• Beneficios para la madre:

Las mujeres que amamantan tienen menor riesgo de depresión posparto, cáncer de mama y ovario, además, influencia positivamente en la autoestima y la recuperación del peso ganado durante el embarazo. La lactancia materna tiene un impacto positivo para la madre, el lactante y también para la sociedad, ya que elegir la lactancia materna es más barato respecto al costo de fórmulas lácteas. Por si fuera poco, es un recurso natural y renovable, sin empaques ni desechos. •

Fuente:

1. Brahm, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*, 88(1), 07-14. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062017000100001>
2. Lactancia materna y alimentación complementaria. (s/f). Paho.org. Recuperado el 26 de junio de 2025, de <https://www.paho.org/es/temas/lactancia-materna-alimentacion-complementaria>
3. Chile Crece Contigo. (2010). *Manual de Lactancia Materna*. Recuperado el 26 de junio de 2025, de http://https://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/manual_lactancia_materna.pdf

*Cuéntenos sobre qué temas le gustaría que trataran los nutricionistas al mail privera@farmaciasdoctorsimi.cl (No se responden consultas privadas).

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



Radrigán: el teatro que sacude y repara

Hay autores que nos leen el alma antes de que siquiera comprendamos que la hemos dejado expuesta. Así me ocurrió la primera vez que me crucé con el teatro de Juan Radrigán, ese dramaturgo de los márgenes, de los cuerpos olvidados, de la dignidad que persiste, incluso cuando ya no queda esperanza. El dramaturgo de los que el mundo suele no mirar.

Una vez me tocó presentarlo en la universidad. No sé si fue azar o destino, pero lo cierto es que su obra me atravesó desde esa herida que muchos conocemos: la de sentirse distinto, la de buscar amor y pertenencia en un mundo que etiqueta, niega y normaliza la exclusión.

La poética de Radrigán es poderosa. En sus textos conviven la crítica social, el humor desgarrado y una ternura que irrumpe incluso en los contextos más crudos. Aunque aún no he tenido la oportunidad de ver en escena *El loco y la triste*, fue esa obra la que me enseñó, desde la lectura, que el teatro también puede ser un lugar que te reconoce, que te habla, que te da un espacio donde existir.

Esta vez asistí a *El invitado*, en el teatro Finis Terrae. Una pieza menos romántica, más catártica, pero igual de contundente. Risa que emerge en medio del absurdo, esperanza que flota en un contexto donde ya no se espera nada. Porque el teatro de Radrigán no consuela, sacude. Y en esa sacudida, también repara.

Recomiendo profundamente acercarse a su obra, como lectura o como experiencia teatral. Porque el teatro, como la poesía o el amor, igualmente, son pertenencia. •

Letras libres

La casa de los espíritus

Hay libros que no se leen; se heredan. *La casa de los espíritus* es uno de esos. Y a propósito de que el nuevo libro de Isabel Allende parece estar conectado, es tiempo de revisitarlo.

El debut literario de nuestra Premio Nacional de Literatura narra la historia familiar de los Trueba y los Del Valle, cada uno atrapado en el engranaje de una historia que es tanto privada como colectiva. Todo en la novela palpita entre lo real y lo mágico, entre lo imaginario, lo personal y lo histórico. Es una obra completa, con tantas capas que es difícil escoger un solo tema.

Ya he dicho en otras ocasiones que la pluma de Isabel me hechiza. Tiene la

capacidad de dialogar entre épocas sin soltar el hilo que te mantiene atrapado hasta el final. Te quedas con la sensación de haber leído un gran manual de historia -quizá por eso se quedó en ese género, porque vaya que lo domina.

Además, en sus obras siempre late una verdad incómoda: la del poder, el abuso, la pérdida. Temas que Isabel no teme abordar.

La casa de los espíritus es un canto a la memoria y a la resistencia. Una obra que le trajo cuestionamientos infinitos a nuestra autora, pero también un reconocimiento eterno. • **Letras libres**

Texto: María Paz Serra



ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance



eternalsecret.cl



- / Efecto detox y exfoliante
- / Purificante
- / Hidratante
- / Piel mixta a grasas
- / Sin alcohol

- / Efecto antioxidante
- / Calmante
- / Hidratante
- / Para todo tipo de piel
- / Sin alcohol

Toallitas Desmaquillantes
**Limpieza y cuidado
en todo momento**

Vigencia al 31 de agosto 2025

De venta libre y exclusiva en

DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl



FARMACIAS DEL DR. SIMI®
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

Espectáculos

¿Pedro Pascal dará vida al Dr. Simi?

La vida de Víctor González Dr. Simi, el empresario mexicano creador de Farmacias del Dr. Simi y del personaje del Dr. Simi, está a punto de llegar a la pantalla grande con el biopic *Al perder, voy ganando*, bajo la producción y dirección de Carla Estrada, con la siguiente premisa: "En la vida, todo se puede perder, pero hay que aceptarlo y sustituirlo".

Esta cinta narrará los episodios de depresión por los que ha pasado el Dr. Simi y cómo encontró en el ayudar a los demás su mejor medicina; además de conocer cómo creó Farmacias Similares, modelo de salud que trascendió fronteras.

Y quien está sonando como posible candidato para protagonizar esta cinta es Pedro Pascal, uno de los actores más buscados y solicitados del cine, la televisión y publicidad, de los más populares en Hollywood y considerado una de las 100 personas más influyentes del mundo.

La historia de este actor es el ejemplo de que la perseverancia y tenacidad traen como consecuencia el éxito, pues sus inicios en la industria audiovisual estuvieron marcados por años de dificultades económicas y pequeños papeles, hasta que una breve aparición en *Buffy, la cazavampiros* modificó el rumbo de su carrera.

En 1999, se sumó al elenco de la cuarta temporada de la serie, donde interpretó a Eddie,



Pedro Pascal, en la CCXP
Imágen: x.com/TheLastofUsHBO

un estudiante universitario que cruza su camino con Buffy Summers -personaje de Sarah Michelle Gellar-, durante su primer día de clases.

El paso de Pedro Pascal por *Buffy, la cazavampiros* podría parecer anecdótico; sin embargo, el mismo ha destacado el impacto que tuvo en su vida profesional.

En una entrevista para *Entertainment Tonight*, Pascal relató los momentos de inestabilidad económica que enfrentaba por entonces.

"Mi *entry level* duró unos 15 años. Y hablamos de no poder ver a un médico, enfermarse, operarse... pagar el alquiler; pero cuando tenía menos de 7 dólares en la cuenta, apareció un residual de *Buffy, la cazavampiros*, y me salvó el día. Literalmente, es la razón por la que pude seguir y no rendirme".

Añadió que ese episodio fue clave para no abandonar su

carrera en Hollywood, y aún recuerda "todo" sobre su paso por el set de la serie.

Antes de alcanzar notoriedad global, Pedro Pascal sumó apariciones en otros proyectos televisivos, como *Touched by an Angel*, *Law & Order* y *Nurse Jackie*, donde hizo papeles menores mientras buscaba una oportunidad definitiva.

Su etapa de dificultades económicas se extendió por cerca de 15 años, hasta que consiguió un papel destacado en la serie *Juego de tronos* y de ahí empezó a subir escalón tras escalón en el cine y en las series, que lo llevarían a protagonizar grandes producciones como *Narcos*, *Gladiator II*, *Los cuatro fantásticos* y este agosto estrena *Materialist*, donde interpreta a un hombre en una relación poliamorosa del que cualquiera se podría enamorar. • **Espectáculos Infobae**

"Me Gusta"

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Qué maravillosos eran tus inventos

Tenía alrededor de 6 años cuando papá llegó del trabajo cargando una bolsa, cosa que llamó mi atención y la de mi hermano. Sacó un hermoso tablero de madera en brillante caoba, incrustado con casillas de acrílico rojo y amarillo. Lo puso en la mesa y nos mostró otra bolsa de arpillera. Comenzó a acomodar en el tablero varias piezas de madera, blancas y negras, cada una tallada a mano. Nada era comprado, el tablero, cada acrílico y pieza, habían sido hechas por él. Nos contó la historia de un antiguo rey que había encargado la creación de ese juego a un sabio y tras eso nos enseñó a jugar ajedrez. Esa destreza manual de papá fue fruto de su experiencia laboral. Primero, cuando niño, como ayudante en los hornos de una fundición de vidrio y más tarde, en el trabajo de su vida como laboratorista dental. Papá siempre se las ingeniaba para sorprendernos. Una Navidad nos hizo unos lindos barquitos de latón, los cuales tenían una magia aparte. En el centro de las pequeñas naves había instalado quemadores que funcionaban con alcohol. Al encenderlos, comenzaban a impulsarse por sendos tubos de escape en la parte baja. Sus habilidades iban más allá de hacer juguetes. ¡Cuántas veces nos ayudó a hacer geniales maquetas y otros trabajos escolares! Y cómo olvidar los numerosos marcos de lentes que por travesuras o torpeza, rompí. Lejos de comprar nuevos a cada rato, los reparaba usando acrílico dental. Ya que lo pienso, habrían sido una excepcional pieza de arte vanguardista con tanto parche multicolor. También en su trabajo fui testigo de las cosas increíbles que llegó a realizar, como prótesis dentales con todas sus piezas en oro o joyas de exquisito acabado.

Su talento me ayudó desde el momento en que vine al mundo. Nací con pie bot, una malformación que requería de una operación temprana y unas prótesis especiales destinadas a corregir los tendones de mis pies. Papá las hizo junto a su jefe en el laboratorio dental. Sus manos permitieron que hoy pueda caminar sin problemas. Qué maravillosos eran tus inventos. Papá, gracias de corazón por todo ese amor que nos diste a través de ellos. Hoy, también trato de crear cosas para mi pequeño hijo, esperando tener al menos, una parte de tu fabuloso ingenio.

Bien, amigos, les abrazo, esperando que también guarden este tipo de recuerdos; son tesoros que perduran y le dan un color hermoso a la vida. ¡Hasta la próxima! •

Uno al día....
Fácil de tomar....
Sin preservantes...



"Descubre todos los beneficios de los fitoesteroles"

Cardiosmile
Agua con Fitoesteroles
2 gramos - 30 Sachets
CH6258
Vigencia al 31 de agosto 2025

Cardiosmile
Agua con Fitoesteroles
2 gramos - 30 Sachets
CH6258
Vigencia al 31 de agosto 2025

De venta libre

 DrSimiChile
 DrSimiChile_Oficial
www.drsimi.cl



FARMACIAS DEL DR. SIMI
"LO MISMO PERO MAS BARATO"

 /DrSimiChile

¿Y tú, ya eres parte del
**CLUB DE
AMIGOS DE
DR. SIMI?**

Descuentos y beneficios para ti



1,2,3
Todos para
ABAJO!

Compra 3 productos
iguales y obtén un **33%**
DESCUENTO

en cada uno de ellos, pagando
con cualquier medio de pago.

De martes a domingo, sólo
en productos participantes.

Campaña de adhesión a tus tratamientos, por medio del Club Amigos del Dr. Simi tendrá vigencia indefinida. Revisa los términos, condiciones y exclusiones se contienen en las bases promocionales publicadas en www.drsimi.cl

Consejos prácticos

Date 5 minutos y todo cambiará

Agosto puede ser desafiante: Hace frío, los días son cortos y muchas veces el cuerpo se resiente más de lo habitual. Si trabajas o estudias desde casa, es común pasar horas frente al computador sin moverse, y ello puede causar contracturas, dolores de cabeza o incluso afectar el estado de ánimo.

“Una pausa activa no requiere mucho tiempo ni espacio. Con cinco minutos, cada dos horas, es suficiente para reactivar la circulación, oxigenar el cerebro y mejorar la postura”, explica Javier Fuentes, preparador físico de la Universidad de Santiago de Chile (USACH).

El especialista recomienda realizar movimientos simples: estiramiento de cuello y hombros, rotación de muñecas y tobillos, caminar por la casa/oficina o subir escaleras si es posible y respiraciones profundas para disminuir el estrés.

“Muchas molestias físicas no se deben a un gran esfuerzo, sino a la



Conservar una buena postura es lo ideal para evitar dolores en zonas lumbares
Imagen: Freepik

repetición de malas posturas durante todo el día”, agrega Fuentes.

Además, moverse ayuda a combatir el frío. “Cuando activamos el cuerpo, generamos calor natural, y puede incluso ayudarnos a ahorrar en calefacción”, sugiere el profesional de la USACH.

Incorporar estos pequeños hábitos también puede ser una forma de autocuidado. Basta con poner una alarma, estirarse y recordar que el bienestar no sólo se trata de grandes decisiones, sino de pequeños gestos diarios. • [Consejos prácticos](#)

Receta:

Nevadas de chocolate

Ingredientes

- ✓ 3 huevos
- ✓ 150 gramos de azúcar blanca
- ✓ 150 gramos de azúcar rubia
- ✓ 2 cucharaditas de vainilla
- ✓ 120 ml de aceite
- ✓ 300 gramos de harina para todo uso
- ✓ 110 gramos de cacao amargo en polvo
- ✓ 3 cucharaditas de polvo de hornear
- ✓ Azúcar impalpable

Procedimiento:

1. En un bowl, batir huevos, azúcar blanca, azúcar rubia y vainilla hasta que espume y aclare la mezcla.
2. Añadir el aceite y seguir batiendo.
3. En un recipiente, incorporar harina, cacao y polvo de hornear.
4. Verter los ingredientes secos a la mezcla de huevos lentamente hasta lograr una masa homogénea.
5. Llevar a refrigeración por 90 minutos para que la masa tome consistencia.
6. Pasado el tiempo, retirar la masa del frío y poner a precalentar el horno a 180 °C.
7. Armar bolitas de 40-50 gramos cada una.
8. Aplastar ligeramente antes de pasarlas por azúcar impalpable y llevar al horno por 12-15 minutos.
9. Retirar del horno y dejar enfriar antes de consumir.



Foto: Freepik

Sugerencias

- Revisa que las galletas tengan miga formada para asegurarse de que estén cocidas.
- Puedes utilizar sólo un tipo de azúcar o reemplazar el aceite por mantequilla.
- Si no se desea usar azúcar impalpable, puedes derretir chocolate y decorarlas con él una vez salidas del horno.

Deportes

Martín Vidaurre, hazaña mundial en Cross Country Olímpico



Imágenes: facebook.com/martinvidaurreoficial

Martín Vidaurre escribió una página imborrable en la historia del ciclismo chileno al lograr una hazaña sin precedentes: el primer lugar en la Copa del Mundo de Cross Country Olímpico (XCO), realizada en Val di Sole, Italia.



Martín Vidaurre

La carrera masculina arrancó muy abierta, con numerosos corredores rodando en apenas 30 segundos en las primeras vueltas. Filippo Colombo fue el primero en mover ficha con un cambio de ritmo contundente en la vuelta 3 que lo dejó como líder en solitario, pero un pinchazo poco después le apartó de la lucha por el podio.

Fue cuando comenzaron a destacar nombres como Mathis Azzaro, Luca Braidot, Charlie Aldridge, Julian Schelb y un discreto, pero constante, Martín Vidaurre que venía escalando posiciones vuelta tras vuelta, hasta ser el primer chileno en alcanzar esta corona en la categoría élite.

En la vuelta 6, Azzaro tomó el liderato y pareció tener la situación bajo control, mientras que Vidaurre aún rodaba a más de 15 segundos del francés. Sin embargo, el chileno no se precipitó y esperó su momento. Ya en la séptima vuelta, se acercó

peligrosamente hasta colocarse a sólo 8 segundos y en el arranque de la última vuelta lanzó su ataque definitivo.

Vidaurre terminó la prueba con una ventaja de 23 segundos sobre el francés Mathis Azzaro, mientras que el italiano Luca Braidot completó el podio. La actuación de Vidaurre fue sólida de principio a fin, demostró no sólo potencia física, sino también madurez táctica.

Este triunfo representa un antes y un después para el mountain bike chileno. Vidaurre, que ya venía sumando buenos resultados en temporadas anteriores logra, con esta victoria, posicionarse como uno de los referentes internacionales en el XCO.

Tras la carrera, no ocultó su emoción: "Fue una jornada increíble. Sabía que tenía que ser paciente y esperar el momento justo para atacar. Este triunfo es para toda la gente que me ha apoyado, para Chile". • Deportes

El poder que tu día necesita

ALIMENTO PARA DEPORTISTAS

Simipower
Guaraná / L-Taurina / Jalea Real
Vitamina E - 30 cápsulas
CH7195

Simipower Mujer
Guaraná / L Taurina / Jalea Real
Vitaminas B1 / B6 / E / Ácido Fólico
Calcio / Fósforo / Potasio - 30 cápsulas
CH7333

SU USO NO ES RECOMENDABLE PARA CONSUMO POR MENORES DE 15 AÑOS, EMBARAZADAS Y NODRIZAS, SALVO INDICACION PROFESIONAL COMPETENTE Y NO REPLAZA A UNA ALIMENTACION BALANCEADA.

De venta libre y exclusiva en



FARMACIAS DEL DR. SIMI
"LO MISMO PERO MAS BARATO"



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2025



Porque tu cuerpo
te **acompaña toda la vida**,
aliméntalo **con lo mejor.**

Simi Omega Plus
Omega 3 / 6 / 9
60 cápsulas
690

Simi Sardin
Aceite Sardinias 1000 mg
90 cápsulas
CH4052

Omega 3 Forte
EPA 800 / DHA 400 mg
60 cápsulas blandas
CH6198

Simi Omega 3
Aceite de pescado 1000 mg
30 cápsulas
CH4005

Vigencia al 31 de agosto 2025

De venta libre y exclusiva en

 DrSimiChile
  DrSimiChile_Oficial
  /DrSimiChile
www.drsimi.cl


FARMACIAS DEL DR. SIMI
 "LO MISMO PERO MAS BARATO"



HAZ TUS COMPRAS CON
**RETIRO EN TIENDA
O DESPACHO A
DOMICILIO**

E infórmate
sobre la cobertura
de los despachos,

Tiempo máximo
de entrega 72 h