



Siminforma

Sonrisa y calor humano en Plaza de Maipú

Pág. 4



Foto: Cortesía

Proyecto Pudú une reciclaje y conservación en Valdivia

Pág. 2



Foto: Cortesía

Lo que sí y no de suplementos y vitaminas para adultos mayores

Pág. 7



Foto: Freepik

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



Ginebra 2025: oportunidad perdida contra el plástico

La reunión en Ginebra, entre el 5 y el 15 de agosto de 2025, convocada por Naciones Unidas para lograr un tratado global contra la contaminación plástica, terminó sin acuerdos. Tras dos años y medio de negociaciones, más de 170 países no pudieron ponerse de acuerdo sobre los siguientes temas: la limitación de la producción de plásticos vírgenes y la eliminación gradual de las sustancias químicas potencialmente peligrosas asociadas a su fabricación. Las Naciones Unidas confirmaron que, pese a los intensos esfuerzos, el proceso cerró sin un texto vinculante, dejando en suspenso la promesa de un instrumento internacional capaz de abordar todo el ciclo de vida del plástico (diseño, producción y eliminación). Este desenlace refleja no sólo la dificultad de regular un mercado global valorado en billones de dólares, sino también los intereses de la industria de los combustibles fósiles.

Países productores de petróleo y gas bloquearon cualquier compromiso sobre la reducción de producción, mientras que la Unión Europea y América Latina defendieron posiciones más ambiciosas. Diferentes organizaciones denunciaron la falta de transparencia y alertaron que cada año se vierten a los océanos entre 9 y 14 millones de toneladas de plásticos, que comprometen ecosistemas y la salud humana.

El fracaso de Ginebra es un duro golpe, pero no el final. Naciones Unidas reiteró que la ciencia es clara y que el tiempo apremia: de no actuar, la producción de plásticos podría triplicarse para 2060, según el programa de las Naciones Unidas (PNUMA). El mensaje desde el mundo científico es claro: necesitamos rediseñar modelos de consumo, fortalecer la economía circular y exigir mayor responsabilidad a quienes producen. La ciudadanía no puede esperar a la diplomacia; gobiernos locales, empresas y comunidades tienen el deber de avanzar hacia soluciones concretas. En vísperas de las conversaciones de Ginebra, la revista médica *The Lancet* publicó,

como advertencia, que los materiales utilizados en los plásticos causan enfermedades generalizadas, y son los bebés y los niños los más vulnerables. Por lo tanto, lo ocurrido en Ginebra debe servir como llamado de atención. •



Foto: Pixabay

Proyecto Pudú une reciclaje y conservación en Valdivia

En Valdivia, un grupo de emprendedores decidió darle un nuevo sentido al reciclaje: convertir cada botella, lata o pedazo de cartón en una oportunidad de conservación. Así nació el Proyecto Pudú, que ya cuenta con más de 200 puntos limpios en la Región de Los Ríos y parte de Los Lagos, donde recolecta toneladas de materiales que antes terminaban en vertederos.

El corazón de esta iniciativa no está sólo en reciclar, sino en lo que esa acción financia. Parte de los recursos se destinan a la Reserva Pudú, espacio de conservación activa donde hoy se reforestan especies nativas en peligro, como el pitao, y se construyen senderos educativos para recibir a colegios y comunidades. “La idea es que la gente vea que el reciclaje no se queda en la bolsa: se transforma en acciones concretas de restauración”, explica Marcos, uno de sus fundadores.

El nombre no es casualidad. El pudú, ese pequeño ciervo tímido y vulnerable del bosque valdiviano, simboliza a todas las especies que necesitan protección. “Es un animal indefenso, que refleja lo que queremos hacer: dar voz a quienes no la tienen”, cuentan. Junto a él, la ranita de Darwin, el monito del monte y muchas otras especies endémicas se benefician de la protección del bosque nativo.

El camino no ha sido fácil. Empezar en Chile, dicen, está lleno de trabas burocráticas y falta de apoyo. Sin embargo, lograron sumar aliados como Cristalerías Toro, que les dio el primer impulso con el reciclaje de vidrio y, desde ahí, no han parado de crecer. Hoy mueven alrededor de 2 millones de kilos anuales de materiales reciclados, involucrando a municipios, juntas de vecinos, hospitales y colegios.

La educación ambiental ha sido clave. Con campañas como el Plástico Pudú, logra-



Proyecto Pudú mueve alrededor de 2 millones de kilos anuales de materiales reciclados, e involucra a municipios



Pudú del bosque valdiviano
Fotos: Cortesía



Se reforestan especies nativas en peligro, como el pitao

ron que 12 colegios juntaran miles de botellas plásticas en 90 días, que transformaron la rutina de los niños y sus familias. Además, abrieron su planta para que estudiantes vean en vivo el proceso: cómo se muele, compacta y reutiliza lo que antes era basura. “Cuando los niños llegan a casa con otro chip, es cuando realmente ocurre el cambio”, dicen desde el proyecto.

De aquí a 10 años, sueñan con un Valdivia ejemplo en cultura ambiental, limpia y con

humedales protegidos. Para lograrlo, invitan a la ciudadanía a unirse de la manera más simple: reciclar bien y llevar los residuos a sus puntos limpios. Cada botella entregada con conciencia no sólo ayuda a mantener los puntos disponibles para todos, también se convierte en un aporte directo a la biodiversidad del sur de Chile. En palabras de Marcos: “Reciclar es conservar. Y conservar es asegurar el futuro de nuestra casa común”. • SíMiPlaneta



i S E G U I M O S S E M B R A N D O F U T U R O

JUNTO A NUESTRA COMUNIDAD!

¡HEMOS CREADO MÁS DE 600 BOMBAS DE SEMILLAS!

En SiMiPlaneta, nos esforzamos constantemente por impulsar iniciativas que lleven la educación ambiental a comunidades comprometidas. En este sentido, ya son más de 10 los establecimientos que han participado en nuestros talleres de bombas de semillas, realizados junto a Fundación R en distintas comunas de la región Metropolitana.

Actualmente, llevamos más de 600 bombas de semillas creadas y plantadas en los espacios designados dentro de cada establecimiento, reverdeciendo espacios y recuperando áreas verdes.

Y ahora... ¡queremos ir a tu comunidad!
Si quieres que realicemos un taller de bombas de semillas en tu organización, sólo tienes que contactarnos.

**Porque cuidar la tierra
es tarea de todos.**

**SiMiPlaneta.
Conciencia que se comparte.**

Instagram: [simiplanetachile](#) Facebook: [/simiplanetacl](#) YouTube: [simiplanetachile](#)



¿Te interesaría realizar un taller de bombas de semillas en tu comunidad? ¡No dudes en contactarnos!

Puedes dejarnos un mensaje en nuestro Instagram [@simiplanetachile](#) y en conjunto exploraremos la posibilidad. ¡Te esperamos!



www.simiplaneta.cl

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/>

Tendencias

Días de Bondad Desayunos en Quinta Normal

En este Día de Bondad, la agraciada fue la señora María, quien junto a doña Neli y su hija Claudia vende desayunos frente a Urgencias del Hospital San Juan de Dios en Quinta Normal. Al enterarse de que ella había sufrido dos accidentes cerebrovasculares con graves repercusiones físicas, el Dr. Simi decidió comprarle sus cafés, sándwiches y pastelitos, para ayudarla a costear su tratamiento. Luego, los repartió a transeúntes que pasaban sin haber comido. Un gesto de apoyo y calidez en la fría mañana. • **Tendencias**



Cuchufliés, dulce lleno de generosidad

Elizabeth Avilés, vendedora de cuchufliés artesanales, también recibió la visita del Dr. Simi, quien le compró todos los paquetes que había preparado para la semana, un total de 200 de cuatro unidades cada uno, de variedades como barquillo, chocolate y chispas de colores, todos rellenos de manjar. Esta ayuda le permitió cubrir arriendo y algunas cuentas, mientras que los paquetes se repartieron entre transeúntes que agradecieron el gesto. “Gracias por su enorme corazón, y muchas gracias por su bondad”, comentaron los beneficiados, demostrando que un pequeño dulce puede convertirse en un gran acto de generosidad. • **Tendencias**



Sonrisa y calor humano en Plaza de Maipú

En la Plaza de Maipú, dos comerciantes locales dejaron de lado la competencia para unirse a la misión de bondad del Dr. Simi. Desde las 7:30 hasta las 9:00 de la mañana, entregaron desayunos gratuitos a más de 150 personas que transitaban por la estación. “Nunca me habían beneficiado con algo como eso”, contó emocionada Giovanna, una de las favorecidas. Este desayuno no sólo llenó estómagos, sino que también acercó sonrisas y calor humano a quienes empezaban su día. • **Tendencias**



Bondad para refugio de gatitos

El Día de Bondad también incluyó a los animales en el Santuario Emilia, parte de la fundación Adopta, que rescata, cuida y rehabilita gatos abandonados o maltratados. Actualmente, albergan 60, aunque apoyan a más de 400. Nikol, encargada del refugio, agradeció la entrega de 200 kilos de arena aglutinante, 30 litros de detergente, 30 litros de suavizante, toallas de papel y bolsas de basura. “En nombre de Fundación Adopta y Santuario Emilia, quiero agradecer todo lo que nos trajeron; será muy útil para la higiene y el bienestar de nuestros gatitos y facilitará

la labor de nuestros voluntarios”, expresó. Cada aporte contribuye directamente al cuidado de los animales, muchos de ellos con condiciones médicas, y mejora el trabajo de los voluntarios. Así, se demostró que la solidaridad puede manifestarse de muchas maneras: desde un desayuno compartido, un dulce regalo, hasta la ayuda a quienes cuidan a animales necesitados. Cada acción, grande o pequeña, deja una huella positiva en la vida de personas y animales. Nos recuerda que los gestos de bondad transforman comunidades. • **Tendencias**



Fotos: Cortesía

Salud

Parche bioimpreso en 3D para curar el corazón

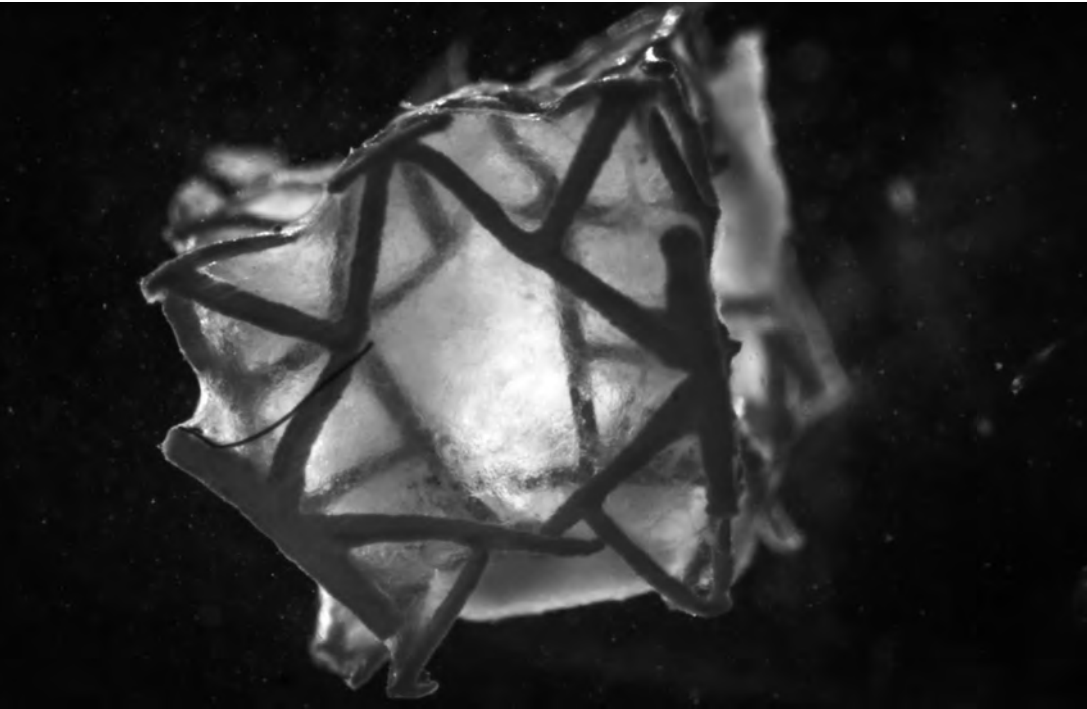


Foto: Laboratorio Soft Robotics -ETH Zurich

Un equipo de científicos suizos ha dado un paso importante en la medicina regenerativa al crear un parche cardíaco biológico impreso en 3D, capaz de reparar y, potencialmente, regenerar el tejido dañado del corazón tras un infarto. Este innovador desarrollo no sólo podría sellar áreas lesionadas, como los parches tradicionales, sino también integrarse al tejido cardíaco y ayudar a su recuperación.

Tras un infarto, el flujo sanguíneo al corazón se interrumpe y la falta de oxígeno puede dañar las células de ese músculo. En casos graves, su pared puede incluso romperse, requiriendo intervención quirúrgica inmediata. Hasta ahora, los parches de pericardio bovino han sido los más utilizados, pero presentan importantes limitaciones: no se integran permanentemente en el corazón y no regeneran el tejido dañado.

El nuevo parche, denominado “RCPatch” (parche cardíaco reforzado), fue desarrollado por un equipo

interdisciplinario de la Escuela Politécnica Federal de Zúrich (ETH) y el Hospital Universitario de Zúrich, dirigido por los profesores Robert Katzschmann y Omer Dzemali. El RCPatch consta de tres partes: una malla fina que sella la lesión, una estructura tridimensional que aporta estabilidad y un hidrogel con células musculares cardíacas. La estructura se imprime en 3D con un polímero biodegradable, formando un andamio que se integra en el tejido existente y se degrada de manera segura con el tiempo.

En experimentos con animales, los investigadores lograron implantar el parche con éxito, resistiendo la alta presión del corazón, previniendo hemorragias y restaurando su función. En modelos porcinos, el RCPatch cerró un defecto artificial en el ventrículo izquierdo y comenzó a integrarse con el tejido alrededor de la lesión.

“El objetivo era superar las desventajas de los parches convencionales con un

implante que no sólo repare, sino que se convierta en parte del corazón”, explicó Lewis Jones, autor principal del estudio. A largo plazo, el parche tendría un efecto reparador y también regenerador, lo que representa un avance significativo frente a los tratamientos actuales.

Aunque los resultados preliminares son prometedores, los científicos advierten que aún faltan estudios a largo plazo y ensayos en humanos para confirmar su seguridad y eficacia. No obstante, el desarrollo del RCPatch abre nuevas posibilidades para tratar pacientes con daño cardíaco severo y podría cambiar la manera en que se aborda la recuperación tras un infarto.

Este avance demuestra cómo la ingeniería de tejidos y la impresión 3D se están convirtiendo en herramientas clave para la medicina moderna, ofreciendo soluciones más precisas y efectivas, y acercando la promesa de curar corazones dañados de manera real y tangible. •

Salud

Para un buen funcionamiento del organismo

SimiGOLD®

MULTIVITAMÍNICO
POLVO 500 gr
CÓD. CH5898

MULTIVITAMÍNICO
CON PROBIÓTICOS
30 COMPRIMIDOS
CÓD. CH5734





SUPLEMENTO ALIMENTARIO

✓ PROBIÓTICOS
✓ VITAMINAS
✓ MINERALES

30 comprimidos

Su uso no es recomendado para consumo por menores de 8 años, embarazadas y nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza a una alimentación balanceada.

De venta libre y exclusiva



FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®



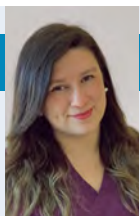
DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2025

Consejo nutricional

Por Lissete Farfán, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Hidratarse no es sólo beber agua

Mantener un estado adecuado de hidratación es un desafío que suele subestimarse. Se piensa que basta con beber agua, pero la ciencia ha demostrado que el equilibrio hídrico depende también de los electrolitos: sodio, potasio, magnesio y cloruro. Estos minerales regulan funciones esenciales como la contracción muscular, la transmisión nerviosa y la distribución de líquidos entre los compartimentos celulares. Sin ellos, incluso grandes cantidades de agua, no garantizan una correcta hidratación (Popkin et al., 2010).

El organismo pierde agua y electrolitos a través del sudor, la orina, vómitos o diarrea. Cuando no se reponen, se altera el balance osmótico y aparecen síntomas como fatiga, mareos, calambres o disminución del rendimiento cognitivo. Estudios clínicos han mostrado que incluir electrolitos en la reposición de líquidos favorece la retención de agua y mejora la recuperación del equilibrio fisiológico (Pence et al., 2020; Millard-Stafford et al., 2021).

La evidencia también advierte que la sensación de sed no siempre es un indicador confiable del estado de hidratación. Investigaciones recientes indican que confiar sólo en la ingesta de agua puede llevar a una rehidratación incompleta, mientras que las soluciones con electrolitos permiten mantener más estable el volumen plasmático y la función celular (Keefe et al., 2024). En este sentido, la hidratación efectiva no depende sólo de la cantidad de líquido, sino de la composición que lo acompaña.

En el campo de la salud pública, la Organización Mundial de la Salud ha subrayado el rol de las sales de rehidratación oral como una estrategia segura y económica para prevenir complicaciones por diarrea, principal causa de mortalidad infantil en muchos países (World Health Organization, 2019). Este ejemplo evidencia que el enfoque integral —agua más electrolitos— es capaz de reducir riesgos y salvar vidas, incluso en contextos clínicos críticos.

Cada mineral cumple un papel específico: el sodio contribuye a regular la presión arterial y el volumen sanguíneo; el potasio mantiene la excitabilidad neuromuscular y la función cardíaca, el magnesio participa en la producción de energía y la relajación muscular, y el cloruro apoya la digestión y el equilibrio ácido-base (Shrimanker & Bhattarai, 2023). Además, la presencia de micronutrientes como zinc, hierro y vitamina B12 potencia la respuesta inmune, la síntesis proteica y refuerza los beneficios de la hidratación enriquecida (Gombart et al., 2020).

Los grupos que más se benefician de este enfoque son variados: adultos mayores, que suelen tener menor percepción de sed, personas convalecientes que atraviesan episodios de deshidratación, y cualquier individuo expuesto a calor extremo o a pérdidas rápidas de líquidos. Para todos ellos, el agua sola puede resultar insuficiente si no va acompañada de los minerales adecuados.

Finalmente, hidratarse correctamente no significa sólo “beber agua”. La ciencia confirma que el balance hídrico óptimo requiere reponer líquidos y electrolitos en conjunto. Adoptar este enfoque no es una moda, sino una necesidad fisiológica respaldada por evidencia. En la vida diaria, apoyarse en soluciones de hidratación con electrolitos representa una estrategia práctica y fundamentada para mantener la salud, prevenir complicaciones y conservar la vitalidad en todas las etapas de la vida. •

Referencias

- Gombart, A. F., Pierre, A., & Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system—working in harmony to reduce the risk of infection. *Nutrients*, 12(1), 236. <https://doi.org/10.3390/nu12010236>
- Keefe, M. S., et al. (2024). Importance of electrolytes in hydration and performance. *Applied Sciences*, 14(22), 10103. <https://doi.org/10.3390/app142210103>
- Millard-Stafford, M., et al. (2021). Hydration properties of beverages: The beverage hydration index. *Nutrients*, 13(7), 2247. <https://doi.org/10.3390/nu13072247>
- Pence, J., et al. (2020). Impact of electrolyte tablets on fluid balance compared to water. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 17, 50. <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00377-4>
- Popkin, B. M., D'Anci, K. E., & Rosenberg, I. H. (2010). Water, hydration, and health. *Nutrition Reviews*, 68(8), 439–458. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00304.x>
- Shrimanker, I., & Bhattarai, S. (2023). Electrolytes. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541123>
- World Health Organization. (2019). Oral rehydration salts: A key weapon against dehydration from diarrhoea. *WHO Drug Information*, 33(3), 476–480.

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

Salud

Primavera: cómo cuidarse del sol y las alergias

La llegada de la primavera se ha convertido en sinónimo de días más largos, actividades al aire libre y de disfrutar del sol. Sin embargo, para todas las personas con piel sensible o reactiva, esta temporada también puede traer enrojecimiento, irritación y brotes cutáneos. La dermatóloga Rosamary Soto, presidenta de la Comisión de Relaciones Públicas de la Sociedad Chilena de Dermatología, nos explica por qué esta estación del año puede ser un desafío para la piel.

“Durante la primavera aumentan las alergias, no sólo las respiratorias, sino también las que afectan la piel”, comenta la especialista. Los inhalantes presentes en nuestro ambiente, como el polen, pueden provocar incluso una dermatitis de contacto, especialmente en personas con predisposición a estas alergias, rinitis, asma o conjuntivitis.

Sumado a lo anterior, la llegada del buen tiempo incentiva actividades al aire libre, como paseos, juegos y deportes, lo que aumenta la exposición de la piel al sol y a otros factores ambientales.

Entonces, el sol es otro factor clave. “El 50 % de la radiación ultravioleta que recibimos se adquiere antes de los 20 años”, señala la doctora Soto, y enfatiza la importancia de la protección solar incluso fuera de la playa. Quemaduras solares, irritación, descamación y enrojecimiento son algunas de las reacciones más comunes durante esta época.

La dermatóloga advierte que los adultos, niños y adolescentes deben recibir especial cuidado, ya que su piel es más sensible y la exposición solar temprana tiene efectos acumulativos a lo largo de la vida.

Para prevenir estas molestias, recomienda aplicar protector solar 20 minutos antes de exponerse al sol y reaplicarlo cada dos horas; usar ropa de trama gruesa, gorros y lentes de sol para proteger la piel y los ojos; limitar la exposición directa entre las 11 y las 16 horas, cuando la radiación es más intensa; y, en personas con alergias, considerar el uso de antihistamínicos, según indicación médica. Siempre es importante recordar que ante cualquier síntoma de alarma, como quemaduras, ronchas, urticaria o dificultad respiratoria, lo más seguro es consultar de inmediato a un dermatólogo o profesional de salud.

Pacientes con condiciones como dermatitis atópica o rosácea requieren cuidados adicionales. Quienes tienen dermatitis atópica deben controlar los brotes con antihistamínicos y evitar el contacto con alérgenos, mientras que los pacientes con rosácea deben extremar la protección solar y reducir la exposición a cambios bruscos de temperatura. La doctora agrega que mantener la piel hidratada y utilizar productos suaves, indicados por un especialista, ayuda a disminuir la irritación y el riesgo de brotes.

El resumen, la clave para disfrutar de esta estación del año, sin comprometer la piel, es la prevención, protegiéndose del sol, minimizando el contacto con alérgenos, hidratando la piel y consultando a un especialista por cualquier signo de alerta. • **Salud**



Foto: Pixabay

Lo que sí y no de suplementos y vitaminas para adultos mayores

Con el paso de los años, nuestro cuerpo cambia y también sus necesidades. Muchas personas mayores se preguntan si tomar suplementos o multivitaminas puede ayudarles a mantener su memoria, tener más energía o, simplemente, sentirse mejor. La respuesta no es tan sencilla, pero sí hay buenas noticias: cada vez hay más evidencia de que, usados de manera adecuada, los suplementos pueden ser un apoyo útil para la salud.

Un reciente estudio de la Universidad de Columbia, publicado en *The American Journal of Clinical Nutrition* (en español *Revista Americana de Nutrición Clínica*), mostró que los adultos mayores que tomaron un multivitamínico diario durante tres años presentaron una leve mejora en la memoria, especialmente quienes tenían antecedentes de enfermedades cardiovasculares. Esto sugiere que los suplementos pueden ser un aliado en algunos casos, aunque no son una solución mágica.

“El uso de vitaminas debe entenderse como



Foto: Freepik

un complemento, nunca como un reemplazo de una alimentación balanceada”, explica la nutricionista clínica Carolina Soto.

Lo que sí

- Consultar siempre al médico: antes de comenzar a tomar vitaminas o suplementos, lo más seguro es recibir la orientación de un profesional de salud. Cada persona es distinta y no todos necesitan lo mismo.
- Apoyo en casos específicos: la vitamina D, por ejemplo, suele

recomendarse en adultos mayores, ya que ayuda a mantener huesos fuertes, una protección en caso de caídas. El calcio también puede ser importante, en especial para mujeres después de la menopausia.

- Beneficios potenciales para la memoria: como mostró el estudio, los multivitamínicos podrían aportar modestos beneficios en la función cognitiva, sobre todo en personas con deficiencias nutricionales o problemas de salud previos.

Lo que no

- Automedicarse sin control: consumir suplementos en exceso puede ser dañino. Tomar más vitaminas no significa mejores resultados; de hecho, llegan a causar problemas en el hígado, riñones o interactuar con medicamentos.
- Usarlos como sustituto de hábitos saludables: una dieta variada, la actividad física y mantener vínculos sociales son factores comprobados que protegen

la memoria y la salud en general. Ninguna cápsula reemplaza estos pilares.

- Pensar que todos necesitan lo mismo: no todas las personas mayores requieren multivitamínicos. Quienes llevan una alimentación balanceada muchas veces obtienen suficientes nutrientes de los alimentos.

El doctor Adam Brickman, autor principal del estudio, lo resume: “El envejecimiento cognitivo es una de las principales preocupaciones de las personas mayores. Este estudio sugiere que los multivitamínicos podrían ser una manera simple y accesible de apoyar la memoria, pero aún necesitamos más investigación”.

En conclusión, los suplementos pueden ser aliados útiles para las personas mayores, pero su uso debe ser seguro, personalizado y siempre acompañado de un estilo de vida saludable. La mejor receta sigue siendo comer variado, moverse a diario y consultar al médico antes de añadir cualquier cápsula, pastilla o jarabe al día a día.

• Salud

Y después de las fiestas...

Spirulina Wellness
Spirulina 500 mg
90 Tabletas 100% Orgánica
CH5680

Sinapetit
Solanum Tuberosum - Té Verde
250 mg / 150 mg / 60 Cápsulas
CH5716

De venta libre

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

DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2025

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita

El tiempo de soltar

Todo el mundo repite frases como “no pienses en eso” o “suéltalo”, como si se tratara de un acto instantáneo. Pero soltar no es apretar un botón: es un proceso profundo que exige reconocer cuánto duele una pérdida y, al mismo tiempo, cuánto valora la vida y las relaciones.

¿No han pensado que la dificultad de soltar habla, en realidad, de lo grande que puede ser un corazón para amar? Lo mismo ocurre con el duelo: nadie pierde a su persona favorita y, de un día para otro, se comporta como si nada hubiera pasado.

En estos días, he sentido mucho la falta de mi abuelito. Y entre tantas frases hechas que me han repetido, comprendí algo: no tiene nada de malo demorarse en soltar. Al contrario, ¿qué persona que ama de verdad podría olvidar de un día para otro? •



Letras libres

Bodas de sangre: Lorca y la rebeldía hecha tragedia

Federico García Lorca fue un escritor andaluz perteneciente a la Generación del 27, un grupo de jóvenes apasionados por la literatura y el arte que quisieron darle un nuevo aire a las letras españolas. Un afán modernizador mediante las vanguardias, pero sin romper con la tradición clásica, pues estaban fuertemente inspiradas por el Siglo de Oro.

Lorca fue un alma única, un personaje inolvidable. Con formación musical, pasión teatral y raíces andaluzas, supo integrar el folclore popular, romances, canciones, símbolos de su tierra, con las técnicas de la vanguardia poética. Tanto en sus versos como en sus obras dramáticas encontramos esa unión de lo universal y lo popular, lo tradicional y lo moderno.

Y lo más importante: Lorca no se quedó callado. Le dio voz a los marginados -mujeres, gitanos, homosexuales-, y no tuvo miedo de denunciar las injusticias que veía. Así revitalizó el teatro español con obras como *Bodas de sangre*, *Yerma* o *La casa de Bernarda Alba*, donde conjugó lo trágico, lo poético y lo simbólico con una crítica velada, pero profunda, a la España conservadora y patriarcal.



Foto: .casadelibro.com

Bajo esta luz, ya sabemos que *Bodas de sangre* hablará de una unión fatal. Pero ojo: como bien enseña la literatura, lo importante no es el “qué” se cuenta, sino el “cómo”. Con colores tan importantes en la obra lorquiana, y canciones que recuerdan a las tragedias clásicas, como *El caballero de Olmedo*, Lorca va tejiendo esta tragedia rural en tres actos.

El argumento es conocido: un triángulo amoroso fatal. En el ambiente campesino de Andalucía, un Novio prepara su boda con la Novia, pero desde el comienzo intuimos que esa unión está maldita. La Madre del Novio, que ha perdido a su esposo y a un hijo en reyertas anteriores, muestra una obsesiva

inquietud por las armas blancas detesta cuchillos y navajas, símbolos de la violencia que la marcó, y esa sombra ominosa atraviesa la obra hasta el final.

Hay muchísimo que se puede analizar en esta pieza, rica en simbolismos y lirismo, pero quiero detenerme en los roles de género. Lorca retrata con claridad la situación desventajosa de las mujeres de su tiempo. En el caso de la Novia, desde el inicio se nos anuncia su destino trágico, pero lo fascinante es que nunca pierde voz. Pese a vivir en una sociedad patriarcal y desigual, se lanza con pasión hacia lo que quiere, y con ello denuncia las injusticias, aunque la condene el qué dirán. Y aquí mi confesión personal: los personajes femeninos de Lorca son mis favoritos. Ojalá fuera yo uno de ellos, ja, ja, ja.

Como sus personajes, la vida de García Lorca culminó trágicamente: fue fusilado durante la guerra civil española. Pero su voz rebelde y hermosa, sigue viva en sus textos y en nosotros, sus apasionados lectores, que lo recordamos por su valentía para denunciar el mundo, siempre con gracia y belleza. •

Letras libres

Texto: María Paz Serra

¿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% DCTO** en cada uno de ellos, pagando con cualquier medio de pago.

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



ELIGE LAS 3B BUENO BARATO

B Bioequivalente

Más de 341 productos bioequivalentes disponibles



¡No olvides seguir al Dr. Simi!

@DrSimiChile @DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Espectáculos

The Shouts revive a los Beatles



Los shows combinan escenografías virtuales con la interpretación escénica de la banda
Foto: theshouts.com

La banda The Shouts regresa a la Gran Arena Monticello para mostrar un espectáculo de primer nivel que combina escenografías virtuales con la interpretación escénica de los Beatles, el legendario cuarteto de Liverpool.

El concierto incluye un show audiovisual que invita al especta-

dor a viajar en el tiempo y disfrutar nuevamente la beatlemania en todo su esplendor.

Cada integrante de la banda representa a un beatle en particular, interpretando y respetando al detalle su rol musical y vocal, con los trajes y guitarras iguales a las que ellos utilizaron en su carrera.

Si quieres revivir esos mágicos momentos, la cita será el 27 de septiembre a las 21 horas.

Así, está de regreso el grupo, consagrado como la “Mejor Banda Beatle de Latinoamérica”, tras ganar el certamen “Semana Beatle de Latinoamérica”, en Buenos Aires en 2005. • **Espectáculos**

Silvio Rodríguez, en la Movistar Arena

El cantante cubano Silvio Rodríguez conquistará los corazones de sus fans chilenos con *Silvio Rodríguez 2025 South American Tour*.

Su carrera musical la inició como conductor de televisión, para luego integrarse al Grupo de Experimentación Sonora, entidad dirigida por Leo Brouwer, y, finalmente, se afianzó como solista.

Este poeta es uno de los principales exponentes de la nueva trova cubana, surgida tras la revolución social en la isla.

Sin duda, el artista tiene una profunda conexión con Chile, la cual se consolidó, en 1990, cuando ofreció un concierto en el Estadio Nacional, tras la dictadura de Pinochet.

Sus canciones fueron censuradas y sus primeros discos, eliminados, como ocurrió con el tema *Santiago de Chile*.



Foto: instagram/zurron_del_aprendiz

Su infancia la vivió en la época de la transición del gobierno de Fulgencio Batista y el inicio de la Revolución cubana. Colaboró para esta última desde sus inicios, como educador, dibujante, escritor, compositor, militar y político.

El cantautor regresará a los escenarios el 29 de septiembre, así como los días 1, 5 y 6 de octubre en la Movistar Arena de Santiago. Los detalles específicos de los shows pueden consultarse en la página oficial de Puntoticket. • **Espectáculos**

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Hacerlo a la chilena

Llega octubre y junto a sus aires primaverales asoma una fecha que se ha ganado un lugar en la agenda. Halloween es una festividad que tiene su origen en ritos celtas y que pasó por una serie de mutaciones antes de ser lo que hoy conocemos. Su llegada a Chile se remonta a fines de la década de 1970, cuando se celebraba en la embajada de EE. UU. y en algunas discotecas del barrio alto. Por aquel entonces, no pasaba de ser una excentricidad. A inicios de 2000, con la irrupción de internet comenzó a ganar más y más adeptos y qué decir de la actualidad. Resulta difícil imaginar la noche del 31 de octubre sin personas de todas las edades caracterizadas como personajes de terror por las calles. Sin duda, quienes más disfrutan son los niños que, disfrazados, circulan con sus canastas de calabazas llenas del botín obtenido con el clásico: “¡Dulce o travesura!”.

Argumentos en contra de Halloween iban desde que era una fiesta gringa, pagana e incluso satánica. En la actualidad, algunos la tachan de “comercial”, y obvio que lo es, no más que varias otras del calendario. Más allá del consumo y las críticas, lo cierto es que ya echó raíces en la idiosincrasia local, lo cual la convierte en una gran oportunidad para revalorizar nuestra cultura del misterio. En Chile existen numerosas tradiciones, mitos y personajes que se podrían incorporar para así darle a esta festividad un sello propio.

Esta amalgama podría realizarse de muchas formas. El origen de Halloween fue un ritual de transición estacional en las campañas europeas, y podría asociarse a los cambios de ciclo en nuestras tradiciones campesinas. Imaginen que las decoraciones naranjo con negro de calabazas, telas de araña y murciélagos fuesen más coloridas simbolizando la riqueza de la extensa geografía que poseemos. Tampoco sería mala idea repartir dulces típicos de la repostería chilena en lugar de golosinas envasadas. Es más, díganme si no sería divertido ver a los niños (y a los no tanto) disfrazarse de personajes de nuestra mitología. Estaría genial que Tué-tué, calchonas, culebrones e incluso cueros vivos se mezclaran con los monstruos, superhéroes, y esos personajes que año a año popularizan el cine y las series. En lo personal, me encanta Halloween, es una oportunidad para salir de lo común y compartir. Por lo mismo, propongo este giro: que si nos vamos a divertir celebrándolo, intentemos volverlo más nuestro y, para eso, qué mejor que hacerlo a la chilena ¡Hasta la próxima! •

NoBron

Disfruta de la primavera...



NoBron

Propóleo, Pulpa Naranja, Pulpa Limón, Fibra Avena Jarabe 125 ml CH5836

Su uso no es recomendado para consumo por menores de 8 años, embarazadas y nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza a una alimentación balanceada.

De venta libre



FARMACIAS DEL DR. SIMI

LO MISMO PERO MAS BARATO

 DrSimiChile

 DrSimiChile_Oficial

 /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2025

Consejos prácticos

Reciclar bien es cuidar los puntos limpios

Cada vez hay más puntos de reciclaje en nuestras ciudades, sin embargo, para que se mantengan debemos usarlos correctamente. No son basureros: sino espacios para dar nueva vida a los materiales.

Desde el Proyecto Pudú, en Valdivia, lo explican claro: si un punto se usa mal, mezclando basura con reciclaje, se transforma en un microbasural y, finalmente, termina siendo retirado. Eso perjudica a toda la comunidad.

“Cuando las personas botan cosas que no corresponden, se encarece el proceso y aumenta la contaminación. En cambio, si segregamos bien los residuos, todo funciona mejor: la basura va a su lugar y el reciclaje a su destino”, comentan desde la organización.

Por eso, un consejo práctico es simple, pero poderoso: usa cada contenedor para lo que corresponde. Vidrio en vidrio,

plástico en plástico, latas en su lugar. Y si tienes dudas, fíjate en la señalética de cada punto.

Reciclar bien no sólo ayuda al planeta, sino que también asegura que los puntos limpios permanezcan cerca de tu casa, listos para recibir los residuos de todos los vecinos.



Foto: Freepik

Consejos prácticos

Receta:

Golositas de maní

22-25 porciones

Ingredientes:

 120 g de mantequilla

 200 g de azúcar blanca

 120 ml de leche

 30 g de cacao amargo en polvo

 250 g de mantequilla de maní

 240 g de avena instantánea

 2 cdtas. de esencia de vainilla

Procedimiento:

1. Preparar una bandeja con papel de horno y reservar.

2. En una cacerola colocar mantequilla, azúcar, leche y cacao.

3. Revolver a fuego alto hasta que se integren todos los ingredientes.

4. Dejar hervir por 1 minuto y apagar.

5. Añadir vainilla, mantequilla de maní y avena a la mezcla caliente e integrar.

6. Porcionar con una cuchara y colocarlas en la bandeja con papel de horno. Opcional: dar forma con las manos para dejarlas más uniformes.

7. Enfriar, por mínimo, una hora para que tomen textura antes de consumir.



Foto: Cortesía

Sugerencias:

No hornear las galletas para evitar sabores rancios.

Conservarlas en frío para que no pierdan firmeza.



Ministerio de Salud

Gobierno de Chile



USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

INFÓRMESE:

PROTEJA SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA

ANTES DE USAR UN MEDICAMENTO, LEA DETENIDAMENTE LAS INDICACIONES CONTENIDAS EN SU ENVASE Y FOLLETO DE INFORMACIÓN AL PACIENTE.

www.minsal.cl

Para mayor información, consulte al profesional tratante y/o al químico farmacéutico. Para información de medicamentos y su uso racional visite www.minsal.cl



NO SE AUTOMEDIQUE Y NO RECOMIENDE MEDICAMENTOS A OTRAS PERSONAS. *COMPRE MEDICAMENTOS SOLO EN LUGARES ESTABLECIDOS.



REVISE LA FECHA DE VENCIMIENTO ANTES DE CONSUMIR Y MANTENGA EL PRODUCTO EN SU ENVASE ORIGINAL EN UN LUGAR FRESCO Y SECO.



MANTENGA LOS MEDICAMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Deportes

Messi, el rey de las estadísticas albicelestes



Leo Messi, 2025

Foto: facebook.com/leomessi

Tras 20 años de su debut en la selección argentina, Lionel Messi llegó a su último partido oficial en casa y lo hizo como líder absoluto de todas las estadísticas: nadie como él jugó tantos partidos, marcó tantos goles ni brindó tantas asistencias en la Albiceleste.

Con un saldo de 112 goles y 59 asistencias en 193 partidos oficiales, el astro rosarino superó con creces a Diego Armando Maradona, Gabriel Batistuta, Ángel Di María y Javier Mascherano.

El 16 de agosto de 2005, Messi reemplazaba a Lisandro López para transitar sus primeros segundos en el seleccionado, bajo las órdenes de José Pékerman, en un amistoso ante Hungría. Con el número 18 en la casaca fue expulsado un minuto después por dar un golpe a un rival.

Su primer gol llegó en 2006, ante Croacia, y ese mismo año integró el plantel que

disputó el Mundial de Alemania 2006.

Desde entonces, Argentina se encuentra en su "era Messi": jugando bien o mal, por sus presencias o ausencias, pues todo lo que pase en el seleccionado orbita a su alrededor.

La Pulga suma 193 presencias, muy por encima de los ya retirados Javier Mascherano (147) y Ángel Di María (145).

En Catar 2022 superó al alemán Lothar Matthäus como el jugador que más partidos jugó en copas del mundo (26) y se convirtió, además, en el argentino con más goles en mundiales (13).

Los récords infinitos

Messi detenta también el récord de haber sido el jugador argentino más joven en llegar a 100 partidos, en 2015, con 27 años.

Los 112 goles que cosechó con su seleccionado duplican a su inmediato perseguidor en esa categoría, Batistuta, que registró 54.

También es el argentino que más finales jugó con su selección: dos por copas del mundo y cinco por copas América.

El "10" buscó, durante 16 años, alzar un trofeo que por momentos pareció imposible, hasta esa final de la Copa América en el Maracanã de Río de Janeiro, en 2021, cuando el gol de su amigo Di María contra Brasil saldó una deuda del fútbol con uno de sus mejores intérpretes.

A partir de allí, y en la cúspide de su madurez profesional, Messi tuvo sólo alegrías: finalísima 2022 ante Italia; Mundial en Catar 2022 y otra Copa América en Estados Unidos ante Colombia.

En suma, el capitán argentino celebró un primer cierre de la historia de devoción y amor por su selección, después de cientos de gritos de gol, pero también de muchas adversidades y derrotas dolorosas. • Deportes

Prepárate para el verano

Quemalip
Fucoxantina / Capsicum
30 / 200 mg - 60 Cápsulas
CH5334

Cerolip
Fucoxantina / Piña
Té Verde / Inulina
60 Cápsulas / CH5333



De venta libre



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2025

Cardiosmile es un producto natural

sin sodio, gluten, lactosa, grasa, calorías, y no necesita refrigeración.

FÓRMULA MEJORADA

TÓMATELO EN SERIO.



Cardiosmile

Agua con Fitoesteroles 2 gramos
30 Sachets
CH6258

De venta libre



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**



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



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

E infórmate
sobre la cobertura
de los despachos,

**Tiempo máximo
de entrega 72 h**