

¡Super LUNES! **25% DCTO**
¡CONSULTA POR TUS PRODUCTOS!
 > ¡Todos los lunes y en todas nuestras Farmacias! <

Abril 2026

Núm. 596 / 134 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

SíMiPlaneta, en la Patagonia

• Adquiere isla de 800 hectáreas para crear la mayor reserva ecológica en el archipiélago de las Guaitecas

Pág. 5



Fotos: Israel Pérez

Siempre donde más se necesita

Pág. 4



Fotos: Archivo Redacción



Foto: Freepik

Dormir y despertar temprano, ¿beneficia al corazón?

Pág. 7

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



Política vs. ciencia en EE. UU., ¿un retroceso en la acción climática?

Estados Unidos no es un actor más en la crisis climática. Según la EPA (Agencia de Protección Ambiental), el país expulsa 6.000 millones de toneladas de CO2 equivalente al año, lo que lo convierte en el segundo mayor emisor actual de gases de efecto invernadero. Por lo tanto, una fracción significativa del calentamiento global observado está asociada a las arrojadas de ese país. En la última COP, la discusión global volvió a girar en torno a la brecha entre los compromisos y la trayectoria real de las emisiones. El IPCC ha sido categórico: para mantener el límite de 1,5 °C se requieren reducciones rápidas y sostenidas de los gases de efecto invernadero.

En consecuencia, no hay espacio para retrocesos regulatorios en las principales economías del planeta. Sin embargo, la reciente decisión de la administración de Trump de revocar algunos dictámenes de la EPA (*endangerment finding*) representa precisamente eso: un retroceso estructural.

En 2009, la EPA reconoció que los gases de efecto invernadero amenazan la salud pública y el bienestar. Esa conclusión permitió regular las emisiones bajo la Ley de Aire Limpio, estableciendo estándares para vehículos, centrales eléctricas y el control de metano. Eliminar esa base científica y jurídica no es un trámite técnico: implica desmontar el fundamento legal que sostiene gran parte de las regulaciones climáticas del país.

En términos prácticos, esto significa debilitar la capacidad del Estado para limitar las emisiones de los sectores que concentran la mayor parte del CO2 nacional: energía y transporte. El argumento oficial apunta a reducir costos y liberar al sector energético. Pero la evidencia económica y científica, incluidos los informes del IPCC sobre el costo social del carbono, muestra que los impactos del cambio climático generan pérdidas económicas mucho mayores: eventos extremos más frecuentes, incendios, olas de calor, daños a infraestructura y riesgos sanitarios.

Más allá del debate interno, la señal internacional es potente. Cuando uno de los mayores contaminadores históricos del planeta relativiza la base científica de su propia regulación climática, se erosiona la confianza y se tensiona el sistema global de cooperación. No sólo está en juego la política nacional, sino también la gobernanza climática global. •

SíMiPlaneta: nueva vida al humedal del río Mapocho

Durante enero, la Región Metropolitana sumó un nuevo humedal urbano: el del río Mapocho, que ahora protegerá más de 600 hectáreas de toda la ribera del río, desde la parte alta de la cordillera hasta la comuna de Padre Hurtado.

Sin embargo, la correcta protección de este emblemático espacio de nuestra capital no debe quedarse sólo en el reconocimiento. Por eso, SíMiPlaneta se unió a un grupo de vecinos y a distintas organizaciones de Renca para realizar una jornada de limpieza en el sector de Costanera Norte, con Fundo el Retiro.

Esta acción se llevó a cabo en el contexto del Día Mundial de los Humedales, una ocasión oportuna para avanzar en el cuidado y la limpieza de este nuevo humedal urbano, que es hogar de diversas especies que habitan en la ribera.

SíMiPlaneta se presentó con un *stand* que contenía los implementos para llevar adelante la limpieza: guantes, pecheras, sacos, rastrillos y hasta carretillas, que sirvieron para retirar las grandes cantidades de basura que contaminaban el espacio natural del sector.

El asesor gerencial de Farmacias del Dr. Simi, Martín Araneda, comentó la relevancia de estar en esta actividad: “Esperamos que esta jornada sea el comienzo de muchas más y que el Mapocho vuelva a ocupar un lugar digno en nuestra mirada como ciudad. Que entendamos que los humedales importan y que, cuando trabajamos juntos, sí podemos avanzar hacia una forma más consciente de vivir”.

El total de voluntarios fue de alrededor de 60 personas, quienes trabajaron codo a codo para recolectar los desechos del lugar. Escombros, vidrios y plásticos eran los tipos de basura más comunes que



Fotos: Archivo Redacción



se hallaron. A pesar de lo complejo del desafío, el trabajo en equipo logró cumplir el objetivo: se recogió un estimado superior a los 5.000 kilos de residuos.

La ministra de Medio Ambiente, Maisa Rojas, estuvo en la jornada y valoró la participación de voluntarios y organizaciones: “Estamos muy contentos de que Dr. Simi, con su programa SíMiPlaneta, colabora de manera concreta en este lugar. Aquí se juntan muchas voluntades y mucho compromiso”. • SíMiPlaneta

BOMBA de SEMILLA

¡LLEVEMOS EL CUIDADO DEL PLANETA A TU COMUNIDAD!

SiMiPlaneta continúa promoviendo actividades educativas que invitan a reconectar con la naturaleza y aprender, de forma práctica, cómo cuidar nuestro entorno. A través de talleres participativos, como el de bombas de semillas realizado recientemente junto a las abuelitas del Hogar San José, distintas comunidades han podido crear pequeños espacios verdes y compartir una experiencia educativa y entretenida.

Si tu escuela, junta de vecinos, organización comunitaria o institución quiere recibir un taller de SiMiPlaneta, te invitamos a contactarnos para coordinar nuevas actividades ambientales pensadas para aprender, participar y cuidar el planeta desde el territorio.

Invita a SiMiPlaneta a tu escuela, barrio u organización

simiplanetachile
 /simiplanetacl
 simiplanetachile

www.simiplaneta.cl



1,2,3
 Todos para
ABAJO!

Compra 3 productos iguales y obtén un **33%** OCTO.

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

De martes a domingo, sólo en productos participantes.

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

Tendencias

Días de Bondad

Un gesto transforma el día

La primera jornada tuvo como protagonista a la señora Giorgina, de 64 años, quien viaja desde Puente Alto hasta el metro Santa Lucía para vender pañuelos y pequeños artículos. Con constancia, sostiene su hogar con ese trabajo.

En la visita, se adquirió la totalidad de sus productos y luego se le acompañó al supermercado para realizar compras destinadas a su casa. "Con este carro, así tan grande... nunca lo había llenado. Me sorprendí. Gracias, Dr. Simi", comentó emocionada. • **Tendencias**



Fotos: Archivo Redacción

Refugio de segundas oportunidades

El siguiente encuentro fue con la fundación Yellow Cats Chile, que brinda hogar permanente a gatos en situación de abandono o vulnerabilidad. La donación permitió apoyar su funcionamiento y contribuir a una labor que requiere dedicación constante.

Desde la fundación señalaron: "Estamos superagradecidos y contentos de que hayan venido". • **Tendencias**



Foto: Archivo Redacción

Reconocimiento en Puente Alto

Finalmente, se llevó al equipo hasta Concha y Toro con Eyzaguirre, comuna de Puente Alto, donde María Elena trabaja de lunes a sábado desde temprano. Su rutina está marcada por el esfuerzo diario para sostener su hogar. El encuentro buscó acompañarla y reconocer su dedicación. "Estoy agradecida al señorcito y al doctorcito Simi", expresó conmovida.

Los Días de Bondad demuestran que el compromiso social también se construye desde la cercanía. Cada historia recuerda que no siempre

se necesitan grandes gestos, sino disposición para detenerse, escuchar y actuar. Porque cuando la empatía se transforma en acción, el impacto se vuelve real. • **Tendencias**



Fotos: Archivo Redacción

Tendencias

SíMiPlaneta, un paso adelante en Chile

AYSÉN, Chile. El viento gélido no sólo mueve los matorrales en el extremo sur del planeta, también arrastra señales inequívocas del cambio climático.

A más de 1,600 kilómetros de Santiago de Chile, en una región donde la naturaleza impone sus propias reglas, hoy, científicos y conservacionistas se preparan para emprender una tarea clave de protección ambiental: la creación de la reserva ecológica de la Gran Guaiteca, una isla de más de 800 hectáreas ubicada en el archipiélago de los Chonos, puerta de entrada a la Patagonia chilena.

Es un territorio remoto y frágil, al que sólo se puede acceder por avioneta o barcaza, y donde el movimiento SíMiPlaneta trabaja desde hace 18 meses para restaurar un ecosistema profundamente alterado por la actividad humana durante los últimos tres siglos.

La caza de ballenas y lobos marinos para la obtención de aceite, así como la llamada “fiebre del ciprés” -que arrasó bosques enteros para alimentar la expansión ferroviaria de Estados Unidos y Canadá-, dejaron una huella que exige atención urgente.

“Estamos en una zona que fue intensamente explotada por el ser humano y que ahora enfrenta un nuevo desafío: el calentamiento global”, explica Jan Bannister Hepp, doctor en ciencias forestales, en entrevista con *Siminforma*.

Bannister Hepp, especialista en restauración de ecosistemas, forma parte de un grupo multidisciplinario encabezado por el Dr. Simi, que hoy da un paso adelante: resguardar 800 hectáreas del ataque “civilizatorio” y mantener el archipiélago como el santuario natural donde ancestralmente se ha reproducido la ballena azul y es hogar de lobos marinos, delfines australes, gaviotas domini-



Víctor González Herrera, presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor



Una zona austral del mundo, donde la tierra se funde con el mar
Fotos: Israel Pérez

canas, cormoranes magallánicos y pingüinos, especies que cumplen un rol fundamental como bioindicadores de la salud de los ecosistemas.

“Hace un año vinimos a hacer el levantamiento de información y con el apoyo de Víctor González Herrera trabajamos en el plan maestro de SíMiPlaneta para hacer de la Gran Guaiteca una base de flora, de bosques y conservación de las distintas formaciones vegetacionales. Hemos visto el gran potencial que tiene para la restauración de los ecosistemas”.

Centro de conservación

La zona, donde la tierra se funde con el mar, no es ajena a la historia humana. En tiempos prehistóricos fue habitada por el pueblo nómada de los Chonos, que vivía de la pesca, la recolección de algas y mariscos, la caza de lobos marinos y, en ocasiones, de ballenas, de las que extraían aceite. Para desplazarse utilizaban canoas conocidas como “dalcas”, construidas con ciprés, árbol endémico de la región.



Lobos marinos, gaviotas dominicanas, cormoranes magallánicos y pingüinos habitan el archipiélago



Sin embargo, hay muchas razones por las que la Patagonia chilena es considerada una joya del planeta. No sólo por la contundencia de sus paisajes, sino por la forma en que flora y fauna conviven en un equilibrio frágil, silencioso, que parece ajeno al resto del mundo.

Aquí, la naturaleza no se exhibe: se impone; por ello, con esta adquisición, SíMiPlaneta no sólo busca preservar el equilibrio ecológico de una región única, sino contribuir a la mitigación del cambio climático desde uno de los territorios más estratégicos del hemisferio sur.

“Cuando uno crea parques, uno tiene que soñar. Aquí el sueño es a largo plazo, con medidas a corto y mediano plazo; si pensamos que una especie como el ciprés puede vivir 1,500 años, debemos pensar que para tener un resultado hay que empezar a trabajar hoy. Ese es el desafío”, destacó Bannister Hepp.

La apuesta de VGH

Adquirir la isla de 800 hectáreas no fue una decisión menor.

Es una de la mayor apuesta de Víctor González Herrera para crear la reserva ecológica más importante del movimiento SíMiPlaneta, sobre un predio expuesto al riesgo de la colonización descontrolada y extracción de recursos naturales, una amenaza latente que podría haber derivado en su desaparición.

Así, bajo el gélido verano austral, recientemente González Herrera recorrió la isla y conoció de primera mano la magnitud del desafío.

“Con esta decisión, el Dr. Simi asume un compromiso directo con el rescate del planeta y en un plazo no mayor a tres años, aquí se albergará el mayor centro de investigación y conservación en el sur de Chile”, externó el presidente ejecutivo de Grupo Por Un País Mejor.

Hoy, la isla adquirida por SíMiPlaneta resguarda una biodiversidad excepcional. Destacan los bosques submarinos de huiro, verdaderos termómetros del cambio climático y refugio de más de cien especies de invertebrados y peces, que encuentran ahí alimento, zonas de crianza y protección frente a condiciones adversas. En tierra firme, nacimientos de agua dulce y bosques ancestrales albergan canelos, coihues, ñirres, ciprés de Las Guaitecas y mañíos.

En la Patagonia chilena, el viento sopla como lo ha hecho durante siglos. La diferencia es que hoy alguien decidió escucharlo.

En un mundo que avanza más rápido de lo que repara, esta isla austral se convierte en una apuesta por el futuro: un recordatorio de que aún estamos a tiempo de pasar de la explotación a la conciencia y de la contemplación a la acción. •

Tendencias

¡Elige Las 3B!

Bueno Barato

B Bioequivalente

Más de 367 productos bioequivalentes disponibles

¡No olvides seguir al Dr. Simi!

@DrSimiChile
 @DrSimiChile_Oficial
 /DrSimiChile

Consejo nutricional

Por Roberto del Río, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Alimentación consciente: consejos para controlar la ansiedad por la comida

La alimentación y la nutrición son conceptos fundamentales. Forman parte de la rutina diaria, independientemente de la edad, las preferencias alimentarias o las diferencias políticas, culturales y geográficas. Todos necesitamos alimentarnos y nutrirnos.

Bajo esta premisa, resulta esencial que estos procesos se desarrollen de manera óptima. Una alimentación adecuada contribuye al equilibrio integral de la persona, cumple un rol preventivo frente a diversas patologías y, cuando existen enfermedades de base, puede funcionar como un importante apoyo terapéutico.

Sin embargo, pese a los beneficios ampliamente conocidos de una buena alimentación, una parte significativa de la población no logra mantener este equilibrio. Y la dificultad no sólo pone el énfasis en qué se come desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo, sino también en el cómo, la velocidad en que se consumen los alimentos, las emociones o sensaciones implícitas y, sobre todo, en la forma en que se concibe la sensación de hambre y saciedad.

En respuesta a estas necesidades y los últimos lineamientos que se desplazan un poco de la práctica nutricional convencional, surge el comer consciente, con las aplicaciones prácticas del *mindfulness eating*, las cuales desean brindar respuestas.

Definimos como “alimentación consciente” la práctica de prestar atención plena al acto de comer, conectando mente, cuerpo y sensaciones durante la alimentación, observando las señales internas (hambre, saciedad, emociones, antojos) y externas (texturas, sabores, entorno), sin juicios.

Su objetivo es lograr una relación más saludable, equilibrada y respetuosa con la comida, mediante pausas, respiración e introspección. Un abordaje desde esta área permite controlar la ansiedad, los picoteos, atracones y variadas sensaciones negativas ligadas a la alimentación

A continuación, cinco consejos para una alimentación consciente en el día a día:

Escuchar el hambre real

El hambre es una sensación legítima del organismo, pero hay que reconocer la diferencia entre hambre física y hambre emocional. Hágase la pregunta: ¿realmente tengo hambre en este momento? o ¿es respuesta a algo que vi en un comercial o una sensación de ansiedad?

Disposición y actitud

Una actitud positiva al tiempo de comida es clave. Disposición a disfrutarlo, realizar pausas y respiraciones entre cada bocado y agradecer, brindan mayor satisfacción al comer.

Regula la velocidad

La velocidad de consumo es muy relevante en la experiencia alimentaria, te permite saborear, percibir texturas, olores y colores. Toma el tiempo adecuado, disfrútalo.

Estar en el momento

Evitar comer en piloto automático, no usar pantallas o distractores ajenos a la comida. Dedícale ese tiempo.

Conectar con la saciedad

Los puntos previos brindarán la guía a la saciedad. Reconocerla y aceptarla es clave, ya que da límites sanos en la relación emocional con la comida.

La alimentación consciente se vuelve fundamental en una vida dominada por el estrés, invita a detenerse y volver al cuerpo para diferenciar el hambre real del emocional y tomar decisiones más equilibradas.

El dejar de satanizar alimentos y permitirse vivir la comida desde el disfrute y no desde la restricción, disminuye la ansiedad, mejora el bienestar integral y fortalece un vínculo más amable, libre y sostenible con la alimentación. •

Referencias:

- O'Reilly, G. A., Cook, L., Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2022). “Mindful eating” for reducing emotional eating in patients with overweight or obesity in primary care settings: A randomized controlled trial. *European Eating Disorders Review*, 30(6), 1049–1061. <https://doi.org/10.1002/erv.2925>
- Mantzios, M., et al. (2025). Effects of mindfulness-based interventions on food craving in adults: A systematic review and meta-analysis of controlled clinical trials. *BMC Psychology*, 13(1), Article 42. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-00987-1>
- Jordan, M., et al. (2019). The moderating effects of mindful eating on the relationship between emotional functioning and eating styles in overweight and obese women. *Eating and Weight Disorders*, 24(6), 1117–1125. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00740-6>
- Sanches, P., et al. (2023). Nutritional counseling based on mindful eating for the eating behavior of people living with overweight and obesity: A randomized clinical trial. *Nutrients*, 16(24), 4388. <https://doi.org/10.3390/nu16244388>

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

Salud

Nutrición de otoño, primer paso para cuidar tus defensas



Foto: Freepik

Con la llegada de abril y el avance del otoño en Chile, los cambios de temperatura y la menor exposición a la luz solar pueden influir en la salud de las personas. En este escenario, especialistas coinciden en que una alimentación equilibrada cumple un rol clave para fortalecer el sistema inmune y enfrentar de mejor manera los virus respiratorios propios de la temporada.

Desde la Universidad San Sebastián, Pamela Fehrmann, académica de la carrera de Nutrición y Dietética, explicó que el otoño marca un punto de inflexión en los hábitos diarios. “Su llegada implica cambios en el clima y en la rutina, por lo que es fundamental potenciar el sistema inmune mediante una alimentación equilibrada y variada”, señaló la especialista.

Según indicó, durante esta estación es importante priorizar alimentos que aporten vitaminas, minerales y antioxidantes, los cuales contribuyen a una mejor respuesta del organismo frente a infecciones. “Las frutas y verduras de temporada, como cítricos, manzanas, peras y verduras de hoja verde, aportan vitamina C y otros micronutrientes esenciales para las defensas”.

La nutricionista agregó que los hidratos de carbono complejos, presentes en legumbres, cereales integrales y tubérculos, desempeñan un rol relevante en otoño. “Estos alimentos aportan energía sostenida y fibra, ayudan

a mantener el organismo activo y mejor preparado frente a las bajas temperaturas”.

Otro punto que destacó es la hidratación, que suele descuidarse en meses más fríos. “Aunque disminuye la sensación de sed, es fundamental mantener una adecuada ingesta de líquidos, ya sea con agua, infusiones o preparaciones calientes”, indicó. Además, recomendó optar por platos como sopas, guisos y cremas de verduras.

Finalmente, Fehrmann subrayó que una alimentación saludable debe complementarse con hábitos de vida adecuados. “Dormir bien, mantener horarios regulares y realizar actividad física moderada son factores que, junto a una buena nutrición, fortalecen el sistema inmune”.

La información fue difundida por la Universidad San Sebastián como parte de sus orientaciones en salud preventiva para la comunidad. En un contexto de mayor circulación de virus respiratorios, ajustar la alimentación a las necesidades del otoño aparece como una herramienta concreta para cuidar el bienestar y enfrentar la estación con mayor energía.

Con la llegada del otoño y el cambio de rutina, ajustar la dieta y prestar atención a los alimentos consumidos puede marcar la diferencia entre sentirse más vulnerable o enfrentar la estación con energía y defensas reforzadas. • Salud

Salud

Dormir y despertar temprano, ¿beneficia al corazón?

La manera en la que organizamos nuestros horarios de sueño puede ir más allá de una comodidad para la rutina. Un estudio publicado recientemente en *Journal of the American Heart Association* plantea que quienes suelen ser más activos en las mañanas experimentan una salud cardiovascular con mayor estabilidad.

La investigación, realizada a más de 300 mil participantes, de entre 39 y 74 años, sin enfermedades cardiovasculares conocidas, se basó en dos clasificaciones de cronotipo: quienes tienden a ser más activos en las primeras luces del día son de cronotipo matutino, mientras que quienes optan por la noche son del vespertino.

Los resultados señalaron que las personas de cronotipo vespertino tenían hasta 16 % más de probabilidades de sufrir complicaciones cardíacas en comparación a quienes mantienen los intermedios o matutinos.

Más allá de la diferencia entre madrugadores y noctámbulos, el estudio profundiza en por qué esta relación podría existir. Según explican los investigadores, las personas de cronotipo vespertino suelen experimentar desalineación circadiana, es decir, un desfase entre su reloj biológico interno y los horarios sociales establecidos, como el trabajo o las actividades diurnas.

Para la evaluación, el equipo utilizó el marco *Life's Essential 8*, herramienta diseñada para medir

la salud cardiovascular a partir de ocho componentes: actividad física, alimentación, exposición a nicotina, calidad del sueño, peso corporal, glucosa en sangre, niveles de colesterol y presión arterial. Cada factor recibe una puntuación que, en conjunto, refleja el estado general de la salud del corazón.

Según los resultados, quienes se identificaban con el cronotipo vespertino tenían peores puntajes generales en los mencionados indicadores, especialmente en aspectos relacionados con el sueño, consumo de tabaco, actividad física y control de la glucosa. El análisis estadístico reveló que hasta 75 % del mayor riesgo cardiovascular observado en personas nocturnas se explica por estos hábitos y factores de salud, más que por el cronotipo en sí mismo.

En el mismo estudio se enfatiza que los hallazgos no implican que ser noctámbulo sea, por sí mismo, una sentencia de riesgo, sino que subrayan la importancia de adaptar hábitos de vida saludables. Regular los horarios, mejorar la calidad del sueño, fomentar la actividad física y reducir conductas de riesgo podrían contribuir significativamente a disminuir el impacto cardiovascular asociado al cronotipo vespertino.

Lo importante es comprender nuestro ritmo biológico, no sólo ayuda a organizarnos mejor, sino también puede ser un factor relevante en la prevención de enfermedades cardiovasculares. • [Salud](#)



Foto: Pixabay

El plus que tu mente necesita

AHORA tu Cerbrol se llamará Ker-Brum

Cerbrol
Neurotransmisor crucial para las funciones cognitivas.
FOSFATIDILCOLINA - CH4016

Ker-Brum
Neurotransmisor crucial para las funciones cognitivas.
FOSFATIDILCOLINA - CH4016

Cerbrol/Ker-Brum 30 cápsulas

Neurotransmisor crucial para las funciones cognitivas.
FOSFATIDILCOLINA - CH4016

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 Exclusiva en



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



www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de abril 2026

Letras libres

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



Corriente de mucha conciencia

Una amiga me mandó un libro titulado *El don de la sensibilidad*. Soy ambivalente frente a eso. Por un lado, pienso que ser una persona así me hace empática, me permite perdonar con cierta facilidad y tener un alto sentido de justicia. Por otro, me da rabia ser de esa manera.

Me da rabia, especialmente, porque me toma tiempo sanar. Porque proceso muchísimo -muchísimo- las cosas. Porque no dejo de pensar. Y, al final, se siente como algo de nunca acabar. Estoy un poco enemistada con mi sensibilidad, sobre todo después de lo que significó para mí publicar el poemario.

Esto tiene que ver con la metacognición: la capacidad de reflexionar sobre el propio pensamiento. Lo que yo llamo “loop” o, literariamente, “corriente de mucha conciencia”. Ese flujo mental que no se detiene, que analiza lo ocurrido o lo que podría haber ocurrido, lo que significa y lo que podría significar. Hoy pensé en ese cuento de Virginia Woolf, *La marca en la pared*. Empieza con una simple marca y, desde ahí, la mente se expande: la pared, el cuadro, los vecinos, la historia de la literatura, Shakespeare, las identidades posibles. Un pensamiento que no se queda quieto. Un flujo infinito.

Como siempre que algo me impresiona muchísimo, lo amo profundamente y necesito volver a leerlo. Y me pregunto: ¿cómo sabía Virginia cómo era mi mente? ¿Ella era también así?

Cada vez que despierto muy consciente de mi hipersensibilidad, termino pensando en la literatura. Quizá porque ahí encuentro una forma de entenderla. Porque ahí no es un defecto, sino una manera de mirar el mundo.

Si eres muy sensible y piensas mucho, Virginia Woolf probablemente te entendería. Y yo también. No estás solo. •

Cumbres borrascosas: la herida que se llamó “amor”

Cumbres borrascosas no es una historia de amor.

Es una historia sobre qué ocurre cuando el dolor no se sana.

En el fondo, es un estudio despiadado de cómo la herida se repite, se hereda y se deforma. El conflicto no nace de un “amor imposible” romántico, sino de algo mucho más incómodo: discriminación de clase y racial, humillación temprana y violencia normalizada.

Sí, hay amor. Pero la pregunta es: ¿qué tipo de amor?

Eso es precisamente lo que la novela problematiza y radicaliza.

Leerla implica atravesar un arco emocional complejo: primero la comprensión; luego la compasión y, finalmente, el límite. La incomodidad no es un defecto de la obra, es parte esencial de su propuesta. Por eso resulta problemático que se siga comercializando como romance, y por eso también desentonan las adaptaciones que intentan embellecer lo que en la novela es deliberadamente áspero. Emily Brontë no escribe para agradar, lo hace para mostrar.

A partir de esta lectura surge una inquietud más amplia.

Tengo un serio problema con las etiquetas literarias actuales.

En clases de Introducción a la Literatura se nos enseñó qué es un género literario y cuáles



Emily Brontë, 1873
Foto: Dominio Público

son sus características. Sin embargo, hoy muchos libros se agrupan sin mayor cuidado ni criterio en categorías como “romance”, “erótico” o “histórico”, más cercanas al *marketing* que al análisis.

Revisando mi biblioteca digital encontré que *El retrato de Dorian Gray* aparece clasificado como “romance paranormal”. Reducir una novela de altísimo contenido filosófico y estético a esa categoría resulta, al menos, impreciso. Del mismo modo, ver *El buzón de las impuras*, una novela histórica de temática dura, ubicada en sección infantil, plantea preguntas evidentes sobre los criterios de clasificación.

No sorprende entonces -aunque sí preocupa- que *Cumbres borrascosas* se venda como una historia de amor. Es una etiqueta que repetimos casi automáticamente, hasta que

la lectura madura nos obliga a preguntarnos qué entendemos realmente por “historia de amor”.

Las etiquetas no son inocentes: moldean expectativas, orientan interpretaciones y pueden distorsionar el sentido profundo de una obra. Esto adquiere especial relevancia pensando en lectores jóvenes que hoy consumen lectura sin mediación crítica. Presentar ciertas dinámicas de violencia como “romance” puede contribuir, aunque sea de manera sutil, a normalizar formas problemáticas de relación.

La discusión, por tanto, va más allá de lo literario. Tiene que ver con la interpretación, con los marcos desde los cuales leemos y comprendemos el mundo. Y con una pregunta que sigue abierta: ¿desde dónde estamos mirando a las personas y por qué decidimos entender las historias de la manera en que lo hacemos? •

Letras libres

Texto: María Paz Serra

Oxiplus

Maqui - Mora - Arándano Rojo

60 Cápsulas

Su fórmula antioxidante protege tus células del estrés oxidativo, apoya tu energía y bienestar, y complementa una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.



Vigencia al 30 de abril 2026

DE VENTA Libre en

DrSimiChile

DrSimiChile_Oficial


DrSimiChile


www.drsimi.cl



FARMACIAS DEL DR. SIMI

“LO MISMO PERO MAS BARATO”






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.


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.



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.



Espectáculos

Los Fabulosos Cadillacs regresan en abril



Los Fabulosos Cadillacs, portada Facebook
Foto: @losfabulososcadillacs

Llega uno de los espectáculos más esperados del año: el regreso de Los Fabulosos Cadillacs, la banda argentina que marcó generaciones con su mezcla de ska, rock y ritmos latinos.

Con más de tres décadas de trayectoria, los Cadillacs han dejado huella con himnos como *Matador*, *Siguiendo la luna* y *Mal bicho*, canciones que son parte de la memoria colectiva de América Latina.

Su regreso a los escenarios chilenos no sólo es un reencuentro con sus seguidores, también demuestra

la vigencia de una agrupación que sabe reinventarse sin perder su esencia.

La agrupación, liderada por Vicentico y Flavio Cianciarulo, se presentará el 10 de abril en la Quinta Vergara de Viña del Mar y el 11 de abril en Suractivo, Concepción, en su gira internacional.

La música de Los Fabulosos Cadillacs es un puente cultural entre países y generaciones, y su paso por Chile promete ser uno de los momentos más vibrantes de la agenda de espectáculos del año. •

Espectáculos

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



El amor no se jubila

Eliana estaba destrozada, un accidente de tránsito se llevó a Bruno, su esposo, con quien sólo unas semanas antes había celebrado sus bodas de oro. Fue difícil, pero de a poco fue recomponiendo su vida. Su pequeña nieta era una importante motivación. Cinco años pasaron y Eliana, ya con 73 cumplidos, seguía su día a día sin sobresaltos. “A estas alturas nada va a pasar”, solía afirmar con seguridad. ¡Qué equivocada estaba!

En una salida con un grupo de adultos mayores conoció a Polo, un año mayor, viudo al igual que ella y con su vida resuelta. Paseos por la plaza, café al atardecer, largas conversaciones. Así comenzaron a tejer juntos una nueva historia. Eliana no puede ocultar el brillo rejuvenecedor en su mirada, aunque reconoce sentirse contrariada. No esperaba experimentar otra vez un entusiasmo más propio de la juventud y le preocupaba la opinión de su único hijo a quien aún no se atrevía a contarle que salía con alguien.

Lo que le ocurrió a Eliana no es un caso aislado y pone de manifiesto una realidad de la que poco se habla. Estudios realizados en Chile, entre 2023 y 2025, por dos importantes universidades y Senama (Servicio Nacional del Adulto Mayor), arrojaron cifras inquietantes. El 20 % de nuestra población está compuesta por personas mayores, y de este grupo unos 500 mil viven solos. Además, de ellos, la cuarta parte admite sentirse insatisfecha con su vida social; de aquí que la soledad se presente como una amenaza preocupante. Dado este escenario, las relaciones afectivas entre personas mayores adquieren un valor importante, pero no exento de obstáculos.

No sólo es una compañía, más allá de los tabúes, que la sociedad tienda a echarla en broma o incluso invisibilizarla, la sexualidad es también un componente esencial en su bienestar. Tampoco es menor el miedo al rechazo familiar o del entorno ante una nueva relación amorosa. Situaciones en las que familiares, sobre todo los hijos, se oponen a las nuevas relaciones de sus adultos mayores son frecuentes y dan pie a los miedos que se reflejan en la historia de Eliana.

La expectativa de vida supera actualmente los 80 años y, para 2050, se estima que el porcentaje de adultos mayores será de 32 %. El amor no se jubila, la compañía y las nuevas relaciones sentimentales entre estas personas son una respuesta natural a su necesidad de afecto. Miremos esta situación con comprensión y empatía. Esta es la realidad de muchos hoy; mañana puede que también sea la nuestra. ¡Hasta la próxima! •



ETERNAL SECRET®

Alta cosmética a tu alcance





Síguenos y conoce nuestra línea de productos

eternalsecret.cl

Vigencia al 30 de abril 2026

 DrSimiChile
  DrSimiChile_Oficial
  /DrSimiChile
 www.drsimi.cl

DE VENTA Exclusiva en



FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"

SALUD ÓPTIMA

Durante los años de mayor desarrollo cerebral



DHA Mini Omega 3 (DHA y EPA) Kids 150 ml

Jarabe de Omega 3 formulado para entregar ácidos grasos esenciales DHA y EPA con la finalidad de promover una salud óptima durante los años de mayor desarrollo cerebral.

CH5311



DHA Masticables Omega 3 (DHA y EPA) - 30 Calugas Masticables Sabor Naranja

Alimento masticable a base de Omega, el aporte de ácidos grasos Omega 3 (DHA y EPA) en la dieta es un nutriente esencial para su crecimiento y rendimiento. Esenciales para el desarrollo del sistema nervioso central y visual.



CH5345



DE VENTA Exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de abril 2026

Consejos prácticos

Otoño, ideal para pasear en parques

Aprovechar los espacios verdes puede ser beneficioso para la salud en varios aspectos. No es sólo recreación, sino que también mejora la salud física y mental. Investigadores internacionales estiman que caminar por dichos entornos naturales podría prevenir hasta 7 % de los casos de depresión y 9 % de hipertensión arterial. El otoño ofrece otro tipo de ambiente para esta actividad: temperaturas agradables, paisajes rojizos y amarillos, además de mucha tranquilidad para hacerlo.

Como una de las primeras recomendaciones, el Parque Forestal es un clásico de Santiago. Sus senderos son ideales para paseos largos, es también una buena opción para la lectura al aire libre o las caminatas matinales. Aparte, puedes visitar el Museo de Bellas Artes o el Museo de Arte Contemporáneo, ubicados



dentro del espacio.

Otro lugar que ofrece una experiencia similar es el Cerro San Cristóbal (Parque Metropolitano). Aunque es más un cerro que un parque tradicional, brinda múltiples senderos, miradores y áreas boscosas que en otoño pueden transformarse en tapices de distintos colores. Es especialmente recomendado si planeas hacer caminatas, ciclismo o contemplar vistas panorámicas.

Por último, el Parque Bicentenario, en Vitacura, un espacio ideal para quienes buscan combinar naturaleza con actividades al aire libre. Lagunas, zonas de pícnic y áreas de descanso son parte de lo que nos regala este enorme pulmón verde de Santiago. Es ideal para quienes buscan realizar días de campo, paseos con mascotas o avistamientos de aves. • [Consejos prácticos](#)

Receta:

Mousse de chocolate

Ingredientes

- ✓ 200 gramos de chocolate semiamargo
- ✓ 1 taza de crema para batir (bien fría)
- ✓ 2 claras de huevo

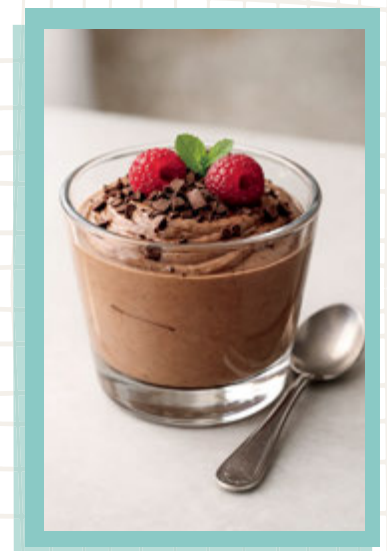
- Opcional: frutas o ralladura de chocolate para decorar

Preparación:

1. Derrite el chocolate a baño maría o en el microondas, calentando en intervalos cortos para evitar que se quemé. Deja entibiar.
2. Revuelve la crema hasta que tenga una textura espesa (tipo chantilly suave).
3. Bate las claras a punto de nieve hasta que estén firmes.
4. Integra el chocolate con la crema batida usando movimientos suaves y envolventes.
5. Añade las claras batidas y mezcla lentamente para mantener la textura aireada.
6. Reparte en pocillos o vasos y lleva al refrigerador por al menos 2 horas.

Consejo práctico

Si no tienes batidora, puedes hacerlo manualmente con un tenedor o una varilla, sólo tomará un poco más de tiempo.



Deportes

Maratón de Santiago 2026: la gran cita deportiva

Santiago de Chile vivirá uno de los eventos deportivos más importantes del año: la maratón de Santiago.

Con alrededor de 30 mil corredores, esta competencia se ha consolidado como la más masiva del país y una de las de mayor relevancia de Sudamérica.

La prueba tendrá distancias 42K, 21K y 10K, que permiten la participación de atletas de élite, aficionados y familias.

El recorrido atraviesa lugares emblemáticos de la capital, como la Alameda, el Parque Forestal y el Estadio Nacional, convirtiendo a la ciudad en un escenario vibrante donde deporte y cultura se entrelazan.

Más allá de lo deportivo, la maratón se ha convertido en un símbolo de vida saludable, inclusión y conciencia ambiental.

La organización promueve la reducción de residuos, el uso de transporte público y la participación de personas con discapacidad, además de fomentar la presencia femenina en todas las categorías.

El evento llega en un momento clave para Chile, que tras el éxito de los Juegos Panamericanos 2023, ha demostrado su capacidad para albergar competencias de gran escala.

La maratón refuerza esa proyección internacional y posiciona a Santiago como una capital abierta al deporte y al turismo.



Foto: @maratondesantiago

Para los corredores, la prueba es un desafío físico y emocional; para los espectadores, una fiesta ciudadana que llena las calles de entusiasmo y orgullo nacional. Y para la ciudad, una oportunidad de mostrarse al mundo como un espacio donde tradición, modernidad y pasión deportiva conviven.

En definitiva, la maratón de Santiago 2026 será el evento deportivo más atractivo que se celebrará el 26 de abril en Chile.

Sin duda, una experiencia que trasciende el atletismo y se convierte en un verdadero festival ciudadano, porque correr también es una manera de celebrar la vida. • Deportes



Centrum hombre/mujer Multivitamínico- Multimineral 30 Comprimidos recubiertos

Suplemento alimentario en comprimidos, diseñado para acompañar tu estilo de vida activo, entregando una combinación de vitaminas y minerales esenciales que te ayudan complementar una dieta equilibrada que te permita rendir mejor cada día.



Vigencia al 30 de abril 2026

DE VENTA Libre en



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl



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

RETIRO EN TIENDA

Encuentra tu sucursal de retiro más cercana.

Hola, tu pedido ha llegado

¡IMPULSA TU RITMO HOY!

VITA ENERGY
 Mini Vitaminas
 + Calcio A, C, D3, Ca
 Suplemento alimentario
 Sabor Frutilla
 Libre de gluten
 20 tabletas efervescentes

AD X VITAM
 VITAMINA B12
 Sabor Pomelo
 20 Unidades
 SUPLEMENTO ALIMENTARIO presentado en Vitaminas

GERMAN ENERGY
 + Minerales
 vitaminas
 Sabor Naranja
 20 tabletas efervescentes
 SUPLEMENTO ALIMENTARIO LIBRE DE GLUTEN

Porque tus días **NO** se pausan.

Válido del 1 de marzo al 31 de mayo 2026

Encuétralos en

DrSimiChile
 DrSimiChile_Oficial
 /DrSimiChile
www.drsimi.cl



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