

Siminforma

Dr. Simi lleva ayuda a damnificados en Traiguén

Pág. 5



Foto: Facebook/Farmacias del Dr. Simi Chile

Cuando los desechos se transforman en arte

Pág. 2



Foto: Cortesía

¡Ahorra a lo **GRANDE!**

¡SUPER LUNES!

25%
DESCUENTO

A 3D rendered image of the Dr. Simi mascot character. The character is a man with a large white mustache, glasses, and a white suit with a blue tie. He is standing in front of a store with a sign that reads 'FARMACIAS DEL DR. SIMI'. The background shows a city street with buildings.

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

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



Alerta ambiental

Con las bajas temperaturas, comienza la gestión de episodios críticos (GEC), por la mala calidad del aire en diferentes zonas del país. Uno de los contaminantes más dañinos es el material particulado, capaz de llegar hasta los pulmones, aumentar el riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y muertes prematuras.

Para enfrentar esta situación, el Ministerio del Medio Ambiente activa la Gestión de Episodios Críticos, un conjunto de medidas contenidas en los Planes de Prevención y Descontaminación Atmosférica.

Estos planes buscan reducir la exposición de la población a altos niveles de contaminación por medio del monitoreo continuo, pronósticos diarios y restricciones específicas (ejemplo: restricción vehicular, paralización de fuentes de emisión, prohibición de quemas agrícolas y uso de leña). Si bien la Región Metropolitana (RM) concentra una parte importante de estas medidas, donde el transporte es la principal fuente de emisión, otras regiones también enfrentan desafíos particulares. Mientras que, en el Biobío, las principales fuentes son las industrias termoeléctricas, celulosas y manufactura de metal, en Magallanes, corresponden en mayor medida a la combustión por leña residencial.

Por eso, hoy existen 16 planes de descontaminación vigentes a lo largo del país, adaptados a las fuentes de contaminación local. Puedes conocerlos en: <https://ppda.mma.gob.cl>. Toda esta gestión se apoya en la red de monitoreo del Sistema de Información Nacional de Calidad del Aire (SINCA), que entrega datos en tiempo real sobre el estado del aire en diversas comunas. Este sistema permite tomar decisiones informadas y evaluar si los planes están funcionando. Según el Informe del Estado del Medio Ambiente 2024, entre 2014 y 2023, un 96,2 % de las estaciones monitoreadas han registrado mejoras, con una reducción promedio de 19,5 % en la contaminación. Sin embargo, aún hay zonas con niveles preocupantes. Un caso crítico es Coyhaique, donde las concentraciones de material particulado fino alcanzan valores de 184 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ (percentil 98), entrando en estado de emergencia ambiental.

De hecho, al momento de escribir esta nota, la ciudad se encuentra en alerta ambiental. Por eso, es importante que te informes sobre la calidad del aire en tu comuna. Puedes hacerlo fácilmente desde el sitio <https://airechile.mma.gob.cl>, donde encontrarás pronósticos diarios y recomendaciones durante estos episodios críticos. •

Cuando un desecho es transformado en arte



Pame y Víctor, compañeros y socios fundadores de Mawk'a

Foto: Cortesía Mawk'a

En un país donde toneladas de vidrio llegan a los vertederos, Mawk'a decidió mirarlo con otros ojos. No como desechos, sino como una oportunidad para emprender con sentido, estética y responsabilidad social.

Fundado por Víctor Cordero, ingeniero comercial, y su pareja Pamela Moreno, enfermera, Mawk'a transforma botellas de vidrio en vasos únicos, con diseño cultural y conciencia medioambiental.

La idea surgió en medio del hastío que genera la rutina laboral de 44 horas semanales. "Siempre tuvimos el bichito de emprender", recuerda Víctor. "Pero no con cualquier artículo; tenía que ser algo sustentable, artesanal y con identidad". En vez de revender productos, decidieron rescatar un material que abunda, se desperdicia y es 100 % reciclable: el vidrio. Así nació Mawk'a, palabra que en quechua significa 'usado', y que encapsula perfectamente el corazón de este proyecto.

Lo que partió como una inquietud personal, pronto se transformó en un emprendimiento con impacto. Mawk'a reutiliza

botellas y establece alianzas con recicladores de base, restaurantes y bares. A estos últimos les solucionan un problema logístico (la acumulación de botellas), a la vez que les entregan algo decorativo, funcional y con un relato propio. En cuanto a los recicladores, Mawk'a les compra las botellas limpias a un precio mucho mayor del que reciben en las cristalerías; así, dignifica su trabajo y fortalece la cadena circular.

"Nos dimos cuenta de que hay muchas botellas que terminan en la basura y que, con un poco de trabajo artesanal, podían convertirse en objetos valiosos", explica el cofundador. El enfoque no es simplemente el reciclaje, sino el *upcycling*: un proceso donde los materiales se revalorizan sin ser degradados. Aquí no hay grandes máquinas ni procesos industriales. Cada vaso se corta, pule, temple y hornea a mano.

Mawk'a también se ha preocupado de que cada diseño cuente una historia. Trabajan con ilustradores nacionales y se inspiran en el patrimonio cultural chileno, pueblos originarios, y elementos

simbólicos como el cobre. Cada vaso, más allá de su utilidad, es una pieza decorativa que puede ocupar un lugar privilegiado en la vitrina del hogar. Algunos clientes incluso los reservan para ocasiones especiales.

Mawk'a logró establecer un estándar de calidad que hoy permite que, incluso restaurantes, vendan sus productos como parte de su propia oferta. Además, ya piensan en el futuro. Se vienen nuevas alianzas con marcas premium y experiencias que incluyen coctelería y recetarios. También sueñan con abrir una tienda física, idealmente en sectores como Barrio Italia, donde los visitantes puedan ver en vivo todo el proceso de transformación del vidrio.

"Nos gustaría que nuestra futura tienda fuera una experiencia completa, donde se valoren los oficios, lo artesanal, y se entienda el trabajo que hay detrás de cada vaso", señala el emprendedor. Porque detrás de cada pieza Mawk'a no sólo hay diseño, hay también una declaración: "lo usado puede tener nueva vida, lo descartado puede volverse arte, y lo cotidiano puede ser transformador". • SíMiPlaneta



¡AL CUIDADO DE TU SALUD Y DEL PLANETA!

**YA PUEDES ELIMINAR
TUS MEDICAMENTOS
EN MÁS DE
20 COMUNAS
DEL PAÍS**



**PROCESO DE
RECOLECCIÓN
Y TRATAMIENTO**



Encuentra nuestros Puntos Desecha Seguro disponibles en:



www.simiplaneta.cl

¡Juntos, por un futuro más verde!



simiplanetachile /simiplanetacl 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/

Tendencias

Una mañana más cortita para doña Marcelina

Antes de que salga el sol, la señora Marcelina ya está afuera del Instituto Radiológico Dr. Teodoro Gebauer, donde ofrece café, té, sándwiches y queques a sólo mil pesos. A sus más de 80 años, aún espera venderlo todo antes de las 9:00 a.m.; pero hace tiempo que eso no ocurre.

En un nuevo Jueves de Bondad, alguien muy especial decidió comprarle todo y

repartirlo entre quienes pasaban por ahí. Muchos se acercaron emocionados al conocerla, y los trabajadores del instituto lo agradecieron: "La vemos cada mañana armando su puestito, se esfuerza mucho".

Fue un gesto pequeño que tocó muchos corazones. Ojalá más personas la apoyen diariamente para que pueda volver a casa temprano y sin perder su pan. • **Tendencias**



Señora Marcelina
Fotos: Cortesía

Con alas, patas y esperanza

El Refugio Animal Cascada recibió una visita especial y una donación cargada de empatía: alimentos, jeringas, guantes y otros insumos muy necesarios para cuidar de sus pequeños pacientes.

Jesu, su coordinadora, compartió la historia de "Tuca", una tucúquere que, por un rescate malintencionado cuando era cría, no podrá volver a la naturaleza. Ahora es embajadora de su especie.

La filosofía del refugio es clara: "Rehabilitar para liberar; educar para proteger". En este Jueves de Bondad, el apoyo llegó para seguir salvando vidas. Jesu nos recordó algo importante: "Observen antes de actuar. A veces el animal no está perdido, sólo está esperando a sus padres".

Una enseñanza valiosa para todos: proteger empieza con respetar. • **Tendencias**



Foto: Cortesía

Calzones rotos para un corazón calentito

Un jueves frío y lluvioso fue la excusa perfecta para endulzar la mañana de más de 100 personas con calzones rotos recién hechos. La señora Mercedes, de 76 años, los preparó junto a su nieta desde las dos de la madrugada.

A las siete, un gesto de bondad hizo que sus 300 calzones rotos fueran comprados y regalados a trabajadores, escolares y transeúntes cerca del Metro Los Héroes. "¡Es perfecto para el desayuno!", dijo un chofer del Red emocionado con su bolsita.

Más que una ayuda, fue una celebración de lo cotidiano. Una



Foto: Cortesía

receta de abuela, una madrugada compartida con la nieta y un dulce abrazo para quienes más lo necesitaban. • **Tendencias**



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

Tendencias

Dr. Simi lleva ayuda a damnificados en Traiguén

La comuna de Traiguén, en la Región de La Araucanía, vivió tiempos difíciles: más de 4 mil hectáreas fueron arrasadas por el incendio forestal llamado "Providencia", que destruyó 19 viviendas y dejó 11 damnificados. A esto se suma el incendio "Quichamahuida", que ha consumido otras 303 hectáreas. En medio de esta emergencia, marcada por la activación de la alerta roja, desde el pasado 23 de marzo, el Dr. Simi decidió actuar.

Conmovido por la situación que afectó tanto a damnificados como a vecinos de la zona, el Dr. Simi movilizó a su equipo hasta Traiguén para entregar apoyo concreto. En su visita, llevó cajas con ayuda recomendada por el Servicio Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres (Senapred), que incluían ropa de cama, elementos de aseo personal y alimentos. Además de mitigar necesidades urgentes, el Dr. Simi también compartió alegría y esperanza con su característico carisma.

Sin embargo, la ayuda no terminó ahí. Pensando en la importancia de estar preparados ante futuras emergencias, Farmacias del Dr. Simi regaló más de 100 extintores multipropósito (A, B, C), que serán distribuidos por el Cuerpo de Bomberos de Traiguén a organizaciones civiles, como juntas de vecinos y establecimientos educacionales.

A fin de asegurar un uso adecuado de estos implementos, el superintendente de Bomberos de Traiguén, don Javier Godoy, se comprometió a organizar talleres para los dirigentes vecinales y representantes de colegios. Sólo después de asistir a estas capacitaciones, se entregarán los extintores a fin de fomentar una cultura de prevención y autocuidado dentro de la comunidad.

"En primera instancia, es una buena forma de cooperar y ayudar a la comunidad, en el sentido de prevención y conocimiento para cualquier emergencia chica que tengan", aseguró Godoy, sorprendido de que esta ayuda viniera de parte de Farmacias del Dr. Simi.

Además, y en reconocimiento a la labor incansable del voluntariado, Farmacias del Dr. Simi obsequió tres bolsos paramédicos comple-

tamente equipados. Estos kits les permitirán atender con mayor eficacia durante emergencias, con mayor capacidad de respuesta ante situaciones de riesgo.

Este gesto del Dr. Simi, como siempre, desinteresado, representa el compromiso solidario de estar al lado de las personas cuando más lo necesitan.

Por último, el Dr. Simi junto al superintendente hicieron un llamado a la comunidad: "No sabemos cuándo habrá una nueva emergencia; por eso, tenemos que estar preparados". • **Tendencias**



Fotos: Facebook/Farmacias del Dr. Simi Chile



ETERNAL SECRET®

Alta cosmética a tu alcance



EXFOLIANTE FACIAL
(CON MICROESFERAS DE VITAMINA E)
EXFOLIANTE FACIAL PARA TODO TIPO DE PIEL
Ayuda a regular la grasa, suaviza, hidrata y refresca. Renueva puntos negros.
Cont. Net. 60 g



ETERNAL SECRET®
20% Manteca de Karité
CREMA PARA MANOS
Hidratación profunda y prolongada
Con Aroma Cacao Vanill
Cont. Net. 30 g



Conoce nuestra línea de productos

La renovación y nutrición que tu piel necesita

De venta exclusiva en



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



www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2025

Salud

Nace la primera bebé, tras un trasplante de útero

Una historia llena de esperanza y amor familiar ha conmovido al Reino Unido y al resto del mundo. Nos referimos a Grace Davidson, una escocesa de 36 años, que dio a luz a su primera hija gracias a un trasplante de útero, recibido de su propia hermana, en 2023. El nacimiento de la pequeña Amy Isabel marca un hito médico: es el primero en el país por este tipo de cirugía.

Grace nació con el síndrome de Mayer-Rokitansky-Küster-Hauser (MRKH), una condición que impide el desarrollo del útero, y la imposibilitaba de llevar un embarazo, aunque sus ovarios eran funcionales. Tras años de enfrentar esta realidad, fue su hermana Amy, madre de dos hijos, quien le ofreció donar su útero, un generoso gesto que dio paso a lo que hoy llaman su "pequeño milagro".

La operación, realizada en febrero de 2023 por

un equipo del Centro de Trasplantes de Oxford, duró 17 horas y no presentó complicaciones. Dos semanas después, Grace tuvo su primera menstruación, señal de que el trasplante funcionaba. Pronto, logró quedar embarazada en el primer intento mediante fertilización *in vitro*. Dos años más tarde, en febrero de 2025, nació Amy Isabel en el hospital Reina Carlota y Chelsea de Londres.

El equipo médico calificó el procedimiento como un gran éxito. "Me siento increíblemente feliz; después de 25 años de investigación, finalmente, tenemos una bebé, la pequeña Amy Isabel. Es asombroso, realmente asombroso", declaró a la BBC el profesor Richard Smith, quien lideró la cirugía.

Al mismo tiempo, el equipo quirúrgico informó: "Este es sólo el primero de 15 trasplantes planificados como parte de un ensayo

clínico que busca validar esta técnica como una opción segura y viable".

Desde 2013, cuando Suecia logró el primer nacimiento por trasplante de útero, ya han nacido más de 60 bebés en el mundo bajo esta técnica. Sin embargo, aún es un procedimiento complejo y experimental. Los úteros trasplantados son temporales: tras uno o dos embarazos, se retiran para evitar que las pacientes tomen de por vida medicamentos inmunosupresores, que pueden traer riesgos a largo plazo.

Grace y su esposo, Angus, esperan poder tener un segundo hijo antes de que llegue ese momento. Mientras tanto, disfrutan del regalo de la ciencia y del inmenso amor entre hermanas que hizo posible el nacimiento de su hija.

Este caso abre nuevas puertas para mujeres con condiciones similares y



da esperanzas concretas a quienes sueñan con gestar. Grace, por su parte, se mostró profundamente agradecida: "Es más de lo que alguna vez pensé que podría tener. Estoy agradecida todos los días", dijo. Con el nacimiento de Amy Isabel, se abre un nuevo capítulo en la historia de la medicina reproductiva. • **Salud**



Grace, con su hermana y la pequeña Amy
Fotos: BBC Mundo

Ejercitarse, entre los 45 y 65 años, ayuda a prevenir el Alzheimer

Hacer ejercicio físico, entre los 45 y 65 años, puede ser beneficioso para prevenir el desarrollo del Alzheimer, mientras que los hábitos sedentarios serían perjudiciales para la salud cerebral, afirmó un estudio.

La investigación, hecha en España y publicada en la revista científica *Alzheimer's & Dementia*, vincula el nivel de actividad física de las personas con la acumulación de la proteína beta amiloide, cuya función puede obstaculizar la comunicación entre las neuronas. Si se acumula en el cerebro, es un factor clave en la posterior aparición de síntomas de esta enfermedad neurodegenerativa.

Los científicos hicieron un seguimiento durante cuatro años a 337 personas de Cataluña, de mediana edad (de 45 a 65 años), con antecedentes

familiares de Alzheimer.

En este periodo evaluaron su grado de actividad física y pruebas de neuroimagen, explicó la autora del estudio, Müge Akinci, investigadora doctoral en ISGlobal y en el BBRC en el momento que se llevó a cabo la indagación.

El estudio mostró que los participantes que siguieron las recomendaciones de actividad física determinados por

la Organización Mundial de la Salud (OMS), presentaron una menor acumulación de

beta amiloide respecto a aquellos que redujeron su actividad física o adoptaron un estilo de vida sedentario.

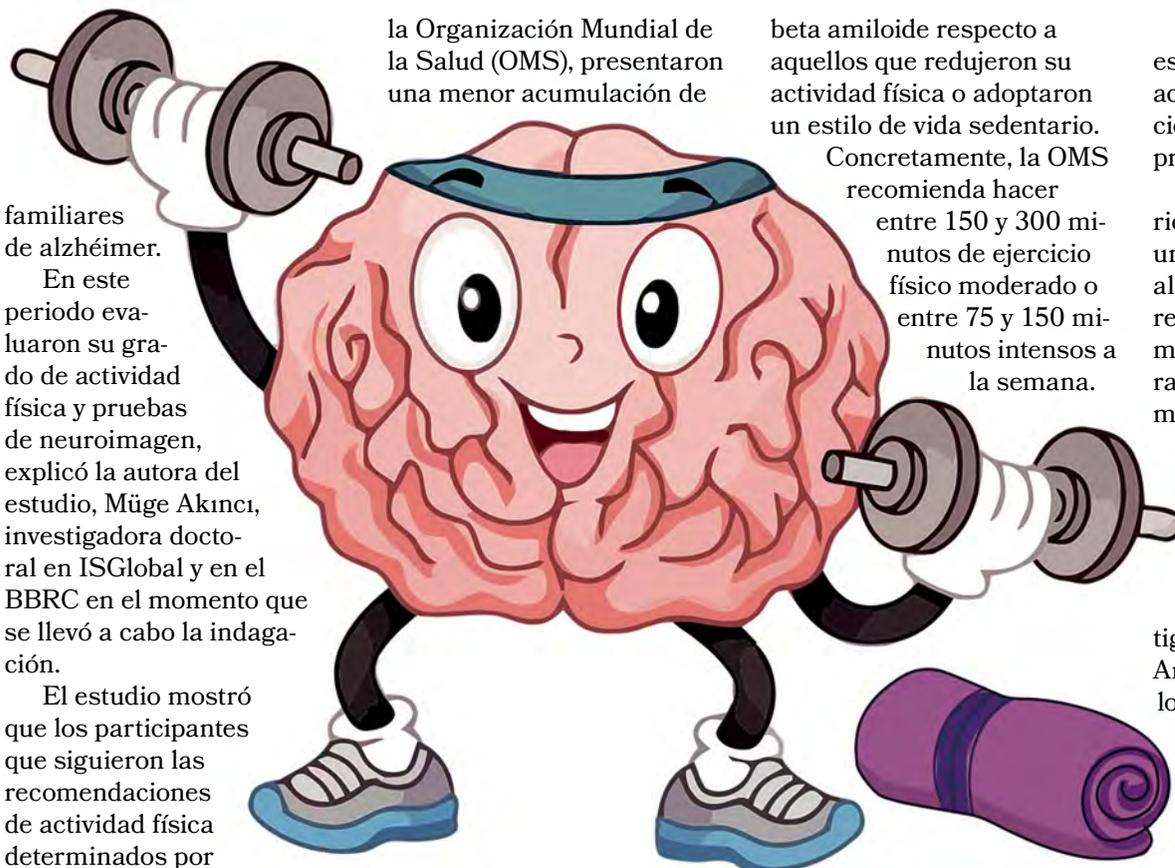
Concretamente, la OMS recomienda hacer entre 150 y 300 minutos de ejercicio físico moderado o entre 75 y 150 minutos intensos a la semana.

Además, los científicos del estudio detectaron que, a más actividad, mayor es la reducción de la presencia de esta proteína en el cerebro.

Los sujetos no sedentarios, incluso, resultaron tener un mayor grosor cortical en algunas regiones del cerebro relacionadas con el Alzheimer, como las áreas temporales mediales, claves en la memoria.

Según el ISGlobal, se estima que el 13% de los casos de Alzheimer puede atribuirse a la inactividad física.

En este sentido, la investigadora del ISGlobal Eider Arenaza-Urquijo, expresó que los resultados "refuerzan la importancia de fomentar el ejercicio en la mediana edad como estrategia de salud pública". • **Salud**
EFE



Prueban anticonceptivo masculino sin bisturí y reversible



Foto: Contraline

Un nuevo método anticonceptivo masculino recibió la aprobación para comenzar la siguiente fase de ensayos clínicos en personas. Es ADAM, un dispositivo en investigación que está mostrando resultados prometedores.

ADAM funciona con un gel que se implanta en los conductos deferentes (los canales que transportan esperma), bloqueando su paso sin necesidad de cirugía. La idea es ofrecer una nueva alternativa a largo plazo que, a diferencia de la vasectomía, pueda revertirse en el futuro.

Según un comunicado de prensa, emitido por Contraline, la empresa desarrolladora, dos participantes del primer ensayo clínico completaron 24 meses con el implante sin presencia de espermatozoides en el semen. Además, se reportaron resultados similares en otros voluntarios que llevan entre 12 y 21 meses con el dispositivo.

El gel es un hidrogel biocompatible, significa que no genera daño al organismo, y puede disolverse si el paciente decide recuperar su fertilidad. El estudio no registró efectos adversos graves, y los secundarios observados fueron comparables a los de una vasectomía sin bisturí.

“Nuestro objetivo era crear un anticonceptivo masculino que durara dos años y respondiera a lo que buscan muchas personas”, dijo en el comunicado el doctor Alexander Pastuszak, director médico de Contraline. “Estos resultados confirman que ADAM puede lograr esa duración, y seguimos confiando en su seguridad, eficacia y capacidad para revertirse”, agregó.

La empresa informó que ha recibido autorización para iniciar la Fase 2 de pruebas clínicas en Australia, donde se evaluará el método en más personas a par-

tir del tercer trimestre de 2025. El objetivo es confirmar su funcionamiento en distintos perfiles de pacientes y avanzar hacia una futura aprobación para su uso general.

Por ahora, ADAM no está disponible comercialmente y sólo se utiliza dentro de estudios clínicos autorizados. Tampoco ha sido aprobado por autoridades sanitarias como la FDA (Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos).

Este tipo de avances forma parte de una búsqueda más amplia con el fin de diversificar las opciones de anticoncepción para hombres, más allá de métodos tradicionales como el condón o la vasectomía. Si los resultados se mantienen en el tiempo, ADAM podría representar una nueva forma de participar en la planificación familiar con un método menos invasivo y potencialmente reversible. • Salud

Consejo nutricional

Por Catalina Vidal, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Cómo evitar excesos alimentarios en invierno

El invierno es una estación que nos invita a quedarnos en casa, realizar menos actividades al aire libre y a disfrutar de comidas calientes y, en muchos casos, caer en ciertas tentaciones alimentarias que pueden conllevar un aumento de peso.

Las bajas temperaturas, los factores climáticos, como la poca exposición al sol durante el invierno, genera deficiencia de vitamina D, y provoca un aumento en la sensación de apetito además de una mayor acumulación de grasa.

Sumado a ello, en nuestra cultura, existen alimentos asociados a “disfrutar” de esta época: sopaipillas, calzones rotos, picarones, berlines, etcétera, caracterizados por una alta cantidad de calorías. También disminuye la preocupación de las personas por mantenerse nutricionalmente saludables (a diferencia del verano), y ello contribuye a ganar peso en estos meses. En promedio, la población chilena durante los meses de invierno tiende a subir de 2 a 5 kilos, aproximadamente.

¿Cómo evitarlo?:

- Planifica tus comidas:

Una manera eficaz de evitar los excesos es organizar tus comidas, planificar menús equilibrados para cada día. Asegúrate de incluir alimentos ricos en fibra, como vegetales, legumbres, cereales integrales y proteínas, por ejemplo, huevos, lácteos, carne de pollo, pescado y vacuno. Te ayudarán a entregar saciedad sin añadir demasiadas calorías.

- Controla las porciones:

Es fácil dejarse llevar por el deseo de disfrutar de platos reconfortantes, como sopaipillas o caldos con gran porcentaje de grasa, pero la clave está en el control de las porciones para evitar la ingesta excesiva de calorías. Opta por platos pequeños y come lentamente, permite que tu cuerpo experimente la sensación de saciedad.

- Mantente hidratado:

Aunque en invierno, solemos beber menos líquidos, es fundamental mantenerse hidratado. A menudo, la sed se confunde con hambre. Puedes consumir infusiones calientes de hierbas, té de sabores, sin azúcar o agua tibia como alternativas reconfortantes para mitigar las bajas temperaturas.

- Realiza actividad física regularmente:

El ejercicio no sólo es importante para la salud física, sino que también ayuda a regular el apetito y el estado anímico. Durante los meses más fríos, puedes practicar actividades como caminatas, yoga o incluso entrenamiento en casa: favorecerá tu estado físico y bienestar emocional.

El invierno no tiene por qué ser una excusa para caer en excesos alimentarios. Podemos compartir con nuestras familias aquellas deliciosas preparaciones culinarias. Recuerda medir las porciones para no consumir calorías de más. Con estas pequeñas modificaciones en tus hábitos, es posible disfrutar de esta estación sin que afecte tu salud. •

Fuentes:

1. Jornadas, X. (s/f). Nutr. clín. diet. hosp. 2019; 39(3). Nutricion.org. Recuperado el 6 de enero de 2025, de <https://revista.nutricion.org/PDF/NUTRICION-39-3.pdf>

2. ¿Por qué subimos de peso en invierno? (2022, julio 21). Diario Mayor - UM. <https://www.diariomayor.cl/temuco/creando-universidad/academicos/1261-por-que-subimos-de-peso-en-invierno-especialista-entrega-algunas-claves.html>

3. Clínica Alemana Chile, (2021, julio 19). ¿Por qué tendemos a subir de peso en invierno? Clínica Alemana de Santiago. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2021/por-que-tendemos-a-subir-de-peso-en-invierno>

***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



El tiempo después de la pérdida

Pasa tan rápido el tiempo, y a veces siento que yo no paso con él. Es el tiempo el que me atraviesa, el que me recorre como una ráfaga que no me lleva consigo. Me cuesta reconocermé en este mundo que sigue andando como si nada, cuando lo cierto es que yo sigo aprendiendo a vivir en un mundo sin mi abuelo. Jamás pensé que ese día llegaría. Y, sin embargo, todos los días me despierto en esta nueva realidad: la de su ausencia. Es un dolor raro, uno que no sólo se siente, sino que también se respira. Me duele hasta la manera en que el aire entra y sale de mi cuerpo. Porque, ¿cómo se aprende a existir cuando alguien que amamos tanto ya no está físicamente? ¿Dónde está ahora? ¿Dónde se ponen los abrazos que ya no se pueden dar? Ahí es cuando todo se desconfigura. Se cruzan los cables, se nubla la razón. A veces, ni siquiera sé cómo sigo. Pero sigo. Y estoy segura de que el Yaya está orgulloso de eso. Porque sabe cuánto me cuesta, especialmente ahora, seguir adelante sin él. Lo he intentado todo. Llorar a solas. No llorar. Hablarle en voz baja. Escribirle. Ir donde él está. Contarle mis logros como si pudiera escucharlos. Pero, sobre todo, he aprendido a mirarme con los ojos con los que él me miraba: con orgullo, con ternura, con una fe que a veces yo no tengo en mí misma. Podría escribir un libro con todo esto. De hecho, alguna vez lo haré. Pero todavía me falta. Hoy sólo puedo decir que pasarán cositas -como me gusta decir a mí cuando algo bueno se está gestando en lo invisible-. Y entre ellas, una muy importante: ya es hora de conocer mi grandeza. He pasado demasiado tiempo haciéndome chiquitita para encajar en moldes que nunca fueron míos. Y ahora, en medio de la pérdida, algo se abre. Porque también estoy viva. Porque también merezco brillar. Porque si él me vio grande, ¿quién soy yo para negarlo? •

Letras libres

Suzanne Collins: la revolución mediante la ternura

En abril leímos *Los juegos del hambre* con mi club de lectura, una distopía juvenil que siempre da mucho para hablar. Me complace muchísimo contarles sobre este libro hoy.

En *Los juegos del hambre*, Suzanne Collins no sólo nos muestra un mundo distópico marcado por la violencia, la lucha y las desigualdades sociales; también nos invita a reflexionar sobre lo que significa ser revolucionario, entendiendo que lo profundamente humano -aunque sea un pequeño gesto-, también puede serlo.

Esta saga puede generar diversos y profundos debates. Pero como lectora, y como alguien que en su vida siempre intenta elegir y guiarse por la suavidad, lo que más me marcó de esta historia es la ternura como forma de revolución. Cabe señalar que, al principio, comenzó como trilogía, pero la autora ha decidido expandir con precuelas desde diferentes puntos de vista. Ello permite seguir reflexionando a lo largo del tiempo y conmoviéndonos con una narrativa que siempre tiene algo que decir y

no deja ningún cabo suelto.

Esto puede verse, por ejemplo, en la forma en que Katniss, su protagonista, se ofrece como voluntaria para ir a los Juegos del Hambre en un intento desesperado por proteger a Prim, su hermana pequeña de 12 años. En ese gesto sencillo, pero profundo de Peeta al dejarle pan para que no muera de hambre, y en tantas otras acciones de las que no hablaré porque no soy una crítica literaria fan de los spoilers, sin embargo, todas ellas contribuyen al paisaje de ejemplos que demuestran que la revolución también puede expresarse en actos de amor y cuidado.

Finalmente, Katniss, como narradora, nos muestra lo difícil que es reconocer el impacto de nuestras acciones. A pesar de ser un pilar para su comunidad, no logra ver cómo sus pequeños gestos de resistencia y apoyo marcan la diferencia. Esto nos recuerda la complejidad de la lucha social, donde muchas veces quienes luchan por un mundo mejor no tienen la perspectiva para



ver su propio rol dentro de ese cambio.

En resumen, estoy muy agradecida de haberlo leído a esta edad, porque pude entender que su impacto va más allá de ser una historia de supervivencia: combina crítica social, ternura y cuidado. En ese sentido, este libro nos invita a cuestionar el poder y también a repensar las formas más sutiles de resistencia que todos podemos cultivar.

Los invito a leerlo o a revisitarlo. • [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 **Vamos para ABAJO!**

Compra 3 productos iguales y obtén un **> 33% EN CADA UNO DE ELLOS.**

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

Espectáculos

Bad Bunny, a Chile en 2026

Bad Bunny anunció su regreso a Chile con un esperado concierto el 5 de febrero del próximo año en el Estadio Nacional. Esta actuación es parte de su gira por Latinoamérica, vinculada a su nuevo álbum *Debí tirar más fotos*, que rinde homenaje a la cultura artística y social de su Puerto Rico natal.

El artista, uno de los más escuchados en plataformas de *streaming* en el mundo, se presentará otra vez en el mismo recinto que lo recibió en octubre de 2022, ahora con una fecha doble.

Su periplo constará con 23 fechas y comenzará el viernes, 21 de noviembre de 2025 en Santo Domingo, República Dominicana, con paradas en Costa Rica, Colombia, México, Perú, Argentina, Brasil, Australia, Japón, España, Portugal, Alemania, Países Bajos, Reino Unido, Francia, Suecia, Polonia, Italia y Chile antes de concluir en Bélgica el 22 de julio de 2026.



Debí tirar más fotos
Fotos: facebook.com/BadBunny

El inigualable rey del estilo, que destacó en la MET Gala, comenzó a despertar el interés de todos sus fans con una campaña en redes sociales en las que aparecieron las inconfundibles sillas blancas de plástico, como

en la portada de su álbum *Debí tirar más fotos* en diferentes estadios del mundo, y anunciando los lugares en los que se presentará.

Esta nueva gira le sigue a sus dos anteriores; *World's Hottest Tour* (en apoyo al celebrado álbum *Un verano sin ti*) y, más recientemente, *Most Wanted Tour* (respaldo a su indignado disco *Nadie sabe lo que va a pasar mañana*), ambas exitosas en términos de taquilla. De hecho, la primera hizo historia como la más lucrativa en los anales de la música latina.

El anuncio de este *tour* llega en un momento clave en la carrera de Bad Bunny, tras el masivo éxito de su sexto álbum de estudio. *Debí tirar más fotos* estuvo tres semanas consecutivas en el puesto #1 del Billboard 200 y continúa fuerte con 13 semanas en el Top 10. Además, ha mantenido el puesto #1 en la lista Top Latin Albums de Billboard durante 16 semanas seguidas. • **Espectáculos**

Miguel Mateos celebra *Rockas vivas*

El cantante argentino Miguel Mateos, símbolo del *rock* en español, celebrará los 40 años del famoso disco *Rockas vivas*, con dos conciertos en Chile.

Los asistentes tendrán la oportunidad de disfrutar en vivo temas clásicos, como *Cuando seas grande*, *Obsesión*, *En la noche*, *Llámame si me necesitas*, *Es por ti* y muchos más.

Gracias a su éxito, además del *show* del 29 de junio, en el Movistar Arena, de Santiago, ahora sumó otro concierto para el 27 de junio, en el Arena Monticello, de Mostazal, comuna chilena de la provincia de Cachapoal.

Miguel Mateos cuenta con una trayectoria musical que ha trascendido generaciones, y es que su debut inició a los 15 años, en 1969, cuando participó en uno de los primeros festivales del *rock* argentino, el Festival Pinap.



Miguel Mateos, junio 2023
Foto: facebook.com/okmiguelmateos

Con el paso de los años, ha logrado conquistar escenarios, gracias a su inconfundible estilo roquero.

Estas presentaciones serán una oportunidad especial para vivir de cerca la pasión de un artista que forma parte de la historia del *rock* latinoamericano. • **Espectáculos**

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



El legado de nuestro patrimonio natural

1875: nuestro país era sede de la Exposición Internacional, cita que congregó a 20 países que buscaban compartir avances tecnológicos y científicos. Tras terminar, el “Edificio de la exposición”, construido para ese fin, pasó a convertirse en el Museo Nacional de Historia Natural. Pero las autoridades y la aristocracia de la época tomaron por costumbre usar el lugar para realizar pomposas fiestas y bailes de gala, cosa que no le hacía mucha gracia a su director Rodulfo Philippi.

Marzo de 1889: un telegrama llega al museo informando del varamiento de una ballena en las costas de San Antonio. Don Rodulfo, ni tonto, ni perezoso, no iba a dejar pasar la oportunidad. A sabiendas de que debía actuar rápido, se saltó la burocracia de conseguir fondos y de su bolsillo costó la operación. Un grupo de obreros fue al lugar, cuchillos y hachas en mano procedieron a faenar al cetáceo. Los trozos fueron transportados en carretas hasta la estación de trenes de San Antonio y trasladados en ferrocarril hasta Santiago. A su llegada a la Estación Central, otra caravana de carretas la recibió para llevarla hasta la Quinta Normal, donde la esperaba una fosa con cal y ladrillo.

Si alguna vez han oído un animal muerto, imaginen el aroma de una ballena en descomposición, no debió ser una experiencia olfativa agradable. Aquel hedor impregnó los salones del edificio, los alrededores del parque y, como bono extra, se encargó de espantar a los fiesteros. Pasaron 6 años de arduo trabajo para limpiar y ordenar los huesos de ballena, hasta que por fin, en 1895, quedó armada en el salón central del museo.

Hasta 1980 era considerada una ballena azul, dato con el cual muchos crecimos. Estudios posteriores la posicionaron como una ballena de aleta, hasta que un último análisis de 2013 la clasificó como una ballena Sei. Convertida en emblema del museo, tiene un nombre: Greta, en honor a la arqueóloga Grete Mostny, la primera mujer en dirigir el museo (1964-1981). Cuando la visiten, fíjense en lo siguiente: varias partes de su esqueleto tienen manchas oscuras. Esto, porque, a pesar de llevar más de un siglo en el lugar y de los cuidados, sus huesos aún sueltan aceite de ballena. ¿Increíble, cierto? Greta representa la perseverancia de aquellos que no escatiman esfuerzos para mantener vivo el legado de nuestro patrimonio natural. En ella vive una historia que nos enseña a valorar lo que somos y lo que compartimos con el mundo. ¡Hasta la próxima! •



Ballena Greta del Museo Nacional de Historia Natural
Foto: wikipedia.org



Similyptus C
 Propóleo
 Vitamina C
 Jarabe 125 ml
 CH6009



De venta libre y exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2025

Consejos prácticos

Nada de quedarse encerrados

Cuando bajan las temperaturas, muchas familias optan por quedarse en casa durante las vacaciones de invierno. Sin embargo, desde la psicología infantil, fomentar salidas y actividades recreativas en esta época puede ser clave para el bienestar de los menores y adolescentes.

“La etapa del desarrollo en la que se encuentran hace que estas actividades sean fundamentales para seguir practicando habilidades sociales y emocionales que sólo se desarrollan en la interacción real con otros”, explica la psicóloga Anahí Muñoz (UDP). Quedarse encerrados puede aumentar el aislamiento, dificultar el retorno a clases e incluso afectar el ánimo.

El frío, los días más cortos y el encierro tienden a fomentar la apatía, el sedentarismo y el uso excesivo de pantallas. “No se trata de satanizar su uso, pero sin otras actividades,



Fomentar las salidas puede ser clave para el bienestar

Foto: Pixabay

el exceso puede generar irritabilidad, dependencia, problemas de sueño y de concentración”, advierte Muñoz.

Por esto, buscar talleres comunales gratuitos, visitar museos y obras de teatro, e incluso ir a un parque de atracciones o circo, podrían

ser muy beneficiosas para el desarrollo de los menores. Las vacaciones son una oportunidad valiosa para que los chicos se expresen sin tantas reglas, conecten con sus intereses y, sobre todo, compartan tiempo de calidad con sus familias. •

Consejos prácticos

Receta:

Frutal al horno

Ingredientes:

- ☞ 150 g de harina para todo uso
- ☞ 200 g de azúcar blanca
- ☞ 300 g de surtido de frutas en almíbar
- ☞ 1 ctda. de polvo para hornear



Procedimiento:

Precalentar el horno a 180 °C.

En un recipiente, colocar harina, azúcar y polvo para hornear. Revolver.

A la mezcla anterior, añadir la fruta en conserva con su almíbar y mezclar todo hasta integrar.

Enmantecar y enharinar un molde cuadrado de 20 cm y verter la combinación que se hizo previamente, de manera uniforme.

Hornear a 180 °C por 40 minutos o hasta que al insertar un palillo en la preparación este salga seco.

Dejar enfriar ligeramente, cortar en porciones y servir acompañado de helado o fruta fresca de tu preferencia.

Sugerencias:

Utiliza coctel de frutas en almíbar para tener variedad en la preparación.

Puedes cambiar el molde cuadrado por uno redondo de 18 cm.

Si lo deseas, reemplaza parte del almíbar por leche, si es necesario.

Deportes

Chile, anfitrión de la FIBA AmeriCup Femenino 2025



Fotos: fiba.basketball

La AmeriCup Femenino es el campeonato de baloncesto más importante para selecciones de este género en las Américas, organizado por la federación internacional de este deporte (FIBA).

Este 2025, la Oficina Regional de FIBA en las Américas, en conjunto con la Federación de Básquet de Chile, revelaron que los partidos se jugarán en nuestro país, del 28 de junio al 6 de julio.

El Centro de Deportes Colectivos, de Santiago, será el recinto donde se efectuarán todos los partidos.

Cada dos años, se disputa este torneo, clasificatorio para la Copa Mundial y los Juegos Olímpicos.

Chile, como país anfitrión, fue ubicado automáticamente en el Grupo B, en la posición B4. A El Salvador se asignó al Grupo A. Los equipos restantes fueron sorteados.

El Grupo A lo integran República Dominicana, Argentina, Canadá, El Salvador y Brasil, mientras que el Grupo B lo conforma México, Colombia, Estados Unidos, Chile y Puerto Rico.

La jornada diaria constará de cuatro encuentros. Los cuatro mejores equipos de cada



grupo tendrán un lugar en los cuartos de final. A su vez, los ocho clasificados a cuartos serán emparejados de acuerdo con su posición final en la fase de grupos.

Los ganadores de los cuartos avanzarán a las semifinales, instancia en la que competirán por un lugar en el partido por la medalla de oro, mientras que los perdedores jugarán por la medalla de bronce.

En 2023, Brasil fue el campeón defensor, luego de levantar el título en México. Esta será la 18.ª ocasión en que se jugará la FIBA AmeriCup Femenino. El ganador de Chile 2025 asegura directamente un lugar en la Copa del Mundo FIBA de Baloncesto Femenino 2026, en Alemania. • Deportes

SUPLEMENTO ALIMENTARIO EN CÁPSULAS

Concentrado Simi Ajo
40 cápsulas blandas en aceite de Soya

Concentrado Simi Ajo + Perejil
40 Cápsulas blandas de aceite de soya

Simi Ajo
Ajo bulbo seco 341 mg
CH4006

Simi Ajo + Perejil
Ajo aceite / perejil 341 / 100 mg
CH4002

De venta libre y exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2025

Refuerza tu sistema inmune

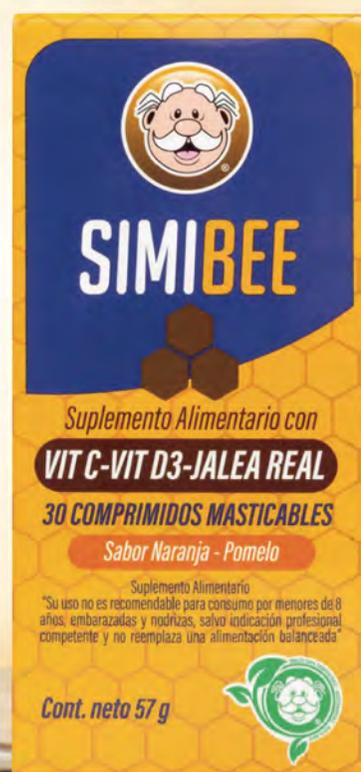
SUPLEMENTO
ALIMENTARIO

Simibee Kids
30 comprimidos
masticables
CH6038



SUPLEMENTO
ALIMENTARIO

Simibee
30 comprimidos
masticables
CH6037



SUPLEMENTO
ALIMENTARIO

Simibee
125 ml
CH6019



Vigencia al 30 de junio 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



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

E infórmate
sobre la cobertura
de los despachos,

Tiempo máximo
de entrega 72 h