

Febrero 2026

Núm. 594 / 100 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Sim informa

Ejercicio, un arma contra el cáncer

Pág. 7



Foto: Freepik



Foto: Archivo Redacción

Nuestro compromiso con el entorno

Pág. 2



Amor y alimento para los perritos del Refugio Noé

Foto: Archivo Redacción

Pág. 4

An advertisement for Farmacias del Dr. Simi. On the left, there is a circular logo of the Dr. Simi mascot, a cartoon dog with a white coat and a stethoscope. Below it, text reads: "HAZ TUS COMPRAS CON RETIRO EN TIENDA O DESPACHO A DOMICILIO". In the center, the Dr. Simi mascot is standing in front of a white and blue storefront. The store has shelves filled with products and signs that say "75%". The text above the store reads "FARMACIAS DEL DR. SIMI" and "LO MISMO PERO MÁS BARATO". On the right, there is promotional text: "E infórmate sobre la cobertura de los despachos," and a blue button that says "Tiempo máximo de entrega 72 h".

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



¿Qué ciencia quiere Chile?

El reciente anuncio de la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID) sobre los resultados del concurso de Centros de Investigación de Interés Nacional, abrió un debate inevitable sobre el rumbo de la ciencia en Chile. De 69 propuestas, sólo 11 fueron adjudicadas. Entre las instituciones que contarán con estos fondos, la Pontificia Universidad Católica destaca por estar relacionada a 7 organizaciones: el Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (CEDEUS), el Centro de Investigación Interdisciplinaria en Riesgo, Resiliencia y Recuperación ante Desastres (CIGIDEN R+), el Centro para el Bienestar y Desarrollo de la Adolescencia y Niñez en la Era Digital (BAND), el Centro Avanzado de Transporte, Logística y Competitividad Económica (CATLEC), el Centro de Vigilancia, Epidemiología y Nuevas Tecnologías para Amenazas Infecciosas Emergentes (SENTINET), el Centro de Investigación e Innovación en Niñez, Adolescencia, Resiliencia y Adversidad (IINARA) y el Centro de Investigación en Energía Solar (SERC).

Aunque estos representan un gran logro para las universidades asociadas, también dejan al descubierto una fragilidad mayor del sistema científico nacional. El problema no tiene que ver con los que se adjudicaron el financiamiento, sino en quienes quedaron fuera. Existen centros con trayectoria, impacto territorial y reconocimiento internacional que perdieron el financiamiento. Entre ellos, el Centro de Ciencias del Clima y Resiliencia (CR2) y el Centro de Recursos Hídricos para la Agricultura y la Minería (CRHIAM), ambos con más de una década aportando evidencia clave para enfrentar la crisis climática, la escasez hídrica y los conflictos socioambientales del país.

Particularmente, el CRHIAM ha contribuido con soluciones concretas para avanzar en la seguridad hídrica de las regiones. Por lo tanto, su exclusión no sólo afecta a investigadores, sino también la capacidad para responder a urgencias estratégicas mayores como la gestión del agua.

Algo similar ocurre con el CR2, quienes han contribuido directamente al IPCC, a políticas públicas y a plataformas de información climáticas utilizadas por el Estado. Que centros con este nivel de impacto queden fuera, pese a evaluaciones técnicas positivas, a lo menos, genera una alerta sobre los criterios de selección que se están utilizando. El problema es estructural: una política que trata por igual territorios y desafíos totalmente distintos. Por lo tanto, sin una visión de Estado que proteja la capacidad estratégica y que equilibre la pertinencia de financiamiento para las regiones, seguiremos al debe con el desarrollo de nuestro país. •

Nuestro compromiso con el entorno

Entre enero y noviembre de 2025, en SíMiPlaneta seguimos avanzando con acciones concretas que buscan cuidar el medioambiente y fortalecer el vínculo con las comunidades. Los resultados de ese año demuestran el crecimiento y el compromiso de quienes hacen posible cada una de estas iniciativas.

Uno de los hitos más relevantes fue Punto Desecha Seguro, programa que permite disponer correctamente medicamentos en desuso. Durante este periodo, se recolectaron 2.450 kilos de medicamentos, representa un crecimiento de 67 % en comparación con 2024, cuando se alcanzaron 1.425 kilos. Sumando ambos años, ya hemos logrado 3.875 kilos de medicamentos recolectados y se evitó que estos residuos terminen contaminando el suelo o el agua.

A esto se suma nuestra participación en 7 jornadas de limpieza realizadas durante 2025, donde, junto a voluntarios, comunidades y organizaciones locales, se retiraron 4.826 kilos de basura desde varios espacios públicos y se contribuyó a la recuperación de entornos naturales y urbanos.

La educación ambiental fue otro pilar clave. En 2025, se elaboraron 3.057 bombas de semillas, una herramienta sencilla, pero poderosa, para fomentar la reforestación y la biodiversidad. Estas acciones se desarrollaron mediante 50 talleres, realizados en más de 10 instancias distintas, como colegios, ferias comunitarias, clubes de personas mayores y otros espacios de encuentro. Cada taller fue una oportunidad para aprender haciendo y conectar a personas de todas las edades con la naturaleza.

Además, durante el año participamos en 8 actividades abiertas a la comunidad, enfocadas en educar, informar y promover nuestras iniciativas



medioambientales, reforzando el mensaje de que el cuidado del planeta es una tarea compartida.

En conjunto, estos resultados demuestran que el trabajo sostenido de SíMiPlaneta va más allá de las cifras, es una invitación permanente a hacernos parte del cuidado del entorno desde nuestro rol, tanto dentro como fuera de la empresa. •

SíMiPlaneta



Fotos: Archivo Redacción

¡GRACIAS POR SUMARTE A SÍMIPLANETA!

¡PEQUEÑAS ACCIONES QUE LOGRAN GRANDES CAMBIOS!

¡DOS AÑOS CUIDANDO EL PLANETA CON PUNTO DESECHA SEGURO!

Hace dos años dimos vida a Punto Desecha Seguro, una iniciativa que hoy está presente en distintos puntos del país y que permite eliminar medicamentos vencidos o en desuso de forma segura y responsable.

Gracias al compromiso de nuestros clientes, ya hemos retirado 4.069 kilos de medicamentos, evitando que lleguen a ríos, suelos y otros espacios naturales, donde podrían dañar el ecosistema.

Actualmente contamos con más de 40 puntos de acopio distribuidos entre Santiago, Talca, Constitución, Cauquenes y Valdivia.

Revisa tu Punto Desecha Seguro más cercano en desechaseguro.cl y sigamos cuidando el planeta juntos.

Encuentra el tuyo en
www.desechaseguro.cl



www.simiplanetachile.cl



¡Juntos, por un futuro más verde!



simiplanetachile

/simiplanetacl

simiplanetachile

¿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.

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

Tendencias

Días de Bondad

Amor y alimento para los perritos del Refugio Noé

El Dr. Simi inició los Días de Bondad de este 2026 con una acción cargada de ternura y compromiso. Visitó el Refugio Noé y llevó más de 100 kilos de alimento para los perritos que allí esperan una segunda oportunidad. Este lugar acoge a decenas de animales rescatados que, tras historias difíciles, hoy reciben cuidados, protección y, sobre todo, cariño, mientras esperan encontrar una familia que los adopte de manera responsable.

La jornada fue recibida con alegría por las voluntarias del Refugio Noé, quienes desde hace cuatro años dedican gran parte de su tiempo y energía a cuidar a los animales. Su labor no sólo implica alimentarlos y mantenerlos, sino también entregarles contención, afecto y atención diaria, algo fundamental para su recuperación física y emocional.

“La mayoría de los perritos llegan porque los recogemos a petición de personas en apuros y, a veces, los botan afuera del refugio esperando a que nosotros nos hagamos cargo... y lo hacemos”, relató Marion, voluntaria. Muchos animales llegan en malas condiciones, abandonados o tras situaciones de maltrato y, gracias al trabajo constante de las voluntarias, logran salir adelante.

Conscientes de ese esfuerzo y dedicación, el Dr. Simi quiso aportar de manera concreta y llevó más de 100 kilos de alimento para los animalitos. Un gesto que busca aliviar, aunque sea en parte, la carga que enfrentan quienes sostienen estos espacios de rescate con recursos limitados y mucho amor.



Fotos: Archivo Redacción

Durante la visita, el Dr. Simi compartió con las voluntarias, escuchó sus historias y se tomó el tiempo de acariciar y acompañar a los perritos.

Más allá de la donación, esta visita fue también una invitación a reflexionar sobre la adopción responsable. La rotación en los refugios es clave: cuando un perrito es adoptado, se libera un espacio para rescatar a otro que lo necesita con urgencia. Sin adopciones, los refugios se saturan, dificultan su labor y limitan las posibilidades de ayudar a más animales.

Existen muchas formas de apoyar a estos lugares: donar alimentos o insumos, apadrinar a un perrito, ofrecerse como hogar temporal o, por supuesto, adoptar de manera definitiva. Cada ayuda, grande o pequeña, marca una diferencia real en la vida de estos animalitos.

“Estamos muy agradecidas por este regalo que nos dio Farmacias del Dr. Simi, y no se olviden de venir a adoptar a un peludito”, finalizó Marion, quien deja abierta la invitación a transformar la bondad en una acción concreta. • Tendencias

Salud

Implante cerebral, cuando la ficción se hace realidad



Foto: larazon.es

La posibilidad de que una persona con parálisis vuelva a comunicarse, trabajar o interactuar con su entorno sólo con el pensamiento ha dejado de ser una idea de ciencia ficción. Neuralink, la empresa de neurotecnología fundada por Elon Musk, anunció que, a partir de este 2026, planea iniciar la producción masiva de sus implantes cerebrales y avanzar hacia cirugías completamente automatizadas, un paso que podría marcar un antes y un después en el tratamiento de enfermedades neurológicas severas.

El dispositivo desarrollado por Neuralink es una interfaz cerebro-computadora: un pequeño implante que se inserta en el cerebro y es capaz de interpretar señales neuronales para traducirlas en acciones digitales. En términos simples, permite que el cerebro se comunique directamente con un computador sin necesidad de mover el cuerpo. Su principal objetivo en salud es ayudar a personas con lesiones neurológicas graves, como daño en la médula espinal, accidentes cerebrovasculares o enfermedades neurodegenerativas, que han perdido la capacidad de moverse o comunicarse.

Según ha informado la compañía, el primer paciente con implante logró realizar actividades cotidianas como mover un cursor, navegar por internet, jugar videojuegos y escribir en redes sociales utilizando únicamente su actividad cerebral. Para personas con parálisis severa, estos avances representan mucho más que comodidad tecnológica, significan recuperar autonomía, comunicación y participación social, elementos clave para la salud mental y la calidad de vida.

Neuralink inició ensayos clínicos en humanos en 2024, luego de supe-

rar objeciones iniciales de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), que había expresado preocupaciones de seguridad en 2022. Desde entonces, los estudios han avanzado de manera gradual y controlada. Hasta septiembre, 12 personas en varios países, todas con parálisis severa, habían recibido el implante y lo utilizaban para controlar herramientas digitales y físicas.

Desde la perspectiva sanitaria, el interés en esta tecnología no se limita sólo a la parálisis. Especialistas ven un potencial futuro en áreas como la rehabilitación tras accidentes cerebrovasculares, el tratamiento del parkinson, la epilepsia o incluso ciertos trastornos psiquiátricos. Al permitir una conexión directa con la actividad cerebral, estas interfaces podrían ayudar tanto a compensar funciones perdidas como a comprender mejor cómo funciona el cerebro humano.

El anuncio de una posible cirugía totalmente automatizada también abre nuevas preguntas en el ámbito médico. Si bien la automatización podría mejorar la precisión y reducir tiempos quirúrgicos, expertos subrayan la necesidad de evaluar cuidadosamente los riesgos, la seguridad a largo plazo y los criterios éticos, especialmente en intervenciones invasivas en el cerebro.

Aunque todavía se trata de una tecnología en fase experimental, el avance de Neuralink pone sobre la mesa una discusión profunda sobre el futuro de la salud neurológica. Más allá del impacto tecnológico, la pregunta central sigue siendo humana: ¿cómo estas innovaciones pueden devolver capacidades, dignidad y calidad de vida a personas que hoy viven con limitaciones graves? • Salud


ETERNAL SECRET®
 Alta cosmética a tu alcance

¿Piel Seca?... ¡No más!

Crema con Ácido Hialurónico y Elastina 40+ CH6190	Suero Revitalizante con Ácido Hialurónico 3378	Sérum Dermo renovador 2185
-------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------



Conoce
nuestra línea
de productos

DE VENTA Exclusiva en

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


 DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 28 de febrero 2026

Consejo nutricional

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



Importancia de la vitamina D en la prevención y el bienestar integral

Por años, la vitamina D ha sido vinculada por la población como clave para la integridad ósea, y es cierto, ya que cumple un rol protagónico en el metabolismo del calcio y el fósforo, para brindar una salud osteoarticular óptima; sin embargo, en los últimos años se ha podido constatar la multifuncionalidad de este nutriente, así como su participación y contribución en variedad de beneficios para la salud.

Dentro de su amplia gama de contribuciones, se destaca la salud cardiovascular, en donde la suplementación adecuada tiene un efecto como tratamiento coadyuvante si fuese el caso, pero también un rol preventivo.

¿Cómo se relaciona? Pues bien, esta podría reducir los niveles de inflamación crónica, un problema que puede dañar las arterias, cuando esto se perpetúa con el tiempo y, por ende, brindar una mejor función de los vasos sanguíneos y mantenerlos más flexibles y sanos.

Además, puede influir en la salud del corazón mediante varios mecanismos, y uno de los más importantes es su efecto sobre el sistema renina-angiotensina-aldosterona (RAAS), el encargado de regular la presión arterial. Cuando el cuerpo tiene poca vitamina D, este sistema tiende a activarse de más y puede causar que los vasos sanguíneos se estrechen y la presión aumente. En cambio, niveles adecuados de vitamina D ayudan a que el RAAS funcione de manera más equilibrada y evitar esa tensión extra en las arterias.

En el área de la neurociencia, se han observado evidencias prometedoras sobre la importancia de mantener niveles adecuados de vitamina D. Algunos estudios reportan beneficios como la activación de genes que protegen el cerebro mediante la unión de la vitamina D a su receptor VDR. Esto favorece la salud de las neuronas, reduce la inflamación y el daño celular, y mantiene funciones cognitivas clave como la memoria y el aprendizaje. Mantener niveles adecuados de vitamina D puede disminuir el riesgo de deterioro cognitivo y demencia, especialmente en personas con deficiencia. Ello resalta la relevancia de la suplementación en estos casos.

También el aporte de vitamina D podría cobrar relevancia en la prevención de cáncer.

Algunos ensayos clínicos han reportado que la suplementación se asocia con una reducción de la mortalidad en comparación con un placebo. Además, la vitamina D puede modular la apoptosis y la angiogénesis, por esto se podría incluir para complementar tratamientos médicos correspondientes.

Ante estas evidencias, es importante asumir un rol activo en el autocuidado, como una exposición al sol adecuada, una dieta balanceada, alimentos ricos en vitamina D, como pescados grasos, huevo, champiñones, lácteos e hígado, o mantener una suplementación apropiada, según indicación profesional. •

Referencias:

- Mattioli, A. V., Coppi, F., Severino, P., Penna, C., Pagliaro, P., Dei Cas, A., Bucciarelli, V., Madonna, R., Tarperi, C., Schena, F., Cetrullo, S., Angelone, T., Rocca, C., Parenti, A., Palazzuoli, A., Margonato, A., Paolillo, S., Perrone Filardi, P., Barillà, F., & Lombardi, C. (2025). A personalized approach to vitamin D supplementation in cardiovascular health beyond the bone: An expert consensus by the Italian National Institute for Cardiovascular Research. *Nutrients*, 17(1), 115. <https://doi.org/10.3390/nu17010115>
- Liu, Y., Zhong, Z., Xie, J., Ni, B., & Wu, Y. (2025). Neuroprotective roles of vitamin D: Bridging the gap between mechanisms and clinical applications in cognitive decline. *International Journal of Molecular Sciences*, 26(15), 7146. <https://doi.org/10.3390/ijms26157146>
- Kuznia, S., Zhu, A., Akutsu, T., Buring, J. E., Camargo, C. A. Jr., Cook, N. R., Chen, L.-J., Cheng, T.-Y. D., Hantunen, S., Lee, I.-M., Manson, J. E., Neale, R. E., Scragg, R., Shadyab, A. H., Sha, S., Sluyter, J., Tuomainen, T.-P., Urashima, M., Virtanen, J. K., ... Schöttker, B. (2023). Efficacy of vitamin D₃ supplementation on cancer mortality: Systematic review and individual patient data meta-analysis of randomised controlled trials. *Ageing Research Reviews*, 87, 101923. <https://doi.org/10.1016/j.jgera.2023.101923>
- Aiello, G., Lombardo, M., & Baldelli, S. (2024). Exploring vitamin D synthesis and function in cardiovascular health: A narrative review. *Applied Sciences*, 14(11), 4339. <https://doi.org/10.3390/app14114339>

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

Salud

Vacunas de ARNm: nueva etapa anticancerígena



Foto: Freepik

Durante décadas, la lucha contra el cáncer se ha apoyado principalmente en la cirugía, la quimioterapia y la radioterapia. Sin embargo, en los últimos años, la inmunoterapia, tratamientos que ayudan al propio sistema inmune a reconocer y atacar los tumores, ha abierto una nueva etapa en la medicina. Hoy, dos investigaciones recientes apuntan a un giro aún más profundo: las vacunas de ARN mensajero (ARNm), conocidas mundialmente por su uso contra covid-19, podrían ser una herramienta en este tratamiento.

En agosto de 2025, investigadores de la Universidad de Florida publicaron en *Nature Biomedical Engineering* un estudio que sorprendió a la comunidad científica. En modelos de ratón, una vacuna experimental de ARNm logró potenciar de forma notable los efectos de la inmunoterapia, incluso sin estar diseñada para atacar un tumor específico. En lugar de "enseñar" al sistema inmune a reconocer una célula cancerosa concreta, la vacuna actuó como un potente despertador inmunitario, activando defensas similares a las que se ponen en marcha frente a una infección viral.

"Al usar una vacuna diseñada, no para atacar específicamente el cáncer, sino para estimular una respuesta inmunológica fuerte, podríamos obtener una reacción anticancerígena muy potente", explicó el oncólogo pediátrico Elias Sayour, autor principal del estudio. En algunos modelos animales, los tumores incluso llegaron a desaparecer por completo.

Esta idea (estimular el sistema inmune de forma general para que luego ataque el cáncer) encontró un respaldo inesperado hace apenas tres semanas. Un nuevo análisis publicado en *Nature* y comentado por el médico y epidemiólogo F. Perry Wilson, de la Universidad de Yale, mostró que personas con cáncer que recibían inmunoterapia y, además, fueron vacunadas contra covid-19 con ARNm presentaron una mejor sobrevida que quienes no se vacunaron.

El estudio analizó miles de pacientes con distintos tipos de cáncer, como de pulmón y melanoma. En uno de los grupos más grandes, la sobrevida mediana casi se duplicó: pasó de poco más de 20 meses a más de 37 meses en quienes recibieron la vacuna de ARNm junto con la inmunoterapia. Y el

efecto no parecía deberse sólo a la protección contra el coronavirus.

"El cáncer puede considerarse, en el fondo, una falla del sistema inmunitario", explicó Wilson. "La inmunoterapia le da al sistema inmune una segunda oportunidad para corregir lo que no hizo bien la primera vez".

Los experimentos en animales reforzaron esta idea. Al combinar vacunas de ARNm con fármacos de inmunoterapia, los tumores se redujeron de manera mucho más marcada que con cualquiera de los tratamientos por separado. La clave, según los investigadores, no era el objetivo de la vacuna, sino el propio ARNm y su capacidad para activar las defensas del organismo.

Aunque los expertos subrayan que aún se necesitan ensayos clínicos controlados para confirmar estos resultados, el mensaje es claro: estimular el sistema inmune podría ser tan importante como atacar directamente al tumor.

Si estas estrategias se confirman en humanos, las vacunas de ARNm podrían ser en una herramienta accesible y complementaria para tratar el cáncer. • Salud

Salud

Ejercicio y cáncer: moverse puede “quitarle energía” a los tumores

Durante años, médicos y científicos han observado que las personas físicamente activas suelen tener mejores pronósticos frente al cáncer. Sin embargo, la gran pregunta seguía abierta: ¿qué ocurre exactamente en el cuerpo para que el ejercicio tenga este efecto protector? Un estudio publicado en la prestigiosa revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS) aporta nuevas pistas, con hallazgos que ayudan a entender este vínculo de manera clara y concreta.

La investigación, liderada por científicos de la Universidad de Yale, se centró en cómo el ejercicio aeróbico modifica el uso de la glucosa durante el desarrollo de tumores. Según explican los autores, “está bien establecido que el ejercicio protege contra el crecimiento y la progresión tumoral”, pero hasta ahora no se comprendía del todo cómo se producía este efecto a nivel metabólico.

Trabajando con animales que padecen cáncer de

mama y melanoma, los investigadores observaron que el ejercicio regular logra algo clave: redistribuir la glucosa dentro del cuerpo. En palabras del estudio, el entrenamiento aeróbico “reparte la captación y oxidación de glucosa hacia el músculo esquelético y cardíaco, y la aleja de los tumores”. Dicho de modo simple, cuando una persona se mueve, sus músculos pasan a consumir más energía, dejando menos “alimento” disponible para que el tumor crezca.

Uno de los aspectos más novedosos del trabajo es que no se limita a comparar personas que hacen ejercicio versus las que no. Los autores destacan que la condición física existe “a lo largo de un continuo”, y que una mayor capacidad aeróbica se asocia con cambios metabólicos más favorables.

El estudio también analizó casos de obesidad, donde el ejercicio previo mostró beneficios similares. En estos modelos, la actividad física aumentó el uso de glucosa en los músculos y lo redujo en los tumores, un cambio

que se relacionó directamente con un crecimiento tumoral más lento.

A nivel interno, los investigadores detectaron que el ejercicio disminuye la actividad de una vía celular llamada mTOR dentro de los tumores, conocida por estar asociada al crecimiento celular. Para los autores, este hallazgo significaría que el ejercicio generaría una especie de “competencia metabólica” en el cuerpo. Tal como señalan en el artículo, el movimiento “podría suprimir la progresión tumoral al mejorar la oxidación de glucosa en los tejidos del huésped y limitar su disponibilidad para el tumor”.

Si bien es una investigación preclínica, los resultados ayudan a comprender por qué el ejercicio se recomienda cada vez más como parte del abordaje integral del cáncer. Este estudio nos recuerda que algo tan cotidiano como caminar, pedalear o moverse con regularidad podría tener un impacto profundo en cómo el cuerpo enfrenta la enfermedad. • Salud



Foto: Freepik

ELIGE LAS 3B

BUENO

BARATO

B Bioequivalente

Más de 341 productos bioequivalentes disponibles

¡No olvides seguir al Dr. Simi!

@DrSimiChile @DrSimiChile_Oicial /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Letras libres

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



¿Ya vieron *Frankenstein* de Guillermo del Toro?

Yo dudé bastante si verla, hasta que al final sucumbí a la presión social y dije: ya, pero ¿qué tan dura puede ser...? No sé si fue un error haberla visto, pero prefiero el libro. Y no lo digo desde el lugar de la literata insufrible que busca referencias y se emociona cuando dicen las frases exactas, sino desde algo mucho más simple y más hondo. Es impactante ver a la criatura visualizada -es la primera adaptación que veo-, y darse cuenta de que estará sola por los siglos de los siglos. Al menos en el libro, la criatura sigue viviendo con su historia y con sus anhelos; en cambio, ese final tan abierto... me hizo trizas. Ahora bien: la película es una joya en lo visual. Y el libro *-Frankenstein-* enseña algo que no se me va nunca: que lo diferente no es malo; que es la mirada de la sociedad la que te aísla y te exilia de lo mejor. También enseña que el amor puede salvarte -no necesariamente sanarte-, pero sí hacerte sentir mejor. Una palabra amable, un gesto, una caricia pueden cambiar el rumbo de las cosas. Por favor, elijan la suavidad, aunque a veces no se sienta correcta. Ahora, con su permiso, iré a pensar en lo desgraciada que se tuvo que sentir Mary Shelley para escribir una obra así. Mi favorita en toda la literatura, *sadly*, se llama *Frankenstein*: entre lo monstruoso y lo humano. •

No somos de cristal: escribir para no desaparecer

Hay libros que no se leen, se atravesan. *No somos de cristal* de Alaska Infinita es uno de ellos. No porque sea frágil, sino porque duele tocarlo sin sentir algo de lo que ahí se encuentra presente. Este poemario no pide permiso ni ofrece consuelo fácil. Se abre como una herida honesta y nos recuerda que escribir, muchas veces, no es sanar, sino sobrevivir.

Desde sus primeras páginas, Alaska Infinita nos advierte que esto no es un libro de autoayuda. Y tiene razón. Aquí no hay recetas, ni promesas de luz inmediata. Hay, en cambio, una voz que se permite decir lo que normalmente se calla: el cansancio de existir, la ansiedad que no duerme, el cuerpo como peso, la tristeza como estación permanente. Leer estos poemas es acompañar a alguien que se queda despierta cuando el mundo duerme, que piensa demasiado, que siente sin anestesia.

El título es una declaración política y emocional. *No somos de cristal* no niega la fragilidad, la reivindica. Ser sensible no es debilidad, nos dice el libro, sino una forma radical de estar en el mundo. A lo largo de sus textos aparecen imágenes recurrentes, el cuerpo de piedra, el alma de agua, el fuego, la estrella, la niña herida, que construyen un mapa

íntimo donde convivir con la contradicción se vuelve inevitable. Vida y muerte, luz y oscuridad, deseo de vivir y ganas de desaparecer caminan juntas, sin maquillajes.

Hay algo profunda- mente generoso en esta escritura. Alaska Infinita no se coloca por encima del lector, se sienta al lado. Le habla al que siente "demasiado", al que carga con diagnósticos visibles e invisibles, al que ama con miedo, al que intenta levantarse cada día sin saber muy bien por qué. La poesía aquí busca ser real. A ratos feroz, a ratos agotada. Como la vida misma.

También hay amor. Mucho. Amor por la madre, por la literatura, por la música, por la posibilidad, aunque remota, de volver a sentirse cerca. Incluso cuando el dolor ocupa casi todo el espacio, hay un gesto insistente de resistencia: seguir escribiendo. Como

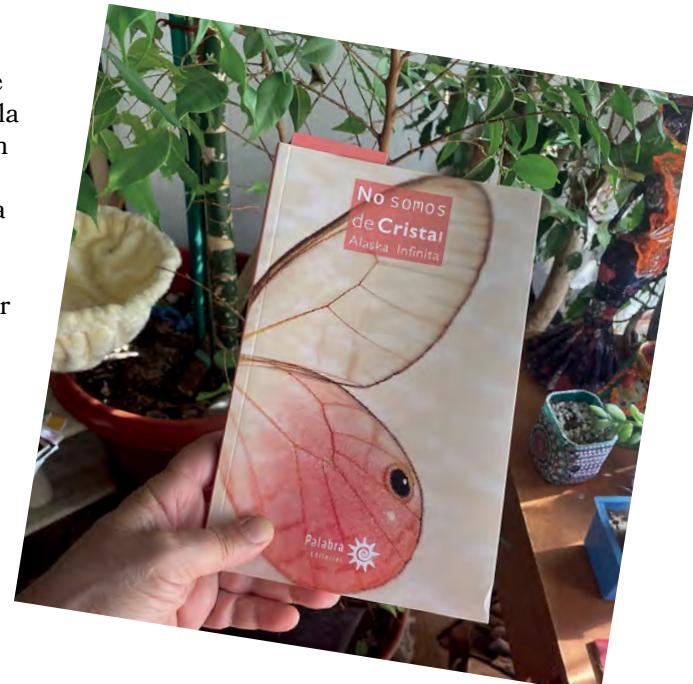


Foto: @eugeniapradobassi

si cada poema fuera una manera de decir "aquí sigo", aunque cueste respirar.

No somos de cristal es un libro para leerlo despacio, con cuidado, quizás con una taza de algo caliente al lado. No para encontrar respuestas, sino para reconocerse en las preguntas. Porque, a veces, lo único que necesitamos no es entender, sino saber que no estamos solos. Y este poemario, con toda su intensidad, logra justamente eso: acompañar. • **Letras libres**

Texto: Ignacio Quezada

¡Recién
llegados!

Vendetta
By Piero Butti
Parfum Hombre 100 mL
Fragancia misteriosa y seductora
COD. CH6280



Vendetta
By Piero Butti
Parfum Hombre 100 mL
Fragancia cautivadora y sofisticada
COD. CH6292

Vigencia al 28 de febrero 2026

Encuéntralos en

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

Espectáculos

BTS anuncia gira mundial



Foto: ibighit.com/bts/en/g/profile/

El regreso de BTS ya es oficial y Chile está en la lista. La banda surcoreana más grande del planeta confirmó dos conciertos en Santiago como parte de su *World Tour 2026-2027*. Marca así su esperado retorno a los escenarios tras el servicio militar obligatorio de sus integrantes y con la alineación completa del grupo.

El anuncio desató una verdadera locura entre ARMY en Chile, que llevaba años esperando una confirmación, será uno de los eventos musicales más memorables del año.

Fechas confirmadas de BTS en Chile

Según el calendario oficial de la gira, difundido por BigHit Music HYBE, BTS se presentará en Chile el viernes 16 y sábado 17 de octubre de 2026.

Serán dos espectáculos consecutivos en la misma ciudad, donde la banda goza de alta popularidad. Hasta ahora, no hay otras ciudades chilenas incluidas.

El recinto aún no ha sido anunciado, pero por la magnitud del evento se espera

un estadio de gran capacidad, como ha ocurrido en otras paradas de la gira.

Lo habitual en este tipo de periplos es que, primero, se habilite una preventa exclusiva para miembros ARMY mediante Weverse, seguida de una venta general por una boletería local, como PuntoTicket o Ticketmaster Chile.

Considerando giras anteriores de BTS y espectáculos de alto nivel en estadios, se espera una amplia variedad de precios, desde sectores generales hasta experiencias VIP.

El tour 2026-2027 marca un momento histórico en la agrupación por dos razones: es el primer grupo de talla mundial que se reúne luego de que todos sus integrantes concluyeran el servicio militar en su país. Y segunda, es el regreso con sus siete integrantes originales.

Así, Chile queda dentro de un circuito global donde también figuran urbes como Ciudad de México, Los Ángeles, Londres, París, Tokio y Sao Paulo, metrópolis con gran peso dentro del mapa musical internacional. • *Espectáculos* Fuente: EFE

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Más que abrir rejas

¡Liberen a los animales! ¡Abran las rejas! Son las consignas de grupos “animalistas” cada vez que algún animal en cautiverio protagoniza una noticia trágica. Esto podría sonar justo en el pasado cuando animales exóticos eran capturados para ser exhibidos en condiciones paupérrimas o incluso hacerlos luchar. Los tiempos cambian y los zoológicos de hoy cumplen un importante rol.

Partiendo desde lo básico, es difícil devolver a los animales en cautiverio a sus hábitats naturales. La mayor parte de ellos no podrían adaptarse a la vida salvaje y acabarían muriendo al poco tiempo. De ahí que la labor de los zoológicos y otros centros a lo largo del país sea vital. Más allá de ser lugares donde los visitantes se fascinan con la diversidad natural, estos cumplen una valiosa tarea de conservación. Un gran número de animales llega cada año a estos recintos tras ser víctimas de accidentes, tráfico ilegal, caza o maltrato. En estos sitios que cuentan con atención veterinaria especializada son atendidos y, en caso de ser posible, se rehabilitan para reintroducirlos a sus entornos. De vital importancia son los programas de reproducción donde existen colaboraciones con zoológicos extranjeros para el reforzamiento de animales exóticos. En el caso de nuestra fauna nativa se trabaja con especies como el flamenco, el huemul, el pudú, el zorro de Darwin o el pingüino de Humboldt. En la misma vereda, se capacita a distintos profesionales para el monitoreo de su salud tanto en cautiverio como en terreno y sus respectivos medioambientes. La cooperación con universidades y otros centros de investigación en proyectos público-privados es clave, como el programa “1000 Genomas” que busca recolectar muestras de fauna a lo largo del país y asegurar que especies en peligro sigan en la naturaleza y no se conviertan en piezas de museo.

Se suma la educación. Junto con los circuitos habituales, los zoológicos realizan visitas guiadas, talleres, charlas y diversas actividades orientadas a que los asistentes puedan comprender y valorar nuestro patrimonio natural. De ahí que los ingresos generados por el público visitante se destinen a mantener la labor de estos recintos.

La verdadera libertad de los animales es más que abrir rejas, se trata de que exista un bosque, un humedal o un mar limpio donde puedan vivir. Los zoológicos son los custodios que permitirán a esta y futuras generaciones la posibilidad de admirar a la naturaleza en todo su esplendor. ¡Hasta la próxima! •

¡Recién llegados!

Hot Sexy
By Plaisance
Parfum Mujer 80 mL
Fragancia atractiva y seductora
COD. CH6279



Hot Sensation
By Plaisance
Parfum Mujer 80 mL
Fragancia innovadora y moderna
COD. CH6278

Vigencia al 28 de febrero 2026



www.drsimi.cl

Encuéntralos en



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.



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.

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

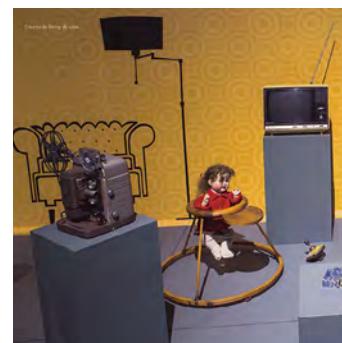
Consejos prácticos

Panorama cultural para febrero



Más que cosas. Nuevas historias que contar reúne más de un centenar de piezas que ingresaron a la colección del Museo Histórico Nacional a partir de 2012

Fotos: mhn.gob.cl



Si buscas un panorama distinto, gratuito y con sentido para este verano, febrero es excelente para visitar la exposición “Más que cosas. Nuevas historias que contar”, en el Centro Cultural La Sombrerería, gracias a una alianza con el Museo Histórico Nacional (MHN).

Lejos de los grandes hitos y personajes de la historia oficial, esta muestra invita a mirar el pasado desde lo cotidiano: objetos simples, oficios tradicionales y

escenas de la vida diaria que formaron parte de los hogares, las calles y los negocios chilenos, especialmente entre las décadas del 60 y 70. Utensilios de cocina, juegos infantiles, elementos del living y artículos que alguna vez fueron parte del paisaje urbano hoy se transforman en piezas patrimoniales cargadas de memoria y afecto.

Uno de los grandes atractivos de la exposición es su carácter interactivo. Mediante códigos QR, los visitantes pueden acceder

a las historias de algunos objetos, contadas por sus propios donantes, fortalecer el vínculo entre memoria personal y patrimonio colectivo. Esto hace del recorrido en una experiencia cercana y emocional, ideal tanto para quienes desean recordar su infancia como para las nuevas generaciones que nunca vivieron en una época completamente análoga.

La exposición estará abierta hasta el 8 de marzo de 2026, con entrada libre. • **Consejos prácticos**

Receta: Mousse rápido de chocolate (4 personas)

Ingredientes:

- ✓ 200 ml de crema para batir (bien fría)
- ✓ 1 tableta de chocolate semiamargo o de leche (100-120 g)

- ✓ 2 cucharadas de azúcar (opcional, según el chocolate)
- ✓ 1 cucharadita de vainilla (opcional)

Preparación:

1. Derrite el chocolate Hazlo a baño María o en el microondas (en intervalos de 20-30 segundos, revolviendo).
2. Bate la crema Muévela hasta que esté firme (tipo chantilly). Siquieres, agrega el azúcar y la vainilla.
3. Integra el chocolate Deja que esté tibio (no caliente) y agrégalo con movimientos envolventes a la crema.
4. Sirve Reparte en 4 pocillos o vasos. Puedes servir de inmediato o refrigerar 20-30 minutos para que tome más cuerpo.



Consejo

Decora con fruta picada, ralladura de chocolate, galletas molidas o frambuesas.

¡Ahorra a lo GRANDE!

¡SUPER LUNES! **25%**
DESCUENTO

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



Lo esencial, justo antes de que pase...



SIMIcondón
EXTREME TEXTURIZADO
3 PZAS
COD: 1972

SimiPower Woman
Guaraná / L-Taurina / Jalea Real
Vitaminas B1 / B6 / E / Ácido Fólico
Calcio / Fósforo / Potasio - 30 cápsulas
COD: CH7333

SimiPower
Guaraná / L-Taurina / Jalea Real
Vitamina E - 30 cápsulas
COD: CH7195

Vigencia al 28 de febrero 2026

ALIMENTO PARA DEPORTISTAS

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

DE VENTA Exclusiva en



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl



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