

¡Elige Las 3B!
Bueno
Barato
B Bioequivalente

Más de 400 productos bioequivalentes disponibles

Principio activo 500mg
30 Cápsulas

¡No olvides seguir al Dr. Simi!

@DrSimiChile @DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile

Junio 2026

Núm. 598 / 134 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

Farmacias del Dr. Simi, marca valorada

Pág. 5



Fotos: Archivo Redacción

Lanzamiento de Jueves de Bondad

Pág. 4



¡Super LUNES!
25% DCTO
¡CONSULTA POR TUS PRODUCTOS!

1,2,3 **¡ABAJÓ!**

DEFENSAS Y ENERGÍA

ESTA **10%** HORRO

¡Todos los lunes y en todas nuestras farmacias!

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



El IPCC en Chile

En abril de 2026, Chile fue sede de un encuentro clave del IPCC (Panel Intergubernamental de Cambio Climático), que reunió a científicos para discutir los impactos y desafíos de tal fenómeno ambiental en América Latina. No es un evento menor, en palabras del vicepresidente de ese panel, Ladislaus Chang'a, "Chile debería estar muy orgulloso de su contribución a la ciencia climática mundial. Actualmente, el país cuenta con cerca de 20 científicos elegidos como autores del IPCC".

Sin embargo, cada cierto tiempo, la pregunta se repite: ¿Qué hacemos con esta evidencia? En esta reunión, se presentaron datos para Latinoamérica que no son muy alentadores. La climatóloga argentina Inés Camilloni, vicepresidenta del Grupo de Trabajo I del IPCC, advirtió sobre el incremento de temperaturas en el mar por sobre el promedio global en América Latina.

Aunque esto no es una advertencia nueva, ya no hablamos de proyecciones, sino de fenómenos en curso. Chile, en ese contexto, aparece como una región con evidencias concretas. Desde la megasequía hasta los incendios forestales, pasando por la degradación de cuencas y zonas de sacrificio, el país refleja claramente lo que el IPCC ha venido señalando por años.

No obstante, la brecha entre conocimiento y acción persiste. El encuentro, realizado en dependencias de la Universidad Católica de Chile con apoyo de centros como el CR2, también dejó en evidencia una tensión estructural: la ciencia avanza más rápido que la política. Mientras los investigadores afinan modelos, identifican puntos de no retorno y proponen soluciones basadas en evidencia, las decisiones públicas siguen atrapadas entre ciclos electorales, intereses económicos y debates ideológicos. El problema no es falta de información, sino de coherencia. No basta con organizar encuentros internacionales, firmar compromisos o actualizar discursos. Si las decisiones estructurales no se alinean con la evidencia científica, estos espacios corren el riesgo de transformarse en espacios técnicos sin compromisos vinculantes.

El IPCC no dicta políticas, pero sí establece límites. Y estos son cada vez más estrechos. La ciencia ya hizo su parte: diagnosticar, proyectar y advertir. Hoy, la presión recae sobre quienes toman decisiones. La pregunta final siempre es la misma: ¿seguiremos acumulando evidencia o la política estará a la altura del problema? •

En Quinta Normal impulsamos el cuidado del medioambiente



La jornada contribuye a construir comunidades más conscientes
Fotos: Adrián Suárez

Por el Día de la Tierra se realizó una jornada de recuperación en el Parque Quinta Normal, corazón de Santiago, con el objetivo de revitalizar un espacio público mediante acciones concretas vinculadas al cuidado del medioambiente.

La actividad, desarrollada junto a la Municipalidad de Santiago, reunió a distintos actores en torno a una intervención que buscó ir más allá de lo simbólico, promover mejoras tangibles en el entorno y fomentar la participación comunitaria.

Durante la jornada se llevaron a cabo diversas iniciativas orientadas a la recuperación del espacio. Entre ellas, plantación de árboles, creación de huertas, construcción de camas de compostaje y limpieza del sector a base de materiales reutilizados. Estas acciones apuntan no sólo a mejorar el lugar en el corto plazo, sino también a generar prácticas sostenibles que puedan mantenerse en el tiempo.

La intervención forma parte de un enfoque que pone énfasis en la acción colectiva como motor de cambio, y entender que la recuperación de espacios públicos requiere del compromiso conjunto entre instituciones, comunidades y organizaciones.



Además de su impacto ambiental, este tipo de jornadas busca fortalecer el vínculo entre las personas y su entorno, promover el uso responsable de los espacios y la conciencia sobre su cuidado.

El Parque Quinta Normal, uno de los principales pulmones verdes de la ciudad, fue el escenario de esta iniciativa que se suma a otras acciones desarrolladas en distintos puntos del



país, enfocadas en la recuperación de entornos naturales y urbanos.

Desde SíMiPlaneta, estas instancias se entienden como una oportunidad para acercar el cuidado del medioambiente a la vida cotidiana, demostrando que pequeñas acciones, cuando se realizan de manera colaborativa, pueden generar transformaciones significativas en los territorios.

La jornada nos muestra la importancia de avanzar hacia prácticas sostenibles que mejoren los espacios y contribuyan a construir comunidades más conscientes y comprometidas con el entorno. • SíMiPlaneta

DALE UNA SEGUNDA VIDA A TUS RESIDUOS



En tu feria libre también puedes reciclar. La estación móvil de reciclaje es un punto itinerante donde podrás llevar materiales como botellas PET, latas, cartón, papel, envases Tetra Pak y plásticos (bolsas, envases de detergente, tapas, entre otros). Además, monitoras ambientales te orientarán para hacerlo de forma correcta.

Encuéntrala de martes a domingo, entre 09:30 y 13:30 hrs: martes en Ventura Lavalle; miércoles en Martínez de Rosas con Matucana; jueves en Gaspar de la Barrera; viernes en San Camilo; sábado en Pedro Espinoza; domingo en 10 de Julio.

RECICLAR ES FÁCIL CUANDO LO TIENES CERCA. SÚMATE.

¡JUNTOS

POR UN PLANETA

MÁS LIMPIO!



www.simiplaneta.cl

SíMiPlaneta.
Pequeñas acciones, grandes cambios.

Instagram: @simiplanetachile Facebook: /simiplanetacl SoundCloud: 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/

TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA

NUEVO PRODUCTO

Sistema de monitoreo continuo de glucosa

Medición y registro de forma continua, sin punciones en el dedo para el cuidado de pacientes con diabetes.

Ref. CH6300

CareSens[®] Air

De venta libre en



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



www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2026

RETIRO EN TIENDA

Encuentra tu sucursal de retiro más cercana.

Tendencias

Jueves de Bondad en las farmacias

El pasado 30 de abril, Farmacias del Dr. Simi lanzó en Chile una nueva edición de "Jueves de Bondad", iniciativa que se implementa de manera simultánea en todas sus sucursales del país. La acción introduce una dinámica similar a la que se hace en México: cada jueves, una compra por local es seleccionada de manera aleatoria y su valor final se reduce a \$10, sin importar el monto original de la boleta.

La medida busca trasladar el espíritu solidario de esta iniciativa a un espacio cotidiano como la farmacia, generando un impacto directo en las personas en el momento de su adquisición. De este modo, quienes realicen compras los días jueves podrán ser seleccionados al momento de pagar, accediendo a este beneficio de manera sorpresiva.

"Estamos lanzando el Jueves de Bondad, una iniciativa que llevamos más de 100 semanas impulsando, apoyando a personas, fundaciones y organizaciones", dijo Hugo Silva, gerente general.

A lo largo de sus distintas ediciones, la iniciativa ha impulsado compras solidarias, entrega de insumos y apoyo a causas que requieren visibilidad, consolidándose como una de las principales acciones de impacto social de la compañía.

En esta nueva etapa, el foco está puesto en ampliar ese alcance, integrando la ayuda en la experiencia diaria de quienes visitan las farmacias. La dinámica se aplica en todas las sucursales del país, y permite que, semana a semana, numerosos clientes puedan acceder al beneficio. En términos acumulados, se proyecta que la iniciativa alcance a cerca de 25 mil personas desde su implementación.



Fotos: Archivo Redacción



Como parte del lanzamiento, se hizo una convocatoria digital que invitó a la comunidad a promover acciones de ayuda mediante creadores de contenido, en línea con el espíritu del "Bondad Challenge". Esta acción permitió amplificar el alcance de la iniciativa y reforzar su carácter participativo.

Joseph Rivas ("Chico Eléctrico"), uno de los *influencers* que formó parte de esta activación y de Bondad Challenge, expresó: "Se siente muy muy lindo ser parte de una iniciativa que puede formar una conciencia social importante, que los jóvenes vean esto y se den cuenta de lo lindo que es ayudar, de lo que suma, de lo que le puede cambiar el día, la vida o el mes a una persona".

Además, la acción considera un despliegue comunicacional en puntos de venta y plataformas digitales, donde se busca visibilizar historias reales vinculadas a la iniciativa, reforzar su propósito social y acercar estas experiencias a la comunidad.

En un contexto donde muchas familias enfrentan dificultades para cubrir gastos asociados a la salud, iniciativas de este tipo buscan generar un alivio concreto y oportuno. Más allá del beneficio económico, los Jueves de Bondad se instala como una forma de valorar gestos simples que, en conjunto, contribuyen a mejorar la calidad de vida de las personas. • Tendencias

Tendencias

Farmacias del Dr. Simi, una de las marcas más valoradas del país

Por tercer año consecutivo, Farmacias del Dr. Simi fue reconocida como **Marca de Excelencia y la más valorada en su categoría**, según los resultados del estudio Chile 3D 2025, desarrollado por NielsenIQ en alianza con *La Tercera*.

Este reconocimiento no sólo evalúa desempeño comercial, sino que también considera la percepción de las personas, sus hábitos y la relación que construyen con las marcas a lo largo del tiempo.

Chile 3D es uno de los estudios más completos sobre comportamiento del consumidor en el país, con casi dos décadas de trayectoria. Mediante distintas variables, como estilos de vida, expectativas, preocupaciones y niveles de satisfacción, permite identificar qué elementos son clave para que una marca logre conectar de manera real con las personas.

Este doble reconocimiento refleja una valoración que va más allá de los productos o servicios. Da cuenta de una relación construida desde la cercanía, la confianza y la presencia constante en la vida cotidiana de las personas.

Además, el estudio analiza dimensiones como la relación con el entorno, las causas sociales, la salud, el bienestar y las expectativas frente a las marcas, una mirada amplia sobre lo que hoy valoran los consumidores en Chile.

La permanencia en este tipo de rankings durante varios años consecutivos

también evidencia consistencia en el tiempo, uno de los factores más relevantes al momento de evaluar el posicionamiento de una marca en el país.

Este reconocimiento se enmarca en un escenario donde las personas son cada vez más exigentes respecto al rol que cumplen las empresas, pues valoran no sólo lo que ofrecen, sino también cómo se vinculan con su entorno y las comunidades.

El resultado obtenido en Chile 3D 2025 refleja una conexión que se ha ido consolidando en el tiempo y ha posicionado a la marca dentro de las más valoradas de su sector y reforzado su presencia en el día a día de las familias a lo largo del país.

• **Tendencias**



Fotos: Archivo Redacción

Ref. CH4004

Aceite pepa de calabaza

El antioxidante para la salud prostática.

Vigencia al 30 de junio 2026

DrSimiChile
 DrSimiChile_Oficial
 /DrSimiChile

www.drsimi.cl

De Venta libre y exclusiva en

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

Consejo nutricional

Por Cynthia Quintana, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Estreñimiento: cómo prevenirlo y mejorar la salud digestiva

La definición de constipación o estreñimiento puede variar ampliamente entre las personas, en parte porque existen creencias erróneas sobre lo que constituye un hábito intestinal normal. La frecuencia considerada saludable puede ir desde tres evacuaciones al día hasta tres por semana, y esto puede cambiar según cada individuo.

Muchas personas creen que deben evacuar todos los días para estar saludables, pero esto no siempre es cierto. Otras percepciones, más subjetivas y difíciles de medir, también influyen: la consistencia y el volumen de las heces, la sensación de dificultad al evacuar o la necesidad de hacer un esfuerzo exagerado.

En el mundo, el estreñimiento es uno de los trastornos digestivos más frecuentes y afecta a todas las edades. En Chile no existen estadísticas oficiales, pero estudios preliminares de la Pontificia Universidad Católica indican que la prevalencia sería similar a la de países desarrollados. En adultos, puede variar entre 20 % cuando se considera la dificultad para evacuar y 5 % en casos donde se evalúa la baja frecuencia. Además, es más común en mujeres y se vuelve más prevalente con el envejecimiento.

La buena noticia es que cambios simples en el estilo de vida pueden mejorar considerablemente el tránsito intestinal:

1. Fibra: el primer paso para regular el tránsito.

La fibra es fundamental para prevenir y tratar el estreñimiento. La evidencia muestra que la soluble o la insoluble mejoran la consistencia de las heces y aceleran el tránsito intestinal.

Se recomienda consumir entre 20 y 35 gramos diarios, presentes en alimentos como legumbres, avena, frutas con cáscara y verduras.

Además, la fibra fermentable favorece un microbioma intestinal saludable.

2. Hidratación: indispensable.

El agua facilita la formación y el movimiento de las heces. Una baja ingesta de líquidos se relaciona directamente con las más duras y tránsito lento. Esto es especialmente importante en personas que aumentan su consumo de fibra. Sin hidratación suficiente se puede producir el efecto contrario al deseado.

3. Actividad física: ayuda más de lo que parece.

El movimiento diario estimula la motilidad intestinal. Actividades como caminar 60 minutos al día, practicar ejercicios de bajo impacto o incluso realizar pausas activas pueden generar mejoras en pocos días. Además, ayuda a reducir el estrés, que también influye en el estreñimiento funcional.

4. Probióticos: un apoyo adicional.

Algunas cepas probióticas, como *Bifidobacterium lactis* y *Lactobacillus casei*, presentes en nuestra formulación Probióticos Caps, han demostrado en estudios clínicos mejorar la frecuencia de evacuación y disminuir el esfuerzo al evacuar. Su beneficio se relaciona con la modulación del microbioma intestinal y una mejor fermentación de la fibra.

¿Cuándo consultar a un profesional?

Si el estreñimiento dura más de tres semanas, se acompaña de dolor intenso, sangrado, pérdida de peso no explicada o cambios bruscos en el hábito intestinal, es importante buscar atención médica para descartar otras causas. •

Referencias:

- Bharucha, A. E., Dorn, S. D., Lembo, A., & Pressman, A. (2013). American Gastroenterological Association medical position statement on constipation. *Gastroenterology*, 144(1), 211–217.
- McRorie, J. W., & McKeown, N. M. (2017). Understanding the physics of functional fibers in the gastrointestinal tract. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(2), 251–264.
- Miller, L. E., & Ouwehand, A. C. (2013). Probiotic supplementation decreases intestinal transit time: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Research*, 33(2), 193–201.
- Rao, S. S. C., & Patcharatrakul, T. (2016). Diagnosis and management of chronic constipation. *Gastroenterology Clinics of North America*, 45(2), 247–264.
- Yang, J., Wang, H. P., Zhou, L., & Xu, C. F. (2012). Effect of dietary fiber on constipation: a meta-analysis. *World Journal of Gastroenterology*, 18(48), 7378–7383.

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

Salud

Nuevas posibilidades para el síndrome de Down



Foto: Pixabay

Un equipo de científicos en Estados Unidos logró un avance significativo en el estudio del síndrome de Down, utilizando una versión mejorada de la técnica de edición genética CRISPR para “silenciar” la copia extra del cromosoma 21 en células humanas.

Este síndrome se produce por la presencia de este cromosoma adicional, y genera un desequilibrio en el funcionamiento del organismo. Hasta ahora, modificar esa condición sin afectar el resto del material genético había sido uno de los grandes desafíos de la ciencia.

A diferencia de investigaciones anteriores que buscaban eliminar directamente el cromosoma extra, este nuevo enfoque propone algo distinto: apagarlo. Es decir, lograr que las células ignoren esa información adicional sin necesidad de eliminarla físicamente.

Para esto, los investigadores se basaron en un mecanismo natural del propio cuerpo humano. En las mujeres, por ejemplo, uno de los cromosomas X se inactiva de manera espontánea para mantener el equilibrio genético. Inspirados en este proceso, los científicos lograron aplicar una estrategia similar en el cromosoma 21, utilizando una molécula llamada XIST.

El resultado fue que, en un porcentaje importante de células estudiadas, se logró reducir la actividad del cromosoma extra, y permitió acercarse a un funcionamiento genético más equilibrado.

Aunque es una investigación en etapas iniciales y realizada en laboratorio, los expertos consideran que este tipo de avances podría abrir nuevas líneas de trabajo en el desarrollo de futuras terapias. En particular, se proyecta su posible aplicación en enfermedades asociadas a alteraciones cromosómicas.

Sin embargo, el estudio también ha generado debate. Algunos especialistas y organizaciones han planteado preocupaciones éticas, especialmente en torno al uso de estas tecnologías en etapas tempranas de la vida, como en embriones humanos. La discusión se centra en los límites entre tratar una condición médica y la posibilidad de modificar características genéticas.

A pesar de estos desafíos, el avance representa un paso importante en la comprensión del síndrome de Down y en las herramientas disponibles para estudiarlo. Más que una solución inmediata, es de una nueva puerta que la ciencia comienza a abrir, con el potencial de transformar el futuro de la medicina genética. • [Salud](#)

Salud

Dormir bien reduciría riesgo de demencia

Dormir bien no sólo influye en cómo nos sentimos al día siguiente. También podría tener un impacto directo en la salud del cerebro a largo plazo. Así lo sugiere una reciente investigación internacional que analizó decenas de estudios previos para comprender cómo el sueño, la actividad física y el sedentarismo se relacionan con el riesgo de demencia.

El trabajo, publicado en la revista científica *PLOS One*, reunió datos de 69 estudios y concluyó que mantener ciertos hábitos podría marcar una diferencia importante. Entre ellos, destaca uno: dormir entre 7 y 8 horas por noche.

Según los autores, “la actividad física regular, un menor tiempo de sedentarismo y un sueño nocturno adecuado, de entre 7 y 8 horas, podrían estar asociados con un menor riesgo de demencia”.

Los resultados también mostraron que alejarse de ese rango podría tener efectos negativos. Dormir menos de 7 horas se relacionó con un aumento de 18 % en el riesgo de demencia, mientras que dormir más de 8 horas se asoció con un incremento de 28 %.

Pero el descanso no es el único factor relevante. El estudio también identificó que pasar largos periodos sentado -más de 8 horas al día- y realizar menos de 150 minutos de actividad física semanal se vinculan

con mayores probabilidades de desarrollar esta condición.

Aunque los investigadores aclaran que estos resultados no establecen una relación directa de causa y efecto, sí refuerzan una idea clave: existen hábitos cotidianos que pueden influir en la salud cerebral.

Explican que mantener un estilo de vida activo y un buen descanso favorece procesos importantes en el organismo, como la circulación sanguínea en el cerebro y la eliminación de desechos neuronales. En conjunto, estos factores pueden generar efectos “vasculares, neurotróficos y antiinflamatorios” que ayudan a proteger la función cognitiva.

Los especialistas insisten en que estos hábitos son modificables y abren una oportunidad relevante para la prevención o el retraso de la demencia.

El desafío, eso sí, sigue siendo entender con mayor profundidad cómo interactúan estos factores a lo largo del tiempo. Por eso, los autores señalan que serán necesarios nuevos estudios que analicen estos hábitos desde etapas más tempranas de la vida.

El mensaje es claro: cuidar el sueño, mantenerse activo y evitar el sedentarismo no sólo mejora la calidad de vida en el presente, sino que también podría ser una inversión clave para la salud del cerebro en el futuro. • **Salud**



Foto: Freepik

BIENESTAR MASCULINO INTEGRAL

Suplementos para el hombre moderno

Zinc

30 comprimidos recubiertos

Cuando tu cuerpo está en balance, todo fluye mejor: tu energía, tu enfoque y tu bienestar general.
Ref. CH4063

Centrum Hombre

multivitamínico multimineral
30 comprimidos recubiertos

Combinación de vitaminas y minerales esenciales que te ayudan complementar una dieta equilibrada
Ref. CH6246



De venta libre en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2026

Letras libres

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



La obra más humana que he visto en años

Hola, mi gente. Vengo con una recomendación teatral que me dejó pensando más de lo que esperaba.

Las cosas extraordinarias de la compañía Fulgor Creaciones, nos presenta a un chico que, desde los 7 años, comienza a hacer una lista de todas las cosas por las que vale la pena vivir, con la intención de alegrar a su madre, que ha pretendido acabar con su vida. Toda la obra es un vaivén entre los problemas de salud mental de ella, lo doméstico y un ser humano que, pese a todo, intenta ver belleza en lo que lo rodea.

Para mí, fue una experiencia impactante, no sólo por la delicadeza con que se trata el tema -que podría fácilmente caer en lo melodramático-, sino por las decisiones escénicas que la sostienen. El escenario es una sala donde todos los espectadores nos sentamos alrededor del actor, que nos pide que lo ayudemos con la lista. Este recurso, lejos de ser un simple gesto interactivo, construye una cercanía real y genera una empatía inmediata.

La obra apuesta por una estética de lo íntimo: las luces, los diálogos, la música y los objetos están al servicio de una experiencia contenida, sin excesos, donde lo emocional no se impone, sino que se deja aparecer. Esa contención es, a mi juicio, uno de sus mayores aciertos. Permite que el espectador observe y complete el sentido desde su propia experiencia.

En ese espacio reducido -casi doméstico- se instala una idea que atraviesa toda la obra: una experiencia profundamente personal que puede, en realidad, afectarnos a todos. Porque vemos caras, no corazones. Y, sin embargo, algo tan simple como estar ahí puede transformar la manera en que habitamos el dolor ajeno.

Es increíble. De verdad. Pero no en el sentido grandilocuente, sino en ese lugar más difícil de alcanzar: cuando algo se siente profundamente teatral y, al mismo tiempo, completamente real. •

El extranjero y la conciencia de la propia extranjería

Meursault es todo lo contrario a mí. No se cuestiona, no sobrepensa un diálogo durante la noche, no parece vivir atrapado en el exceso de emoción o reflexión. Simplemente actúa. Y ahí es donde construye algo muy interesante: una especie de trampa filosófica y emocional.

Albert Camus no escribe para describir ni interpretar la realidad, sino para intentar entenderla. Así aparece el absurdo: en esa búsqueda desesperada de sentido que termina alejando aún más al hombre de cualquier respuesta definitiva. Sartre describía *El extranjero* como una de las expresiones más radicales del absurdo, y tiene sentido. Camus escribe en pleno siglo XX, consciente de que las guerras y los conflictos mundiales no sólo destruyen sociedades, sino también la percepción misma de la realidad y del individuo.

Por eso las primeras líneas - "Hoy ha muerto mamá. O quizás ayer"- producen tanta extrañeza. No



Foto: @abduccioneditorial

es únicamente frialdad. Es una fractura. Una ruptura entre el sujeto, el tiempo y el sentido.

Y, sin embargo, creo que reducir a Meursault a "un hombre que no siente" es quedarse en la superficie. El problema no es la ausencia total de emoción, sino la imposibilidad de relacionarse con el mundo bajo las reglas emocionales y morales que los demás consideran normales. Meursault no actúa según lo

que la sociedad espera de él, y por eso mismo termina siendo juzgado, incluso más por quién es que por lo que hace.

El ojo de crítica literaria siempre va más allá de lo que una quiere. A veces me arrepiento de haber estudiado Literatura porque ya no sé leer superficies, aunque honestamente me gustaría. Pero justamente por eso terminé encontrando en *El extranjero* algo mucho más complejo que "un protagonista desagradable".

La lectura fue maravillosa y agotadora al mismo tiempo. Fracásé completamente en mi idea inicial de no empatizar con el libro. Y eso, creo yo, es precisamente lo que hace un clásico: obligarte a enfrentarte a algo que no querías entender y dejarte pensando, incluso después de cerrar la última página.

Un clásico es un clásico por algo. Un nobel es un nobel por algo. • **Letras libres**

Texto: María Paz Serra

Bio-Oil es un aceite especializado para el cuidado de la piel.

Su fórmula única ayuda a mejorar la apariencia de cicatrices, estrías, manchas y deshidratación, promoviendo una piel más suave y uniforme.

Ref. CH5995



Vigencia al 30 de junio 2026

Espectáculos

Dejaron Hollywood por sus sueños



Cameron Diaz
Foto: @camerondiaz



Eva Mendes
Foto: @EvaMendes



Jennette McCurdy
Foto: @jennettemccurdy

El brillo de la alfombra roja y los contratos millonarios suelen parecer la meta definitiva para muchos actores, pero algunos consideran que la verdadera libertad está lejos de los sets de grabación.

Lo que comenzó como un retiro inesperado o una pausa indefinida, se volvió para muchos el capítulo más fructífero de sus carreras al transformarlos en empresarios, autores de *bestsellers* o activistas.

Según un análisis de la plataforma Spoiler.mx, los casos más destacados son:

Cameron Diaz decidió retirarse en 2014 para enfocarse en cuidar de sí misma y construir la vida que realmente quería tener. Su última película antes de tomar la decisión fue *Annie* (2014), adaptación del musical de

Broadway. En este tiempo, publicó libros como *The Body Book*, en 2013, y *The Longevity Book: The Science of Aging, The Biology of Strength, and the Privilege of Time*, en 2016. Lanzó su propio vino ecológico en 2020, Avaline, y se centró en su vida de familia.

Eva Mendes dijo adiós en 2014 para darle la bienvenida a su primera hija, Esmeralda, y dos años después a Amada. Se dedicó por completo a su familia, lanzó su libro infantil *Desi* y dirigió la marca de cosméticos CIRCA Beauty.

Por otro lado, luego de venir anunciando su deseo de abandonar por completo la actuación, Gwyneth Paltrow decidió enfocarse en su faceta de empresaria. En 2022 lo hizo oficial y

se dedicó de lleno a su empresa de bienestar y estilo de vida: Goop.

Mary-Kate y Ashley Olsen compartieron en 2012 su decisión de dejar la actuación con el fin de centrarse en su carrera en la moda, incluido el lanzamiento de su línea de ropa The Row.

Jennette McCurdy, actriz de *iCarly* y estrella de Nickelodeon, en 2017, decidió que ya no quería actuar más. Se dedicó a la escritura y a la dirección de algunos cortometrajes, pero su nuevo éxito llegó con el lanzamiento de su libro *Me alegro que mi madre haya muerto*, donde habló abiertamente del abuso psicológico y sexual que vivió a manos de su madre, quien también la obligaba a actuar. •

Espectáculos

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Un acto revolucionario

¿Recuerdan la misión Artemis 2? Aquel bullado supuesto viaje a la Luna que durante 10 días fue foco de la atención mundial. Estoy seguro de que muchos de ustedes vieron en televisión, RRSS o algún mensaje de WhatsApp una “espectacular” imagen de la Tierra que, según las fuentes oficiales, fue tomada por los tripulantes. Pero fíjense en algo: luce demasiado perfecta, lo que diversos expertos califican como una evidente manipulación. Lo mismo se aplica en los extraños detalles de los videos que muestran a los astronautas en su día a día al interior de la cápsula Orión. Cuesta creer que la NASA invirtiera millones de dólares en enviarlos allá sólo para dar una vuelta y volver sin pisar suelo lunar. Si hoy cualquier persona con un buen celular y conocimientos de inteligencia artificial puede crear lo que sea, imaginen lo que una organización con los recursos de la NASA sería capaz de lograr. Da para pensar.

Si han leído hasta aquí, tal vez se pregunten por qué afirmo tales cosas. Y es que el primer párrafo fue un ejercicio para demostrar lo fácil que es empujar hacia la duda y creer en noticias falsas. Antes de seguir, todo lo relacionado a la reciente misión espacial es real, y es que en una era donde la información debiera ser nuestra mejor aliada contra la ignorancia, hay momentos en que internet pareciera hacer lo contrario. Vamos con algunas recomendaciones para cuidar nuestra salud informativa.

Las noticias falsas siempre buscarán hacerte sentir “especial”, el “rebelde” que no sigue al rebaño de borregos, el “despierto” capaz de descubrir ese secreto que nadie más notó, el “inconforme” que siempre cuestiona. Si es así, debes sospechar. Por otra parte, quienes desinforman siempre sacarán a relucir la figura de un “experto”, un personaje dueño de un mar de conocimientos con la profundidad de un charco. Un especialista real, por el contrario, siempre sustentará sus afirmaciones en evidencia comprobable. Por último, no confundir duda razonable con negacionismo: preguntarse cómo se obtuvo una foto tan nítida de la Tierra no es lo mismo que cuestionarla porque se vea “rara”.

En nuestros tiempos el bombardeo de información no da tregua y la tentación de preferir una historia llena de misterios a una verdad desabrida, es grande. Así que mantengamos alerta nuestro espíritu crítico para confirmar la veracidad de lo que consumimos en la web. A fin de cuentas, elegir la realidad sobre el clic fácil es el acto más revolucionario que podemos hacer hoy. ¡Hasta la próxima! •

Vigencia al 30 de junio 2026

CH6269

Crema **Ceramidas**
SIN PERFUME

Hidrata eficazmente
mejorando el aspecto y la
sensación de la piel.

Instagram: @DrSimiChile | Facebook: /DrSimiChile | Website: www.drsimi.cl

De venta exclusiva

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

DALE A TU CUERPO LA VITAMINA D3 QUE NECESITA

ADD VITAM
Activa tu día desde adentro
Vitamina D3 800 UI



Vitamina D3
Sabor cereza
20 tabletas efervescentes
Ref. CH6263

De venta exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2026

Ministerio de Salud
Gobierno de Chile



USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS

INFÓRMESE:
PROTEJA SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA
ANTES DE USAR UN MEDICAMENTO, LEA DETENIDAMENTE LAS INDICACIONES CONTENIDAS EN SU ENVASE Y FOLLETO DE INFORMACIÓN AL PACIENTE.



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

Donar sangre, donar vida

Cada 14 de junio se conmemora el Día Mundial del Donante de Sangre, que busca visibilizar la importancia de contar con este tipo de altruismo de manera constante durante todo el año. Y es que, aunque muchas personas asocian la donación sólo con emergencias o catástrofes, la necesidad de sangre es permanente en hospitales y centros de salud.

Desde la Sociedad Chilena de Hematología explican que el principal desafío actual no es la falta de sangre, sino la escasez de donantes voluntarios y habituales. "La mayoría de las donaciones en Chile siguen siendo de reposición", explica la Dra. Carla Salvo en referencia a aquellas que se realizan únicamente cuando un familiar o cercano necesita ayuda.

Los especialistas también recalcan que todavía existen mitos que generan temor o desinformación. "Algunas personas creen que



Foto: Magnific

pueden engordar, debilitarse o contagiarse de alguna enfermedad al donar sangre, lo cual es completamente falso", señala el Dr. Marcelo Díaz de Valdés.

Además de ser un procedimiento seguro, una sola donación puede ayudar hasta a tres personas, ya que la sangre se separa en distintos componentes, utilizados en tratamientos, cirugías o situaciones de urgencia.

La tecnóloga médica Carolina Villalobos añade que muchas personas incluso ex-

perimentan bienestar emocional después de donar, al sentir que están ayudando a otros.

Los expertos coinciden en que donar sangre no debería verse como algo ocasional, sino como un acto solidario que puede realizarse durante todo el año en distintos centros de salud habilitados para ello.

Porque, finalmente, donar sangre sigue siendo una de las formas más simples y directas de ayudar a salvar vidas. • **Consejos prácticos**

Receta:

Mousse de chocolate de 3 ingredientes (4 porciones)

Ingredientes

- ✓ 200 g de chocolate semiamargo
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 taza de crema para batir

Preparación:

1. Derrite el chocolate a baño maría o en el microondas, en intervalos cortos para que no se queme. Luego deja que se enfríe un poco.
2. Separa las claras de las yemas.
3. Bate las claras a punto de nieve.
4. En otro recipiente, bate la crema hasta que esté espesa (semimontada).
5. Mezcla el chocolate derretido con las yemas.
6. Incorpora la crema batida con movimientos suaves.
7. Agrega las claras a punto de nieve, poco a poco, mezclando con cuidado para mantener la textura aireada.
8. Lleva al refrigerador por al menos 2 horas.

Consejo práctico

Puedes servir con frutas, cacao en polvo o ralladura de chocolate por encima.



Deportes

Desafío en la cordillera

La comuna de Las Condes se prepara para recibir la edición 2026 de la Santiago Sky Race, una de las competencias de *trail running* más exigentes del calendario chileno, que se realizará el 30 de mayo en la zona cordillerana del Parque Cordillera.

El evento reunirá a corredores nacionales e internacionales que buscan probarse en rutas de alta dificultad técnica.

La carrera ofrece distancias de 3, 12, 21 y 30 kilómetros, diseñadas para distintos niveles de experiencia.

Los recorridos combinan senderos estrechos, ascensos pronunciados y tramos de roca suelta, con vistas panorámicas de la precordillera y del valle de Santiago.

El objetivo de esta competencia es promover el deporte al aire libre y el uso responsable de las áreas naturales.

Se aplicarán protocolos de conservación, como puntos de control para evitar residuos y restricciones en zonas de flora sensible.

También se reforzará la seguridad con equipos de rescate y personal especializado en montaña.



Santiago Sky Race 2025
Foto: @latitudsurexpedition

En esta edición se espera una alta participación de clubes de *trail running* y atletas amateurs que han encontrado en estas competencias una alternativa de entrenamiento y convivencia deportiva.

La Santiago Sky Race se ha consolidado como una prueba clave para corredores que buscan preparación rumbo a circuitos internacionales.

Para Las Condes, representa, además, una oportunidad de impulsar el turismo deportivo y poner en valor sus espacios naturales de altura. • Deportes

Chile, capital mundial de la ciencia y el deporte



See you in Santiago, Chile September 24-27, 2026



Foto: fims2026santiago.cl

En un hecho sin precedentes para la ciencia nacional, Chile será sede del 39.º Congreso Mundial de Medicina del Deporte 2026, que posiciona a Santiago como el epicentro absoluto del debate internacional, entre el 24 y el 27 de septiembre.

Este encuentro, el más relevante del mundo en este tema, tendrá lugar por primera vez en el país, para abordar una agenda de frontera que incluye asuntos tan críticos como el impacto de la inteligencia artificial en la salud, la prevención de la muerte súbita en atletas, la medicina

del fútbol profesional, la nutrición avanzada y el retorno de las pruebas genéticas en el deporte femenino.

Bajo el lema "Sports Medicine for Everybody", el congreso no sólo discutirá el alto rendimiento, sino que también democratizará el conocimiento científico para aplicarlo a la mejora de la calidad de vida de toda la población al reunir a la élite de la FIFA, el Comité Olímpico Internacional (COI), Comité Paralímpico Internacional (IPC) y la Agencia Mundial Antidopaje (AMA-WADA). • Deportes

CALCETÍN PARA DIABÉTICOS

El cuidado que tu piel necesita



Calcetín para diabéticos

Unisex

Se adapta cómodamente a diferentes tamaños de pie.

Ref. 1190 / 1191

De venta libre en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 30 de junio 2026



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.

Campana 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



Más energía, más confianza, más control.

Simi POWER

SIMIcondón

LUBRICADO • EXTREME TEXTURIZADO • ULTRASENSIBLE



SimiPower

ALIMENTO PARA DEPORTISTAS
 Guaraná / L-Taurina / Jalea Real
 Vitamina E - 30 cápsulas
 Ref. CH7195

Simicondón

Condomes de látex texturizados. Su uso reduce significativamente el riesgo de infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH, y previene embarazos no deseados.
 Ref. 1972



INFORMACION NUTRICIONAL
 Tamaño de porción: 1 Cápsula (0,5 g)
 Porciones por envase: 30

	100(g)	1 Porción	% DOP*
Energía (Kcal)	285	1,35	
Proteínas (g)	8,50	0,04	
Grasa Total (g)	3,00	0,02	
Hidratos de Carbono (g)	52,0	0,28	
Azúcares totales (g)	8,60	0,04	
Sodio (mg)	105	0,53	
Vitamina B1 (Tiamina) (mg)	300	1,00	714%
Vitamina B6 (Piridoxina) (mg)	300	1,50	25%
Calcio (Fosfato dibásico) (mg)	2.556	11,8	15%
Fósforo (Fosfato dibásico) (mg)	1.622	9,7	14%
Vitamina E (alfa-tocoferil) (mg)	1.000	5,00	20%
Guaraná (Paullinia cupana) (mg)	1.300	6,50	
Jalea Real fresca (mg)	1.400	7,00	
Proteína de Soya (mg)	6.000	30,0	
L-Taurina (mg)	800	4,00	
Petasio (mg)			

* % en relación a la Dosis Normal de Referencia (DNR) para Chile

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

Vigencia al 30 de junio 2026

Venta Exclusiva en

DrSimiChile
 DrSimiChile_Oficial
 /DrSimiChile
www.drsimi.cl



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