

Mapocho, un paso más en su recuperación

Pág. 2



Fotos: Archivo Redacción

Agosto 2026

Núm. 600 / 134 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

Cierre de vacaciones lleno de sonrisas

Pág. 4



Fotos: Archivo Redacción



Tres pequeños cambios para proteger tu corazón

Pág. 7

Foto: Magnific

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

➤ ¡Todos los lunes y en todas nuestras farmacias! <



SíMiPlaneta

Planeta verde

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



¿Qué es el “Superniño”?

Cada cierto tiempo, el océano Pacífico presenta cambios. Las aguas ecuatoriales se calientan más de lo habitual y el clima del planeta responde con un nuevo patrón de lluvias, sequías, olas de calor y tormentas. Es el fenómeno del Niño. Cuando esa anomalía alcanza una alta intensidad, los científicos hablan del “Superniño”, que corresponde a un evento poco frecuente que modifica las condiciones climáticas durante varios meses y puede afectar a millones de personas.

Sin embargo, existe una confusión cada vez más frecuente. El Niño no es la consecuencia del cambio climático. Es un fenómeno natural que forma parte de la variabilidad del sistema climático y que ha ocurrido durante miles de años. Lo que sí ha cambiado es el escenario sobre el cual se desarrolla. Hoy ocurre en un planeta cuya temperatura media ya supera los 1,2 °C desde la era preindustrial y cuyos océanos han absorbido más de 90 % del exceso de calor generado por las emisiones humanas de gases de efecto invernadero.

Este “nuevo punto de partida” puede intensificar algunos de sus efectos y aumentar la probabilidad de tener temperaturas aún más altas. Los datos publicados esta semana muestran precisamente esta preocupación. La temperatura superficial de los océanos alcanzó un nuevo récord con un promedio cercano a 21°C en junio de 2026, una señal de que el océano continúa acumulando energía mientras comienza a desarrollarse el evento del Niño, que algunos modelos proyectan entre los más intensos de las últimas décadas.

Esto no significa que todos los fenómenos extremos puedan atribuirse al Niño, pero sí que la combinación entre variabilidad natural y calentamiento global constituye un escenario de mayor riesgo. En Chile, los efectos no son tan claros, ya que dependen de otros factores, como el anticiclón del Pacífico Sur y la variabilidad propia del océano frente a nuestras costas.

En relación con este fenómeno, la pregunta que deberíamos hacernos no es si el Niño es provocado por el cambio climático, sino cuánto más vulnerables somos cuando un fenómeno natural ocurre en un planeta que ya se ha calentado por la actividad humana. Comprender esa diferencia permite fortalecer la adaptación, mejorar los sistemas de alerta temprana y planificar ciudades e infraestructura capaces de enfrentar un clima que ya no responde a las condiciones del siglo pasado. •

Nueva jornada de limpieza acerca al Mapocho a su recuperación



El Desafío Ríos Limpios ha movilizado a más de 1.500 voluntarios
Fotos: Archivo Redacción

Recuperar un río no ocurre de un día para otro. Es el resultado de muchas personas que deciden dedicar parte de su tiempo a proteger un espacio que pertenece a todos. Con esa convicción, voluntarios, organizaciones y empresas participaron en una nueva jornada del Desafío Ríos Limpios, iniciativa que busca devolverle vida al Mapocho mediante acciones concretas de limpieza y recuperación ambiental.

La actividad se desarrolló en la ribera del río, en la comuna de Quinta Normal, donde 89 voluntarios trabajaron durante toda la mañana retirando residuos que afectan este importante ecosistema urbano. Gracias a ese esfuerzo conjunto fue posible extraer 5.162,6 kilos de desechos, de los cuales 182,6 kilos fueron recuperados para reciclaje y se evitó que volvieran a contaminar el entorno.

La jornada contó con la participación de la Municipalidad de Quinta Normal, Austerra Society, la cooperativa Responde Verde y varias organizaciones comprometidas con el cuidado del medioambiente, entre ellas SíMiPlaneta, iniciativa de Farmacias del Dr. Simi que promueve acciones ciudadanas para construir comunidades más sostenibles.

Más allá de las toneladas retiradas, la actividad dejó un mensaje claro: la recuperación

de los ecosistemas requiere colaboración. Así lo destacó Luka Marinović, fundador y director ejecutivo de Austerra Society: “Lo más importante no está en los números, sino en el cambio de mentalidad, en cómo se empieza a instalar una cultura donde los ríos no son basurales, sino ecosistemas vivos que merecen respeto y protección”. Además, enfatizó la importancia de generar alianzas entre organizaciones públicas y privadas para impulsar una ciudadanía cada vez más comprometida con el medioambiente.

Con esta nueva intervención, el Desafío Ríos Limpios superó las 42 toneladas de residuos retirados en cuatro regiones del país y ha movilizó a más de 1.500 voluntarios, demostrando que la participación ciudadana sigue siendo una de las herramientas más efectivas para proteger los espacios naturales.

Cada jornada confirma que el cuidado del medioambiente no depende únicamente de grandes proyectos. También nace del compromiso de quienes deciden actuar, recoger un residuo, reciclar y motivar a otros a hacer lo mismo. Porque cuando muchas manos trabajan con un mismo propósito, el cambio comienza a hacerse visible, no sólo en las cifras, sino también en la manera en que aprendemos a relacionarnos con nuestro entorno. • SíMiPlaneta



¡CADA MEDICAMENTO CUENTA!

SIGAMOS CUIDANDO EL PLANETA



Encuentra aquí tu
Punto Desecha Seguro
más cercano



Gracias al compromiso de miles de personas, nuestros Puntos Desecha Seguro continúan dando un nuevo destino a los medicamentos vencidos o en desuso, evitando que terminen en la basura, el alcantarillado o contaminen ríos y ecosistemas.

Cuando los medicamentos se eliminan de forma incorrecta, sus componentes pueden permanecer en el medioambiente durante años, afectando la calidad del agua y poniendo en riesgo a la flora, la fauna y la salud de las personas. Con nuestros Puntos Desecha Seguro, puedes darles una disposición final responsable y contribuir, con un pequeño gesto, a proteger el medioambiente.

Te invitamos a seguir siendo parte de este compromiso y a motivar también a tu familia y amigos. Escanea el código QR o visita nuestra página web para encontrar el Punto Desecha Seguro más cercano y conocer más sobre esta iniciativa.



www.simiplaneta.cl

simiplanetachile /simiplanetacl simiplanetachile

SÍMiPlaneta. Conciencia que se comparte.

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

Un cierre de vacaciones de invierno lleno de sonrisas

Las vacaciones de invierno no terminaron de una manera especial para 1.500 personas que participaron en la jornada recreativa organizada por Farmacias del Dr. Simi en el Parque Mampato Las Vizcachas. Niños y sus acompañantes, provenientes de fundaciones, organizaciones sociales, establecimientos educacionales y juntas de vecinos de varias comunas de la Región Metropolitana, disfrutaron gratuitamente de un día pensado para compartir, jugar y vivir una experiencia distinta.

Durante la actividad, los asistentes recorrieron las atracciones del parque y participaron en otras experiencias preparadas especialmente para la ocasión, entre ellas, pintacaritas, globoflexia, máquinas pelucheras y la compañía de las tradicionales botargas del Dr. Simi por todo el parque que buscó ofrecer un espacio de recrea-



El Desafío Ríos Limpios ha movilizó a más de 1.500 voluntarios
Fotos: Archivo Redacción

ción durante las vacaciones de invierno.

Para muchos, la visita a Mampato significó conocer el parque por primera vez. Ese fue el caso de Diego, profesor de fútbol de Puente Alto, quien asistió junto al equipo deportivo juvenil que lidera. Al finalizar la jornada, destacó: "Varios niños que tenemos en el equipo nunca habían venido, no conocían. Qué bueno que se haga esto, para ellos, a lo mejor no les

alcanza para entrar. Qué bueno que inviten a la gente acá".

Por su parte, Melyna Montes, representante de la Fundación Melyna Montes, comentó: "Estamos muy agradecidos por la oportunidad que nos dio Farmacias del Dr. Simi de traer a nuestros niños para que terminaran las vacaciones de invierno de esta manera".

La convocatoria fue posible gracias al trabajo conjunto con organizaciones como



cuatro fundaciones: Aldeas Infantiles, Don Bosco, Amor y Melyna Montes, además de colegios y juntas de vecinos de varias comunas de la Región Metropolitana.

Para Paula Rivera, jefa de Entrenamiento Comercial de Farmacias del Dr. Simi, este tipo de iniciativas forman parte del compromiso permanente de la compañía con las comunidades: "Siempre estamos haciendo actividades con familias, todo en pro del

bienestar social. Quisimos aprovechar las vacaciones de invierno para traer a todas estas personas a disfrutar de un lindo día".

Asimismo, Rivera destacó el trabajo colaborativo que permitió hacer realidad la actividad: "Gracias a la colaboración de fundaciones, de aldeas, de liceos, todos ayudamos para poder traerlos. Acá en Farmacias del Dr. Simi vamos muy en pro del bienestar y hoy queremos hacer saber que también el bienestar parte de pasar un buen día, de sonreír, de pasarlo bien, respirar un poco de aire puro".

Al finalizar la jornada, quedaron sonrisas, fotografías y recuerdos compartidos entre familias, voluntarios y organizaciones. Un cierre de vacaciones de invierno que, para muchos de los asistentes, significó vivir una experiencia que recordarán por mucho tiempo. • **Tendencias**

Cuando una segunda oportunidad puede cambiar una vida

Hay historias que conmueven por el esfuerzo que esconden y otras que recuerdan el enorme valor que puede tener una segunda oportunidad. Durante las últimas semanas, los Jueves de Bondad volvieron a recorrer distintos rincones de la Región Metropolitana para encontrarse con personas y organizaciones que, pese a las dificultades, siguen demostrando que la esperanza también se construye con pequeños gestos.

Uno de esos encuentros fue con don Pedro, de 53 años, que cada día instala su puesto en el centro de Melipilla para vender dulces y gomas de eucalipto. Hace ocho años fue diagnosticado con párkinson, pero eso no ha sido motivo para dejar de trabajar. Incluso durante los días más fríos del invierno con-



Don Cristián, Amor y Respeto Animal, Manada Sanadora y don Pedro vivieron un Jueves de Bondad
Fotos: Archivo Redacción

tinúa recorriendo las calles para reunir el dinero necesario y pagar el arriendo de su hogar. En esta oportunidad, el equipo compartió una jornada junto a él, compró todos sus productos y lo acompañó con mercadería que alivió, al menos por un momento, el peso de su esfuerzo diario.

Una historia similar fue la de don Cristián, quien junto a su esposa e hijo prepara tortillas de manera artesanal para venderlas cada tarde en las cercanías del Metro República.

Detrás de cada tortilla hay horas de trabajo familiar y largos viajes desde El Maitén hasta Santiago. A ello se suma una dificultad visual que le permite ver sólo 20 %, una condición que, lejos de detenerlo, se ha convertido en un motivo más para seguir luchando por quienes más quiere.

Pero las segundas oportunidades también llegaron para quienes no pueden contar su historia con palabras.

En Isla de Maipo, la Fundación Manada Sanadora



abrió las puertas de su refugio, a fin de mostrar la realidad de decenas de perros y gatos rescatados del abandono. Allí vive Princesita, una perrita que llegó con graves heridas y mucho miedo, pero que gracias a los cuidados recibidos logró recuperarse, volver a confiar en las personas y prepararse para encontrar una familia definitiva que le entregue el cariño que siempre mereció.

Una historia igual de inspiradora es la de Pelusa,

rescatada por la Fundación Amor y Respeto Animal después de sobrevivir a un atropello que la dejó gravemente herida. Tras una cirugía y semanas de recuperación, hoy se encuentra pronta a recibir el alta médica y comenzar la búsqueda de un hogar donde pueda iniciar una nueva vida.

Cada uno de estos encuentros recuerda que detrás de cada vendedor, de cada familia y de cada animal rescatado existe una historia que merece ser escuchada. Los Jueves de Bondad continúan recorriendo las calles para reconocer ese esfuerzo silencioso y demostrar que, muchas veces, un gesto tan simple como detenerse, ayudar o tender una mano puede convertirse en el comienzo de una verdadera segunda oportunidad. • **Tendencias**

Salud

Levantarse de la silla, más importante de lo que imaginas



Foto: Magnific

Pasar varias horas sentado es parte de la rutina de muchas personas. Ya sea trabajando frente al computador, manejando o viendo una serie, es fácil que el tiempo transcurra sin apenas moverse. Sin embargo, una nueva investigación sugiere que incorporar pequeñas pausas activas durante el día podría hacer una diferencia importante para la salud.

El estudio, publicado en la revista científica *PLOS Medicine*, del Reino Unido, analizó a 91.292 adultos durante un seguimiento promedio de 12 años y encontró que permanecer sentado por periodos prolongados se asoció con un mayor riesgo de morir por cáncer. En cambio, interrumpir esos momentos de inactividad con actividades tan simples como caminar unos minutos o realizar tareas domésticas mostró una relación con un menor riesgo.

Los investigadores observaron que cada hora adicional de sedentarismo continuo, es decir, permanecer sentado o recostado durante más de 30 minutos sin levantarse, se relacionó con un aumento cercano al 10 % en el riesgo de muerte por cáncer. Por el contrario, reemplazar una hora diaria de ese tiempo por actividad física ligera se asoció con una disminución aproximada de 12 %.

Más allá de las cifras, el principal mensaje del estudio es que no siempre se necesitan grandes cambios para cuidar la salud. El

doctor Frederick Ho, investigador de la Universidad de Glasgow y autor principal del trabajo, explicó: “Permanecer sentado durante más de 30 minutos seguidos se relaciona especialmente con un mayor riesgo de cáncer. La buena noticia es que interrumpir ese tiempo sentado con algo tan simple como una caminata corta podría ser un factor protector”.

El equipo también destacó que estos resultados ponen en valor algo que muchas veces pasa inadvertido: el movimiento cotidiano. “Las recomendaciones actuales suelen centrarse en la actividad física moderada o vigorosa, pero nuestros hallazgos muestran que el movimiento ligero no debe pasarse por alto”, señaló Ho, como una referencia a acciones tan comunes como levantarse a estirar las piernas, caminar mientras se habla por teléfono o desplazarse unos minutos dentro del lugar de trabajo.

Los autores enfatizan que se trata de un estudio observacional, y no demuestra una relación directa de causa y efecto. Aun así, los resultados aportan nueva evidencia sobre la importancia de incorporar movimiento en la rutina diaria. Levantarse de la silla cada cierto tiempo, caminar unos minutos o realizar pequeñas actividades cotidianas podrían convertirse en hábitos sencillos que, junto con un estilo de vida saludable, ayuden a proteger la salud a largo plazo. •

Salud

Bienestar que se siente

BISGLICINATO DE MAGNESIO DE ALTA ABSORCIÓN



NUEVO PRODUCTO YA DISPONIBLE

Magnesio Quelado
60 comprimidos

Equilibra tu cuerpo y mente con nuestro Magnesio Quelado, fórmula de alta calidad diseñada para contribuir activamente al bienestar general.
Ref.: CH6315

De venta libre y exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

AHORA MÁS CONVENIENTE

GLUTAMINA

recuperación y bienestar



ProNutrition
Glutamina pure 300 g
Ref.CH5505

De venta libre en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

Consejo nutricional

Por Nicol Maldonado Bustos, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Diabetes o resistencia a la insulina; ¿cómo llevar un estilo de vida saludable?

La resistencia a la insulina y diabetes son enfermedades donde nuestro cuerpo tiene dificultad para utilizar la hormona insulina en el control de azúcar en sangre, lo cual lleva a tener niveles elevados de glicemia, y de no tomar las medidas adecuadas, esta alza puede tornarse crónica.

En Chile, uno de cada 10 habitantes presenta alguno de estos problemas de salud. Si el médico te diagnosticó resistencia a la insulina o diabetes, es un aviso importante, es una oportunidad para tomar acción. La buena noticia es que nunca es tarde para actuar. Cuidar tu salud no siempre significa grandes cambios, sino modificar aquellos que pueden mantenerse día a día. Te comparto consejos prácticos:

1. Incorpora colores en todas tus comidas:

Incluir verduras en tu plato, aportan vitaminas y minerales que ayudan a controlar el azúcar en la sangre y a mantenerte saciado por más tiempo. Intenta que la mitad de tu plato las contengan. Prepáralas crudas, salteadas, al vapor o como ensalada.

2. El poder de los nutrientes:

Además de un consumo adecuado de verduras diariamente, parte de una alimentación saludable es preferir alimentos que nos aporten saciedad y contribuyan a mantener nuestros niveles de glicemia estables, ¡Carbohidratos, proteínas y grasas saludables! Prefiere carbohidratos de absorción lenta (avena, pastas y arroz integral o al dente), proteínas magras (huevo, pescado y pollo), así como grasas saludables (palta, aceite de canola, oliva o maravilla).

3. Vida en movimiento:

Elige la actividad física de tu preferencia, desde caminar a paso ligero a andar en bicicleta. Se ha demostrado que el ejercicio de intensidad moderada mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la grasa abdominal en niños y adultos jóvenes.

4. Importancia del descanso y manejo del estrés:

El sueño ocupa un tercio de nuestro día, su calidad, cantidad y tiempo son factores fundamentales en nuestro organismo. Asimismo, aprender a manejar el estrés es tan importante como la alimentación. Regula tu horario para dormir, respira profundo, date más espacio personal y recuerda que tu bienestar también depende de cómo te sientes por dentro.

5. No lo enfrentes solo:

El cambio de hábitos puede ser difícil, pero no imposible. Busca apoyo en tu familia, amigos o grupos de salud. Compartir tus avances y desafíos puede motivarte a seguir adelante.

Sentirse saludable está en tus manos. Comienza por cambios pequeños y verás como tu cuerpo y ánimo se benefician. Para más información, consulta a un profesional de salud. •

Referencias bibliográficas:

1. Subsecretaría de Salud Pública, MINSAL. Encuesta Nacional de Calidad de Vida y Salud 2023-2024. 2025.
2. Comité de Práctica Profesional de la Asociación Americana de Diabetes. 3. Prevención o retraso de la diabetes y comorbilidades asociadas: Estándares de atención en diabetes-2025. *Diabetes Care* [internet]. 2025;48(1 Supl. 1): S50–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2337/dc25-S003>
3. Davies MJ, Aroda VR, Collins BS, Gabbay RA, Green J, Maruthur NM, et al. Manejo de la hiperglucemia en la diabetes tipo 2, 2022. Informe de consenso de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes (EASD). *Diabetes Care* [Internet]. 2022;45(11):2753–86. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2337/dci22-0034>

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

Salud

Esperanza para regenerar el cartílago dañado por la artrosis



Foto: Magnific

La artrosis es una de las enfermedades articulares más frecuentes en el mundo y una de las principales causas de dolor y pérdida de movilidad, especialmente en personas mayores. Hasta ahora, los tratamientos disponibles han tenido un objetivo común: aliviar los síntomas y retrasar el deterioro de la articulación. Sin embargo, una nueva investigación podría marcar un cambio importante al demostrar que es posible estimular la regeneración de cartílago funcional en articulaciones dañadas.

El estudio, publicado en *Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS), una de las revistas científicas más prestigiosas del mundo, fue desarrollado por investigadores de la Northwestern University, quienes diseñaron un biomaterial inyectable capaz de favorecer la formación de nuevo cartílago en lesiones sometidas a carga, como ocurre en la rodilla.

Según el estudio, el cartílago cumple una función esencial: amortigua el contacto entre los huesos y permite que las articulaciones se muevan con norma-

lidad. A diferencia de otros tejidos del organismo, tiene una capacidad muy limitada para repararse de manera natural, ya que prácticamente no recibe irrigación sanguínea. Por esta razón, cuando comienza a desgastarse, el daño suele avanzar progresivamente.

Para enfrentar este problema, el equipo desarrolló un biomaterial que, una vez inyectado, forma una estructura flexible y porosa dentro de la articulación. Más que reemplazar el cartílago, actúa como un andamio biológico, creando un entorno que favorece que las propias células del organismo produzcan tejido nuevo con características similares al cartílago sano.

Los investigadores probaron esta tecnología en ovejas, un modelo especialmente útil porque sus articulaciones soportan cargas comparables a las humanas. Allí observaron que el biomaterial permanecía estable, incluso con el movimiento constante, y favorecía la formación de cartílago hialino, el mismo tipo de tejido que recubre normalmente las superfi-

cies articulares. Además, el nuevo cartílago presentó componentes fundamentales como colágeno tipo II y proteoglicanos, asociados a su resistencia y capacidad de amortiguación.

Otro aspecto destacado del estudio es que el biomaterial no sólo proporciona soporte físico, sino que también concentra moléculas naturales relacionadas con la reparación del tejido y potencia las señales regenerativas del propio organismo. Según el equipo investigador, este enfoque busca aprovechar la capacidad biológica del cuerpo en lugar de sustituirla.

Aunque los resultados corresponden a una etapa preclínica y todavía serán necesarios ensayos en humanos antes de que pueda transformarse en un tratamiento disponible, el hallazgo representa una señal alentadora. “Más que ofrecer un alivio temporal del dolor, este desarrollo abre la posibilidad de que, en el futuro, la medicina pueda reparar el cartílago dañado y cambiar la forma en que se enfrenta una enfermedad que hoy afecta la calidad de vida de millones de personas”. • **Salud**

Salud

Tres pequeños cambios para proteger tu corazón

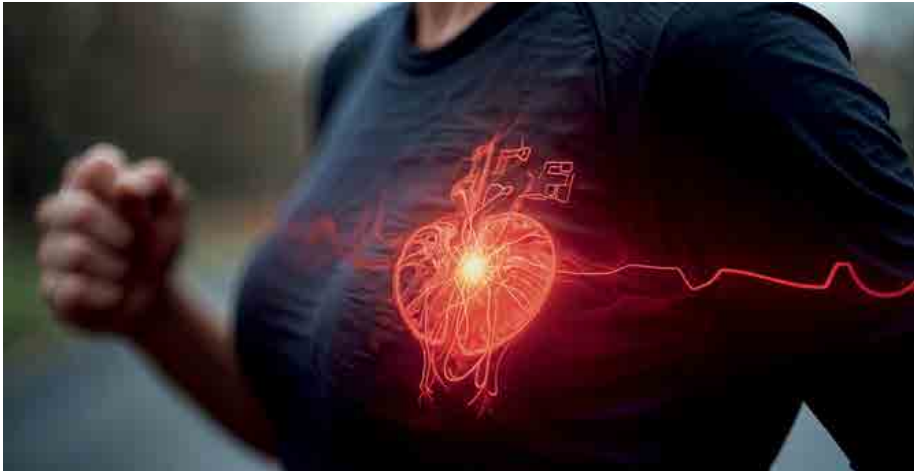


Foto: Magnific

En el Mes del Corazón, una nueva investigación internacional recuerda que cuidar la salud cardiovascular no siempre implica hacer cambios radicales. Un estudio publicado recientemente concluyó que pequeñas mejoras sostenidas en el sueño, la alimentación y la actividad física podrían reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares graves, como infartos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca.

La investigación, publicada en la *European Journal of Preventive Cardiology* (la revista científica oficial de la Asociación Europea de Cardiología Preventiva), analizó durante ocho años a 53.242 adultos del Biobanco del Reino Unido. A diferencia de investigaciones anteriores, que suelen estudiar el sueño, la alimentación o el ejercicio por separado, esta vez los expertos evaluaron cómo interactúan estos tres hábitos en la vida cotidiana y de qué manera, en conjunto, influyen sobre la salud cardiovascular.

Los resultados fueron llamativos. Investigadores observaron que dormir apenas 11 minutos adicionales al día, realizar 4,5 minutos más de actividad física de intensidad moderada o vigorosa y consumir el equivalente a un cuarto de taza extra de verduras se relacionó con una disminución cercana al 10 % en el riesgo de presentar un evento cardiovascular mayor.

Según el estudio, cuando estos hábitos alcanzaban un nivel más saludable (entre ocho y nueve horas de sueño por noche, al menos 42 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa y una alimentación de mejor calidad), el beneficio era aún mayor: el

riesgo de sufrir un infarto, un accidente cerebrovascular o una insuficiencia cardíaca disminuía en 57 %, en comparación con quienes presentaban el perfil menos saludable.

Para el equipo investigador, uno de los aspectos más relevantes es que los cambios necesarios no tienen por qué ser drásticos. El doctor Nicholas Koemel, autor principal del estudio e investigador de la Universidad de Sidney, explicó: “Combinar pequeños cambios en algunas áreas de nuestra vida puede tener un impacto positivo sorprendentemente grande en nuestra salud cardiovascular”. Además, añadió que este enfoque es probablemente “más factible y sostenible” para la mayoría de las personas que intentar realizar una gran modificación en un solo hábito.

Los especialistas también recuerdan que estos comportamientos están estrechamente relacionados entre sí. Dormir mal puede alterar las hormonas que regulan el apetito, favoreciendo una alimentación menos saludable; a su vez, realizar actividad física ayuda a mejorar la calidad del sueño, mientras que descansar bien entrega la energía necesaria para mantenerse activo durante el día.

Aunque los autores aclaran que se trata de un estudio observacional y que aún serán necesarios nuevos ensayos para confirmar una relación de causa y efecto, el mensaje es claro: cuidar el corazón no siempre requiere cambios radicales. A veces, adelantar la hora de dormir, caminar unos minutos extra o agregar una porción de verduras al plato puede ser el primer paso hacia una vida más saludable. •

Salud



FÓRMULA MEJORADA
TÓMATELO EN SERIO.

Cardiosmile es un producto natural
sin sodio, gluten, lactosa, grasa, calorías, y no necesita refrigeración.



Tómatelo en serio
Agua con fitoesteroides
Uno al día
2 gramos de fitoesteroides por sachet
30 sachets
115 ml Cont.Neto

MUJERES EMBARAZADAS O EN PERIODO DE LACTANCIA Y LOS NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS DEBEN CONSULTAR A SU MÉDICO ANTES DE CONSUMIR ESTE PRODUCTO.

Fitoesteroides 2 gr.
30 Sachets / CÓD. CH6258

De venta libre en



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

 DrSimiChile  DrSimiChile_Oficial  /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

Letras libres

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



¿Hablemos con más dulzura?

Hay una niña aquí que aún no sabe lo que significa quedar de intensa ni de hipersensible. Hay una niña aquí que toda su vida creyó que iba a caminar y modelar, y que luego resultó que no. Hay una niña que jugaba con su abuelo a “sácale la lengua a la tía cada vez que te rete”. Hay una niña cuya bisyaya le dijo que iría a España con ella, pero la bisyaya murió. Entonces ella, cada vez que puede, piensa en ir a España y piensa en ella. Hay una niña que creía que no iba a terminar el colegio, y resulta que lo terminó. Y luego se enamoró almicamente (alma y mente) de sus profesores, porque no es el qué, sino el cómo. Y por ese cómo no puede entender la distancia. Hay una niña que juega con ángeles en el cielo y que, cada vez que pasa algo bueno, dice: “Por obra y gracia de García Lorca y Mistral”. Hay una niña. Una simple, sensible y curiosa niña. También hay una o uno en ustedes. Simples y curiosos niños. Por eso... ¿Hablemos con más dulzura? •

Crying in H Mart o el sabor de los recuerdos

Michelle Zauner, cantante de la banda Japanese Breakfast, escribió *Crying in H Mart* como una memoria autobiográfica sobre la enfermedad y posterior muerte de su madre. Ello podría haber sido simplemente un libro sobre el duelo que termina convirtiéndose en una reflexión mucho más amplia sobre la identidad, la familia y las formas en que seguimos encontrando a quienes ya no están.

Mientras leía el libro, me encontré pensando en una pregunta bastante simple: ¿dónde encontramos a quienes ya partieron? En un olor, una canción, una receta, un poema. En cosas pequeñas que, con el tiempo, terminan haciéndose enormes.

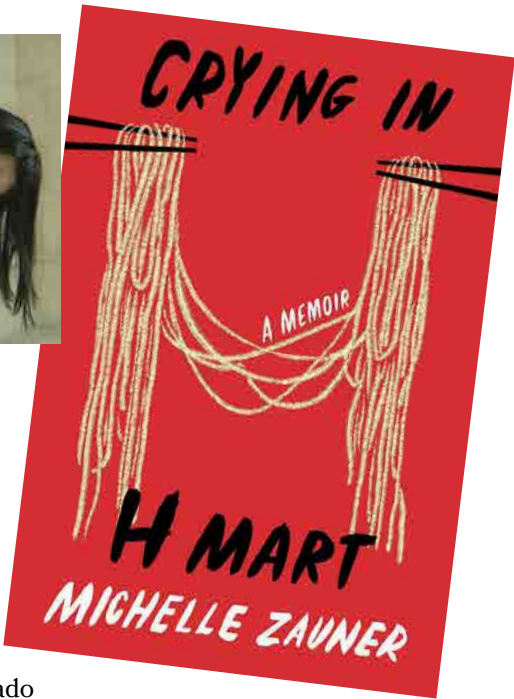
La respuesta de Zauner parece estar en la comida y, especialmente, en la cocina coreana. Mediante los sabores, los rituales y las recetas que compartió con su madre, intenta reconstruir una relación que la muerte interrumpió demasiado pronto. La experiencia migrante también atraviesa estas páginas, pero



Fotos: michellezauner.com

para mí el corazón del libro está en la memoria y en la forma en que el amor sobrevive en los gestos cotidianos.

No sé si volvería a leer este libro. No porque no me haya gustado, sino porque toca temas demasiado dolorosos para quienes hemos atravesado un duelo. También confieso que por momentos se me hizo más extenso de lo necesario. Sin embargo, si algún día existiera una adaptación audiovisual, sería la primera en verla. Y quizá esa contradicción resume bastante bien mi experiencia de lectura: un libro que me costó, que por momentos me agotó, pero que también logró conmoverme profundamente.



Al final, *Crying in H Mart* es sobre la memoria, lo inmenso que puede ser el amor y la búsqueda de una identidad que a veces sentimos lejana; pero que sigue esperándonos en los lugares más inesperados.

Y sí, es exactamente el tipo de libro que recomendaría Dua Lipa: inteligente, sensible y emocionalmente devastador. •

Letras libres

Texto: María Paz Serra



USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS





INFÓRMESE:

PROTEJA SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA

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

www.minsal.cl

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



NO SE AUTOMEDIQUE Y NO RECOMIENDE MEDICAMENTOS A OTRAS PERSONAS.
*COMPRIE 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.

Espectáculos

El poeta de la salsa regresa



Rubén Blades
Foto: Federico Galbraith

Rubén Blades regresará el 14 de agosto con su *Fotografías Tour*, una gira que marca una nueva etapa en su carrera y que revive el espíritu del disco que grabó junto a Editus en 1996.

La presentación se realizará en el Movistar Arena, donde el músico panameño ofrecerá un recorrido por su obra más íntima y por los clásicos que han definido su legado en la música latinoamericana.

Blades, uno de los artistas más influyentes de la salsa y la canción social, acumula más de cinco décadas de trayectoria.

Desde los años setenta ha construido un repertorio que combina ritmos caribeños con relatos urbanos y reflexiones políticas, convirtiéndose en una figura clave para varias generaciones.

Su trabajo junto a Willie Colón, así como discos emblemáticos como *Siembra*, *Buscando América* y *Escenas*, lo consolidaron como un referente continental.

En esta visita, el público chileno podrá escuchar canciones que forman parte de su historia musical, entre ellas *Pedro Navaja*, *Plástico*, *Decisiones*, *Amor y Control* y *Ligia Elena*.

También incluirá piezas de *Fotografías*, un álbum que destaca por su sonido acústico, donde Blades explora temas personales y emocionales.

El concierto contará con la participación de Roberto Delgado y su orquesta, agrupación con la que Blades ha trabajado en sus producciones más recientes y que aporta una sonoridad sólida y versátil.

La presentación en Santiago forma parte del tramo latinoamericano de la gira, que ha sido recibida con entusiasmo por seguidores de distintos países.

Con este regreso, Blades reafirma su vínculo con Chile, que ha acompañado su carrera y que ha convertido sus canciones en parte del paisaje cultural local.

La cita del 14 de agosto promete una noche cargada de historia, música y la fuerza interpretativa que ha marcado más de 50 años de trayectoria.

Su regreso promete una noche cargada de historia musical y de la fuerza interpretativa que lo ha convertido en uno de los artistas más influyentes de la región. •

Espectáculos

¡Elige Las 3B!

Bueno Barato

B Bioequivalente

Más de 400 productos bioequivalentes disponibles

¡No olvides seguir al Dr. Simi!

@DrSimiChile @DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Libros que se viven

Existen heridas en nuestra historia que son difíciles de cerrar. Una de ellas permanece desde el 8 de diciembre de 1863. Aquella tarde, faltando pocos minutos para las 7, las campanas de la iglesia de la Compañía redoblaban con fuerza. El interior del templo reboaba de personas devotas de todas las clases sociales que se disponían a festejar el cierre del Mes de María. El lugar estaba recargado con lienzos, papeles y guirnalda de flores secas. Aquella celebración había sido organizada por la orden jesuita para ser la más fastuosa de la capital y, de paso, dejar de manifiesto su influencia en la sociedad chilena. Sin embargo, nadie pudo imaginar el desastre que estaba por ocurrir. Repentinamente, en mitad de la misa, una de las cientos de lámparas de aceite prendió fuego a la decoración. Las llamas se propagaron con una rapidez espantosa, desatando la tragedia. El incendio consumió por completo el lugar y cobró la vida de más de dos mil personas, casi todas mujeres. Este hecho dejó un dolor que transformó para siempre la vida de la ciudad.

Muchas crónicas dejaron registro de lo sucedido; sin embargo, la literatura posee una ventaja, un privilegio que la historia y las estadísticas no pueden ofrecer: devolver la voz a quienes fueron olvidados. La novela *El buzón de las impuras* de la periodista Francisca Solar, cumple ese cometido de manera admirable.

Mi género literario favorito es el de la ficción histórica y es que mezclar datos con una narración imaginaria es algo que no cualquiera logra. La autora demuestra un riguroso trabajo de investigación al situar la tragedia en medio de un convulso contexto mundial y de una sociedad santiaguina rígida, desigual y obsesionada con las apariencias. Destaca, además, su descripción de la situación de las mujeres durante la segunda mitad del siglo XIX, cuando eran manipuladas mediante la culpa impuesta por el clero y una sociedad machista.

Hay libros que se leen y libros que se viven. *El buzón de las impuras* llegó a nuestro hogar y, cada noche, mi esposa y yo compartíamos sus páginas. Comentábamos sobre sus personajes, discutíamos teorías y reflexionábamos sobre los hechos que inspiran a la novela. Esa experiencia fue la que me llevó a recomendárselas. No se trata sólo de una narración más; es una invitación a mirar con otros ojos uno de los episodios más dolorosos de la historia de Chile. También es un valioso recordatorio de cuánto hemos avanzado y de todo lo que aún nos queda por hacer como sociedad. ¡Hasta la próxima! •

Consejos prácticos

Ventilar la casa, un hábito que ayuda a cuidar tu salud

Con la llegada del frío, es habitual mantener puertas y ventanas cerradas para conservar el calor. Sin embargo, aunque parezca contradictorio, abrirlas unos minutos cada día también es una forma de proteger la salud. El Ministerio de Salud (MINSAL) recomienda ventilar los espacios de manera frecuente durante el invierno, ello ayuda a renovar el aire al interior del hogar y disminuir la acumulación de humedad y contaminantes.

Muchas personas creen que basta con abrir una pequeña ventana durante unos segundos; pero lo más efectivo, según el MINSAL, es generar una ventilación cruzada, es decir, abrir puertas o ventanas ubicadas en lados opuestos de la vivienda. Así, el aire se renueva mucho más rápido y se evita enfriar completamente la casa.

La autoridad sanitaria también aconseja aprovechar los momentos del día en que la temperatura exterior es más agradable, como a media mañana o durante la tarde. Además, recomienda ventilar después de cocinar o ducharse, ya que estas actividades aumentan la humedad al interior del hogar y favorecen la condensación.

Otra de las recomendaciones de la cartera de Salud es mantener limpios los



Foto: Magnific

sistemas de calefacción, evitar fumar dentro de la vivienda y encender o apagar las estufas a parafina siempre fuera del hogar, con el fin de disminuir la contaminación del aire en espacios cerrados.

Incorporar estos hábitos ayuda a mantener una buena calidad del aire y también contribuye a crear un ambiente más saludable para toda la familia. A veces, bastan unos pocos minutos de ventilación al día para cuidar la casa. • **Consejos prácticos**



Únicos con relleno líquido



Propóleo Pro Caramelo relleno de propóleo y miel con sabor a miel. Sobre 30 g. Ref.CH5672	Propóleo Pro Caramelo relleno de propóleo y miel con sabor a menta. Sobre de 30 g. Ref.CH5297	Propóleo Pro Forte Caramelos de propóleo con miel 10 unidades Ref.CH5207
Propóleo Pro Zero Caramelos de propóleo con miel sin azúcar sabor miel 10 unidades Ref.CH5958	Propóleo Pro Zero Caramelos de propóleo con miel sin azúcar sabor menta 10 unidades Ref.CH5957	



De venta libre en



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


[DrSimiChile](#)


[DrSimiChile_Oficial](#)


[/DrSimiChile](#)

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

Receta:

Copas de Oreo y crema

(4 porciones)

Ingredientes:

- 🥄 1 paquete de galletas Oreo
- 🥄 250 g de queso crema
- 🥄 1 taza de crema para batir
- 🥄 3 cucharadas de azúcar flor

Preparación:

1. Tritura las galletas Oreo, reservando un poco para decorar.
2. Bate la crema hasta que tome consistencia.
3. Mezcla el queso crema con el azúcar flor e incorpora la crema batida.
4. En vasos individuales, alterna en varias capas de galleta triturada y crema.
5. Decora la parte superior con las migas de Oreo reservadas.
6. Refrigerar durante al menos una hora antes de servir.

Consejo del chef:

Si quieres darle un toque diferente, agrega trozos de chocolate o unas gotas de esencia de vainilla a la mezcla de crema.



Deportes

Arrasa Chile en el Sudamericano de tenis de mesa



Equipo femenino de tenis de mesa
Foto: @Fechiteme

El Team Chile de tenis de mesa conquistó el Campeonato Sudamericano Todo Competidor, Santiago 2026, tras ganar cuatro oros y quedar en el primer lugar del medallero general.

En la última jornada de este torneo, efectuado en el Centro de Deportes Colectivos del Parque Deportivo Estadio Nacional, Daniela Ortega se consagró como la máxima figura nacional en el certamen, luego de imponerse en la final del singles femenino, por 4 a 0, a la venezolana Cristina Gómez y aportar así el cuarto oro chileno.

También Chile festejó el título en los dobles masculino, gracias a la sólida presentación de Nicolás Burgos y Gustavo Gómez, quienes vencieron en la final por 3 a 1 a los brasileños Leonardo Lizuka y Guilherme Teodoro.

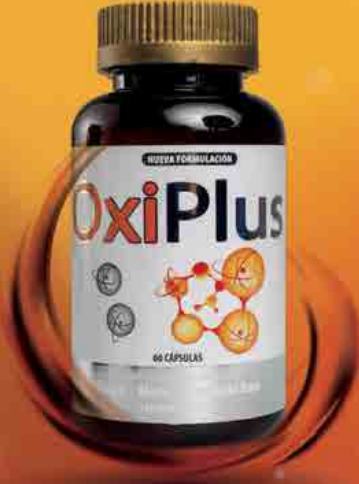
“Estoy feliz de volver a competir en Chile, de compartir con nuestro público, con mi familia y mis compañeros. Llego en mi mejor momento y, como equipo masculino, tenemos el objetivo claro de volver a ganar el oro que obtuvimos el año pasado”, dijo Nicolás Burgos.

Las otras dos preseas doradas llegaron al comienzo del torneo, gracias a los títulos conseguidos en la competencia por equipos, tanto en damas como en varones. El conjunto femenino lo integraron Daniela Ortega, Tania Zeng, Valentina Ríos y Sofía Vega, mientras que el masculino fue conformado por Gustavo Gómez, Nicolás Burgos, Felipe Olivares y Eusebio Vos.

En el medallero, Chile, además de las cuatro medallas áureas, sumó 2 platas y 3 bronce. Las de plata las consiguieron Gustavo Gómez en el individual masculino y el propio Gómez y Daniela Ortega en el dobles mixto. Los bronce, los obtuvieron en los dobles femenino, Paulina Vega y Daniela Ortega y Sofía Vega y Valentina Ríos.

El Campeonato Sudamericano Todo Competidor, Santiago 2026, reunió a un total de 61 tenismesistas provenientes de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Venezuela, y repartió medallas en las competencias individuales, dobles, dobles mixtos y equipos. • Deportes

DESCUBRE EL PODER NATURAL
DE LOS FRUTOS ROJOS



Oxiplus

Maqui - Mora - Arándano Rojo
60 Cápsulas / Ref.: 5867

Su fórmula antioxidante
protege tus células del
estrés oxidativo, apoyando
tu energía y bienestar.

De venta libre en



FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

 DrSimiChile

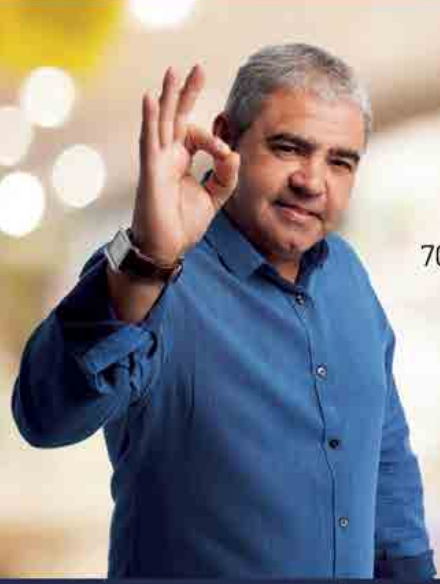
 DrSimiChile_Oficial

 /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

Para un
CUIDADO | DIFERENTE



Ajo negro

700 mg 60 cápsulas
Ref.: CH6310



El ajo negro es conocido por
su contenido de compuestos
bioactivos, práctico para incluir
en la rutina diaria como parte de
una alimentación equilibrada.

De venta libre en



FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

 DrSimiChile

 DrSimiChile_Oficial

 /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de agosto 2026

¿Eres paciente
Crónico?

ACOMPaña TU
TRATAMIENTO CON
MÁS AHORRO

De martes a domingo
compra 3 productos iguales y obtén un

33

en cada uno



*Productos seleccionados

Cuidarte es lo justo



RETIRO EN TIENDA

Encuentra tu sucursal de retiro más cercana.





Porque tu cuerpo te **acompaña toda la vida**, aliméntalo **con lo mejor**.

Simi Omega Plus
Omega 3 / 6 / 9
60 cápsulas
690

Simi Sardin
Aceite Sardinas 1000 mg
90 cápsulas
CH4052

Omega 3 Forte
EPA 800 / DHA 400 mg
60 cápsulas blandas
CH6198

Simi Omega 3
Aceite de pescado 1000 mg
30 cápsulas
CH4005

Vigencia al 31 de agosto 2026

De venta libre y exclusiva en



www.drsimi.cl



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