

Ayuda que llega en el momento indicado

Pág. 4



Fotos: Farmacias del Dr. Simi

Octubre 2026

Núm. 602 / 134 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

Cuando aprender a cuidar el planeta se convierte en acción

Pág. 2



Foto: Farmacias del Dr. Simi



Foto: Universidad de Bristol

Dispositivo podría detectar causa oculta de la presión alta

Pág. 7

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



Humedales: infraestructura ecológica

Durante décadas, hemos construido ciudades pensando que la infraestructura es aquello que podemos pavimentar, canalizar o levantar con hormigón. Sin embargo, existen otros elementos en el territorio que también cumplen funciones esenciales como la infraestructura ecológica. Esta corresponde a una red de ecosistemas que mantiene la biodiversidad, los procesos ecológicos y la provisión de servicios ecosistémicos.

Por lo tanto, humedales, riberas y bosques no son terrenos con una función meramente ornamental, más bien, son parte de la infraestructura para que nuestras ciudades funcionen. Esta forma de entender el territorio adquiere especial importancia frente a la discusión sobre el humedal Rocuant-Andalién.

Su declaración como humedal urbano protege, aproximadamente, 1.300 hectáreas, pero el debate por parte de las autoridades ha puesto sobre la mesa preguntas mucho más profundas: ¿cómo determinamos el valor de un ecosistema?, ¿realmente podemos considerar que un humedal con más de 1000 hectáreas es un espacio que nadie usa? Plantear que sería preferible conservar una superficie menor que “todos podamos conocer” reduce implícitamente su valor a un uso directo, casi turístico, dejando en segundo plano las funciones que cumple por el sólo hecho de existir.

Un humedal no necesita recibir visitantes para ser útil. Mientras discutimos si podemos pasear por él, regula los flujos de agua, almacena temporalmente precipitaciones, retiene sedimentos, alberga biodiversidad, reduce el riesgo de inundaciones y evita que cientos de personas resulten damnificadas. Valdivia entregó recientemente un ejemplo concreto. En julio, se registraron 197 milímetros de precipitación en un solo día y especialistas destacaron el papel amortiguador de una red de humedales urbanos que ocupa cerca del 16 % de la superficie de la ciudad. Esto no significa que los humedales eliminen las inundaciones, sino que aumentan la capacidad del territorio para enfrentar eventos extremos.

Reconocer su valor tampoco implica detener el desarrollo. Significa comprender que la infraestructura gris y la ecológica deben planificarse conjuntamente. Rellenar un humedal para luego invertir recursos en obras destinadas a controlar el agua que ese ecosistema regulaba resulta contradictorio. Frente a un clima cada vez más extremo, quizá deberíamos dejar de interrogarnos cuánto terreno podemos ocupar y comenzar a preguntarnos: ¿cuánto nos costará reemplazar las funciones que la naturaleza nos entrega gratuitamente? •

Cuando aprender a cuidar el planeta se convierte en acción

Desde las salas de clases hasta las huertas comunitarias, SíMiPlaneta continúa acercando la educación ambiental a niños, jóvenes y vecinos mediante experiencias donde aprender significa también poner manos a la tierra.

Esta idea ha guiado las actividades realizadas por SíMiPlaneta durante los últimos meses. Con talleres en colegios y comunidades de la Región Metropolitana, la educación ambiental salió de la teoría para transformarse en una experiencia práctica y cercana.

Uno de estos encuentros se realizó en el Liceo Polivalente de Lo Espejo. Estudiantes de 2.º y 3.º básico, además de jóvenes de 1.º medio, participaron en tres talleres de bombas de vida: pequeñas esferas elaboradas con tierra y semillas que pueden contribuir a recuperar espacios y favorecer el crecimiento de distintas plantas.

Durante las jornadas, los estudiantes prepararon cerca de 150 bombas y aprendieron que una acción sencilla también puede aportar al cuidado de su entorno.

La experiencia continuó en el Colegio Santa Clara de La Cisterna, donde participaron 60 estudiantes encargados de temas medioambientales en sus respectivos cursos. En tres nuevos talleres, elaboraron cerca de 160 bombas de semillas. Además, aprendieron cómo distribuir las dentro del establecimiento y compartir sus conocimientos con sus compañeros.

Pero las semillas no fueron las únicas protagonistas.

En la Villa Humberto Díaz de Puente Alto, el aprendizaje tomó la forma de una huerta comunitaria. Durante distintas jornadas, los vecinos conocieron más sobre cultivos de invierno, cuidado del suelo, germinación de semillas y preparación de la tierra para plantar.



Fotos: Cortesía

El proceso avanzó paso a paso e incluyó la instalación de un sistema de riego. Al finalizar esta etapa, la huerta quedó preparada para que los propios vecinos puedan continuar cultivándola, cuidarla en conjunto y compartir lo aprendido.

El desafío ahora queda en manos de quienes participaron. En las huertas, serán los propios vecinos

quienes deberán mantener vivo el trabajo realizado; en los colegios, los estudiantes podrán compartir lo aprendido y llevarlo a otros espacios. Así, cada taller deja conocimientos que pueden seguir circulando y transformándose en nuevas acciones para cuidar el entorno y aportar, desde cada comunidad, a la salud del planeta. • SíMiPlaneta

C A D A M E D I C A M E N T O C U E N T A



¡CASI 6 TONELADAS
QUE NO TERMINARON
EN EL MEDIOAMBIENTE!



Desde 2024, nuestros Puntos Desecha Seguro han permitido recolectar casi 6 toneladas de medicamentos vencidos o en desuso, evitando que sean eliminados junto a la basura y terminen en el agua o en el suelo.

Ayúdanos a seguir sumando y cuidando el planeta. Si tienes medicamentos que ya no utilizas, llévalos a un Punto Desecha Seguro y sé parte de este esfuerzo por proteger nuestro entorno.

¿No sabes dónde está el más cercano?



Escanea el código QR o
ingresa a simiplaneta.cl
para encontrarlo.



www.simiplaneta.cl

SÍMiPlaneta.
Pequeñas acciones, grandes cambios.

[simiplanetachile](https://www.instagram.com/simiplanetachile) [/simiplanetacl](https://www.facebook.com/simiplanetacl) [simiplanetachile](https://twitter.com/simiplanetachile)

Siminforma

Presidente fundador: Víctor González Dr. Simi
Presidente ejecutivo: Víctor González Herrera
Director editorial: Vicente Monroy Yáñez
Propietario: Farmacias de Similares Chile, S.A.,
Agencia Chile
Representante legal: Hugo Ignacio Silva Negrete

Email: simitel@farmaciasdoctorsimi.cl
Fono: 223673500
Domicilio: Camino Lo Echevers 550, módulos
16, 17 y 18, comuna de Quilicura, Santiago
Impreso en Chile por Almendral Impresores
<http://www.farmaciasdoctorsimi.cl/>

Tendencias

Ayuda en el momento indicado

Muchas veces, ayudar comienza por escuchar y comprender qué puede marcar una verdadera diferencia. Durante el último mes, los Jueves de Bondad de Farmacias del Dr. Simi permitieron acompañar a diversas personas, fundaciones y animales mediante aportes pensados especialmente para cada uno de ellos.

Una de las visitas fue a Casa Hogar Prudencitos, donde Angie y Angélica cuidan de 18 gatos con leucemia felina. Esta enfermedad requiere atención permanente, controles veterinarios y una alimentación especial que contribuya a su bienestar. Allí vive Orión, encontrado en condiciones de abandono en la calle.

Angie decidió recibirlo y, después de más de un año de cuidados, cariño y dedicación, continúa saliendo adelante. Para apoyar su recuperación y la de sus compañeros, Dr. Simi entregó más de 100 kilos de alimento especial, un aporte importante por la labor que ambas cuidadoras realizan a diario.

La iniciativa también llegó hasta la Fundación Don Bosco, en La Florida.



En este espacio, 70 niños encuentran cada día un lugar donde pueden jugar, aprender, compartir con sus amigos, recibir apoyo escolar y disfrutar de una colación. Para sumar nuevos momentos de entretenimiento y aprendizaje, Farmacias del Dr. Simi entregó dos mesas de ping-pong y 70 cajas de útiles escolares, que incluían Simicadernos. La jornada contó, además, con juegos y premios preparados para los niños.



Otra de las historias fue la de Spike. Hace más de cuatro años vivía rodeado de basura, pero hoy se encuentra seguro y recibe cuidados en Fundación PROAni. Aunque ha logrado recuperarse, gracias al compromiso de quienes lo acompañan, todavía espera encontrar una familia. Con el propósito de contribuir a su alimentación y a la de otros animales de la fundación, Dr. Simi entregó más de 200 kilos de alimento. Su historia recuerda que una segunda oportunidad no termina con el rescate, sino que continúa con meses o incluso años de cuidados, paciencia y cariño.



Finalmente, este recorrido permitió conocer a don Pedro, quien tiene 82 años y trabaja desde los 12. Cuando le propusieron terminar un poco antes su jornada para descansar, explicó que se debía a las personas que atendía todos los días. Tras aceptar la invitación, fue acompañado hasta un supermercado para escoger los productos que más necesitaba a fin de abastecer su alacena. Sin embargo, la sorpresa no terminó ahí: también recibió un horno de microondas y uno eléctrico que necesitaba desde hacía mucho tiempo. "Dr. Simi llega en un momento muy apropiado, tiene mi agradecimiento eterno", expresó emocionado.

Estas cuatro historias nos muestran las distintas maneras en las que la bondad se presenta. A veces, significa alimentar, entregar herramientas para aprender, sostener un proceso de recuperación o responder a una necesidad postergada. •

Tendencias

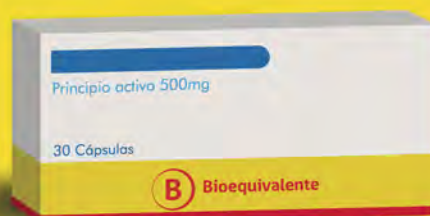


Fotos: Farmacias del Dr. Simi

¡Elige Las **3B!**

Bueno Barato

B Bioequivalente



Más de 400 productos bioequivalentes disponibles



¡No olvides seguir al Dr. Simi!



@DrSimiChile



@DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

Salud

Medicamento para la artritis, nueva esperanza contra la alopecia



Foto: Magnific

Un medicamento utilizado para tratar la artritis reumatoide podría convertirse en una nueva alternativa para las personas con alopecia areata grave. Es el upadacitinib, fármaco que actúa sobre el sistema inmunitario y que mostró resultados favorables en dos amplios ensayos clínicos internacionales. La investigación fue publicada en agosto de 2026 en la revista científica *JAMA Dermatology*.

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune. Esto significa que las defensas del organismo, que normalmente combaten virus y bacterias, atacan por error los folículos encargados de producir el cabello. Puede presentarse mediante pequeñas zonas sin pelo o avanzar hasta provocar una pérdida extensa en el cuero cabelludo. En los casos más graves también puede afectar las cejas, las pestañas y otras partes del cuerpo.

El upadacitinib se emplea para tratar enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide. Pertenec a una familia de medicamentos conocidos como “inhibidores JAK”, que bloquean determinadas señales relacionadas con la inflamación. Debido a que esas mismas señales intervienen en el ataque contra los folículos, los científicos estudiaron si el medicamento podía reducir la respuesta del sistema inmunitario y permitir que el cabello volviera a crecer.

Los dos ensayos clínicos incluyeron a 1.399 adultos y adolescentes con alopecia areata grave. Antes de comenzar el tratamiento, los participantes habían perdido, en promedio,

cerca del 84 % del cabello del cuero cabelludo. Las personas fueron divididas aleatoriamente para recibir una dosis diaria de 15 o 30 miligramos de upadacitinib, o bien, un placebo sin el principio activo.

Después de 24 semanas, alrededor del 45 % de quienes recibieron la dosis de 15 miligramos alcanzó una cobertura capilar de al menos el 80 %. Con la dosis de 30 miligramos, la proporción llegó aproximadamente al 55 %. En los grupos que recibieron placebo, el mismo resultado se observó sólo entre el 1,5 % y el 3,4 % de los participantes. También se registraron mejoras en cejas y pestañas, mientras que algunas personas recuperaron completamente el cabello.

Según los autores del estudio, los resultados muestran que el upadacitinib podría transformarse en una alternativa eficaz para adultos y adolescentes con esta enfermedad. Los investigadores también señalaron que ambas dosis presentaron una relación favorable entre sus beneficios y riesgos durante el periodo analizado.

Sin embargo, esto no significa que se haya encontrado una cura para todos los tipos de calvicie. El tratamiento fue estudiado específicamente en personas con alopecia areata grave y no en quienes presentan la pérdida de cabello hereditaria más común. Además, no todos los pacientes respondieron de la misma manera y todavía es necesario conocer cuánto tiempo se mantienen los resultados. • **Salud**

DISFRUTA
CON EQUILIBRIO

SINAPETIT

- SOLANUM TUBEROSUM
- TÉ VERDE

60 CÁPSULAS

CEROLIP

- PIÑA
- TÉ VERDE
- FUCOXANTINA
- INULINA

60 CÁPSULAS

QUEMALIP

- CAPSICUM
- FUCOXANTINA

60 CÁPSULAS

Sinapetit

60 cápsulas

Ref. CH5716

Cerolip

60 cápsulas

Ref. CH5333

Quemalip

60 cápsulas

Ref. CH5334

No dejes de lado tus hábitos

De venta libre en



FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

 DrSimiChile

 DrSimiChile_Oficial

 /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2026

Consejo nutricional

Por Francisca Castro, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Nutrición y menopausia: los infaltables para tu prevención

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que trae consigo diversos cambios en el organismo. Además de síntomas como bochornos o cambios de ánimo, también puede influir en la salud de los huesos, la masa muscular y el bienestar cardiovascular.

Una alimentación equilibrada y hábitos saludables siguen siendo la base para enfrentar esta etapa de mejor manera. Sin embargo, algunos nutrientes y suplementos pueden transformarse en importantes aliados para apoyar el bienestar y la calidad de vida. Uno de los cambios más frecuentes es la pérdida progresiva de masa muscular y de la fuerza. En este contexto, la creatina ha ganado protagonismo gracias a la evidencia que respalda su uso para apoyar la fuerza, el rendimiento físico y la conservación de la masa muscular durante el envejecimiento, especialmente, cuando se combina con actividad física.

Para el cuidado de los huesos, el calcio y la vitamina D continúan siendo nutrientes fundamentales, ya que ayudan a mantener una adecuada salud ósea.

Por otro lado, los suplementos derivados de la soya, ricos en isoflavonas, han despertado interés por su potencial aporte en el manejo de algunos síntomas asociados a los cambios hormonales de esta etapa.

Los ácidos grasos omega 3 también han despertado interés en esta etapa de la vida, debido a su relación con la salud cardiovascular, un aspecto que cobra especial relevancia después de la menopausia. Incorporar pescados, semillas o suplementos cuando corresponda puede ser una forma de complementar una alimentación saludable y balanceada.

Por último, algunos antioxidantes presentes en alimentos como el maqui, arándanos y otros berries aportan compuestos que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo. Si bien no reemplazan una alimentación equilibrada, pueden formar parte de una estrategia integral para favorecer el bienestar general.

La menopausia puede vivirse de forma activa y saludable. Mantener una buena alimentación, realizar actividad física y considerar nutrientes clave, como creatina, calcio, vitamina D, omega 3 y compuestos derivados de la soya puede ser una estrategia para apoyar el bienestar y disfrutar esta etapa con una mejor calidad de vida. •



Foto: Magnific

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

Salud

Riñón de cerdo permitió a un paciente vivir nueve meses sin diálisis

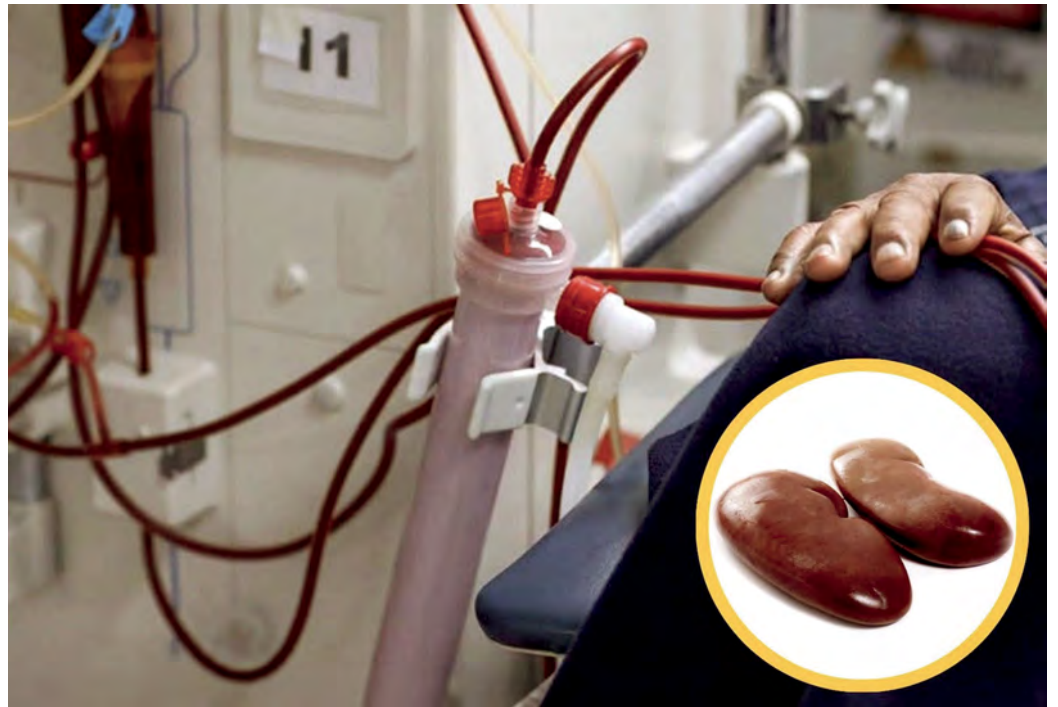


Foto: Facebook/La Nota

Un hombre con enfermedad renal terminal logró vivir 271 días sin diálisis gracias al trasplante de un riñón de cerdo modificado genéticamente. Posteriormente, recibió con éxito un órgano humano. El caso, publicado en la revista científica *The Lancet*, es considerado un importante avance para los xenotrasplantes, nombre que reciben los procedimientos en los que se transfieren órganos entre diferentes especies.

El paciente es Tim Andrews, quien tenía 66 años cuando fue intervenido en enero de 2025 en el Hospital General de Massachusetts, Estados Unidos. Andrews llevaba dos años sometido a hemodiálisis y tenía pocas posibilidades de encontrar pronto un donante compatible. Por esta razón, accedió a participar en un procedimiento experimental autorizado de manera especial.

El riñón provenía de un cerdo cuyo ADN fue modificado para hacerlo más compatible con el organismo humano. Los científicos eliminaron características que podían provocar un rechazo inme-

diato, incorporaron genes humanos para controlar procesos como la inflamación y la coagulación, y desactivaron fragmentos virales presentes naturalmente en los animales. El órgano comenzó a producir orina durante la propia operación y permitió que el paciente dejara la diálisis.

Dos semanas después apareció un primer episodio de rechazo, pero los médicos lograron controlarlo mediante medicamentos que reducen la actividad del sistema inmunitario. El riñón continuó funcionando de manera estable durante, aproximadamente, seis meses. Más adelante, una infección obligó a disminuir temporalmente esos medicamentos y se desarrolló una inflamación en los pequeños vasos sanguíneos del órgano. El daño avanzó hasta que fue necesario retirarlo después de 271 días.

Tras la intervención, Andrews volvió por un tiempo a la diálisis. Ochenta y dos días después recibió un riñón de un donante humano fallecido. Según informaron los autores del estudio, “el nuevo órgano funcionó inmediatamente y,

durante el periodo de seguimiento, no se observaron señales de que el trasplante anterior hubiera dificultado su aceptación”. Tampoco se detectó la transmisión de microorganismos provenientes del cerdo.

Para Leonardo Riella, autor principal de la investigación y director médico del programa de trasplante renal del hospital, la escasez de órganos es una de las mayores crisis en esta área de la medicina. El especialista explicó que la visión de los investigadores es que los xenotrasplantes puedan utilizarse inicialmente como un puente para mantener a los pacientes sin diálisis mientras esperan un riñón humano.

El resultado es esperanzador, pero todavía no demuestra que los órganos porcinos puedan utilizarse de manera generalizada. El trabajo describe la experiencia de un solo paciente, y el riñón finalmente dejó de funcionar. Los científicos deberán perfeccionar las modificaciones genéticas, los tratamientos contra el rechazo y la protección de los vasos sanguíneos. • **Salud**

Salud

Dispositivo podría ayudar a detectar la presión alta

Un pequeño dispositivo portátil podría ayudar a descubrir una causa de presión alta que muchas veces pasa inadvertida. Así lo plantea un estudio publicado en agosto de 2026 en la revista científica *Science Translational Medicine*.

La investigación se concentró en una enfermedad llamada “aldosteronismo primario”. Esta ocurre cuando unas pequeñas glándulas ubicadas sobre los riñones producen una cantidad excesiva de aldosterona, una hormona que ayuda a controlar el agua y la sal presentes en el cuerpo.

Cuando esta hormona aumenta demasiado, puede elevar la presión arterial y favorecer problemas al corazón o al cerebro. Según los investigadores, esta enfermedad podría estar presente en una de cada cinco personas con hipertensión. Sin embargo, muchas no saben que la tienen.

Una de las razones es que los niveles de aldosterona cambian durante el día. Por eso, un examen de sangre realizado en un momento determinado podría entregar un resultado normal, aunque la hormona aumente varias horas después.

Para estudiar estos cambios, científicos europeos utilizaron un dispositivo llamado “U-RHYTHM”. El aparato tiene un tamaño similar al de un teléfono, se coloca en la cintura y permite tomar pequeñas muestras a través de la piel mientras la persona continúa con su vida normal.

En el estudio participaron 60 pacientes de cuatro ciudades europeas. Durante un día completo, el dispositivo midió sus hormonas cada 20 minutos, incluso mientras dormían. De esta manera, los investigadores encontraron aumentos nocturnos que normalmente no serían observados en un examen convencional.

“Los pacientes fueron monitoreados en sus hogares durante sus actividades normales, y nos permitió observar cómo las hormonas cambiaban con el tiempo”, explicó el doctor Thomas Upton, uno de los responsables del estudio, en un comunicado de la Universidad de Bristol.

Los científicos también descubrieron que, en ciertos momentos, los niveles de la hormona descendían. Si una muestra se tomaba justo durante una de esas bajas, la alteración podía no aparecer.

“Pudimos revelar un patrón de aumentos hormonales nocturnos que antes permanecía oculto”, señaló el doctor Eder Zavala, integrante del equipo investigador, en la misma publicación.

Este dispositivo todavía no reemplaza los exámenes que se utilizan actualmente. La investigación fue realizada con un grupo pequeño y se necesitan más estudios para comprobar si se puede incorporar a la atención médica. •

Salud



Foto: Universidad de Bristol

BIENESTAR TODOS LOS DÍAS

Descubre el magnesio ideal para ti

SIMI-MAGNESIO
MAGNESIO CARBONATO
Suplemento Alimentario
30 Cápsulas

Simi-Magnesio
Magnesio Carbonato 200 mg
30 cápsulas
CH7452

Magnesio Quelado
135 mg
60 comprimidos
Ref. CH6315

Citrato de Magnesio
200 mg
60 cápsulas
Ref. CH6112

SU USO NO ES RECOMENDABLE PARA CONSUMO POR MENORES DE 8 AÑOS, EMBARAZADAS Y NODRIZAS, SALVO INDICACIÓN PROFESIONAL COMPETENTE Y NO REMPLAZA A UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA.

De venta exclusiva en



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



DrSimiChile



DrSimiChile_Oficial



/DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2026

Letras libres

Infinita sobre ruedas

María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita



Ni Quijote idea

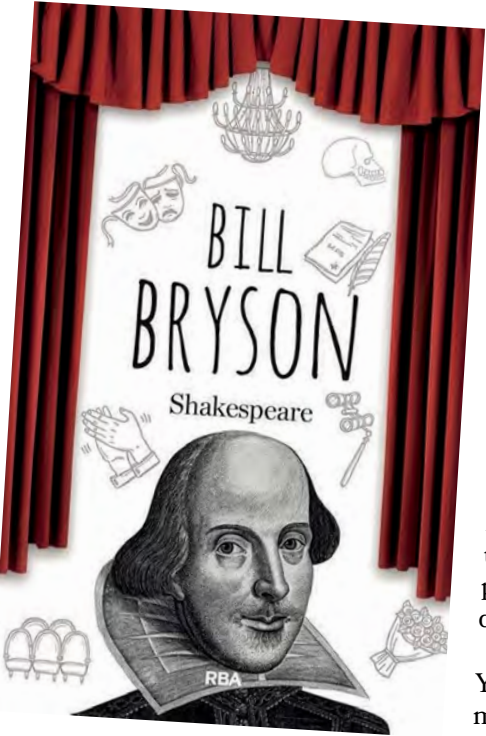
Ni Quijote idea de hacia dónde voy ahora. Porque un día estaba aquí, en Chile, muerta de frío y con una pena negra que, de seguro, ni Lorca querría poetizar. Y, de repente, nos escribieron desde Salamanca. Y ni Quijote idea de cómo —de verdad—, terminamos allá. Vendí todos los libros otra vez y ahora estoy de vuelta en el frío, viendo cómo sacar una nueva edición. Yo ni Quijote idea de nada. Un día salí de la universidad y me sentí tan vacía que me metí a hacer un diplomado. Después otro curso. Y otro curso. Hasta que toda esa marea desembocó en un poemario. Y no fue fácil, porque luego la edición trajo una hecatombe que ya he mencionado aquí antes. Una que no voy a olvidar jamás. Pero, en algún momento, dejará de doler tanto. Es que yo creí que el poemario me iba a devolver un lugar, ¿saben? Que, de algún modo, todavía tendría un espacio en la universidad: con un director o una profesora. Que podría trabajar ahí, en ese lugar, haciendo quién sabe qué cosa. Pero nadie supo leer mis intenciones. Y entonces... ni Quijote idea. Lo que para mí era un intento de pertenecer terminó significando una graduación definitiva. Ahora no sé, de verdad, si los diplomados que quería hacer siguen siendo necesarios. Ni si el guion que quiero escribir estará bien. Porque ni Quijote idea. Sólo sé que tengo la corona y el corazón roto brillando. Y los voy a poner donde ya no se caigan ni se rompan tanto. Pero ni Quijote idea. Lo juro. Hace un tiempo pensaba que crecer consistía en tener cada vez más respuestas. Hoy, sospecho que crecer tiene más que ver con aprender a caminar sin ellas. Quizá por eso Cervantes sigue siendo contemporáneo. Porque don Quijote nunca tuvo demasiado claro hacia dónde iba. Lo suyo no era la certeza, sino el movimiento. •

Muchísimo Shakespeare, poquísimo William

Es increíble y desesperante! Demasiado. Todo lo que sabemos de Shakespeare, cuando no proviene de sus obras o de las pocas fuentes documentales comprobables —como su bautismo, ciertos registros legales, propiedades o algunos periodos de residencia en Londres—, está rodeado de vacíos, hipótesis y conjeturas.

Y eso desespera, sí, pero también fascina. Porque esos vacíos dejan espacio para preguntarse quién fue realmente William Shakespeare detrás del nombre, de las obras y del monumento cultural en que finalizó convertido. Uno termina leyendo documentos y, al mismo tiempo, imaginando posibilidades.

A *Shakespeare: el mundo como escenario* de Bill Bryson, le doy 4 estrellas —y no la calificación máxima—, principalmente, porque no conozco Londres y hubo momentos en que tantas calles, direcciones y desplazamientos me resultaron difíciles de visualizar. También encontré algunos pasajes de la traducción un poco extraños. Fuera de eso, el libro me pareció excelente: claro, entretenido, documentado y, sobre todo, muy bueno para mostrar cuánto sabemos de Shakespeare y cuánto seguimos sin poder saber.



Estoy en severo peligro porque mi hiperfijación con Shakespeare puede llevarme bastante lejos y también crear mis propias tragedias, porque ya he visto esta película antes y no me gustó el final.

Por suerte, esta vez puedo permitirme investigar por puro amor a la literatura y no porque tenga que convertirme en académica de planta. Aunque eso no evita que una parte de mí todavía piense, de vez en cuando, qué ganas.

Amo a Shakespeare. Y lo odio, para el resto de mis días.

Nada más que decir: excelente libro. Si pueden leerlo en el original, probablemente sea todavía mejor, porque en algunos momentos la traducción se me hizo rara.

Muchísimo Shakespeare, poquísimo William. Y quizá por eso mismo uno termina queriendo conocerlo todavía más. • **Letras libres**

Texto: María Paz Serra

Primavera en tu piel, renueva, ilumina y protege.

Ref. 2292

Ref. 2267

Ref. 3449

Ref. CH6188

DrSimiChile | DrSimiChile_Oficial | /DrSimiChile

www.drsimi.cl

De venta exclusiva en

Espectáculos

Matteo Bocelli ofrecerá velada inolvidable

Matteo Bocelli, hijo del célebre tenor Andrea Bocelli, se presentará en Santiago de Chile el próximo 21 de octubre en el Santander Arena, dentro de su gira internacional que lo ha llevado por escenarios de Europa y América.

El joven cantante y compositor italiano llega con su propuesta pop contemporánea, marcada por la elegancia vocal heredada y un estilo propio que lo ha posicionado como una de las nuevas voces más prometedoras.

El concierto incluirá temas de su álbum debut homónimo, donde destacan piezas como *For You, Close To Me* y *Solo*.

Su repertorio combina baladas románticas con arreglos modernos, una experiencia íntima y a la vez vibrante.

La producción promete un montaje de alta calidad, con iluminación y sonido diseñados para resaltar la potencia de su interpretación.

Matteo Bocelli ha conquistado audiencias con su carisma y cercanía, y su visita representa una oportunidad única para disfrutar en vivo de un artista que transita entre la tradición y la innovación musical.

Con 18 años hizo su debut como tenor, aunque su salto a la fama se debió al dueto que realizó en 2018 junto a su padre en la canción *Fall on me*.



Matteo Bocelli
Foto: @matteobocelliofficial

El Santander Arena, uno de los recintos más modernos de la capital, será el escenario ideal para este encuentro que busca emocionar y conectar con el público.

La cita promete ser una velada inolvidable, donde la música y la sensibilidad de Matteo Bocelli se unirán para marcar un nuevo capítulo en su relación con los seguidores chilenos.

• Espectáculos

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



El último en recordarnos

Ya hacía un par de años desde mi última visita al Cementerio Católico de Santiago. Recorrí sus añosos pasillos, los cuales guardan un lúgubre encanto que no decae con el tiempo. Llegué hasta una tumba a ras de suelo, la lápida estaba cubierta de hojas y suciedad. Me agaché, retiré la maleza, limpié lo mejor que pude y acomodé algunas cosas. Mientras trabajaba preparando los floreros pensé en algo: ‘¿Quién hará esto cuando ya no esté?’.

La pregunta, aunque incómoda, tiene una historia detrás. En esa tumba descansan los restos de mis abuelos maternos. Mi abuelo murió en 1966, seis años antes de que yo naciera, era técnico en electricidad y falleció en un accidente laboral. A pesar de no conocerlo, mi abuela siempre nos contó sobre él. Debe ser por eso que siempre lo sentí parte de mi vida. En cuanto a mi abuela, fue fundamental en mi historia. Cuando mi madre murió inesperadamente, yo tenía nueve años y mi hermano siete. Ella, junto con sus cinco hijos, mis tíos, ayudó a criarnos. Todos ellos también han fallecido. En cuanto a mis primos tanto ellos como yo hemos formado nuestras propias vidas, cada una en su propia dirección. Es lo natural, así funciona la vida.

Mientras limpiaba la tumba, recordé almuerzos alrededor de la mesa familiar y pensé en aquellos que los conocieron. Todos han ido desapareciendo con el paso de los años y llegará un día en que ninguno de ellos estará por aquí ¿Quién recordará a mis abuelos o a nosotros mismos? Porque recordar no es lo mismo que leer un nombre en una lápida, es saber cómo era una voz, una risa, una mirada. Esas historias no se escriben en ninguna parte salvo en nuestra memoria.

Eso me hizo pensar en algo que los paleontólogos conocen muy bien. Cuando una especie desaparece ya nadie puede verla. Millones de años después, quizá quede un fósil para demostrar su existencia. Nosotros dejamos fotografías, cartas, documentos y relatos, pero incluso ellos pueden perderse. Llegará el día en que nadie visitará el sepulcro de mis abuelos. La piedra seguirá allí hasta desintegrarse. Por ahora, todavía puedo ver sus rostros al recordarlos y siento que de alguna forma eso mantiene vivo su legado. Ahora que lo pienso mejor, tal vez la verdadera pregunta no sea quién será el último en visitar una tumba, sino quién será el último en recordarnos. Quizá eso sea lo que podemos pedir al tiempo: que antes de ser olvidados, alguien nos haya querido lo suficiente como para guardarnos en su memoria ¡Hasta la próxima! •

Transforma tu salud, de forma natural.

Chlorella Purity Ref. CH5598
Spirulina Wellness Ref. CH5680
VeggiMilk Coco Ref. CH5803
VeggiMilk Almendra Ref. CH5802

Vigencia al 31 de octubre 2026

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.
*COMPRA 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**

¿Eres paciente crónico?

Consulta productos participantes

33%

DCTO

En cada unidad

Al llevar 3 productos iguales

De martes a domingo

Campaña válida solo para personas físicas, con domicilio fijo que realicen compras presenciales en farmacias adheridas y/o franquicias adheridas de "Farmacias del Dr. Simi", pagando con cualquier medio de pago entre los días martes a domingo, desde el 1 de enero de 2026 hasta el 31 de diciembre de 2026, ambos días inclusive. Descuento es aplicable en la compra de tres productos farmacéuticos con el mismo principio activo, formulación y forma farmacéutica idéntica y/o tres productos iguales a los participantes descritos en las bases legales. Descuento aplica solo respecto de productos seleccionados. En caso de los productos farmacéuticos, estos deberán haber sido prescritos por un profesional habilitado y siempre que la receta médica cumpla con la normativa sanitaria vigente. Dispensación según normativa sanitaria vigente. Descuento no acumulable con otras promociones, ofertas, beneficios, programas, convenios o descuentos. Consulte a su químico farmacéutico. NO SE AUTOMEDIQUE. Términos, condiciones disponibles en www.farmaciasdelosimi.cl y/o www.dr-simi.cl.

Consejos prácticos

Descubre gratuitamente el mundo de los libros ilustrados

Del 9 al 11 de octubre, el Centro Cultural Gabriela Mistral, GAM, recibirá la segunda versión de La Furia Ilustrada, un encuentro gratuito dedicado a los libros y a la ilustración en sus distintas formas.

La actividad reunirá a editoriales, artistas y diferentes propuestas que utilizan las imágenes para contar historias y acercar la lectura a personas de todas las edades. Será una oportunidad para descubrir publicaciones, conocer el trabajo de ilustradores y disfrutar de un panorama cultural diferente, aunque no se tengan conocimientos previos sobre dibujo o literatura.



Afiche La Furia Ilustrada 2026 - Ilustración de Antonia Lara

La Furia Ilustrada puede visitarse de manera individual, en pareja o en familia. Los libros ilustrados no están dirigidos únicamente

a los niños, también existen obras para jóvenes y adultos que combinan arte, relatos, fotografía, humor y otras formas de expresión.

El encuentro se desarrollará en la Plaza Central del GAM, ubicado en avenida Libertador Bernardo O'Higgins 227, Santiago. La entrada será liberada y la estación de Metro más cercana es Universidad Católica.

Antes de asistir, se recomienda revisar el sitio web gam.cl para conocer los horarios definitivos y las novedades de la programación. Así será posible organizar la visita y aprovechar mejor esta actividad. • [Consejos prácticos](#)

Receta:

Queque de zanahoria

Con esta sencilla receta podrás preparar un queque de zanahoria, húmedo y delicioso, ideal para disfrutar a la hora del té o compartir con quienes más quieras.

Ingredientes:

- 175 g de zanahoria rallada fina
- 175 g de azúcar rubia
- 100 g de harina
- 37 ml de aceite
- 5 g de polvo de hornear
- 25 g de nueces picadas
- 2 huevos
- ½ g de mezcla de canela, nuez moscada y clavo de olor
- 130 g de azúcar flor
- 30 ml de crema
- Zeste de ½ naranja



@shamballadelicias

Preparación:

- Rallar finamente la zanahoria y reservar.
- En un bol, mezclar la harina, azúcar rubia, polvo de hornear y las especias. Agregar los huevos y el aceite; revolver hasta integrar todos los ingredientes. Incorporar la zanahoria rallada y las nueces picadas, mezclando suavemente hasta obtener una preparación homogénea. No es necesario batir ni incorporar aire a la mezcla.
- Verter la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevar a horno precalentado a 175 °C durante, aproximadamente, 20 a 30 minutos, o hasta que, al introducir un palito de madera en el centro, este salga seco.
- Dejar enfriar antes de desmoldar.

Para preparar el glaseado, mezclar el azúcar flor con la crema y el zeste de naranja hasta obtener una pasta homogénea. Una vez frío el queque, cubrir la superficie con el glaseado y servir.

Deportes

“Gracias, mundo”: Vozinha, candidato al Balón de Oro

El arquero Josimar José Évora Dias ‘Vozinha’ reaccionó a su nominación al Balón de Oro 2026 como mejor portero: “Esta candidatura no es sólo mía. Llevo conmigo a San Vicente, Cabo Verde, y a todo un pueblo que nunca dejó de creer”, escribió en su perfil de Instagram.

El guardameta, de 40 años, quien tras el Mundial está jugando con Colo Colo, de Chile, añadió: “Hay momentos que parecen demasiado grandes... hasta el día en que nos damos cuenta de que todo el viaje valió la pena. Hoy, ver mi nombre entre los elegidos, es difícil de expresar con palabras”.

Vozinha compite junto a Unai Simón (Athletic de Bilbao), David Raya (Arsenal) y Joan García (Barcelona), el argentino Emiliano ‘Dibu’ Martínez (Aston Villa/Chelsea) y el belga Thibaut Courtois, de Real Madrid.

“Recuerdo de dónde vengo, todo lo que he pasado, los sacrificios, las dificultades,



Foto: vozinhaofficial.com

des, y todos aquellos que caminaron conmigo”, expresó.

Este portero impactó al mundo con su actuación en el Mundial 2026 con la debutante selección africana, convirtiéndose en figura y provocando que su perfil de Instagram alcanzara casi 30 millones de seguidores.

El meta mantuvo a raya la ofensiva de España, a la que dejó sin goles en el primer partido de la fase de grupos, luego mostró condi-

ciones en el 2-2 con Uruguay y en el empate a cero frente a Arabia Saudita y, finalmente, ante la Albiceleste con la cual perdieron ajustadamente por 3-2.

“Agradecido con Dios, con mi familia, con mis compañeros y con todos los que formaron parte de este viaje. Siempre con los pies en la tierra y el corazón en mi tierra. Gracias, Cabo Verde. Gracias, mundo”, cerró.

Tras brillar en la Copa del Mundo, ‘Vozinha’ llegó al Colo Colo en lo que representa su primer gran fichaje en un equipo campeón de la Copa Libertadores (1991), al quedar libre de su vínculo con el Chaves de la Segunda División de Portugal.

El club chileno también celebró la nominación en sus redes sociales con un posteo dedicado al jugador africano en el que destacaron: “Un cacique candidato a mejor arquero del año. Nuestro portero albo, Vozinha, ha sido nominado para el premio”. • Deportes

UN PLUS PARA TU RENDIMIENTO

Ref. CH5849 Ref. CH5850

Energía y enfoque PRE-WORK

De venta exclusiva en

FARMACIAS DEL DR. SIMI®

"LO MISMO PERO MAS BARATO"®

DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile

www.drsimi.cl

Vigencia al 31 de octubre 2026

Infaltables en tu entrenamiento

Fortificado con vitamina B6.

ALIMENTO PARA DEPORTISTAS, CON ADICIÓN DE AMINOÁCIDOS. NO RECOMENDABLE PARA MENOS DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA.

De venta exclusiva en

El power que tú día necesita

Ref. CH5852

ALIMENTO PARA DEPORTISTAS, CON CAFÉINA. NO RECOMENDABLE PARA MENOS DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO NI LACTANCIA.

De venta exclusiva en

Encuentra tu sucursal de retiro más cercana.



Corporación
Cáncer de mama
CHILE

El poder del
acompañamiento



Mírate, tócate y desde los
40 hazte la mamografía.

www.corporacionyomujer.cl

yomujer@corporacionyomujer.cl | +56 9 3917 5459 | [@yomujercl](https://www.instagram.com/yomujercl)



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