

¡Ahorra a lo GRANDE!

¡SUPER LUNES! **25% DESCUENTO**

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

Febrero 2025

Núm. 582 / 100 mil ejemplares / Periódico gratuito

siminforma.com

Siminforma

Nueva arma contra el cáncer

Pág. 7

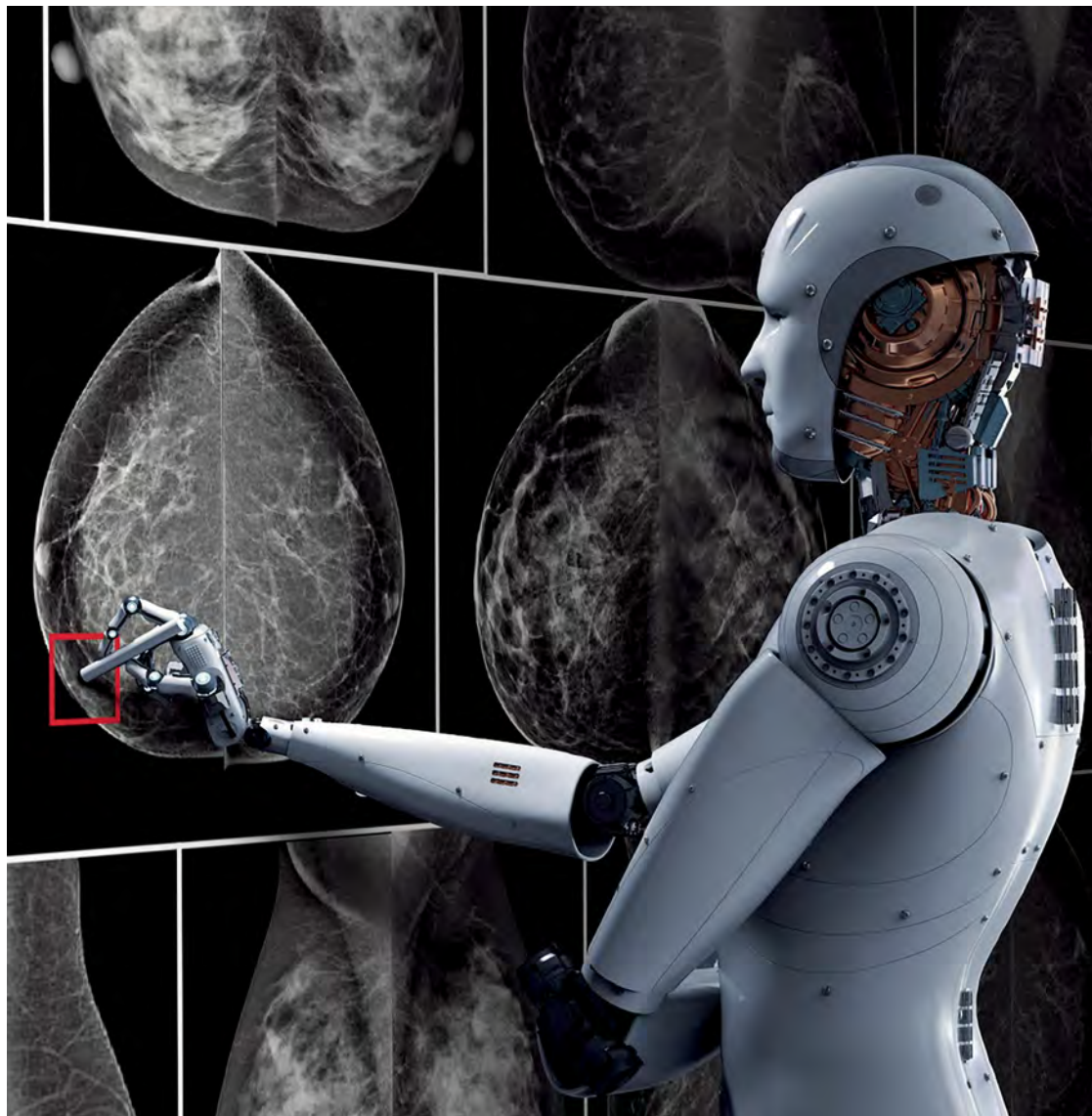


Foto: infobae.com

Transformando el desecho textil en oportunidades sostenibles

Pág. 2

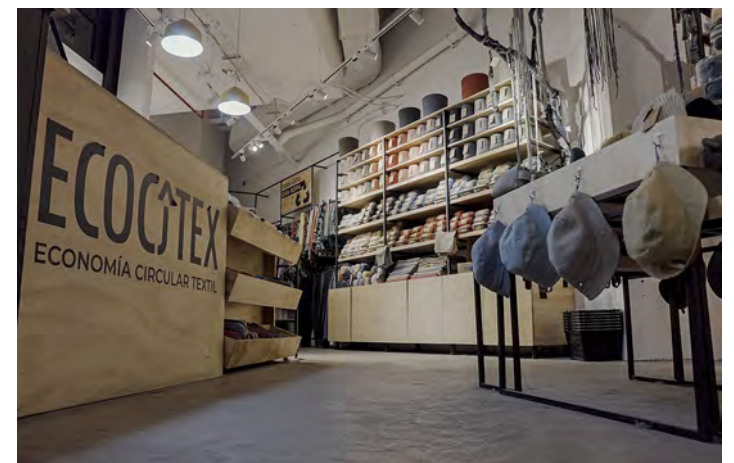


Foto: Cortesía

Pan de Pascua para celebrar

Pág. 4

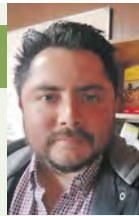


Foto: Cortesía

SíMiPlaneta

Planeta verde

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



Medioambiente en Chile

El 2024 terminó con el lanzamiento del cuarto informe del estado del medioambiente de Chile (IEMA). Este es un instrumento que permite evaluar y monitorear sus distintos componentes, así como las acciones y políticas públicas que se implementan en nuestro país.

El IEMA se presenta en una plataforma interactiva y abierta a la ciudadanía mediante del Sistema Nacional de Información Ambiental (SINIA). En línea con las políticas de transparencia del Ministerio del Medio Ambiente, todas las personas pueden revisar el informe y ocupar los datos que se encuentran en <https://sinia.mma.gob.cl/estado-del-medio-ambiente/>.

En esta edición, se realizó un balance medioambiental de los últimos 4 años en biodiversidad, aguas, economía circular, calidad atmosférica y cambio climático. Las autoridades han valorado positivamente los resultados de este informe IEMA, particularmente la ministra Maisa Rojas, quien dijo:

“En los últimos años, este informe ha mostrado avances clave en materia ambiental. Hoy, tenemos buenas noticias que dar: podemos decir que las energías renovables no convencionales, especialmente solar y eólica, aumentaron su participación entre 2010 y 2023 en la generación eléctrica desde 1 % a 34 %, reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero.

“También podemos decir que tenemos más áreas protegidas, alcanzando 22 % del territorio nacional y, por último, que hemos logrado disminuir la contaminación del aire: sólo entre 2014 y 2023, se ha reducido en 21 % a nivel nacional”.

Aunque estos datos son alentadores, existe información preocupante respecto a la biodiversidad, ya que, de las 1546 especies evaluadas, 62 % se encuentran amenazadas: 330 están clasificadas como vulnerables, 445 en peligro y 186 en peligro crítico.

Por otro lado, la última evaluación del desempeño ambiental de la OCDE, 2024, indica brechas importantes que deben ser resueltas: 1) Falta de recursos y objetivos claros en sectores como el transporte y la construcción para adaptarnos al cambio climático, 2) El 98,6 % de las personas viven en zonas contaminadas por material particulado que están sobre los límites recomendables por la Organización Mundial de la Salud, 3) El impuesto a las emisiones de CO2 sigue siendo bajo respecto a la OCDE, 4) Las normas para la descarga de aguas contaminadas debe ser más estricta. Por lo tanto, aunque existen avances importantes, es necesario centrarnos en las brechas que debemos cerrar como país. •

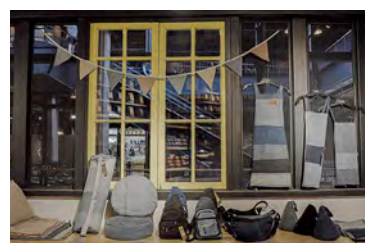
Empresa chilena transforma el desecho textil en oportunidades sostenibles

ECOCITEX es una empresa que está revolucionando la gestión de residuos textiles mediante un modelo de economía circular. Liderada por Rosario Hevia, la compañía tiene una misión clara: “eliminar el desecho textil en Chile” y transformar este desafío ambiental en oportunidades sostenibles.

Cada año, miles de toneladas de ropa terminan en vertederos o son incineradas y generan un gran impacto en el medioambiente. Frente a esta problemática, ECOCITEX ha adoptado un modelo innovador que combina la reutilización, el suprarreciclaje y el reciclaje para dar nueva vida a los textiles desechados. “Nuestro objetivo es cambiar la forma en que la industria textil maneja sus residuos y demostrar que los materiales reciclados pueden ser de alta calidad”, explica Hevia.

El corazón de ECOCITEX es una antigua hilandería de 1962, cuyas operaciones fueron rediseñadas para adaptarse a un modelo sostenible que no utiliza agua ni tinturas y reduce considerablemente el impacto ambiental de la producción textil tradicional. Además, la empresa ha rescatado maquinaria histórica, transformando ropa en mal estado en hilados únicos y combinando tradición e innovación.

ECOCITEX trabaja para desviar la mayor cantidad posible de ropa de los vertederos. Actualmente, procesan alrededor de cuatro toneladas de textiles al mes, un volumen que sigue creciendo conforme la empresa gana reconocimiento en el sector. Además de su compromiso ambiental, ECOCITEX también tiene un fuerte enfoque social. Hevia destaca que la empresa contrata a personas en proceso de reinserción social, ofreciendo empleo digno y capacitación, para mejorar la calidad de vida de muchas familias chilenas.



El upcycling, o suprarreciclaje, consiste en la reutilización de la tela en buen estado que se puede rescatar de la ropa usada

Fotos: Cortesía ECOCITEX

El proceso de suprarreciclaje que emplea ECOCITEX convierte los textiles no reutilizables en productos de mayor valor, como hilados y accesorios. Estos productos, que se destacan por su calidad, demuestran que el reciclaje no tiene por qué implicar una baja en los estándares de la industria. Hevia señala que “transformar estos desechos en productos valiosos es una forma de agregar valor a lo que muchos consideran inservible”.

La labor de ECOCITEX ha sido reconocida nacional e internacionalmente. Premios como el Avonni y los Latin American Fashion Awards respaldan la labor innovadora de la empresa, que no sólo promueve la sostenibilidad, sino que también inspira a otras marcas a adoptar prác-

ticas más responsables. “Los premios son un estímulo para seguir adelante, pero nuestro verdadero logro es el impacto positivo que estamos generando en el medioambiente y la sociedad”, agrega la gerente general.

ECOCITEX no se detiene en sus esfuerzos por cambiar la industria textil. La empresa planea expandir su modelo a otras regiones de Chile y explorar mercados internacionales. Rosario Hevia afirma que la clave para lograr una transformación verdadera está en adoptar la economía circular, reducir el uso de recursos y fomentar la educación. “Cada decisión cuenta. Al adoptar prácticas circulares, estamos contribuyendo a un futuro más sostenible y justo”. • SíMiPlaneta



SIGUE SUMÁNDOTE AL CAMBIO CON PUNTO DESECHA SEGURO

¡UN AÑO CUIDANDO EL PLANETA CONTIGO!

Hace un año lanzamos Punto Desecha Seguro, parte de nuestro movimiento medioambiental SiMiPlaneta. Desde entonces, juntos hemos recolectado más de una tonelada de medicamentos vencidos y en desuso en nuestros puntos de acopio habilitados en la Región Metropolitana, el Maule y Valdivia.

Esto no sólo evita que los medicamentos contaminen el medioambiente, sino que asegura su tratamiento responsable, desde el acopio hasta su disposición final segura.

¡Súmate a este cambio! Ayudemos a mitigar la contaminación por medicamentos. Bota tus medicamentos en cualquiera de los puntos habilitados.

Encuentra nuestros Puntos
Desecha Seguro disponibles en:



www.simiplaneta.cl



¡Juntos por un futuro más verde!

simiplanetachile

/simiplanetacl

simiplanetachile



Siminforma

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

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

Tendencias

Pan de Pascua para celebrar

El Día de Bondad tuvo un sabor especial, gracias al Dr. Simi, quien decidió compartir la magia del mejor pan de Pascua de la Región Metropolitana.

Al comienzo de la jornada, el Dr. Simi visitó la pastelería Patty Cariño y adquirió suficiente pan para repartir un trozo a más de 100 personas que transitaban por el lugar.

Desde automovilistas hasta escolares y trabajadores, todos recibieron con una sonrisa este gesto. Una señora que caminaba con sus hijos comentó

emocionada: “Es un regalo superlindo, en especial para los niños”. Por su parte, un joven camino a la universidad, dijo: “Este detalle me alegró el día, me gusta lo dulce y tenía muchas ganas de probar este pan de Pascua”.

La dueña de la pastelería, reconocida con el premio al “Mejor Pan de Pascua de la RM” por el Gobierno Regional Metropolitano de Santiago, la señora Patty, lleva más de 40 años dedicándose a la repostería y dirige a un equipo de 60 personas.

Con orgullo, sobre su oficio, aseguró: “Aquí todo queda rico, con mis pasteleros tenemos las manos benditas”. Además, destacó que fechas como el Día de la Madre, Navidad y Año Nuevo son momentos clave para su negocio, pero que cada día trabajan con el mismo compromiso a fin de deleitar a sus clientes.

Esta iniciativa no sólo endulzó el día de quienes recibieron un trozo de pan de Pascua, sino que también puso en valor el talento de la pastelería local. La combinación de generosidad y excelencia demostró que, a

veces, los gestos más simples pueden generar grandes

momentos de felicidad. • Tendencias



Foto: Cortesía

Un cumpleaños lleno de dulzura y bondad

El Día de Bondad es una oportunidad para mostrar cómo un pequeño acto puede transformar vidas. En esta ocasión, el Dr. Simi decidió sorprender a don Francisco, un querido adulto mayor de 89 años que, con energía y dedicación, vende dulces chilenos en el Mall Plaza Norte.

Don Francisco comentó que hace tres años sufrió un derrame cerebral y que su médico le recomendó mantenerse activo para evitar complicaciones. Desde entonces, ha continuado trabajando con entusiasmo, conquistando con su simpatía y sus deliciosos pastelitos a quienes pasan por su puesto.

El Dr. Simi comenzó con la compra del equivalente a un día de trabajo de don Francisco. Con los dulces en mano, se dedicó a repartirlos entre los transeúntes, quienes



Foto: Cortesía

agradecieron el gesto, especialmente aquellos que no habían tenido tiempo para comer. Su presencia no pasó inadvertida; grandes y pequeños se acercaron para tomarse fotos, grabar videos o simplemente recibir un cálido abrazo.

Pero las sorpresas no terminaron ahí. En el lugar, el Dr. Simi se enteró del cumpleaños número 90

de don Francisco y le hizo un regalo muy especial: una torta para celebrar en familia y la compra de mercadería suficiente para un mes. La lista incluyó productos esenciales como arroz, fideos, aceite, carne, y mucho más.

Así, don Francisco pudo disfrutar de tranquilidad y bienestar en las fiestas decembrinas. • Tendencias

Apoyando a los estudiantes de la PAES

Mientras miles de estudiantes se enfrentaban a la Prueba de Acceso a la Educación Superior (PAES), el Dr. Simi llevó un toque de bondad y alegría al Colegio Plus Ultra en Independencia. Como parte de la iniciativa “Jueves de Bondad”, entregó colaciones gratuitas a los estudiantes que llegaban a rendir su examen.

El paquete de colación, diseñado para aliviar un poco la tensión del día, incluía un paquete de galletas, un Bon o Bon y un jugo en caja. Este gesto tenía como objetivo brindarles un detalle especial y ayudarlos a sentirse más tranquilos antes de enfrentarse a la evaluación.

Además de la colación, la presencia del Dr. Simi iluminó el ambiente con bailes, saludos y fotografías, generando un momento de alegría y distracción para los estudiantes.

La iniciativa “Jueves de Bondad”, originada en México, busca promover actos de generosidad desinteresada con el propósito de inspirar a otros a realizar buenas acciones. En esta ocasión, el mensaje es claro: ofrecer un momento de

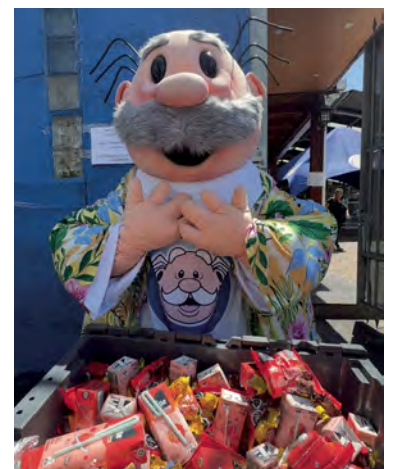


Foto: Cortesía

apoyo palpable a los estudiantes que están enfrentando su futuro. • Tendencias

Salud

Columna de la mujer

Por Cristhel Fagerström Sade, matrona académica Universidad del Desarrollo/Universidad Andrés Bello.



La menopausia no es el fin, sino un nuevo comienzo

La menopausia, lejos de ser un cierre, es el inicio de una etapa llena de aprendizajes y oportunidades. Este proceso natural, que suele presentarse entre los 45 y 55 años, marca el cese de la menstruación y la transición hacia una nueva fase de la vida. Aunque muchas mujeres la asocian con síntomas incómodos, como los sofocos o bochornos, la sequedad vaginal o cambios de humor, es importante entender que estos desafíos tienen soluciones y no deben definir este periodo.

En términos técnicos, la menopausia ocurre cuando los ovarios dejan de producir las hormonas estrógeno y progesterona. Estos cambios hormonales pueden impactar aspectos físicos, emocionales y sexuales. Sin embargo, hoy contamos con herramientas efectivas para enfrentar estas transformaciones, como terapias hormonales personalizadas, alternativas naturales, ejercicios para el fortalecimiento del piso pélvico y estrategias nutricionales que mejoran la calidad de vida.

Pero más allá de lo físico, ofrece una oportunidad única de reconexión personal. Muchas mujeres aprovechan este momento para priorizar su bienestar, redefinir sus metas y fortalecer vínculos afectivos. Es una etapa para escuchar al cuerpo, aceptar sus cambios y valorarlo por todo lo que ha permitido vivir. Es esencial hablar abiertamente del tema, romper los mitos que la rodean y buscar el acompañamiento adecuado cuando sea necesario. Las matronas y otros profesionales de la salud sexual y reproductiva estamos aquí para brindar orientación, apoyo y estrategias que ayuden a transitar esta etapa de manera plena.

Abrazar la menopausia significa entender que no define quién eres, sino que te invita a descubrir nuevas facetas de ti misma. Porque cada arruga, cada experiencia y cada desafío superado son testimonios de una vida rica y llena de valor.

No es el fin, sino el comienzo de una etapa en la que la mujer florece de una manera distinta, pero igual de hermosa. •



Ilustración: Freepik

TU CUIDADO ÍNTIMO DIARIO ES CLAVE PARA SENTIRTE FRESCA, CÓMODA Y SEGURA.



Intimate Care
Jabón Gel Íntimo - 150 ml
 EXTRACTO CALENDULA Y ÁCIDO LÁCTICO
 AROMA MANZANILLA
 CH5634

Cranberry
 Cranberry - Vitamina C - Vitamina E
 30 Cápsulas
 CH7222



De venta exclusiva en

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

DrSimiChile
 DrSimiChile_Oficial
 /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 28 de febrero 2025

Salud

Humectación profunda



Loción pH5

Emulsión hidratante con urea

De venta libre y exclusiva

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

Instagram: @DrSimiChile | Facebook: /DrSimiChile | YouTube: DrSimiChile_Oficial

www.drsimi.cl

Vigencia al 28 de febrero 2025

Salud sexual: cómo reducir el riesgo de las ITS

Cada 14 de febrero, Europa celebra el Día de la Salud Sexual, que busca promover el bienestar sexual y la importancia del autocuidado en todo el mundo. Aunque esta conmemoración tiene su origen en el continente europeo, su llamado resuena en nuestro país, recordándonos que este tema es clave para el bienestar integral de las personas.

El autocuidado es una herramienta fundamental para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS). Según la matrona Cristhel Fagerström, presidenta del Comité Científico del Colegio de Matronas, usar métodos de barrera, como el preservativo, sigue siendo una de las estrategias más efectivas. "Ofrece una alta protección contra muchas ITS si se utiliza correctamente en cada relación sexual", explica.

Sin embargo, Fagerström señala que el autocuidado también implica conocer los riesgos, estar informado sobre la salud sexual y mantener un diálogo abierto con los profesionales de la salud. "Realizarse chequeos regulares y hablar sobre estos temas sin prejuicios puede marcar la diferencia en la prevención y detección temprana", asegura.

Una práctica recomendada es realizarse exámenes preventivos al menos una vez al año, especialmente para quienes han iniciado su vida sexual. Estos chequeos son accesibles



Foto: Freepik

en centros de salud familiar (CESFAM) y clínicas privadas en Chile.

"Es importante que las personas entiendan que cuidar de su salud sexual es tan relevante como atender cualquier otro aspecto de su bienestar", comenta la matrona. Estos exámenes pueden detectar infecciones comunes como sífilis, VIH y gonorrea, entre otras, que con tratamiento oportuno tienen un mejor pronóstico.

Una de las estrategias más efectivas para la prevención de ITS es la educación sexual integral. Esta no sólo aborda el uso correcto de métodos de protección, sino también temas como el consentimiento, la comunicación en pareja y la gestión responsable de la vida sexual.

"La educación sexual integral fomenta hábitos saludables y disminuye el riesgo de infecciones. Además, ayuda a desmitificar creencias erróneas que pueden poner en riesgo a las personas", afirma la experta.

Más allá de las estadísticas, el mensaje es claro: el autocuidado es una responsabilidad personal y colectiva. Aprender sobre la salud sexual, usar métodos de protección y buscar orientación médica son pasos fundamentales para vivir una vida sexual plena y segura.

Cuidarse es un acto de respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Invertir en educación, romper mitos y fomentar el diálogo abierto son los pilares para una sociedad más informada y saludable. • [Salud](#)

Inteligencia artificial, nueva arma contra el cáncer

En el Día Mundial contra el Cáncer, conmemorado cada 4 de febrero, Chile refuerza sus esfuerzos para generar conciencia sobre esta enfermedad, una de las principales causas de muerte en el país. La Fundación Chile sin Cáncer y su director médico, el oncólogo Benjamín Walbaum, de la Pontificia Universidad de Chile, destacan la prevención y el diagnóstico temprano como claves para reducir la mortalidad y mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“El cáncer ha sido una enfermedad tabú por mucho tiempo, pero hoy representa una realidad urgente. Es crucial visibilizarla para fomentar el autocuidado, la prevención y la detección oportuna, que pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte”, afirma el Dr. Walbaum.

Panorama del cáncer en Chile

En Chile, los cánceres más frecuentes son el de mama en mujeres, el de próstata en hombres y el gástrico, este último uno de los más letales. Aunque existen estrategias como mamografías, colonoscopias y exámenes de antígeno prostático, el país enfrenta desafíos por la

falta de programas formales de tamizaje y la baja participación en controles preventivos.

“En el caso del cáncer de mama, se recomienda realizar mamografías anuales desde los 45 años, incluso desde los 40 en casos de mayor riesgo. Sin embargo, no contamos con un sistema que notifique a las personas sobre la necesidad de estos exámenes”, explica el oncólogo. Detectar la enfermedad en etapas iniciales, cuando es tratable mediante cirugía, quimioterapia o radioterapia, es fundamental.

Prevención: un esfuerzo conjunto

La prevención es clave. Hábitos como no fumar, disminuir el consumo de alcohol, mantener un peso adecuado y hacer ejercicio pueden reducir el riesgo. Para el cáncer de pulmón, evitar el tabaco es esencial, mientras que para el gástrico, una dieta balanceada y libre de sustancias nocivas es eficaz.

“La obesidad es un factor importante, especialmente en el cáncer de mama. Llevar una vida sana no sólo previene el cáncer, sino que también mejora todos los aspectos de la

salud”, comenta el Dr. Walbaum. Destaca también la vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH), incluida en el Programa Nacional desde 2013, como medida para prevenir el cáncer cervicouterino.

Avances tecnológicos y Chile sin Cáncer

Nuevas tecnologías, como la inteligencia artificial (IA), están transformando la detección y tratamiento. En el Hospital Sótero del Río, se desarrolla una plataforma de IA que alerta sobre posibles nódulos cancerígenos. “Estas herramientas permiten diagnósticos más rápidos y precisos”, señala Walbaum.

Desde 2015, Chile sin Cáncer impulsa proyectos como el Centro Oncológico del Sótero del Río y programas de capacitación en oncología. Además, realiza campañas y charlas para fomentar controles preventivos.

Llamado a la acción

El mensaje es claro: el cáncer puede prevenirse, detectarse a tiempo y tratarse con éxito. Reflexionemos sobre la importancia del autocuidado y tomemos acción. ¡Hazte un chequeo médico! • **Salud**

Consejo nutricional

Por Lorena Castro, nutricionista de Farmacias del Dr. Simi



Rutina de alimentación infantil saludable en vacaciones

Las tan anheladas vacaciones de verano son el periodo más feliz para los niños. Los padres pueden descansar de las colaciones y almuerzos que se deben enviar al colegio durante el año, sin embargo, comienza otro desafío, el que los hijos se sigan alimentando de manera saludable en el hogar.

Para ello, la dieta debe ser variada y equilibrada, además de asegurar el crecimiento y desarrollo óptimos, así como prevenir enfermedades por déficit o exceso.

Tanto adultos como niños deben tener horarios de alimentación establecidos, en los que se debe incluir idealmente el desayuno, el almuerzo, una onces o colación y la cena.

Existen alimentos indispensables para el correcto desarrollo de los niños:

- Lácteos sin azúcar: un consumo diario de 2 a 3 porciones
- Pescados: una presa chica 2 veces por semana
- Legumbres: un plato pequeño 2 veces por semana
- Pollo, pavo o carnes sin grasas: una presa pequeña 3 veces por semana
- Huevos: una unidad 2 a 3 veces por semana
- Verduras: dos platos diariamente
- Frutas: 3 unidades al día, todos los días
- Cereales, pastas o papas cocidas: un plato pequeño 4 a 5 veces por semana
- Pan: una a 2 unidades todos los días
- Agua, es indispensable para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, la poca hidratación en niños puede llegar a afectar su nivel de atención, su desempeño escolar, su estado de ánimo y su capacidad cognitiva. Se recomienda beber de 5 a 6 vasos al día.

Se pueden elaborar preparaciones sencillas junto a los niños, como ensaladas, brochetas o surtido de frutas, panqueques, queques o galletas, donde se reemplace el azúcar por puré de frutas como manzanas o plátanos y se utilice harina integral en lugar de harina blanca.

Realizar actividades recreativas fuera de casa y participar en la elaboración y cuidado de huertos urbanos, ayuda a evitar el sedentarismo y a que los niños conozcan el origen de los alimentos y los cuidados que conlleva su crecimiento.

Recuerde que los niños imitan las conductas alimentarias de los padres y cuidadores, estos son los responsables de guiarlos para que puedan adquirir hábitos saludables y mantenerlos hasta la edad adulta. •

Referencias

- Olivares S, Zacarías I, González CG. Guía de alimentación escolar 6 a 10 años. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos INTA, de la Universidad de Chile. Disponible en https://inta.uchile.cl/dam/jcr:ae4af851-fdd1-48fc-a800-da1858a967ee/Guia_alimentacion_escolar_6-10.pdf

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



Foto: facebook.com/Fundación Chile sin Cáncer

Infinita sobre ruedas



María Paz Serra Nieto
IG: @alaskainfinita

La fuerza del presente

“El ayer es historia, el mañana es un misterio, pero el hoy es un regalo. Por eso se llama presente”:
Kung fu Panda

Escribo esto el 2 de enero de 2025. Mi año aún está en blanco y, honestamente, no tengo demasiado que contarles. Sin embargo, después de veintialgo de años en este mundo, he acumulado algunas certezas.

Por ejemplo, sé que no me gusta mi cuerpo. No me gusta cómo se mueve, cómo ocupa el espacio. Tampoco me gusta mi voz, aunque poco a poco voy aprendiendo a aceptarla.

Tampoco me gusta cómo mi mente se atasca, repitiendo pensamientos en un bucle interminable hasta que el ruido me abruma. Hay días en los que mi sensibilidad pesa demasiado; todo se siente enorme, como si un simple granito de arena pudiera transformarse en una montaña que amenaza con aplastarme.

Pero, ¿saben qué sí me gusta?

Me gusta reír. Reír hasta que me duela el estómago, incluso por las tonterías más pequeñas. Me gusta enviarles reels cursis y absurdos a mis amistades, esos que les dicen sin palabras cuánto pienso en ellas. Me gusta llenar mensajes de corazones, incluso cuando son para personas que apenas conozco, porque creo que un poco de bondad siempre es bienvenida.

Me gustan las sonrisas y los sabores.

Me gusta el olor del café recién hecho, ese que envuelve las mañanas soñolientas y los días grises. Amo los libros, aunque escribirlos me aterre. Sueño con que algún día mis palabras lleguen a alguien y, al leerlas, se sientan comprendidos, acompañados, abrazados.

Y, sobre todo, me gusta la esperanza. Me gusta creer que lo que venga mañana será mejor, aunque no siempre lo sea. Porque la esperanza, aunque frágil, persiste. A veces pienso que antes de perderla, prefiero perderme yo. Es ese hilo de esperanza el que me conecta con la belleza de las cosas sencillas: una risa inesperada, el calor de un abrazo, el olor del café. Tal vez ahí, en esas pequeñas maravillas cotidianas, está nuestra verdadera resistencia.

No importa si no tenemos todo planeado o si no sabemos con certeza hacia dónde vamos. Mientras podamos disfrutar el presente y sus pequeños milagros, estamos resistiendo. Que no se nos pase la vida sin notarlas. Que no se nos pase la vida sin valorarlas. •

ETERNAL SECRET®
Alta cosmética a tu alcance

Tu piel merece
la mejor protección

NUEVO
PRODUCTO
YA DISPONIBLE



De venta exclusiva en

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

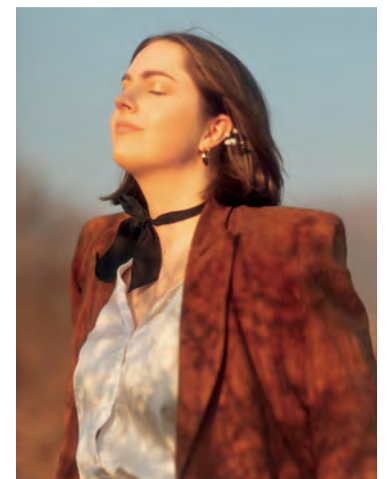
DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 28 de febrero 2025

Letras libres

Literatura como resistencia

En *No soy tu Lolita* Domi Clarke nos entrega una obra que es mucho más que palabras en una página: es un grito de libertad. Desde el título, que inevitablemente recuerda a la *Lolita* de Nabokov, Clarke deja clara su postura: las mujeres no son un espejo de las fantasías de otros, ni un lienzo para deseos ajenos. Este libro es una declaración de independencia, tanto narrativa como emocional.



Dominique Clarke
Foto: matiyanezc

La escritura de Clarke transita entre la sutileza y la fuerza, entre lo poético y lo crudo. Cada capítulo se siente como un manifiesto, una invitación directa a cuestionar las historias que nos han contado sobre el cuerpo y la mente de las mujeres. Pero no sólo denuncia, también ofrece un espacio para la esperanza y el descubrimiento personal.

Lo más impresionante de este libro es cómo logra ser profundamente íntimo y, al mismo tiempo, universal. Clarke relata vivencias que podrían parecer individuales, pero que encuentran eco en miles de mujeres que han sido silenciadas o invisibilizadas. Esa capacidad para conectar, para tender puentes entre generaciones y realidades distintas, es el corazón de esta novela.

En un mundo donde las voces femeninas aún tienen que abrirse paso para ser escuchadas, Clarke emerge como una autora valiente, dispuesta a explorar tanto las sombras como las luces de lo que significa ser mujer. *No soy tu Lolita* es una lectura necesaria para cualquiera que quiera entender cómo la literatura puede ser también una forma de resistencia.

Este libro nos recuerda que liberarse no es nada más romper cadenas, sino también construir algo nuevo. Al llegar a la última página, uno se queda con preguntas y con un impulso: cuestionar, imaginar de nuevo y, sobre todo, resistir. • **Letras libres**

Texto: María Paz Serra



Espectáculos

¡Lo mismo, pero más power!

“Lo mismo, pero más power” es mucho más que una frase, es una experiencia que ha llevado a seguidores y colaboradores del Dr. Simi a vivir noches inolvidables en el Movistar Arena de Santiago. El objetivo es premiar a quienes forman parte de la comunidad de este famoso personaje, con tres tipos de experiencias, cada una más espectacular que la otra.

La primera: Experiencia Normal, es el punto de partida para vivir “Lo mismo, pero más power”. Los ganadores acceden al box exclusivo del Movistar Arena y disfrutan del evento en una ubicación privilegiada. Es la más frecuente y una excelente forma de comenzar a explorar esta iniciativa.

La segunda: Experiencia VIP, que incluye estadía en un hotel y traslado al Movistar Arena, además del acceso al box. Los ganadores también reciben un snack especial dentro del palco, lo que asegura una velada sin preocupaciones y llena de comodidad.

Y la Experiencia All Inclusive: diseñada para eventos de alto impacto, es el sueño de cualquier fanático, con viajes para quienes vienen desde regiones, hospedaje en un hotel premium, almuerzo, traslado al Movistar Arena y un snack dentro del palco. Este nivel también es acompañado por la presencia del Dr. Simi, quien se reúne con los ganadores para inmortalizar el momento con fotos y mucha diversión.

Actividades que sorprenden y premian

“Lo mismo, pero más power” utiliza una variedad de actividades. Todas tienen algo en común: los participantes deben ser seguidores de la cuenta



Ganadores de las experiencias
Fotos: Mauricio Mejías y Adrián Suárez

oficial de Instagram del Dr. Simi (@drsimichile). A partir de ahí, las sorpresas no se hacen esperar.

En las calles, por ejemplo, se han llevado a cabo karaokes, bailes o juegos con dados, además de actividades temáticas, según el artista del momento. Asimismo, en farmacias y oficinas centrales, los colaboradores han tenido su turno de participar a fin de fomentar el espíritu de equipo.

Las redes sociales también son un escenario clave en los concursos. Desde adivinar canciones con emojis hasta sorteos rápidos por el canal de difusión, siempre hay una forma creativa de salir victorioso. Por ejemplo, una actividad reciente animó a los seguidores a resolver pistas y conseguir entradas VIP.

Más que un concurso: un momento inolvidable. Estas experiencias fueron creadas con el motivo de celebrar la lealtad de los seguidores de la cuenta, colaboradores de la empresa y estrechar el vínculo con cada uno de ellos. Para los triunfadores, cada momento compartido en el box de Movistar Arena ha sido un recuerdo único, cortesía del Dr. Simi.

Si quieres ser parte de estas experiencias, no olvides seguir al Dr. Simi en Instagram: @drsimichile. Es ahí donde podrías encontrar la próxima oportunidad de vivir “Lo mismo, pero más power”.

¡No te quedes fuera y prepárate para disfrutar una noche mágica en el Movistar Arena! • Espectáculos

“Me Gusta”

Marcelo EGS
Guionista y locutor
IG: @marcelo_egs



Una historia termina, nuevas comienzan

“¡Por fin!”... Fue el alegre pensamiento que me invadió el 20 de diciembre pasado cuando mi amigo Santiago Aragón presentó su anhelada novela. La actividad fue patrocinada por *La Furia del libro*, evento donde editoriales independientes tienen un espacio para mostrar su trabajo. La historia de cómo se gestó fue un camino largo, lleno de anécdotas y no exento de dificultades, las cuales fueron tema de conversación en el lanzamiento al que fui invitado como uno de los oradores. En 2016, recibí el llamado de una editorial para la que había realizado un par de asesorías. Me pidieron acompañar a un autor que quería lanzar su primera novela con ellos. Me reuní con Santiago en un café del centro de Santiago, quien, cual padre orgulloso de su hijo, me contó la trama de su libro. La historia en un Chile distópico del año 2073 con guerra, conspiración y pandemias tenía un potencial interesante. Aporté desde mi experiencia como guionista y juntos trabajamos hasta dar forma a la novela. Desafortunadamente, la gestión administrativa y comercial de aquella editorial fue, por decir lo menos, paupérrima y el libro pasó inadvertido. Decepcionado por la mala experiencia, Santiago pausó su faceta de escritor y yo, molesto por el trato que le dieron, dejé de trabajar con la editorial, la cual desapareció poco tiempo después.

Pasaron 6 años y lo ocurrido no cesaba de darme vueltas. Así, un día de 2022, le conté a mi amiga Fresia Grimberg, directora de Sur Ciencia, editorial dedicada a divulgación científica, la historia de Santiago y su fallido libro. Ella se interesó, ya que tenía en mente un nuevo sello, llamado: La patria de papel, el cual se enfocaría en la ficción con historias y escenarios de nuestro país. Le pasé el ejemplar que tenía y tras leerlo me pidió que la contactara con el autor. Santiago, feliz, inyectó nuevos bríos a su creatividad y ambos pusieron intelectos a la obra. Como resultado, la historia y sus personajes cobraron más peso, superando con creces la versión inicial y así debutar con un nuevo nombre: *Fobos*.

Una historia termina, nuevas comienzan. De ahí mi satisfacción tras ver a Santiago presentar su libro como corresponde. Pero esto no concluye, ya que de ser un libro unitario, *Fobos* se transformó en la primera parte de una apasionante trilogía que, además, explorará otros formatos. Les recomiendo esta gran novela. Sé que se convertirá en una amena lectura para acompañarlos en el verano. ¡Hasta la próxima! •

Consejos prácticos

La soja, alivio en la menopausia

A lo largo de la vida, las mujeres enfrentan diversos cambios hormonales que impactan tanto su cuerpo como su mente. Desde la adolescencia hasta la menopausia, estos procesos pueden traer consigo malestares que afectan la calidad de vida.

Conversamos con la maestra de la Universidad de Chile, Cristhel Fagerström, quien nos ayudó a entender cómo manejar estos desafíos y exploró el papel de la soja en este contexto.

En su experiencia, **¿cuáles son los malestares hormonales más comunes?**

Los más habituales se presentan en las primeras menstruaciones de la adolescencia y en el climaterio. En las adolescentes, lo más frecuente es la irregularidad. En el climaterio, esto se acompaña de bochornos, malestares genitourinarios y alteraciones de ánimo. En ambas etapas, los cambios hormonales pueden ser desafiantes, pero son procesos naturales del cuerpo femenino.



Foto: Pixabay

¿Qué nos puede decir sobre los cambios de humor, dolores menstruales o fatiga?

Las mujeres somos cíclicas. Si no hay un anticonceptivo hormonal asociado, estos cambios hormonales van a tener una repercusión

en nuestro estado de ánimo y en nuestra autopercepción porque se relacionan con la ovulación. Estos cambios de ánimo, en general, son bien llevados cuando la persona aprende a conocer su ciclo, pero hay que entender que al principio del periodo mens-

trual la mujer está más tranquila, más segura, más empoderada y, al final, más sensible. Eso es parte de ser mujer y no puede modificarse.

¿Cómo se manifiestan estos cambios en la calidad de vida de las mujeres?

En las adolescentes, la buena educación sobre sexualidad y salud menstrual puede hacer que estas transiciones se manejen mejor, aunque siempre existen momentos incómodos. En las mujeres perimenopáusicas, el impacto es mayor: los bochornos interrumpen el sueño, los cambios de ánimo afectan la irritabilidad y hasta la memoria puede verse alterada. Todo esto afecta directamente la rutina diaria y la calidad de vida.

¿Cómo ayuda la soja?

Es un alimento muy estudiado en la industria farmacéutica por sus isoflavonas, compuestos con propiedades estrogénicas. Esto significa que el cuerpo no siente tanto la disminución de estrógenos, pues alivia los síntomas de la

menopausia. Además, la soja tiene antioxidantes; la hace útil para tratar la osteoporosis y cuidar la salud cardiovascular.

La evidencia científica demuestra que ayuda con la disminución de los síntomas, los bochornos y el malestar general. Además, el uso de isoflavonas no sólo disminuye la intensidad de los síntomas, sino también su frecuencia.

¿Qué recomendaciones daría para manejar mejor los síntomas del climaterio?

Primero, es fundamental dejar de fumar, ya que el riesgo cardiovascular aumenta durante esta etapa. Segundo, mantener una dieta equilibrada, baja en azúcares y carbohidratos. También, hacer actividad física y vestirse por capas, ello permite ajustarse rápidamente durante un bochorno. Finalmente, utilizar suplementos con isoflavonas puede hacer que los síntomas vasomotores, como los sofocos, sean más leves y menos frecuentes. • [Consejos prácticos](#)

BIENESTAR
TODOS LOS DÍAS

Simi-Magnesio
Magnesio Carbonato 200 mg
30 cápsulas
CH7452



"No recomendable para menores de 8 años, embarazadas ni nodrizas, salvo indicación profesional competente y no reemplaza una alimentación balanceada"

Vigencia al 28 de febrero 2025

De venta exclusiva en

DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl



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

Deportes

“Supera tu marca”, invitación a vivir el deporte



Foto: ind.cl/supera-tu-marca/

El Instituto Nacional de Deportes lanzó la campaña “Supera tu marca”, que llevará actividades físicas gratuitas a todo Chile, a lo largo de 2025.

Se busca promover una vida saludable y mejorar el bienestar físico y mental de las personas mediante el ejercicio.

Dirigida a personas de todas las edades, se incluyen actividades inclusivas y recreativas para toda la comunidad, sin importar su condición física o social.

Habrà corridas nocturnas de 2.5, 5 y 10 kilómetros, también familiares, fiestas deportivas led y cicletadas.

Además, Wellness, enfoque holístico que apunta al bienestar y a la salud físico-mental, así como una plataforma gratuita digital con ejercicios personalizados para todas las edades.

A continuación, las fechas de febrero y lugares en cada región:

Arica: el 16 de febrero, en el balneario “El Laucho”, un encuentro familiar con estaciones atléticas y el cierre con una celebración de baile entretenido.

Antofagasta: el 16 de febrero, en el Paseo del Mar, recorrido familiar de colores de 2 kilómetros, más activaciones con distintas estaciones deportivas.

Coquimbo: el 19 de febrero, en Peñuelas, el Festival de Verano, un encuentro familiar con baile de zumba, power jump, voley y tenis playeros, kayak, stand up y paddle.

Valparaíso: el 16 de febrero, en Borde Costero, ruta familiar de 3 y 6 kilómetros.

O’Higgins: el 14 de febrero, en Pichilemu, carrera familiar de 1 y 3 kilómetros, con estaciones de minideportes y juegos.

Ñuble: el 16 de febrero, en la Plaza de Armas de Quillón, cicletada de 7 kilómetros, terminando en Cendyr con estaciones deportivas, acuáticas, y de baile.

Biobío: el 19 de enero, en Dichato, corrida de 2.5 kilómetros, además de estaciones de voley y tenis playeros, calistenia y zumba.

La Araucanía: el 16 de febrero, en la Costanera de Villarica, corrida familiar de 2.5, 5 y 10 kilómetros.

Los Lagos: el 16 de febrero, en el Borde Costero de Puerto Varas, corrida nocturna.

Magallanes: el 16 de febrero en el Borde Costero de Punta Arenas, una de 2.5, 5 y 10 kilómetros.

Para más información de las actividades, visita: <https://ind.cl> • Deportes

¿DETENERTE?
¡JAMÁS!

K-GEAR
ALIMENTO PARA DEPORTISTAS

K-GEAR BLASTER GEL
ALIMENTO EN GEL SABOR BEBIDA
ALIMENTO PARA DEPORTISTAS CON ADICIÓN DE AMINOCÁCIDOS (BETA ALANINA Y ALANINA)
NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO, NI LACTANCIA. 35 g

K-GEAR POWER GEL
ALIMENTO EN GEL SABOR CAFÉ
ALIMENTO PARA DEPORTISTAS CON CAFEÍNA
NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO, NI LACTANCIA. 35 g

K-GEAR X-PRO GEL
ALIMENTO EN GEL SABOR LIMÓN
ALIMENTO PARA DEPORTISTAS CON ADICIÓN DE AMINOCÁCIDOS (ISOLEUCINA, LEUCINA Y VALINA)
NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO, NI LACTANCIA. 35 g

CH6175
CH6176
CH6177

¡NO TE LIMITES!

¡Ya disponibles!

NO RECOMENDABLE PARA MENORES DE 15 AÑOS, EN EMBARAZO, NI LACTANCIA

De venta exclusiva en

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

DrSimiChile DrSimiChile_Oficial /DrSimiChile
www.drsimi.cl

Vigencia al 28 febrero 2025



Protege tu salud y la de tu pareja, utiliza SIMIcondón®

LUBRICADO • EXTREME TEXTURIZADO • ULTRASENSIBLE



Vigencia al 28 de febrero 2025

De venta exclusiva en

 DrSimiChile  DrSimiChile_Oficial  /DrSimiChile
www.drsimi.cl



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



HAZ TUS COMPRAS CON
RETIRO EN TIENDA
O DESPACHO A
DOMICILIO



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

E infórmate
sobre la cobertura
de los despachos,

Tiempo máximo
de entrega 72 h