



# PUBLICACIONES LA VOZ DE LOS MAYORES

ANAM - ASOCIACIÓN NACIONAL DE AMIGOS MAYORES PARA EL DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS MAYORES

AÑO 6, N° 19 - ABRIL - MAYO 2026

## El desafío actual del uso racional de medicamentos en Chile

- **Escribir a mano:** El entrenamiento cerebral que ninguna tecnología ha logrado superar
- **Nueces.** El superalimento que cuida cerebro, corazón y favorece la longevidad.
- **Envejecimiento del sistema digestivo** y las enfermedades prevalentes en la tercera y cuarta edad.
- **La mitad del mundo discrimina por edad sin saberlo...** Edadismo, el prejuicio que pocos combaten



INSTAGRAM ANAM



WEB ANAM

# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM) DE MACUL



CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM)  
DE SAN MIGUEL



CENTRO DE MADRES POETA JORGE CÁCERES,  
LA CISTERNA



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM -  
CONCEPCIÓN



UNIÓN COMUNAL DE CLUBES DE ADULTOS MAYORES DE ÑUÑO A



CIAM - CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR, MACUL



II JORNADAS DE PERSONAS MAYORES CHILE DE LA OCTAVA  
REGIÓN DEL BÍO BÍO – PENCO



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM

# EDITORIAL

A menudo escuchamos que el mundo de hoy corre demasiado rápido, y es cierto, es así como aparece un fenómeno crítico que es el **edadismo digital**, la brecha digital que existe y persiste entre las Personas Mayores muchas veces se presenta como un impedimento para el día a día, toda vez que se pasan por alto las capacidades visuales, motoras o cognitivas de las personas mayores, lo que trae consigo impacto en la salud mental.

Hoy en día en el intento de eliminar sistemas físicos como por ejemplo las tarjetas de coordenadas para trámites bancarios, se ha vuelto un problema en cuanto a la dependencia que esto implica para las personas mayores, ya que se ven obligados a pedir ayuda a sus hijos o nietos, perdiendo con esto su privacidad, independencia y su autonomía sobre su propio dinero.

La tecnología también debe adaptarse a las Personas Mayores, incorporando lectura de voz, botones más grandes, reconocimiento biométrico y procesos más simplificados.

La inclusión digital no debe verse como un lujo, sino como un derecho humano en el siglo XXI.



**Alejandra Sandoval Fernández,**  
**Abogada, Presidenta ANAM LA VOZ DE LOS MAYORES**



- 2 Palabras Mayores**  
Relatos de Personas Mayores contando su vida, su historia, sus visiones, esperanzas, alegrías y tristezas.
- 4 Actualidad**  
Chile envejece sin freno: cuatro millones de Personas Mayores de 60 años y un sistema que no alcanza a responder.
- 8 Salud**  
Envejecimiento del sistema digestivo y las enfermedades prevalentes en la tercera y cuarta edad.
- 12 Psicología**  
Derribando el mito: ¿el frío es psicológico?. Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.
- 16 Actualidad**  
La mitad del mundo discrimina por edad sin saberlo ... Edadismo, el prejuicio que pocos combaten.
- 20 Actualidad**  
El desafío actual del Uso Racional de Medicamentos en Chile.
- 26 Neurociencia**  
Escribir a mano: el entrenamiento cerebral que ninguna tecnología ha logrado superar.
- 29 Plantas Medicinales**  
Palqui: planta medicinal mapuche para tratar la fiebre y las afecciones a la piel.
- 33 Alimentación Saludable**  
Las nueces: el superalimento que cuida cerebro, corazón y favorece la longevidad.
- 40 Entretenimiento**  
Juegos cognitivos.

**ANAM - LA VOZ DE LOS MAYORES,**  
**Año 6, número 19, Abril-Mayo 2026**

**Revista de ANAM, ASOCIACIÓN NACIONAL  
DE AMIGOS MAYORES PARA EL  
DESARROLLO E INTEGRACIÓN DE LAS  
PERSONAS MAYORES**

<https://anamasociacion.cl/>  
[@anam.asociacion](https://www.instagram.com/anam.asociacion)

**Directora**  
Alejandra Sandoval Fernández.

**Editor**  
Patricio Villablanca Madrid.

**Representante Legal**  
Alejandra Sandoval Fernández.

**Ingeniero de Proyectos**  
Daniel Soto Navarrete.

**Colaboradores en esta edición**  
Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo.

**Cartas al Director**  
[publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com](mailto:publicacioneslavozdelosmayores@gmail.com)  
[revistalavozdelosmayores@gmail.com](mailto:revistalavozdelosmayores@gmail.com)

**Producida por Parvati Producciones Spa.**

**Programación web e informática:**  
Guillermo Arias C.  
**Producción de diseño:** Aaron Hernández  
G./ [aa.herna.g@gmail.com](mailto:aa.herna.g@gmail.com)

**Fotografía de portada:** [magnific.com](https://www.magnific.com)



# PALABRAS MAYORES

## El yoga: mi camino hacia el bienestar y la vitalidad

Mi nombre es **Luz María Brandt**, tengo **75 años** y siempre me he considerado una persona inquieta. Esa energía me llevó a buscar actividades que me permitieran mantenerme en movimiento, especialmente para enfrentar una hernia discal que padezco. Comencé con caminatas diarias por el parque, hasta que un día supe de las clases de yoga en mi comuna. Desde el año 2021, esta disciplina se ha vuelto parte fundamental de mi vida.

Gracias al yoga, aprendí a conectar mi mente y mi cuerpo a través de la respiración. Los resultados fueron sorprendentes: **mi dolencia en el nervio ciático mejoró en un 80%**. Motivada por este progreso, decidí sumar también la gerontomotricidad a mi rutina. Hoy, ambas actividades ocupan mi semana, permitiéndome no solo mejorar mi calidad de vida, sino también sociabilizar con personas de distintas edades.

Si me preguntaran cómo sería mi vida sin el yoga, tengo claro que no sería igual. Probablemente habría vuelto al sedentarismo —coser, tejer o ver televisión—, lo que me habría llevado a una vida más solitaria, afectando mi salud física y mental.

**A ti, que quizás nunca has practicado yoga y eres una persona mayor como yo, te invito a dar el paso.** Los resultados son pro-



fundamente satisfactorios. El yoga te enseña a conocer tu cuerpo en silencio, a escuchar las señales que te envía y a detectar cualquier desequilibrio. Es una experiencia maravillosa donde comprendes que no hace falta experiencia previa ni una condición física determinada. A veces, lo más valioso es algo tan simple como detenerse, inhalar profundamente y permitir que el cuerpo se mueva con suavidad.

Regalarse este espacio es un acto de **amor propio**. El bienestar no tiene edad y siempre, absolutamente siempre, es un buen momento para empezar. 



# Geniol

Una familia de productos



NUEVA IMAGEN

Para el tratamiento  
del **dolor y fiebre**  
leve a moderada.

**\*GENIOL Caliente Dia/Noche:**

Alivio de los síntomas de la gripe  
y el resfrío común.



Resolución Exenta RW  
N°23795/25 - N°23805/25 - N°23777/25 - N°53070/25.

Mi**lab**

# Actualidad

## **Chile envejece sin freno:** cuatro millones de Personas Mayores de 60 años y un sistema que no alcanza a responder

Un nuevo reporte del Observatorio del Envejecimiento UC–Confuturo revela que el país se adentra en una fase de vejez avanzada, con brechas críticas en salud, empleo, soledad y participación cultural.

Basado en el informe Envejecer en Chile 2025 · Observatorio del Envejecimiento UC–Confuturo (<https://estudiosdevejez.uc.cl/investigacion/reporte-consolidado-2025-envejecer-en-chile-evidencias-para-comprender-la-vejez/>).

*Chile tiene las edades efectivas de retiro más altas de la OCDE: las mujeres se jubilan en promedio a los 66,2 años; los hombres, a los 69.*

En 1992, apenas uno de cada diez chilenos tenía más de 60 años. Hoy esa proporción se ha duplicado: el 19,8% de la población pertenece a ese tramo etario, y las proyecciones apuntan a que en 2026 superará el 21%. Para 2050, más de un tercio del país será mayor de 60 años. Chile envejece a un ritmo que supera con creces la capacidad de adaptación de sus instituciones, y un detallado informe del Observatorio del Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica de Chile (<https://estudiosdevejez.uc.cl/>) y Confuturo (<https://www.confuturo.cl/>) lo documenta con cifras que interpelan a la política pública.

## **La epidemia silenciosa de las enfermedades crónicas**

La hipertensión afecta al 52,4% de los chilenos mayores de 60 años. La diabetes, al 27%. El dolor crónico, al 21,5%. Estos son los tres males más frecuentes entre la población mayor, según la Encuesta Nacional de Discapacidad y Dependencia 2022 (ENDIDE, <https://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/endide-2022>).



Observatorio del  
Envejecimiento  
Para un Chile con futuro



Corporación de Registro  
confuturo  
de Chile Confuturo

[www.confuturo.cl/](https://www.confuturo.cl/)

Pero el problema no es solo la prevalencia: es la acumulación. Mientras el 32,1% de los hombres mayores no reporta ninguna enfermedad crónica, en las mujeres esa cifra cae al 20%. Ellas enfrentan más condiciones simultáneas y una mayor carga de síntomas.

A esa realidad se suma la polifarmacia: el 16% de las Personas Mayores toma seis o más medicamentos

*Cerca del 59% de las Personas Mayores declara tener poca o ninguna confianza en los gobiernos, y más del 80% desconfía del Congreso.*

regularmente, una proporción que asciende al 25% entre quienes tienen 80 o más años. Los hogares con Mayores destinan un promedio de \$129.272 mensuales solo en medicamentos —más del doble que los hogares sin ellos—, una cifra que para muchos es imposible de sostener.

## **Solos entre la multitud: la paradoja de la soledad en la vejez**

En Chile predominan los hogares multigeneracionales. La mayoría de las Personas Mayores vive acompañada. Sin embargo, el 49,2% de los Mayores de 60 años declara experimentar soledad, y el 55,5% presenta alto riesgo de aislamiento social, según la Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez 2022. No es una contradicción: rodearse de familia no garantiza sentirse parte de nada.

La soledad en la vejez no es un capricho emocional. La **Organización Mundial de la Salud** advierte que se asocia a un aumento del 50% en el riesgo de desarrollar demencia, un 25% más de riesgo de muerte prematura y un 30% mayor probabilidad de infarto o enfermedades cardiovasculares. Los factores que la explican son múltiples: deterioro de la salud, educación básica, vivir solo (especialmente en hombres), viudez y barreras estructurales como la inseguridad urbana o la brecha digital.

## **Trabajar por necesidad: el mercado laboral de la vejez y su informalidad**

Chile tiene las edades efectivas de retiro más altas de la OCDE: las mujeres se jubilan en promedio a los 66,2 años; los hombres, a los 69. Y muchos siguen trabajando no por elección, sino por obligación. El



62% de quienes ya cumplen los requisitos para jubilarse declara continuar trabajando por necesidad económica. En mujeres, esa proporción llega al 71%.

Pero ese trabajo frecuentemente ocurre en condiciones precarias. La informalidad laboral, que ronda el 20% en la adultez media, se dispara al 53,9% entre los 65 y 69 años, y alcanza el 62,8% en personas de 70 o más. Las mujeres exhiben tasas de informalidad aún más altas en todos los tramos. En paralelo, el desempleo entre personas mayores aumentó de forma significativa: en hombres de 60 a 64 años pasó de 3,9% en 2019 a 7,5% en 2025.

## **Los Mayores votan, pero se sienten ignorados**

Las personas de 60 a 69 años son el grupo con mayor tasa de participación electoral en Chile. En las elecciones presidenciales de 2013, hasta el 69% del

*La Organización Mundial de la Salud advierte que (la soledad) se asocia a un aumento del 50% en el riesgo de desarrollar demencia, un 25% más de riesgo de muerte prematura y un 30% mayor probabilidad de infarto o enfermedades cardiovasculares.*

tramo 65–69 años concurrió a las urnas. Aunque esa cifra ha bajado levemente en los últimos ciclos —en parte por el impacto de la pandemia—, los Mayores siguen siendo una fuerza electoral determinante: en el plebiscito de 2022, representaron más de 3,2 millones de votos.

Sin embargo, la confianza en las instituciones es baja: cerca del 59% de las Personas Mayores declara tener poca o ninguna confianza en el gobierno, y más del 80% desconfía del Congreso. Su participación, a diferencia de la de los jóvenes, no está ligada a la satisfacción con la democracia, sino al hábito cívico y al sentido del deber: votan incluso cuando no creen en el sistema.

## Cultura, la última barrera

La participación cultural también retrocede con la edad. Si bien el 75,4% de la población Mayor de 15 años realizó alguna actividad cultural en el último año, ese porcentaje cae al 51% entre los 60 y 69 años, y al 36,6% en Mayores de 70. Las barreras son concretas: dificultades de desplazamiento, inseguridad en horarios vespertinos, escasa oferta territorial y brechas digitales. La artesanía —gratuita, cercana, comunitaria— es la actividad más practicada (50,7%), seguida de lejos por las fiestas religiosas (23,8%).

El reporte concluye que el envejecimiento en Chile no implica la desaparición del vínculo cultural ni social ni laboral, sino su reconfiguración bajo condiciones de mayor precariedad. El desafío no es solo ampliar servicios: es rediseñar instituciones que reconozcan a las Personas Mayores como sujetos activos, no como receptores pasivos de políticas asistenciales. 

*La mayoría de las Personas Mayores vive acompañada. Sin embargo, el 49,2% de los Mayores de 60 años declara experimentar soledad, y el 55,5% presenta alto riesgo de aislamiento social.*

## PUNTOS CLAVES DEL INFORME

- **Demografía:** las personas de 60 años o más representan casi 1 de cada 5 habitantes. Para 2044, este grupo será el más numeroso del país.
- **Situación laboral:** un 30,6% de las Personas Mayores están ocupadas, sin embargo, persiste una alta informalidad, afectando al 59,7% de mujeres mayores de 65 años.
- **Salud y dependencia:** preocupa el aumento de la multimorbilidad. Si bien el 65,9% de personas entre 80-89 años es autónomo, la dependencia sube al 62,7% tras los 90 años, afectando más a mujeres.

## Desafíos sociales:

- **Inclusión:** el 84% de la ciudadanía percibe que el país no está preparado para este cambio demográfico.
- **Brecha digital:** solo el 41% de las Personas Mayores utiliza internet de manera efectiva, reduciéndose en zonas rurales.
- **Cuidado:** un 28% de Personas Mayores cuida nietos diariamente, a menudo como una carga.
- **Participación:** las Personas Mayores presentan alta participación electoral (superior al 40%).

Nuevas

# JALEAS COLÁGENO

para cada día



- ✓ **Con 5 gramos** de Colágeno
- ✓ **Sin** preservantes
- ✓ **Sin** azúcar añadida
- ✓ **Más de 4 gramos** de proteína

¿Qué esperas para probarlas?

JALEAS  
COLÁGENO

para cada día



Vive consciente, Vive natural

Vivo mejor

## Envejecimiento del sistema digestivo: Enfermedades prevalentes en la tercera y cuarta edad

*Desde la boca seca hasta las infecciones intestinales, estas son las afecciones digestivas que con mayor frecuencia enfrentan las personas en la tercera y cuarta edad.*

El sistema digestivo humano es mucho más que un canal por donde transitan los alimentos. Es el motor que convierte lo que comemos en energía, construye y repara tejidos, y elimina lo que el cuerpo no puede aprovechar. Pero, como cualquier motor, con el paso de los años se desgasta y requiere mayor atención.

Según el **Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos** ([cancer.gov/espanol](http://cancer.gov/espanol)), "el aparato digestivo del cuerpo humano es el conjunto de órganos que procesan los alimentos y los líquidos para descomponerlos en sustancias que el cuerpo usa como fuente de energía, o para el crecimiento y la reparación de tejidos. Los desechos que no se pueden utilizar salen durante las evacuaciones intestinales. Las partes del aparato digestivo son la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto y el ano".

Conocer las enfermedades digestivas más comunes en la vejez permite anticiparse a ellas y actuar a tiempo. Algunas afectan al estómago y los intestinos -las llamadas enfermedades gastrointestinales-, mientras que otras comprometen la boca o el esófago. A continuación, un recorrido por las más relevantes.



### ENFERMEDADES GASTROINTESTINALES

#### *Gastroenteritis: el enemigo de todos los años*

La gastroenteritis es quizás la más conocida de las enfermedades gastrointestinales. Se trata de una infección aguda del tracto digestivo que puede presentarse en cualquier época del año y a cualquier edad, aunque los niños y los Mayores suelen ser los más vulnerables.

Sus síntomas más frecuentes incluyen fiebre, vómitos, dolor abdominal y diarrea (que puede ser moderada y breve, o crónica y prolongada). Uno de los riesgos más serios es la pérdida de electrolitos, minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica. Cuando estos se agotan, sobreviene la deshidratación, complicación especialmente peligrosa en Personas Mayores.

La buena noticia es que, en la mayoría de los casos, esta enfermedad se puede prevenir. Dado que suele originarse por contaminación de alimentos o agua, las medidas de higiene básicas marcan una gran diferencia:

- Evitar comer en la calle.
- Lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Desinfectar frutas y verduras.
- Preparar correctamente los alimentos.

**Las enfermedades gastrointestinales se originan, en la mayoría de los casos, por contaminación de alimentos o agua.**

### ***Gastritis atrófica: la infección silenciosa que puede derivar en cáncer***

Menos conocida que la gastroenteritis, pero igualmente importante, la gastritis atrófica se ha asociado al desarrollo de cáncer de estómago. La **Sociedad Americana contra el Cáncer** ([cancer.org/es.html](http://cancer.org/es.html)) explica que *"en la gastritis atrófica crónica, las glándulas normales del estómago han disminuido o han desaparecido. Además, hay cierto grado de inflamación (las células del sistema inmunitario del paciente dañan las células del estómago). La infección por H. pylori a menudo causa la gastritis atrófica. También puede ser causada por una reacción autoinmunitaria, en la cual el sistema inmunitario de una persona ataca las células que revisten el estómago. Algunas personas con esta afección desarrollan anemia perniciosa u otros problemas estomacales, incluyendo cáncer. No se sabe exactamente por qué esta afección podría convertirse en cáncer"*.

Un dato que llama a la atención: la gran mayoría de los pacientes diagnosticados con cáncer de estómago tienen entre 60 y 89 años de edad, lo que subraya la importancia de vigilar la salud digestiva a medida que avanza la vida.

## **OTRAS AFECCIONES DIGESTIVAS PROPIAS DE LA VEJEZ**

Más allá del estómago y los intestinos, la vejez también trae cambios en la boca y el esófago que pueden dificultar las actividades más cotidianas, como comer o simplemente hablar.

### ***Xerostomía: cuando la boca se queda sin saliva***

La xerostomía, conocida comúnmente como "boca seca", es la disminución o ausencia de saliva en la cavidad bucal. Aunque muchas personas experimentan esta sensación puntualmente -frente a situaciones de estrés o nerviosismo-, en adultos mayores puede volverse un problema persistente.

La **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, MedlinePlus** ([medlineplus.gov](http://medlineplus.gov)), advierte que *"si usted siente la boca seca todo o la mayor parte del tiempo, puede ser incómodo y puede ocasionar serios problemas de salud"*. En la tercera y cuarta edad, esta afección aparece con mayor frecuencia a causa de los cambios que sufren las glándulas salivales: el uso prolongado de ciertos medicamentos, los tratamientos de radioterapia o quimioterapia y los daños a los nervios son causas habituales.

El tratamiento más recomendado es sencillo pero constante: tomar sorbos frecuentes de agua o bebidas sin azúcar, y evitar la cafeína, el tabaco y el alcohol.

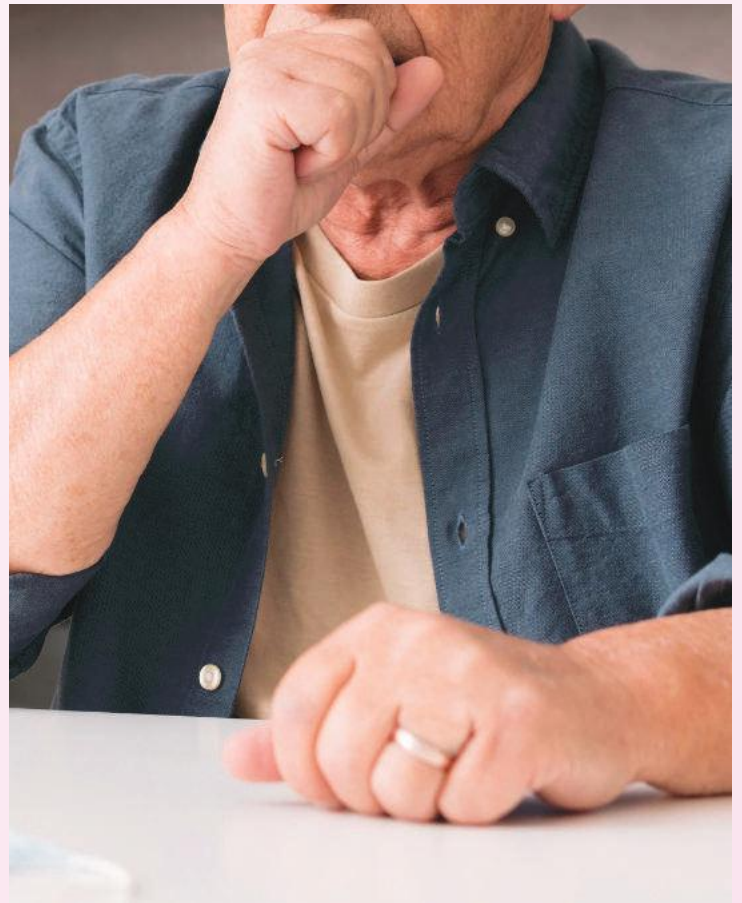


***La mayoría de los pacientes diagnosticados con cáncer de estómago tienen entre 60 y 89 años de edad.***

## ***Disfagia: la dificultad para tragar que muchos confunden con capricho***

Tragar es un acto tan automático que pocas veces se piensa en él, hasta que empieza a fallar. La disfagia es la dificultad para deglutir, y en Personas Mayores puede confundirse erróneamente con falta de apetito o inatención.

La **Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médica** ([mayoclinic.org/es-es](http://mayoclinic.org/es-es)) ofrece una explicación clara: *"la disfagia se produce porque las paredes del esófago se vuelven más estrechas, por esta razón percibimos en el adulto mayor una involución a la hora de comer, similar a la de un bebé, pensando inclusive que las quejas son producto de falta de atención, sin embargo, la causa es fisiológica puesto que el esófago se vuelve más estrecho, imposibilitando la deglución"*.



## ***Estreñimiento: cuando el intestino pierde su ritmo***

Tener tres o menos evacuaciones a la semana es la definición médica de estreñimiento, una condición que se vuelve más frecuente con la edad. Según MedlinePlus, *"los cambios estructurales en el intestino grueso relacionados con la edad pueden provocar más estreñimiento en los adultos mayores. Otros factores que influyen en estos cambios son la falta de ejercicio, no tomar suficientes líquidos y una dieta baja en fibra. Los medicamentos, como los diuréticos y los suplementos de hierro, y ciertas afecciones médicas, como la diabetes, también podrían contribuir al estreñimiento"*.

Combatir el estreñimiento está, en gran medida, al alcance de cada persona. Las recomendaciones son:

- Adoptar una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales, limitando lácteos, carnes grasas y dulces.
- Beber abundante agua a lo largo del día.
- Realizar actividad física diaria.
- No postergar la evacuación intestinal, pues retenerla puede agravar el problema. 



***Xerostomía, disfagia y estreñimiento son enfermedades del sistema digestivo especialmente comunes en Personas Mayores.***

axonpharma®

# muno5®

**ENERGÍA PARA ESTAR EN TODAS  
DEFENSAS PARA NO PERDERSE DE NADA**



PROBIÓTICOS<sup>1</sup>



VITAMINAS<sup>1</sup>

12

MINERALES<sup>1</sup>

7

OMEGA 3 -DHA<sup>1</sup>



COENZIMA Q10<sup>1</sup>



INMUNIDAD



NUTRICIÓN



ENERGÍA



Conoce más  
en **www.muno.cl**

Alimento para deportistas con ubiquinona (coenzima Q10) suplementado con vitaminas y minerales.  
Suplemento alimentario no recomendable para menores de 15 años, en embarazo ni lactancia.

REFERENCIAS: 1. Ficha técnica Muno® 5.

## Derribando el mito: ¿el frío es psicológico?

**Estephano Garrido Ortiz, Psicólogo +56981461998.**

*Es natural que el frío aparezca, podemos metaforizarlo con nuestra vida misma, donde hemos pasado inviernos crudos sin ser junio, y también hemos podido florecer nuevamente, sin ser octubre.*

Se acerca el invierno, y este otoño ya nos ha dado bosquejos sobre cómo se afrontará la temporada invernal, donde el frío es uno de sus protagonistas principales. Pero antes de derribar la idea, hay que pensar desde donde nace el mito y cuál es la creencia que se asocia a esto.

Bueno, el origen es uno, el poder de la mente. Se cree popularmente que la mente es capaz de controlarlo todo, y cuando somos así de holistas, también asumimos que se podría controlar los factores exteriores. Hay casos quizá, donde ejercicios como la meditación, o la hipnosis, logren eliminar debilidades

y/o respuestas mentales, como la ansiedad, el miedo o el asco, así como también algunos factores físicos, cómo el dolor, el vértigo y los impulsos. Popular fue a inicios de los 2000, el caso de un monje tibetano que se sometió a una extracción de muelas del juicio sin anestesia, solo a base de pura meditación. Otros son los faquires, que, entre ilusión y control, logran caminar por fuego o recostarse en clavos.

Pero parte de este “control mental”, es la capacidad que tenemos de resignificar las cosas por un lado, y entrenarlas por el otro. Más, la consideración central se basa en que la concentración y el carácter deben prevalecer sobre los estímulos.

Pero el frío, y su contraparte, el calor, son cosas diferentes. Es sabido que la filosofía es la madre de muchas humanidades, entre ella la psicología. Entre sus variadas perspectivas, encontramos una definición, muchas veces común, no podemos controlar lo que no nos compete, es decir, el ser humano solo controla lo que dice, piensa y hace. Los sentidos, están conectados por otro canal, donde los identificamos, los podemos asociar, pero rara vez controlar.

El frío es una sensación, que está altamente potenciada por el ambiente, cosas exteriores e incontrolables para el ser humano. Si el frío fuese algo mental, algo que nosotros decidimos sentir o no, entonces las plantas no lo padecerían, el agua no se congelaría ni se concentraría en los extremos del planeta. El frío NO es mental. El resultado es majadero, solo nos queda abrigarnos hartos, tener estufas, beber líquidos calientes y rezar que sea solo un invierno y no una eterna ola polar.



## ***El invierno tiene su propia sección. El ambiente gélido, hace que las personas quieran quedarse en casa, dan menos ganas de salir, menos ganas de levantarse, menos ganas de tener sociabilización.***

Pero, ¿y la mente, realmente no puede hacer nada al respecto? Bueno, el concreto el frío es un factor ambiental, pero también puede ser una sensación psicológica, que puede ser potenciada incluso, por algunos factores. ¿No han escuchado a alguien, alguna vez, decir que se tiene frío porque no se come? Bueno, eso tiene mucho que ver con el consumo de calorías, no está lejos de la realidad.

Por otro lado, existen situaciones previas que podrían acrecentar la percepción de frío, desde el hipotiroidismo, que genera una mayor sensibilidad a los receptores dérmicos del cuerpo. Así como también, nuestro inseparable estrés. Y es que, el estrés es determinante para el frío, sobre todo en los procesos que lo acompañan; los cuadros de estrés pueden ingerir en trastornos del ánimo, cómo la depresión, los cuadros de angustia e incluso, la labilidad emocional. Esto es también un factor que predispone al organismo a una baja en su funcionamiento, por lo que las sensaciones externas e internas, nos dejan expuestos a sentir más frío. En el caso de las personas mayores, también hay pruebas que ciertas afecciones sociales, como la soledad o el aislamiento, también pueden generar predisposiciones a ser más sensible al frío.

Pero volviendo al centro del dilema. No, el frío no es psicológico, concretamente hablando. En conjunto a ello, tenemos que considerar que independiente de que sea algo que podemos controlar, también tiene injerencias en nuestro estado de ánimo. Las depresiones estacionales varían, y coexisten en las estaciones del año. Hay gente que para el estío tiene afecciones de carácter por el exceso de calor, el otoño por otro lado, aumente en la población la sensación de nostalgia y la predisposición al clima inherente del invierno. La primavera es otro tipo de trastorno estacional del ánimo sobre el renacimiento de las cosas, el paso del frío y la popular aparición del amor.

El invierno tiene su propia sección. El ambiente gélido, hace que las personas quieran quedarse en casa, dan menos ganas de salir, menos ganas de levantarse, menos ganas de tener sociabilización, y lo que se prefiere siempre será el acto mamífero de invernarse. Supongo que no dejamos jamás de ser

animales, y hay conductas propias de ellos que nosotros también las preferiríamos, si pudiéramos, claro está.

¿Cómo afrontarlo? Bueno, sobra la sugerencia de abrigarse mucho. Pero también hay que entender que el frío marca también un precedente ambiental que es parte de un ciclo mucho más grande. Es natural que el frío aparezca, podemos metaforizarlo con nuestra vida misma, donde hemos pasado inviernos crudos sin ser junio, y también hemos podido florecer nuevamente, sin ser octubre.

Las indicaciones para las personas mayores es que se cuiden del frío, que reduce las defensas del cuerpo y dejar expuesto a una enfermedad. De esto mismo, el cuidado de las enfermedades respiratorias, harta vitamina C, preferir los líquidos calientes y por sobre todo, aprender a sentir y convivir con el frío, siempre en pos de nuestro bienestar emocional. 🧡



***Las indicaciones para las Personas Mayores es que se cuiden del frío, que reduce las defensas del cuerpo y dejar expuesto a una enfermedad.***

## ¿TOMAS MEDICAMENTOS? ASÍ PUEDEN AFECTAR TUS NIVELES DE VITAMINA D

**Dra. María Magdalena Vidal, Asesora Médica Laboratorios Gador**

Muchos adultos mayores toman medicamentos a diario para tratar enfermedades como hipertensión, artritis, acidez estomacal o epilepsia. Lo que pocos saben es que algunos de estos fármacos pueden interferir con la absorción, metabolismo o acción de la vitamina D, aumentando el riesgo de déficit, incluso si la alimentación o la exposición al sol son adecuadas.

### ¿Por qué es importante la vitamina D?

La vitamina D ayuda a absorber el calcio, fortalece los huesos y músculos, y refuerza el sistema inmune. En personas mayores, su deficiencia se asocia a osteoporosis, caídas, fracturas, debilidad muscular y mayor susceptibilidad a infecciones respiratorias.

### Medicamentos que pueden afectar los niveles de vitamina D

#### 1. Corticoides (prednisona, dexametasona)

Usados para tratar artritis, asma, EPOC o enfermedades autoinmunes.

Disminuyen la absorción intestinal de calcio y reducen la actividad de la vitamina D.

Su uso prolongado se asocia a pérdida de masa ósea y riesgo de fracturas.

#### 2. Antiepilépticos (fenitoína, carbamazepina, fenobarbital)

Aumentan el metabolismo hepático de la vitamina D, disminuyendo su concentración en sangre.

Los pacientes que los usan crónicamente deben controlar regularmente sus niveles y considerar suplementación.

#### 3. Antiácidos y bloqueadores de ácido (omeprazol, pantoprazol, ranitidina)

Reducen la acidez gástrica necesaria para absorber calcio y otros nutrientes.

Su uso crónico puede dificultar la absorción de vitamina D y calcio, afectando la salud ósea.

#### 4. Laxantes o colestiramina

Pueden disminuir la absorción intestinal de vitamina D, especialmente si se usan con frecuencia o en altas dosis.

#### 5. Diuréticos tiazídicos (hidroclorotiazida)

Aunque en algunos casos pueden aumentar el calcio en sangre, combinados con vitamina D deben ser controlados para evitar hipercalcemia.

### ¿Qué se puede hacer?

- **Informar siempre al médico** sobre todos los medicamentos que se toman, incluyendo los de venta libre.
- **Solicitar control de vitamina D** en exámenes de sangre, especialmente si se toman fármacos de riesgo o hay síntomas como debilidad, dolores óseos o fatiga.
- **Considerar suplementación** si hay déficit, siempre bajo indicación médica.
- **Mantener hábitos saludables**, como exposición moderada al sol, consumo de lácteos y pescados grasos, y actividad física regular.

### En resumen

Tomar medicamentos forma parte del cuidado de muchas enfermedades en la tercera edad. Sin embargo, conocer cómo estos fármacos pueden alterar los niveles de vitamina D o de otros medicamentos es clave para prevenir complicaciones. **Si tienes dudas, consulta con tu médico.** Un pequeño ajuste o la suplementación oportuna pueden marcar una gran diferencia en tu salud ósea, muscular e inmune. **Recuerda nunca automedicarte.**

# DETRES®

VITAMINA D3 800 U.I.



## LA NUEVA DIMENSIÓN DEL SOL



### Importancia de la vitamina D3

Ayuda a absorber el calcio.

Contribuye a prevenir la osteoporosis.

Interviene en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Solicite DETRES® en su farmacia Independiente  
Consulte a su médico.



Gador

# Actualidad

## La mitad del mundo discrimina sin saberlo: Edadismo, el prejuicio que pocos combaten

*El VII Informe del Observatorio sobre Personas Adultas Mayores en Iberoamérica desnuda un fenómeno que supera al racismo y al sexismo en percepción de discriminación, y que costará miles de millones a las sociedades si no se actúa.*

*El edadismo no solo lo ejercen otros: también se inflige desde adentro.*

Hace más de cincuenta años, el psiquiatra estadounidense **Robert Neil Butler** acuñó la palabra *ageism* —en español, edadismo— para describir los estereotipos, los prejuicios y las discriminaciones que la sociedad ejerce contra las personas por el simple hecho de tener determinada edad. La noción tardó décadas en instalarse en el debate público. Hoy, sin embargo, los datos obligan a tomársela en serio: según la **Organización Mundial de la Salud (OMS – who.int/es)**, una de cada dos personas en el mundo mantiene actitudes edadistas, con consecuencias directas sobre la salud física y mental de millones de Personas Mayores.

Así lo documenta el **VII Informe del Observatorio sobre Personas Adultas Mayores de Iberoamérica**, cuyo capítulo central está íntegramente dedicado al fenómeno del edadismo en la región. El informe, elaborado con base en fuentes de la OMS, la **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**, la **Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)** y organizaciones de la sociedad civil, ofrece uno de los retratos más completos del problema en el mundo hispanohablante.



### Qué es el edadismo y cómo opera

El informe distingue con precisión conceptual entre **edadismo** —la discriminación por edad en sentido amplio— y **viejismo**, su forma específica dirigida contra personas de 60 años o más. El viejoismo opera en tres dimensiones que se retroalimentan:

- **Estereotipos (cómo pensamos):** ideas y concepciones negativas sobre la vejez.
- **Prejuicios (cómo nos sentimos):** emociones y actitudes derivadas de esos estereotipos.
- **Discriminación (cómo actuamos):** las acciones concretas que limitan derechos y oportunidades.

*Las leyes por sí solas son insuficientes si no van acompañadas de sensibilización.*

# Edadismo: Entenderlo para Erradicarlo

El problema: Una Realidad Global



## Consecuencias y Soluciones



Impacto en la Calidad de Vida



## Hacia una Sociedad Inclusiva



Se combate mediante la educación, el contacto entre generaciones y el lenguaje respetuoso.

NotebookLM

Lejos de ser un asunto de actitudes individuales, el edadismo es descrito como un hecho sistémico: un conjunto de elementos -personas, instituciones, leyes, medios de comunicación, cultura- que actúan en conjunto para perpetuar la desventaja.

Entre los factores de riesgo identificados figuran:

- La mayor edad, ser mujer o persona género-diversa, el bajo nivel educativo, el deterioro de la salud y una baja esperanza de vida saludable del país.

Los factores protectores, en cambio, incluyen:

- Rasgos de personalidad como la amabilidad y la extroversión, el contacto de calidad con diferentes generaciones, el conocimiento sobre el proceso de envejecimiento y la representación positiva en medios de comunicación.

## ¿Qué funciona para combatirlo?

El informe no se limita al diagnóstico: también sistematiza las estrategias que la evidencia muestra como más eficaces para reducir el edadismo.

- **Intervenciones educativas.** Los programas en escuelas, universidades y entornos de trabajo son considerados la herramienta más potente. La medicina narrativa, que invita a estudiantes de medicina a conocer las historias de vida de pacientes mayores, ha demostrado aumentar la empatía y dismantelar estereotipos. Una sola sesión educativa de una hora, combinada con videos, puede reducir significativamente los prejuicios negativos sobre el envejecimiento.
- **Actividades intergeneracionales.** El contacto directo entre generaciones, cuando está bien estructurado y promueve la igualdad de estatus entre participantes, es otra de las estrategias más prometedoras. El informe cita un programa en Singapur que reunió a jóvenes y Personas Mayores para jugar videojuegos durante dos meses, con resultados positivos en la reducción de la ansiedad intergrupar. La realidad virtual también comienza a mostrar potencial en este ámbito.
- **Cambios en los medios de comunicación.** Las campañas que presentan representaciones positivas de las Personas Mayores y utilizan estrategias de alfabetización mediática pueden reducir los estereotipos implícitos.

***El edadismo es descrito como un hecho sistémico: un conjunto de elementos -personas, instituciones, leyes, medios de comunicación, cultura- que actúan en conjunto para perpetuar la desventaja.***

- **Políticas y leyes.** La legislación contra la discriminación por edad y las políticas que promueven entornos inclusivos crean marcos normativos que disuaden conductas discriminatorias y protegen derechos. Sin embargo, el informe advierte que las leyes por sí solas son insuficientes si no van acompañadas de sensibilización: muchas discriminaciones estructurales no son reconocidas ni siquiera por las propias personas afectadas.



## La trampa del edadismo

Uno de los conceptos más sugerentes del informe es el de la "trampa del edadismo": la forma en que las propias Personas Mayores internalizan los prejuicios sociales sobre la vejez, afectando su autoestima, su percepción de sus derechos y su proyecto de vida. El edadismo no solo lo ejercen otros: también se inflige desde adentro. Esta dimensión autoinfligida hace que muchas Personas Mayores no identifiquen como discriminación lo que efectivamente lo es, y no reclamen los derechos que les corresponden.

El informe llama a actuar con urgencia. La región envejece. Las estructuras que perpetúan el edadismo -desde el lenguaje cotidiano hasta las leyes y los presupuestos públicos- siguen intactas en su mayor parte. Y el costo de la inacción, advierte el documento, no es solo moral: es económico, sanitario y social.

Combatir el edadismo, concluye el informe, no es una cuestión de buenas intenciones hacia "los viejos". Es una condición para construir sociedades que funcionen para todas las edades.

***Una de cada dos personas en el mundo mantiene actitudes edadistas, con consecuencias directas sobre la salud física y mental de millones de Personas Mayores.***



# VIDA ACTIVA CON TENA

## ¿Deportes e incontinencia urinaria?

Muchas personas postergan el ejercicio porque no saben por dónde empezar, aunque saben que es importante para la salud. Buscamos orientar de forma sencilla sobre la actividad física, especialmente en el adulto mayor.

### ¿Por qué es importante hacer ejercicio?

La alimentación balanceada y la actividad física son claves para una vida saludable. En el adulto mayor, el ejercicio mejora la calidad de vida y puede realizarse de forma segura y divertida con la guía adecuada, combinando ejercicios de fuerza y cardiovasculares.

### Ejercicios cardiovasculares

Los ejercicios cardiovasculares incluyen actividades comunes como caminar, trotar o saltar la cuerda, que elevan la frecuencia cardíaca y mejoran la resistencia, por lo que son ideales en cualquier rutina de ejercicio.

### Ejercicios de fuerza

Este está rodeado de mitos, como creer que aumenta los músculos en exceso, lo cual no es cierto. Bien realizado y con acompañamiento adecuado, es seguro, cómodo y beneficioso para fortalecer el cuerpo y prevenir lesiones.

### Beneficios de la actividad física en el adulto mayor

La actividad física brindará mayor bienestar y un cuidado para la salud, después de los 60 ayudará a sentir más vitalidad, por ejemplo:

- Reducir el riesgo de sobrepeso y enfermedades cardiovasculares.
- Fortalecer y optimizar sistema inmunológico.
- Cuidar tus músculos y así evitar una caída.
- Mejorar la flexibilidad del cuerpo.
- Ayudar a controlar tus niveles de colesterol, si combinas actividad física y buena alimentación.

### ¿Cómo practicar ejercicio si eres un adulto mayor?

Hablemos de lo importante, **¿cómo hacerlo?** Primero recuerda que no tienes que acudir a lo más complejo, existen alternativas para realizar ejercicios y a tu ritmo. Te recomendamos:

- Combina ejercicios cardiovasculares con ejercicios de fuerza
- Ten en cuenta tus capacidades
- No inventes ejercicios

Algunos esfuerzos físicos pueden causar **escapes de orina**, así que te recomendamos estar prevenido utilizando **TENA Pants** para que te sientas siempre protegido, seguro y cómodo.

### ¿Cuánto tiempo debe ejercitarse un adulto mayor?

Con 30 minutos diarios de actividad aeróbica como caminar, bailar o nadar y complementar con ejercicios de fuerza usando pesas o bandas elásticas durante 15 minutos, al menos dos veces por semana. Es fundamental avanzar a su propio ritmo y evitar el sobreesfuerzo para prevenir lesiones o molestias.

### ¿Cuándo debo buscar asesoría personalizada de un experto?

Si dentro de todo este camino aún no estás claro en qué ejercicios debes realizar, cuáles son los cuidados que debes tener según tus condiciones físicas y qué pesos podrías cargar, entonces puede ser conveniente que busques asesoría de un profesional en la actividad física en el adulto mayor.

## ABSORBEN RAPIDÍSIMO



PARA QUE TENGAS  
**NOCHES SIN**  
**INTERRUPCIONES**  
**Y TU DÍA**  
**NO SE DETENGA**



WWW.TENA.CL

CONÓCELOS

con TENA® sigo siendo yo

# Actualidad

## El desafío actual del Uso Racional de Medicamentos en Chile

*Expertos y autoridades sanitarias advierten que la automedicación y la polifarmacia están generando una crisis silenciosa que amenaza la salud pública.*

**Los principales lugares no autorizados donde se puede adquirir un fármaco son la feria, el almacén de barrio y por internet o RRSS.**

En la farmacia de la esquina, en la feria libre del barrio, en los almacenes de barrio o directamente en redes sociales: los medicamentos circulan en Chile con una facilidad que preocupa a los especialistas. Según la **Encuesta Nacional de Medicamentos del año 2017** ([https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/12/2018.12.24\\_Presentaci%C3%B3n-uso-de-medicamentos-ENS-2016-2017\\_RevJIA.pdf](https://epi.minsal.cl/wp-content/uploads/2018/12/2018.12.24_Presentaci%C3%B3n-uso-de-medicamentos-ENS-2016-2017_RevJIA.pdf)), en ese entonces seis de cada diez chilenos consumía al menos un medicamento al día, y un número no despreciable lo hacía por cuenta propia y sin supervisión de profesionales de la salud. Es un hecho que esa cifra se mantenga o haya aumentado en estos últimos años.

es nuevo. La Organización Mundial de la Salud (OMS, [www.who.int/es](http://www.who.int/es)) definió en 1985 que hay uso racional de medicamentos "cuando los pacientes reciben la medicación adecuada a sus necesidades clínicas, en las dosis correspondientes a sus requisitos individuales, durante un período de tiempo adecuado y al menor costo posible para ellos y para la comunidad". Cuatro décadas después, ese estándar sigue siendo una meta difícil de alcanzar.

Para los especialistas, cuatro son las principales problemáticas que se enfrentan en este tema:

- La automedicación y la desinformación social.
- El uso de antibióticos con poca vigilancia.
- La polifarmacia no controlada.
- El mercado ilegal.



### 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.

Si está embarazada o amamantando no tome medicamentos sin consultar a su médico.



Revise la fecha de vencimiento indicada en el envase.



No recomiende medicamentos a otras personas.



Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y niñas.



En su hogar almacene los medicamentos lejos de fuentes de calor, humedad y luz intensa.



El concepto de Uso Racional de Medicamentos (URM) no

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS LLAMADAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

Para mayor información, consulte al profesional tratante y/o al químico farmacéutico. Para información de medicamentos y su uso racional visite [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

## USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS



### PREGUNTAS QUE DEBEMOS RESPONDER ANTES DE TOMAR UN MEDICAMENTO

¿Para qué enfermedad o dolencia me lo indicaron?

¿Cuándo debo tomarlo?

• ¿En la mañana, al almuerzo, en la tarde o a la noche?

¿Cuánto tengo que tomar?

• ¿Cuál es la dosis o cantidad que debo tomar?

¿Durante cuánto tiempo debo seguir el tratamiento?

¿Cómo debo tomarlo?

• Su forma de utilización.

Ejemplo: Tomarlo con comidas/ en ayunas

LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PRESTADORES DE LA SALUD RESPONDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS.  
LÍNEA GRATUITA DE 13 MINUTOS

Para mayor información, consulte al profesional tratante y/o al químico farmacéutico.  
Para información de medicamentos y su uso racional visite [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

*Nuestra población envejece, y con ello aumenta el número de personas con múltiples enfermedades crónicas, lo que frecuentemente se traduce en el uso de cinco o más fármacos simultáneamente.*

## La amenaza de los antibióticos sin control

El caso de los antibióticos es especialmente preocupante. Un estudio del Instituto de Salud Pública (ISP, [www.ispch.gob.cl/](http://www.ispch.gob.cl/)) detectó el aumento en el consumo de cinco antibióticos en Chile, siendo los más vendidos la **amoxicilina**, **ciprofloxacino**, **azitromicina**, **cefadroxilo** y **amoxicilina con ácido clavulánico**.

La consecuencia directa de ese consumo sin control es la resistencia bacteriana. La Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU. (MedlinePlus, [medlineplus.gov/](http://medlineplus.gov/)) la define de la siguiente forma. “El uso incorrecto de los antibióticos puede provocar cambios en algunas bacterias o permitir que crezcan bacterias resistentes. Estos cambios fortalecen las bacterias, lo cual hace que la mayoría o todos los antibióticos dejen de funcionar contra ellas y no las maten. Esto se denomina resistencia a los

## Automedicación y desinformación: hábitos peligrosamente normalizados

La automedicación implica el uso de medicamentos sin receta y por iniciativa propia, siendo una práctica cada vez más común en la sociedad, impulsada esencialmente por el ritmo de vida, el volumen de información disponible y las carencias actuales del sistema de salud.

El problema no es menor. Según datos del Ministerio de Salud de Chile (MINSAL, [www.minsal.cl/](http://www.minsal.cl/)), “más del 50% de los pacientes desconoce las funciones y acciones específicas de los fármacos que utiliza, y el uso imprudente de los medicamentos está dando lugar a situaciones que silenciosamente se vuelven riesgosas para la población, como el aumento en las tasas de resistencia bacteriana a los antibióticos, el incremento de las hospitalizaciones derivadas de reacciones adversas o interacciones de fármacos, y el enmascaramiento de síntomas importantes para el diagnóstico de diversas patologías”.

Y dentro de este problema, clave resultan las indicaciones sobre uso de fármacos que se encuentran por todas las RRSS, y que gratuitamente día a día vecinos, amigos y conocidos dan sobre tal o cual medicamento.

## La OMS estima que para el año 2050 la resistencia microbiana podría generar más muertes que el cáncer.

antibióticos. La bacteria resistente continúa creciendo y multiplicándose, haciendo a las infecciones más difíciles de tratar”.

Y las proyecciones son alarmantes a nivel global. La OMS estima que para el año 2050 la resistencia microbiana podría generar más muertes que el cáncer.

## La polifarmacia: otro flanco crítico

Junto a la automedicación, existe otro fenómeno igualmente preocupante: la polifarmacia. Nuestra población envejece, y con ello aumenta el número de personas con múltiples enfermedades crónicas, lo que frecuentemente se traduce en el uso de cinco o más fármacos simultáneamente.

Sin una supervisión adecuada por parte de un equipo de salud, el riesgo de interacciones peligrosas y reacciones adversas se multiplica.

## USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS



LLAME A SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDEN LAS 24 HORAS  
EN TODAS LAS ZONAS

### COSAS QUE DEBO SABER PARA ALMACENAR BIEN UN MEDICAMENTO

Guardar en lugares alejados de fuentes de calor o humedad como la cocina o el baño.

Dejar los medicamentos lejos del sol y de la luz intensa.

Revisar siempre la fecha de vencimiento antes de tomar un medicamento.

Si hay niños pequeños almacenar fuera de su alcance.

Almacenar los medicamentos en lugar seguro, ya que, la principal causa de intoxicaciones en niños en Chile es por ingesta accidental de medicamentos en sus casas.\*

\*(CITUC, 2009; Dalmazzo, 2009)

Para mayor información, consulte al profesional tratante y/o al químico farmacéutico.  
Para información de medicamentos y su uso racional visite [www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

## El mercado ilegal

A los problemas de uso se suma la circulación de medicamentos fuera de los canales autorizados. En el primer semestre de 2021, la Policía de Investigaciones de Chile (PDI, [www.pdichile.cl](http://www.pdichile.cl)) realizó 531 incautaciones de medicamentos, y entre enero y junio de 2022 se retiraron casi 677 mil fármacos del mercado. Los principales lugares no autorizados donde se puede adquirir un fármaco son la feria, el almacén de barrio y por internet o RRSS.

El ISP ha advertido que un medicamento adquirido en un lugar no autorizado puede:

- Contener componentes tóxicos.
- Contener componentes distintos a los declarados.
- Empeorar una enfermedad existente o no diagnosticada.
- Provocar reacciones adversas graves.

En este escenario, los expertos coinciden en que el químico farmacéutico es una pieza clave pero subutilizada. El Uso Racional de Medicamentos, cuando se aplica de forma sistematizada al interior de los sistemas de salud, permite optimizar los resultados farmacoterapéuticos, disminuir la aparición y gravedad de los efectos adversos y reducir los gastos asociados a medicamentos.

El camino hacia un uso racional es, en definitiva, un desafío compartido. Involucra a diversos actores: el Estado, las empresas, la academia y la ciudadanía. Es un desafío que se debe atender con sentido de urgencia, y en el que los químicos farmacéuticos son una pieza fundamental.



## ¿USAS EL MISMO CEPILLO PARA TU BOCA Y TU PRÓTESIS DENTAL?

Te recomendamos un simple cambio que mejorará tu higiene y protegerá tu prótesis dental:

### USA 2 CEPILLOS DISTINTOS

Un cepillo para tu boca

Y un cepillo exclusivo para tu prótesis o aparato removable

### 3 RAZONES



**Más higiene**  
La prótesis acumula residuos y biofilm. Separar cepillos ayuda a evitar "mezclar" suciedad.



**Cuidas tu prótesis**  
Algunos productos pueden rayar materiales. Un cepillo dedicado ayuda a limpiarla con más cuidado.



**Mayor frescura**  
Una limpieza correcta ayuda a mantener mejor olor y sensación de limpieza.

### RUTINA DIARIA (1 MINUTO)

1

Cepilla tu boca con tu cepillo habitual

2

Limpia tu prótesis fuera de la boca con un cepillo para prótesis + agua y o tableta limpiadora

3

Enjuaga bien y deja secar

Si sientes dolor, heridas o mal olor persistente, consulta a tu odontólogo.

## Conoce nuestra Línea para el Cuidado de Prótesis Dental



Adhesivo para Prótesis Dental sabor Menta 40 g



Adhesivo para Prótesis Dental sin sabor 40 g



Cepillo para Prótesis Dental



Tabletas limpiadoras para prótesis y otros aparatos removibles

Encuentra nuestros productos en [www.freshuptienda.cl](http://www.freshuptienda.cl) y Farmacias Doctor Simi

¿Dudas o consultas? [+56 9 6654 6258](https://www.whatsapp.com/channel/00251300000000000000) [contacto@freshup.cl](mailto:contacto@freshup.cl) [freshupchile](https://www.facebook.com/freshupchile)



1,2,3  
Todos para  
**ABAJO!**

Compra 3 productos  
iguales y obtén un

**33%**  
DCTO.

en cada uno de ellos, pagando  
con cualquier medio de pago.

De martes a domingo, sólo  
en productos participantes.

Campaña de adhesión a tus tratamientos,  
por medio del Club Amigos del Dr. Simi  
tendrá vigencia indefinida. Revisa los  
términos, condiciones y exclusiones se  
contienen en las bases promocionales  
publicadas en [www.drsimi.cl](http://www.drsimi.cl)

# APRENDER, COMPARTIR Y RECONECTARSE CON LA NATURALEZA

A través de talleres de bombas de semillas, SíMiPlaneta ha desarrollado encuentros junto a adultos mayores donde el aprendizaje y la participación se transforman en herramientas para acercarse al cuidado del medioambiente.



Con entusiasmo y muchas ganas de participar, distintos grupos de adultos mayores han sido protagonistas de los talleres de bombas de semillas impulsados por SíMiPlaneta en diversas comunas de la Región Metropolitana. La iniciativa, que ya se ha realizado junto a clubes de adultos mayores y al Hogar de Ancianas San José, busca acercar de manera simple y práctica el cuidado de la naturaleza, permitiendo que los participantes aprendan nuevas herramientas para aplicar en sus propios espacios y comunidades.

Cada jornada reúne aproximadamente a 20 personas, lo que permite generar una experiencia cercana y participativa. Antes de comenzar el taller, los equipos realizan dinámicas de conversación, presentación y ejercicios de estiramiento para crear un

ambiente cómodo para todos los asistentes. Luego comienza la elaboración de las bombas de semillas, pequeñas esferas hechas con tierra, arcilla y semillas que pueden germinar al entrar en contacto con el agua y la tierra. Esta técnica, popularizada por el agricultor japonés Masanobu Fukuoka, busca ayudar de forma simple a recuperar áreas verdes y fomentar la reforestación.

Los talleres combinan aprendizaje, trabajo manual y espacios de conversación, permitiendo que los participantes luego utilicen las

bombas de semillas en jardines, patios y espacios comunitarios. Uno de los encuentros se desarrolló junto a adultos mayores de Cerrillos, en colaboración con el área de Sustentabilidad de la municipalidad. La actividad permitió compartir conocimientos y generar un espacio distinto de participación comunitaria. Don Raul, uno de los asistentes, valoró especialmente la experiencia: "Fue bonito y muy interesante, nos enseñaron cosas que uno no conocía y ahora uno puede mejorar los jardines personales que tiene en su casa".

**¡JUNTOS**

**POR UN PLANETA**

**MÁS LIMPIO!**



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

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

 [simiplanetachile](https://twitter.com/simiplanetachile)

**SíMiPlaneta. Pequeñas acciones, grandes cambios.**



# La bondad también es escuchar



En distintos puntos de Chile, los Días de Bondad han generado encuentros con adultos mayores que siguen trabajando día a día con esfuerzo y constancia. Más allá de la ayuda material, muchas de estas jornadas han estado marcadas por las conversaciones, la compañía y el reconocimiento.

Mientras gran parte de la ciudad comienza su rutina, muchos adultos mayores ya llevan horas trabajando. Algunos venden dulces, pañuelos, bebidas o pequeños artículos en calles y paseos peatonales. Son personas conocidas por vecinos y transeúntes, que continúan adelante con esfuerzo y dedicación.

En distintos "Días de Bondad", el Dr. Simi ha recorrido comunas de la Región Metropolitana encontrándose con varias de estas historias. Uno de esos encuentros ocurrió en Plaza de Maipú, donde conoció a don Óscar, de 85 años, quien recorre diariamente el sector vendiendo pañuelos y parches curita desde su silla de ruedas eléctrica. Durante la jornada, se compraron todos sus productos y luego se le acompañó a comprar mercadería para su hogar, permitiéndole descansar y compartir junto a su familia.

Otra de las historias fue la de doña Gladys, de 85 años, quien vende calugones y silabarios en Maipú. Pese a las dificultades físicas propias de la edad, continúa trabajando todos los días. En uno de los Días de Bondad recibió

apoyo en la compra de alimentos y productos básicos para su hogar.

También está el caso de Reinaldo y Sandra, una pareja de adultos mayores que trabaja hace más de diez años vendiendo golosinas y bebidas en el Paseo Ahumada. Durante el encuentro con el Dr. Simi, se compró toda su mercadería y se compartió con personas que transitaban por el lugar. Ambos agradecieron el gesto y el tiempo compartido durante la jornada.

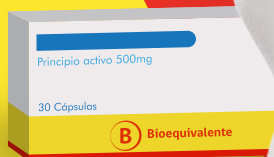
Cada una de estas historias refleja el esfuerzo de muchos adultos mayores que siguen formando parte activa de la vida cotidiana de sus comunidades. Porque muchas veces la bondad no solo está en entregar ayuda material, sino también en detenerse, conversar y reconocer historias que forman parte del día a día de nuestras ciudades.



¡Elige Las **3B!**

## Bueno Barato

**B** Bioequivalente



## Más de 400 productos bioequivalentes disponibles



Si quieres saber más de nosotros o tienes dudas sobre algún producto; visita nuestras redes sociales o lláma a nuestro call center simitel +56 2 2871 7007



www.drsimi.cl



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

# NEUROCIENCIA

## Escribir a mano: el entrenamiento cerebral que ninguna tecnología ha logrado superar

*En la era de los teclados, las pantallas y la inteligencia artificial, la neurociencia mundial reivindica un hábito antiquísimo como uno de los ejercicios cognitivos más completos que existen.*

¿Cuándo fue la última vez que escribiste algo en un papel? Para millones de chilenos, la respuesta es cada vez más difusa. Los teclados -del computador, del celular, de la tablet- han reemplazado silenciosamente al lápiz y al cuaderno en casi todos los ámbitos de la vida cotidiana. Sin embargo, una creciente masa de investigaciones científicas advierte que ese desplazamiento tiene un costo que el cerebro está pagando, pues escribir a mano activa el cerebro de una manera que ningún teclado es capaz de replicar.

## Lo que ocurre en el cerebro cuando se toma el lápiz

La evidencia más contundente proviene de un estudio publicado en enero de 2024 en la revista **Frontiers in Psychology** ([frontiersin.org/journals/psychology](https://frontiersin.org/journals/psychology)). Investigadores de la Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología (NTNU) monitorearon con electroencefalogramas de alta densidad a 36 estudiantes universitarios mientras escribían a mano o con teclado. “Cuando los participantes escribían a mano, todo el cerebro estaba activo. En cambio, al escribir a máquina, eran zonas mucho más pequeñas las que permanecían encendidas”, comentaron en su momento los investigadores. Los resultados fueron claros: la escritura manual generó patrones de conectividad neuronal mucho más elaborados, especialmente en las frecuencias de ondas asociadas al aprendizaje y la memoria- en regiones centro-parietales del cerebro. La mecanografía, en cambio, produjo una actividad mínima en esas mismas zonas.

La razón es biológica. Cada letra trazada a mano implica una secuencia motora única e irrepetible. El cerebro debe coordinar la percepción visual, el control motor fino, la memoria de trabajo y los procesos lingüísticos, todo al mismo tiempo. Presionar una tecla, en cambio, es un gesto repetitivo y uniforme que apenas involucra al sistema nervioso.



*Los teclados - del computador, del celular, de la tablet - han reemplazado silenciosamente al lápiz y al cuaderno en casi todos los ámbitos de la vida cotidiana.*

# Cada letra trazada a mano implica una secuencia motora única e irrepetible.

## Voces chilenas: lo que dicen los académicos del país

En Chile, especialistas en educación y neurociencias llevan años observando el fenómeno con preocupación.

Para **Pelusa Orellana**, académica de la Escuela de Educación de la Universidad de Los Andes, el problema va de la mano con la irrupción de las pantallas en el aula (El Mercurio - Cuerpo A - 16-02-2025 - pg 9). *“La escritura a mano, al ser más lenta, requiere que el cerebro procese y entienda las ideas para seleccionarlas antes de anotarlas. El cerebro tiene que priorizar, consolidar, resumir ideas de forma activa antes de que la mano las escriba”*. Orellana advierte además que las investigaciones sobre este tema se han incrementado notablemente entre 2018 y 2024, y que la mayoría confirma que los estudiantes tienden a comprender peor lo que leen en pantallas en comparación con el papel. *“Al leer en pantalla, los ojos no siguen una trayectoria lineal; se mueven en diagonal, saltando partes importantes del texto”*, explica.

**Germán Gómez**, doctor en Filosofía de la Educación y director general del Lycée Jean Mermoz Alianza Francesa de Curicó, suma otra dimensión: la de la memoria motriz (El Mercurio - Cuerpo A - 16-02-2025 - pg 9). *“Durante la escritura manual, los movimientos de la mano imprimen una huella motriz en zonas del cerebro asociadas con el lenguaje, lo cual favorece el aprendizaje respecto de quienes escriben en teclados”*, sentencia.

**Monona Valdés**, académica de la Facultad de Educación de la Universidad Central de Chile, es enfática en cuanto a cuándo debe ocurrir el proceso de lectoescritura y su relación con la tecnología (El Mercurio - Cuerpo A - 16-02-2025 - pg 9). *“Se tiene que dar sí o sí en soporte de papel. Luego, cuando el niño es capaz de leer, hacer una reflexión, extraer información y analizarla, el colegio puede ir incorporando algunos elementos de soporte digital de manera complementaria”*. Su recomendación es hacerlo a partir de los 15 años, cuando los jóvenes ya tienen desarrollada la creatividad y la capacidad de reflexión.

## Memoria, vejez y reserva cognitiva: escribir también protege el cerebro adulto

Los beneficios no son exclusivos de la infancia. Investigadores de la UNAM advirtieron en 2025 que la escritura manual fortalece la reserva cognitiva en adultos y adultos mayores: ese conjunto de redes neuronales que ayudan al cerebro a resistir los efectos del envejecimiento. En esa misma dirección el neurólogo Alejandro Andersson formuló con precisión en el portal Infobae, *“el escribir a mano podría ser beneficioso para reentrenar el cerebro, preservar la función cognitiva y contrarrestar o prevenir el deterioro asociado al envejecimiento. Es como un ejercicio cognitivo similar a los que se hacen en los talleres de memoria”*.

Acá algunos de los beneficios de la escritura para el cerebro adulto:

- **Reserva cognitiva:** escribir a mano crea "huellas" cerebrales más profundas, reforzando las redes neuronales y creando una reserva cognitiva que protege contra el deterioro asociado al envejecimiento.
- **Conexión cerebro-cuerpo:** contrario a la idea de que el cerebro funciona aislado, la escritura manual fortalece la conexión entre la mente y el movimiento físico, mejorando la actividad cerebral general.
- **Reducción del estrés:** al escribir se "cierran" pestañas mentales, liberando carga de la memoria de trabajo y disminuyendo pensamientos intrusivos o ansiedad.
- **Estimulación integral:** a diferencia de teclear (que es más automático), escribir a mano activa una "sinfonía cerebral" que involucra áreas temporales, parietales y motoras.

## El mundo que está dando marcha atrás

Frente a esta evidencia, varios países desarrollados han comenzado a revisar sus políticas educativas. Suecia decidió el año pasado retornar a los textos escolares impresos, luego de una década de digitalización forzosa. California reintegró la escritura cursiva como asignatura obligatoria. Noruega, cuna de gran parte de la investigación en este campo, también debate intensamente el regreso de la caligrafía a las aulas.

En Chile, el currículum del segundo año básico ya contempla como objetivo de aprendizaje que los niños escriban con letra clara y separen cada palabra con un espacio. Pero los especialistas consultados coinciden en que la presión digital amenaza ese mínimo, y que es necesario un debate nacional más profundo sobre el rol de la escritura manual en la formación de los estudiantes chilenos.

- Escribir a mano activa simultáneamente áreas visuales, motoras, sensoriales y lingüísticas del cerebro, algo que el teclado no logra replicar.
- Las ondas cerebrales alfa y theta -claves para el aprendizaje y la memoria- se activan al escribir a mano, pero no al mecanografiar.
- En niños, la escritura manual mejora el reconocimiento de letras, la ortografía y la comprensión lectora.
- En Personas Mayores, escribir a mano fortalece la reserva cognitiva y puede reducir el riesgo de deterioro.

Los expertos chilenos coinciden: la tecnología debe complementar, no reemplazar, al lápiz y el papel. 



***La escritura manual genera patrones de conectividad neuronal mucho más elaborados, especialmente en las frecuencias de ondas asociadas al aprendizaje y la memoria.***

# Plantas Medicinales

## Palqui: planta medicinal mapuche para tratar la fiebre y las afecciones a la piel

Las plantas medicinales han estado presentes desde los comienzos de la civilización humana. A partir de comienzos del siglo XX el constante desarrollo científico de la química trajo consigo ir conociendo más sobre sus principios activos, lo que con los años derivó en la tendencia a sintetizarlos en productos farmacéuticos. Sin embargo, el consumo natural de las plantas medicinales nunca ha desaparecido de la cultura nacional. Hoy en día es común que se sigan comprando o cosechando, para tratar diversas enfermedades de la vida cotidiana.

En esta oportunidad informamos sobre el palqui, planta del mundo mapuche usada para tratar fiebre, reumatismo y afecciones de la piel. Requiere precaución pues en dosis altas puede ser tóxica.



Palqui en su estado natural.  
Fotografía de ecolyma.cl

### Palqui (“Cestrum parqui”)

En medicina tradicional, la infusión preparada con los tallos sin corteza se utiliza como remedio para reducir la fiebre. Esta misma preparación, elaborada con las hojas o aplicando directamente el jugo fresco de la planta, sirve para tratar diversas afecciones cutáneas como heridas, úlceras y granos.

El libro “MHT Medicamentos Herbarios Tradicionales” editado por el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, entrega más información sobre la ubicación de esta planta medicinal. “Es una planta originaria de Chile, Argentina, Perú, Uruguay y Brasil; en nuestro país esta especie endémica crece en suelos degradados y secos a la orilla de los caminos; se le encuentra sobre todo en las provincias de Chile Central; de Concepción al sur es más bien escasa. Crece también en otras partes del mundo, donde incluso es considerada una maleza, como por ejemplo en Australia”, se explica en el libro.



Flores. Fotografía de commons.  
wikimedia.org



Detalles del fruto. Fotografía de  
botany.csdl.tamu.edu

## Propiedades (MHT) Usos tradicionales:

**a) Uso interno:** baja la fiebre en gripes y otras enfermedades comunes. La infusión se prepara con 1 tallo de aprox. 5 cm. para 1 taza de agua recién hervida: beber 1 taza al día.

**b) Uso externo:** en enfermedades de la piel (heridas superficiales, úlceras, granos). Para afecciones de la piel, preparar una infusión con 1 cucharada de hojas para 1 litro de agua recién hervida y aplicar localmente en lavados o compresas; o usar el zumo de hojas exprimidas o machacadas y aplicar en la parte afectada.

**Efectos:** febrífugo (eficaz contra la fiebre), anti-inflamatorio, cicatrizante.

**Precauciones:** no usar como primera elección de tratamiento. No ingerir hojas, brotes tiernos ni fruto, ya que se ha visto especialmente en animales que sufren de hinchazón y muerte debido a sus efectos tóxicos. No es aconsejable su empleo durante el embarazo y en niños menores de 10 años. Si está bebiendo palqui no debe exponerse al frío ni beber cosas frías durante las siguientes 24 horas. Estos productos tienen el carácter de auxiliares sintomáticos y no reemplazan lo indicado por el médico en el tratamiento de una enfermedad. Al consultar al médico, infórmele que está usando esta hierba medicinal. Evite su preparación en utensilios de aluminio.

**Otros antecedentes:** sus efectos tienen alguna evidencia científica.





# Con seguridad en el uso y ahorro en el consumo de gas, Lipigas acompaña a las personas mayores

**La empresa comparte medidas simples para el buen uso del gas y recuerda las alianzas vigentes que pueden transformarse en una ayuda concreta para el hogar.**

Lipigas ha estado presente en la casa de los chilenos por más de 70 años. Por eso, acompañar y cuidar a los adultos mayores es una preocupación especialmente relevante para la compañía, en un país donde, según resultados del Censo 2024, las personas de 65 años o más representan el 14% de la población.

En ese contexto, el buen uso del gas cobra una importancia especial. No se trata solo de una recomendación práctica, sino de una forma de aportar a una vida más segura y tranquila dentro del hogar. A eso se suma otro aspecto clave: los beneficios y descuentos vigentes que Lipigas impulsa para ayudar a aliviar el gasto mensual.

La compañía recomienda revisar la instalación de gas cada dos años, cambiar las mangueras flexibles cada cinco y, en cada cambio de cilindro, comprobar que no haya olor a gas y que

la conexión quede firme. También es importante fijarse en que el sello de seguridad esté intacto al momento de recibir el cilindro.

Otro hábito útil es observar el funcionamiento de los artefactos. Una llama azul indica que la cocina opera correctamente, mientras que una llama amarilla o anaranjada puede ser señal de combustión incompleta o de que hace falta mantención. Y si alguna vez se percibe olor a gas, la recomendación es actuar con calma: cerrar la llave de paso, ventilar el lugar y evitar prender luces o artefactos eléctricos.

Ese cuidado también pasa por el bolsillo. Lipigas mantiene convenios con cajas de compensación como Los Héroes, La Araucana y Caja 18, a los que se suman descuentos en comunas con convenio municipal y LipiVecino, red que permite retirar el cilindro en un local autorizado y ahorrar el costo del despacho. Con estos beneficios, las familias pueden llegar a ahorrar hasta \$7.500 en la compra de gas.

Así, junto con promover el uso seguro del gas, también es posible acceder a alternativas de ahorro que contribuyen a vivir con mayor tranquilidad.



## LOS HÉROES

### Afiliados:

5 kg: \$1.000  
11 kg/11kg plus: \$2.500  
15 kg: \$3.000  
45 kg: \$5.000

### Pensionados:

5 kg: \$1.000  
11 kg/11kg plus: \$3.000  
15 kg: \$3.500  
45 kg: \$5.000

Puedes hacer tus pedidos en [Lipigas.cl](https://lipigas.cl), LipiApp MiCilindro, WhatsApp +56 9 3399 9000 o llamando al 600 600 6200

## LA ARAUCANA

### Trabajadores:

5 kg: \$1.000  
11 kg/11kg plus: \$2.500  
15 kg: \$3.000  
45 kg: \$5.000

### Pensionados:

5 kg: \$1.000  
11 kg/11kg plus: \$3.000  
15 kg: \$3.500  
45 kg: \$5.000

Puedes hacer tus pedidos en [Lipigas.cl](https://lipigas.cl), LipiApp MiCilindro, o llamando al 600 600 6200

## CAJA 18

5 kg: \$1.500  
11 kg/11kg plus: \$3.000  
15 kg: \$4.000  
45 kg: \$7.000

Extra: \$500 adicionales pagando en LipiApp MiCilindro como usuario *logueado*, excepto los miércoles.

Puedes hacer tus pedidos en [Lipigas.cl](https://lipigas.cl), LipiApp MiCilindro, WhatsApp +56 9 3399 9000, o llamando al 600 600 6200

## Otros beneficios Lipigas

### ALIANZAS MUNICIPALES:

5 kg: \$2.000  
11 y 15 kg: \$4.000  
45 kg: \$7.000

Puedes hacer tus pedidos en [Lipigas.cl](https://lipigas.cl), LipiApp MiCilindro, o llamando al 600 600 6200 o en tu LipiVecino más cercano.

### LIPIVECINO:

Ahorro de hasta \$3.500 al retirar el cilindro en un local autorizado.

### AHORRO ACUMULADO:

Combinando convenio municipal + LipiVecino, el ahorro puede llegar hasta \$7.500.

**Sólo de forma presencial en tu LipiVecino más cercano**



Lipivecino

Lipigas®

# El gas más barato de Chile

en tu  Lipivecino más cercano

Ahorra hasta:

**\$7.500**

Encuentra el tuyo en [lipivecino.cl](https://lipivecino.cl)

NUEVO BROOKS

# CLINICAL 48H

UN PASO ADELANTE  
EN PROTECCIÓN



PROTECCIÓN PARA TUS PIES  
CLÍNICAMENTE COMPROBADA

**BROOKS®**  
UN PASO ADELANTE EN PROTECCIÓN

# Alimentación Saludable

## Las Nueces: el superalimento que cuida el cerebro, corazón y favorece la longevidad

*Consumidas desde tiempos del Imperio Romano, las nueces concentran en su interior una densidad nutricional difícilmente igualable. Décadas de investigación científica confirman que un puñado diario puede cambiar la salud de forma medible.*

Pocas veces un fruto tan pequeño encierra tanta información nutricional. Las nueces llevan siglos presentes en la dieta mediterránea y en la gastronomía de Oriente Medio, pero fue en las últimas décadas cuando la investigación científica comenzó a documentar con precisión el alcance de sus beneficios. El resultado es contundente: consumirlas con regularidad se asocia a mejoras medibles en la salud cardiovascular, cognitiva y metabólica.

### Perfil nutricional

- **Alto contenido en grasas saludables, principalmente omega-3, y proteínas:** un puñado de nueces (siete unidades) aporta una alta concentración de ácido graso omega-3. Este actúa como precursor las grasas que el organismo utiliza directamente para mantener la integridad de las membranas celulares y para modular la respuesta inflamatoria crónica.
- **Bajas en carbohidratos.**
- **Ricas en fibra.**
- **Aportan minerales esenciales (magnesio, fósforo) y vitaminas (especialmente B6 y folatos):** ideales para la salud cardiovascular y cerebral.

### Beneficios comprobados por la ciencia

**Corazón:** reducen el LDL oxidado y los triglicéridos. Estudios asocian su consumo diario a una reducción del riesgo coronario de hasta el 50%.

**Cerebro:** favorece la plasticidad sináptica. Investigaciones con Personas Mayores muestran mejoras en memoria de trabajo y velocidad de procesamiento con 1-2 porciones diarias.

**Glucemia:** a pesar de su elevado contenido calórico, su índice glucémico es prácticamente nulo. La fibra y proteína moderan la absorción de carbohidratos en comidas combinadas.

**Inflamación:** generan una potente actividad antiinflamatoria y antioxidante.

### Precauciones y contraindicaciones

- Pese a su perfil nutricional privilegiado, las nueces no son aptas para todos. La alergia al nogal es una de las más frecuentes entre los frutos secos y puede provocar reacciones de carácter grave, incluyendo anafilaxia (reacción alérgica grave).
- Las personas con cálculos renales también deben moderar su consumo, dado el alto contenido en oxalatos de este alimento.
- Por último, quienes toman anticoagulantes orales deben consultar a su médico antes de incorporarlas de manera significativa a su dieta, ya que el omega-3 tiene un leve efecto que, combinado con fármacos anticoagulantes, puede modificar los parámetros de coagulación.

Las nueces son, quizás, el fruto seco con mayor respaldo científico de cuantos existen. Su combinación de ácidos grasos omega-3, polifenoles, proteínas de calidad y micronutrientes esenciales las convierte en un complemento nutricional de primer orden.

Incorporar un puñado a la rutina diaria, como preparación o snacks, es uno de los cambios dietéticos más sencillos y mejor documentados que una persona puede hacer para invertir en su salud a largo plazo.

# Recetas de Nueces

## Ensalada de rúcula con queso de cabra y nueces

(Fotografía y receta de [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com))



### Ingredientes (4 personas)

- Hojas de rúcula.
- 100 grs. de queso de cabra.
- Nueces a gusto.
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta.
- Vinagre de vino blanco.

### Preparación

1. Limpiar bien las hojas de rúcula e hidratarlas con agua fría durante unos minutos y secarlas.
2. Montarlas sobre un plato para que queden extendidas. Agregar el queso de cabra cortado en cubitos y las nueces.
3. Aliñar con aceite de oliva, vinagre blanco, sal y pimienta.

## Espaguetis con champiñones y salsa de nueces

(Fotografía y receta de [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com))



### Ingredientes

- 1 paquete de espaguetis.
- 100 g. de nueces.
- 100 g. de champiñones.
- 1 tarro de leche evaporada.
- 1 cebolla picada en cubitos.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 1 chorrito de vino blanco.
- Aceite de oliva.
- Sal.

### Preparación

1. Hidratar los champiñones sumergiéndolos en agua caliente durante media hora. Enjuagar y escurrir.
2. Picar la cebolla en cubitos y triturar las nueces. Calentar aceite en una sartén y agregar la cebolla. Cocinar hasta que esté transparente y agregar las nueces trituradas. Remover y aliñar con sal. Agregar la leche evaporada y dejar cocinar a fuego lento durante 2 a 3 minutos.
3. En otra sartén agregar un poco de aceite y colocar los champiñones cortados. Cocinar a fuego lento y una vez listos agregar la salsa de nueces. Mezclar bien y cocinar por un minuto.
4. Servir sobre la pasta recién cocinada.

# Recetas de Nueces

## Ensalada de jamón serrano, naranjas y nueces

(Fotografía y receta de [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com))



### Ingredientes

- Hojas de lechuga.
- 100 g. de jamón serrano.
- 2 naranjas.
- Nueces a gusto.
- Aceite de oliva, sal y pimienta.

### Preparación

1. Lavar, escurrir y secar las hojas de lechuga. Colocarlas en un bol.
2. Pelar una naranja y desprender los gajos. Exprimir la otra naranja y mezclar el jugo con un poco de aceite de oliva para preparar una vinagreta de naranja.
3. Aliñar la lechuga con la vinagreta de naranja y sal. Agregar los gajos de naranja, el jamón serrano cortado en tiras y las nueces, y volver a sazonar con la vinagreta.

## Brownie de chocolate y nueces

(Fotografía y receta de [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com))



### Ingredientes

- 125 g. de nueces picadas.
- 60 g. cacao en polvo sin azúcar.
- 100 g. mantequilla sin sal.
- 2 huevos.
- 175 g. de azúcar.
- 30 g. harina con polvos de hornear.
- 5 ml. de esencia de vainilla.
- Una pizca de sal.

### Preparación

1. Precalentar el horno a 160°C. Usar un molde cuadrado grande. Engrasar o cubrir con papel metálico.
2. En un recipiente derretir la mantequilla con el cacao en polvo, **removiendo a fuego lento** hasta conseguir una mezcla homogénea y suave. Retirar y dejar enfriar unos minutos. Añadir los huevos uno a uno, y la vainilla, batiendo constantemente hasta que quede todo bien mezclado.
3. En otro bol combinar la harina con el azúcar, la sal y las nueces. Incorporar a la mezcla de cacao y remover bien pero con suavidad, hasta tener **una masa homogénea**, sin grumos.
4. Llenar el molde y hornear durante unos 35-40 minutos. Esperar a que se enfríe antes de cortar.

# Recetas de Nueces

## Mantequilla de nueces

(Fotografía y receta de [www.gastronomiaycia.com](http://www.gastronomiaycia.com))



### Ingredientes

- 200 g. de nueces peladas.
- Una pizca de canela o extracto de vainilla.
- Una pizca de sal.

### Preparación

1. En primer lugar, tostar las nueces. Se puede hacer en una sartén amplia, en la que quepan todas las nueces en una capa. Colocar la sartén a temperatura media-baja y tostar las nueces hasta que se perciba el aroma a tostado del fruto seco, moviéndolas constantemente.
2. Cuando las nueces estén tostadas, pasarlas a un procesador de alimentos. Primero, picarlas por unos segundos a máxima potencia. Añadir la pizca de sal y la vainilla o canela (a elección) y seguir mezclando.
3. Es común que las nueces se vayan pegando a la base del recipiente. Cada cierto tiempo empujar con una espátula las nueces pegadas en las paredes del recipiente hacia las cuchillas. Procesar durante unos 12 minutos.
4. Poco a poco la mezcla estará más pastosa, hasta volverse cremosa. El resultado es una **mantequilla o crema de nueces** de una densidad bastante líquida. Cogera más cuerpo cuando se enfríe.
5. Verter la crema a un frasco con tapa hermética. No taparla hasta que se enfríe. Guardar en el refrigerador.

## Pan de plátanos y nueces

(Fotografía y receta de [www.directoalpaladar.com](http://www.directoalpaladar.com))



### Ingredientes

- 50 g. de nueces.
- 75 g. de mantequilla.
- 60 g. de azúcar morena.
- 60 g. de azúcar blanca.
- 2 huevos.
- 4 plátanos maduros.
- 225 g. de harina con polvos de hornear.
- 15 g. de levadura.

### Preparación

1. **Encender el horno y pre-calentarlo a 180°C.** Engrasar un molde rectangular de 12x25 cm con un poco de mantequilla. Cortar una tira de papel mantequilla, del mismo ancho que el molde, y colocarla sobre la base, a lo largo. Los extremos deben sobresalir, esto ayudará a su desmolde.
2. En un bol batir la mantequilla junto con los dos tipos de azúcar. Agregar los huevos y los plátanos, previamente molidos con un tenedor. **Revolver hasta incorporar todos los ingredientes.**
3. Agregar la harina y la levadura, revolver nuevamente con suavidad, hasta obtener una mezcla homogénea. Agregar las nueces trituras y mezclar bien.
4. Vaciar la masa en el molde e introducirlo en el horno. Cocinar durante unos 40 minutos o hasta que, al introducir un pincho en el pan, este salga limpio.

# ESTE MES ELIGE BIEN ELIGE JUREL UNICO

Hoy, elegir bien es encontrar el equilibrio justo entre nutrición y ahorro. Con **Jurel UNICO**, resolver tu alimentación diaria es simple, rico y con propósito.



## ELIGE JUREL UNICO Y AYUDA A RECONSTRUIR EL BIOBÍO

Este 2026, nuestro compromiso no se detiene. Al elegir Jurel UNICO de Camanchaca, **el 10% de tu compra sigue aportando directamente a la reconstrucción de Tomé**. Hoy, cada decisión que tomas para tu mesa se transforma en ayuda real para que las familias de nuestra zona levanten sus hogares.



## PROMO UNICO LATARROZ: TU ALIADA DEL MES

En nuestras Jurelmáticas, la promo Latarroz te ofrece la solución definitiva:

**JUREL UNICO + ARROZ  
POR SOLO \$2000**



**Encuétrala exclusivamente en nuestras Jurelmáticas:**  
Estación de Trenes Concepción (EFE) Vega Monumental, Concepción  
Estación de Trenes Coronel (EFE) Edificio Municipal Correos de Chile, Tomé  
Municipalidad de Talcahuano

## RECETA DEL MES



## CHARQUICÁN CON JUREL UNICO

Reinventamos un clásico de nuestra tierra para darle un toque marino, nutritivo y muy rendidor. Ideal para compartir en familia durante estos días de otoño.

**Preparación:** Prepara tu charquicán de siempre con zapallo, papas y verduras, y suma el Jurel UNICO desmenuzado al final para mantener toda su textura y sabor.

## NUTRICIÓN QUE SI HACE LA DIFERENCIA



En tiempos de cambio, fortalecer el cuerpo es prioridad. Jurel UNICO te entrega:

**Omega 3:** Apoya la concentración y la salud del cerebro.

**Proteína Pura:** Entrega energía que dura todo el día.

**Vitamina D:** Refuerza tus defensas para los días más fríos.

## UNICOSAS



# Vitalidad y equilibrio en cada bocado

*Mantener una alimentación equilibrada es clave para tener la energía necesaria y disfrutar cada día. Con el paso de los años, el cuerpo experimenta cambios como la disminución de la fuerza y la masa muscular, por eso es importante poner atención a lo que comemos.*

Las proteínas cumplen un rol fundamental en esta etapa: son el motor que te ayuda a mantener la fuerza y seguir en movimiento. Las carnes blancas, como el pollo y el pavo son una excelente alternativa, aportan nutrientes, son bajas en grasas y fáciles de digerir, lo que las hace ideales para el día a día.



## ✦ ✦ ✦ El pollo como aliado nutricional

El pollo es una proteína accesible y beneficiosa para la salud. Entre sus principales aportes:

- **Apoya** la memoria y el funcionamiento del sistema nervioso
- **Ayuda** a mantener huesos y articulaciones fuertes
- **Es fácil** de digerir
- **Contribuye** al cuidado del corazón

## ✦ ✦ ✦ Mantente hidratado

Con los años, la sensación de sed puede disminuir, pero el cuerpo sigue necesitando la misma hidratación. Consumir entre 6 y 8 vasos de líquidos al día, como agua, infusiones o caldos, ayuda al buen funcionamiento del cuerpo.

## ✦ ✦ ✦ El sabor no está en la sal

Reducir la sal es importante, pero **no significa dejar de disfrutar**. Usa ajo, cebolla, limón y hierbas como orégano, albahaca o laurel para realzar el sabor de tus preparaciones.

Desde el programa **“Comer mejor está en tus manos”** proponemos el método de las manos, una forma fácil de medir tus porciones:

## Consejos para el día a día



### Lo que quepa en la palma de 1 mano de proteínas.

Pollo, pavo, pescado, huevos o legumbres.



### 1 puño cerrado de la mano de carbohidratos.

Arroz, papas, pastas o cuscús.



### Lo que quepa en ambas manos de verduras.

Ensaladas o verduras en distintas preparaciones.



### Recuerda incluir lípidos en pequeñas cantidades, aproximadamente del tamaño de tu pulgar.

Aceite de oliva, palta o frutos secos.

## ✨ Un compromiso compartido

Acompañamos a las personas mayores con recomendaciones simples para una vida activa y equilibrada.



¿QUIERES SABER MÁS?  
Síguenos en Instagram y en TikTok

@agrosupercomermejor

Descubre recetas, consejos de nutricionistas y datos prácticos para hacer más equilibradas y ricas tus comidas.

# ENTRETENCION

## Juegos cognitivos para mantener activas las capacidades mentales

La estimulación cognitiva se define como el conjunto de técnicas y estrategias que pretenden optimizar la eficacia del funcionamiento de las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, memoria, lenguaje) mediante una serie situaciones y actividades concretas.

Es importante saber que junto con los ejercicios cognitivos, también realizar ciertos hábitos diarios contribuyen a que el cerebro deje de funcionar en forma automática, al romper con la rutina. Algunos de ellos:

- Si se usa reloj, llevarlo a veces en el brazo contrario a donde siempre se usa.
- Realizar ciertas tareas con la mano opuesta a aquella con la que siempre se han realizado.
- Vestirse con los ojos cerrados.
- Hacer trayectos diferentes para visitar lugares habituales.

Antes de comenzar con los ejercicios, se recomienda:

- Que los ejercicios de estimulación cognitiva se realicen en compañía, pues algunos ejercicios necesitan de la colaboración de otra persona para su ejecución.
- Es una buena estrategia combinar las actividades del cuaderno con otros ejercicios de estimulación cognitiva más lúdicos como pueden ser: juegos de cartas, de mesa, crucigramas, sopas de letras, sudokus, así como todas las actividades que requieren un esfuerzo cognitivo.

En esta oportunidad presentamos algunas actividades del “CUADERNILLO DE EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA”, desarrollado por KERN PHARMA.

### Juego 1.

Relaciona las figuras de la izquierda con su visual desde arriba en derecha.



## Juego 2.

En esta sopa de letras hay escondidos 10 nombres de frutas: cereza, manzana, naranja, piña, sandía, fresa, melón, pera, plátano y uva.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | M | A | N | Z | A | N | A | N | O | I |
| A | J | N | A | R | A | N | O | T | Q | N |
| U | N | I | F | R | E | S | A | J | C | R |
| R | M | V | E | U | A | N | O | L | E | M |
| T | A | I | D | N | A | S | A | O | I | B |
| F | O | U | I | M | X | I | S | E | Y | U |
| F | A | Z | E | R | E | C | P | Y | P | A |
| Q | Y | O | N | A | T | A | L | P | E | N |
| F | I | C | I | A | V | F | P | C | R | C |
| R | L | O | U | U | C | M | O | H | A | P |
| M | U | C | T | P | I | Ñ | A | J | Ñ | J |

## Juego 3.

Mire detenidamente la siguiente imagen durante un par de minutos. Después tápela y responda a las preguntas que aparecen más abajo.



1. ¿Qué estancia de la casa aparece en el dibujo?:
2. Haga una breve descripción de lo que ha visto:
3. ¿Cuántas tazas hay?:
4. ¿Ha visto algún plato?:
5. ¿Tienen algún cuchillo?:
6. Describa la cocina de su casa:

## Juego 4.

Lea el texto detenidamente. En una segunda lectura subraye todas las palabras que contengan al menos una letra "a" y todas aquellas que contengan al menos una letra "o".

"Sigmund Freud, neurólogo austríaco, conocido mundialmente por ser "padre" del psicoanálisis, nació en Freiberg en el año 1856. La mayor parte de la vida de Freud, transcurrió en la ciudad de Viena.

Considerado como una de las figuras más influyentes del siglo XX, escribió *La Interpretación de los Sueños*, la que es considerada como su obra más importante, publicada en 1899. Inicialmente, provocó mucha controversia, pero paulatinamente surgió un grupo de adeptos a sus teorías, que daría lugar al inicio del enfoque psicoanalítico.

Freud habló sobre los tres subsistemas de la mente: el consciente o lo que estamos pensando, el preconscious que es aquello que en cualquier momento puede estar en el consciente y el inconsciente que se encuentra oculto y nuestra mente no permite que aflore, salvo mediante los sueños, a través de los errores que cometemos, de las asociaciones libres o bajo hipnosis.

En 1886, se casó con Martha Bernays y abrió una clínica privada especializada en desórdenes nerviosos, en la cual trataba trastornos como la histeria y la neurosis. Dicha consulta, es hoy en día un interesante museo, donde se conservan multitud de objetos personales, así como documentos sobre su trabajo, fotos, etc.

En 1923 le diagnosticaron un cáncer de paladar, por el cual fue operado hasta 33 veces, pero nunca dejó de fumar. A pesar de su enfermedad, Freud continuó trabajando como psicoanalista y publicando un gran número de artículos, ensayos y libros.

En el año 1938 se instaló en Londres, donde en su condición de judío, se refugió huyendo del régimen nazi. Un año después falleció".

# Juego 5.

Traza el camino para que cada lápiz llegue al centro.



# IMAGEN, GESTIÓN, ACCIÓN



CENTRO DIURNO DEL ADULTO MAYOR (CEDIAM)  
DE SAN MIGUEL



CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR (CIAM) DE MACUL



III JORNADA REGIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM -  
CONCEPCIÓN



CENTRO DE MADRES POETA JORGE CÁCERES,  
LA CISTERNA



CIAM - CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR, MACUL



UNIÓN COMUNAL DE CLUBES DE ADULTOS MAYORES DE ÑUÑO A



III CONGRESO NACIONAL DE PERSONAS MAYORES ANAM



II JORNADAS DE PERSONAS MAYORES CHILE DE LA OCTAVA  
REGIÓN DEL BÍO BÍO – PENC O

**Haz  
realidad  
lo que  
tienes  
en mente.**

**Sigue viviendo  
grandes experiencias**



**En Los Héroes encuentras apoyo  
para seguir disfrutando la vida.**

**Cuídate con  
estos beneficios.**

- **Créditos a tu medida**
- **Bonos en dinero**
- **Y beneficios que te acompañan  
en tu día a día.**

**Afílate en**

**[losheroes.cl/pensionados](https://losheroes.cl/pensionados)**