

AKI **SAN BERNARDO**





Bienvenidos

En estas fiestas de Navidad y al iniciar un nuevo año, renovamos nuestro compromiso de ser una herramienta útil para el progreso de los barrios de San Bernardo. Creemos que el desarrollo de la comuna nace desde lo local, fortaleciendo la economía de barrial, promoviendo la convivencia armónica entre vecinos, comerciantes, profesionales, técnicos y emprendedores.

Somos conscientes de los desafíos que enfrenta nuestro territorio, especialmente en materia de delincuencia, seguridad y cuidado del entorno. Por ello, impulsamos una mirada comunitaria que valore el respeto y la organización, esenciales para una mejor calidad de vida.

Estamos convencidos de que el resurgimiento se construye desde la fortaleza de sus vecinos, prefiriendo los comercios y servicios de cercanía como un acto de identidad y apoyo mutuo.

Esta publicación se emite bajo el patrocinio de la Junta de Vecinos Sector Centro de San Bernardo y la Cámara de Comercio de San Bernardo.

En esta Navidad y Año Nuevo 2026, extendemos un saludo fraterno a toda la comunidad, con el deseo de un futuro más seguro, sustentable y unido.

Saludos y un abrazo

Muchas gracias

RAUL MERINO V.
EDITOR
20 PUNTO 10 COMUNICACIONES

CONTACTO

JAVIERA ABARZUA B
+56 982497485
2010comunica@gmail.com

PRODUCCION
20 PUNTO 10 COMUNICACIONES

ASOCIADOS A

CAMARA DE COMERCIO
SAN BERNARDO

JJ.VV.
SAN BERNARDO CENTRO

BARRIO COMERCIAL
ESTACIÓN SAN BERNARDO

akiwebnews.com

COMUNA



El 6 de diciembre un pasacalle artístico de gran formato permitió sumergirse en el mundo submarino, lleno de color, luz y conciencia ecológica. En esta mágica travesía, grandes peces y mamíferos del Pacífico Sur, creados a partir de plástico reciclado, emergen desde las profundidades para recorrer las calles, sorprendiendo y encantando a niños, niñas y adultos por igual con su belleza y movimiento. Presentada por DUOC San Bernardo, Océano recorrió las calles del centro de San Bernardo, partiendo desde la plaza. Entre burbujas y corrientes marinas, aparece un naufrago muy especial, que se autoproclama rey de la Plastierra, una isla flotante hecha de plástico en medio del océano. Sin embargo, al descubrir la impresionante belleza de la fauna marina, con sus luces y vibrantes colores, decide renunciar a su reinado para invitar a todos los presentes a sumarse a una cruzada por proteger el ecosistema marino.

PASACALLE OCÉANO



PLAZA LEÓN MUÑOZ ROMERO



Un éxito con mayúsculas. La reinaguración de la Plaza León Muñoz Romero fue un gran paso a favor de la comunidad y en el combate a la delincuencia.

La respuesta de los vecinos fue inmediata, las familias volvieron a juntarse bajo la sombra de los árboles y los chicos se inscribieron de inmediato en la escuela de baby.

Patricio Reyes es el presidente de la Junta de Vecinos, que inició y lideró la tarea que debe constituirse en un ejemplo.

La plaza León Muñoz Romero se encuentra en el corazón de la población Eugenio Matte, ubicada en los pasajes interiores de las calles Freire, San Alfonso y Eyzaquirre, barrio que data de los años 40, en pleno centro de San Bernardo. Ahí nació el legendario club de San Berardo, Eugenio Matte.



BARRIO OBRERO FERROVIARIO

El espíritu navideño comenzó a circular por el barrio.

Al Concierto de Navidad que se realizó el viernes pasado 5 de diciembre, llegó la inauguración del arbolito de navidad en Plaza Guarello, que fue decorado por el aporte de vecinos, niños y niñas que elaboraron los adornos.

Esta bonita actividad fue creada por nuestra COMUNIDAD DE EMPRENDEDORES DEL BARRIO OBRERO FERROVIARIO.

Grupo creativo y perseverante que es fundamental para que Plaza Guarello sea hoy un espacio comunitario y familiar.

Gracias por este regalo emprendedores!!!!

Esperamos que todos y todas vengan a visitar nuestro arbolito y bella plaza.

NAVIDAD EN PLAZA GUARELLO



COMUNA

NAVIDAD



El 13 de diciembre San Bernardo dio inicio a la Navidad con el encendido de las luces de su Árbol Navideño.

Junto a vecinas y vecinos, familias, niñas y niños, se vivió una emotiva jornada en el frontis municipal, llena de música, alegría y espíritu navideño.

Desde la municipalidad de San Bernardo agradecieron a todas y todos quienes fueron parte de este especial encuentro, que permitió compartir y fortalecer el sentido de comunidad en la comuna.



DELEGADO

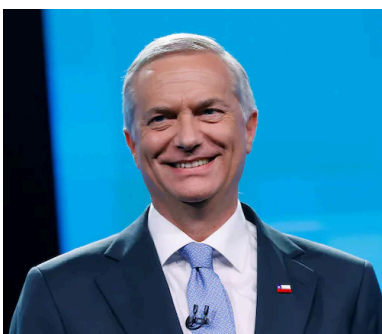
El Delegado Presidencial de la provincia de Maipo, Mauricio Orrego, participó de la cuenta pública del COSOC San Bernardo, una instancia fundamental para fortalecer la participación ciudadana y la transparencia en la gestión comunal. Durante la jornada se reconoció el trabajo realizado por la presidenta de la Cámara de Comercio de San Bernardo, Ángela San Juan, quien representa a la organización gremial en el Consejo.

El COSOC es el Consejo de la Sociedad Civil y su labor es representar las diversas realidades y necesidades de los barrios, aportando miradas valiosas que enriquecen la toma de decisiones municipales.

En la ceremonia estuvo presente el alcalde Christopher White, destacado por el apoyo y la disposición para fortalecer su funcionamiento, facilitando el trabajo colaborativo y promoviendo espacios de diálogo directo con las organizaciones.



JOSÉ ANTONIO KAST



En San Bernardo, el resultado publicado por el Servel con el 100% de las mesas escrutadas fue: José Antonio Kast: 52,01% y Jeannette Jara: 47,99%.

El líder del Partido Republicano ganó el balotaje y asumirá el 11 de marzo la Presidencia de la República.

Kast ha vivido siempre en la provincia de Maipo, en Buin. Su familia es dueña de establecimientos Bavaria, empresa representativa de la zona.

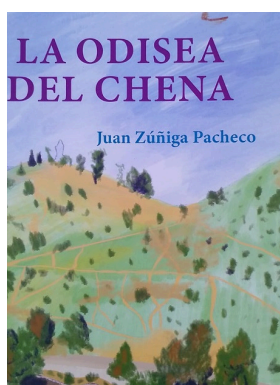
Nació el 18 de enero de 1966, en Santiago. Hijo de Michael Kast Schindele y Olga Rist Hagspiel, migrantes alemanes que llegaron a Chile a fines del año 1950 y quienes se instalaron en la zona de Paine y Buin.

Es el menor de diez hermanos. Su enseñanza básica y media fue en el Colegio Alemán de Santiago.

Ingresó a la Facultad de Derecho de la Universidad Católica de Chile. Juró como abogado ante la Corte Suprema el 19 de agosto de 1991.

LANZAMIENTO DEL LIBRO “LA ODISEA DEL CHENA”

**Todo
comenzó cuando
la Iglesia Católica decidió construir
un punto de encuentro para los
habitantes. El lugar elegido fue
el Cerro Chena, a la altura del
kilómetro 17 de la ruta 5 sur, dice
el libro.**



Casi 40 años después el doctor Juan Zúñiga Pacheco había de recordar frente a un centenar de personas la época que comenzó la forestación del Cerro Chena.

En Enero de 1988, Monseñor Orozimbo Fuenzalida en compañía de las Hermanas Salesianas instalan la Virgen en la cima del Cerro. En Marzo de 1988, los Centros de Padres y Apoderados del Colegio Inmaculada Concepción y el Colegio Sagrado Corazón, deciden hacer una plantación simbólica.

Se dan cuenta de que había que seguir plantando el Cerro entero, los caminos y las laderas como homenaje a la Virgen. Decidieron entonces hacer una gran plantación, haciendo una maqueta del Cerro para presentársela primero a Monseñor Orozimbo, quien los dirigió a Patricio Hasbún que era Jefe de Scouts. Así lo indica el autor:

“Se limpió el Cerro con un grupo de alumnos, se marcaron caminos, se pintaron piedras. El 8 de agosto de 1988 se lleva a cabo la Primera plantación, que significó un compromiso permanente para cuidar, regar y vigilar las plantas, formando patrullas semanales hasta que nos encontramos con la señora Silvia Correa Marín, Gobernadora de la Provincia del Maipo y posteriormente Directora del Parque Metropolitano sur Cerros de Chena, quien nos consiguió un sistema de riego automático”.

En la ceremonia de lanzamiento del libro, el Doctor Zúñiga, hizo una reseña de lo que han sido estos 37 años. En el salón estaban sus hijas e hijo, Patricia, Marcela, Panchi, Paulina y Juanito, quienes fueron sus primeros aliados.

También invitó al pódium a Patricio Hasbún, integrante del Rotary Club San Bernardo Sur y Scouts, para que entregara su mensaje.

“Será uno de los parques más grandes de Latinoamérica. Lagunas, áreas deportivas, juegos de agua, miradores y una fuerte apuesta por conservar la naturaleza lo convertirán en un espacio único para San Bernardo y las comunas aledañas”.

Pero el trabajo no termina aquí. El Doctor Juan Zúñiga espera que después de un camino difícil se cumpla lo que se está transformando en una realidad: “soñar más” y que todo el Cerro Chena se convierta en un gran parque.

La “Odisea del Chena” es un libro que trata de las plantaciones que ha realizado la comunidad de San Bernardo desde el año 1988 y el trabajo para convencer a las autoridades que debían pensar en el Cerro Chena como un Parque para la ciudad de San Bernardo. Hecho que se consigue cuando el Intendente de Santiago Claudio Orrego, lanza el concurso Cerros Isla que gana San Bernardo. Esto aparece reflejado con intensidad en libro del Doctor Juan Zúñiga Pacheco “La Odisea del Chena”.

DICIEMBRE

MES DE NAVIDAD, AÑO NUEVO Y ESPERANZA

Este año es especial. Al igual que cada cuatro años. Comenzará con un nuevo mandato presidencial, que invita a mirar con optimismo el futuro de las pymes y mipymes.



PEDRO ZAMORANO /
SECRETARIO GENERAL CAMARA DE
COMERCIO SAN BERNARDO

Diciembre, mes de Navidad, de nacimiento y de Año Nuevo. Mes de Esperanza. Especialmente para niños y adultos mayores, con regalos y encuentros familiares.

Pero este año es especial. Al igual que cada cuatro años. Comenzará un año con esperanza de prosperidad. Empezará un nuevo mandato presidencial, que invita a mirar con optimismo el futuro de las pymes y mipymes.

Es la Esperanza que renace cada 4 años para las pyme. Pero lo cierto es que de los últimos 20 años, si vemos la participación en el mercado, hemos visto que ya vamos en menos de un 13% de participación después de haber estado en el 25%.

Entonces, pese a los discursos, pese a las medidas que nos prometen, pese a los organismos que están orientados al sector pyme como SERCOTEC, como Corfo, como Fosis. Pese a todo. Pese al apoyo que puede entregar SENCE, vemos que la caída ha sido sistemática en la participación del mercado.

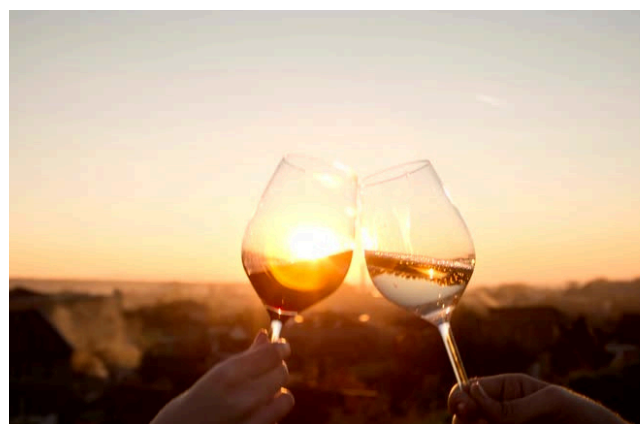
Vemos que, efectivamente, hay sectores favorecidos en el sentido de logros, como ingresos mínimos más altos, menos cantidad de horas para trabajar, que nos parece bien y necesario.

Sin embargo, el costo en gran porcentaje ha sido asumido por las empresas de menor tamaño, más que por las grandes empresas. Porque si bien les significa un costo, tienen los recursos para incorporar nueva tecnología, para comprar maquinaria o pueden reemplazar mano de obra. Por lo tanto, su productividad incluso mejora. Para las pymes la realidad es muy distinta.

Por ello, nuevamente renace la Esperanza en un gobierno que se preocupe un poco más de las pequeñas empresas. Es la Esperanza de hace 4 años, cuando llegaba la nueva forma de hacer política. Pero la realidad no fue así.

Partiremos un nuevo año, con nuevo Gobierno y nuevas esperanzas. Quizás, en realidad, con una en particular: La Esperanza en que no vuelva a ocurrir lo que siempre ocurre.... todo sigue igual.

Les deseamos Feliz Navidad y un excelente 2026



Esta Navidad compra Aquí EN

BARRIO ESTACIÓN SAN BERNARDO



Barrio Estación San Bernardo /

Estamos en el mes de la Navidad y el Año Nuevo. Los comerciantes del sector Barrio Estación de San Bernardo han intensificado sus preparativos para recibir a vecinos y visitantes con una amplia oferta de productos, servicios y actividades pensadas especialmente para estas fiestas. Han organizado promociones para que la comunidad pueda disfrutar de compras más cercanas, seguras y con sentido de barrio.

Durante las últimas semanas, los locatarios han ampliado sus horarios para facilitar la visita de quienes buscan regalos, decoración, alimentos y servicios típicos para fin de año.

Muchos de ellos destacan que este periodo no solo representa un aumento en la actividad comercial, sino también una oportunidad para fortalecer el vínculo con los vecinos y mantener viva la tradición de preferir el comercio de cercanía.

Saliendo de la Estación MetroTren San Bernardo, el barrio se convierte en un punto de encuentro ideal para quienes buscan regalos, gastronomía, experiencias familiares y el inconfundible trato amable de sus locatarios.

Desde restaurantes y cafés con sabor casero hasta tiendas especializadas que ofrecen antigüedades, artesanías, repuestos, menaje, productos únicos y detalles originales, el sector reúne una oferta que permite realizar todas las compras navideñas en un mismo recorrido.

Música navideña, aromas típicos y vitrinas coloridas acompañarán las jornadas de compras, buscando que cada visita se transforme en una experiencia alegre, mientras apoyan al comercio de cercanía.

La comunidad ha coincidido en los últimos estudios que comprar en el sector permite acceder a productos de calidad. Desde panaderías y cafeterías hasta tiendas de artículos para el hogar, moda, tecnología y emprendimientos artesanales, la oferta se ha diversificado y hoy ofrece alternativas para todos los presupuestos.

Se han reforzado medidas de seguridad y coordinación con el entorno para que las compras se realicen de manera tranquila. Se recomienda planificar las visitas con anticipación y aprovechar los horarios menos concurridos.

Con una comunidad más involucrada en lo que significa el impacto que tiene apoyar al comercio local, la invitación es que en esta Navidad venga al Barrio Estación.

El Barrio Estación te espera para vivir la magia de la Navidad en el corazón de San Bernardo, donde cada compra suma, cada gesto importa y cada visita ayuda a que la tradición continúe creciendo. Porque cuando apoyamos lo local, ganamos todos.

Felices Fiestas para la comunidad del Barrio Estación y San Bernardo. Buen año 2026.





BARRIO ESTACIÓN

• SAN BERNARDO •

ESTAMOS UBICADOS EN



**PIENSA
Y LUEGO COMPRA**



**HAZLO
LEGAL Y SEGURO
COMPRA
EN EL COMERCIO ESTABLECIDO**



sanbernardomarket.cl

Cámara de Comercio San Bernardo / Pasaje Juan Rau 611 / Piso 2 /

SALUD

INFUSIONES



SANDIA Y MENTA



Ingredientes: Trozos de sandía fresca, hojas de menta fresca, agua fría.

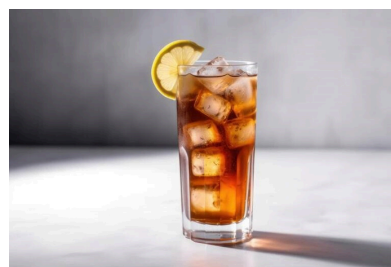
Ideal para los calurosos días de verano. La sandía es naturalmente dulce y contiene mucha agua, lo que te ayudará a mantenerte hidratado. Agregar unas hojas de menta fresca realza el sabor y aporta un toque aromático.

Estas infusiones no solo son deliciosas y refrescantes, sino que también ofrecen beneficios para la salud.



Con té negro, verde o blanco, un poco de limón, miel y hielo, el té frío es una de las formas más sencillas de refrescarse cuando las temperaturas suben. Puedes infusionarlo en caliente y luego enfriar con cubitos de hielo, o prepararlo en frío, dejándolo reposar toda la noche en la nevera. Agrégale un poco de jugo de limón y adórnalo con un par de rodajas o con unas hojas de menta.

TE BÁSICO



MENTA Y MORAS



Dejar moras y hojas de menta en agua durante la noche en la nevera para que liberen sus sabores. Esto se conoce como infusión en frío o cold brew. La menta aporta frescor y un aroma herbal, mientras que las moras añaden dulzor natural, color y un toque afrutado.

También puedes prepararla en caliente, hirviendo el agua con menta y moras y dejarla enfriar, pero perderás parte del color y los aromas frescos de la fruta. No necesita azúcar, y es rica en antioxidantes y muy digestiva.

CÓMO CREAR UN HUERTO MEDICINAL EN PATIOS Y BALCONES



ESTRELLA BAHAMONDE B. /
SALUD NATURAL – TERAPIAS COMPLEMENTARIA
PLANTAS MEDICINALES /

Un punto de partida básico para hacer un huerto medicinal es orientarlo de norte a sur, para contar así con el menor tiempo de sombra posible. Y una mesa de huerto es más que suficiente.

Pero también hay que contemplar de qué espacio disponemos. No es lo mismo tener una mesa de huerto que un espacio directamente en suelo, en el jardín. No es que el tener más o menos espacio determine cómo debe cultivarse un huerto medicinal. Determina, en realidad, el número de plantas que podemos disfrutar.

Además de esto, es recomendable situar nuestra pequeña farmacia verde cerca de una toma de agua. Así y, sobre todo, si tenemos plantas con alta demanda de riego no tendremos inconveniente a la hora de instalar un kit de riego por goteo. Un sistema de sencilla instalación que nos permitirá regular el riego de nuestras plantas y desentendernos de él.

Utilizar un sustrato adecuado. En líneas generales, un huerto medicinal demanda el mismo suelo que un huerto convencional. Para que nuestras plantas puedan salir adelante, necesitan un sustrato rico en nutrientes, con textura suelta, que mantenga la humedad y que sea, a la vez, capaz de drenar. Propiedades, en suma, propias de los sustratos de huerto.

La disposición de las plantas de un huerto medicinal no debe responder, únicamente, a una cuestión estética. Debe hacerlo, en realidad, a las necesidades de las plantas que lo integren, por ejemplo, el crecimiento y la altura de cada una.

Plantas que no pueden faltar en un huerto medicinal: Albahaca. Lavanda. Orégano. Menta y Tomillo.

Si combinamos distintas plantas medicinales, lo ideal es que coloquemos en la parte trasera las que alcanzarán mayor tamaño. De esta manera, no le restarán sol a las de menor envergadura.

En un terreno más grande se puede hacer un huerto medicinal circular, o huerto mandala, es un diseño ecológico en espiral o círculos concéntricos que integra plantas medicinales, aromáticas y hortalizas para optimizar espacio, riego y biodiversidad, creando microclimas beneficiosos, usando materiales reciclados y permitiendo cultivar más en menos área de forma sostenible.

Se basa en la permacultura, colocando plantas que necesitan menos sol y agua arriba, y las que prefieren humedad y sombra abajo, mejorando el suelo y atrayendo polinizadores.



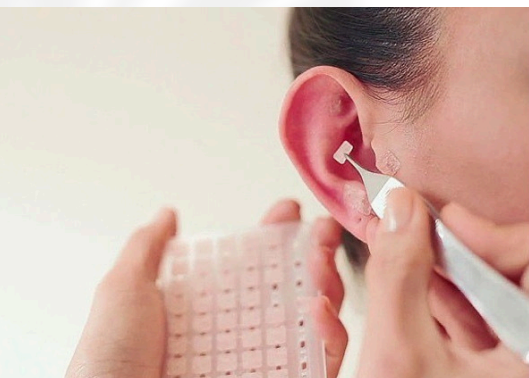


TERAPIAS

Complementarias

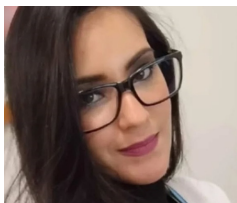


- Auriculoterapia
- Reflexología podal
- Fitoterapia
- Flores de Bach



- terapiastarbien
- +569 20016447

CÓMO PREVENIR LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



ANDREINA LA ROSA A./
MÉDICO CIRUJANO/
DRA. ECU SALUD INTEGRAL /

¿Qué es la Hipertensión Arterial?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Hipertensión Arterial como una enfermedad crónica en la cual la sangre fluye con una velocidad elevada, ejerciendo mayor fuerza contra los vasos sanguíneos, dando un valor de medición mayor o igual a 140/90mmHg en el tensiómetro. Este aumento de la fuerza de presión de la sangre dentro de las arterias se asocia a un aumento del riesgo de sufrir infarto agudo al miocardio (IAM), Insuficiencia Cardíaca Congestiva (ICC) y Accidente Cerebro Vascular (ACV), entre otras enfermedades cardiovasculares que como bien sabemos, son las primeras causas de muerte a nivel mundial.



¿Qué causa la Hipertensión Arterial?

Considerando que los seres humanos somos seres bio-psico-sociales, se ha encontrado que la Hipertensión Arterial puede ser causada por varios factores donde se pueden reconocer:

Factores genéticos: que existan antecedentes de Hipertensión Arterial en nuestros familiares directos y no tener un estilo de vida saludable, aumenta nuestro riesgo de padecer de hipertensión arterial.

Factores psico sociales y conductuales: sufrir de depresión, ansiedad o estrés crónico, pueden contribuir a que la presión arterial se mantenga elevada en el tiempo.

Factores de estilo de vida: la obesidad, el sedentarismo, tener una mala higiene del sueño y seguir una dieta alta en sales, grasas saturadas, carbohidratos y alimentos procesados, pueden contribuir a que aumente la presión arterial y se sufran sus consecuencias a largo plazo.

¿Cuáles son los síntomas y cómo puedo saber si tengo la presión arterial alta?

La presión arterial elevada no causa síntomas, de hecho, antiguamente se le conocía como "la enfermedad silenciosa", porque los síntomas aparecen cuando ya se ha provocado un daño importante en nuestros órganos al expresarse como infarto agudo al miocardio, accidente cerebrovascular isquémico o hemorrágico, ceguera o disminución de agudeza visual por daño de la retina, enfermedad renal crónica, entre otras.

La única manera de saber si se tiene la presión arterial elevada es realizando mediciones de la misma con un esfigmomanómetro o tensiómetro certificado, durante varios días, en varias ocasiones y llevar un registro, o ya sea acudiendo al médico para que este le solicite realizar un Holter o Monitoreo Ambulatorio de la Presión Arterial con el cual se puede diagnosticar o descartar la enfermedad.

Los
estudios más
recientes indican
que mejorar nuestro
estilo de vida puede
ayudarnos a
optimizar los
valores de presión
arterial.



¿Cuáles son las consecuencias de tener la presión arterial alta?

Cuando una persona lleva años sufriendo de hipertensión arterial sin saberlo y sin realizar mejoras en su estilo de vida, puede sufrir varias consecuencias a su salud como lo son: retinopatía hipertensiva, infarto agudo del miocardio, cardiopatía dilatada con insuficiencia cardíaca congestiva, enfermedad renal crónica, accidente cerebrovascular isquémico o hemorrágico, entre otras complicaciones más.

¿Cómo puedo prevenir la Hipertensión Arterial?

Existen varias recomendaciones según cada Organización o Institución, pero los estudios más recientes indican que mejorar nuestro estilo de vida puede ayudarnos a optimizar los valores de presión arterial. Entre estas medidas tenemos:

Movimiento: realizar caminatas rápidas de 15 minutos, entre 2 a 3 veces por semana, trotar, nadar y/o realizar ejercicios de fuerza.

Alimentación: aumentar nuestro consumo diario de verduras crudas, ensaladas, grasas insaturadas como las provenientes del aceite de oliva extra virgen, nueces, almendras, aceite de coco y palta. Consumir proteínas magras de variados orígenes (res, pollo, pavo, pescados, mariscos, huevos), controlar la cantidad de carbohidratos provenientes del arroz, pastas, pan, etc. y reducir el consumo diario de sal, charcutería, frituras y comidas rápidas.

Hidratación: la cantidad de agua diaria que necesitamos dependerá de nuestro peso y actividad física, pero en general se recomienda no llegar a tener sed para hidratarnos, sino realizar tomas de agua espaciadas durante el día.

Sueño: se recomienda dormir entre 7 a 8 horas diarias, tener una higiene adecuada de sueño que consiste en acostarse a la misma hora, evitar pantallas, evitar tomar té o café después de las 6 de la tarde y tratar de comer por lo menos 2 horas antes de dormir. Se recomienda mantener una temperatura adecuada (entre 20 y 21°C) y regular la cantidad luz dentro de nuestras habitaciones a la hora del descanso.

Evitar la depresión, el estrés y situaciones de angustia prolongados en el tiempo, pues la liberación constante de cortisol (hormona del estrés) conducen a un aumento sostenido de la presión arterial.

Medicamentos: los fármacos utilizados para reducir la presión arterial deben ser indicados por su médico tratante, ya que éste debe considerar todos los factores de cada paciente particular. No se recomienda auto medicarse.



ECU

salud integral

Neurología infanto-juvenil

Psicología Adulto e infanto-juvenil

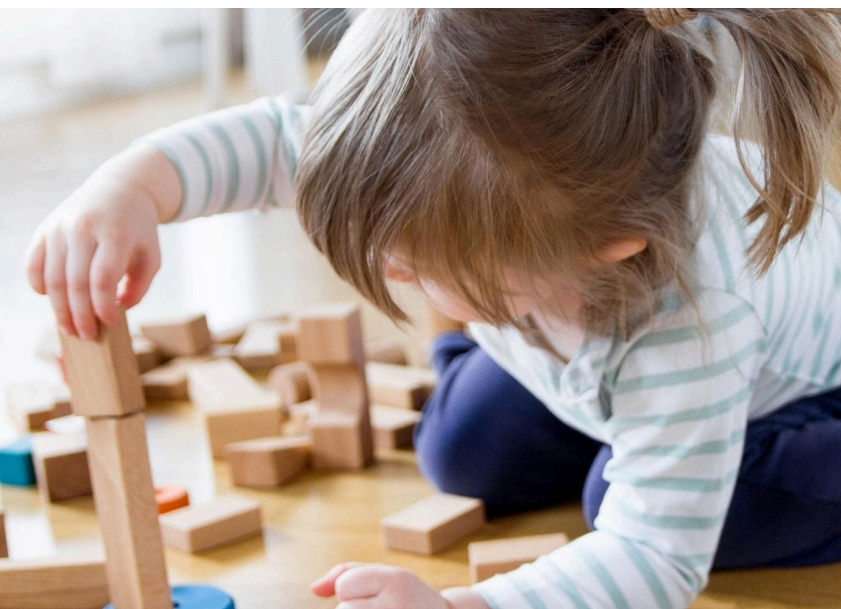
Fonoaudiología

Psicopedagogía

Terapia Ocupacional

Pediatría

Medicina General



Evaluaciones

Ados-2

Pep-3

ABA II

Wisc-v

Perfil sensorial

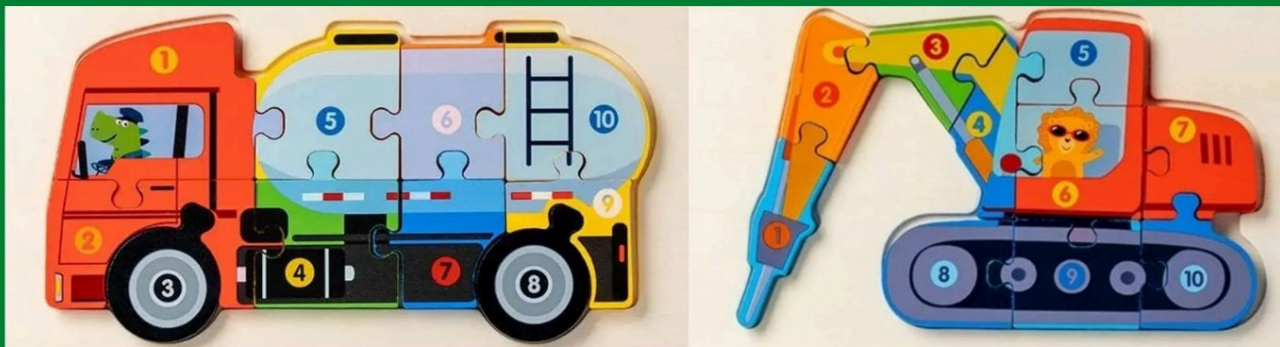
Evalua test Psicopedagógico

Contactanos + 56 9 564 333 13

@ecu_saludintegral

Colón Norte # 040- San Bernardo

A LA HORA DE JUGUETEAR



ARTESANIA AXEL



Consultas

+ 56 9 461 93 569 / @jugueteria.axel / www.facebook.com/share/1CVBV7VNQg/

ServCAT LTDA

Servicios contables, administrativos y
Tributarios

- Empresa en 1 día
- Iniciación de actividades
- Contabilidad mensual
- Administración externa
- Reclutamiento y búsqueda de personal
- Contratos
- Procesos de renta
- Liquidaciones de Sueldos



CONTACTO

Nathalie Cartagena Zúñiga / Gerente comercial

+569 42882620



ncartagena84@gmail.com

ESCALA DE OBSERVACIÓN PARA
EL DIAGNÓSTICO DEL AUTISMO 2

TEST ADOS-2

¿QUÉ EVALÚA?

- Comunicación verbal y no verbal
- Interacción social recíproca
- Imaginación y juego
- Conductas repetitivas y estereotipadas

SESIÓN 1

ENTREVISTA A
PADRES O
USUARIO

SESIÓN 2

APLICACIÓN DEL TEST
SEGÚN MÓDULO
CORRESPONDIENTE

SESIÓN 3

RETROALIMENTACIÓN
Y ENTREGA DE
INFORME

DISPONIBLE PARA NIÑOS DESDE LOS 12 MESES
HASTA ADULTOS SIN DÉFICITS SENSORIALES,
MOTORES O MUTISMO SELECTIVO

Francisca Vallecillo



+569 98146465

Terapeuta Ocupacional certificada en aplicación de evaluación
ADOS-2

PARTO NORMAL O CESÁREA



JAVIERA ABARZÚA BAHAMONDE /
MATRONA UDP / DIPLOMADA IAAS-UA /
EXPERTA EN GINECOESTÉTICA

HABLAR SIN VERGÜENZA

Como matrona, una de las dudas más frecuentes que escucho es: “mejor” el parto normal o la cesárea. Esta pregunta es comprensible, pero parte de una idea que necesita aclararse: **no son alternativas equivalentes**.

El parto normal es un proceso fisiológico, mientras que la cesárea es una cirugía mayor que se realiza cuando existen indicaciones médicas claras.

Conocer sus diferencias, beneficios y riesgos permite tomar decisiones informadas y realistas, siempre priorizando la salud de la madre y del recién nacido.

Parto normal

El parto normal es la forma natural en que el cuerpo está diseñado para dar a luz cuando el embarazo se ha desarrollado sin complicaciones.

Pros del parto normal:

- Recuperación más rápida
- Menor riesgo de infecciones y hemorragias.
- Menor dolor en el postparto en comparación con una cirugía.
- Favorece el contacto piel a piel inmediato y el inicio precoz de la lactancia.
- Mejor adaptación respiratoria del recién nacido.

Contras del parto normal:

- Dolor durante el trabajo de parto (puede manejarse con acompañamiento y analgesia).
- Riesgo de desgarros perineales.
- Posibilidad de que el trabajo de parto se prolongue o no progrese.
- En algunos casos, puede requerir intervenciones si surgen complicaciones.

Cesárea

La cesárea es una intervención quirúrgica que salva vidas cuando el parto normal representa un riesgo para la madre o el bebé. Algunas indicaciones médicas para realizar una cesárea.

- Posición podálica
- Sufrimiento fetal y materno
- Parto Prematuro
- Rotura uterina, Placenta Previa

Contras de la cesárea:

- Es una cirugía mayor, con riesgos quirúrgicos y anestésicos.
- Mayor dolor y tiempo de recuperación en el postparto.
- Mayor riesgo de infecciones, sangrado y trombosis.
- Dificulta una movilización temprana.
- Puede interferir con el inicio de la lactancia.
- Aumenta el riesgo de complicaciones en embarazos futuros (placenta previa, acretismo placentario, ruptura uterina).

La realidad en Chile

En Chile, las tasas de cesárea son elevadas. Actualmente, alrededor del 50% de los nacimientos ocurren por cesárea, una cifra muy por sobre lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud, que señala que las tasas no debieran superar el 10–15%, ya que sobre ese porcentaje no se observan mejores resultados en salud materna ni neonatal.

Esta cifra varía según el sistema de atención: En el sistema público, la tasa de cesáreas bordea el 40%.

En el sistema privado, puede superar el 60–70%.

Esto significa que solo cerca del 50% de los nacimientos en Chile ocurren por parto normal, a pesar de que la mayoría de los embarazos son de bajo riesgo y podrían desarrollarse de manera fisiológica con el acompañamiento adecuado.

Entonces, ¿parto normal o cesárea?

La cesárea no debería entenderse como una elección equivalente al parto normal, sino como una intervención médica necesaria cuando existen razones clínicas que la justifiquen. El aumento de cesáreas sin indicación se asocia a más riesgos y no a mejores resultados de salud.

Desde la matronería, el objetivo no es imponer una forma de nacer, sino acompañar, educar y entregar información basada en evidencia, para que cada mujer comprenda su proceso y se sienta segura y respetada.

Humanizar el nacimiento significa confiar en el cuerpo cuando todo va bien y utilizar la cesárea cuando realmente se necesita.

Porque la cesárea salva vidas, pero el parto normal sigue siendo, en la mayoría de los casos, la forma más saludable de nacer.



JAVIERA ABARZÚA
Matrona certificada

Rejuvenecimiento con hifu íntimo


Procedimiento no quirúrgico (no invasivo).

- Regeneración del colágeno de la zona íntima.
- Aumenta la lubricación íntima.
- Previene prolapso.
- Recuperar casos de incontinencia urinaria.


Eliminación de acrocordones

Procedimiento rápido e indoloro
realizado con plasma pen.



 @matrojaviera

 +56 9 8249 7485

 Matrojaviera@gmail.com

FIN DE AÑO CON ENCUENTROS CENAS Y BRINDIS



**CONDUCIR
BAJO LOS EFECTOS
DEL ALCOHOL
Y LAS DROGAS:
UN RIESGO LEGAL
QUE NO DA SEGUNDA
OPORTUNIDADES**

**ROBERTO CASTRO NAVARRO /
PAZ MERINO BAHAMONDE**

Las celebraciones de Navidad y Año Nuevo son sinónimo de encuentros familiares, cenas y brindis. Sin embargo, también representan uno de los periodos con mayor riesgo de accidentes de tránsito en el país. Desde el punto de vista legal, conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas en Chile no solo es una conducta irresponsable, sino un delito que conlleva sanciones severas y consecuencias irreversibles.

La legislación chilena es clara. La llamada Ley Tolerancia Cero establece que cualquier conductor que maneje con una concentración igual o superior a 0,3 gramos de alcohol por litro de sangre incurre en una infracción o delito, dependiendo del nivel. A partir de 0,8 gramos, se configura el delito de conducción en estado de ebriedad, con penas que incluyen multas, suspensión o cancelación definitiva de la licencia de conducir, e incluso penas de cárcel si existen lesiones o fallecidos.

A ello se suma la Ley Emilia, que endureció las sanciones para quienes, bajo la influencia del alcohol o drogas, causen lesiones graves, gravísimas o la muerte. En estos casos, la ley contempla penas efectivas de prisión, sin posibilidad de beneficios alternativos, reforzando el mensaje de que la conducción irresponsable tiene consecuencias penales reales.

En el caso de las drogas, la normativa es igualmente estricta. Conducir bajo la influencia de sustancias estupefacientes o psicotrópicas —sean ilegales o medicamentos sin prescripción médica adecuada— constituye delito. La sola presencia de estas sustancias, acreditada mediante controles policiales y exámenes, es suficiente para aplicar sanciones, sin necesidad de demostrar un grado específico de alteración.

Desde una perspectiva jurídica, no existen excusas válidas. El desconocimiento de la ley no exime de responsabilidad, ni tampoco el argumento de “haber consumido poco”. La normativa chilena prioriza la prevención y la protección de la vida, entendiendo que quien conduce asume un deber especial de cuidado hacia pasajeros, peatones y otros conductores.

En estas fiestas, el llamado es claro: si bebe o consume drogas, no conduzca. Planificar con anticipación, designar un conductor responsable, utilizar transporte público o aplicaciones de traslado no solo es una decisión prudente, sino una forma concreta de evitar sanciones penales y, sobre todo, tragedias que marcan a familias y comunidades enteras.

Celebrar con responsabilidad también es respetar la ley y proteger la vida.

En Navidad y Año Nuevo, el mejor regalo es llegar seguro a casa.



**CONSULTAS
COSTO CERO
A SEGUIDORES DE ESTA
PUBLICACION**

**ROBERTO CASTRO NAVARRO
PAZ MERINO BAHAMONDE**



**CONSULTAS
TRÁMITES LEGALES / TRANSFERENCIAS
CORREO:
PAZALMENDRAMB@GMAIL.COM**

NUESTRAS PUBLICACIONES

WEB

- AKIWEBNEWS.COM

REVISTAS DIGITALES

- AKI SAN BERNARDO
- MOTORES Y TUERCAS

CONTACTO

(56) 9 838 200 76



(56) 9 824 974 85