



Revista

MásQueCultura

EDICIÓN DE JULIO 2026

Destacada participación UFRO en la Multiconferencia Internacional LACCEI 2026

Dr. Jorge Farías Avendaño, Decano de la Facultad de Ingeniería y Ciencias, Presidente CONDEFI; lidera equipo organizador.

**TURISTAS
EXTRANJEROS
ELIGEN CHILE**

Páginas 6 y 7

ENDOMETRIOSIS
5 síntomas que no deberías normalizar y los riesgos de no detectarla a tiempo

Página 16 y 17



Edición
Nº 64-2026

Director General
Oscar Cortez Pérez

Diseño
Nicolás Toledo Sepúlveda

Desarrollo y Mantenimiento Web
Claudio Geoffroy Sepúlveda

Subeditor
Luis Fuentes Ampuero

Gestión de Plataformas Digitales
Gonzalo Aguayo Vielma

Fotografía
Revista MQC

**Producción y edición de contenido
Audiovisual**
TEZZ FILMS

Publicidad y Ventas
Cel. + 56 9 92191059
contacto@masquecultura.cl

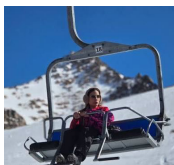
@revistamasquecultura

revistamasquecultura

contacto@masquecultura.cl



UFRO en Multiconferencia internacional
Páginas 4 y 5



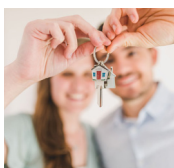
Turistas extranjeros
Páginas 6 y 7



Mercado inmobiliario
Páginas 8 y 9



Good neighbors
Páginas 10 y 11



Salud, hogar y automóvil
Páginas 12 y 13



Endometriosis
Páginas 16 y 17

*Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.*



VISÍTANOS MASQUECULTURA.CL
*Más que cultura es una marca de
C&P Signos
Todos los derechos reservados 2024*



Glutación

El antioxidante que ayuda a proteger las células y fortalecer las defensas

El glutatión es uno de los antioxidantes más importantes del organismo. Está presente de forma natural en las células y cumple funciones clave en la protección frente al estrés oxidativo, el apoyo al sistema inmune y la reducción de procesos inflamatorios asociados al envejecimiento.

Diversos estudios indican que, con el paso de los años, la capacidad del cuerpo para producir glutatión disminuye significativamente. Esta reducción se relaciona con un mayor daño celular, inflamación y deterioro de distintas funciones del organismo. Según especialistas en nutrición, el glutatión participa activamente en los mecanismos de defensa, ayudando a proteger las células frente a virus, toxinas y otros agentes dañinos.

Además del envejecimiento natural, existen hábitos que pueden acelerar la disminución de este antioxidante: una alimentación poco equilibrada, el consumo de tabaco y alcohol, el estrés prolongado y la falta de descanso. Cuando estos factores se mantienen en el tiempo, aumenta la demanda de glutatión y el organismo puede tener mayores dificultades para producir las cantidades que necesita.



Catalina Burgos, nutricionista y representante técnica de Munocal Chile

Los expertos señalan que la estrategia más efectiva no es necesariamente consumir glutatión directamente, sino entregar al cuerpo los nutrientes precursores que necesita para sintetizarlo de manera natural, especialmente la cisteína. Estos compuestos están presentes en algunos alimentos, aunque su disponibilidad puede disminuir durante la cocción y el proceso digestivo.

Fatiga persistente, recuperación lenta tras enfermedades o lesiones, dolores musculares frecuentes e inflamación recurrente son señales que podrían estar relacionadas con un desequilibrio entre la producción de radicales libres y la capacidad antioxidante del organismo.

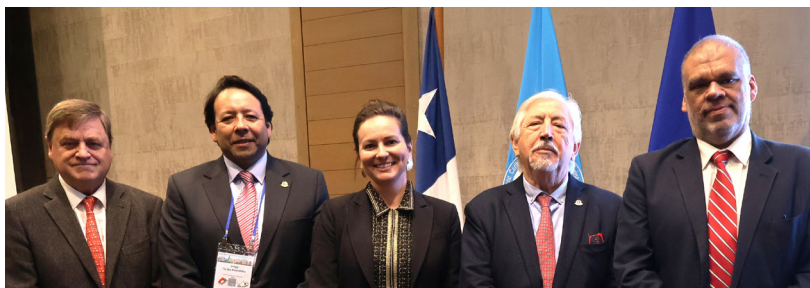
Mantener hábitos saludables —como una alimentación equilibrada, buen descanso, actividad física y manejo del estrés— sigue siendo la principal recomendación para favorecer la producción natural de glutatión y contribuir a un envejecimiento más saludable, siempre bajo orientación profesional.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





UFRO destacó en Multiconferencia LACCEI 2026



Con un rol clave en la organización y reconocimiento internacional

La Facultad de Ingeniería y Ciencias de la Universidad de La Frontera (UFRO) tuvo un rol protagónico en la organización de este evento que reunió a cerca de 1.600 participantes de América Latina y el Caribe, donde un proyecto de vinculación temprana de Ingeniería Civil Telemática obtuvo el segundo lugar en la final del concurso LACCEI K-12 y tres estudiantes de Ingeniería Civil Industrial también fueron premiados entre los equipos ganadores del *Bootcamp*.

Chile marcó un hito al convertirse, por primera vez, en sede de la XXIV Multiconferencia Internacional de Ingeniería, Educación y Tecnología (LACCEI 2026), uno de los principales espacios de encuentro para la comunidad de la ingeniería en América Latina y el Caribe.

Organizado por el Consorcio Latinoamericano y Caribeño de Instituciones de Ingeniería (LACCEI) y la Corporación de Facultades de Ingeniería de Chile (CONDEFI), la Universidad de La Frontera tuvo una participación protagónica, ya que el decano de la Facultad de Ingeniería y Ciencias, Dr. Jorge Farías Avendaño, preside actualmente la CONDEFI.

El encuentro se desarrolló en Santiago entre el 13 y el 17 de julio, con una agenda de actividades que comenzó los días 13 y 14 con el taller de acreditación internacional de Eur-Ace, el inicio presencial del Bootcamp estudiantil con la participación de 30 estudiantes de 9 países y la feria de universidades, la que congregó a 17 universidades nacionales y 8 extranjeras y a la cual asistieron casi 500 estudiantes



de enseñanza media. En tanto, del 15 al 17 se desarrollaron las presentaciones de resultados de investigaciones, conversatorios, el concurso K-12 y reuniones de las diferentes iniciativas de LACCEI, entre las que destacan el comité de sustentabilidad, la cátedra Matilda y Mujeres en STEM.

En torno a los principales desafíos de la ingeniería, la tecnología y la educación superior, LACCEI 2026 reunió a 1.600 participantes, entre la modalidad presencial y virtual, destacando la presencia de académicos(as), estudiantes de pre y postgrado y representantes de más de 270 instituciones de educación superior de 29 países.

Reconocimiento internacional para iniciativas UFRO

Uno de los principales logros de la Universidad de La Frontera en LACCEI 2026 fue la obtención del segundo lugar en la final del concurso LACCEI K-12 (Ingeniería para las Américas), certamen internacional que distingue iniciativas educativas preuniversitarias orientadas a

despertar vocaciones tempranas en ingeniería.

El reconocimiento recayó en el Taller de Aplicaciones de Internet de las Cosas (IoT), iniciativa desarrollada desde 2022 por el Dr. Ramiro Donoso Floody, director de la carrera de Ingeniería Civil Telemática. El programa está dirigido a estudiantes de tercero y cuarto medio de la Región de La Araucanía y busca acercarlos a las tecnologías emergentes mediante actividades teórico-prácticas.

Asimismo, tres estudiantes de Ingeniería Civil Industrial obtuvieron el primer y el segundo lugar en el Bootcamp LACCEI, programa formativo internacional para estudiantes de ingeniería enfocado en innovación, sostenibilidad e inteligencia artificial. Se trata de Sofía Cornejo Lagos, Daniela Sepúlveda Navarrete y Ronald Barahona Alarcón, quienes integraron los equipos ganadores de la competencia. En total, siete estudiantes pertenecientes al Capítulo Universitario de Vinculación Industrial UFRO participaron en esta actividad,

además de colaborar como voluntarios durante el desarrollo de LACCEI 2026.

Al término de esta multiconferencia, se enfatizó que el verdadero legado del encuentro será la capacidad de transformar el conocimiento compartido en nuevas investigaciones, proyectos colaborativos y soluciones concretas para los desafíos que enfrenta la sociedad. Asimismo, se enfatizó el rol de las y los académicos como referentes para las nuevas generaciones, promoviendo una ingeniería con propósito, centrada en las personas y comprometida con el desarrollo sostenible.

¿QUIERES SABER MÁS?

encuentra este y muchos otros contenidos más en masquecultura.cl



Turistas extranjeros eligen Chile para esquiar

Fedetur proyecta que esta temporada, con más de 404 mil visitantes extranjeros; Brasil se mantiene como el principal mercado emisor.



La temporada alta de esquí en Chile vive uno de sus momentos de mayor actividad, impulsada por la llegada de turistas extranjeros que buscan nieve durante su propio periodo de vacaciones de verano. Centros como Valle Nevado, Portillo y La Parva concentran un flujo creciente de visitantes brasileños y europeos, atraídos por la posibilidad de esquiar en contraestación, es decir, mientras en sus países de origen es temporada estival.

De acuerdo con estimaciones de la Federación de Empresas de Turismo de Chile (Fedetur), julio se perfila como el mes más fuerte de la temporada de invierno, con una proyección de 404.100 visitantes extranjeros. La cifra está impulsada principalmente por la actividad de los centros de esquí y por las vacaciones de invierno en distintos mercados emisores. Brasil se consolida como el principal país de origen, con un total esperado de 349.555 visitantes, una

cifra considerablemente superior a los 97.057 turistas que llegarían desde Europa en el mismo periodo.

Frente a este escenario, la industria turística chilena ha ido adaptando su oferta para conectar de mejor forma con el público brasileño, incorporando detalles que van desde la paleta de colores y el estilo de la ropa de nieve hasta experiencias que suman un componente de mayor exclusividad a la estadía en los centros invernales.

La mirada del sector

Marcelo Rollandi, fundador de Vivencias Travel, operador especializado en turismo receptivo, explica que el aumento sostenido de visitantes brasileños y europeos hacia los centros de esquí chilenos ha sido progresivo en las últimas temporadas.

"Año a año hemos visto un crecimiento consistente en la llegada de turistas,

especialmente desde Brasil. La contraestación es la gran ventaja competitiva de Chile: mientras en el hemisferio norte es verano, aquí pueden esquiar, y eso resulta muy atractivo para quienes buscan una experiencia distinta durante sus vacaciones", señala Rollandi.

Según el fundador de Vivencias Travel, el turista que llega a Chile por la nieve ya no busca únicamente esquiar. La demanda se ha ampliado hacia una experiencia integral, que combina naturaleza, gastronomía y cultura local.

"El visitante extranjero quiere vivir Chile de forma completa. Además de la nieve, busca gastronomía local, contacto con la naturaleza y actividades culturales que le permitan conocer nuestra identidad. Por eso diseñamos experiencias que integran todos esos elementos en un mismo viaje", comenta Rollandi.



Diferencias entre mercados

El turismo receptivo hacia los centros de esquí chilenos no es homogéneo. Rollandi detalla que existen diferencias claras entre el visitante brasileño y el europeo a la hora de vivir la experiencia de nieve en el país.

“El turista brasileño suele privilegiar el aspecto social y el disfrute de la experiencia, con especial interés en la estética y el entorno. El europeo, en cambio, tiende a valorar más la técnica del esquí y el paisaje de montaña. Conocer estas diferencias nos permite diseñar propuestas más precisas para cada mercado”, explica el fundador de Vivencias Travel.

Esta lectura ha llevado a Vivencias Travel a trabajar junto a los centros de esquí y a otros actores del sector en la adaptación de la oferta para

el público brasileño, considerando desde la ambientación y la paleta de colores hasta detalles que agregan un componente de mayor sofisticación a la estadia.

El desafío regional

Consultado sobre la competencia con otros destinos de nieve en la región, Rollandi es claro respecto a los desafíos que enfrenta Chile.

“Argentina sigue siendo un competidor relevante en la región, especialmente por precio. El desafío de Chile es diferenciarse a través de la calidad de la experiencia, la seguridad y la conectividad, elementos donde el país tiene una ventaja clara”, afirma.

De cara al cierre de la temporada, desde Vivencias Travel proyectan que la tendencia al alza se mantendrá, en línea con las estimaciones de Fedetur

para el mercado receptivo de invierno. “Esperamos cerrar esta temporada con cifras similares o superiores a las de años anteriores. La demanda por nieve en contraestación sigue creciendo y Chile tiene todas las condiciones para seguir consolidándose como uno de los destinos favoritos para el turista brasileño y europeo”, concluye Rollandi.

¿QUIERES SABER MÁS?

encuentra este y muchos otros contenidos más en masquecultura.cl





Vende para reinvertir gana terreno en el mercado inmobiliario

Aspectos como la movilidad laboral, el crecimiento de arriendos y una nueva forma de entender la inversión inmobiliaria están transformando las decisiones de compra de viviendas. Desde EXP Realty Chile señalan que esta tendencia está siendo impulsada por gente que ya acumuló un nivel de valorización clave en su vivienda.

En el mercado inmobiliario se han observado algunos cambios, por ejemplo, en la forma de entender la vivienda. Antes, comprar una casa significaba una decisión prácticamente definitiva.

Actualmente, muchas personas entienden que la propiedad también es un activo que puede administrarse estratégicamente según la etapa de vida, el mercado y los objetivos financieros.

Desde la industria inmobiliaria sostienen que uno de los factores que explican este fenómeno es la movilidad, ya que las nuevas generaciones cambian constantemente de ciudad o de trabajo, por lo que no siempre quieren permanecer durante décadas en una misma vivienda.

“Existe un mayor acceso a información financiera e inmobiliaria. Las personas pueden comparar precios, arriendos, tasas, demandas y oportunidades en diferentes comunas o regiones. Eso les permite evaluar

alternativas como vender una vivienda familiar de alto valor, comprar una propiedad más eficiente y destinar la diferencia a una o más inversiones”, comentó Pablo Quappe, director de crecimiento de EXP Realty Chile.

Otro elemento es el crecimiento del mercado de arriendo; según datos del Censo 2024, alrededor del 26,2% de los chilenos vive en propiedades arrendadas, lo que muestra la relevancia que ha adquirido este mercado.

Sin embargo, el especialista descartó que exista una tendencia masiva a abandonar la propiedad. Más bien, lo que existe es una visión más flexible; las personas ya no necesariamente buscan tener la propiedad más grande, sino la estructura patrimonial que mejor responda a sus objetivos.

Este cambio está siendo impulsado principalmente por profesionales jóvenes, parejas sin hijos o con familias pequeñas, emprendedores y propietarios que



ya acumularon una importante valorización en su vivienda.

Según afirmó el director de crecimiento de EXP Realty Chile, también se observan personas de entre 35 y 50 años que compraron sus hogares hace varios años, cuentan con un activo valorizado y comienzan a preguntarse si ese capital podría administrarse de manera más eficiente.

“Sus objetivos son diversos; algunos venden para reducir deudas, disminuir el dividendo o liberar liquidez. Otros buscan comprar una propiedad más pequeña para vivir y otra para generar renta; también hay quienes venden una vivienda ubicada en un sector consolidado y redistribuyen el capital en propiedades con tickets de entrada más bajos y una mayor demanda de arriendo”, sostuvo Quappe.

En el caso de las generaciones más jóvenes, existe una mayor disposición a arrendar la vivienda en la que viven, siempre que pueden ser propietarios de un activo ubicado en una zona con mayor rentabilidad.

Es decir, separan la decisión de dónde vivir de la elección de dónde invertir; según Quappe, lo importante es entender que esta estrategia no debe aplicarse como una moda, sino como un objetivo concreto.

¿Qué aspectos financieros e inmobiliarios se deben evaluar antes de vender una propiedad?

El primer paso es calcular cuánto capital líquido quedaría realmente después de la venta. Según comentó el experto, al precio de venta se deben descontar el saldo del crédito hipotecario, las comisiones, los gastos legales, eventuales impuestos, reparaciones y otros costos de la operación.

En segundo lugar, se debe definir el objetivo de la nueva inversión; no es lo mismo comprar para obtener flujo mensual por arriendo que comprar buscando valorización de largo plazo. La ubicación, el tipo de propiedad y el financiamiento pueden ser diferentes en cada caso.

“También es indispensable calcular la rentabilidad neta y no solamente el ingreso bruto por arriendo. Se deben considerar vacancia, gastos comunes que eventualmente asuma el propietario, contribuciones,

seguros, administración, mantenciones y reparaciones”, señaló el director de crecimiento de EXP Realty Chile.

Desde el punto de vista inmobiliario, Quappe comentó que es necesario analizar la demanda efectiva del sector; quiénes arriendan, cuánto pueden pagar, cuánto tiempo permanecen y cuántas propiedades similares están disponibles.

Además, la persona debe evaluar su tolerancia al riesgo y su capacidad de administrar más de una propiedad. El especialista señaló que tener dos domicilios no siempre implica una mejor situación patrimonial automáticamente, si ambos mantienen altos niveles de deuda, baja ocupación o costos elevados.

La mejor estrategia no es necesariamente acumular más propiedades, sino construir una cartera que sea sostenible, líquida y coherente con los objetivos financieros de la persona.

Finalmente, el experto indicó que existen algunas ventajas, como la posibilidad de liberar capital concentrado en una sola propiedad y distribuirlo en activos con distintos niveles de renta, ubicación o potencial de valorización.

También permite una mejor adaptación a los cambios familiares; una pareja cuyos hijos ya no viven en el hogar podría vender una casa grande, adquirir una propiedad más eficiente y destinar parte del capital a una inversión que genere ingresos mensuales. Otra ventaja es la posibilidad de separar el lugar donde una persona desea vivir del sitio donde es más conveniente invertir.

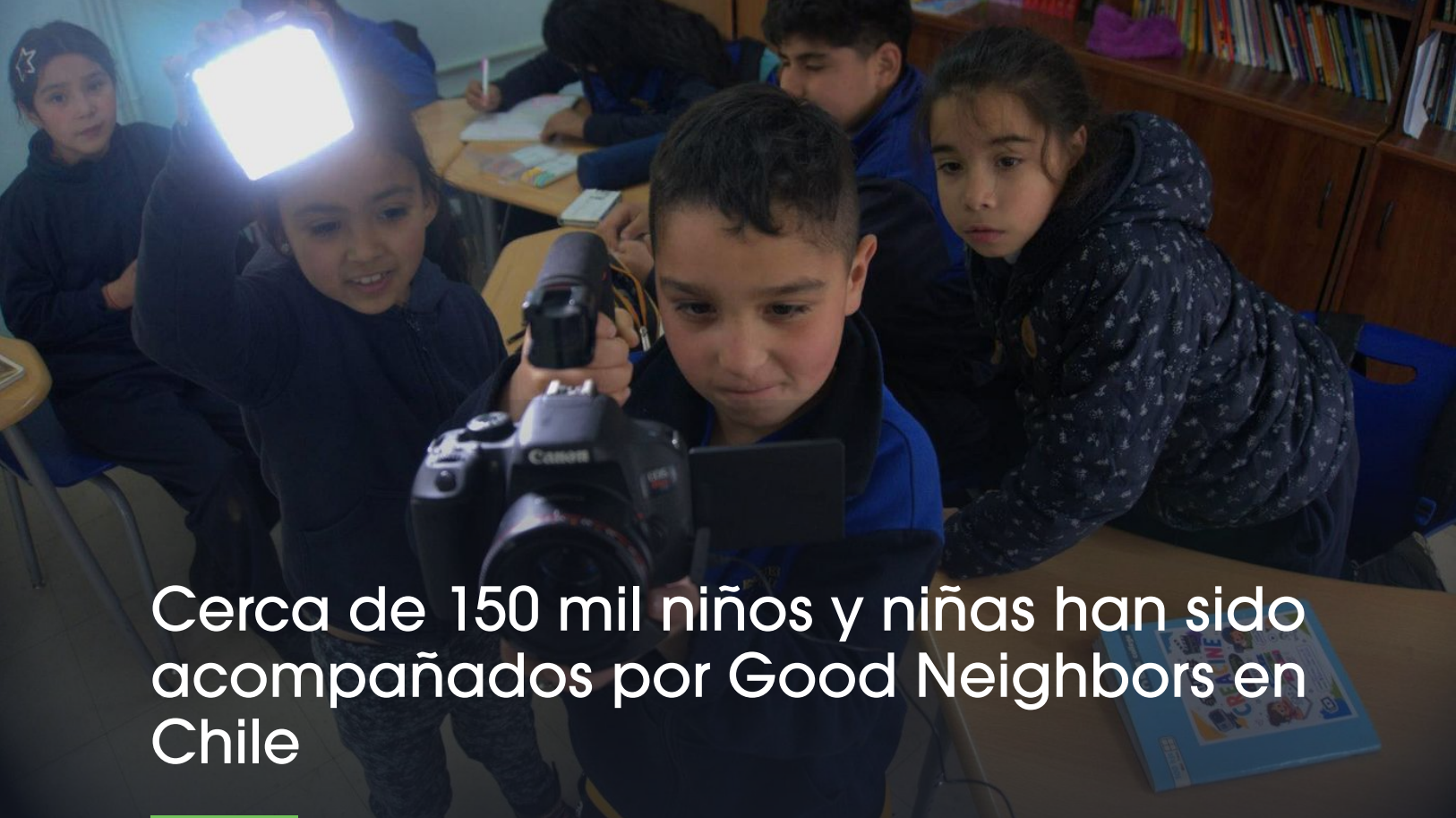
Los riesgos aparecen cuando la decisión se toma basándose únicamente en expectativas de rentabilidad o plusvalía. El mercado inmobiliario tiene ciclos, los arriendos pueden quedar vacantes, las propiedades requieren mantenimiento y el financiamiento puede representar una carga relevante.

Asimismo, existe el riesgo de vender un activo de buena calidad para comprar varias propiedades de menor estatus, con problemas de ubicación, exceso de oferta o altos gastos comunes. Por eso, según indicó el especialista, en el contexto chileno actual la palabra clave es selectividad.

Existen oportunidades, pero no toda propiedad es una buena inversión. Se debe analizar la rentabilidad neta, la liquidez, la deuda y la demanda real del sector; vender para reinvertir puede ser una estrategia muy positiva, siempre que responda a un análisis financiero y no únicamente a expectativas de rentabilidad.

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl





Cerca de 150 mil niños y niñas han sido acompañados por Good Neighbors en Chile

El desafío ahora es fortalecer los vínculos para enfrentar la crisis de convivencia

A 15 años de su llegada al país, la organización internacional ha trabajado junto a cerca de 150 mil niños, niñas y adolescentes en distintos territorios. En este contexto, el recién asumido Director Ejecutivo de Good Neighbors Chile, Pablo Cea Luarte, advierte que el principal desafío para el país ya no es sólo garantizar derechos básicos, sino fortalecer las habilidades socioemocionales y reconstruir los vínculos que sostienen la convivencia.

Chile enfrenta una realidad que preocupa cada vez más a especialistas, comunidades educativas y organizaciones sociales: el aumento de los conflictos de convivencia escolar, la soledad y el aislamiento entre niños, niñas y adolescentes. Frente a este escenario, Good Neighbors Chile cumple 15 años de trabajo en el país, período en el que ha acompañado a cerca de 150 mil niños, niñas y adolescentes, evolucionando desde la respuesta a necesidades materiales hacia un

modelo centrado en el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

Para Pablo Cea, quien recientemente asumió como Director Ejecutivo de Good Neighbors Chile, lo que hoy ocurre en las escuelas refleja un fenómeno mucho más profundo.

"La convivencia es la infraestructura social de un país; son las fibras invisibles que permiten que las comunidades se relacionen sin romperse. Hoy estamos tensionando esas fibras y muchas ya se han roto, especialmente en la infancia. Las denuncias por convivencia escolar vienen marcando sus niveles más altos en años y la soledad y el aislamiento entre adolescentes han crecido de forma sostenida. Lo que pasa en la sala de clases es el termómetro de algo más grande que nos pasa como sociedad", señala.

A su juicio, cuando se habla de las inversiones que Chile necesita para el futuro, una de las más relevantes debería apuntar precisamente al desarrollo de capacidades humanas.

"Yo diría que la inversión más grande y estratégica debe ser fortalecer las habilidades que nos permiten convivir: reconocer lo que sentimos, vincularnos de manera sana y resolver un conflicto sin romper el lazo. Esas habilidades socioemocionales son justamente las que nos distinguen como seres humanos", afirma Pablo Cea.

De reconstruir comunidades a fortalecer personas

La historia de Good Neighbors Chile comenzó tras el terremoto y tsunami de 2010. La organización inició sus operaciones apoyando la reconstrucción de comunidades afectadas y en 2011 quedó formalmente constituida con autorización del Ministerio de Justicia. En sus primeros años, el foco estuvo puesto en iniciativas como acceso a salud, agua y saneamiento, la construcción de infraestructura comunitaria — como un centro dental y un centro cultural infantil en Hualañé— y programas de apadrinamiento destinados a cubrir necesidades básicas.

Sin embargo, la experiencia en terreno fue mostrando una realidad distinta. "El principal aprendizaje de estos 15 años es que lo que cambia la vida de una niña o un niño es ser reconocido. Detrás del apadrinamiento, del centro dental o del acceso al agua, lo que realmente estaba en juego era el vínculo y el valor de la persona: lo que ocurre cuando un niño siente que alguien lo mira de verdad, que importa y que tiene las herramientas para reconocerse y valorarse. Ese reconocimiento cambia una trayectoria", explica el Director Ejecutivo. A partir de esa experiencia, la organización fue ampliando su mirada. "Nuestro trabajo pasó de reparar carencias a fortalecer habilidades socioemocionales y regenerar los vínculos consigo mismo, con la comunidad y con el entorno", agrega.

Más allá de las cifras

Durante estos 15 años, Good Neighbors ha acompañado a más de 100 mil niños, niñas y adolescentes en diferentes regiones del país. Sin embargo, para su nuevo Director Ejecutivo, el verdadero impacto no puede medirse únicamente en números.

"Estamos acostumbrados a medir el impacto por la cantidad de niños que participaron en un programa o por el número de talleres realizados, pero el impacto real está en la transformación de las personas y de sus comunidades. Nosotros pasamos por la vida de un niño, pero son sus familias, profesores y vecinos quienes sostienen ese proceso todos los días", sostiene el profesional.

Por ello, asegura que el objetivo para los próximos años es fortalecer la capacidad de las propias comunidades para cuidar sus vínculos. "La pregunta ya no es solamente a cuántos niños llegamos, sino cuánta capacidad dejamos instalada para que las comunidades sostengan sus propios vínculos. Esa capacidad tiene un nombre concreto: habilidades socioemocionales", agrega Pablo Cea.

Llegar donde otros no llegan

Uno de los sellos de Good Neighbors ha sido trabajar en comunidades que históricamente presentan menor acceso a oportunidades.

"Llegamos por convicción, muchas veces con pocos recursos, porque creemos que hay que estar donde las oportunidades no llegan. Vamos a los lugares que

suelen quedar fuera del mapa, no a los más fáciles", explica el profesional.

Según Pablo Cea, la intervención parte siempre desde el reconocimiento del potencial de cada niño, niña y adolescente: "Aunque nuestros programas se expresen en talleres de cine, robótica o educación ambiental, el objetivo profundo es fortalecer habilidades socioemocionales. El cine les permite contar su historia y escuchar la de otros; la robótica demuestra que los mejores resultados se alcanzan colaborando; la educación ambiental desarrolla el cuidado por aquello que compartimos. Lo que buscamos es seguir tejiendo esa fibra de vínculos que une a las comunidades y fortalecer también la fibra interna de cada persona."

El gran desafío de la era de la inteligencia artificial

Para el nuevo Director Ejecutivo, la irrupción de la inteligencia artificial hace aún más urgente fortalecer aquellas capacidades exclusivamente humanas. "Vivimos una transformación probablemente de las más grandes en la historia de la humanidad. La inteligencia artificial hará muchas cosas mejor que nosotros, pero no podrá reemplazar nuestra capacidad de cuidarnos, de pertenecer, de mirarnos a los ojos", indica.

En ese contexto, el experto plantea que escuela, familia y sociedad tienen hoy una responsabilidad compartida: "son las tres bases sobre las que se construye un ser humano. Ningún niño crece aislado. El problema es que hoy esas tres bases cargan con más de lo que pueden y muchas veces trabajan desconectadas entre sí. Justamente en esas brechas es donde más se debilita la convivencia".

Por ello, uno de los grandes desafíos del país durante esta década será volver a fortalecer los vínculos humanos. "El futuro pasa por rescatar lo mejor de la inteligencia de las máquinas junto con las capacidades sociales y emocionales de las personas. Una máquina puede hacer muchas cosas mejor que nosotros, pero no puede enseñarle a un niño a reconocer lo que siente, a ponerse en el lugar del otro o a sentir que pertenece. Eso solo se aprende en el vínculo. En Good Neighbors creemos que esa es una de las tareas más importantes para construir una sociedad más empática y cohesionada", concluye Pablo Cea.

Para más información:



www.goodneighbors.cl



Instagram @Good Neighbors Chile



Youtube @Good Neighbors Chile

¿QUIERES SABER MÁS?

encuentra este y muchos otros contenidos más en masquecultura.cl





Qué proteger para cuidar a nuestras familias este invierno

Salud, hogar y automóvil

Desde la Asociación Gremial de Corredores de Seguros de Chile (ACOSEG), destacan la importancia de contar con una estrategia de protección integral que permita resguardar la salud, el patrimonio y la movilidad de las personas.

Con la llegada de las bajas temperaturas, las lluvias y el aumento de enfermedades respiratorias, el invierno trae consigo una serie de riesgos que pueden afectar tanto la calidad de vida como la estabilidad financiera de las familias. Desde daños en las viviendas producto de los sistemas frontales hasta accidentes de tránsito y gastos médicos inesperados, esta época del año pone a prueba la capacidad de respuesta de los hogares frente a situaciones imprevistas.

En este contexto, especialistas de la Asociación Gremial de Corredores de Seguros de Chile (ACOSEG), destacan la importancia de contar con una estrategia de protección integral que permita resguardar la salud, el patrimonio y la movilidad de las personas. Los seguros de hogar, salud y automóvil se han transformado en herramientas fundamentales para enfrentar contingencias que suelen incrementarse durante esta temporada.

El hogar: La primera línea de protección

Las viviendas enfrentan una mayor exposición a riesgos durante el invierno. Los vientos intensos pueden provocar filtraciones, anegamientos, daños en techumbres, roturas de cañerías por bajas temperaturas e incluso afectaciones al mobiliario y equipamiento

del hogar. Sin embargo, muchas personas desconocen el alcance real de sus pólizas o no han actualizado sus coberturas en años, lo que puede traducirse en diferencias importantes entre el valor asegurado y el costo efectivo de reparación o reposición de los bienes dañados.

"Cada invierno observamos casos de familias que descubren recién al momento del siniestro que sus pólizas no reflejan el valor actual de su vivienda o de los bienes que han ido incorporando con el tiempo. Por eso es fundamental revisar periódicamente las coberturas y comprender qué riesgos están efectivamente protegidos", explica Claudia Muñoz, asociada de ACOSEG.

La especialista agrega que, además de los daños estructurales, muchas pólizas incorporan protección para contenidos, responsabilidad civil frente a terceros y asistencia domiciliaria; beneficios que pueden resultar especialmente útiles cuando una emergencia afecta la habitabilidad de la vivienda.

Asimismo, recomienda prestar atención a las exclusiones, deducibles y límites de indemnización, especialmente en coberturas relacionadas con eventos climáticos, ya que pueden variar entre compañías.



Salud: Protección financiera frente a enfermedades y hospitalizaciones

El invierno también representa un desafío para la salud de las familias. La circulación de virus respiratorios, el aumento de consultas médicas, exámenes, tratamientos y hospitalizaciones suele generar gastos importantes, incluso para quienes cuentan con cobertura previsional.

En este escenario, los seguros complementarios de salud permiten disminuir el desembolso directo de las personas al reembolsar parte de los gastos que no cubren los sistemas previsionales, incluyendo algunas pólizas: Consultas médicas, medicamentos, procedimientos ambulatorios y hospitalizaciones.

Por otra parte, los seguros catastróficos cobran especial relevancia cuando se enfrentan enfermedades graves o tratamientos de alto costo que pueden comprometer seriamente el presupuesto familiar. "Un evento de salud complejo puede tener consecuencias económicas de largo plazo para una familia. Los seguros complementarios ayudan a enfrentar gastos frecuentes, mientras que los seguros catastróficos entregan una capa adicional de protección frente a situaciones extraordinarias que implican tratamientos prolongados o elevados costos médicos", señala la especialista de ACOSEG.

La especialista recomienda revisar periódicamente los toques de reembolso, las redes de prestadores disponibles y las coberturas específicas para hospitalización y urgencias, considerando que durante los meses de invierno aumenta significativamente la demanda por este tipo de prestaciones.

Automóvil: Tranquilidad en una temporada de mayor riesgo vial

Las condiciones climáticas propias del invierno también impactan la seguridad vial. La lluvia, la presencia de niebla, la menor visibilidad y las superficies resbaladizas elevan la probabilidad de accidentes de tránsito y desperfectos mecánicos.

Más allá de la cobertura por daños propios o responsabilidad civil, los seguros automotrices modernos incorporan servicios que pueden marcar una diferencia importante para las familias cuando ocurre una emergencia. Claudia Muñoz de ACOSEG señala que, "la asistencia en ruta, remolque, rescate, cambio de neumáticos o vehículo de reemplazo son coberturas que cobran especial valor durante el invierno. Cuando una persona queda inmovilizada en medio de una lluvia intensa o tras un accidente, contar con apoyo inmediato reduce significativamente el impacto del incidente".

Un aspecto relevante es verificar si la póliza automotriz contempla daños derivados de eventos climáticos, como caída de árboles, desprendimiento de estructuras, inundaciones o anegamientos, situaciones que suelen aumentar durante los sistemas frontales más intensos. Asimismo, recomienda complementar la protección con medidas preventivas como revisar neumáticos, frenos, limpiaparabrisas y sistemas de iluminación antes del inicio de la temporada.

Desde ACOSEG, destacan que una parte importante de la protección depende de acciones preventivas realizadas antes de que ocurra una emergencia. Revisar las pólizas vigentes, actualizar los datos de contacto, conocer los procedimientos de denuncia y mantener registros fotográficos de bienes relevantes son medidas simples que pueden facilitar considerablemente la gestión de un eventual siniestro.

"El mejor momento para revisar un seguro es antes de necesitarlo. Muchas veces existen brechas de cobertura que pueden corregirse oportunamente con la asesoría de un corredor especializado. El objetivo final no es sólo contar con una póliza, sino tener la tranquilidad de que la familia y el patrimonio estarán protegidos cuando realmente se necesite", concluye la especialista.



Conoce más en
www.acoseg.cl

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
masquecultura.cl



el
Conquistador

fm

100.7

Temuco

98.9

Pucón - Villarrica



*Más del 90% del país, 63 años
uniendo y siempre innovando el
Conquistador FM para todo Chile*



ANGELICA RODRIGUEZ

Belleza Integral



Manicure



Lifting



Limpieza Facial



Depilación

Visítanos

Inés de Suárez 1605



Mall Mirage local 131



Endometriosis

5 síntomas que no deberías normalizar y los riesgos de no detectarla a tiempo

Dolor menstrual intenso, sangrados abundantes, molestias durante las relaciones sexuales, fatiga persistente o dificultades para lograr un embarazo pueden ser señales de alerta de una enfermedad que afecta a millones de mujeres en el mundo. Especialistas advierten que ignorar estos síntomas puede retrasar el diagnóstico y aumentar el riesgo de complicaciones que impactan la fertilidad, la salud mental y la calidad de vida.

La endometriosis es una enfermedad ginecológica crónica que ocurre cuando un tejido similar al endometrio —la capa que recubre el interior del útero— crece fuera de este órgano, afectando estructuras como los ovarios, las trompas de Falopio e incluso el intestino o el sistema urinario en los casos más severos.

En Chile se estima que entre 300 mil y 600 mil mujeres y personas con útero viven con endometriosis, lo que equivale aproximadamente al 10% de la población femenina en edad reproductiva. Sin embargo, el diagnóstico suele retrasarse entre 7 y 10 años desde la aparición de los primeros síntomas, un período en el que la enfermedad puede progresar y generar complicaciones que afectan significativamente la calidad de vida.

La carga que representa esta enfermedad también se refleja en el sistema de salud. La tasa de egresos

hospitalarios por endometriosis ha alcanzado 64,15 casos por cada 100 mil habitantes, mientras que las mujeres entre 20 y 44 años concentran la mayor cantidad de hospitalizaciones, con una tasa de 82,90 por cada 100 mil mujeres.

"Pese a su alta prevalencia, todavía existe una tendencia a normalizar el dolor menstrual. Muchas mujeres escuchan durante años que sufrir durante la menstruación es normal y eso retrasa la consulta. El dolor incapacitante nunca debería considerarse parte del ciclo menstrual", explica Victoria Cancino, matrona de DKT South America.

Cinco síntomas que no deberías normalizar

Entre las señales más frecuentes asociadas a esta enfermedad destacan:

- Dolor menstrual intenso que no mejora con medicamentos.
- Sangrados menstruales abundantes o sangrados entre períodos.
- Dolor pélvico crónico o molestias durante las relaciones sexuales.
- Dificultad para lograr un embarazo.
- Alteraciones del ciclo menstrual, como reglas irregulares.

Según Cancino, "muchas veces las mujeres conviven durante años con estos síntomas sin sospechar que existe una enfermedad detrás. Esto retrasa la consulta y, por lo tanto, el diagnóstico oportuno".

¿Por qué cuesta tanto diagnosticarla?

Uno de los principales desafíos es que los síntomas pueden confundirse con otras patologías ginecológicas o digestivas, además de variar considerablemente entre una paciente y otra.

Los métodos anticonceptivos hormonales, que forman parte de las alternativas terapéuticas para controlar los síntomas de la endometriosis, pueden disminuir el dolor menstrual y reducir los sangrados. Por ello, es fundamental mantener controles ginecológicos periódicos, especialmente cuando persisten molestias pélvicas u otros síntomas compatibles con la enfermedad.

"Los anticonceptivos hormonales son una herramienta importante para el manejo de la endometriosis y pueden mejorar significativamente la calidad de vida de muchas pacientes. Sin embargo, eso no reemplaza los controles médicos. Si existen antecedentes o síntomas persistentes, es fundamental evaluarlos para llegar a un diagnóstico oportuno", explica Cancino.

A ello se suma el acceso limitado a exámenes especializados. Aunque la ecografía transvaginal puede entregar indicios relevantes, no siempre permite confirmar la enfermedad, por lo que en algunos casos se requieren estudios más complejos, como resonancias magnéticas o procedimientos específicos indicados por especialistas.

Las consecuencias de no detectarla a tiempo

La falta de diagnóstico y tratamiento oportuno puede generar importantes repercusiones en la calidad de vida de las pacientes. A medida que la enfermedad progresa, aumenta el riesgo de desarrollar dolor pélvico crónico, adherencias entre órganos, compromiso del intestino o del sistema urinario y problemas de fertilidad, además de afectar el bienestar emocional.

"El impacto de la endometriosis va mucho más allá del dolor físico. Muchas mujeres ven afectada su vida laboral, sus relaciones personales, su salud mental e incluso postergan proyectos como la maternidad debido al retraso en el diagnóstico. Detectarla a tiempo permite controlar la progresión de la enfermedad y ofrecer tratamientos que mejoran significativamente la calidad de vida", afirma la especialista.

En etapas más avanzadas, la endometriosis puede afectar los ovarios, las trompas de Falopio y generar adherencias en órganos cercanos, provocando síntomas digestivos, urinarios y dolor persistente que puede llegar a ser altamente incapacitante.

Un llamado a escuchar las señales del cuerpo

Aunque la endometriosis no está asociada al desarrollo de cáncer, sí puede transformarse en una condición altamente incapacitante si no recibe tratamiento.

Las alternativas terapéuticas dependerán del grado de avance de la enfermedad e incluyen desde medicamentos antiinflamatorios y tratamientos hormonales hasta intervenciones quirúrgicas en los casos más complejos.

"El mensaje es claro: el dolor menstrual incapacitante no es normal. Consultar a tiempo permite acceder a tratamientos oportunos, reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida. Escuchar el cuerpo también es una forma de cuidar la salud sexual y reproductiva", concluye Cancino.

Desde DKT South America enfatizan que promover la educación en salud sexual y reproductiva, facilitar el acceso a información confiable y fomentar los controles ginecológicos oportunos son herramientas clave para que más mujeres puedan reconocer las señales de alerta, tomar decisiones informadas sobre su salud y acceder tempranamente al diagnóstico y tratamiento de la endometriosis.



Para más información puedes ingresar a <https://www.dktsalu.com/>

¿QUIERES SABER MÁS?
encuentra este y muchos
otros contenidos más en
[masquecultura.cl](https://www.masquecultura.cl)





DOMINGA

—CAFÉ—

abierto

De Lunes a Viernes 08:30 a 20:00 hrs
Sabados y festivos 10:30 a 18:30 hrs

 Avenida Caupolicán #1085
a pasos de Bulnes Temuco

Estacionamientos exclusivos



Fajería Reyes



MI BUENOS 452
GALERIAS MASSMANN LOCAL 25
TEMUCO



AV LOS PABLOS 1080
ESPACIO LOS PABLOS LOCAL 5
TEMUCO

W W W . I N F O R M A C I O N + P E R T E N E C E



2017 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA

educación **continua**



Postula >>
hoy y
amplía
tus
conoci
mientos

En Educación Continua UFRO
encontrarás cursos y programas
que impulsan tu desarrollo
profesional, con formación de
excelencia en Ingeniería y
Ciencias, presencial y online.

Más información en

fica.ufro.cl/educacion-continua <<



UNIVERSIDAD
DE LA FRONTERA

FACULTAD DE INGENIERÍA
Y CIENCIAS

CURSO

**IA Generativa
para la
Planificación
y Creación de
Recursos
Educativos**

Modalidad
E-learning
Inicio:
11 de septiembre
Término:
26 de septiembre

CURSO

**Protección
Radiológica en
Aplicaciones
Médicas**

Modalidad
E-learning
Inicio:
12 de agosto
Término:
30 de septiembre

CURSO

**Análisis de
Vibraciones ISO
18436-2 CAT I**

Modalidad
presencial

*Este curso se
imparte dos
veces al año.

CURSO

**Fundamentos de
Electricidad para
Operación
y Mantenimiento
de Sistemas
Sanitarios**

Modalidad
presencial
Inicio:
1 de septiembre
Término:
10 de septiembre

CURSO

**Introducción
a la Ciencia
de Datos**

Modalidad
E-learning
Inicio:
6 de octubre
Término:
21 de noviembre



UNIVERSIDAD
ACREDITADA
NIVEL
AVANZADO
HASTA EL 3 DE SEPTIEMBRE DE 2020

DIMENSIONES:
• DOCENCIA Y RESULTADOS DEL PROCESO DE FORMACIÓN
• GESTIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSOS INSTITUCIONALES
• ASESORAMIENTO INTERNO DE LA CALIDAD
• VINCULACIÓN CON EL MEDIO
• INVESTIGACIÓN, CREACIÓN Y/O INNOVACIÓN