

Día Mundial del Embarazada y la Obstetricia



Seis recomendaciones para lograr un embarazo saludable y concebir de manera segura

Santiago, 31 de agosto de 2025 – En el marco del Día Mundial del Embarazada y la Obstetricia, la clínica de fertilidad **SGFertility** entrega consejos prácticos para aumentar las posibilidades de lograr un embarazo saludable, incluso en edades más avanzadas. La planificación, la alimentación y el cuidado integral del cuerpo son claves para quienes buscan concebir.

1. Dormir 8 horas

Un buen descanso nocturno regula hormonas esenciales como la progesterona y la melatonina, favoreciendo la ovulación y reduciendo el estrés. *“Cuando dormimos bien, le damos a nuestro cuerpo el tiempo de reparar y regular procesos clave para la fertilidad. El descanso es tan importante como la alimentación”*, explica la psicóloga **Soledad Cartagena**.

2. Consumir carbohidratos de buena calidad y evitar alimentos procesados

Optar por granos enteros, verduras y frutas ayuda a mantener el azúcar en sangre estable y la salud hormonal equilibrada. *“Los carbohidratos no son enemigos de la fertilidad, pero deben elegirse bien. Prefiere los que vienen de la naturaleza y evita los azúcares refinados.*

*Además, los alimentos procesados y los envasados en plásticos actúan como disruptores del sistema endocrino”, asegura **Contanza Arancibia, nutrióloga de SGFertility.***

3. Aumentar la vitamina B12

*La vitamina B12 mejora la calidad de los óvulos y embriones, siendo fundamental para mujeres en tratamientos como fertilización in vitro. “Podemos pensar en la vitamina B12 como un refuerzo de calidad para los óvulos. En reproducción asistida, puede marcar una gran diferencia. Debemos medir los niveles de esta vitamina especialmente en pacientes operados de cirugía bariátrica, veganas y vegetarianas”, señala **la doctora y especialista en medicina reproductiva Adela Camus.***

4. Cuidar las encías

*La enfermedad periodontal puede aumentar el riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo por inflamación e infecciones. “Muchas mujeres no imaginan que la salud de sus encías puede influir en el embarazo. Una revisión dental es parte del cuidado prenatal”, comenta **María Angélica Soto, odontóloga colaboradora de SGFertility.***

5. Revisar la fertilidad de la pareja

*La infertilidad masculina está presente en cerca del 50% de los casos y debe evaluarse desde el inicio. “La fertilidad es un trabajo en equipo. Evaluar al hombre desde el principio permite ahorrar tiempo y aumentar las posibilidades de éxito”, afirma el **urólogo andrólogo José Ignacio Vinay.***

6. Evaluar antes del embarazo los factores de riesgo perinatal

Realizar una consulta con un especialista en medicina materno-fetal antes de iniciar la búsqueda de un embarazo es fundamental. Esta evaluación permite

detectar posibles factores de riesgo y anticipar cuidados especiales, lo que aumenta las probabilidades de lograr un embarazo seguro y con buenos resultados, especialmente en quienes se someten a tratamientos de medicina reproductiva.

Esta es una guía de carácter informativo desarrollada por el equipo multidisciplinario de SGFertility y no reemplaza la consulta con un médico tratante o matrona. No se deben iniciar suplementos o medicamentos sin indicación profesional. Cada caso debe evaluarse de forma individual por un especialista en salud reproductiva.

FALSA ALARMA CONVOCA A CARABINEROS



¡ Última Hora !

Un guante con características de mano humana causó una alarma pública esta tarde; el hecho ocurrió en el sector sur poniente de la comuna de Maipú, colindante con el Camino El Bosque.

Siempre atento a los problemas de seguridad

vecinal que se presentan ya casi cotidianamente, un funcionario de Dipresec (Seguridad Ciudadana) vio desde lejos una mano sospechosa y no quiso indagar de acuerdo a las normas internas, determinado dar la alarma a Carabineros.

El hecho se visualizó entre las calles Lago Rosselot con René

Olivares Becerra y produjo consternación en el sector al llegar una gran cantidad de policías uniformados con carros policiales incluidos.

A situación de alarma quedó reducida luego que los peritos policiales determinaron que se solo era una falsa alarma.

TEATRO MAIPU: MARIA ESTER ZAMORA EN CONCIERTO



Concierto de la Casa de la Cueca en Maipú: música y tradición para celebrar Fiestas Patrias.

La Universidad Andrés Bello, a través de su Dirección de Extensión Cultural, invita a toda la comunidad a celebrar el Mes de la Patria con un concierto que rinde homenaje a la identidad y al folclor chileno. La reconocida artista **María Esther Zamora**, junto a un elenco de destacados músicos de la **Casa de la Cueca**, se presentará el **jueves 4 de septiembre**, a las **20:00 horas**, en el **Teatro Municipal de Maipú**.

La actividad busca ser un punto de encuentro en torno a la música y las raíces del país. “Quisimos hacer este concierto en septiembre, nuestro mes patrio, y en Maipú porque tiene un sentido histórico muy grande: fue ahí donde se realizó el

abrazo entre Bernardo O'Higgins y José de San Martín en 1818, bajo el amparo de la Virgen del Carmen", explica **Felipe Karadima Skármeta, director de Extensión Cultural UNAB.**

El directivo agrega que la decisión también responde a un vínculo con la comuna: "Muchos alumnos de la universidad provienen de Maipú, y quisimos llevar este concierto a la comuna donde viven sus familias. Será un espectáculo abierto a todo público, familiar, con música chilena y la tradición de la Casa de la Cueca, que ha conservado por años nuestra cultura popular".

El concierto se enmarca dentro del compromiso de Cultura UNAB por **promover y difundir el patrimonio cultural chileno**, en colaboración La Casa de la Cueca, una agrupación histórica que mantienen viva la memoria musical del país.

La invitación está abierta a toda la comunidad para disfrutar de una velada inolvidable, con la emoción del folclor y el ritmo de la cueca chilena en uno de los escenarios más representativos de la comuna. Esta actividad es completamente gratuita previa inscripción.

Cuándo y dónde:

Jueves 4 de septiembre – 20:00 horas

Teatro Municipal de Maipú

Inscripciones en Cultura.unab.cl

INDH con Madres de Plaza de Mayo y la AFDD



INDH realizará conversatorio con integrantes de las Madres de Plaza de Mayo y la AFDD por el Día de las Víctimas de Desapariciones Forzadas.

El INDH efectuará este jueves 28 un encuentro con María Adela Antokoletz, cuyo hermano Daniel fue hecho desaparecer por la dictadura argentina en 1976.

Su madre, María Adela Gard, estuvo entre quienes asistieron a la primera demostración en contra de las juntas trasandinas, en abril de 1977, acto que dio origen a las Madres de Plaza de Mayo.

Entre los participantes también estará la presidente de la Agrupación de Familiares de Detenidos Desaparecidos (AFDD), Gaby Rivera.

El diálogo está programado a partir de las 10 horas en el auditorio de la orden gremial, ubicado en calle Esmeralda 678, Santiago Centro.

En el marco de la conmemoración del Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas, el Instituto Nacional de Derechos Humanos (INDH) realizará este jueves 28 un conversatorio internacional con María Adela Antokoletz, parte de las Madres de Plaza de Mayo Línea Fundadora.

“Desaparición Forzada e Impunidades: Diálogo entre Chile y Argentina” es el nombre del encuentro, en el que también intervendrán la presidenta de la Agrupación de Familiares de Detenidos Desaparecidos (AFDD) Gaby Rivera, y el consejero del INDH Osvaldo Torres.

El diálogo está programado a partir de las 10 horas en el

auditorio de la orden gremial, ubicado en calle Esmeralda 678, Santiago Centro. Un punto de prensa se realizará a las 11.15 horas.

Invitada internacional

María Adela Antokoletz es profesora normalista y graduada de Letras en la Universidad Católica Argentina. A inicios de noviembre de 1976 su hermano, el abogado y defensor de DD.HH. Daniel Antokoletz, fue detenido y llevado a la Escuela de Mecánica de la Armada (ESMA). El jurista fue conducido a ese lugar junto con su esposa, Liliana Andrés, quien fue liberada días más tarde.

María Adela Antokoletz y su madre, María Adela Gard, comenzaron a hacer gestiones para hallar a Daniel. Fueron infructuosas. Pero en estas diligencias entraron en contacto con otras madres que buscaban a víctimas de la naciente dictadura argentina. El 30 de abril de 1977 hicieron la primera demostración de quienes después serían conocidas como las Madres de Plaza de Mayo.

En julio de 1977 viajó a Madrid, ciudad desde donde volvió a Argentina en marzo de 1986, ya reestablecida la democracia. Durante sus años en España realizó acciones para denunciar las violaciones a los DD.HH. perpetradas por las juntas trasandinas. Al volver, se sumó a la Federación Latinoamericana de Asociaciones de Familiares de Detenidos Desaparecidos (FEDEFAM), organismo creado en 1981 en cuya gestación participó Sola Sierra.

Expositores en conversatorio del INDH

Además, el encuentro contará con la participación de Gaby Rivera, presidenta de la AFDD y defensora de los derechos humanos. Es hija de Juan Luis Rivera Matus, dirigente sindical detenido por agentes del Estado en noviembre de 1975 a la

salida del edificio de Chilectra. Sus restos fueron hallados en marzo de 2001 en el Fuerte Arteaga en Colina, en el marco de una investigación de la ministra Amanda Valdovinos.

Ha sido miembro de la directiva de la Federación Latinoamericana de Familiares de Detenidos Desaparecidos.

En tanto, Osvaldo Torres es antropólogo social, magíster en Historia de Chile y Doctor en Estudios Latinoamericanos de la Universidad de Chile. Fue director ejecutivo de la Corporación Asociación Chilena Pro Naciones Unidas y de la Corporación Asociación Chilena Pro Derechos del Niño. Actualmente forma parte del directorio de la Fundación La Casa Común.

Durante la dictadura estuvo detenido en Villa Grimaldi, Cuatro Álamos y en Puchuncaví. En este último lugar fue parte de la huelga que hicieron los prisioneros por las víctimas de la Operación Colombo.

Saludos cordiales

Instituto Nacional de Derechos Humanos

Proyecto Nueva Alameda



Visitan obras de construcción de la nueva Ciclovía Metropolitana

Esta ciclovía de alto estándar tiene una inversión que supera los \$19.500 millones y abarcará casi 8 kilómetros de extensión a lo largo de toda la Alameda, obras que serán divididas en tres tramos, donde el primero y el segundo culminarán en enero de 2026.

25 de agosto de 2025. Durante la mañana de este lunes la subsecretaria de Desarrollo Regional y Administrativo (Subdere), Francisca Perales, junto al gobernador metropolitano de Santiago, Claudio Orrego, la subsecretaria de Vivienda y Urbanismo, Gabriela Elgueta, y el alcalde de Santiago, Mario Desbordes, se reunieron en la Avenida Bernardo O'Higgins con calle Estado para visitar el estado de avance de las obras de construcción de la nueva Ciclovía Metropolitana que forma parte del Proyecto Nueva Alameda.

“Es uno de los proyectos de mayor alcance a escala urbana que está desarrollando el Gobierno de Chile en conjunto con el Gobierno de Santiago y los municipios de Santiago, Providencia, Estación Central y Lo Prado, que tiene un financiamiento cercano a los 130 mil millones de pesos en la totalidad de las iniciativas que se están desarrollando. Estamos trabajando para poder acelerar los tiempos en relación a las obras de este proyecto. Hay proyectos que permiten

recuperar el espacio público, devolvérselo a todos los ciudadanos y ciudadanas y también generar un estándar común”, destacó la subsecretaria Francisca Perales.

Por su parte, el gobernador metropolitano de Santiago, Claudio Orrego, señaló que “Nueva Alameda es probablemente el proyecto de intervención y renovación urbana más importante de Chile. En esta nueva obra estamos hablando de 8 kilómetros de ciclovia de alto estándar que traduce la promesa de una ciudad más humana y más amable con los automovilistas, peatones y ciclistas. Esta ciclovia va a conectar a otras ocho ciclovías de Santiago y es parte de nuestro Plan Maestro de Ciclovías para la ciudad”.

La subsecretaria de Vivienda, Gabriela Elgueta, dijo que “es una ciclovia de 8 kilómetros, dónde se están ejecutando dos de los tres tramos. Está ciclovia tiene todos los estándares que van a permitir una movilidad sostenible y segura para todos quienes se puedan transportar en bicicleta por Santiago”.

El alcalde de Santiago, Mario Desbordes, sostuvo que “la historia nos demuestra que este tipo de inversiones son las que le cambian la cara a la ciudad. Valorar el esfuerzo fiscal del gobierno y de las distintas autoridades que están aportando recursos y que estamos trabajando todos juntos de manera coordinada”.

La Ciclovia Metropolitana considera una inversión de más de \$19.500 millones que permitirán construir esta ciclovia de alto estándar que abarca casi 8 kilómetros de extensión a lo largo de toda la Alameda y formará parte del Plan Maestro de

Ciclovías.

En concreto, serán 6,2 kilómetros unidireccionales del bandejón central de la alameda y 1,6 kilómetros bidireccionales al centro, que considera una infraestructura que contará con segregación en toda su extensión permitiendo consolidar la red de ciclovías de la Región Metropolitana que alcanzan los 44 kilómetros, conectando con ocho ciclovías existentes.

La construcción se divide en tres tramos: Entre Vicuña Mackenna y Manuel Rodríguez; entre Manuel Rodríguez y Exposición; y entre Exposición hasta Las Achiras.

El primer y segundo tramo iniciaron sus obras en febrero de 2025 y finalizarán en enero de 2026. Por otra parte, el tercer tramo comenzará su construcción el primer semestre de 2026 y finalizará el segundo semestre de ese mismo año.

Este proyecto es aparte del Proyecto Nueva Alameda, que considera una inversión de \$132.774 millones a través de un trabajo coordinado entre el Gobierno de Chile por medio de los ministerios del Interior, de Vivienda y Urbanismo, de Obras Públicas, de Transportes y Telecomunicaciones, en conjunto con los municipios de Providencia, Santiago, Estación Central y Lo Prado.