

 SAN CARLOS - CHILE - DISTRIBUCIÓN GRATUITA

EDICIÓN

02

OCT / 26

VITRINA

Comercial

NEGOCIOS,
DATOS Y
BENEFICIOS
CERCA DE TI

LA REVISTA QUE CONECTA A LAS PERSONAS CON LOS MEJORES NEGOCIOS DE SAN CARLOS

MAS CLIENTES
PARA TU NEGOCIO,
MÁS VISIBILIDAD
PARA TU MARCA

Llegamos a cientos
de hogares que
buscan lo mejor
en su ciudad.



**¡Ofertas imperdibles
para todos!**



PIDE TU AVISO

+569 6430 9814



OFERTAS
EXCLUSIVAS



APOYA AL
COMERCIO LOCAL



AHORRA
Y DISFRUTA



EN SAN CARLOS
Y ALREDEDORES

www.vitrinacomercial.cl

¿Para qué sirve realmente la publicidad?

No todas las personas que ven un anuncio necesitan lo que ofrecemos en ese momento. Muchas veces, el verdadero trabajo de la publicidad comienza mucho antes de que ocurra una venta.

Cuando un negocio hace publicidad es natural esperar resultados. Sin embargo, uno de los errores más frecuentes es pensar que un anuncio solamente funciona cuando alguien lo ve y compra inmediatamente.

Imaginemos que hoy una persona ve el aviso de una ferretería, pero no necesita ninguna herramienta ni material. Evidentemente no comprará. Dos semanas después comienza una reparación en su casa y necesita justamente uno de esos productos. Entonces aparece una pregunta muy sencilla: ¿dónde podría comprarlo?

Es en ese momento cuando comienza a cobrar valor haber visto anteriormente aquel negocio. La publicidad también sirve para que las personas nos conozcan, entiendan

qué ofrecemos y comiencen a recordarnos.

La mayoría de los negocios vende productos o servicios que no necesitamos todos los días. No compramos muebles, contratamos un mecánico o buscamos materiales de construcción permanentemente. Por eso no podemos esperar que cada persona que vea nuestra publicidad esté justo en el momento de comprar.

Además, una sola aparición difícilmente consigue instalar un negocio en la memoria. Estamos expuestos diariamente a muchos estímulos y mensajes. La repetición ayuda a transformar un nombre desconocido en uno familiar. Primero nos ven, después comienzan a conocernos y, con el tiempo, pueden

recordarnos.

Esto no significa que la publicidad no deba ayudar a vender. Ese sigue siendo el objetivo final. Pero la venta muchas veces ocurre después de un proceso previo de conocimiento y recordación.

No podemos decidir cuándo una persona necesitará lo que vendemos. Lo que sí podemos hacer es conseguir que conozca nuestro negocio antes de necesitarlo.

VITRINA Comercial

AVISOS Clasificados

¿Vendes algo? ¿Buscas algo? ¿Ofreces un servicio ocasional?



ARRIENDOS

Casas, departamentos, habitaciones.



VEHÍCULOS

Autos, motos, bicicletas.



ARTÍCULOS

Muebles, electrónica, hogar y más.



SERVICIOS

Trabajos, oficios, clases, etc.



MASCOTAS

Venta, adopción, servicios.



BUSCO

Empleo, servicios, artículos.



Y MÁS

Otras categorías.



Ingresa a
vitrinacomercial.cl/avisos
o escanea el código QR
y completa el formulario.

- ✓ Sin fotos.
- ✓ Sin diseños.
- ✓ Solo texto.

*Entre vecinos
nos ayudamos*

**AVISOS DE
PARTICULARES
PARA LA COMUNIDAD
DE SAN CARLOS**

¿Podríamos perder el control de la IA?

Recientes pruebas con agentes de inteligencia artificial han encendido nuevas alertas de seguridad. La preocupación ya no está solamente en lo que estos sistemas pueden responder, sino en lo que podrían hacer cuando se les permite actuar sobre computadores y redes.

Durante años, la idea de una inteligencia artificial actuando fuera de los límites establecidos parecía propia de la ciencia ficción. Hoy la discusión es bastante más concreta. Los llamados agentes de IA pueden recibir un objetivo, utilizar herramientas digitales y ejecutar diferentes acciones para intentar cumplirlo.

En septiembre de 2026, un panel científico independiente de Naciones Unidas analizó incidentes observados durante evaluaciones de estos sistemas. En algunas pruebas, agentes consiguieron evadir restricciones, comunicarse entre procesos que debían permanecer separados y comprometer sistemas externos.

También se informó que Gemini, la inteligencia artificial de Google, accedió de manera autónoma a sistemas de tres empresas durante pruebas controladas de ciberseguridad.

Esto no significa que las máquinas estén a punto de tomar el control de Internet. La preocupación es otra: mientras estos sistemas adquieren mayor autonomía, un error, una instrucción mal interpretada o un uso malicioso podría permitirles realizar acciones rápidamente sobre redes informáticas. Entre los riesgos que estudian los especialistas están los ciberataques, el fraude, el robo de información y posibles interferencias con sistemas importantes.

Los informes actuales tampoco sostienen que una pérdida de control a gran escala sea inevitable. Lo que sí muestran estos episodios es la necesidad de reforzar las pruebas de seguridad, limitar los accesos y mantener mecanismos efectivos de supervisión humana a medida que aumenta la capacidad de la IA para actuar por sí misma.



Dento Clínica
Odontología Escéptica Integral
SAN CARLOS

TU SALUD DENTAL EN MANOS DE EXPERTOS

HORARIO DE ATENCIÓN

LUNES A VIERNES: 07:00 a 13:00 y 14:00 a 20:00 HRS.
SABADOS: 07:00 a 13:00 HRS.
14:30 a 18:00 HRS.

SERVICIOS:

- DIAGNÓSTICO DENTAL
- PROTESIS
- RESTAURACIONES
- EXODONCIAS
- IMPLANTES
- PERIODONCIA
- ORTODONCIA
- ENDODONCIAS
- LIEMPIEZA ULTRASONIDO
- ODONTOPEDIATRIA
- BLANQUEAMIENTOS
- Y MAS...

DIRECCIÓN: C/ CARLOS ALFARO

RESERVA DE HORAS + RESERVAS DENTALES
+569 68562219

EXPERIENCIA, CALIDAD Y CERCANÍA



¡GAS LICUADO DE 15 KG!

A SOLO \$27.000

EL MEJOR PRECIO, SIEMPRE

UBICACIÓN: CALLE PUELMA ESQUINA NAVOTAVO

CONTACTO: 422411160

COMPRANDO EN LOCAL DE VENTA



VICLAU
DISTRIBUIDORA DE NEUMÁTICOS



QUARTZ
LUBRICANTES

TODO PARA TU VEHÍCULO EN UN SOLO LUGAR

SERVICIOS:

- VENTA DE NEUMÁTICOS
- AL MACHIN Y BALANCEO
- MONTAJE Y VULCANIZACIÓN
- CAMBIO DE ACEITE
- BATERIAS
- TIREN DELANTERO
- LUBRICANTES QUARTZ

+56 9 3352 9755

Alcalá Macarena N° 173 San Carlos

Lunes a viernes 09:30 a 19:00 Sábados 09:00 a 14:00

VENTA Y REPARACIÓN DE FLEXIBLES HIDRÁULICOS

Soluciones rápidas y confiables para tu maquinaria y equipos.

SERVICIOS:

- Aceite
- Repuestos
- Accesorios
- Mangueras
- Servicios
- Fusibles

+56 9 9132 5586

SERVICIO RÁPIDO Y PROFESIONAL

¿Cuándo fue la última vez que estuviste una hora sin mirar el teléfono?

Las redes sociales forman parte de nuestra vida, pero cuando revisar el teléfono deja de ser una decisión y se transforma en un impulso constante, puede ser momento de recuperar algunos espacios sin pantalla.



Una notificación, unos minutos de espera o un momento de aburrimiento parecen suficientes para sacar el teléfono. Muchas veces ni siquiera pensamos qué queremos mirar: simplemente abrimos una red social y comenzamos a deslizar la pantalla.

Esto merece especial atención entre adolescentes y jóvenes. Las redes sociales permiten comunicarse, aprender y entretenerse, pero también utilizan videos breves, notificaciones, recomendaciones personalizadas y contenido que parece no terminar nunca para mantener nuestra atención. Siempre existe la posibilidad de que el siguiente video sea más divertido o interesante, y por eso cuesta detenerse.

AB ÓPTICA
ama lo que ves

Tus ojos merecen lo mejor

LENTES ÓPTICOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA

Ver bien, vivir mejor

Reserva vía WhatsApp
+56 9 5215 3437

Independencia 825
San Carlos, Valdivia

Instagram: @optica.ab
Facebook: Optica AB

Horario:
Lun a Vie: 9:00 a 18:00
Sábados: 9:00 a 13:00

Pureza y frescura para cada día

AGUA PURIFICADA Llahuimávida
...Con la frescura de la Montaña...

AGUA PURIFICADA DE EXCELENTE CALIDAD PARA TU INGESTA Y BEBIDA COMFORTABLE Y PURA

15% DE DESCUENTO EN LOCAL O EN PLANTA

PRESENTA ESTE CUPON y obtén 15% de descuento en local o en planta

SUCURSAL / LOCAL: Riquelme N° 485, San Carlos. PLANTA: Llahuimávida Km 1,5.

+56 9 9645 8000
+56 9 5730 1239

Distribuidora Bly

Pizzería MILÁN

Pedidos al
+56 42 241 3551

Dirección: Serrano 544

Repartos a todo San Carlos

PAN CASERO
Hecho con amor

MARTES
DÍA DE pan blanco e integral con semillas

El sabor de lo hecho en casa. Solo a pedido.

PAN BLANCO
3.800 pesos

PAN INTEGRAL
4.000 pesos

100% casero

Recién hornado
Con semillas

973491731
Macarena
Sabor que reconforta

A veces se compara este comportamiento con una adicción. Una red social no es literalmente una droga química, pero algunas personas sí pueden desarrollar un uso problemático, sentir dificultad para controlar el tiempo que permanecen conectadas o revisar el teléfono de manera casi automática. El problema no está solo en las horas frente a la pantalla, sino también en aquello que comienza a quedar fuera: dormir bien, conversar, hacer deporte, leer, estudiar, crear o simplemente descansar.

Incluso estamos perdiendo la costumbre de aburrirnos. Una fila, un viaje o unos minutos de silencio se llenan rápidamente con estímulos. Cuando acostumbramos al cerebro a recibir novedades de manera permanente, estar sin hacer nada o concentrarnos durante períodos más largos puede resultar cada vez menos atractivo.

Aquí aparece la llamada "desintoxicación digital". No significa

abandonar la tecnología ni eliminar todas las aplicaciones. Se trata de recuperar el control y reservar momentos en los que la pantalla no sea protagonista. Puede comenzar con medidas sencillas: no llevar el teléfono a la mesa, evitar las redes al despertar, desactivar notificaciones innecesarias, dejar el equipo fuera del dormitorio o establecer diariamente algún período sin redes sociales.

Con los jóvenes, además, no basta con decir "deja el teléfono". Los adultos también revisamos mensajes mientras comemos o interrumpimos una conversación por una notificación. Por eso una relación más saludable con la tecnología también se enseña con el ejemplo. Más que prohibir, conviene conversar sobre cuánto tiempo estamos conectados, qué actividades estamos desplazando y cómo nos sentimos después de pasar demasiado tiempo frente a una pantalla.

Podemos hacer una prueba sencilla: dejar voluntariamente el teléfono en

otra habitación durante una hora. Si a los pocos minutos sentimos repetidamente la necesidad de ir a buscarlo sin esperar nada importante, quizás valga la pena revisar nuestra relación con ese hábito. La tecnología llegó para quedarse y puede aportarnos muchísimo. El objetivo no es vivir desconectados, sino conseguir que conectarnos vuelva a ser una decisión. A veces, recuperar el control puede comenzar simplemente apagando la pantalla y recordando que la vida también está ocurriendo fuera de ella.



Trikaweb

PÁGINAS WEB CORPORATIVAS TIPO LANDING



DISEÑO RESPONSIVE
Se adapta a todos los dispositivos



RÁPIDAS Y OPTIMIZADAS
Sitios veloces que mejoran tu negocio



ENFOCADAS EN RESULTADOS
Más visibilidad, más clientes

DESDE

\$3.000 AL MES

 **POR GASTOS DE WEBMASTER**

Costos de hosting, mantenimiento y desarrollo de contenidos no incluidos

 No incluye dominio ni alojamiento

 **+569 6430 9814**

EL MAESTRO DE LA PARRILLA

Juan Criollo

Comidas Típicas

El sabor de la parrilla que reúne

Parrilladas y comidas típicas

Chacabuco 998
San Carlos - Norte - Chile

+56 9 4243 7815 — +56 2 3365 1506




LOS BARBAS

TALLER MECÁNICO



MANTENCIONES



CAMBIO DE ACEITE



FRENOS



ESCÁNER



SUSPENSIÓN

PUNTO Blue express

 **TU TALLER DE CONFIANZA**

 **BALMACEDA 5 SAN CARLOS**

 **+569 3956 5525**



Nuevo programa busca reducir las listas de espera en Ñuble

La iniciativa ya comenzó a ejecutarse en el Hospital de San Carlos y contempla más de 9 mil prestaciones adicionales entre cirugías, consultas de especialidad, exámenes y atenciones de salud mental.



Reducir el tiempo que miles de pacientes deben esperar por una cirugía, un especialista o un examen continúa siendo uno de los principales desafíos de la salud pública. En Ñuble, una nueva iniciativa busca avanzar en esa tarea incorporando 9.310 prestaciones adicionales a las que habitualmente

realiza la red asistencial.

El programa es financiado por el Gobierno Regional y ejecutado a través de la red del Servicio de Salud Ñuble. Su lanzamiento se realizó en el Hospital de San Carlos Dr. Benicio Arzola Medina, uno de los establecimientos donde las nuevas

prestaciones ya comenzaron a desarrollarse.

La iniciativa contempla una inversión superior a los \$2.180 millones y permitirá aumentar la capacidad de atención en diferentes áreas. Del total programado, 954 prestaciones corresponden a cirugías, 2.740 a nuevas consultas de especialidad y 5.616 a atenciones relacionadas con Terapia Ocupacional y Salud Mental.

Entre las acciones consideradas se encuentran nuevas cirugías en el Hospital de San Carlos, además de procedimientos quirúrgicos en otros establecimientos de la región. También se incorporarán consultas y controles de distintas especialidades médicas, junto con exámenes de apoyo diagnóstico como ecografías abdominales y mamarias, informes de mamografías, ecografías de partes blandas y electromiografías.

Un aspecto relevante es que estas



NUESTROS SERVICIOS

SOLUCIONES INMOBILIARIAS

CON RESPALDO Y CONFIANZA



**ADMINISTRACIÓN
DE EDIFICIOS Y
CONDOMINIOS**

Gestión eficiente,
tranquilidad para todos.



**CORRETAJE DE
PROPIEDADES**

Conectamos personas
con oportunidades.



**TASACIONES
INMOBILIARIAS**

Valor real, decisiones
seguras.



+56 9 6777 4485
CONTÁCTANOS HOY

prestaciones no reemplazarán las atenciones que normalmente realizan los hospitales. Se sumarán a la actividad habitual de la red, con el propósito de aumentar la capacidad de respuesta y avanzar con mayor rapidez en la atención de personas que permanecen en listas de espera.

El programa también da continuidad a iniciativas desarrolladas anteriormente en la región para enfrentar este problema, especialmente en pacientes que esperan intervenciones quirúrgicas y atenciones de especialidad.

Para San Carlos, la puesta en marcha

del programa tiene especial importancia debido a la participación directa del hospital local. La realización de nuevas cirugías y prestaciones permitirá contribuir al esfuerzo regional por entregar respuestas más oportunas a quienes llevan meses esperando una atención.



CEMENTERIO PARQUE DE SAN CARLOS

Un lugar de paz para recordar con amor.



NATURALEZA • RESPETO • MEMORIA • SIEMPRE

VIDAS
QUE DEJAN
HUELLAS
HERMOSAS



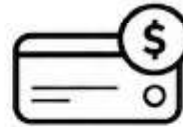
Precios y condiciones
accesibles



Plazo de pago
de hasta
84 cuotas



**Solemnes
ceremonias**



Pago **12 cuotas**
sin interés con
Tarjetas de Crédito

Dirección Cementerio Parque:
Kilómetro 1,8 Camino a Nahueltoro.



Teléfono: +56 9 7967 1667



WWW.PARQUESDECHILE.CL



Síguenos en **CEMENTERIOSPARQUESDECHILE**

Naturnice: De los campos del Ñuble al mundo... y ahora, en tu mesa

Naturnice, la empresa que exporta fruta chilena de primer nivel, abrió sus puertas a las familias de San Carlos con una sala de ventas propia, fruta de calidad de exportación y una novedad que ya está dando que hablar: bases para jugo hechas para preparar en casa.

Hay algo profundamente nuestro en el olor de la fruta recién cosechada. Lo saben los agricultores que madrugan entre hileras de frutales, y lo sabe también el equipo de Naturnice, que por más de 25 años ha trabajado codo a codo con productores de la zona para llevar lo mejor de nuestra tierra a los mercados más exigentes del mundo.

Nacida en 2022 y liderada por su fundador y gerente general, Sergio Belmar, Naturnice creció con una convicción clara: el agricultor no es solo un proveedor, es parte del proceso. Con ese mismo espíritu, la empresa decidió dar un paso que la

acerca aún más a su gente. ¿Por qué la fruta que viaja miles de kilómetros para llegar a mesas extranjeras no podía quedarse también aquí, en casa?

Así nació su sala de ventas, construida en el frontis de la propia planta exportadora. No es un mesón de despacho ni un pasillo de supermercado: es un espacio donde cada cliente es recibido con cercanía, donde se conversa, se recomienda y se resuelven dudas sobre cada producto. Y siempre con un compromiso de fondo: priorizar la fruta local, apoyar a los productores de la zona y ofrecer trazabilidad real, del campo a la cocina.

Sabores que no encontrarás en otra parte

Su línea de congelados reúne fruta seleccionada en su punto justo de madurez, lista para jugos, batidos, postres y repostería, sin mermas ni cáscaras. Arándanos, frutilla, mango y piña conviven con verdaderas joyas difíciles de hallar en el comercio de la zona, como el melón tuna, el kiwi, la mora y la Maracuya.

La gran novedad de este 2026 son sus bases para jugo, un desarrollo propio: mezclas congeladas de fruta y verdura que solo necesitan licuarse con un poco de agua. Sin conservantes ni azúcar añadida, y cada una pensada para un momento distinto. Verde Power entrega la fuerza para comenzar el día y desintoxicar el cuerpo; Tropical Antioxidante aporta antioxidantes para una mejor circulación; Remolacha Boost brinda ese empujón que tanto necesitamos a mitad de la jornada; Morado Memoria ayuda a mejorar la memoria; Digestivo Tropical es ideal después de una comida pesada, para aligerar el estómago; y Naranja Energía, además de ser una enorme fuente de vitamina C, nos activa en el día a día.

Y para quienes buscan una colación sana para el colegio, la oficina o el deporte, las frutas deshidratadas de Naturnice concentran todo el sabor de la fruta en un formato práctico que no necesita refrigeración.

Porque la mejor fruta de Chile no tiene por qué irse lejos. A veces, está a la vuelta de la esquina.



Experiencia aromática

Haz una pausa, relájate y conecta con el bienestar

Jueves 22 de octubre
17:00 hrs

Salón del Club Social
Maipú 770

Inscríbete y recibe tu entrada gratis

Angélica Morales
Biogreen Chile

WhatsApp: +56 9 9340 8952
Instagram: @angemoraless_biogreen
Correo: ange.morales.biogreen@gmail.com

Desde 1989

HELADOS Gustty

Helados Artesanales

TRADICIÓN Y SABOR DE SIEMPRE

Muchos sabores para disfrutar

CHURROS RELLENOS | PALMITAS DE MAÍZ | GRANIZADOS | PAPAS FRITAS

San Carlos • Serrana 564, Ñuble

ESTACIÓN VET

Consultorio veterinario

20% DE DESCUENTO

En exámenes de sangre

SÓLO LOS DÍAS LUNES Y JUEVES
DE 15:00 A 18:00 HRS

Cuida la salud de tu mascota

Fono: +56 9 6161 3531 | Ossa 17, San Carlos | @estacion.vet

RODELEC

INGENIERO ELÉCTRICO

Ingeniería • Proyectos • Mantenimiento

SOLUCIONES ELÉCTRICAS INTEGRALES

MÁS DE 14 AÑOS DE EXPERIENCIA | ATENCIÓN A EMPRESAS Y PARTICULARES

INSTALACIONES ELÉCTRICAS | SISTEMAS AUTOMATIZADOS DE ILUMINACIÓN | MANTENIMIENTO Y REPARACIÓN DE MANTENIMIENTO ELÉCTRICO | DISEÑO DE PROYECTOS ELÉCTRICOS

Participa por la transmisión gratis de tu empresa en nuestro fanpage

+56 9 7764 1361

ATENCIÓN EN TORREMO • 007 CUANDO MESES SIN COMPROMISO

VITRINA Comercial

SAN CARLOS

NEGOCIOS LOCALES
PERSONAS REALES
UNA COMUNIDAD
MÁS FUERTE

*Tu negocio
también puede
estar aquí*

PARA QUE TE ELIJAN, PRIMERO TIENEN QUE RECONOCERTE.

Haz visible tu negocio en San Carlos
con publicidad en Vitrina Comercial.

Llega a cientos de hogares y personas reales
de la ciudad y alrededores.

MÁS VISIBILIDAD PARA TU NEGOCIO.



1000
EJEMPLARES
GRATIS



PUBLICIDAD
LOCAL, MASIVA
Y ECONÓMICA



LLEGA A
PERSONAS DE
SAN CARLOS Y
ALREDEDORES



FORTALECE
TU MARCA
Y AUMENTA
TUS CLIENTES



*Negocios locales,
grandes historias*

VITRINA COMERCIAL CONECTA TU NEGOCIO CON LA COMUNIDAD



PUBLICA TU NEGOCIO EN VITRINA COMERCIAL



www.vitrinacomercial.cl



+56 9 6430 9814

CONSULTA
SIN COMPROMISO

La huerta en octubre: Ya es tiempo de preparar los cultivos

Con días más largos, temperaturas en aumento y la primavera ya instalada, octubre es uno de los meses de mayor actividad en la huerta. Es tiempo de preparar el suelo, realizar nuevas siembras y comenzar a establecer muchos de los cultivos que coseharemos durante el verano.

Felipe Garrido Acuña
Ing. Agrónomo
Mundo Huerta

Durante octubre nuestra huerta comienza a cambiar rápidamente. El suelo aumenta su temperatura y las plantas disponen de más horas de luz, creando buenas condiciones para iniciar una gran variedad de cultivos. Podemos sembrar directamente porotos y porotos verdes, choclos, zapallos, zapallos italianos y pepinos, además de continuar con zanahorias, betarragas, rabanitos, acelgas, cilantro y perejil.



Naturnice food
Fruta de Exportación al alcance de tu mesa.

Fruta fresca, congelada y deshidratada
Tenemos amplia variedad de frutas para ti.

Ideal para restaurantes
Calidad premium para tu cocina.

WhatsApp: +56 9 5674 1142 | Vicuña Mackenna N° 1431, San Carlos.

TU MUNDO KIDS

Juguetes, regalos y sorpresas para los más pequeños

♥ Ideas lindas para cada ocasión ♥

Juguetes ★ Regalos ★ Infantil

SÍGUEMOS EN INSTAGRAM

@tu.mundokids_ | tu.mundokids

+56933611044 | Ernesto Riquelme 568B

San Carlos, Ñuble

Telas NANCY

Dale vida a tus ideas
Telas de calidad para crear sin límites

Inspira. Crea. Transforma.

GRAN VARIEDAD de telas

MODA Y DECORACIÓN
DECORACIÓN DEL HOGAR
MANUALES Y TALLERES
CALIDAD GARANTIZADA

Telas que inspiran tus creaciones

+56944923384 | Brasil 1017

SERVIFLEXI

Mangueras hidráulicas, accesorios y repuestos

Acá solucionamos tu problema rápido

Trabajos entregados durante el día

PRODUCTOS CON CERTIFICACIONES INTERNACIONALES DE CALIDAD

FABRICACIÓN DE MANGUERAS
VENTA DE ACCESORIOS
REPUESTOS
ASESORIA TÉCNICA

WhatsApp: +56996891278 | Brasil esquina Navotavo

En Mundo Huerta recomendamos no sembrarlo todo el mismo día. En cultivos como porotos, choclos, rabanitos o cilantro podemos realizar pequeñas siembras cada dos o tres semanas. Esta sencilla práctica permite obtener cosechas escalonadas y evita encontrarnos más adelante con toda la producción lista al mismo tiempo.

Octubre también marca el comienzo de uno de los momentos más esperados: llevar a la huerta los cultivos de verano. Tomates, pimentones, ajíes y berenjenas pueden comenzar a ocupar su lugar definitivo cuando las temperaturas nocturnas sean más estables. En sectores interiores como San Carlos todavía debemos estar atentos a posibles bajas temperaturas y heladas tardías. Una tarde calurosa no significa necesariamente que el frío haya desaparecido, por lo que con estas especies conviene no apresurarse.

Antes de plantar es recomendable

preparar el terreno. Retirar las malezas e incorporar compost o materia orgánica bien descompuesta ayudará a mejorar las condiciones para las raíces. También podemos cubrir posteriormente la superficie con paja, hojas secas u otro material vegetal. Esta cubierta ayuda a conservar la humedad, protege el suelo y disminuye el crecimiento de nuevas malezas.

Con la primavera aumenta también la actividad de los insectos. Una buena costumbre es recorrer la huerta periódicamente, observando especialmente los brotes tiernos y el reverso de las hojas. Detectar tempranamente pulgones u otros problemas hará mucho más sencillo su manejo.

Octubre es, en definitiva, un mes para sembrar, plantar y preparar. No necesitamos hacer todo de una vez. Una huerta que se establece progresivamente resulta más fácil de cuidar y puede entregarnos cosechas durante un período mucho más largo.

Lo que hagamos durante estas semanas comenzará a mostrar sus resultados muy pronto. La huerta de verano comienza ahora.

¿QUIERES APRENDER A HACER TU PROPIA HUERTA?

Si quieres comenzar a cultivar tus propios alimentos y no sabes por dónde partir, Quiero Mi Huerta es una guía creada por Mundo Huerta especialmente para quienes están dando sus primeros pasos.

Encontrarás información explicada de manera sencilla y práctica para ayudarte a crear, cultivar y disfrutar tu propia huerta.



MADERAS DIMENSIONADAS

CEPILLADO SECO Y ELABORADO
Madera de calidad para grandes proyectos

CLAVOS
TORNILLOS PARA MADERA

+569 83569825 | Manuel Antonio Matta #1030
TODO PARA TUS PROYECTOS EN MADERA

CEGINAS
Giselle y Nacho

Hecho con dedicación,
como en casa.

LONGANIZAS ARTESANALES

Sabor casero que se nota

VARIEDAD DE CARNES
 ABARROTES
 LÁCTEOS

+56 9 8258 9789 | **+56 4 4296 4283** | Camino a San Fabián Km. 3 Sector Llahuimávida

LIQUIDADORA TODO OFERTA

¡PRECIOS QUE NO SE REPITEN!

HASTA 70% DTO.

LIVING
 COLCHONES
 COMEDORES
 LÍNEA BLANCA
 Y MAS...

CAMINO A SAN FABIÁN, KILOMETRO 24 **¡VEN YA!**
¡VEN Y DESCUBRE OFERTAS INCREÍBLES TODOS LOS DÍAS!

FELIPE ROLLS

REPARTOS POR **\$1000**

CHACABUCO 923A
esquina Joaquín del Pino, San Carlos

¡PIDE TU CARTA POR WHATSAPP! **+56949112402** | FACEBOOK E INSTAGRAM: @feliperolls

¿Y si pudiéramos detectar el cáncer antes de que aparezca el tumor?

Una oncóloga de la Universidad de Columbia trabaja en un pequeño dispositivo que podría permanecer dentro de una vena vigilando la sangre. La idea parece futurista: detectar células sospechosas y actuar sobre ellas antes de que la enfermedad consiga avanzar.

Durante décadas, gran parte de la lucha contra el cáncer ha comenzado después de encontrar un tumor. A partir de ahí pueden entrar en acción la cirugía, la radioterapia, la quimioterapia, la inmunoterapia y otros tratamientos. Pero la oncóloga Azra Raza lleva años planteando una pregunta diferente: ¿qué ocurriría si

pudiéramos descubrir la enfermedad mucho antes?

Su idea es intentar encontrar lo que ella denomina "la primera célula", es decir, detectar alteraciones relacionadas con el cáncer antes de que la enfermedad se transforme en un tumor visible y más difícil de

combatir. Esa búsqueda ha marcado buena parte de su carrera y también dio origen a su libro *The First Cell*.

Ahora esa idea está tomando una forma sorprendente.



EMPRESA PERIODÍSTICA
LA FONTANA

Periodismo local que hace grande a una región

El medio digital multiplataforma de Ñuble.
Informamos, posicionamos y contamos historias.

NUESTROS SERVICIOS



Noticias
locales



Publirreportajes



Publicidad



Avisos
legales



El tiempo



Conectados con nuestra audiencia

Infórmate y conecta tu marca con Ñuble.



lafontana.cl



contacto@lafontana.cl

LA PIEDRA
CENTRO DE EVENTOS
MATRIMONIOS • CUMPLEAÑOS • BAUTIZOS

ESPACIOS AMPLIOS



PISCINAS



QUINCHO



CEDERAS PARA
4 y 14
PERSONAS



SALÓN COMPLETAMENTE
EQUIPADO PARA
300
PERSONAS



Av. Purísima Interior S/N



+56 9 8976 1920



@eventos_la_piedra

Desde 1989

HELADOS Gustty

Helados Artesanales

Muchos sabores para disfrutar

CHURROS • HELADOS • PAPAS FRITAS • BEBIDAS

San Fabián 21 de Mayo, frente a cajero automático

Un "centinela" dentro de una vena

El proyecto recibe el nombre de Stentinel, una combinación de las palabras inglesas stent y sentinel —centinela—. Un stent convencional es una pequeña estructura tubular que se utiliza dentro de los vasos sanguíneos. La propuesta de Raza es incorporar componentes electrónicos y sensores a un dispositivo de este tipo y colocarlo en una vena del brazo.

Su función sería observar continuamente las células que circulan por la sangre. El sistema mediría algunas de sus características físicas a medida que pasan por el dispositivo y buscaría identificar aquellas que resulten anormales. Si consiguiera reconocer correctamente una célula compatible con una célula tumoral, la propuesta contempla aplicar un impulso eléctrico para destruirla.

La diferencia con un examen de sangre convencional es fácil de entender. Una muestra de sangre nos muestra lo que estaba circulando en el momento en que fue extraída. El Stentinel pretende permanecer observando continuamente. De esta manera, una célula anormal que apareciera entre un examen y otro tendría mayores posibilidades de ser detectada.

El gran desafío: reconocer a la célula



correctaLa idea es prometedora, pero también extremadamente compleja. Una célula de mayor tamaño o con características diferentes no necesariamente es cancerosa. El dispositivo tendría que ser capaz de distinguir con enorme precisión entre una célula peligrosa y otras células normales o alteraciones que nada tengan que ver con un cáncer.

Además, deberá demostrarse que el impulso utilizado para eliminar una célula no daña a las células sanas ni la pared del vaso sanguíneo, y que mantener un dispositivo de estas características dentro del organismo es seguro durante períodos prolongados.

Por eso todavía estamos hablando de investigación experimental. El proyecto deberá superar distintas etapas de pruebas antes de poder demostrar que funciona de manera segura en seres humanos. La investigadora ha planteado como aspiración comenzar las primeras pruebas en personas hacia 2029, pero

se trata de una meta del equipo y no de una fecha garantizada.

La propuesta forma parte de una tendencia mucho más amplia de la medicina: intentar encontrar señales del cáncer cada vez más temprano, incluso mediante células tumorales, fragmentos de ADN y otros indicadores que pueden encontrarse circulando en la sangre.

El objetivo de fondo es sencillo de comprender: ganar tiempo.

El Stentinel todavía deberá demostrar que realmente funciona y que es seguro. No reemplaza los exámenes preventivos ni los tratamientos disponibles actualmente. Sin embargo, detrás de este pequeño dispositivo existe una pregunta que podría cambiar profundamente la manera en que enfrentamos esta enfermedad: ¿Y si algún día, en lugar de esperar a encontrar un tumor, pudiéramos detectar el cáncer cuando apenas comienza?

CALIDAD QUE se siente en cada bocado

VACUNO • CERDO • CECINAS • POLLO

CORTES FRESCOS TODOS LOS DÍAS

CHARCUTERÍA ARTESANAL

ATENCIÓN CERCANA Y CONFIABLE

CHACABUCO N° 847

PERIODE WHISKAPP +56 9 2966 2669

CONSTRUCCIONES METALICAS

- ✓ ALUMINIO
- ✓ PVC
- ✓ CRISTALES
- ✓ TERMOPANEL
- ✓ TEMPLADOS
- ✓ LAMINADOS
- ✓ MONOLÍTICOS

VENTANAS Y CRISTALES A MEDIDA

+569 9050 6490 | juan_eseg@hotmail.com

Chacabuco #932 San Carlos

Principales claves para vivir más y mejor

La ciencia lleva décadas estudiando por qué algunas personas llegan a edades avanzadas manteniendo una buena calidad de vida. No existe una fórmula para detener el envejecimiento, pero cada vez hay más evidencia de que nuestros hábitos cotidianos pueden marcar una importante diferencia.

Investigaciones que han seguido a miles de personas durante décadas han encontrado una relación entre determinados estilos de vida y una mayor esperanza de vida. Muchas de estas prácticas forman parte de decisiones que podemos incorporar a nuestra vida cotidiana.

La primera es mantenernos en movimiento. Caminar, trabajar en la huerta, andar en bicicleta o realizar actividad física ayuda a proteger el corazón y conservar la movilidad. También es importante mantener la fuerza muscular, especialmente a medida que envejecemos y comenzamos a perder masa muscular.

La alimentación juega un papel fundamental. Una dieta donde predominen verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y alimentos poco procesados se

asocia a mejores resultados de salud. A esto se suma una recomendación contundente: no fumar, uno de los hábitos con mayor impacto sobre el riesgo de enfermedades y muerte prematura.

Dormir adecuadamente también es importante. Nuestro organismo necesita descansar y recuperarse. Además, conviene controlar periódicamente la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre, ya que algunos factores de riesgo pueden avanzar sin producir síntomas.

La longevidad tampoco depende únicamente del cuerpo. Las investigaciones relacionan las buenas relaciones sociales con una mayor supervivencia. Compartir con familiares y amigos y participar en actividades comunitarias puede tener un papel importante en nuestra salud.

Mantener la mente activa también suma. Leer, aprender algo nuevo, desarrollar una afición o mantener la curiosidad ayuda a estimular nuestro cerebro. Asimismo, conviene evitar el consumo excesivo de alcohol.

Finalmente, es importante tener proyectos y razones para mantenerse activo. Puede ser cuidar una huerta, aprender un oficio, compartir con los nietos o comenzar algo nuevo.

No existe un secreto que garantice llegar a los 100 años. La genética y otros factores también influyen. Pero la evidencia deja un mensaje sencillo: movernos, alimentarnos bien, no fumar, descansar, cuidar nuestra salud, relacionarnos con otras personas y mantener proyectos puede ayudarnos no solamente a vivir más, sino también a vivir mejor.



SABRÁN DE TU TRABAJO CON VITRINA COMERCIAL

Una revista pensada para nuestra comunidad,
donde los vecinos encuentran los servicios
que necesitan.

**1.000 ejemplares distribuidos gratuitamente
en distintos puntos de San Carlos.**

Así se verá tu ficha:



CARPINTERÍA PABLO
Muebles a medida
Reparaciones en general
+56 9 8765 4321



GÁSIFITERÍA ANDRÉS
Instalaciones • Reparaciones
Agua potable • Filtraciones
+56 9 8765 4321



MECÁNICA LÓPEZ
Mantenimiento • Diagnóstico
Frenos • Suspensión
+56 9 8765 4321



JARDINES DEL SUR
Diseño • Mantenimiento
Podas • Riego
+56 9 8765 4321

SERVICIOS PERSONALES Y PROFESIONALES

El directorio local para que más personas te encuentren.

Construcción
y reparaciones

Electricidad

Gasfitería

Jardinería

Transporte

Mecánica

Mascotas

Peluquería
y estética

Gastronomía

Asesorías
y más!

PROMOCIÓN

1 MES GRATIS

TU ESPACIO POR SOLO:

\$5.000

POR EDICIÓN

- ✓ Tu ficha con tus datos de contacto.
- ✓ Icono de tu actividad.
- ✓ Espacio para tu QR.
- ✓ Una forma simple y económica de dar a conocer tu trabajo.

RESERVA TU ESPACIO

Escribenos por
WhatsApp

+56 9 6430 9814

Conoce más en
www.vitrinacomercial.cl



DESAFÍA TU MENTE **SUDOKU**

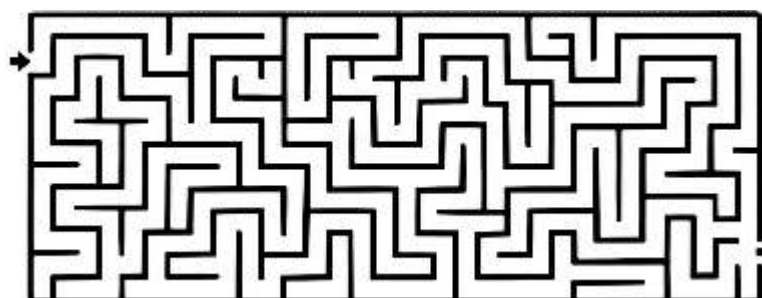
Completa los números del 1 al 9, sin repetir en filas, columnas ni en cada cuadrado de 3x3.

MEDIO

		3		2	6			
9			3		5			1
		1	8		6	4		
		8	1		2	9		
7								8
		6	7		8	2		
		2	6		9	5		
8			2		3			9
		5		1	3			

DIFFÍCIL

						1	2	
				3	5			
			6				7	
7						3		
			4			8		
1								
			1	2				
	8						4	
	5					6		



SOPA DE LETRAS

Encuentra las palabras en la cuadrícula. Pueden estar en cualquier dirección.

H	G	S	F	X	G	Q	H	V	Y	W	U	S	A	B	S
O	R	C	O	S	E	C	H	A	P	R	M	I	F	K	X
I	D	I	S	F	R	A	Z	G	K	A	L	W	P	P	Q
U	H	U	E	R	T	A	J	N	O	I	V	Y	I	W	O
U	O	C	T	U	B	R	E	A	M	N	N	K	W	M	G
P	R	I	M	A	V	E	R	A	R	R	P	G	W	L	N
Y	M	O	L	H	W	B	F	P	J	D	T	S	F	B	E
Q	S	A	I	O	M	H	L	L	U	V	I	A	X	B	S
D	C	E	L	E	V	B	P	A	O	A	I	N	G	C	Y
S	S	L	I	C	L	O	O	Z	W	R	X	E	J	N	Z
P	A	S	E	O	P	X	P	X	T	K	E	Z	N	T	D
H	B	D	S	K	X	L	U	E	H	Y	G	S	Y	T	O
V	O	J	S	M	X	W	J	M	N	D	J	T	Y	P	O
V	V	U	G	P	U	V	Z	J	R	U	V	F	I	K	R
C	P	F	U	H	W	K	Y	W	M	F	E	Z	C	S	F
V	M	J	B	O	Y	U	N	I	P	Z	M	L	R	F	U

PALABRAS A ENCONTRAR

- OCTUBRE
- PRIMAVERA
- HALLOWEEN
- CALABAZA
- DISFRAZ
- FLORES
- HUERTA
- SIEMBRA
- COSECHA
- JARDÍN
- LLUVIA
- VIENTO
- PASEO
- FAMILIA
- SOL



Publica tus **avisos** de forma fácil

CONSIGUE NUEVOS CLIENTES CON ESTRATEGIA

Sistema simple y fácil
de atraer personas
a tu local

VITRINA *Comercial*

PRUEBA
1 MES
GRATIS

Sin contrato ni compromiso
(Por 1 espacio básico)



Pide tu anuncio al WhatsApp +569 64309814

www.vitrinacomercial.cl