



### **EDITORIAL**

### ILAS 100 EDICIONES DE FEM!

Hoy, circula la edición №100 de Fem Patagonia, lo cual constituye todo un logro para el equipo directivo y para quienes colaboran cada semana en la realización de esta revista, la que se ha distinguido por su diseño, línea estética y la calidad de su contenido.

Detrás de estas 100 ediciones, queda un gran esfuerzo desplegado el que ha permitido la consolidación de este producto periodístico desde el punto de vista de lectoría. Comercialmente, también las páginas de Fem Patagonia se han valorado como un espacio en que se puede promover bienes, servicios, programas de gobierno o el nacimiento de nuevos negocios.

Lo más importante: en estas cien ediciones se han puesto en la retina de los magallánicos los rostros de más de cien mujeres, desde niñas hasta adultas mayores, todas talentosas y que demuestran cuán variado y fértil es el aporte femenino a la sociedad.

Artistas, hortelanas, profesionales de diversos ámbitos, técnicas, abuelas y madres, activistas sociales, políticas, funcionarias públicas, vecinas de nuestros barrios, deportistas, escritoras, líderes juveniles... Todas ellas representan a más del 50% de la población regional que labora día a día, en la mayoría de los casos en forma anónima, y que, gracias a Fem Patagonia, han tenido un momento para brillar y ser reconocidas socialmente.

La visibilización de la mujer magallánica ha sido, así, el gran aporte de Fem Patagonia. ¡Esperamos que vengan otras 100 ediciones!

Elia Simeone R.

# Llegamos a 100 ediciones !!!



Gracias por ser parte de nuestra revista Hoy más que nunca, somos # Tem Patagonia

### **EQUIPO**

Editora: Flia Simeone Periodistas: Constanza Poblete

Colaboradores: Dra. Fernanda Deichler V., Dr. Mauricio Vargas, Diego Mac Lean, Antonio Díaz y Dra. Leisly Vidal

Corrección: Paulina León Bustamante Fotografía: Constanza Poblete, Rodolfo Soto

y Pedro Meza

Diseño: Marlene Zamora T.

Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl

Teléfono: 569-50018869

Impresión: Talleres de La Prensa Austral

Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses

Fernández y Buses El Pingüino

**GUÍA DE BOLSOS** Y

LOS SABORES DE **FNTRF OLLAS** Y SARTENES EN SU NUEVO LOCAL

PÁGINA



LAS PATALETAS EN LOS NIÑOS





### LLEGAR A ESTAS 100 EDICIONES DE REVISTA FEM PATAGONIA

NO HUBIESE SIDO POSIBLE SIN USTEDES, NUESTROS LECTORES, QUE NOS SUGIEREN CONTENIDOS Y NOS PROPONEN TEMAS QUE SON DE SU INTERÉS.



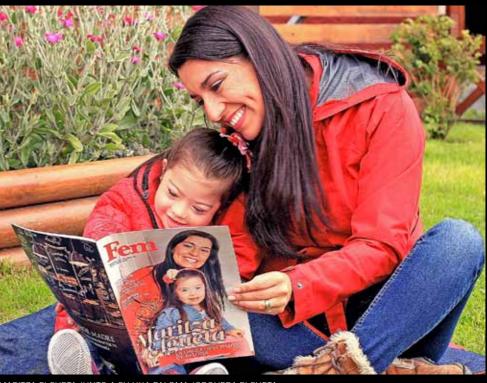
CONSTANZA GONZÁLEZ

"Me encanta leer revista Fem en internet, ya que me
permite revisar mis contenidos favoritos de manera
rápida y completa. No me pierdo ninguna edición. Los

felicito por la revista!



DANIELA VILLEGAS HERRERA
"Me gusta la revista, porque siempre encuentro notas
que son de mi interés, con buenos datos"



MARITZA ELGUETA JUNTO A SU HIJA PALOMA JORQUERA ELGUETA

"Me gusta Fem Patagonia, porque da un espacio a la mujer de hoy para hablar de múltiples temas de interés. En mi caso me permitió mostrar a otras madres, familias y/o sociedad, que tener una hija con Síndrome de Down, no es impedimento para cumplir el rol de Madre con todo el Amor que cualquier hijo merece. Gracias Fem Patagonia!!"



RODRIGO GUTIÉRREZ

"La revista es preciosa
y me encanta. Tiene
contenidos dinámicos que
varían en cada edición.
El reportaje de cuerpos
pintados del salón de
belleza London lo encontré
muy interesante,
es lo mejor que he visto"









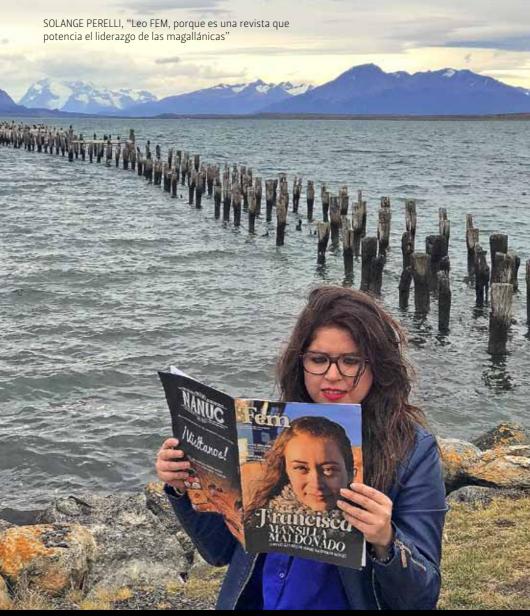
MARIANA HURTADO DUSIC "Pedí que me compraran esta revista, porque aparecemos con mis amigas del ballet"



CONSUELO CERDA, Puerto Natales "Me encantan las fotografías que aparecen en la revista, sobre todo, cuando muestran las comunas rurales de nuestra región, como Río Verde, Torres del Payne y otras".



MIRIAM PARRA, Puerto Natales "Me agrada Fem, ya que muestra que nosotras las mujeres estamos haciendo cosas en grande en temas de liderazgo, emprendimiento, madres solteras que dan todo por sus hijos, etc"



Mis felicitaciones por estas 100 ediciones de Crevista FEM. Un reconocimiento a su directora, al equipo de trabajo y colaboradores que la acompañan en el trabajo que con preocupación, cariño y calidad se esmeran por entregarnos cada 15 días.

En este espacio de información podemos leer diversos temas cotidianos como cuidados sobre la mujer, sexualidad, moda, entrevistas y reportajes de personas que tienen algo que contar.

FEM piensa en nosotras las mujeres.

Éxito y el anhelo de seguir contando con FEM en el futuro... porque es la revista de la mujer magallánica.

Gloria Vilicic Peña



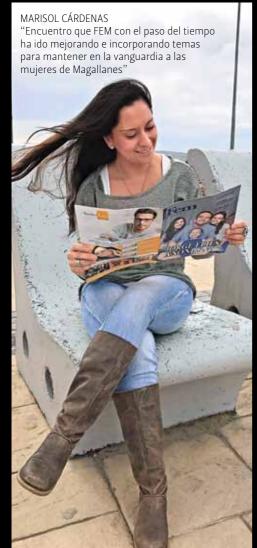


En los esfuerzos porque haya mayor equidad de género, no me queda más que reconocer el gran aporte que ha significado en esto la revista FEM Patagonia, en cuyas páginas se visibiliza y destaca a las mujeres de Magallanes en distintas facetas y ámbitos de acción.

Detrás de cada mujer hay sueños, y hoy junto con celebrar las 100 ediciones de FEM felicitando a quienes trabajan por entregar este producto, reitero mi compromiso de seguir trabajando desde el Parlamento, por los derechos de las mujeres magallánicas.









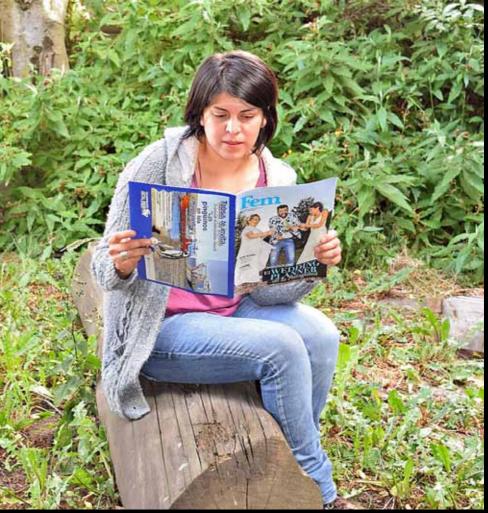
HELAINE SCHULZ, "Me encanta, porque trae artículos preciosos que nos interesan a las mujeres, asi aprendemos nosotras y de paso les enseñamos a nuestras hijas"



ANDREA MANDUJANO "Una revista súper completa con temas de contingencia para la mujer y familia, en especial con un enfoque regionalista y cercana"



IGNACIA SIERPE, "Me gustan las recetas de cocina, y que además tenga contenido para todas las edades"



DOMINIQUE CABRERA, "Me gusta FEM, porque tienen diversos temas para leer y es interesante. Es una revista novedosa, donde se aprecian mujeres magallánicas emprendedoras"

# PATAGONIA COMIA

# ¡AHORA TAMBIÉN

### EN LA PATAGONIA ARGENTINA!

Revista Fem está cubriendo la Patagonia chileno-argentina, gracias a su distribución en Buses Fernández, El Pingüino y, ahora, la línea Pacheco.

A PARTIR DE ESTE MES, la revista Fem Patagonia llegará a las principales ciudades del sur del territorio argentino, gracias a un nuevo acuerdo suscrito con la línea de Buses Pacheco.

A través de sus recorridos, se ampliará la distribución de Fem, traspasando la frontera, ya que los ejemplares de la revista estarán disponibles a bordo de los buses que viajan semanalmente a Río Grande y a Ushuaia.

De esta forma, la revista Fem comenzará a distribuirse en la Patagonia argentina,

Este convenio se une al celebrado anteriormente con Buses Fernández, por el cual los ejemplares de Fem Patagonia llegan a la Provincia de Última Esperanza y están disponibles para hacer más ameno el viaje a Puerto Natales.

También los pasajeros de la línea El Pingüino dispondrán de revistas antes de embarcarse en el trayecto Punta Arenas-Río Gallegos.





POR RODOLFO SOTO

**CUANDO SILVANA CAMELIO** aceptó el reto de participar el World Marathon Challenge no imaginó nunca el enorme desafío que se le venía por delante. Correr 7 maratones (42.195 km c/u) en los siete continentes en sólo siete días.

En una semana recorrió más de 42.000 kms y la competencia la llevó a correr en el Glaciar Unión (Antártica), Punta Arenas, (América del Sur), Miami (América del Norte), Madrid (Europa), Marrakech (Africa), Dubai (Asia) para terminar en Sydney (Australia).

Su aventura comenzó en 23 de Enero en el

Glaciar Unión en la Antártica y junto a otros 32 deportistas enfrentó su primera maratón en el continente blanco con una sensación térmica de casi -35 grados bajo cero. A partir de ahí ganaría 6 maratones, sólo relegando el primer lugar en la ciudad de Sydney.

Luego de volar desde Antártica a Punta Arenas en un avión carguero ruso, el resto de su viaje por el mundo sería en un avión chárter A319CJ que la organización dispuso para el evento.

Cumpliendo un desempeño admirable, sin lugar a dudas que su triunfo más emotivo lo consiguió en Dubai, ya que los 35 grados de temperatura no mermaron su gran condición física y tuvo el gesto enorme en lo deportivo de acompañar a la competidora irlandesa Sinead Kane (no vidente) para llegar juntas a la meta. Aquel día la fotografía de Camelio y Kane abrazadas en la meta dio la vuelta al mundo al convertirse Kane en la primera persona ciega en ganar una de las maratones del desafío mundial.

Al terminar en 5 lugar en Sydney pero habiendo ganado 6 maratones y con el tiempo suficiente sobre su más cercana competidora, la magallánica Silvana Camelio se convertía en Australia la campeona del desafío mundial del World Marathon Challenge, evento deportivo que fue seguido durante toda una semana por las cadenas de noticias más importantes del mundo.





En la meta, la alegría y emoción de la magallánica por su primer podio.



### Reportaje









Sandra Amar, jefa de la Dirección de Desarrollo Comunitario de la I. Municipalidad de Punta Arenas

### "IMPLEMENTAREMOS LA OFICINA MUNICIPAL DE LA MUJER

PARA PROMOVER LA PARTICIPACIÓN IGUALITARIA EN LAS POLÍTICAS DE DESARROLLO LOCAL"



LA ASISTENTE SOCIAL, Sandra Amar, es una de las personas de confianza del alcalde Claudio Radonich. Así llegó a hacerse cargo de la Dirección de Desarrollo Comunitario de la I. Municipalidad de Punta Arenas en diciembre pasado.

Respecto a sus expectativas de trabajo frente a este desafío laboral, Amar diferencia este aspecto a nivel interno y externo.

Su objetivo es que los funcionarios de la dependencia trabajen en un clima grato tanto desde el punto de vista del clima laboral como de las condiciones ambientales que indudablemente hay que mejorar.

"Se encuentra planificado realizar talleres de motivación y de integración entre otros. Por otro lado se presentó una propuesta de estructura lo que no existía a la fecha lo que permitirá dar un ordenamiento a la dirección y poder trabajar en forma más eficiente", indicó.

En el ámbito externo, es decir en el trabajo hacia la comunidad, espera que la DIDECO sea un servicio reconocido por su cercanía con los vecinos y vecinas, brindando una muy buena atención a las personas que concurren a solicitar orientación o un beneficio municipal, con un trabajo que se realice en terreno, y que cuente con sus propios programas y proyectos surgidos desde los planteamientos de los habitantes de la comuna.

### -¿Cuál va a ser el sello de la administración Radonich respecto a la mujer?

"Nuestra administración será un gobierno

comunal inclusivo, que incorpore y entregue igualdad de oportunidades a los habitantes de Punta Arenas, de acuerdo a sus necesidades y diversidades.

En este sentido, existe un compromiso por contribuir con la equidad de género, la igualdad entre hombres y mujeres, promoviendo para ello avanzar en los temas pendientes, ejecutando políticas públicas contra discriminación, violencia y lograr disminuir poco a poco las brechas existentes al día de hoy para las mujeres de nuestra ciudad.

Además nuestro sello será transversalizar la temática de género, no sólo al área directa de trabajo con las mujeres de Punta Arenas, sino que en todo el quehacer Municipal.

El tema mujer es uno de los ejes

fundamentales del área social del Municipio y son ellas un grupo prioritario de trabajo para esta administración".

### -Mencione y explique los ejes de acción en los que trabajarán.

"Los ejes de acción a trabajar en el ámbito de las mujeres serán los principios orientadores de la oficina Comunal de la Mujer, conjugando no sólo la visión de la actual administración Municipal, sino que en un trabajo colaborativo con el Gobierno.

El Municipio, consciente de su rol social y de ser el primer contacto y el más directo con la población, en especial con las mujeres, ejecuta una serie de acciones a través de las cuales se busca que haya una mayor participación social, mayor autonomía, mayor preparación y concientización respecto a derechos ciudadanos, de salud, laborales,

Estos ejes además de trabajarse a través de acciones municipales concretas, serán canalizados en programas y convenios que suscribiremos para ejecutar políticas sociales que favorezcan a todas y cada una de las mujeres: a mujeres jefas de hogar, niñas y adolescentes, dirigentes, adultas mayores, mujeres en situación de discapacidad, en resumen, a todas las mujeres de Punta Arenas".

#### -¿Cuál es la función de la Dideco?

"De acuerdo a la ley orgánica de municipalidades, la Dirección de Desarrollo Comunitario tiene como funciones asesorar al Alcalde y, también, al Concejo en la promoción del desarrollo comunitario; prestar asesoría técnica a las organizaciones comunitarias, fomentar su desarrollo y participación en el municipio, y proponer y ejecutar, dentro de su ámbito, medidas tendientes a materializar acciones relacionadas con salud pública, educación y cultura, , deporte y recreación, y desarrollo comunitario.

Desde esta realidad se puede señalar que la Dideco debe cumplir múltiples funciones y atender una problemática diversa de la comunidad".

### -¿Cuál es el diagnóstico con el que se encontró cuando arribó como Directora de Dideco?

"Al asumir la Dideco me encontré con un servicio que contaba con un número significativo de funcionarios, me refiero a una cantidad de más de 200 que constituyen aproximadamente el 50% del total de funcionarios municipales. De esa cantidad de funcionarios el 60% aproximadamente corresponden a honorarios. Se detectó una cantidad de funcionarios que no tenía funciones claras asignadas o bien su trabajo se limitaba a tareas mínimas, los perfiles tampoco se ajustaban a los requerimientos de las funciones que se le asigna a la Dideco. Asistentes sociales que formaban parte de esta Dirección se encontraban en otras dependencias, y así suma y sigue.

Puedo mencionar además que el mayor trabajo que realiza la Dideco corresponde a la ejecución de programas y proyectos que se sostiene a través de 31 convenios con diversos servicios (Sernameg, Seremi de Desarrollo Social. Senama. Fosis. Seremi de Salud, Subsecretaría Prevención del Delito, otros) faltando desarrollar programas propios atingentes a las funciones del Municipio que se fueron perdiendo en el tiempo y que se deben recuperar.

El presupuesto para el 2017 fue disminuido en un 50% en comparación al año 2016, lo que significa que vamos a tener que trabajar mucho en base a gestión externa, formulando proyectos para acceder a recursos públicos.

Por otra parte, existía una descoordinación al interior de la Dirección, en la cual cada programa trabajaba en forma autónoma, sin que exista una articulación entre los equipos, lo que no permite indudablemente optimizar los recursos materiales como humanos y llegar a la comunidad con una propuesta integral.

Señalar además que tenemos un centro cultural que no contaba con autorización para funcionar, y sin embargo estaba siendo utilizado. Podría mencionar muchos otros aspectos, pero en la actualidad nos estamos dedicando a mejorar los sistemas, iniciar nuevos procesos y reconstruir la Dideco para tener una gestión eficiente y eficaz".

### -En relación al trabajo con Sernameg, ¿la comuna de Punta Arenas es privilegiada para las distintas acciones que desarrollan?

"No me corresponde a mi señalar si somos privilegiadas como comuna, sólo mencionar que estamos trabajando con 4 líneas de intervención y lo importante para este año 2017 es la implementación de la Oficina Municipal de la Mujer, que tiene por objetivo promover la participación igualitaria en las políticas de desarrollo local".

"Aprovecho esta entrevista para destacar el aporte significativo que ha resultado contar con revista FEM Patagonia, que potencia y posiciona a la mujer en sus diferentes ámbitos de acción, ya sea entregando información relevante, como asimismo dando la oportunidad de brindar un espacio para que las mujeres de nuestra región canalicen sus inquietudes, planteamientos, trabajos, emprendimientos y todos aquellos aspectos que se consideren relevantes de promocionar".



Sandra Amar junto a su madre Nena y su nieto Adolfo



Junto al alcalde Claudio Radonich en la inauguración de los estacionamientos para personas en situación de discapacidad frente a DIDECO.



DIEGO MAC-LEAN DÍAZ FASHION BLOGGER

**UNA DE LAS GRANDES** fascinaciones de las mujeres es sabido que va por los bolsos y las carteras, ya sea de día o de noche; grande o pequeña, no importa... mientras más mejor, pero muchas veces se desconoce el nombre de cada uno de estos grandes compañeros.

Para descubrir el verdadero nombre y poder reconocer de mejor forma los bolsos y carteras que ya tengas o que quieras tener continúa leyendo este listado y entérate de algunos detalles y como añadirlos en tus outfits:

### FRAME:

Son carteras con un marco de estructura fuerte y resistente, de forma angular bastante típica, ésta puede ser de tela o de un cuero ultra soft.

Son bolsos de brazo, por lo tanto ese es el lugar en donde se debe llevar.

#### **DOCTOR BAG:**

Es un bolso completamente rígido, rectangular y con un fondo plano. Su nombre deriva del tradicional bolso de médico.

Son de un estilo muy clásico y elegante por lo tanto van perfecto con un look más "señorita bien", pero se ven muy bien con algo más rupturista.



### НОВО:

Como otras muchas, esta cartera nació en la década de los noventa, por lo tanto es inconfundible su forma de media luna y su única asa, puede ser con cierre o con un botón.

Perfectas para ser llevadas en un hombro por su estructura que la hace cómoda.



### **BUCKET:**

Es un bolso redondo con forma cilíndrica que cierra con un cordón que le da la apariencia de bolsa de papel. Principalmente se realizó de cuero suave. Cada vez las pasarelas nos muestran una versión más pequeña de este bolso, hasta adaptaciones nocturnas de él con delicados y preciosos detalles.



### BAGUETTE:

Una cartera pequeña y estrecha con forma rectangular, se convirtió en una pieza icónica desde el momento en que fue lanzada en los años 90.

Se reconoce por su asa corta, principalmente es una cartera de día, a no ser que lleve incrustaciones de brillantes o lentejuelas. Puede llevarse en la mano o bajo el brazo como se hace en París con el pan que lleva este mismo nombre.



### **ENVELOPE:**

Como su nombre lo dice, es un bolso sobre, que puede usarse con correa o cadena al hombro.

Son perfectos para usar con tenidas que rememoren años pasados, especialmente los setenta. No los confundas con crossbody ni con clutch. Seremi de Educación, Margarita Makuc:

### "VAMOS A SER LA PRIMERA REGIÓN DE CHILE CON TODO UN SISTEMA EDUCACIONAL

SIN PROCESOS SELECTIVOS NI DISCRIMINATORIOS"



LA REFORMA EDUCACIONAL ha sido uno de los pilares del gobierno de la Presidenta Michelle Bachelet, y en Magallanes la seremi de Educación, Margarita Makuc, a cargo de esta tarea, trabaja junto a su equipo para cumplir y lograr la tan anhelada calidad educativa, reducir la segregación, otorgar gratuidad universal y terminar con el lucro.

Han sido tres años de arduo trabajo, y este último año de Gobierno no será la excepción. Dentro de las prioridades que considera la seremi Makuc está el consolidar la gratuidad; difundir entre los estudiantes y sus familias el Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior (PACE); mostrar los logros en educación parvularia; entre otros.

"Un aspecto relevante este año tiene relación con que vamos a ser la primera región en Chile que tendrá todo un sistema educacional sin procesos selectivos ni discriminatorios, eso significa que todos los niños van a poder ingresar a los jardines infantiles (pre kinder y kinder), a la educación básica y media, y esa es una gran muestra de que podemos lograr diversidad en la educación pública, diversidad de todo tipo, y que la discriminación no puede ser parte de la educación en ningún caso", aseguró la seremi Makuc.

### - ¿Será Magallanes, como se había anunciado, región piloto este año para iniciar el proceso de desmunicipalización?

"Inicialmente nosotros estábamos en el primer grupo para un proceso de anticipación donde estaban constituidas cinco regiones, pero eso se postergó. Este proceso era previo a la desmunicipalización, por lo tanto Magallanes ya no está dentro de ese grupo. Eso puede variar durante el año, va a depender de cómo se vaya resolviendo el proyecto de Ley que está en discusión en el Parlamento, pero creemos que esto no debiera atrasarse más, y ya partir a fines de este año".

### -¿Cuántos niños y niñas se verán beneficiados con este traspaso de dependencia?

"Aproximadamente 30 mil niños debieran verse beneficiados con este cambio. El proceso de desmunicipalización es clave para definir una institucionalidad que tenga como único objetivo la calidad de la enseñanza y la administración de los establecimientos en función de que tengan una propuesta clara. Así los servicios locales de educación estarán vinculados a la realidad territorial y eso simplificará mucho más la tarea, concentrándola en una sola función. Creemos que ese cambio estructural en la administración de la educación pública sin duda va a mejorar la actual situación, en donde hemos visto que ha disminuido la matrícula enormemente, que hay una disminución también de la confianza de la familia en la educación pública. La educación municipal se ha desarrollado de manera muy heterogénea, diversa, con poca coherencia y la idea es dotarla de todas estas características, que constituye un sistema y que ese sistema dependa del Ministerio de Educación".

### -¿Qué va a pasar con las deudas que tiene la Cormupa en el área de educación?

"El proceso de desmunicipalización en cierta medida ya ha comenzado. En el 2014 la Unidad de Apoyo a los Municipios (UNAM) generó un Fondo de Apoyo a la Educación Pública (FAEP) orientado a formar las condiciones para que este traspaso sea lo más natural posible y sin mayor costo para los niños. Aquellos municipios que presentan cierto nivel de endeudamiento o problema asociado al endeudamiento pueden ir incorporando a este FAEP. Se ha hecho un trabajo sistemático con todos los Municipios y Corporaciones identificando cuáles son las cosas más urgentes, cuál es el nivel de deuda, y se ha ido priorizando. En la región desde el 2014 hasta ahora se han entregado aproximadamente 9 mil millones de pesos, ese recurso ha sido justamente para un proceso de normalización y estabilización de la admisnitración financiera de las Corporaciones. En general el aporte económico ha sido justamente para que cuando sea el traspaso, no haya una deuda inmanejable".

### =Se ha criticado la improvisación de la Presidenta Bachelet en el plano de la Reforma Educacional, como, por ejemplo, falta de énfasis en mejorar la calidad de la enseñanza y que ella ha puesto más acento en terminar con el lucro en la educación.

"La verdad es que esas son afirmaciones



que no tienen ningún acidero en la realidad. Para cualquier persona que conoce la Reforma Educacional en todos sus niveles y en toda su magnitud no puede hacer esa afirmación, porque particularmente la Ley de Inclusión Escolar, justamente planteaba el fin al lucro en aquellos establecimientos que recibieran aportes del Estado, y que todos esos recursos tendrían que ser reinvertidos en el proyecto educativo, es decir, en mejorar la calidad de la educación. Por otra parte la Ley de Inclusión Escolar, termina con la selección y el copago, esos son dos aspectos que intervienen en la calidad de la educación. Por una parte entregamos oportunidades y mostramos escuelas inclusivas, generando condiciones a las familias, pero también se han adoptado medidas importantísimas para fortalecer la educación pública desde la sala cuna hasta la universidad. Esta reforma es transversal. Hoy lo que se espera es que la calidad esté distribuida en el sistema y no sea el factor económico lo que la determine".

### -¿Cuáles son las prioridades de su cartera para el último año de Gobierno?

"Las prioridades son las que tiene el Ministerio de Educación, entre ellas están el consolidar la gratuidad. Esperamos que a través del programa PACE los jóvenes y sus familias perciban y comprueben en los hechos que existen oportunidades, que no hay razón económica para no estudiar. Además existe una gran oferta en educación parvularia en la región gracias a la cobertura que entregan JUNJI e INTEGRA, y es importante que la población esté al tanto de ello. Creemos importante que se recupere la confianza en la educación pública, y para ello es necesario mejorar la calidad desde las propias escuelas y liceos, para luego mostrarlo. Muchas veces las familias desconocen el gran potencial que ofrecen los establecimientos, pero ellos también tienen que colaborar siendo agentes activos, y para eso se requiere harto compromiso.

Nos parece que es importante que se haya avanzado en el reconocimiento económico y profesional de los profesores a través de la carrera docente, donde están las reglas claras, objetivas, ya que no hay posibilidad de manejar esta información y va a depender de cada profesor cómo va avanzando".

### -¿Qué se está haciendo en Educación en términos de igualdad de género?

"En términos de igualdad de género es importante señalar que el 60% de quienes ingresaron a estudiar a la universidad son mujeres. El mayor porcentaje de estudiantes que alcanzó gratuidad el año pasado eran mujeres. Creo que aparte de desarrollar políticas públicas en esta materia, se deben derribar algunos mitos escolares, por ejemplo, como que las mujeres son malas para matemáticas o para ciencias. Eso hay que cambiarlo a través del discurso, de la práctica, no puede ser que las niñas en segundo básico tengan una mala autopercepción de sus capacidades en ciertas áreas, eso se genera en la escuela, y esos mitos hay que derribarlos".

## -Usted es de las pocas mujeres que integran el gabinete regional. ¿Cuál ha sido su aporte desde la óptica femenina?

"Primero yo siento que las diferencias entre mujeres y hombres no son tantas, no son tan profundas. Creo que somos más diferentes entre mujeres y que en muchos aspectos nos parecemos más a los hombres. Soy tremendamente estructurada, planificada, y eso es un rasgo masculino. Me considero muy exigente conmigo misma y con el resto, tengo metas muy claras, que me las fijo y cumplo. Me han dicho que tengo grandes habilidades para comunicar, organizar y sobre todo que soy capaz de hacer varias cosas a la vez, pero quizás lo más femenino es que trato de ser más maternal, comprensiva, ponerme en el lugar del otro, ese tacto que tenemos las mujeres. Me parece que las organizaciones no avanzan con tratos autoritarios, eso está obsoleto, alguien que crea que avanza así está equivocado, avanza solo, pero no logra mover a una organización. Me encantan los cambios, uno está para hacer cambios, no para repetir lo que hicieron otros, eso es entretenido".



# IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

### EN PACIENTES CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

DRA. LEISLY VIDAL NUTRIOLOGÍA Y DIABETES MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE NUTRICIÓN MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE ENDOCRINOLOGÍA Y DIABETES

LA ACTIVIDAD FÍSICA es un elemento clave en la prevención y tratamiento de la Diabetes Mellitus tipo 2, pero muchas personas no son constantes en ella. La actividad física regular mejora el control glicémico y puede prevenir o retrasar el avance de este tipo de Diabetes, además de tener un efecto positivo en la regulación de los lípidos, presión arterial, eventos cardiovasculares, mortalidad y calidad de vida.

La Actividad Física en el paciente diabético produce:

- Una captación de glucosa en los músculos activos, equilibrada por la producción de glucosa hepática, para impulsar la actividad muscular a medida que aumenta la intensidad.
- Mejora la acción de la insulina, por lo que disminuye los niveles de glucosa en sangre.

- Un efecto crónico tiene acción sobre grasas, glicemia y resistencia muscular.

La prescripción de actividad física de baja intensidad va a depender simplemente del criterio profesional; sin embargo, la de alta intensidad va a depender del riesgo cardiovascular del paciente, del tiempo de duración de la Diabetes, de la existencia de más factores de riesgo, del control glicémico, de las limitaciones físicas que puedan existir, de la medicación actual del paciente y de la presencia de complicaciones micro y macro vasculares.

#### Cuánto?, Cuándo?, Qué intensidad?

**Ejercicio aeróbico:** 150 minutos semanales de moderada intensidad y/o 90 minutos semanales de actividad física vigorosa.

**Ejercicio de resistencia:** 3 veces por semana con la intervención de los mayores grupos musculares progresando hasta 3 series de 8 a 10 repeticiones con una carga máxima.

Ambos ejercicios previa evaluación y pase médico.

En el mundo, el 80 % de enfermedad coronaria; el 90 % de los casos de Diabetes Tipo 2; y 1/3 de los cánceres pueden evitarse con: Actividad Física, Alimentación Saludable y Abandono del Tabaco.

### ¿Qué sucede si el paciente presenta complicaciones por la Diabetes?

Se puede realizar actividad física considerando los siguientes puntos previa evaluación médica:

#### • DM + HIPERTENSIÓN ARTERIAL

 Evitar levantar pesas o hacer maniobras de Valsalva y ejercicios que involucren extremidades inferiores más que las superiores; suspendersi hay dolor precordial.

#### • DM + NEFROPATÍA

- Puede presentar proteinuria en el ejercicio por cambios en la hemodinámica renal.

### • DM+RETINOPATÍA PROLIFERATIVA NO TRATADA

 Evitar ejercicios que aumenten la presión intraabdominal, traumatismo ocular, maniobras de Valsalva, movimientos rápidos de la cabeza que pueda precipitar una hemorragia en la retina o vítreo y deportes de contacto (lucha, boxeo).

#### DM + NEUROPATÍA PERIFÉRICA

- Revisión diaria de los pies para evitar úlceras, zapatos cómodos, bicicleta o nadar.
- Evitar correr, caminar, levantamiento de pesas o de resistencia prolongada.

### • DM + INSUFICIENCIA VASCULAR PERIFÉRICA:

 Enfatizar el uso del calzado y deporte adecuado, evitar maniobras de Valsalva, ejercicios isométricos y de miembros superiores, retinopatía proliferativa e hipertensión.

Recuerde siempre consultar a su médico y equipo tratante sobre sus indicaciones personales, ya que cada caso es particular, pues los riesgos no deben superar los beneficios de una vida activa y saludable.



DIABETES MELLITUS TIPO 1, TIPO 2 Y EN EL EMBARAZO - OBESIDAD, SOBREPESO Y BAJO PESO - TRASTORNOS ALIMENTARIOS - PROBLEMAS DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, RESISTENCIA A LA INSULINA - ALERGIAS ALIMENTARIAS - ENFERMEDAD CELÍACA - NUTRICIÓN DEPORTIVA -ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA - CONTROL NUTRICIONAL PRE Y POST CIRUGIAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA

**MÉTODO NO DIETA** 



RESERVAS DE HORAS: AV. BULNES 01448 - TEL: 61 2 207400 PUNTA ARENAS



# ES IMPORTANTE QUE SIEMPRE cuidemos nuestra piel



DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V. CIRUJANO PLÁSTICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

**LA EXPOSICIÓN** solar, el tabaquismo y el tipo de dieta son factores ambientales que influyen en el envejecimiento de nuestro cuerpo. La cara y el cuello son las zonas más expuestas, por eso es importante adoptar cuidados precoces y preocuparnos de nuestra piel para combatir los estigmas propios del paso de los años.

Por ello es necesario tener en cuenta algunas recomendaciones como:

Evite el tabaco: La nicotina acelera el envejecimiento cutáneo, tanto así, que la piel de un fumador se nota a simple vista. Es más delgada y reseca, tiene los surcos más acentuados, con un color medio amarillento, y con manchas en la piel de color café.

Use productos dermocosméticos: los productos antienvejecimiento, sobre todo desde los 30 años, son muy recomendables especialmente para cuello, rostro y contorno de ojos. Ayudan a la regeneración celular y a suavizar arrugas finas. Principalmente aquellos que contienen factores de crecimiento que ayudan a la regeneración de colágeno, elastina, fibronectina y ácido hialurónico; siendo este tipo de productos lo más innovador en tecnología dermocosmética antienvejecimiento.

Protección solar : La radiación solar es uno de los mayores enemigos de la piel y su juventud, pues destruye sus fibras elásticas y, además de ser un factor carcinogénico, promueve la formación de manchas oscuras, otro signo de envejecimiento. El 50% de las arrugas faciales son derivadas de la exposición solar. Es fundamental precozmente el uso diario de protector solar con Factor 50; durante todo el año y al menos tres aplicaciones diarias.

Dieta equilibrada: Un régimen alimentario balanceado incluye todos los elementos nutritivos necesarios para la buena salud y, al mismo tiempo, puede retrasar la aparición o avance de los signos de envejecimiento.

El cuidado precoz de la piel asociado a procedimientos minimamente invasivos como la aplicación de toxina botulínica y ácido hialurónico permiten combatir de forma segura y eficiente los trastornos propios del envejecimiento, dándole al paciente una solución estética adecuada a sus requerimientos.



**BÓTOX • ÁCIDO HIALURÓNICO BLEFAROPLASTÍA** LIFTING CERVICOFACIAL MAMOPLASTÍA DE AUMENTO REDUCCIÓN MAMARIA • MASTOPEXIA • LIPOSUCCIÓN ABDOMINOPLASTÍA **OTOPLASTÍA • CICATRICES RECONSTRUCCIÓN MAMARIA** POST CÁNCER O ALTERACIONES DEL DESARROLLO **RECONSTRUCCIÓN TRONCO Y EXTREMIDADES OUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS** 

MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

**INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS** Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito









## LOS SABORES DE Entre Ollas y Sartenes

EN SU NUEVO LOCAL





En el patio del local cuentan con una mini huerta desde donde obtienen productos frescos para utilizar en las preparaciones.

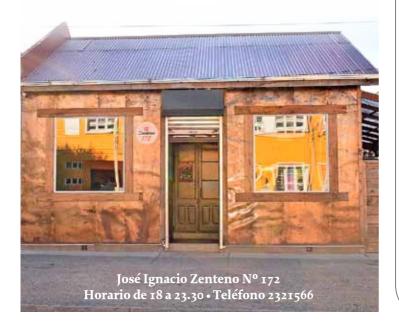
### Sin pedidos

Probablemente el mayor cambio al que se han tenido que acostumbrar los clientes de Entre Ollas y Sartenes ha sido el no contar con sistema de pedidos.

"Hemos querido priorizar el servicio y la calidad en la atención de mesas en el local. Quizás en un tiempo más lo reincorporemos, porque sabemos que muchas personas por diversos motivos no tienen la posibilidad de disfrutar en el restaurant, pero por ahora trabajeremos así", señaló.

Estos cuatro años para los líderes de este local, Cecilia y Sebastián, han tenido de todo. Sorpresas, retos, felicidad, tristeza, y trabajar con personas de muchos países que han dejado su huella.

"Entre Ollas y Sartenes significa 'nuestra vida', y es lo que hemos realizado en este proyecto. Han sido años bastante entretenidos, bien locos, gratificantes y las cuentas finales siempre son positivas. Más allá de este establecimiento nuevo, hemos entregado mucho profesionalismo a la comunidad. Ahora, estamos partiendo nuestro quinto año, y como siempre digo: 'no sé lo que vamos hacer, pero lo vamos hacer'", aseguró Sebastián.





### PANACOTTA DE DURAZNO

GRANJAS DE LA SIERRA

#### **INGREDIENTES:**

360 g crema líquida. 12 g gelatina sin sabor. 70 g azúcar **Granjas De la Sierra.** 820 g duraznos en almíbar **Granjas de la Sierra.** 

#### PREPARACIÓN:

- Calentar la crema con el **azúcar Granjas de la Sierra** hasta punto de hervor.
- Mientras se calienta la crema y el azúcar **Granjas de la Sierra**, escurrir los duraznos **Granjas de la Sierra** reservando algo de almíbar. Colocarlos en un recipiente adecuado y procesar muy bien hasta dejar de observar trozos grandes. El almíbar ayudará a homogeneizar.
- Disolver la gelatina con muy poca cantidad de agua caliente. Mezclar muy bien con cuchara para lograr una buena disolución. Si cuesta lograrlo, se puede dar unos 10 segundos de microondas.
- Rápidamente y antes de que la gelatina se enfríe, agregar la mezcla de la crema con el azúcar **Granjas de la Sierra** calientes a la gelatina, mezclando muy bien. Puede usarse la procesadora para lograr un buen mezclado.
- Agregar los duraznos **Granjas de la Sierra** ya procesados mientras seguimos mezclando con la procesadora.
- Poner la mezcla en un molde adecuado y dejar enfriar por 5 a 6 horas en la heladera.
- Para desmoldar dejar el molde por unos segundos en agua
- Si desea puede decorar la Panacotta con mermelada del sabor que uds prefieran.





Masaje de Reflexología

Terapia manual basada en ejercer presión mediante digitopuntura en determinados puntos del cuerpo, que están energéticamente enlazados con los órganos internos, buscando un efecto reequilibrante.

Reflexología es la práctica de estimular puntos sobre los pies, (llamados zonas de reflejo), generando un bienestar sobre otras partes del cuerpo, y de mejora en la salud general.



+56 9 5049 2958

+56 61 2 251660

Noah Cosmetología y Estética Integral

www.noah.cl

¡Vive!:

## 9 CONSEJOS PARA MEJORAR *tu vida*

**FEM PATAGONIA** celebra en este número su Especial 100 Ediciones, las que han sido posible gracias a la fidelidad de nuestros lectores y lectoras.

Durante este año 2017, Fem Patagonia ha compartido consejos de personas de diversas edades para aprender a vivir mejor. Este ciclo culmina en este Especial 100 Ediciones, donde entregamos 9 consejos o tips para mejorar nuestra calidad de vida y aprender a vivir con más alegría y satisfacción:

**I.-** Haz lo correcto. Vale la pena a largo plazo.

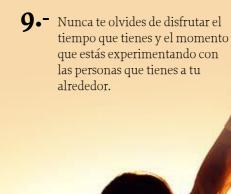
**2.** Elimina todo lo que no sea útil ni hermoso. Aprende a disfrutar.

**3.-** Cuando estés enojado o molesto, busca la soledad antes de enfadarte con las personas que te rodean

**4.** El perdón cura todas las heridas.

5. No importa cuán mala o buena sea la situación actual. Cambiará.

6.- Lo mejor está aún por venir.







CON MOTIVO del día Mundial de la Prevención del Cáncer – el 04 de febrero – haremos recuerdo, que en varios casos, la prevención y la propia responsabilidad pueden causar una importante diferencia en la salud y el pronóstico de vida. De hecho, la Organización Mundial de la Salud considera que un 30% de las muertes por cáncer podrían evitarse cambiando algunos hábitos de vida. Algunas recomendaciones generales para cooperar en la mejoría de su calidad de vida y efectuar, dentro de lo factible, alguna prevención al cáncer son:

- Combatir el estrés crónico, que cuando es

mal enfrentado puede servir de cultivo de varias enfermedades, al afectar el funcionamiento y bajar considerablemente las defensas.

- Alimentación, como por ejemplo, disminuir el consumo de carnes rojas y de carnes procesadas, además de reducir la ingesta de sal e incrementar el consumo de frutas, verduras y fibras. Igualmente se debe moderar el consumo de alcohol.

- Mantener un peso adecuado y combatir la obesidad.
- Realizar algún tipo de actividad física, en las que se incluye caminar a paso rápido, hacer

labores domésticas y de jardinería.

- Dejar de fumar.

La idea central en la prevención y lucha contra el cáncer, es promover el autocuidado como forma de prevenir, al igual que tomar las medidas tendientes a detectar precozmente algún tipo de lesión sospechosa.

En Chile la primera causa de fallecimiento lo constituye las enfermedades cardiovasculares; a esta causa la sigue la muerte con las enfermedades oncológicas. Por este motivo, la prevención puede causar la diferencia.





Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial Plástica y Estética Facial - Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes - Botox®, Dysport® estético y terapéutico

- Ácido Hialurónico y bioplastía

- Plasma Rico en Plaquetas

- Hilos tensores revitalizantes faciales

### mvargas@drmvargasz.cl

### Consulta

Rómulo Correa 665 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

### Clínica Algarrobal Chicureo

Santa Emilia 201-203 Teléfonos (2) 28431941 (2) 28430476 Chicureo Santiago



FOTOS: PEDRO MEZA

**EL PASADO 11 DE FEBRERO** y por cuarto año consecutivo Río Verde fue escenario de una nueva versión del Enduro Ecuestre, actividad organizada por la Ilustre Municipalidad de dicha comuna en conjunto del Club Enduro Ecuestre Punta Arenas.

Sesenta y cinco binomios fueron los protagonistas de la competencia que

se desarrolló en la Estancia María y en la que participaron jinetes desde los 6 años hasta competidores de larga trayectoria.

La alcaldesa de Río Verde, Tatiana Vásquez, destacó la gran cantidad de participantes "pues ha sido un gran esfuerzo y coordinación para que todo fuera un éxito. Es muy importante, como municipalidad, agradecer el apoyo de don Alejandro Marinovic quien cada año nos facilita su predio para desarrollar esta competencia y actividad familiar".





Antonio Vera, Jorge Mendez, Marcela Soto, Claudio Soto, Ana María Gomez, Andrés Velasquez.



Antonio Llompart, Tatiana Vásquez, Cristian Madariaga, Mauricio Provoste, Varina Simunovic, Alejandro Reyes.

### Sociales



Patricio Millalón, Juan Pablo Araya, Mauricio Fernández, Milan Kuzanovic, Margarita Jutronic.



Erik Eberhard, Carolina Zambrano, Susana Prieto, Carlos Levet, Rodrigo Zambrano, Rolf Eberhard, Milan Zambrano.



José Miranda, Estefan Sturiza, Antonio Kusanovic, Nikola Baleta, Javier Rivas, Santiago Cid, Mauro Villegas.



Ida Macleod, Tamara Macleod, Milan Kusanovic y su caballo "Dos Metros", Tatiana Vásquez, José Antonio Kusanovic, Tamara López.



Davor Domic, Brattian Estefó, Nora Millalonco, Elizabeth Hernández, José Cárdenas, Miljan Estefó.



Antonio Llompart, Palmenia Cárdenas, Felipe Umaña, Katrina Manzur, Tatiana Vásquez, Haydee Humens, Carolina Urquide, Francisco Boetsch.

La importancia del rol que cumple la familia

# LAS PATALETAS en los niños

El Psicólogo clínico de Clínica Magallanes Enzo Arias.

El Psicólogo de Clínica

Magallanes, Enzo Arias, explica que las pataletas no buscan dañar a los más cercanos, sino más bien, son formas de expresar diferentes emociones en los niños: rabia, frustración, desesperanza, deseos de conseguir algo, pena, etc. Las capacidades cognitivas de los niños aún no desarrollan -en este sentido- la capacidad de abstracción o hipotetización, que como señala el famoso Psicólogo Jean Piaget, se produciría a partir de los once años.

#### Las conductas de los niños

El niño está descubriendo su mundo y utiliza sus sentimientos para probar nuestras reacciones e ir construyendo su relación con los adultos. Sin embargo, el manejo de sus conductas va a depender de la respuesta de los adultos, las que pueden ir desde una mirada contenedora o agresiva, un abrazo que protege o conductas que buscan sobreproteger. "Los

roles en respuesta a las conductas de los niños son importantes, por ejemplo el rol que pueden tener los abuelos cuando se enfrentan a una pataleta. Es sabido que el rol de los abuelos es malcriar o consentir, por ende pedirles que generen una conducta distinta puede ser complicado", argumentó el Psicólogo clínico de Clínica Magallanes, Enzo Arias.

Es importante entender que nuestros padres no son lo mismo que los abuelos de nuestros hijos. Tal vez muchas veces hemos escuchado decir "cómo, si mi papá o mamá fueron tan estrictos con nosotros y ahora les permiten todo a nuestros hijos", pues estamos equivocados porque su relación es de abuelos a nietos y no de padres a hijos. Una de las formas de pedirles ayuda es hablar con nuestros padres -no con los abuelos-, diciéndoles por ejemplo: "mamá necesito que me ayudes a mi-tu hija- con mis hijos, porque yo te necesito".

#### El rol de los padres con los hijos

El Psicólogo clínico de Clínica Magallanes Enzo Arias explica que la autoridad de los padres es importante para controlar las pataletas, "nuestros hijos deben sentir que somos capaces de quererlos, de guiarlos, pero también de ponerles límites, sino entenderán que pueden hacer lo que quieran y de la forma que ellos quieran". También agregó que "la coordinación y comunicación entre los padres es vital, por ejemplo al ponernos de acuerdo cuándo ignoraremos una conducta negativa y cuándo reforzaremos una conducta positiva. Si el niño realiza una conducta negativa podemos ignorarla, pero ignorar es ignorar, porque cualquier estímulo puede ser entendido por el niño como un refuerzo. Por ejemplo: una mirada o un grito puede reforzar una conducta y mantenerla en el tiempo. Pero si el niño cambia la conducta y se acerca a nosotros amablemente, tenemos que reforzar su comportamiento con toda la atención deseada -y lo más importante- sin recordar la conducta que se ignoró anteriormente, porque eso genera recordar la conducta negativa, y en

ese sentido reforzarla".

### El comportamiento de los padres se refleja en los hijos

"Nuestra forma de reaccionar enseñará a nuestros hijos la manera de abordar los conflictos. Si respondemos de manera agresiva esa será su forma de moverse en el mundo, si podemos enseñarles que con calma los conflictos y las demandas se resuelven mejor, esa será su conducta" señaló el especialista Enzo Arias.

No siempre las pataletas tienen que ser abordadas con profesionales. Si los padres pueden resolver el problema bienvenido, pero si las pataletas alcanzan niveles de intensidad que puedan generar agresividad a los demás o hacia ellos mismos, o si estas conductas pueden generar un quiebre a nivel marital, parental o familiar, es necesario consultar a especialistas acreditados en el abordaje clínico.

"La familia cumple un rol fundamental en la resolución de las pataletas. El niño muchas veces muestra a través de sus pataletas que algo pasa en la familia; la teoría familiar sistémica nos habla de pautas familiares, formas de interacción que tienen las familias en su diario vivir y a veces las conductas de un hijo pueden ser un síntoma de que algo no anda bien. Por eso el abordaje clínico y terapéutico es familiar, porque debemos mirar y entender cómo la familia aborda estas situaciones y cómo la pauta de interacción puede seguir manteniendo un problema", puntualizó el Psicólogo clínico Acreditado de Clínica Magallanes, Enzo Arias.





ÁREAS MÉDICAS Y PROFESIONALES NO MÉDICAS informaciones@clinicamagallanes.cl

Broncopulmonar – Cardiología – Cirugía Estética - Cirugía Bariátrica - Cirugía Cardiovascular - Cirugía General – Cirugía Oncológica – Cirugía y Ortopedia Infantil -- Cirugía Vascular – Coloproctología – Diabetología – Endocrinología – Gastroenterología – Ginecología y Obstetricia – Hematología – Medicina Interna – Medicina General – Neurocirugía – Nutriología – Otorrinolaringología – Pediatría – Psiquiatría - Reumatología – Traumatología – Urología – Fonoaudiología – TM Otorrinolaringología – Matronería – Nutrición – Terapia Ocupacional – Psicología Adulto – Psicología Infantil

Antonio Díaz Hussev



- Kinesiólogos
- PosturólogosMaster en Osteopatía



Juan Villegas Velásquez

CIÁTICA, un molesto problema que tiene solución

**LA CIÁTICA** es un síndrome doloroso causado por la compresión o irritación del nervio ciático que se manifiesta en los glúteos o a lo largo de la parte posterior de la pierna.

Los síntomas se pueden dar de manera individual o se pueden presentar conjuntamente: dolor en los glúteos o que baja por la parte posterior de la pierna, debilidad muscular, sensación de adormecimiento, pinchazos, hormigueo y dificultad para mover la pierna.

Normalmente es en una sola pierna y el dolor puede variar desde un dolor sordo hasta un dolor incapacitante e insoportable. Generalmente la gente que tiene ciática nota los síntomas durante todo el día y estos pueden variar dependiendo de la hora, los movimientos que realice, o las actividades que la persona haya realizado.

El dolor asociado al nervio ciático puede estar causado por varias motivos:

- Hernia discal en la zona lumbar.
- Osteofitos en la columna.
- Procesos degenerativos en la zona lumbar o cadera.
- Aumento de tensión de la musculatura glútea.
- Traumatismos en la zona lumbar.
- Embarazo: debido a las alteraciones y cambios mecánicos de la pelvis y la

zona lumbar a medida que el bebe crece y se desarrolla.

En nuestra clínica Fisiolife podemos ayudarle a mejorar los síntomas. El tratamiento incluirá un completo y detallado examen músculoesquelético que permite determinar la causa del dolor.

En esta patología trataremos las articulaciones afectadas,
los músculos,
ligamentos,
tendones u
órganos para
reducir la presión en el nervio
ciático. Todo esto mediante técnicas manuales
adaptadas específicamente a cada persona.

La ciática a menudo se resuelve rápidamente apoyándose de unas buenas pautas de rehabilitación específica, donde se complementa la fisioterapia con técnicas manuales como es la Osteopatía, Posturología, terapia manual, punción seca y electrólisis percutánea.

Es importante mantener una buena postura mientras se esté de pie o sentado y procurar no pasar períodos largo en estas posturas porque puede agravar el problema.





RESERVA TU HORA (61) 2224246 www.fisiolife.cl

# LA "FRIDOMANÍA" DE Pilar López Agüero





**SE DEFINE** como autodidacta. Su trabajo, que comenzó realizando textiles con diseños selk'nam y motivos de las etnias originales, fue derivando en una búsqueda de nuevas técnicas, elementos e inspiración.

Hoy, Pilar López Agüero, artesana de 58 años, se ha hecho fama gracias a que, hace 20 años, se hizo devota de la obra de la gran pintora y poetisa mexicana Frida Kahlo.

"Me impresionó su vida y, en lo artístico, su colorido e impronta", resume.

"Leyendo su historia, me sentí identificada con ella y fue así que llegué hasta Coyoacán (localidad donde nació Frida)", comenta.

Allíse empapó de la vida de esta revolucionaria,



una mujer feminista y rupturista de los años '30.

Inspirada en su obra, comenzó a pintar usando su estilo y colorido, en muchos casos reproduciendo retratos de la propia Frida.

Su primera exposición la realizó en La Herradura, IV Región de Coquimbo. Luego, hace dos años, mostró sus creaciones en el Centro Cultural Liquen, en la IX Región de la Araucanía.

También, como viaja mucho a Brasil, sus pinturas han comenzado a incursionar en dicho mercado y es así como decoran las paredes de uno de los restaurantes de la bella Paraty, una de las ciudades coloniales más antiguas de ese país, que es Patrimonio de la Humanidad.

El año pasado y a propósito de la Feria del Libro Dinko Pavlov, trajo sus cuadros para la venta al público.

"Los precios son bastante razonables, pues la idea es que puedan llegar a todos los hogares. Oscilan entre \$40 mil y \$60 mil", indica.

Se trata de lienzos pintados con acrílico, de dimensiones 22 cm. por 27 cm.; 30 cm. por 40 cm.; y 50 cm. por 60 cm.. También ha añadido figuras decorativas, como los famosos toros, que cubre con el colorido salvaje de Frida.

Para los interesados, pueden acceder a Pilodeco en Facebook.







### Frida Kahlo

La tercera hija de Guillermo Kahlo, un fotógrafo judío-alemán cuya familia era originaria de Oradea en Rumania, y de Matilda Kahlo, mestiza mexicana, Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón nació en el Coyoacán, al sur de Ciudad de México, en 1907. A pesar de ello Frida decía haber nacido en 1910, año del inicio de la Revolución Mexicana, porque quería que su vida comenzara con el México moderno. Este detalle nos muestra su singular personalidad, caracterizada desde su infancia por un profundo sentido de la independencia y la rebelión contra los hábitos sociales y morales ordinarios, movida por la pasión y la sensualidad. Orgullosa de su mexicanidad y de su tradición cultural se enfrentó a la reinante americanización. Todo ello mezclado con un peculiar sentido del humor.







RESERVAS 2247979 • Punta Arenas





A conocer el monumento natural

souinguinos sön," agga e en Isla

Compra de pasajes en Terminal de Tres Puentes o en las oficinas de Tabsa

y guía a bordo Incluye entradas a la isla











