





Promociones válidas sólo durante marzo. Avda. O'Higgins 1235 / 61 2204599 - 9 78978395 Call Center 600 626 0000 · www.mundodreams.com





#### Fem Patagonia

Año 4 Edición 101 Viernes 3 de marzo de 2017 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.cl



## **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone Periodistas: Constanza Poblete Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler V., Diego Mac Lean

y Dra. Leisly Vidal

Corrección: Paulina León Bustamante Fotografía: Franklin Pardon, Rodolfo Soto y Constanza Poblete

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, Buses El Pingüino y Buses Pacheco

#### **EDITORIAL**

CORAJE, CREATIVIDAD Y BUENAS VIBRAS

¡Llegó marzo! Para la mayoría, quedó atrás el tiempo de vacaciones y se inicia, al menos en términos laborales y estudiantiles, un nuevo año.

En el caso de las mujeres, se cruzan todas sus responsabilidades, las que demandan mucho esfuerzo, tiempo y coordinación.

Está en nosotras "comenzar" este nuevo año con ánimo inusual y con mayor coraje y

Este 2017 y, sin dejar de lado nuestras responsabilidades, el propósito de cada mujer debe ser mirarse a sí misma y permitirse disfrutar más de la vida.

Fem Patagonia invita a cada lectora -y lector- a dar rienda suelta a su creatividad e imprimir un ritmo distinto a cada jornada, matizando todo su quehacer con otra mirada, variaciones, pausas y más vida al aire libre y actividades recreativas, deportivas, artísticas y culturales. ¡Llegó marzo! Pero, debemos enfrentarlo con buenas vibras y decir: "Adiós, estrés".

Elia Simeone R.

PÁGINAS

5 TENDENCIAS DE BOLSOS PARA PRIMAVERA 2017

**DESPUÉS DEL** VERANO CUIDADO Y MANTENCIÓN



TIPS PARA ENFRENTAR EL ESTRÉS DE MARZO

# CUIDADO DE ADULTOS MAYORES: EL TRABAJO INVISIBLE ¿A QUIÉN LE TOCA?

#### EN NUESTRA SOCIEDAD

el cuidado de las personas es un trabajo invisible, realizado generalmente por las familias. Sin embargo, cuando decimos familias, la mayor parte de las veces lo utilizamos como un eufemismo para decir 'mujeres', ya que son ellas -por amplia mayoría- las depositarias de este rol, lo elijan o no.

Estamos frente a un dilema en la organización de los cuidados. Nuestro país está envejeciendo. Actualmente la población adulto mayor llega casi a los 3 millones de personas y sigue creciendo, a la vez que nuestras tasas de natalidad han disminuido a tal punto que muy pronto nuestro país tendrá tantos jóvenes como viejos. De esta población mayor, un 20,4% tiene algún tipo de discapacidad, por lo tanto, aproximadamente 600.000 personas necesitan actualmente el apoyo de otros para sus cuidados en esta etapa de la vida (CASEN 2013).

Por otra parte, se amplían los discursos acerca de la importancia de la participación de las mujeres en el mercado laboral. Estamos hablando de avanzar en igualdad de género y favorecer la autonomía económica de la población femenina. Sin embargo, esta conquista de las mujeres en los espacios públicos -que dicho sea de paso en Chile aún es menor al 50 por ciento y muy estratificada por niveles socioeconómicos- no ha ido para nada aparejada con una nueva corresponsabilidad de cuidado (CASEN 2013).

Ellas siguen siendo las primeras y muchas veces las únicas responsables de llevar este trabajo, en condiciones que perpetúan situaciones de profunda desigualdad, intersectándose con otros aspectos, como el nivel socioeconómico, la etnia y lugar donde viven. Las mujeres más pobres son quienes quedan más marginadas de la posibilidad de tener un trabajo remunerado debido a su rol de cuidadoras.

Dado este dilema entre avanzar hacia una mayor igualdad de género, y a la vez, considerar los cuidados como un derecho, haciéndonos cargo del envejecimiento de nuestra sociedad, se instalan las preguntas:



"La población adulto mayor llega casi a los 3 millones de personas y sigue creciendo, a la vez que nuestras tasas de natalidad han disminuido a tal punto que muy pronto nuestro país tendrá tantos jóvenes como viejos"

¿Cómo avanzamos hacia la corresponsabilidad del cuidado? ¿Cómo la sociedad en su conjunto comienza a mirar esta temática como un asunto de interés público y no un problema de las familias, y más específicamente las mujeres?

Es esencial que se intervenga, considerando el cuidado en su dimensión relacional y de interdependencia, tomándose en consideración las necesidades del adulto mayor en situación de dependencia y a la vez las necesidades de quien queda en el lugar del cuidador/a. También es crucial la consideración del territorio en el diseño y ejecución de los programas dirigidos al adulto mayor.

Asimismo, debemos cuestionar la naturalización que existe del cuidado de los adultos mayores dependientes como una materia circunscrita exclusivamente al espacio familiar y privado. Pensamos que es clave avanzar en la consolidación del Estado como garante de derechos, donde el cuidado se pueda conceptualizar como uno de ellos, con políticas que no pongan el foco solo en algunos grupos más vulnerables, sino que avancen en la comprensión del cuidado como un derecho universal.

Además, se necesita un profundo cambio cultural, donde se pueda problematizar la feminización que tiene el trabajo de cuidados en todos los niveles, tanto el cuidado informal en el ámbito familiar, como en otros espacios de intervención públicos y privados.

POR VIVIAN DÍAZ, INVESTIGADOR ADJUNTO DE RIMISP- CENTRO LATI-NOAMERICANO PARA EL DESARROLLO RURAL

## LA VIDA

**CUANDO LA VIDA** se dispone a entregarnos momentos hermosos y especiales, en nuestra existencia surge la necesidad de conectarte con el entorno que nos rodea. Es eso, vivir la vida, las dichas de la naturaleza y las fuerzas del amor.

Recibir el día con energías y optimismo, entregar abrazos, cariño y afecto a los que nos rodean, volver a creer en las personas, demostrar de qué estamos hechos, de sabiduría, de experiencias de vida, de amor por el prójimo, de esperanzas para los que más lo necesitan. Esto es vivir y conectarte

con el mundo real.

¿Qué pasa si la vida te entrega momentos un poco complicados? Sólo levantar la mirada y pensar que debes seguiradelante una y otra vez. No importa si la cuesta para subir es difícil, la perseverancia y la fe hace que nos volvamos a colocar de pie. Este es mi mensaje o escrito de hoy: Creer en ti y en las personas que hacen tu mundo mejor, volver a comenzar, respirar, mirar la vida desde un punto de vista distinto. Permitirse un momento de relajo o de alegría en tu vida, disfrutar encuentros con personas que amas,



"Comienza este año con un paseo por la ciudad o simplemente contempla la naturaleza y da gracias a la vida de tener salud y poder maravillarte de lo que te rodea" comienza este nuevo año con un 'Te amo' para ti y tu corazón, para tus seres queridos que estuvieron y están siempre.

Comienza este año con un paseo por la ciudad o simplemente contempla la naturaleza y da gracias a la vida de tener salud y poder maravillarte de lo que te rodea.

Demostremos afecto y hagamos de este mundo un lugar mejor. No olvidar que los pequeños detalles hacen la diferencia. LAS PALABRAS VUELAN. LOS ESCRITOS PERMANECEN.

CONSUELO DEL CARMEN GODOY
SECRETARIA

# EL ÚLTIMO AÑO DEL GABINETE FEMENINO

# DE BACHELET EN MAGALLANES



AHORA EN MARZO comienza el último año de la Presidenta Michelle Bachelet. En Magallanes, las mujeres han marcado presencia en el Gobierno Regional, aunque no en el número que se hubiese esperado.

Luego de la intendencia, el principal cargo político lo ostenta Paola Fernández como Gobernadora de la principal provincia de la región. Otras integrantes del gabinete regional son: Margarita Makuc, seremi de Educación; Claudia Barrientos, seremi de Desarrollo Social; Teresa Lizondo, directora regional de SERNAMEG; Etel Latorre, seremi de Agricultura; y Claudia Ruiz como jefa de la SUBDERE.

Cada una de ellas ha sabido imprimir su

sello y ejercer el liderazgo femenino en los distintos asuntos y políticas públicas.

Encabezando su último año de gestión, FEM Patagonia conversó con las integrantes del Gabinete Regional para conocer cuáles fueron sus mayores desafíos y cuáles serán sus objetivos antes de concluir esta administración.



PAOLA FERNÁNDEZ GÁLVEZ: "Este ha sido un proceso desafiante"

LA GOBERNADORA de la Provincia de Magallanes reconoce que siente una profunda admiración por la Presidenta Michelle Bachelet y está agradecida de la oportunidad que le brindaron para ser parte del Gobierno. Paola Fernández Gálvez ha estado ligada a la política y al servicio público hace varios años, y destaca que estar en su actual cargo, ha sido "un proceso desafiante, intenso, no exento de polémicas (sonríe), donde no ha habido minuto que perder para dar cumplimiento a un ambicioso Programa".

El ritmo de trabajo y activa participación en campaña junto a la Honorable Senadora Carolina Goic facilitaron la conformación de equipos y establecer confianzas para lo que sería el desempeño de su rol como autoridad de la principal provincia de la región.

Así en este período ha participado activamente y le ha tocado ejecutar diversas iniciativas en pro de los habitantes de la región, destacando la colaboración en el diseño metodológico para la elaboración del Plan de Zonas Extremas, transformándolo en un proceso participativo histórico, que será una política pública transformadora para la vida de los magallánicos. "Es un motivo de orgullo para mi", asegura.

Lograr la incorporación de la Gobernación de Magallanes al plan piloto de Modernización, les ha permitido innovar, actualizar la gestión, es decir, establecer una relación directa con las personas y el lugar en que viven; implementar diversos programas en colaboración con otros servicios públicos como Oficina Protección de Derechos de Infancia, Programa Más Territorio, Oficina de Protección Derechos de Personas Mayores, realización del primer estudio de caracterización de personas migrantes, liderar trabajo en sectores periurbanos, cuenca Río de las Minas, entre muchas otras, triplicando el presupuesto respecto del 2013, y cambiarnos a un nuevo Edificio, digno para los funcionarios y usuarios.

Respecto a las dificultades, Paola Fernández manifiesta que han sido las propias que tiene el cargo, las que han enfrentado y abordado con trabajo de equipo con los colegas del gabinete regional, como también el estrecho trabajo con los funcionarios y funcionarias

## **MARGARITA MAKUC SIERRALTA:**

# "La gratuidad universitaria ha sido por lejos la iniciativa más importante"

de la gobernación.

"Si reconocer que la desconfianza es un fenómeno complejo de enfrentar para cualquier autoridad o funcionario que está implementando políticas públicas, aun cuando asistimos a profundas transformaciones, que trascenderán a esta administración", explica.

En este último año de Gobierno, la principal tarea de la Gobernadora será dar cumplimiento a todo lo comprometido con los ciudadanos de la Provincia, consolidar las iniciativas impulsadas desde la Gobernación, que promueven la inclusión con perspectiva de género y territorial, que nos han permitido acercar a la ciudadanía a la esfera pública, incidir en la vida cotidiana de las personas, a través de un sinfin de acciones, con quienes tradicionalmente habían estado más distantes, como migrantes, mujeres indígenas, personas con enfermedades poco frecuentes.

"A través del diálogo y trabajo colaborativo con la comunidad e instituciones seguiremos abordando problemáticas tan importantes como la seguridad pública, prevención de los delitos, en particular la violencia de género, riesgos naturales y socio ambientales, poniendo en el centro de la acción la dignidad de las personas ...".

Para Paola Fernández el sello de su Gobierno "sin duda será la restitución y garantía de derechos, como hoy felizmente lo vemos en Educación Superior, cuando más de 2.500 familias acceden a la gratuidad, a educación parvularia de calidad; las bases de una nueva constitución, debutará un sistema electoral más democrático, esta es la constatación de un nuevo tiempo y ha sido un privilegio estar en un espacio de toma de decisiones y contribuir a este propósito".

Ella ha realizado su gestión con un estilo participativo, con un fuerte sentido del trabajo colectivo, convencida que todo es posible de abordar dialogando y trabajando en unidad.

"Cuesta que en una sociedad machista como la nuestra se reconozca liderazgo en esta forma de hacer las cosas que dista de la típicamente de rol impositivo".

"Creo que es un error pensar que el poder está en quien asume un cargo, el poder siempre está en la ciudadanía".

SE DEFINE como una persona trabajadora, que se ha entregado al 100% a la tarea que asumió en marzo de 2014 como SEREMI de Educación. Margarita Makuc, ha desarrollado su labor junto a su equipo con gran compromiso, en pro de visibilizar la importancia de la Reforma Educacional que impulsa el Gobierno de la Presidenta Michelle Bachelet, en varias áreas.

Recuerda que su designación en el cargo la dejó impactada, porque desde el año 1973 que el Gobierno no tenía una militante comunista entre sus filas y porque además sentía una gran esperanza en la Reforma Educacional.

"Yo seguía desde el 2006, cuando fue la revolución pingüina este tema, participé desde el punto de vista académico, y cuando me informan que fui elegida fue impresionante, me sentí comprometida desde el primer minuto y con una tremenda responsabilidad, era un momento histórico ser parte de un gobierno democrático", cuenta.

Como en cualquier cargo, la SEREMI Makuc ha tenido momentos que la llenan de orgullo, como es la gratuidad universitaria que se proyecta a un sistema público de gratuidad, cuya visión es mucho más global que los jóvenes universitarios; pero también reconoce que una de las situaciones más complejas fue la toma y el paro de profesores que hubo durante el primer año de su gestión, donde los niños no tenían clases, lo que provocó un trastorno a los padres que no tenían, en muchos casos, con quién dejar a sus hijos.

"Fue muy difícil, hice todos los esfuerzos para que no les descontaran y al día uno de recuperar clases interpusieron un recurso. Creo que en ese momento agotamos muchos esfuerzos para conversar, llegar a acuerdos y terminar así fue decepcionante, fue triste, pero eso sirvió, fue una buena enseñanaza, las



cosas difíciles sirven, y posterior a eso logré tener un muy buen trabajo, se normalizó bastante la situación, y se entendió mucho esto, y nunca más se produjo algo así", asegura.

En esta última etapa del Gobierno señala que su prioridad será que los magallánicos conozcan la Reforma Educacional, los pilares, lo esencial, que conozcan las oportunidades que se dan desde una política pública orientada a la equidad, a mejorar la calidad de vida, para que todos los padres y familias puedan darle la mejor educación a sus hijos.

"La idea es que esta Reforma Educacional quede instalada y se profundice en los futuros años, que todos tengan las mismas oportunidades independiente de la condición socioeconómica. Esto nos da la oportunidad de ser más solidarios, más colectivos, con un proyecto que es mucho más humano".

A la seremi le gustaría que la recuerden como alguien comprometida con el servicio público, que trabajó codo a codo con su equipo, y que aportó a un tema tan sensible como la educación.



# CLAUDIA BARRIENTOS SÁNCHEZ:

# "La implementación del Registro de Hogares me ha llenado de satisfacción"

**TOMÓ LA DESICIÓN** de asumir el cargo de seremi de Desarrollo Social convencida del carácter progresista del Programa de Gobierno y con muchas ganas de ser parte de los equipos de trabajo que tendrían la tarea de llevarlo a la práctica.

Claudia Barrientos Sánchez, en ese entonces era concejala de la comuna de Punta Arenas y contaba con el respaldo de haber obtenido la primera mayoría entre sus pares, por lo que recuerda que no fue sencilla la decisión de optar por un nuevo desafío.

De las iniciativas que ha debido desarrollar, reconoce que la implementación del Registro Social de Hogares, la ha llenado de satisfacción.

"Veo en esto, un importante logro de modernización en el cumplimiento de esta tarea por parte del Estado, que ha permitido avanzar en objetivar y transparentar la información existente de las familias en Chile y que el sistema se haya perfeccionado para generar mayor justicia social, es lo correcto".

Para ella lo más complejo que ha debido enfrentar como parte del Gobierno de la Presidenta Bachelet, ha sido encontrar el camino que permita aumentar el apoyo social, para llevar adelante las grandes reformas que se han planteado e impulsado en el periodo.

En este último año seguirá trabajando para que se ejecute en la región el Programa Social del Gobierno de la mejor manera y con la mayor cercanía con las personas, aportando en la construcción de mayorías sociales y políticas.

"Me gustaría que la comunidad magallánica vea y sienta que este Gobierno y el Ministerio de Desarrollo Social y sus servicios relacionados, han tenido nítidamente una opción por el desarrollo humano, de las personas, y que los logros en este sentido, serán el mérito de todos y todas quienes desde el Gobierno y el Ministerio han trabajado por ello".

## TERESA LIZONDO LONCOMILLA:

# "Trabajamos día a día para erradicar las situaciones de violencia contra las mujeres"

**SE INTEGRÓ** al gabinete el 18 de marzo de 2014 para encabezar el Servicio Nacional de la Mujer y la Equidad de Género, y desde entonces ha trabajado e impulsado distintas iniciativas en pro de las mujeres de Magallanes.

Teresa Lizondo Loncomilla, destaca que durante estos tres años en el cargo, una de las iniciativas más importante a favor de las mujeres ha sido el proyecto FNDR que el CORE aprobó por 822 millones de pesos para el desarrollo de emprendimientos de 290 mujeres de la región, que está directamente relacionada a mejorar la autonomía de las mujeres.

Para este año la prioridad de la directora será cumplir con los objetivos de la Agenda de Género Regional consolidarla para así mejorar la calidad de vida de las mujeres de la región. "Los distintos ministerios y servicios tienen compromisos para mejorar la condición de las mujeres y es de vital importancia que se cumplan".

Sin embargo, no todo ha sido fácil en este período y así lo reconoce Teresa Lizondo. Para ella lo más complejo emocionalmente hablando, han sido las situaciones de violencia extrema en contra de las mujeres.

"Si bien como institución contamos con los mecanismos, con un protocolo, una red de apoyo y un circuito de acción para estos casos, la violencia extrema que termina con la vida de una mujer a manos de hombres machistas es un dolor tremendo y es por esto que trabajamos día a día para erradicarla definitivamente".

En ese sentido, el sello de la directora ha sido su forma de trabajar, teniendo una política de puertas abiertas, donde las mujeres sientan cercanía a través de un trato amable, con empatía. "Todo el trabajo que realizamos es para y por ellas".





### **ETEL LATORRE VARAS:**

# "El tema educacional y formativo para el campo es una de mis prioridades"

**HABER CONTRIBUIDO** a relevar el tema del agua considerándolo un recurso escaso y clave para el desarrollo agrícola en la región con la presentación de los estudios para la construcción de embalses en Porvenir y Laguna Blanca, son obras que eran impensadas para la región, y Etel Latorre, impulsó desde su gestión. Esa ha sido para la SEREMI de agricultura una de las iniciativas más importantes que le ha tocado desarrollar desde que asumió el cargo.

Una situación que ha resultado compleja durante su gestión ha sido la de estimular al sector productivo, a través de diferentes instrumentos que tiene el Gobierno, para incrementar la producción de alimentos, ya que sólo generamos como región un 20% de los productos hortofrutícolas que necesitamos consumir, un o% de frutales mayores, lácteos y otros.

En agricultura hay dos prioridades para Etel Latorre: el tema educacional y formativo para el campo y sus habitantes (se trabaja en la puesta en marcha de una Escuela Silvoagroprecuaria y de intereses especiales, ligados al desarrollo del territorio); y el monitoreo del clima en toda la región (incrementando la cantidad de estaciones meteorológicas, que permitan monitorear todos los distritos agroclimáticos de la región, y no sólo seis).

La SEREMI reconoce que en cuatro años es difícil pretender dejar un legado o definir un sello, pero cree que el sector productivo la conoce por su trabajo en terreno desde lo privado a lo institucional, y por su modesto aporte en ciencia, tecnología y capacitación.

## **CLAUDIA RUIZ HIJERRA:**

# "Este Gobierno entendió la vulnerabilidad de las zonas extremas"

TRABAJAR EN materia de descentralización motivó a Claudia Ruiz a asumir el desafío profesional y personal de liderar la Subsecretaría de Desarrollo Regional (SUBDERE), que busca contribuir a una efectiva transferencia de poder político, económico y administrativo a los gobiernos regionales y municipalidades.

Una de las iniciativas más importantes que ha desarrollado en la SUBDERE ha sido participar junto a otras autoridades regionales, en la creación de la metodología, coordinación de acciones e impulsar el trabajo de participación ciudadana, para la implementación del Plan Especial de Desarrollo de Zonas Extremas (PEDZE).

"Es la primera vez, que un Gobierno, entendiendo la vulnerabilidad de las zonas extremas promueve el fortalecimiento de la regionalización y el desarrollo de los territorios buscando mayor armonía y equidad, en base a esos criterios se generó un cambio de metodología para evaluar las iniciativas que quedaron plasmadas en el Plan".

Lo más complejo en estos años como autoridad ha sido que varios Municipios ordenen sus carteras de iniciativas presentadas para financiamiento, ya que en la revisión de éstos, habían muchas iniciativas con información desactualizada, entre otros aspectos.

"Mis prioridades en este último año continuarán siendo el permanente trabajo en terreno para seguir conociendo las necesidades y realidades de las personas independientemente de donde vivan; mantener la coordinación con alcaldes, alcaldesas y sus equipos técnicos; y supervisar en terreno las iniciativas en ejecución, para velar por el buen uso de los recursos".









#### MANIJA:

Denominado así por el protagonismo que este elemento toma dentro del bolso. Ya sea de pequeño o gran tamaño el mensaje que este accesorio transmite es de firmeza y control en una de las tantas versiones.

#### CINCHOS:

Este bolso con un modelo bastante cómodo, similar al de una bolsa, tuvo un comienzo en el mundo de la moda bastante silencioso pero en esta temporada comienza a tomar un lugar, apostando por jugar con diferentes texturas y elementos decorativos.

#### Moda



### NEGOCIOS PEQUEÑOS:

frases pop y detalles pintorescos.

Claramente esta tendencia fue

pensada para darle el toque de color a los outfits más sencillos y monocromáticos por los que muchas

apuestan.

La propuesta más curiosa sin lugar a duda es esta, apostando más que por un bolso, por un accesorio. La miniatura de los clásicos bolsos de las marcas de moda.

XL:

La versión opuesta de los pequeños negocios que optan dentro de la calidad seguir una línea que favorece la cantidad más que la comodidad. Al seguir una orientación de grandes modelos las inspiraciones de dejan notar, entre ellas, los clásicos pufs o los bolsos de las abuelas.



Moah ! Luce una piel suave en esta vuelta a clases con la... Limpieza Facial para Acné El acné, es una enfermedad crónica inflamatoria de la piel que involucra folículo piloso glándulas sebácea, caracterizada por la formación de comedones, pápulas, pústulas, nódulos y cicatrices, que aparecen principalmente en la cara y parte superior del tronco. Dependerá del tipo de acné, el que debas consultar o no con el dermatólogo. La limpieza te ayudará a mantener en control la bacteria del acné y mantendrá higienizada tu piel. +56 9 5049 2958

+56 61 2 251660

Noah Cosmetología y Estética Integral

www.noah.cl



# Mujeres Punta Arenas

desde el 6 al 12 de marzo

### Martes 7 de marzo

Presentación Equipo Oficina Municipal de la Mujer Edificio Consistorial José Montes, alcaldía, 10:30 horas

### Jueves 9 de marzo

Lanzamiento concurso literario "Una mujer, una historia" Teatro Municipal José Bohr, 10: 30 horas

#### Viernes 10 de marzo

Espectáculo Musical, Tributo a Los Nocheros Teatro Municipal José Bohr, 19 horas

# Sábado 11 y domingo 12 de marzo

Feria de Emprendimiento y Servicios para la Mujer Escuela Portugal, de 10 a 20 horas









# DESPUÉS DEL VERANO, cuidado y mantención

DR. MAURICIO VARGAS ZEC CIRUJANO MÁXILO FACIAL MVARGAS@DRMVARGAS7 CL

AL TÉRMINO del verano y luego de la mayor exposición solar que conlleva esta época del año, se presenta un momento muy propicio para identificar manchas y lunares del cuerpo, y especialmente de su rostro, recordando que el auto examen cutáneo es una excelente herramienta para la eventual detección temprana del cáncer de la piel.

De hecho, se estima que solamente un 12 % de los cánceres tipo melanomas son descubiertos durante la consulta profesional y que hasta un 70% de ellos son detectados por los propios pacientes.

Los métodos conocidos como el del ABCDE y el del "patito feo" son los métodos sugeridos para que cualquier persona pueda identificar lesiones sospechosas de la piel de su rostro y de todo el organismo:

- **ABCDE**, significa **A**simetría (desigualdad en la forma), los Bordes (irregulares o no), el Color (aumento de la pigmentación), el Diámetro (mayor a 5mm) y la Evolución.

- El **"patito feo"**, significa que se deben identificar formaciones atípicas, de apariencia distinta y que la diferencien de otras lesiones pigmentadas.

Así como hemos efectuado el personal auto examen cutáneo de las manchas y lunares, es conveniente efectuar el examen profesional y con ello descartar la aparición de lesiones peligrosas.

Y desde luego, continuaremos con los excelentes tratamientos con los que contamos para el anti envejecimiento. Recordar que la toxina botulínica, el plasma rico en plaquetas, el ácido hialurónico son los aliados profesionales más efectivos para mantener una apariencia sana y joven.

Y si a ello le sumamos los excelente efectos que logramos con los hilos tensores y revitalizantes, el resultados será óptimo.





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

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

- Acido 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) 2843 1941 (2) 2843 0476 Chicureo Santiago



**VEINTISIETE AÑOS** de historia consolidan al Instituto Británico como el más grande centro de idiomas en la región. A través de diversos cursos, individuales o grupales, sus alumnos logran el manejo de inglés básico, intermedio y/o avanzado en sus cuatro habilidades: escuchar, leer, escribir y hablar.

El director del instituto, Rodrigo Sirón, explica que el enfoque de la enseñanza que entregan es altamente comunicativo y tiene como énfasis el desarrollo de la expresión oral y la adquisición

de vocabulario para lograr ese objetivo.

"No sólo tenemos a disposición distintos horarios para quienes se interesen en aprender inglés, sino que además contamos con mucho apoyo multimedial que tiene como objetivo que los alumnos hablen el idioma, no importa que hablen con algunos errores, lo importante es que se den a entender y que pierdan el miedo a expresarse en otro idioma", señala.

Los cursos están especialmente diseñados para atender a todos los alumnos, de acuerdo a su edad y al nivel de logro en la prueba diagnóstica disponible en la siguiente página. http:// britishinstitute.cl/?page id=224&lang=en

"No hay edad para aprender idiomas, sólo hay que tener la necesidad y el deseo de hacerlo. La cultura Británica es muy rica en ese sentido, y hay muchos aspectos con los que nos podemos beneficiar y enriquecer", asegura el director del Instituto Británico.

Los niños y jóvenes buscan aprender inglés por satisfacción personal, desean entender la letra de las canciones o desean certificar su nivel de inglés, mientras que los adultos se interesan por viajes de negocios o de placer al extranjero o por temas laborales, ya que las empresas los envían a perfeccionarse. En ese sentido, el instituto puede atender las distintas necesidades que tiene la comunidad.

Para ello, cuentan en su mayoría con profesores nativos o chilenos altamente calificados, capacitados y certificados por la Universidad de Cambridge, que tienen las competencias así como también la experiencia para impartir clases a niños y adultos, que enfrentan de manera distinta el aprendizaje.

"Estamos muy satisfechos con los logros de nuestros profesores que están comprometidos con el instituto y con su perfeccionamiento, que les permite actualizar la metodología para enseñar a los alumnos del instituto", sostuvo Sirón.





**Desde el 2013** se capacitaron 580 personas en promedio en los diferentes cursos de idiomas, informática y recursos humanos.

# ÚNICO CENTRO AUTORIZADO EN LA PATAGONIA

El Instituto Británico es el único centro autorizado de Cambridge English en la Patagonia y se encuentra certificado por la norma ISO 9001:2008, y además es un organismo técnico de capacitación con norma CH2728 of 2003 para Franquicia SENCE.

Esas certificaciones (KET, PET, FCE, CAE CPE, TKT) tienen reconocimiento a nivel mundial, y quienes cuentan con cierto nivel de bilingüismo, por lo general en Chile, perciben un 25% más de renta de promedio.

"Es importante invertir en capacitación, pero más relevante aún es llevar a la práctica lo que uno aprende para darte cuenta que tu inversión en tiempo y recursos da frutos. La invitación es a que las empresas inviertan en idioma para sus trabajadores", comenta Rodrigo Sirón.

En Chile sólo el 2% de la población es capaz de mantener una conversación fluida en inglés y eso es algo que no debiera ocurrir. "Esta tasa hay que elevarla al menos a un 15%, y para ello tanto el ministerio de Educación como los institutos, debemos hacer todos los esfuerzos para mejorar la oferta y llegar a más niños, jóvenes y adultos".

Poseer las competencias lingüísticas es fundamental para quienes quieren lograr el éxito en su vida profesional. Empresas, instituciones educativas y centros de formación han descubierto que las pruebas Cambridge constituyen una forma rápida, flexible y asequible de obtener una evaluación exacta de las aptitudes lingüísticas en el lugar de trabajo. El sistema BULATS de inglés para negocios ofrece tanto cursos de preparación como potentes herramientas de auditoría lingüística que sirven de ayuda a la hora de decidir en materia de formación y contratación.

Los interesados en realizar la prueba de comprensión auditiva y de lectura de BULATS Online pueden inscribirse en las oficinas del instituto. La fecha de certificación es el primer viernes de cada mes a las 16:30 hrs.



**POR TEMAS LABORALES,** Pamela Soto, se vio en la necesidad de retomar el inglés después de muchos años, y para ello no lo pensó dos veces y decidió inscribirse en un curso en el Instituto Británico.

"Tengo un emprendimiento en el área de turismo y recibo a muchos extranjeros. Por un tema de desarrollo personal y laboral tengo que hablar bien el idioma, entonces opté por los cursos, y estoy súper satisfecha, porque aprendo y es real que el inglés te abre muchas puertas y una gama de posibilidades", manifiesta Pamela.

Si bien reconoce que es difícil, Pamela está convencida de que cuando hay entusiasmo uno siempre puede aprender, independiente de la edad.

"A mi edad tengo la personalidad para decir: no entendí, y en el instituto me explican con mucha paciencia cuando es necesario, si tengo problemas en asistir te dan alternativas y todo es conversable, entonces quizás esto en otro lugar no lo encontraría, para mi es una buena inversión económica, porque aprendo y no pierdo mi tiempo".

Pamela continuará participando en los cursos, porque su objetivo es seguir fortaleciendo su inglés y que sea más fluido.

"Estoy súper conforme, además mi hijo de tercero básico comenzó a estudiar inglés en el instituto y él muchas veces me ayudó en mis estudios. Esto es muy gratificante y entretenido puesto que como familia hablamos inglés", sostuvo.

### **CONVENIOS**

Tenemos convenios vigentes con las siguientes entidades con 10% de descuento para las cargas familiares y un 15% de descuento para el afiliado en la modalidad grupal.

ACHS - IST - COMAPA - ENAP - SINDICATO DE TRABAJADORES DE ENAP - MINEDUC - FISCALÍA REGIONAL - ANEF - FENPRUSS - ARMABADA - CLÍNICA MAGALLANES - INACH - CAPUAL - CC LA ARAUCANA - FACH - EPA





informaciones@britishinstitute.cl



**¿CÓMO EVITAR** el estrés de marzo? Es la pregunta natural que surge al enfrentar el tercer mes del año, pero el primero en términos de carga anímica respecto de responsabilidades.

La psicóloga de la Clínica Vespucio, Mercy Iriarte, y la docente de la Escuela de Psicología de la Universidad del Pacífico, Carmen Gutiérrez, entregan recomendaciones para encarar con una gran sonrisa y mayor alivio el reinicio de las jornadas laborales y estudiantiles:

## 1. Comparte en familia

No te encierres sólo en tu trabajo o estudios. Organiza reuniones, visita a tus familiares, realiza paseos con tu familia. Esto te hará desconectarte un poco de tus deberes.

## 2. Realiza un hobby

Si eres amante de alguna disciplina o quieres incursionar en ese mundo ahora, inscríbete en algún curso que sea de tu agrado.

# **3.** Dialoga con tus amigos respecto a las vacaciones

Si tus vacaciones fueron inolvidables, recuérdalas, pero por sobre todo, ten presente todo lo que has descansado.

## 4. Realiza deporte al aire libre

Date el tiempo para hacer actividad física, con esto despejarás tu mente y liberarás tensiones.

### 5. Enfréntalo con positivismo

No puedes cambiar el día a día. Ocúpate de las cosas realmente importantes y deja de lado todo aquello que te preocupa innecesariamente. Mentalízate y propónete lograr nuevas metas.

# IIINO ME GUSTAN MIS PANTORRILLAS...!!!

DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.

CIRLLIANO PLÁSTICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRLIGÍA PLÁSTICA

**HAY PERSONAS** que a pesar de realizar actividad física no logran aumentar el diámetro de las piernas, específicamente la zona de las pantorrillas.

Un motivo frecuente de consulta no sólo de las mujeres sino también de los hombres, es la corrección de las piernas muy delgadas o asimétricas, ya sea por causas genéticas o traumáticas.

Lo cierto es que por motivos estéticos o reconstructivos muchas personas buscan aumentar el volumen de las pantorrillas a través de una cirugía plástica, cuando no logran estar conformes con esa zona de su anatomía.

Unas piernas muy delgadas o asimétricas limitan a la mujer en su atractivo físico o en la forma de vestir, y estéticamente no se ve agradable tener unos muslos bien contorneados, con buen volumen, junto con unas pantorrillas delgadas que además hacen ver las rodillas abultadas, lo que empeora el defecto.

Una de las formas de tratar este problema son los implantes de pantorrillas; son de gel de silicona, de diferentes formas y tamaños. Se localizan debajo de la aponeurosis del músculo gemelo interno a través de una incisión, por detrás de la rodilla. El procedimiento requiere anestesia general y dura alrededor de 2 horas.

Durante el postoperatorio los pacientes deben hacer reposo relativo por aproximadamente 7 días. Luego de una semana pueden empezar a caminar y a hacer sus actividades normales en forma paulatina, sin embargo, deben abstenerse de hacer ejercicio, lo que pueden ir retomando de manera suave posterior a dos meses de realizada la cirugía.

Una vez completada la recuperación, la persona puede hacer una vida absolutamente normal, con actividades de todo tipo.

Si estás interesada o ya tomaste la decisión de someterte a una cirugía estética es importante que te preocupes de que el procedimiento lo realice un cirujano plástico acreditado, miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica y Certificado por CONACEM, quienes no sólo realizan de forma correcta, ética y segura este tipo de procedimientos, sino que además monitorizan el postoperatorio para que los resultados que se obtengan sean los adecuados.



**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 QUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS** 

MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

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

cheques, tarjetas de crédito











"Dance Kraljica" fue invitado a participar en Mundial de Cheerleading

# GRUPO DE POM POMS

# SUEÑA CON BAILAR EN ESTADOS UNIDOS

LOS PRIMEROS lugares obtenidos en diversos campeonatos nacionales han hecho que "Dance Kraljica", grupo de baile magallánico, sea invitado a participar en el próximo Mundial de Cheerleading y Dance All-Star que se realizará en la ciudad de Orlando, Estados Unidos, entre el 28 de abril y el 2 de mayo.

El nivel técnico que las integrantes de este grupo han mostrado a nivel local como nacional, y su trayectoria como equipo, hicieron ver esta propuesta no sólo como un sueño, sino como un objetivo más que merecido producto de sus innumerables logros.

A sus 20 años, Fernanda Varas, integrante de este grupo, reconoce que llevan mucho tiempo preparándose para participar en una instancia deportiva tan importante como un Mundial, al que asistirán 300 equipos de diferentes países.

"Somos un grupo afiatado, en el que hemos formado lazos grandes entre compañeras y esperamos con ansias este momento para representar a nuestro país, pero sobre todo, a Magallanes. Este Mundial será una tremenda experiencia inolvidable para cada una de nosotras, y tras haber ganado regionales, nacionales, participar en este campeonato es un sueño que queremos cumplir", comentó la joven.

Día a día se preparan para enfrentar este desafío, entrenando la técnica clásica y realizando acondicionamiento físico. La idea es trabajar la rutina para desarrollar una buena actuación en el Mundial.

#### Necesidad de recursos

De un total de 27 jóvenes, sólo 19 integrarán el equipo que viajará al Mundial de Estados Unidos.

En ese sentido la entrenadora de Dance Kraljica, Marcela Andrade Veli, lamenta no poder contar con el equipo completo, pero como es de suponer, los costos para asistir al evento son bastante elevados, y pese a golpear varias puertas no han logrado contar con el apoyo de instituciones públicas o privadas.

"Llevamos 13 años trabajando como grupo y que nos hayan considerado para este Mundial es un tremendo premio para mi al estar ligada al deporte por tanto tiempo, y una ilusión para las chicas, que tienen puestas sus expectativas en cumplir este sueño", señaló la entrenadora.

Para Marcela Andrade, lo principal es tomar este Mundial como una experiencia, en la que buscarán hacer una buena actuación, mantener el nivel de Chile, y conocer cómo es el trabajo del resto de los equipos participantes, ya que eso les servirá para prepararse para presentaciones en el futuro.

Tanto los apoderados como las alumnas han organizado distintas actividades a beneficio para recaudar la máxima cantidad de dinero, pero como ello no es suficiente, Dance Kraljica, apela a que los empresarios de la región les puedan entregar apoyo.

"Acá no se trata de un grupo de baile en específico, sino que vamos a representar a Magallanes y para nosotros es un orgullo llegar a esta instancia, estamos realmente muy contentas", sostuvo la entrenadora.

En el facebook **Dance Kraljica** se informan las actividades a beneficio que están realizando, por lo que invitan a la comunidad para que las ayuden a cumplir su sueño de presentarse en el Mundial en Estados Unidos.



La entrenadora Marcela Andrade junto a las jóvenes que participarán en el mundial









# ISLA MADRE DE DIOS, LA ISLA IMPOSIBLE





La exploración de cavernas es uno de los grandes atractivos que podría poseer la isla si ésta se constituye como un punto importante de desarrollo turístico.

TEXTOS/FOTOS: RODOLFO SOTO

**LA ISLA MADRE DE DIOS** está situada en el océano Pacífico en la región austral de Chile, al sur del golfo de Penas y forma parte del archipiélago Madre de Dios.

Declarada por muchos la imposible dada la complejidad que significa llegar hasta ella y por las duras condiciones climáticas que deben enfrentar quienes han logrado permanecer algún tiempo en ella.

Esta isla suena al sueño de cualquier apasionado por la aventura extrema. Hoy en día en que recién se van conociendo detalles de esta misteriosa isla parece ser que aún está reservada sólo para aquellos ávidos de vivir experiencias extremas.

Su costa es casi inexpugnable. En muchos sectores filosas rocas en sus bordes hacen difícil el poder aproximarse a ella. En otros, los densos bosques que llegan prácticamente hasta el mar la hacen muy difícil de penetrar.

La isla Madre de Dios guarda aún muchos

misterios por descubrir. La caverna más larga de Chile fue encontrada aquí, pinturas rupestres con una data de más de 4.500 años fueron hace poco tiempo descubiertas en una de las tantas cuevas que la isla posee y que aun a muchas de ellas no ha sido posible acceder.

Al interior de las cuevas que ha sido posible llegar hace calor, el aire es húmedo, el piso es un fango color amarillo y el espacio muy reducido. Es como viajar literalmente al centro de la tierra donde el mundo se detuvo hace milenios.

Otro punto interesante hasta ahora descubierto es la Cueva de la Ballena. Con casi 400 metros de fondo aún guarda muchos secretos por descubrir. Una cosa que llama la atención es que por las laderas de los cerros aledaños a ella y a unos 38 metros de altura sobre el actual nivel del mar, fueron encontrados restos óseos de ballena. Hasta ahora la única explicación que tendría este hecho sería que por la acción de un tsunami una o más ballenas fueron arrastradas hasta





Caminata sobre roca caliza o conocida también como los "glaciares de mármol".



un lugar de tanta altura.

Isla Madre de Dios se abre como un lugar de gran valor turístico a corto plazo. Cuando hoy en el mundo mucho del turismo está asociado a la aventura, esta isla se presenta con un enorme potencial para el desarrollo turístico de Magallanes y en particular de la Provincia de Ultima Esperanza.



Bellas cumbres aún inexploradas invitan a los más aventureros a intentar conquistarlas.



**9.000 mm anuales** es la cantidad de lluvia que cae al año

**190 km/hr** son las rachas de viento que azotan a la isla

# **1000 ESTERILIZACIONES**

# TODOS RESPONSABLES

PLAN CANINO COMUNAL

## Natales en beneficio de su comunidad implementará las siguientes acciones

- Charlas y talleres de educación sobre tenencia responsable y ordenanza municipal.
- Campañas de instalación de Microchips.
- Aplicación de ordenanza municipal "Sobre Control Integral de la Población Canina y su Tenencia Responsable".

### **Nuestras Obligaciones** y Responsabilidades son:



Debemos identificar a nuestros perros en el registro municipal.



Mantener a nuestros perros con sus controles veterinarios al dia.



Nuestros perros deben tener cuidados básicos; comida, agua, casa, collar de identificación y control de reproducción.



Nuestros perros nunca deben salir sueltos a la calle.





# INFORMACIONES TEL. 612 209 538

Unidad de Medioambiente Email: medioambiente@muninatales.cl













# OBESIDAD EN LA INFANCIA UN PROBLEMA DE TODOS

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 OBESIDAD es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento anormal del peso debido a la acumulación excesiva de grasa corporal, como resultado de un desbalance entre el consumo y el gasto de energía. Las cifras hablan por sí solas, según datos de la Junta Nacional de Jardines Infantiles, un 22% de los menores de 2 a 5 años tiene sobrepeso y un 10% padece obesidad.

En Chile I de cada 4 adultos es obeso, esto potenciado además ya que un 90% de los casos se debe al sedentarismo y malos hábitos alimentarios, a pesar de todas las campañas realizadas en el país, las dietas siguen siendo ricas en calorías y grasas, por lo que nuestro futuro es poco alentador.

#### Consecuencias psicológicas en la infancia

Los equipos de psicólogos que trabajan en este tema manifiestan que "los niños obesos sufren constante discriminación, la que se traduce en trastornos de conducta, angustia, depresión, tendencia a la baja autoestima, aislamiento e inseguridad", pero a eso también se suman la introversión y posibles malos resultados en el rendimiento escolar.

#### Consecuencias médicas en la infancia

El sobrepeso u obesidad en los niños hace que éstos presenten niveles más elevados de presión arterial, de colesterol y de insulina en la sangre, comparados con menores de peso normal, por lo que tienen un alto riesgo de desarrollar enfermedades como:

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Dislipidemias
- Hígado graso
- Problemas respiratorios durante el sueño
- Desarrollo puberal acelerado
- Alteraciones articulares y óseas, entre otras.

En el año 2004 la Organización Mundial de la Salud declaró a la obesidad como la "epidemia del siglo XXI". En nuestro país el exceso de peso constituye el problema nutricional más relevante y se estima que uno de cada cinco niños lo padece.

#### Un llamado a la prevención!!

Padres y niños están involucrados en la prevención de la obesidad y deben ser ellos, en la casa, como grupo familiar quienes tomen entre todos las riendas del tratamiento.

La obesidad se debe evitar con cambios que involucren a la familia. Esto agrupa las conductas alimentarias saludables y el incentivo de la actividad física, los jardines y colegios también tienen que apoyar la vida sana. La lactancia materna es un factor protector de la obesidad infantil, siendo la medida más fácil, simple y temprana para combatir el problema.

#### ¿En qué consiste el tratamiento?

Lo primero es realizar una evaluación médica completa con el objetivo de definir la gravedad del exceso de peso y detectar sus posibles causas Es importante indagar en los antecedentes familiares, hábitos alimenticios y de actividad física. El tratamiento debe estar dirigido al niño y a su familia y considera tres aspectos fundamentales:

- Modificación de hábitos de alimentación
- Soporte Psicológico
- Incremento de la actividad física

El objetivo principal es erradicar los malos hábitos nutricionales y estilos de vida poco saludables del niño y de la familia y que esto se mantenga en el tiempo.

Los menores obesos tienen una mayor probabilidad de seguir siéndolo en la edad adulta, por lo tanto un "niño gordito" nunca fue y nunca será un "niño sanito".

(Próximo artículo "alimentación saludable en los escolares").



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





"La presunta falta de deseo achacada históricamente a las mujeres se debe a las escasas aptitudes de sus amantes", planta la psicóloga y sexóloga estadounidense Leonore Tiefer.

# ¿CUÁNTO SEXO NECESITAMOS?

# 500

veces llega al clímax un león de la sabana africana, durante la época corta de apareamiento que disfruta y que es de tres meses.

**DICEN QUE** las atracciones sexuales pueden ser fatales. Al menos, así lo es para el lirón australiano para quien el momento más placentero es también el último de su vida. Se aparea con una docena de hembras en una noche de verano, para, luego, morir extasiado.

En el caso del hombre, su conducta y necesidad sexuales son más variadas, si bien se planea que, en promedio, practica un coito 1,5 veces por semana en cualquier época del año y a cualquier hora del día.

Con un instinto sexual más flexible que el de los animales, en él y en ella se conjuga una serie de factores que determinan o condicionan su apetito carnal.

En Focus Magazine, Gaby Miketta realizó un estudio sobre este tema, citando a estudiosos y sexólogos, que aportaron datos al respecto.

"Todos conocemos bien los impulsos sexuales, pero hay formas muy diferentes de disfrutarlos", plantea la antropóloga estadounidense Helen Fischer.

Los sexólogos, en tanto, se han abocado en los últimos años a tratar de determinar la frecuencia del acto sexual, indicando uno de los últimos estudios —realizados por el fabricante de preservativos Durex- que los españoles mantienen relaciones sexuales 90 veces al año, mientras que los estadounidenses lo hacen 132, siendo ésta la mejor media de los 27 países incluidos en el estudio.

1,5
veces por semana es la media
del hombre en cuanto a
relaciones sexuales.

#### Frecuencia versus calidad

"Dime de qué te jactas y te diré de qué adoleces", dice el dicho popular y es que, en materia de sexo, no siempre todo lo que se alardea es cierto ni la frecuencia sexual es lo más importante.

La psicóloga y sexóloga estadounidense Leonore Tiefer asegura: "No necesitamos más sexo, sino de mejor calidad. La presunta falta de deseo achacada históricamente a las mujeres se debe a las escasas aptitudes de sus amantes. El sexo no es la cosa más natural del mundo, sino una materia que necesita práctica y un aprendizaje continuo. Es como tocar el piano. Para ser bueno, es necesario un período de entrenamiento".

Por ello Tiefer afirma: "En lugar de calcular la frecuencia del acto sexual, los especialistas deberían centrarse en los factores sociales y psicológicos que están relacionados con esta práctica". Cómo trabajar el suelo pélvico antes y después del parto

# PREVENCIÓN Y SALUD en el embarazo



Kinesióloga





Patricia Cárdenas, Matrona.

"La etapa de la gestación es una de las épocas más felices para una mujer y nuestro rol frente a la futura madre es asesorarla. educarla y vigilar su estado de salud respecto a la evolución de la gestación y el desarrollo del bebé. Una de las principales ayudas que le podemos entregar a la mujer es que llegue al parto con su suelo pélvico en óptimas condiciones para disminuir el riesgo de episiotomía y daño perineal", destacó la Matrona de Clínica Magallanes, Patricia Cárdenas.

EL SUELO PÉLVICO es una estructura muscular y ligamentaria que sirve de apoyo y sostén a los órganos pélvicos como la vejiga, el útero y el recto. Su debilitamiento puede provocar uno o varios trastornos, entre ellos: incontinencia urinaria de esfuerzo, caída de los órganos intraabdominales (Prolapso) y disfunciones sexuales.

No sólo los cambios hormonales y el peso del

bebé harán que el suelo pélvico vaya perdiendo elasticidad y fuerza, sino que el parto es uno de los momentos más traumáticos para esta musculatura. "Es muy aconsejable que las mujeres puedan llegar al parto con el suelo pélvico en buenas condiciones, por eso es importante realizar ejercicios específicos, como los ejercicios de Kegel, que son muy buenos para lograr que esa zona esté bien reforzada", explicó la Matrona de Clínica Magallanes Patricia Cárdenas, quien asesora a sus pacientes preparándolas para el momento del parto.

#### Kinesiología preventiva de secuelas Obstétricas en el embarazo

La kinesiología es una disciplina con la que se trabaja la musculatura del cuerpo humano y puede ser una excelente aliada durante el embarazo, porque durante esta etapa el kinesiólogo interviene realizando ejercicio físico específico para el estado de la mujer, manteniendo un estilo de vida saludable, tanto para la mamá como para el bebé que viene en camino. De acuerdo a lo que señala la kinesióloga de Clínica Magallanes, Constanza Gómez, "los ejercicios kinesiológicos ayudan a preparar el suelo pélvico de la futura mamá para enfrentar el parto a través de diferentes técnicas, además de favorecer una pronta recuperación posterior a éste".

#### Rehabilitación Kinésica Pelviperineal en el Post-parto inmediato y tardío

Una vez que el bebé haya nacido, el kinesiólogo también puede trabajar en el período de postparto inmediato -desde las primeras 48 hrs. hasta

la 1° semana-, poniendo énfasis en que la mujer adopte una postura correcta mientras esté amamantando, evitar cargas de peso excesivas ante esfuerzos, realizar ejercicios hipopresivos y de kegel para suelo pélvico y realizar medidas contra el estreñimiento o la sexualidad post-parto, evitando así la inmovilización de la madre. "En el post-parto tardío -posterior a la 4° semana- el profesional realiza una valoración completa toracoabdominal, para iniciar dentro de las próximas semanas el ejercicio físico post-parto que ayuda a evitar la incontinencia urinaria. Entre las 8 y 10 semanas posteriores evalúa el suelo pélvico buscando pesquisar posibles secuelas uroginecológicas, gastrointestinales o sexuales que el parto haya dejado. Los tiempos de rehabilitación varían según cesárea o parto normal", concluyó la kinesióloga Constanza Gómez.

#### **CONSEJOS PARA EL** CUIDADO DEL SUELO PÉLVICO

- Visita a un especialista: Para valoración del suelo pélvico.
- Cuida tu postura: Para evitar lesiones futuras y prevenirlas.
- Mantenerse activa: Si no es un embarazo de riesgo y que necesite reposo.
- Evitar deportes de impacto: No someter al periné a más estrés del obtenido por el embarazo.
- Cuidar la alimentación: Mantener una alimentación sana y equilibrada para que el aumento de peso no sea excesivo y no sobrecargar más el suelo pélvico.
- Masaje perineal: Es muy eficaz para ayudar al parto.





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 -- Gastroenterología -- Medicina Interna - Medicina General - Neurocirugía - Nutriología - Otorrinolaringología - Pediatría - Psiquiatría - Reumatología - Traumatología -Urología - Fonoaudiología - TM Otorrinolaringología - Matronería - Nutrición - Terapia Ocupacional - Psicología Adulto - Psicología Infantil





RUTAGASTRONÓMICA

JOSE MEHERIDEZ #10/3
RESERVAS 2247979 • Punta Arenas
Patagonia chilena

CORFO

CORFO





## GALLETAS DE QUESO PARMESANO

## CON PESTO DE BETARRAGA

GRANJAS DE LA SIERRA

#### **INGREDIENTES:**

1 tarro de **betarragas Granjas de la Sierra.** 

30grs. de piñones tostados.

45grs. de queso parmesano rallado.

ı diente de ajo.

4 cucharadas de aceite de oliva.

Sal y pimienta.

#### Para las galletas:

60 grs de harina Granjas de la Sierra.

Una pizca de sal.

2 a 3 pizcas de pimienta Cayena.

45 grs de mantequilla refrigerada y cortada en cubitos.

60 grs de queso parmesano rallado.

#### PREPARACIÓN:

- Para preparar las galletas de queso parmesano, poner todos los ingredientes en un recipiente grande y triturar suavemente los ingredientes con las yemas de los dedos hasta mezclar bien que parezcan migas de pan.
- Precalentar el horno a 180 grados Celsius.
- Seguir mezclando los ingredientes hasta formar una masa uniforme y presionar la masa sobre la superficie de trabajo para sacar la humedad de la mantequilla y el queso.
- Extender la masa con ayuda de un rodillo sobre una superficie ligeramente enharinada hasta que alcancen unos 4 milímetros de espesor.
- Utilizar un cortador de galletas para sacar unas 20 galletas aproximadamente. Disponer las galletas en una bandeja de horno forrada con papel para hornear y llevar al refrigerador por 30 min.
- Sacar del refrigerador y hornear por 10 min.aprox. o hasta que estén ligeramente doradas y crujientes.
- Retirar del horno y dejar enfriar.
- Para el pesto de **betarragas Granjas de la Sierra**, poner todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procesar hasta formar una masa gruesa. Rectificar la sazón.
- Utilizar una cuchara pequeña para distribuir el pesto sobre las galletas, adornar con piñones tostados y brotes de berros.





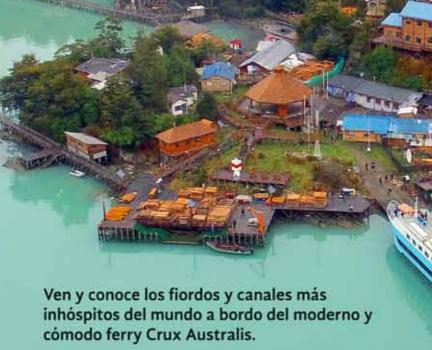












Tabsa te da la oportunidad de recorrer por via bimodal la mítica Carretera Austral, embarcándote en Puerto Yungay para llegar a Puerto Natales, pasando por caleta Tortel y Puerto Edén. Este tramo te permitirá también disfrutar de las fantásticas Torres del Paine.

