PATAGONIA
Fem
Edición N° 115 / viernes 15 de septiembre de 2017
GRATIS con La Prensa Austral
MASAJES PARA ATENUAR LOS CAMBIOS EN LAS FUTURAS MADRES
LOS CUIDADOS DEL CABELLO EN EL PRE Y POST NATAL
FOTOS DE ESTUDIO: CAPTANDO UN MOMENTO UNICO DE TODA MUJER
Salud & Belleza
EN EL EMBARAZO

¿Ya estás planificando tus vacaciones?

*En **Clínica Magallanes** contamos con el único Vacunatorio Internacional de la región, certificado por la Seremi de Salud, donde puedes protegerte contra la fiebre amarilla y otras enfermedades del viajero.*

Visítanos, relájate y disfruta de tu viaje

WWW.CLINICAMAGALLANES.CL

/ClinicaMagallanes

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 5 Edición 115
Viernes 15 de septiembre de 2017 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodista: Constanza Poblete
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler y Dra. Leisly Vidal.
Corrección: Constanza Poblete
Portada: Modelo, Claudia Candia
Fotografía, Danny Perich
Fotografía: Constanza Poblete y Danny Perich
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

BELLA Y FELIZ
EMBARAZADA

Una gran cantidad de sentimientos contradictorios puede gatillar en la mujer la noticia del embarazo. Primero, felicidad por el hijo o la hija que vendrá; pero, después y en la medida en que se comienzan a vivir los cambios corporales, pueden sobrevenir sensaciones menos estimulantes al sentirse poco atractiva.
Es, por ello, que hoy las mujeres deben enfrentar este proceso desde diversos puntos, cuidando su equilibrio emocional y físico, rodeándose del cariño de sus cercanos y adoptando decisiones para el auto cuidado. Esto último, porque estar embarazada no puede dar paso a un descuido del cuerpo respecto de su alimentación saludable, la realización de ejercicios y/o masajes y actividad física adecuada según el crecimiento del bebé al interior de la pancita.
Hay que mantener el aumento del peso dentro de los límites marcados por el médico.
Sólo hay que sentirse bella con la figura voluptuosa que comienza a gestarse y el "resplandor" que se nota en el segundo trimestre del embarazo, con un rostro más sonrosado y atractivo por las hormonas y la mayor irrigación sanguínea, además del aumento del volumen de los pechos.
Si se tiene al lado un compañero enamorado, ¡mucho mejor! Si no es así, ¡adiós a la depresión y las recriminaciones! Nuestro propio cuidado y del bebé que viene exigen que cortemos las malas relaciones, por mucho que creamos que dependemos de aquella persona.
Embarazadas: ¡sonrían, siéntanse bellas, acentúen lo positivo y disfruten!

Elia Simeone R.

PÁGINA 15
MAMIS.CL UN CENTRO INTEGRAL PARA LAS EMBARAZADAS

PÁGINAS 16 - 17
ALICIA VIDAL Y SU HIJO ALVARO: EL DERECHO DE UNA MADRE DE CUIDAR A SU HIJO ENFERMO DE CÁNCER

PÁGINA 23
REGENERACIÓN DE LOS TEJIDOS FACIALES

Director Prisma Estudio Fotográfico

"LA FORMA DE UNA MUJER EMBARAZADA ES TREMENDAMENTE ATRACTIVA VISUALMENTE"

Danny Perich explica que en cada fotografía "la idea es resaltar lo que llamamos la doble M: La belleza de ser Mujer y la belleza de ser Madre".

Javiera Cox

"La mujer es linda embarazada o no embarazada, son estados y momentos distintos de la vida. Personalmente, me es inimaginable pensar que una mujer se vuelva fea por estar embarazada''.

- ¿Por qué te gusta la fotografía?

- "La fotografía es una herramienta para contar historias. En ese sentido, la fotografía es como un microcuento; tienes que lograr un impacto visual y, al mismo tiempo, lograr encantar a la audiencia inmediatamente. Es presentación de un escenario, personajes, clímax y desenlace al mismo tiempo".

- ¿Cuándo comenzaste con la fotografía profesional?

- "Siempre tuve una relación cercana con la fotografía, especialmente con la fotografía digital desde principios del 2000. Pero recién hace dos años comencé haciendo trabajos más formales, mientras vivía en Viña; en ese tiempo me dedicaba a la fotografía corporativa. Cuando, a propósito de un proyecto, volví a Punta Arenas, empecé a buscar nichos de mercado; junto a mi socia (Fernanda Subiabre) armamos el estudio Prisma y nos dedicamos a hacer sesiones de estudio que tuvieran un valor agregado, más allá del click de la cámara".

- ¿Por qué se te ocurrió ofrecer sesiones fotográficas a embarazadas?

- "En general, en Chile, existe un concepto bastante tradicional y machista del embarazo y la maternidad. En ese sentido, quisimos darle un giro a la fotografía de embarazo más acorde al cambio de paradigma, más al estilo de los estudios europeos o neoyorquinos. La idea es resaltar lo que llamamos la doble M: La belleza de ser Mujer y la belleza de ser Madre. En nuestras fotos, ella es la protagonista; y en cada foto buscamos resaltar la belleza y femineidad pero, al mismo tiempo, tratamos de hacerlo con elegancia, resaltando su seguridad e independencia. Una mujer del siglo XXI".

- ¿Quiénes conforman tu equipo?

- "Además de la fotografía, es esencial el trabajo que Fernanda, mi socia, hace con el maquillaje y las telas. Llegar a un ambiente desconocido con luces gigantes puede resultar intimidante. En ese sentido, su trabajo es fundamental en lo visual, pero también es importante para generar confianza y llegar a la sesión con la máxima disposición y relajación".

- Cuando una mujer está embarazada, su cuerpo sufre grandes transformaciones y, para muchas, es sinónimo de estar fea. ¿Qué le dirías a las mujeres embarazadas en tal sentido?

- "Esa noción, lamentablemente, proviene de la cultura occidental consumista y machista en que vemos a la mujer como un producto a consumir. Si el producto no tiene las características que la cultura considera atractivas, entonces se deja de consumir el producto. Eso es absurdo. La belleza tiene un contexto, momentos, apreciaciones subjetivas que van más allá de lo atractivo en términos culturales.

"Voy a plantearlo con un ejemplo. Cuando se pasa de bebé a niña, o de niña a adolescente, o de adolescente a mujer, en ningún caso podría decirse que alguien ha pasado a ser más bella o ha dejado de ser bella por haber cambiado de estado. Cada una de ellas es linda en su contexto actual. Lo mismo ocurre con el embarazo; la mujer es linda embarazada o no embarazada, son estados y momentos distintos de la vida. Personalmente, me es inimaginable pensar que una mujer se vuelva fea por estar embarazada".

Tasbina Widad

en el embarazo

Francia Vargas

Carolina Fernández

Valeria Figueroa

Jennifer Barrientos

¿Resulta, en suma, bella y atractiva una mujer embarazada?

- "Absolutamente. Incluso, fotográficamente, la mujer embarazada es muy atractiva. En un sentido estrictamente visual, la femineidad se representa mediante curvas, letras S, suavidad, mientras que la masculinidad se representa mediante líneas rectas, ángulos equiláteros, etc. La forma de una mujer embarazada es tremendamente atractiva visualmente.

"Al mismo tiempo, la belleza es un asunto de actitud. Muchas veces nos hemos encontrado con gente que encontramos linda sólo porque tiene una actitud linda hacia la vida. Lo mismo ocurre en el embarazo; la belleza se dispara porque la actitud suele ser de positivismo y alegría ante lo que viene. Y esa actitud, también se puede plasmar en una fotografía".

"**En nuestras fotos**, ella es la protagonista; y en cada foto buscamos resaltar la belleza y femineidad pero, al mismo tiempo, tratamos de hacerlo con elegancia, resaltando su seguridad e independencia. Una mujer del siglo XXI".

Prisma Estudio Fotográfico
www.prismafotoarte.cl
Fotógrafo: Danny Perich L.
Maquilladora: Fernanda C. Subiabre
Fono y Whatsapp: +56 9 92948450
Dirección: Roca 1012, tercer piso

Milena Bussolich

La Tetera Lavanda Emporio

Una tradición en la Patagonia,

delicias de ayer y hoy.

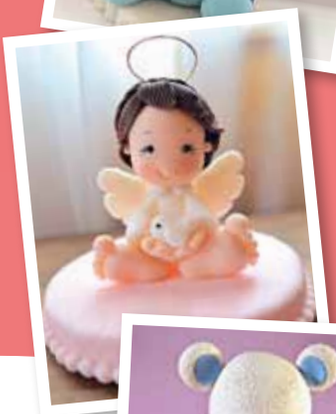
Especialistas en pastelería tradicional, productos artesanales y repostería moderna.
Combinamos las mejores materias primas con un toque de lo nuestro y la creatividad que convierten cada torta y producto en una obra única.
Contamos con una amplia gama de tortas y productos dulces de autor.

Tortas clásicas y tradicionales • Tortas y productos temáticos para toda ocasión
CANDY BAR Infantiles y Fiestas Personalizadas

La Tetera Lavanda Emporio

www.lateteralavanda.com • lateteralavanda@gmail.com
+56 9 85482000 La Tetera Lavanda Emporio

Vientos de Ternuras souvenirs



Souvenirs y adornos para tortas en porcelana fría

Ese recuerdo que buscas para un evento especial

tcespedbaez@yahoo.com
Tamara Cesped Baez
+569 99927607

28 AÑOS

COLOCANDO IMPLANTES,
UN EQUIPO CON EXPERIENCIA,
TECNOLOGÍA DE PUNTA EN
EQUIPAMIENTO, EN IMPLANTES,
EN INJERTOS Y EN CIRUGÍA
ULTRASÓNICA.

Dr. Eduardo Lépori Díaz

ESPECIALISTA EN IMPLANTOLOGÍA

MIEMBRO SOCIEDAD DE IMPLANTOLOGÍA ORAL DE CHILE

DIPLOMADO EN U.S.A.

Los implantes dentarios son el cambio de mayor importancia y el método más moderno que ha desarrollado la odontología desde sus inicios hasta nuestros días, resuelven la mayoría de los problemas relacionados con las prótesis removibles o ausencia de piezas dentarias, son de titanio, metal biocompatible, o sea son aceptados y se integran a los maxilares, su tasa de éxito está alrededor del 98% y las contraindicaciones son la excepción.

LOS IMPLANTES DENTARIOS:

- Mejoran la estética y la autoestima.
- Permiten hablar y expresarse mejor.
- Son mejores y más confortables que otros tipos de prótesis.
- Mejoran la salud bucal.
- Son de larga durabilidad.
- Actualmente se colocan con técnicas mínimamente invasivas.
- Equivalen a raíces artificiales, sirven para reemplazar un diente o todos.

CROACIA 799 - FONO 61-2242168

EMBARAZO saludable (1)

UNA MATERNIDAD saludable, deseable y segura es hoy en día posible de lograr; aun cuando se sabe que no es lo mismo, cuando se vive en un entorno vulnerable, donde las condiciones de vida biológicas, sicológicas o sociales son situaciones o condiciones de riesgo que pueden perturbar el desarrollo fetal y materno e incluso, no alcanzar su término con un feliz y esperado nacimiento.

Los servicios sanitarios, la asesoría o educación sanitaria debe promover una vida sana, libre y plena en el ámbito de la salud sexual y reproductiva, sin discriminación de edad, género, estado civil, condición socio-económica, etnia y la asistencia debe ser con trato digno y respetuoso, con respeto a la autonomía en las decisiones y a la confidencialidad de la misma.

El "nacimiento es un acontecimiento vital" en las vidas de mujeres y hombres, ya que da origen a una nueva persona, única e irrepetible, destinada a crecer y desarrollarse con todas sus potencialidades incluidas en su capital genético, reconociéndose que las generaciones anteriores y futuras están interconectadas a lo largo de la vida, son los primeros 1000 días desde la concepción hasta los dos años de vida, los deben ser especialmente protegidos con cuidados afectivos.

La edad ideal para una gestación saludable, biológicamente, es entre los 18 a 30 años; los tiempos cambian y hoy se observa que hay menor tasa de nacimientos en adolescentes más susceptible a parto prematuro y bajo peso al nacer, con una mayor tasa de nacimientos en mujeres mayores de 35 años, lo que implica mayor riesgo: disminución de la fertilidad, calidad del embrión deficitaria, más abortos y mayor muerte fetal anteparto no asociada a malformaciones.

Asimismo, la preexistencia de sobrepeso y obesidad conlleva el riesgo de presentar en la gestación hipertensión y/o diabetes gestacional, prematuridad que provoca mayor mortalidad perinatal, por lo que la alimentación debe ser saludable, controlando que no exista aumento de peso mayor a 12 kilos durante todo el embarazo. La dieta ha de ser variada y equilibrada, lo importante es consumir alimentos ricos en nutrientes y vitaminas como ácido fólico, hierro, calcio y yodo pero no en grasas y basada en verduras, frutas, cereales, lácteos y legumbres, sin olvidar el aporte diario de proteínas de carne y pescado. Debe beberse suficiente agua y leche, jugos naturales y no azucarados. Esto implica disminuir el consumo de grasas, no comer más de lo necesario equilibrando los alimentos en forma saludable, aumentando consumo de lácteos y prohibiéndose el consumo de alimentos crudos en todas sus formas.

> OMS: " El goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política, o condición económica o social"

Se recomienda solicitar atención de consejería preconcepcional antes del embarazo, con el objetivo de corregir conductas, factores de riesgo reproductivo, o patologías que puedan alterar la evolución normal de una futura gestación; entre un 15% y un 20 % de los embarazos tienen problemas médicos previos, que deben ser corregidos o controlados para no afectar el desarrollo fetal o la salud de la mujer. A su vez, se debe evaluar los medicamentos que consume en caso de presentar algún problema de salud y a su vez, es necesario que tome medicamentos sin prescripción médica, ni siquiera suplementos vitamínicos de venta libre, ni hierbas.

Si se usa método anticonceptivo para regular la fecundidad, es probable que ocurra un embarazo no planificado según el tipo de método usado; si la mujer usa método anticonceptivo y decide optar por un embarazo o si usa un método y se embaraza, se recomienda que en ambas situaciones efectué una control preconcepcional con personal calificado de asistencia sanitaria - médico, matrón/a - para efectuar la valoración de su estado de salud para fortalecer los factores protectores y disminuir aquellos factores de riesgo evitables.

Los estilos de vida saludable favorecen el desarrollo de una gestación saludable, por lo que se debe evitar todo uso o consumo de alcohol y drogas, limitar la cafeína, no fumar y evitar exposición pasiva al humo del tabaco. Si fuma debe dejar de hacerlo con ayuda profesional, lo más prontamente.

Se debe efectuar actividad física diaria, caminar al menos treinta minutos al día; mantener la rutina de ejercicios habituales y efectuar ejercicios sicoprofilácticos rutinariamente favorecerá el desarrollo muscular y la preparación para el parto, se sabe que al hacer ejercicio se aumentan los niveles de serotonina, una sustancia química producida en el cerebro que está vinculada a mejorar el estado de ánimo. No tome bebidas alcohólicas, cualquier cantidad de alcohol bebido pasa a la corriente sanguínea, atraviesa la placenta y llega rápidamente al feto, aunque se consuma un vaso al día aumentan los riesgos de bajo peso y retardo de crecimiento cerebral o síndrome alcohólico fetal, quienes nacen con esta condición presentan retraso mental y de crecimiento, problemas conductuales severos y malformaciones faciales y cardiacas, lo más seguro es evitarlo completamente y optar por bebidas sin alcohol.

María Isabel Velich
Pdta. Consejo Regional Matronas y Matrones de Chile A.G.

CUIDADO NUTRICIONAL DURANTE EL EMBARAZO

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

UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN en el embarazo es fundamental durante todas sus etapas, ayuda a una correcta formación de la placenta, a mantener una buena salud materna durante todo el proceso y es clave para formar los principales órganos del bebé.

El feto obtiene los nutrientes necesarios a través de la alimentación de la madre y de las reservas del tejido adiposo. Si la alimentación no es correcta, podría ocasionar una restricción en el crecimiento fetal u otros problemas en el embarazo o en el neonato.

El alza del peso total del embarazo tiene que ver con:

- Peso promedio del bebé: 3.500 grs.
- Peso de la placenta: 700 grs.
- Peso del líquido amniótico: 800 grs.
- Mamas: 400 grs.
- Útero: 1.000 grs.
- Líquido extra celular (Retención de líquido): 1.300 grs.
- Aumento del volumen sanguíneo: 1.500 grs.
- Reservas maternas (Tejido adiposo, proteínas, otros): 3.500 grs.

El aumento de peso final va a depender del estado nutricional previo de la madre, por ejemplo, una mujer con bajo peso al inicio del embarazo debe incrementar 12 a 18 kilos; una mujer de peso normal 11 a 15 kilos; sobrepeso previo 7 a 11,5 kilos; obesidad previa entre 6 a 7 kilos y en embarazos múltiples de 2 o 3 hijos hasta 20 y 27 kilos respectivamente.

ALIMENTACIÓN DIARIA EN EL EMBARAZO

En términos muy generales, y en comparación a la alimentación habitual, una mujer embarazada debe consumir diariamente: 300 calorías extras en el 2do trimestre y luego aumentarlas en el 3er trimestre si es que su curva de peso ha sido gradual y es adherente a su pauta nutricional; una porción de lácteo adicional; una porción extra de carne; y una fuente adicional de vitamina C.

SE DEBE EVITAR CONSUMIR

Alcohol: su consumo excesivo, puede ocasionar problemas importantes al recién nacido. No se recomienda su consumo cuando una mujer tiene planificado embarazarse y durante toda la gestación.

Café: en algunas mujeres embarazadas, el café puede producir taquicardia e insomnio, por lo que se sugiere consumir no más de 1 a 2 tazas al día.

Alimentos crudos.

El consumo de edulcorantes, no está contraindicado durante el embarazo. Incluso es necesario su uso, en reemplazo del azúcar, para las embarazadas con Diabetes Mellitus.

¿DEBO TOMAR SUPLEMENTOS DURANTE EL EMBARAZO?

Ácido fólico, fierro, calcio y omega 3 son algunos de los principales suplementos que se le indican a las embarazadas, cada uno cumple distintas funciones, entre ellas, prevenir malformaciones en el niño y la osteoporosis en la edad adulta de la madre.

Si bien las necesidades de ciertas vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales debieran estar cubiertas por la alimentación, lo cierto es que no todas las mujeres cumplen con los requisitos de seguir un régimen alimenticio saludable y completo. Hoy en día la mayor parte de las mujeres trabaja y hacen dos o más comidas fuera del hogar, donde es más difícil asegurar que éstas sean balanceadas en sus nutrientes. Por lo que en general, indicamos algunos suplementos básicos, a los que se pueden agregar otros en función de necesidades particulares de algunas pacientes, por lo que deben consultar siempre con su nutrióloga especialista en embarazo.

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

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 CIRUGÍAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA
MÉTODO NO DIETA

REDSALUD
CLÍNICA MAGALLANES

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

CIRUGÍA ESTÉTICA TRAS EL EMBARAZO

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

CADA MUJER va a recuperarse del embarazo a un ritmo diferente, por eso lo recomendable es que antes de pensar en una cirugía estética, se intente al menos por un año recuperar el estado físico previo al embarazo mediante métodos conservadores (dieta y ejercicios). El hacerse algo antes, es solo una excentricidad y una moda que algunos, con otros intereses, están tratando de imponer.

Lo importante es que al momento de embarazarse la paciente se encuentre en o cerca de su peso ideal. La ganancia de peso durante el embarazo debe ser, en lo posible, lo que fisiológicamente se requiere para que el bebe crezca y se desarrolle correctamente, es decir, alrededor de un kilo por mes.

Para evitar la aparición de estrías hay que tener la piel bien hidratada durante todo el embarazo por lo que es fundamental aplicar una crema hidratante dos veces al día.

Las cremas antiestrías son de gran ayuda puesto que cuentan con sustancias que favorecen la formación de fibras elásticas y de colágeno y tienen activos reparadores. Además hay que evitar la exposición al sol, beber mucho líquido y tener una alimentación sana y equilibrada.

Tras el embarazo, varias son las alteraciones físicas que se producen. Cambio en el tamaño y textura de las mamas, flacidez cutánea, mala distribución de su grasa y tejido glandular, lo que se traduce en un pecho caído.

A nivel abdominal, los músculos y la piel sufren distensión durante el embarazo, lo que luego del parto puede significar presencia de estrías, celulitis y exceso de piel y grasa, pero, si además, durante el embarazo ganaste peso en forma excesiva, presentarás depósitos excesivos de tejidos grasos en caderas y muslos.

Lo cierto es que muchas veces frente a este panorama, algunas mujeres comienzan a buscar "soluciones" y las cirugías estéticas se convierten en una alternativa.

¿Cuánto tiempo después del parto se puede realizar algún tipo de cirugía estética?

Se debe esperar que el cuerpo se recupere totalmente luego del parto, para lo cual se requiere seis meses a un año desde la fecha del parto.

Antes el organismo está sometido a mucho estrés, los tejidos están distendidos, y son muchos los cambios hormonales que deben normalizarse.

Además hay que considerar el periodo de lactancia donde también hay cambios físicos que se mantendrán mientras dure ese tiempo, los cuales se resolverán después de al menos seis meses de haber suspendido la lactancia.

¿De qué depende que el cuerpo recupere su estado previo al embarazo?

Los tejidos tienden a volver como estaban antes del embarazo en mayor o menor medida dependiendo de la carga genética, del peso ganado, del número de embarazos previos, y de los cuidados tomados por cada mujer.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
Belleza y Salud
REDSALUD CLÍNICA MAGALLANES
Válido del 01 al 22 de septiembre de 2017
BOTOX
Valor Real $300.000
Valor Promoción $210.000
BOTOX + AC. HIALURÓNICO
Valor Real $470.000
Valor Promoción $400.000
ÁCIDO HIALURÓNICO
Valor Real $335.000
Valor Promoción $235.000
RINOMODELACIÓN
Valor Real $450.000
Valor Promoción $320.000
INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123
Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

Solarium con colageno

Es la Última tecnología en bronceado, las lámparas de colágeno son rojas las cuales activan el colágeno de la piel dándole energía a las células para la renovación celular previniendo el envejecimiento.

10 sesiones por $35.000
y presentando este aviso **$28.000**

SOLARIUM VERTICAL

Máxima potencia
42 tubos de 160 watt
10 sesiones
$20.000

Bronceado instantáneo DHA dura 7 días
$29.900

Tratamiento Full reductor

8 sesiones de laserlipolisis
8 sesiones de cavitación
8 sesiones de ondas rusas
8 sesiones de vacuum drenaje

valor $99.900
2 zonas por $149.900

CRIOLIPOLISIS

Reduces hasta un 40% de grasa dura
Valor por 1 zona (incluye 2 sesiones) **$70.000**
Valor por 4 zonas (incluye 2 sesiones) **$250.000**

REJUVENECIMIENTO facial 2 por $39.900
incluye microdermoabrasión, radio frecuencia, luz pulsada intensa y máscara de ORO o Ácido Hialurónico

Depilación Laser IPL

- 8 sesiones de axila y rebaje bikini **$79.900**
- 8 sesiones de 1 zona facial + axilas + bikini **$99.900**
- 8 sesiones FULL BODY (piernas, brazos, axila, rostro, rebaje) **$299.900**

Masajes de relajación, depilación, pestañas, manicure y podología clínica
Venta de cremas y productos de Dr Fontbote

Servicios de depilación, pestañas, maquillaje, manicure, uñas acrílicas

Me gusta
spabauer

BUSCA NUESTRA FANPAGE SPABAUER PARA VER LAS OFERTAS EXCLUSIVAS QUE TENEMOS PARA NUESTROS FANS

Visítanos en calle Chiloé 930 - Teléfono 61 2244282
Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

MASAJES: LA IMPORTANCIA DE ATENUAR LOS CAMBIOS EN LA PIEL Y EL ORGANISMO DE *las futuras madres*

CON EL EMBARAZO, las mujeres comienzan a sufrir importantes cambios no sólo en su organismo, sino también en la piel. Que el aumento de peso, la retención de líquidos, el estancamiento de la circulación, los dolores musculares, estrías y varios otros, son algunos de los malestares que las aquejan a medida de que pasan los meses.

De ahí la importancia de los masajes pre natales para atenuar los cambios, donde a través de diferentes técnicas, se busca que la futura mamá relaje su cuerpo y su mente, para brindarle una sensación agradable y de liviandad, que también es transmitida al bebé.

En Relax Home, en cada sesión buscan de manera integral lograr que la futura madre se relaje y disminuya algunas de las molestias provocadas por los cambios corporales que va experimentando, como dolor dorsal y lumbar o retención de líquidos.

Durante la sesión, las kinesiólogas con formación específica en pre y post natal, trabajan el cuerpo completo priorizando las necesidades que la futura madre les comente, complementando con cremas, aceites y productos especiales para la etapa del embarazo, y además, para cada tipo de piel en particular.

La sesión se acompaña siempre de un agradable ambiente con aromaterapia, musicoterapia y elementos de relajación como lámparas de sal.

Pero muchas futuras mamás se preguntarán ¿Para qué ayudan los masajes?

En Relax Home explican que ayudan a un estado de paz y relajación, que es transmitida de la madre al bebé; favorece la conexión madre e hijo; alivia dolores (principalmente en la zona de la espalda); permite disminuir la retención de líquidos; alivia dolores de piernas cansadas, por el peso (drenaje linfático); hidrata y nutre la piel, entre otros.

"Estos masajes son recomendados porque es una experiencia sensorial agradable y acogedora que ayuda a la madre a sentirse feliz y relajada propiciando disfrutar al máximo este proceso tan maravilloso", señala Carola Paredes, dueña de Relax Home, quien añade que trabajan con una alianza estratégica con KineMáter, (grupo a nivel nacional de kinesiólogas diplomadas en pre y post embarazo).

A los masajes pueden acceder todas las embarazadas, siempre que tengan sobre 12 semanas de gestación y sin indicación médica que señale lo contrario.

CONTRAINDICACIONES

Carola Paredes recalca que la contraindicación de este tipo de masajes está dada solo en aquellas mujeres que tienen expresa indicación médica de reposo absoluto.

Relax Home siempre solicita que haya autorización del médico-obstetra tratante, para asegurar la tranquilidad de la paciente. En la mayoría de los embarazos con comportamiento normal, está muy recomendado.

"Antes de cada masaje se evalúa y se pide certificado médico que indique que puede realizarse el masaje. Luego nace una propuesta individualizada del masaje que requiera cada paciente", asegura.

SERVICIOS RELAX HOME PARA EMBARAZADAS

RELAX HOME

Masaje Prenatal	$ 25.000
Taller Preparación al Parto	$ 60.000
Taller de Estimulación Temprana y Apego	$ 50.000
Yoga para Embarazadas Mensual 2 veces x semana	$ 45.000
Pilates para Embarazadas Mensual 2 veces x semana	$ 45.000

PÉREZ DE ARCE Nº 473 | + 569 7399 5287 | WWW.RELAXHOME.CL | RELAXHOME

Los cuidados del cabello

SI QUIERES lucir mucho más guapa durante tu embarazo es importante tener un cabello bonito y saludable. Te diré como mantenerlo de esta forma rompiendo los mitos y realidades que siempre afloran durante la gestación.

Como ya saben en este periodo los niveles de hormonas están descontrolados, y esto retrasa el ciclo del folículo piloso por lo que la caída del cabello se detiene (lo cual ya es maravilloso); también es normal que el pelo durante el embarazo, este en su mejor momento. Mucho más brillante, sano con peso y hasta movimiento...(no así para los cabellos grasos que se vuelven más grasos aún y para evitar esto recomiendo shampoo y acondocionadores de un ph neutro o cítricos.) pero istop! Este mágico y majestuoso periodo para tu cabello termina una vez que el bebé llegue a sus vidas. Luego ocurre lo contrario, pero tranquila, después de un tiempo todo vuelve a la normalidad la pérdida de cabello y su textura pueden cambiar durante el periodo de lactancia.

Hablemos de coloración. Hoy en día existe una gran variedad de productos. Actualmente, la mayoría de las tinturas fabricadas por compañías cosméticas, poseen dosis mínimas de amoníaco que han demostrado una absorción prácticamente nula del mismo a través del cuero cabelludo y en consecuencia no dañan al bebé.

Por lo que si recomiendo que prefieras marcas libres de oxidantes y amoniaco, que a pesar de no contener los mismos componentes de una tintura normal, son excelentes, cubren perfectamente las canas, brindan mucho brillo por sus aceites nutritivos y son inodoros. Ahora si quieres un producto 100% natural recuerda que tienes la Henna.

Lo mismo ocurre con la decoloración. Hoy existen decolorantes libres de estos productos nocivos con los que se obtienen los mismos resultados y la única diferencia es que el proceso es más lento.

LO QUE SI DEBES EVITAR son las hidrataciones, sellados, y alizados que contengan FORMOL. Un producto altamente tóxico. Por suerte en Chile el porcentaje de formol en cada producto está controlado por el Ministerio de Salud.

¿BOTOX?

Es el "hit de momento" es un producto que en su gran mayoría dependiendo de la calidad y de la marca de este. Está compuesto por elastina colágeno y biotina, entre otros, que ofrece una hidratación intensiva al cabello que facilita el cepillado, repara las fibras capilares quebradas o dañadas que logra a través de un potente concentrado de principios activos. Asi que si quieres aplicar botox durante tu embarazo ve y disfrútalo.

Marcelo Concha
Estilista

Para más consejos puedes visitar mi
@mconcha.hair

En las clases participan un máximo de siete mujeres

Mamis.cl UN CENTRO INTEGRAL PARA LAS EMBARAZADAS

CUBRIR LAS NECESIDADES de las embarazadas desde la gestación, pasando por la crianza y hasta más o menos el año después del parto son parte de las prestaciones que ofrecen las profesionales de Mamis.cl, un centro integral dedicado a las futuras madres.

La directora de Mamis.cl, Coty Contreras, explica que este centro nació para brindar asesoría de lactancia, sin embargo, con el paso del tiempo, se amplió, y actualmente dispone de diversos servicios como: charlas para embarazadas, gimnasia pre y post natal, yoga, venta de artículos para lactancia, ropa para el embarazo y lactancia, y masaje infantil.

"Nuestra idea como equipo de profesionales de Mamis.cl es entregar una atención lo más personalizada posible. Como profesoras nos preocupamos de conocer bien a cada alumna, de saber cuántas semanas de embarazo tienen, qué actividades más o menos realizan y conversamos mucho con ellas, es bien cercana la relación, y justamente eso dista mucho de lo que habitualmente ocurre en un gimnasio tradicional", comenta la matrona Coty Contreras.

"HAY UNA NECESIDAD DE ESTAR Y VERSE BIEN"

Las nuevas generaciones de madres han experimentado cambios respecto a cómo manejar la etapa del embarazo. Si bien antes había algunas mujeres que prácticamente no se movían, o incluso, algunas hasta la consideraban que estar en esa condición era casi una enfermedad, hoy, se aprecia que hay una necesidad de estar y verse bien.

"Hoy, fuera de considerarlo como un estado normal, se le sugiere a las embarazadas que hagan gimnasia, y a mi lo que me llama la atención es que muchas de ellas no realizaban previamente ejercicios", indica.

En relación justamente a las clases de gimnasia, Coty señala que están recomendadas desde las 12 semanas de gestación en adelante, se realizan dos veces a la semana (alternando una de gimnasia y otra de yoga) y tienen una hora de duración.

"Respecto a las clases preferimos que las mamás esperen el tiempo adecuado para comenzar, ya que no quisiéramos que por empezar antes, alguien tuviera una complicación y creyera que es por culpa de la gimnasia", recalca Coty Contreras.

Las alumnas que participan en gimnasia, incluso pueden asistir prácticamente hasta el último momento a clases si se sienten en buenas condiciones, porque en Mamis.cl desarrollan ejercicios específicos para cada etapa, y siempre con los cuidados que requiere una embarazada.

Dirección: Julio Lillo 760, Punta Arenas
www.mamis.cl +569 98297925

Equipo de Mamis.cl Viviana Maldonado (kinesióloga), Coty Contreras (matrona), Pamela Oyarzo (kinesióloga) y Rosita Díaz.

Senador Bianchi presentó moción que es la base del proyecto de ley del gobierno que crea un seguro para padres en estos casos

ALICIA VIDAL Y SU HIJO ALVARO: EL DERECHO DE UNA MADRE DE CUIDAR A SU HIJO ENFERMO DE CÁNCER

Esta madre magallánica debió trasladarse a Santiago para acompañar a su menor de sólo 3 años y 3 meses cuando a éste se le diagnosticó un cáncer infantil terminal. Después de un tiempo, la despidieron de su trabajo, pero no sólo salió adelante, sino que su caso es la génesis del Seguro para el Acompañamiento de los Niños y Niñas.

El 28 de septiembre, Alvaro Hijerra Vidal cumplirá quince años. Su lucha y la de su madre fueron fundamentales para doblarle la mano al pronóstico de los médicos que sólo le daban tres meses de vida cuando siendo bebé se le descubrió un cáncer terminal.

"LE DOY GRACIAS A DIOS por ser la mamá de Alvaro".

Esta es la afirmación que hoy, luego de años de lucha, realiza Alicia Vidal y, aunque puede ser la frase que emitiría cualquier madre, la historia que está detrás hace que cobre mayor significación y sentido.

"Su historia (de Alvarito) es un ejemplo de vida para los que vienen detrás de él", declara y su convicción tiene absoluto sentido, pues el próximo 28 de septiembre Alvaro Hijerra será un quinceañero feliz siendo que a los 3 años y tres meses se le diagnosticó un cáncer infantil terminal, conocido como neuroblastoma en etapa 4 de riesgo alto. "Le habían dado sólo tres meses de vida", recuerda hoy.

El diagnóstico fue devastador para Alicia, pero tomó la decisión de luchar por la salud de Alvarito, sin dejarse doblegar. No había y ha habido tiempo para las lágrimas. "Él no me ha visto llorar. Sorteó su enfermedad en medio de historias, relatos y risas. Cuando nos ocurren cosas como ésta, tenemos que pararnos firmes y reírnos, a pesar de la necesidad y los problemas que estamos viviendo", comenta resueltamente.

Conocido el delicado estado de salud, madre e hijo se trasladan a Valdivia. De allí a Santiago y Viña del Mar, en busca de un centro en que su pequeño recibiera una atención más cálida. "Llegamos al Hospital Doctor Gustavo Fricke y allí lo atendieron súper. Se le realizó una quimioterapia y, luego, lo derivaron al (hospital) Luis Calvo Mackenna para su trasplante de médula ósea", señala. En el camino, dos cirugías y preparativos de pre y post trasplante.

LA INTERVENCIÓN DEL SENADOR BIANCHI

En 2006, a la fecha del diagnóstico, su vida se cruza con la del senador Carlos Bianchi, a quien acude para solicitar su intervención, pues había pedido su traslado a Viña del Mar y sólo tenía el pasaje aéreo para su hijo. "No tenía vuelo para irme con Alvarito y él me consiguió un cupo para que viajara con él", indica.

"El siempre fue muy respetuoso de la situación de Alvarito y, mientras estábamos en Viña, nos visitaba dos a tres veces al mes. Además, recibíamos llamadas habituales de don Claudio (Barrientos, asesor periodístico del senador)", reconoce.

"Siempre estuvo pendiente y se le voy a agradecer de por vida, porque un asunto es su labor parlamentaria y otro, la pasión con que se involucra en los temas de salud de los niños", declara Alicia Vidal.

También fue gracias a la intervención de Bianchi que logró que la Fundación Niño y Cáncer le asignara un departamento en calidad de comodato, a sólo dos días de que dieran de alta a su hijo en Viña del Mar. "Luché por contar con un espacio propio por la recuperación de Alvarito, porque sabía que así podía cuidarlo mejor, aplicar las medidas de higiene que requería, prepararle sus alimentos", señala.

"UNO SE SIENTE ATROPELLADA"

Gracias a que tenía un contrato a honorario en la Mutual de Seguros de Chile, Alicia Vidal pudo estar un buen tiempo sin ir al trabajo,

hasta que en abril de 2009 recibió la llamada del contralor de la empresa para indicarle que le iban a modificar el contrato para que "tuviera mejores expectativas".

"Cuando leí el encabezado decía: 'Notificación de Despido' y él me dijo: 'Firme aquí'. Yo no firmé y me fui a la Inspección del Trabajo", comenta.

Y, aunque se quedó sin un sueldo con el cual hacer frente a los enormes gastos que tenía, con la indemnización que le pagaron pudo costear parte del implante de placas de titanio que le colocaron a Alvarito en el cerebro.

"Uno se siente atropellada, vulnerada y, cuando uno escucha a la hoy seremi de Sernameg y a la ministra de la Mujer, siempre salen hablando de la violencia contra la mujer, con el eslogan 'Ni una menos'. Pero, no toman en cuenta que existe otra forma de violencia, el maltrato que da el sistema cuando uno tiene un hijo con una enfermedad grave, cuando te dejan sola y no hay respuestas. El resto de la sociedad te juzga, te critica y, en lo laboral, una no tiene apoyo", hacer ver.

Por esto, Alicia Vidal quiso compartir con Fem Patagonia su historia, porque quiere que se reconozca que el senador Bianchi es el verdadero autor del proyecto que crea un seguro para que los padres puedan cuidar a sus hijos en estos casos tan extremos. "Esta ha sido una ley tan manoseada, donde hoy muchos senadores que se suben al carro. Pero, esta ley nació del caso de Alvarito Hijerra y me interesa que se sepa que el senador Bianchi es el único gestor de esta moción. No hay otra persona que se haya motivado tanto con el dolor de una familia y el sufrimiento de un paciente", remarca.

> "Esta ha sido una ley tan manoseada, donde hoy muchos senadores que se suben al carro. Pero, esta ley nació del caso de Alvarito Hijerra y me interesa que se sepa que el senador Bianchi es el único gestor de esta moción. No hay otra persona que se haya motivado tanto con el dolor de una familia y el sufrimiento de un paciente"

BIANCHI: "ESTOY FELIZ Y HOY EL RECONOCIMIENTO ABSOLUTO ES PARA LAS MAMÁS Y PAPÁS QUE DIERON UNA EXTRAORDINARIA LUCHA"

"AGRADEZCO el reconocimiento de parte del ministerio (del Trabajo). Estoy en extremo feliz porque he presenciado en regiones donde no están los oncólogos, a las mamás y los papás que dieron una extraordinaria lucha para poder tener la instancia para acompañar a sus hijos en una situación tan extrema. Hoy el reconocimiento absoluto es para ellos. Aquí se hace una enorme justicia".

Así reaccionó el senador magallánico Carlos Bianchi luego de que, hace unas semanas, se aprobara en el Senado la idea de legislar del proyecto que crea un subsidio para que los papás y las mamás de niños que padecen cáncer u otra enfermedad grave o terminal puedan contar con licencias laborales remuneradas a fin de poder aborcarse al cuidado de sus menores.

Pocos saben que la iniciativa remitida al Congreso se basa en una moción parlamentaria que presentó Bianchi en 2008, luego de haber acogido el clamor de Alicia Vidal (ver nota central).

Luego de años de bregar porque esta iniciativa se convierta en ley, fue el propio Ejecutivo el que hizo suya la idea de Bianchi y remitió en junio pasado el proyecto que crea el Seguro para Acompañamiento de los Niños y las Niñas (Sanna).

El 10 de agosto pasado, se aprobó, por 39 votos, la idea de legislar en el Senado.

En tal oportunidad, la ministra del Trabajo, Alejandra Krauss, cumplió con la palabra empeñada y entregó un público reconocimiento al senador magallánico.

"Me comprometí, cuando se votó el proyecto del Fondo que creaba la cotización, que iba a hacer una mención expresa a usted (Bianchi).

LO QUE DICE EL PROYECTO DE LA LEY SANNA

1. El crear el Seguro para el Acompañamiento de los Niños y Niñas, de carácter obligatorio, contributivo y solidario, para los padres y las madres trabajadores de niños y niñas mayor de un año y menor de 15 o 18 años de edad, según corresponda, afectados por una condición grave de salud, para que puedan ausentarse justificadamente de su trabajo durante un tiempo determinado, con el objeto de prestarles atención, acompañamiento o cuidado personal y directo, recibiendo durante ese período un subsidio que reemplaza total o parcialmente su remuneración o renta mensual.

2. Serán beneficiarios del seguro los padres y las madres trabajadores dependientes regidos por el Código del Trabajo, los del sector público y los trabajadores independientes que cotizan en el sistema previsional (AFP). También regirá el seguro respecto de los trabajadores que tenga a su cargo el cuidado personal del niño enfermo, otorgado por resolución judicial.

3. Extiende el seguro a los trabajadores que se encuentren cesantes al momento del diagnóstico de la condición de salud del hijo o de producirse el accidente, siempre que cumplan con ciertos requisitos de cotizaciones.

4. Establece que constituyen condiciones graves de salud, que dan derecho al seguro el cáncer; trasplante de órgano sólido; desahucio o estado terminal y un accidente grave con riesgo de muerte o de secuela funcional grave y permanente. En los 3 primeros casos serán causantes del beneficio los niños mayores de un año y menores de 18; en el caso de accidente grave, el seguro rige hasta los 15 años.

5. Los trabajadores que cumplan los requisitos para acceder al seguro tendrán derecho, como prestaciones del mismo, a una "licencia médica" y a un "permiso para ausentarse justificadamente de su trabajo" durante un tiempo determinado, y al pago de "un subsidio" que reemplaza total o parcialmente su remuneración o renta mensual, durante el período que el hijo o hija requiera atención, acompañamiento o cuidado personal.

Marcas de laboratorios italianos, españoles y norteamericanos

NUEVO LOCAL DE EL DÓLAR OFRECE LAS MEJORES LÍNEAS DE LA COSMÉTICA NACIONAL E INTERNACIONAL

La empresa regional tiene la representación exclusiva de PH, Matrix, Farmavita y Cosswell, entre otras líneas especializadas.

El nuevo y tercer local de El Dólar está ubicado en Mardones 542.

DESDE EL 1º DE ABRIL, El Dólar cuenta con una tercera tienda de venta al por mayor y al detalle en Punta Arenas. A su tradicional local de calle Errázuriz 564 y al local 210 que está en el Mall Espacio Urbano Pionero, se sumó el nuevo punto de venta y atención especializada en Mardones 542.

El gerente comercial de la empresa, Claudio Villena, comenta orgulloso que El Dólar lleva 33 años en la región, siendo un negocio formado por sus padres Nelson Villena Naranjo y Delfa Díaz. "Mi padre es comerciante por naturaleza", acota.

Desde ese entonces, ha liderado la comercialización de los mejores productos que ofrece la cosmética nacional e internacional.

Según explicó, el propósito de contar con un tercer local es no sólo expandir el negocio familiar, sino ofrecer a sus clientes un punto de venta en que los profesionales del área puedan escoger con tranquilidad y con un adecuado apoyo respecto de las propiedades de los productos aquellas líneas y marcas que les permitirán prestar un servicio de alta calidad.

Entre otras cosas, se tomó en cuenta que, prontamente, se comenzará a cobrar por el

Los últimos adelantos de la cosmética mundial están disponibles para expertos y para cada persona que quiera adquirirlos.

Amplia es la gama de productos que ofrece El Dólar, enfocados a los profesionales del área de Magallanes.

La tienda ofrece la asesoría de sus vendedoras y promotoras, la que permite conocer qué línea es la más adecuada, cómo se deben aplicar o usar los productos y qué resultados se pueden esperar.

estacionamiento en los centros comerciales y que no todos sus clientes están disponibles para pagar por ello. Entonces, el local de Mardones les ofrece una alternativa de contar con todos los productos y, a la vez, poder estacionarse sin mayores problemas.

Los clientes de El Dólar son mayoritariamente estilistas y profesionales del área que trabajan en salones de belleza, spa, peluquerías y centros estéticos y de salud. Para ellos, se ofrece un descuento en casi todas las líneas que se expenden.

También el punto de venta de Mardones está abierto al público en general como todos sus locales, permitiendo que el embellecimiento personal se pueda hacer en el propio hogar a un menor costo, pero con toda la seguridad de que se está usando un producto que otorga las máximas garantías y beneficios.

Las marcas que se ofrecen son aquellas que han otorgado a El Dólar la exclusividad en su representación en la zona, como las italianas Farmavita y PH y Matrix, línea americana de L'Oreal.

"Las líneas italianas y españolas son las mejores en cosmética a nivel mundial", remarca Claudio Villena.

SUCURSALES:
Errázuriz 564
Eduardo Frei Montalva 01110,
local 208, Mall Espacio Urbano
Fono: 61 2240793 - Punta Arenas

Cuida tu piel
CON LOCIONES Y CREMAS PRE Y POST NATAL

SER MAMÁ es un proceso singular y El Dólar en sus tres tiendas ofrece una amplia gama de lociones y cremas que no pueden faltar en todo el proceso pre y post natal.

Murta Celulitika

Reductora, reafirmante y anticelulítica. Es una crema reafirmante regenerativa de la piel que ayuda a combatir la celulitis mediante sus falvononides y ácido asiático, además de retardar el envejecimiento.

Se aplica dos veces al día en todo el cuerpo, masajeando en forma suave hasta que se absorba completamente.

Gel Reafirmante

El Gel Reafirmante, de ImagiSpa, fue desarrollado para combatir la celulitis, gordura localizada y la flacidez del cuerpo. Reduce la hinchazón y las medidas por la unión perfecta de mentol, alcanfor y centella asiática. De rápida absorción, posee eficacia comprobada en 28 aplicaciones. Se esparce fácilmente y trae una sensación de frescura. Es ideal para tratamientos estéticos.

Nueva línea Simonds para pre y postnatal

PARA PRE NATAL, MILK CENTELLA ASIÁTICA es una fórmula rica en centella asiática, elastina vegetal de algas marinas, alantoína y vitamina E. Se trata de una loción bionutritiva – emoliente que ayuda a prevenir estrías provocadas por distensiones repentinas de la piel. Permite su uso diario en todo tipo de piel, dejándola suave y tersa; está recomendada para la zonas propensas a la celulitis y estrías especialmente durante el embarazo, ayudando además a la prevención de la desagradable celulitis.

MILK ELASTINA es una loción post natal con un alto contenido en elastina vegetal de algas marinas que ayuda a mejorar la elasticidad y disminuir la flacidez de la piel. Enriquecida con alantoína y vitamina E que contribuyen a la regeneración de los tejidos manteniendo su piel joven. permite su uso diario en todo tipo de piel, dejándola suave y tersa; está especialmente recomendada para pieles distendidas. También es ideal para todas las mujeres que buscan prevenir la flacidez.

LOS FELICES GANADORES DEL CONCURSO ANIVERSARIO DE Fem PATAGONIA

Daniela Serón ganadora pasaje Punta Arenas – Santiago, gentileza revista Fem Patagonia y Elia Simeone.

Elia Simeone y Maritza Elgueta, ganadora productos de tienda Andy Colors.

Elia Simeone e Hilda Neves, ganadora una noche para 2 personas en Hotel Simple Patagonia.

Jorge Mancilla, ganador Cavas Reunidas.

Flor Nahuelhuen, ganadora productos Granjas de la Sierra.

Nancy Pérez, ganadora Ashley HomeStore.

Andrea Andrade, ganadora productos Delicias del Estrecho.

María Angélica Pacheco, ganadora cartera Glitz & Dreams.

Constanza Poblete, periodista FEM Patagonia junto a Marisol Cárdenas.

Marisol Retamal, Francisco Karelovic, gerente La Prensa Austral, Elia Simeone, directora FEM Patagonia y Marlene Zamora

Loreto Jarque ganadora día de Spa en Hydra Spa Dreams junto a Elia Simeone.

EL MARTES 5 de septiembre en Colibrí Restobar, revista FEM Patagonia celebró sus cuatro años de existencia entregando los premios a los ganadores del concurso aniversario.

En la oportunidad, Elia Simeone, directora de la revista destacó el trabajo que se ha realizado para plasmar en las páginas de FEM Patagonia, los distintos roles, las acciones que ejercen y la forma en que contribuyen a la región las mujeres.

Asimismo recalcó que no basta con celebrar una vez el año el Día de la Mujer, sino que al contrario, es importante que se vayan abriendo más espacios para que puedan tener más protagonismo en los diferentes ámbitos de la vida.

Luego de la premiación, en la que participaron la mayoría de los ganadores, los asistentes disfrutaron de un cóctel que ofreció FEM Patagonia, gracias a la deliciosa gastronomía de Colibrí Restobar.

Revista FEM Patagonia agradece una vez más a todas las pequeñas y grandes empresas que estuvieron presentes en este aniversario donando los distintos premios que recibieron nuestros felices lectores/as.

Gabriela Provoste ganadora curso de inglés 60 horas en Oxford Academy junto a Victoria Ahumada ganadora lentes de sol tienda Mountain House.

Jacqueline Mancilla ganadora corte de pelo en Ohlalá y Elia Simeone.

Javiera Kusch, ganadora productos Tierra Verde.

Érica Barría, ganadora cena para 2 personas en Restaurante Doña Inés.

Marisel Urrutia, ganadora tratamiento estético en Isanels.

Patricia Altamirano ganadora de un viaje para 2 personas Ruta Puerto Natales –Puerto Yungay, Tabsa.

Isaías Cárdenas, ganador cena en Colibrí Restobar.

Paola Carrasco ganadora curso automaquillaje de London con su hija Javiera y Elia Simeone.

42 premios fueron sorteados en el concurso aniversario de los 4 años de revista FEM Patagonia

Elia Simeone, directora de la revista destacó el trabajo que se ha realizado para plasmar en las páginas de FEM Patagonia, los distintos roles que cumplen las mujeres

Elia Simeone junto a Catalina Tarumán ganadora sesión de fotos Franklyn Pardon.

Hilda Vargas junto a Elia Simeone.

Paola Jara ganadora tratamiento capilar London junto a Francisca Contreras.

Andrea Mandujano ganadora Jolly Regalos junto a Constanza Poblete.

Cecilia Rojas, ganadora masajes 4 manos Relax Home.

Camila Kusch, ganadora sesión de fotos Franklyn Pardon.

Jessie Cormack, ganadora de una tabla "General del Canto" gentileza de Entre Ollas y Sartenes.

Siegrid Hechenleitner, ganadora Rústica.

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

REGENERACIÓN DE LOS TEJIDOS FACIALES

ASÍ COMO OBTENEMOS el plasma rico en plaquetas (PRP), que ha demostrado ampliamente su utilidad, su potencial biológico reparador y los beneficios que aporta contra el envejecimiento cutáneo, otro de los productos que obtenemos de los preparados sanguíneos es el **PRF: la Fibrina Rica en Plaquetas** (por sus siglas en inglés Platelet-Rich Fibrin) y corresponde a una segunda generación de concentrados plaquetarios del propio paciente.

Se obtiene por medio de una técnica simple, la que logra una alta concentración de plaquetas, leucocitos y factores de crecimiento que se quedan atrapados en una **matriz de fibrina**. Se utiliza para acelerar la curación de tejidos blandos y duros.

Por ejemplo, después de la extracción de un diente: la membrana de Fibrina Rica en Plaquetas (PRF) contiene factores de crecimiento óseo que pueden ser colocados directamente sobre la herida, inmediatamente, en el alveolo del diente extraído. Esto permite una rápida regeneración ósea, sin pérdidas de tejido, lo que a su vez, asegura la colocación precisa de un implante óseo integrado.

En realidad, esto constituye el gold standard al día de hoy, cada vez que se efectúa una extracción dentaria: efectuar inmediatamente el relleno con el PRF.

Además tiene su uso en los rellenos de seno maxilar y en todos los casos de injertos óseos y de tejidos blandos.

El PRF obtenido mediante el centrifugado de una muestra de sangre del paciente, presenta un color y forma característico; esta técnica, es semejante a la que se realiza para la obtención del Plasma Rico en Plaquetas (PRP)

PRINCIPALES VENTAJAS:

- Promueve la reparación ósea, acortando los tiempos de espera en injertos e implantes óseo integrados.
- Actúa como un relleno e injerto en sí mismo.
- No existe posibilidad de rechazo al ser del propio paciente.
- Puede quedar expuesta y actuar como reemplazo de encía.
- Es posible suturarla a la encía del paciente.
- Disminuye el riesgo de infección y dolor post operatorio.

Dr. Mauricio Vargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

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

José Menéndez #1073
RESERVAS 2247979 • Punta Arenas
Patagonia chilena

Fortunata

Local 216, Galeria Palace, 2do Piso
Lu a Vi 10:30 a 13:00 hrs. y de 15:00 a 20:00 hrs.
@Fortunata_vestuario fortunatavestuario

Odontología VENTUS

Les desea felices Fiestas Patrias

NUESTROS SERVICIOS
Cirugía Oral
Endodoncia
Implantología
Microscopía oral
Odontogeriatría
Odontología general
Odontopediatría
Ortodoncia
Periodoncia
Radiografía digital
Rehabilitación oral
Rejuvenecimiento facial
Urgencias dentales

CONTACTO
Teléfonos fijos: 2245909-2245399
Celular: 90389653
Dirección: BULNES #76 PUNTA ARENAS
Correo: contacto@odontologiaventus.cl

HORARIOS
Lunes a jueves
08:00 a 12:30 / 14:00 a 20:30
Viernes 08:00 a 12:30 / 14:30 a 19.30
Urgencias de lunes a domingo

Joyería de Leonidas Leiva
ABRIÓ SUS PUERTAS EN ZONA FRANCA

Leonidas Leiva tiene una larga historia ligada a Magallanes. De ser un comprador de un sortija para obsequiárselo a su esposa en 1992, pasó a ser un diseña-dor, fabricante y comercializador, vendiendo a una elegida cartera de clientes en todo Chile. Fue precisamente en Punta Arenas donde comenzó vendiendo persona a persona, cuando un comandante de la Fuerza Aérea le pidió que fabricara un anillo para su esposa.

EL VIERNES 8 Y SÁBADO 9 de septiembre, se llevó a efecto la inauguración del local de alta joyería de Leonidas Leiva, ubicado en el segundo nivel de Zona Franca (L.205 y L.206).

Mostrando sus exclusivos diseños de oro, perlas, diamantes y otras piedras preciosas, Leonidas Leiva atendió personalmente a sus clientes, dándoles la bienvenida y mostrándoles las hermosas piezas importadas, parte de la singular colección traída de las mejores fábricas del mundo.

En forma paralela, el reconocido diseñador nacional seguirá recibiendo solicitudes para confeccionar piezas únicas en su taller de Las Condes, garantizando originalidad y calidad.

Tras haberse forjado un nombre en el mundo de la joyería nacional y de tener una interesante cartera de clientes, Leonidas Leiva resolvió dar un nuevo paso: abrir una tienda en la Zona Franca de Punta Arenas.

Relojes para hombres y mujeres, delicados collares, anillos y pulseras se pueden hallar en la joyería de Leonidas Leiva.

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

CHILENITOS

INGREDIENTES PARA LA MASA

2 Tazas de **harina 0000 Granjas de la Sierra.**
2 Cucharadas de mantequilla
3 Yemas
1/2 cucharadita de polvos de hornear
1 Cucharadita de licor a elección
1 Naranja

INGREDIENTES PARA EL MERENGUE

4 Claras
1 Cucharadita de vinagre
1 Taza de agua
2 Tazas de **azúcar Granjas de la Sierra.**

PREPARACIÓN

- Une la **harina 0000 Granjas de la Sierra**, yemas de huevo, mantequilla, ralladura de naranja, el licor y polvos de hornear en una procesadora o simplemente con la ayuda de tus manos hasta formar una masa, incluso puedes agregar agua si es necesario. Una vez lista, envuélvela en papel plástico y llévala al refrigerador por 10 minutos (mientras precalienta el horno a 180º)
- Retira la masa, estírala y usa moldes redondos con la ayuda de un vaso.
- Llévala al horno por 10 minutos aprox. hasta que la masa esté levemente dorada.
- Paralelamente prepara el merengue. Comienza haciendo el almíbar poniendo en una olla el agua con el **azúcar Granjas de la Sierra** y llevarlo a fuego hasta los 115º. Con una batidora, batir las claras con el vinagre blanco para estabilizar la mezcla y de a poco agregar el almíbar. Verás como se forma un merengue firme, suave y brillante.
- Por último, monta los chilenitos. Retira las masas, esparce el manjar sobre la base y con la ayuda de una cuchara cúbrelo de merengue y llévalos al horno a una temperatura baja (80º) por 30 minutos hasta que quede seco el merengue.

calidad superior

Imagen referencial

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM
LIDER EN CONECTIVIDAD

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

LANDING

Súmate a la aventura de recorrer Chile por Chile

Ven y conoce los fiordos y canales más inhóspitos del mundo a bordo del moderno y cómodo ferry Crux Australis.

Tabsa te da la oportunidad de recorrer por vía 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.

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.TABSA.CL

Punta Arenas 61 27 28 100
Coyhaique 67 2214 770
Natales 61 2415 966

Transbordadora Austral Broom S.A.

@_tabsa

MOUNTAIN HOUSE
CLOTHING & EQUIPMENT

BORIES 655 *LOCAL 2*
MOUNTAINHOUSECHILE
INFO@MOUNTAINHOUSE.CL