PATAGONIA
Fem

Edición Nº 126 viernes 16 de febrero de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

ENFERMEDADES RARAS Y LA LUCHA POR EMPODERAR A LOS PACIENTES DE LA REGIÓN

REIKI, UNA ALTERNATIVA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y RECUPERAR EL EQUILIBRIO INTERIOR

Felicia Johonston

Y SU PASIÓN POR DECORAR GALLETAS

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

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 5 Edición 126
Viernes 16 de febrero de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

PÁGINA 7 **¡MUJERES, A LUCHAR CONTRA** LA DESIGUALDAD DEL... ORGASMO!

PÁGINAS 20-21 **EL COLISEO ROMANO,** UNA INOLVIDABLE POSTAL ITALIANA

EQUIPO

Editora: Elia Simeone **Periodistas:** Constanza Poblete y Marisol Retamal
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas y Dra. Fernanda Deichler
Foto Portada: Alexis Vera / Flashpuq **Fotografía:** Nora Valdés, Marisol Retamal, Rodrigo Maturana y Gerardo López y Hernán Altamirano **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, Buses Pacheco y Bus Sur.

Felicia Johonston
EL ARTE Y PASIÓN por DECORAR GALLETAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, hemos visto una evolución en el mundo de la repostería creativa, siendo las galletas decoradas un producto que se ha ido quedando con su propio espacio convirtiéndose en un dulce cada vez más apetecido y exclusivo, tanto por su colorido como por su atractivo visual.

Las vemos en matrimonios, bautizos, baby-showers y en ocasiones especiales como Pascua, Halloween y, por supuesto, en Navidad, entre otras. Son perfectas para cualquier celebración y se pueden personalizar de innumerables maneras, adaptándolas a todo tipo de eventos.

Felicia Johonston ha desarrollado una pasión por este arte que comenzó como un hobby de una manera muy curiosa, dado que a veces no alcanzaba cupo cuando encargaba galletas por lo que un día decidió hacerlas ella misma.

- ¿Cómo descubriste el mundo de las galletas decoradas?

-"Siempre me han gustado. De pequeña, recuerdo que mi mamá decoraba galletas de Navidad glaseándolas encima. Eran diseños simples, pero le daban un toque especial a los dulces para la época y, sumado a que me gustan las manualidades y la repostería, no fue tan complicado introducirme en este mundo. Empecé en esto porque, en lo personal, me encanta decorar la mesa y para fechas especiales qué mejor que con galletas decoradas, Desafortunadamente, llamé fuera de plazo por un aviso publicado en facebook y me quedé sin opción de comprarlas, fue cuando me dije: "No debe ser tan difícil esto...".

"La realidad es que no es fácil, pero a partir de ese momento empecé a buscar tutoriales en internet y casualmente por los mismos días aparece un curso de galletas decoradas nivel básico que tomé.

"Felizmente, mis primeras galletas quedaron

hermosas (o al menos para mí eran las más hermosas que había hecho). Fue cuando una de mis mejores amigas también las ve y me pide que le haga para sus niños y decorar la mesa en su casa. ¡Fue muy motivante!"

- ¿Cuánto tiempo llevas decorando galletas?

- "Fue justo después del nacimiento de mi hijo, aprovechaba sus horas de siesta y, con la ayuda de mi marido, busqué algunos momentos de tiempo libre para dedicárselos a este nuevo hobby que siempre había llamado mi atención, pero al que no le había dedicado los suficientes espacios, de eso ya hace poco más de dos años. El camino hacia este fascinante mundo galletero creativo ha sido de ensayo y error, investigando en internet, tomando cursos, revisando muchos tutoriales y, sin duda, de mucha, mucha práctica".

- Cuéntame cómo lo hiciste, ¿Tienes referentes? ¿Trataste de buscar un estilo de arte?

- "No sé si llegaré a tener un estilo en este arte, porque sino sería como encasillarse en un solo tipo. En todo caso, hasta aquí he admirado el trabajo que realizan muchísimas galleteras, pero si tengo que elegir me quedo con: Jill Wettstein, Allison Friedli, Ester y sus galletas, Carol Araya, SweetArt Sweet, Sweetambs, Andrea Costoya".

- ¿Cuál es tu técnica de decoración favorita y con la que te sientes más cómoda?

- "Me gusta mucho pintar las galletas, combinar colores, principalmente todas las galletas son decoradas con glasa lo que implica pintarlas una a una, pero también para algunas galletas me gusta hacerles aplicaciones con masa de fondant y también utilizar colores satinados, metálicos y brillos, todo comestible por supuesto. En esto se me pasa el tiempo volando, después de regresar de mi trabajo es mi terapia, mi momento de relax y que disfruto plenamente".

- ¿Dónde te inspiras para realizar tus diseños?

- "Cualquier tema en sí mismo ya es una fuente de inspiración, una fotografía, una imagen de una revista, todo lo que está a mi alrededor puede inspirar una galleta y, sin duda, internet es una buena fuente de recursos Pinterest también, los que al combinarlos con imaginación y gusto propio logro obtener muy buenos resultados".

- Entendemos que tienes tu propia página para mostrar tus trabajos, ¿Por qué tu página se llama "Fely's Kuke"?

- "Cuando mi hijo empezó a decir sus primeras palabras (hoy tiene 3 años) y quería comer galletas, me decía: "Kuke, mamá" , de ahí Kuke, y además por el diminutivo de mi nombre, que acompañado de la letra "s" es como un juego de palabras que traducido sería "las galletas de Fely", pero también puede leerse como la "Kuke feliz" o galleta feliz. Por otro lado, el año pasado con la ayuda de un diseñador trabajamos el logo que hoy tiene la página y si se fijan el diseño incluye una manga repostera que es una de las principales herramientas de trabajo para la decoración".

- ¿Qué tipos de materiales utilizas para lograr tus galletas?

- He comprado innumerables cortadores de galletas metálicos y plásticos. A nivel nacional por lo general se encuentran los modelos más clásicos, así que los que son con algún diseño especial los he comprado en Estados Unidos y España, he encontrado algunos por e-Bay y otros muy específicos los fabrico yo misma. Las amigas también son fieles proveedores de cortadores, cuando viajan y encuentran algo lindo me lo traen. Utilizo diversos materiales desde pinceles hasta distintas clases de boquillas para decoración. Lo más interesante es que casi siempre con los mismos elementos se pueden hacer cosas tan distintas y a la vez tan deliciosas".

¿Tienes alguna temática favorita?

- "A todas mis galletas le pongo mi cariño y dedicación, pero si tuviera que elegir las temáticas me quedo con las de Baby Shower y Navidad, son celebraciones que ofrecen una variedad de diseños que siempre son desafíos. Para la Navidad 2017, por ejemplo, hice 42 modelos diferentes y para los baby shower además de los clásicas diseños (coches, mamaderas, baberos) estoy creando toda una línea de mamás embarazadas, bebés en el vientre, etc'.

- ¿Cómo es tu proceso creativo?

- "Parto buscando ideas, combinadas con un poco de imaginación, creando diseños propios Estos diseños los traspaso a un cuaderno con bocetos o copio el modelo del cortador, luego elijo los colores para que combinen muy bien entre sí. Hecho esto, recién horneo las galletas y las decoro de acuerdo al boceto dibujado, me preocupo por hacer un trabajo delicado y dentro de lo posible buscar la perfección en el diseño".

- ¿Qué consejos le darías a los principiantes en este mundo fascinante?

-

"Que siempre tengan la pasión encendida por lo que les gusta, tener paciencia, porque probablemente no siempre resulte al principio y lo más importante es practicar y practicar lo que se aprende, porque no servirá de mucho hacer cursos si las técnicas aprendidas no se mejoran. Es una forma de expresión que, además de dulce, permite mucha creatividad y si quieren emprender deben hacerlo porque realmente les gusta".

- ¿Cuáles son tus próximos desafíos?

- "Seguir adelante con este hobby, no perder la curiosidad , aprovechar este talento creativo para transformar el arte y pasión por decorar galletas en un hobby business, formalizarlo y abrir lo que hago para que llegue a más personas y lugares, más allá de mi círculo de amistades y mi red cercana de contactos. Para eso, ya estamos trabajando con el apoyo de mi marido que es mi fan número 1, en construir un "Bake Shop" (tienda de galletas y suministros para decoración) , que vendrían a ser la cocina-taller y, obviamente, la sala de ventas. Es un espacio que contará con lo necesario para continuar con esta pasión y transmitir parte de mis conocimientos a quienes deseen aprender, pensando en grandes y chicos.

"Invito a quienes gustan de galletas decoradas a revisar mi página Fely's Kuke en Facebook, donde muestro mis trabajos".

Producción: Sergio Oyarzo Seguic
Fotografía: Alexis Vera (Flashpuq)
Make Up y Peluquería: Yhostin Fidelli (London Salón De Belleza Y Estética)
Diseño de Vestuario: Sandra Vukasovic
Mobiliario: Arriero Eventos
Flores: Cecilia Espinoza (Florería Bella Flor De Lotto)

Primera parte

Mujeres, a luchar contra la desigualdad del... orgasmo!

Estudios han corroborado que dos de cada tres mujeres no logra el orgasmo sin un estímulo manual.

TODO IBA BIEN y, en tu mente, pensabas: "Va a estar bueno"... Sin embargo, no sabes qué pasó cuando tu pareja terminó yaciendo a tu lado disfrutando de su éxtasis poscoital y preguntándote: "¿Podrías traer alguna cosita para comer?".

¡Qué mal! Una vez más y, pese a todas las luchas que han dado las mujeres por sus derechos y ser tratadas equitativamente, en pleno 2018 persiste la desigualdad orgásmica.

Hay estudios que indican que las mujeres heterosexuales son las más afectadas.

¿Qué lleva a que haya un orgasmo? La investigadora más importante de Estados Unidos sobre los orgasmos, la doctora Nicole Prause, explica: "La característica más distinguible es la serie de entre ocho a doce contracciones que ocurren en la pelvis, que inician con una separación de 0,8 segundos entre las primeras dos y se van espaciando subsecuentemente".

Pero, éstas vienen acompañadas de una gran actividad cerebral por parte de cuatro neurotransmisores: dopamina, vasopresina, oxitocina y kisspeptina.

De sus estudios, el doctor David Frederick, de la Universidad Chapman, en Estados Unidos, señala que la combinación de besos intensos, el sexo oral y la estimulación manual es la fórmula ganadora.

Esto lleva a preguntar: ¿Qué pasa con el sexo vaginal sin estimulación manual? Dos de cada tres mujeres no logra el orgasmo sin aquel estímulo. "El 85% de ellas requiere de la estimulación del clítoris o de los labios superiores de la vagina para alcanzar el orgasmo", es lo que concluye la doctora Laurie Mintz, autora de Becoming Cliterate. "Ello es debido a que ahí se encuentran las terminaciones que son más sensibles al tacto".

Si conseguir o no el orgasmo se relaciona con el esfuerzo mal enfocado, la pregunta es: ¿Por qué las mujeres siguen sin alcanzar la plenitud sexual?

De eso seguiremos hablando en la siguiente revista.

"Necesitamos revocar esa creencia de que el coito es la parte más importante del sexo", indica la doctora Mintz.

FOTO: RODRIGO MATURANA

Agrupación de Enfermedades Raras de Magallanes

LUCHANDO POR EMPODERAR A LOS PACIENTES DE LA REGIÓN

DESDE HACE SEIS AÑOS, la Agrupación Derecho a la Vida viene realizando un intenso trabajo por visibilizar la realidad de quienes padecen enfermedades raras en Magallens. Este esfuerzo ha tenido importantes frutos y ha permitido establecer relevantes alianzas, llevando a sus dirigentes a ser la voz de los pacientes en los más importantes escenarios de discusión a nivel local, nacional e internacional.

Tras cerrar un año difícil, la directiva comienza ya a delinear cuáles serán los desafíos para este 2018. Las actividades comienzan con la conmemoración del Día Internacional de las Enfermedades Raras, este 28 de febrero. Ese día, se realizarán charlas de sensibilización a los funcionarios del Hospital Clínico de Magallanes, con el fin de que comprendan que las patologías de escasa prevalencia son un desafío tanto desde el punto de las instituciones de salud pública como en lo emocional, afectivo, social y económico, entre tantas otras facetas.

Además, toda la comunidad está invitada a participar de un pasacalles que se realizará en la esquina de Av. Colón con Bories, donde las familias afectadas por alguna patología poco frecuente compartirán su experiencia, en un marco de esperanza y alegría.

Bajo el lema "La investigación es la respuesta", el movimiento internacional ha coincidido en hacer un llamamiento a la investigación de estas patologías que afectan a más de 300 millones personas en todo el mundo.

En Magallanes, la Agrupación Derecho a la Vida reúne a cerca de 100 pacientes y sus familias. En algunos casos, se trata de situaciones únicas en la región y que, por lo tanto, no encuentran apoyo, consuelo u orientación en algún tipo de agrupación de pacientes específicas por diagnósticos, como puede ocurrir por ejemplo, con quienes padecen enfermedades oncológicas o renales, quienes han constituido diversos grupos de respaldo.

Por eso, día a día la lucha de las mujeres que integran la agrupación se orienta a subsanar esta falta de acogida, pero, sobre todo las graves deficiencias que el sistema de salud tiene al momento de abordar esta problemática.

Miriam Trujillo, presidenta de Derecho a

El 28 de febrero, la agrupación se sumará a los actos de conmemoración del Día Internacional de las Enfermedades Raras, actividad con la que darán inicio a un año que se vislumbra lleno de desafíos

FOTO: GERARDO LÓPEZ

FOTO: AGRUPACIÓN DE ENFERMEDADES RARAS DE MAGALLANES

FOTO: GERARDO LÓPEZ

la Vida, adelanta las metas para este año. "Una de nuestras principales acciones a concretar será un seminario internacional con la presencia de actores relevantes y de connotada trayectoria en el tema de las enfermedades raras en el mundo", señala, agregando que este evento contará con el apoyo de la Universidad de Magallanes, en el marco del convenio de colaboración firmado en 2017.

Una fortaleza del trabajo que esta agrupación ha desarrollado es su vinculación con las autoridades, lo que ha posicionado fuertemente la temática de las Enfermedades Raras en el quehacer público de Magallanes.

"Sin duda que el próximo cambio de autoridades nos sitúa en un espacio complejo, porque debemos realizar toda la ronda de conversaciones, presentaciones y más sensibilizaciones con quienes encabezarán las diversas instituciones, pero lo haremos confiados en que las respuestas serán positivas para continuar avanzando a un camino donde todas y todos podamos contar con la mismas oportunidades y garantías en el acceso a la salud", subraya Miriam, quien agrega que se mantendrá el énfasis en conservar y asegurar aquellas políticas que se han establecido en beneficio de los pacientes, gracias a la voluntad de las autoridades que han apoyado a la agrupación durante los últimos años.

FOTO: AGRUPACIÓN DE ENFERMEDADES RARAS DE MAGALLANES

CÁNCER DE MAMAS: LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO OPORTUNO

SEGÚN DATOS del Instituto Nacional del Cáncer, en nuestro país mueren 4 mujeres al día por cáncer de mama. Esta realidad podría ser distinta si la detección ocurriera en etapas precoces de la enfermedad, en donde se pueden ofrecer tratamientos curativos.

El cáncer de mama es el crecimiento descontrolado de las células mamarias hasta formar un tumor maligno que se origina en las células de los lobulillos (glándulas productoras de la leche) o en los conductos que la transportan hacia el pezón.

Según la Dra. Paula Escobar, especialista en Patología Mamaria de Clínica Tabancura, "con el tiempo y permanente crecimiento y si no se detectan a tiempo, las células cancerígenas pueden invadir el tejido mamario sano circundante, llegar a los ganglios linfáticos de las axilas y posteriormente a otras zonas del cuerpo", afirma la doctora.

DETECCIÓN

"La detección precoz se realiza principalmente con mamografía, ya que detecta tumores antes de que estos sean palpables, por lo que se recomienda anualmente a partir de los 40 años", señala la especialista. Recalca que, si bien es un examen que produce algunas molestias durante su realización, es el mejor método para pesquisar el cáncer de mama en etapas precoces, permitiendo curabilidad sobre el 96%. "Con los equipos más modernos, estas molestias han disminuido considerablemente", agrega.

Por otra parte, la Dra. Escobar desmitifica que la mamografía sólo sirva para mamas grandes y aclara que no produce daños ni en los tejidos, ni en la caída de las mamas. "Tampoco afecta en términos de radiación, ya que la dosis entregada por los equipos modernos es muy pequeña. En las embarazadas, al igual que con cualquier otro examen radiológico, la recomendación es realizar estos exámenes preventivos después del parto", indica.

En forma complementaria a la mamografía, se utilizan la ecografía y la resonancia mamaria, pero no la sustituyen. El autoexamen mamario no es buen método de pesquisa oportuna, ya que detecta tumores palpables y, por lo tanto, en etapas algo más avanzadas de la enfermedad, en donde el tratamiento tiene menos posibilidades de curación.

La detección precoz y la prevención son elementos claves para el manejo de esta patología.

PREVENCIÓN

Para la Dra. Escobar, algunas de las principales medidas de prevención son cultivar una vida sana manteniendo una dieta balanceada para un peso saludable, no fumar, limitar el consumo de alcohol y ejercitarse en forma regular.

"En las mujeres que tienen familiares directos con cáncer de mama o que se considere que tienen factores de riesgo específicos, como son las mutaciones BRCA, se recomienda comenzar la pesquisa antes de los 40 años", afirma la especialista en Patología Mamaria.

A pesar de las campañas educativas aún hay mujeres que no se realizan sus controles rutinarios. Según datos de últimas encuestas Casen, el 68% de las mujeres no se ha realizado una mamografía durante el último año; el 24% declara que no las necesita y el 45 % dice que no tiene tiempo, se le olvida, no le gusta o indica que no sabía que debía realizársela.

Todas las mujeres son susceptibles de desarrollar un cáncer de mama y sólo el 10% de las que lo desarrollan tienen factores de riesgo identificables. Es, por esto, que es tan relevante tomar conciencia y adquirir hábitos de vida saludable y consultar anualmente para una mamografía, para que en la eventualidad de desarrollar un cáncer de mama, este sea diagnosticado en forma temprana. "Mientras antes sea diagnosticado, mayor es la probabilidad de curación", sentencia la profesional.

DRA. PAULA ESCOBAR,
ESPECIALISTA EN PATOLOGÍA MAMARIA
DE CLÍNICA TABANCURA

VICTORIA MARNICH
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO DE
FLEXALUM
control solar & decoración

LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA
LEGENDS BLACKOUT
PERSIANAS DÍA Y NOCHE
10% DE DESCUENTO
en pago al contado

TEHUELCHE 0404 ESQ. MARDONES - TELÉFONO: 61 2211764

Nuevo servicio en Adara Centro de Estética Integral

REIKI, UNA BUENA ALTERNATIVA PARA REDUCIR EL ESTRÉS *y recuperar el equilibrio interior*

ADARA Centro de Estética Integral ha incorporado un nuevo servicio para sus clientes: sesiones de Reiki.

Se trata de la técnica ancestral que proporciona sanidad emocioal y espiritual, permitiendo a quienes optan por estas sesiones reducir sus niveles de estrés y recuperar el equilibrio interior.

En Adara Centro de Estética Integral, esta técnica está en manos de Alejandra Rojas Bustamante, quien abrazó el Reiki tanto para hallar su propia sanación interior como para ayudar, luego, a otras personas a alcanzar la anhelada paz y una vida emocioal equilibrada.

"Soy una mujer agradecida de Dios y de la vida por la maravillosa familia que tengo, pero sentí la necesidad de sanarme emocional y espiritualmente, es así como llegué al centro Vida Sur donde realicé mis capacitaciones y cursos. El primer encuentro que viví en este lugar cambió mi vida completamente. Desde ese día, supe que todo en mí evolucionaria positivamente en todos los sentidos", nos cuenta.

El Reiki es una técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de las manos, que se utiliza para obtener paz y equilibrio en todos los niveles: 1.- Nivel físico: mejoría en dolencias, lesiones metabolismo, etc.; 2.- Nivel emocional: problemas sentimentales agresividad, infelicidad, etc.; 3.- Nivel mental: hábitos dañinos, estrés, insomnio, etc.; 4.- Nivel espiritual: armonía, paz, equilibrio.

> "La energía Reiki es maravillosa, todos los seres humanos debiesen vivirla, es un medicamento espiritual que sana desde el alma, que es el punto clave y más trascendental para que la verdadera energía fluya, desde adentro hacia fuera".

"Ahora que Adara me abrió las puertas para realizar sesiones de Reik, me siento completa y muy feliz de esta oportunidad ya que es lo que me gusta. La energía Reiki es maravillosa, todos los seres humanos debiesen vivirla, es un medicamento espiritual que sana desde el alma, que es el punto clave y más trascendental para que la verdadera energía fluya, desde adentro hacia fuera", explica.

"Ser terapeuta Reiki me llena el alma de regocijo, pues el poder ayudar a las personas a sanarse energética y emocionalmente es lo que me inspira a seguir en este noble y compasivo camino espiritual. La terapia Reiki pueden recibirla todos los seres humanos (adultos sanos, enfermos, embarazadas, niños y bebés), incluso también los animales y las plantas. Es una terapia complementaria a la medicina convencional y terapia psicológica reconocida por la Organización Mundial de la salud (OMS)", hace ver Alejandra.

Las sesiones de Reiki las realiza de lunes a domingo en Adara Centro de Estética Integral, ubicado en Avenida Frei 0743, Villa Alto de Magallanes. Para agendar una hora, los interesados deben comunicarse al 612251660 o a el whatsapp +56940930418 o acudir a la dirección indicada.

12 SÚPER ALIMENTOS PARA ELIMINAR LA CELULITIS

COME Y ELIMINA la celulitis. Sí, porque mejorar tu alimentación permitirá ir reduciendo los depósitos de grasa debajo de la piel que empujan el tejido conectivo y que suelen provocar verdaderos hoyuelos, principalmente, en el 'derriere' y las piernas de las mujeres.

Hay doce súper alimentos que, incorporándolos a una dieta balanceada, ayudarán a atenuar visiblemente esos malditos hoyuelos.

1.– Palta

Cuando se combina con una hamburguesa de ternera, la palta puede ayudar a la circulación sanguínea, que eliminará las toxinas de tu comida rápida y reducirá la apariencia de la celulitis.

2.– Naranjas

Son fuentes ricas en antioxidantes y radicales libres que proporcionan vitamina C y estimulan el colágeno. Igualmente, protegen de los rayos UV y la contaminación, factores que contribuyen al debilitamiento del tejido conectivo.

3.– Pomelo

Fuente del antioxidante licopeno, favorece la circulación sanguínea y ayuda a suavizar la celulitis con el tiempo. También proporcionan otros antioxidantes, como losbioflavonoides etoxilados, que ayudan a la circulación y a corregir desequilibrios celulares que conducen a la celulitis en primera lugar.

4.– Salmón

Es una fuente de Omega-3, grasa saludable que mejorar la fluidez y estabilidad las membranas de las células de tu cuerpo, lo cual permite que no se degraden y aparezcan los temidos hoyuelos.

5.– Té de manzanilla

El estrés aporta lo suyo al momento de aparecer la celulitis, por lo cual es conveniente cambiar la ingesta de café por una taza de manzanilla.

6.– Brócoli

Lleno de vitamina C, permite aumentar el colágeno y tiene además estimulantes del metabolismo, con lo cual se balancean las hormonas y reduce la aparición de la celulitis.

7.– Pimienta de cayena

Permite estimular la circulación sanguínea, sobre todo a las personas que pasan gran parte del día sentadas. También reduce la necesidad de usar sal al momento de condimentar las comidas.

8.– Huevos

Fuente alta en proteínas que son requeridas para producir colágeno.

9.– Pimentones

Son otra fuente importante de vitamina C, que es la principal herramienta contra los hoyuelos.

10.– Semillas de linaza

Aportan lignanos, un tipo de fitoestrógeno probado para equilibrar los niveles de estrógeno, el cual juega una mala pasada al contribuir a la aparición de la celulitis. Sólo una cucharada de semillas de linaza es suficiente cada día.

11.– Matcha

El té de matcha ayuda a perder peso. Hay estudios que demuestran que tiene antioxidantes que ayudan a reducir el colapso del colágeno.

12.– Caldo o sopa

Hervir huesos y hacer un rico caldo será una fuente de colágeno y proteínas. Diez horas es un tiempo ideal y se aconseja agregar una cantidad generosa de vinagre de sidra de manzana o jugo de limón fresco para acelerar el proceso de descomposición de los huesos.

Los niños del taller Cultura China entretenida

MÁS DE 40 NIÑOS, JÓVENES Y ADULTOS CONOCIERON LA CULTURA CHINA Y APRENDIERON EL IDIOMA EN LOS TALLERES DE VERANO DEL INSTITUTO CONFUCIO

Se realizaron dos cursos durante enero, donde los menores aprendieron a realizar figuras en papel picado o cortado y el otro grupo trabajó la pronunciación de las palabras básicas del idioma.

La profesora Zhou Yujie mostrando un ejemplo de papel picado

CON EL PROPÓSITO de acercar la cultura china a la comunidad, el Instituto Confucio Santo Tomás Punta Arenas abrió sus puertas durante el verano para enseñar chino mandarín. Con los talleres de Cultura China Entretenida e Introductorio al Chino Mandarín, más de 40 niños, jóvenes y adultos participaron de las 16 horas cronológicas que exige el instituto para aprobar y recibir su respectiva certificación.

Ambos cursos estuvieron dirigidos por la profesora nativa del Instituto Confucio y de la Universidad de Anhui, Zhou Yujie, quien enfocó sus clases en mostrar a los menores la cultura china, sus tradiciones y el idioma de manera lúdica y didáctica. Mientras que con el otro grupo se trabajó la pronunciación de las palabras básicas del idioma, se mostró la cultura y aprendieron sobre los caracteres o letras.

"En las clases para niños aprendieron el significado y la importancia del papel picado (o cortado) para nuestra cultura. Los alumnos dibujaron caracteres (letras) y los animales típicos del horóscopo chino y luego armábamos figuras. En un principio creía que las niñas tenían interés, pero me di cuenta que los chicos también se interesan por la tradición y cultura china", comentó Yujie.

INTRODUCTORIO AL CHINO MANDARÍN

Cumpliendo con las mismas 16 horas cronológicas del taller sobre cultura China entretenida, los jóvenes y adultos realizaron el curso Introductorio al Chino Mandarín, que logró una convocatoria de más de 30 participantes, quienes conocieron la cultura china y aprendieron los básico del idioma.

Destacando la participación y el interés mostrado en cada clase, la profesora entregó los certificados de aprobación del curso agradeciendo el entusiasmo que mostraron cada clase. "Este curso fue muy bueno. Todos los alumnos participaban en clases y cuando había tareas cumplían muy bien. Aprendieron muy rápido y espero que puedan seguir estudiando chino mandarín", comentó la docente.

CLASES DE CHINO MANDARÍN

Desde el año 2017 que el Instituto Confucio realiza cursos en Punta Arenas, con presencia en las diferentes sedes del país y desde el 2008 con Santo Tomás. "Es primera vez que realizamos un taller de verano y la recepción de la gente fue muy buena, lo que nos motiva a seguir realizando este tipo de actividades", comentó Carlos Muñoz, coordinador del Instituto Confucio Santo Tomás Punta Arenas.

Agregó que durante el 2018 "continuarán con los cursos regulares e introductorios, este último –a diferencia de los regulares- es gratuito y tiene como objetivo que quienes se interesen por aprender chino mandarín experimenten este nuevo idioma, para que después, si se interesan, sigan aprendiendo con los cursos regulares. Con estos cursos aprobados pueden ir certificándose en el idioma, requisitos para postular a campamentos, pasantías y becas en China".

Este año las matriculas comienzan en marzo y las clases para todos los niveles se iniciarán en abril. Como objetivo para este año es que quienes aprobaron el examen de certificación HSK 1 -y cumplan con los requisitos respectivos-, puedan asistir, previa postulación, a los campamentos de verano que se realizan en China.

Certificación curso Introductorio al Chino Mandarín.

La profesora en clase de Introductorio al Chino Mandarín

TÉCNICAS BÁSICAS EN EL REJUVENECIMIENTO FACIAL NO INVASIVAS (PARTE III)

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

OTRA DE LAS TÉCNICAS frecuentes para combatir el paso del tiempo en el rostro es la aplicación de ácido hialurónico.

Con el paso del tiempo la piel de la cara se hace más fina, más seca, pierde elasticidad. También aparecen las líneas y arrugas, el volumen de la cara desciende, cambiando con ello la armonía del rostro. Con el ácido hialurónico pueden invertirse algunos de estos cambios, para obtener efectos inmediatos, con un duración de 8 a 14 meses, que no son permanentes.

Como se trata de una substancia natural de la piel, no es rechazada al ser inyectada. Se aplica en los pómulos, en los surcos naso- genianos, en los labios y en otras zonas para obtener resultados personalizados y de apariencia natural.

Con este tratamiento se obtiene:

- Corrección de arrugas, pliegues y cicatrices.
- Labios con mejor volumen y mayor definición.
- Mejoramiento del contorno del rostro.
- Hidratación y rejuvenecimiento de la piel.
- Mejoría del tono y elasticidad de la piel.

El procedimiento es indoloro y a veces puede aplicarse anestesia local. Antes del tratamiento, no debe tomarse medicamentos anticoagulantes y no se debe fumar. Puede reincorporarse de inmediato a su actividad normal, dado que casi no posee efectos secundarios y estos son relacionados a alguna pequeña hinchazón o pequeño hematoma.

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

Clínica Magallanes ofrece una terapia para mejorar la calidad de vida de quienes conviven con esa patología

TINNITUS, ESE MOLESTO RUIDO EN EL OÍDO

Ursula Moreno, tecnólogo médico del laboratorio de otorrinolaringología de Clínica Magallanes,

¿SIENTE UN RUIDO EN EL OÍDO? ¿Es algo parecido a un zumbido, pito o silbido? Pues podría tratarse de TINNITUS, término médico que se utiliza para denominar el hecho de "escuchar" sonidos en los oídos, cuando no hay una fuente sonora externa que lo provoque.

Y si bien aún no se sabe exactamente la causa de este síntoma o enfermedad (aún no se define), sí se han desarrollado terapias para tratar ese molesto ruido

En nuestra región, Clínica Magallanes es el único establecimiento de salud que ofrece la terapia de reentrenamiento del tinnitus.

La tecnólogo médico del laboratorio de otorrinolaringología de Clínica Magallanes, Úrsula Moreno, explica que el tinnitus puede afectar a hombres y mujeres a cualquier edad y "se gatilla por alguna patología que esté en el oído, o bien, por alguna condición cercana al oído, o por algo completamente ajeno a él".

"Cualquier persona puede sufrir de tinnitus, pero indudablemente la pérdida auditiva por exposición al ruido es lo que más la genera", asegura la tecnóloga médica.

Terapia de reentrenamiento del tinnitus

La profesional de Clínica Magallanes señala que ante un ruido tan molesto y persistente, la recomendación es consultar con el médico otorrinolaringólogo, ya que si luego de los exámenes, el tinnitus persiste, el paciente entra a clasificar para poder optar a la terapia de reentrenamiento.

La prolongación de la terapia depende de cada persona. Por lo general, las personas que padecen tinnitus, consultan cuando ya están bien afectadas por este síntoma o enfermedad.

"Lo que uno quiere conseguir a través de la terapia es netamente mejorar la calidad de vida de la persona afectada, porque en ningún caso uno se enfoca en hacer desaparecer el tinnitus. Si bien es lo que todos quisiéramos, es importante que se sepa que el tinnitus es bastante incapacitante", plantea Úrsula Moreno.

Respaldados por un estudio audiológico

Para tratar el tinnitus, Moreno comenta que "la terapia consiste en una consejería, más una terapia sonora, la cual, se trabaja en la cámara silente junto al audiómetro clínico, todo esto con el objetivo de lograr una reorganización de las fibras nerviosas a nivel del sistema nervioso central auditivo". El plan de manejo y avances se basa de las encuestas realizadas en la primera sesión y además, se le indican a los pacientes, tareas y diferentes actividades.

La primera sesión es bastante larga, puede durar hasta dos horas, pero la tecnóloga manifiesta que es necesario, porque debe preguntarle muchos antecedentes al paciente. Posteriormente, las sesiones pueden prolongarse por 45 minutos, pero eso va a depender de cada persona.

"Todo me sirve para guiar la terapia. Nosotros estamos respaldados por un estudio audiológico en Santiago, donde los profesionales están disponibles a hacer consejería, para poder lograr el objetivo principal, que siempre va a ser mejorar la calidad de vida del paciente", sostuvo.

Clínica Magallanes ofrece valores accesibles y que son cubiertos tanto por Isapres como por Fonasa.

Para mayor información, comunicarse al teléfono 61 2 45400 o al correo centroaudiologico@clinicamagallanes.cl

REDSALUD CLÍNICA MAGALLANES

ÁREAS MÉDICAS Y PROFESIONALES NO MÉDICAS
informaciones@clinicamagallanes.cl

AV. BULNES 01448 | MESA CENTRAL 61 2 454000 | www.clinicamagallanes.cl

ARRUGAS FACIALES: ¿CÓMO RETRASAR SU APARICIÓN?

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

CON EL PASO DE los años comienzan a ser más evidentes las arrugas que son producidas por cambios en la dermis. Las más conocidas son las arrugas faciales, que aparecen por la región peribucal y continúan por la región periorbitaria formando las denominadas patas de gallo, que luego se extienden al resto del rostro.

Para evitar la formación de las arrugas, lo importante es detener la degradación de los tres principales componentes de la piel: colágeno, elastina y ácido hialurónico, que están disminuidos en la piel envejecida.

Existen diferentes tipos de arrugas, según su localización y profundidad:

- **Líneas de expresión:** son las huellas transitorias del movimiento repetitivo en nuestra piel. La línea se forma porque las áreas del fruncido en la piel pierden colágeno y elasticidad. Se localizan principalmente en la frente, entre las cejas, en los pliegues nasolabiales y en los bordes de la boca.
- **Arrugas:** marcas permanentes en la piel. Pueden clasificarse en dinámicas, vinculadas al movimiento de los músculos del rostro, se hacen notorias cuando la persona mueve los músculos de la cara. Por lo general ubicadas en el tercio superior de la cara como por ejemplo patas de gallo, arrugas en la frente y en el entrecejo; y estáticas, que son aquellas arrugas que se ven en la cara sin movimiento. Son arrugas que están presentes siempre y que no necesitan que la persona mueva los músculos de la cara para que se hagan notorias. Por lo general ubicadas en tercio medio e inferior de la cara, los más característicos son el surco nasogeniano, surco de la marioneta, arrugas en mejillas y surcos de la lágrima.
- **Surcos:** arrugas profundas o pliegues permanentes, vinculados o no al movimiento de los músculos del rostro.

Pero, ¿cómo retrasar la aparición de las arrugas?

Inevitablemente las arrugas van a aparecer. Sin embargo, con todas las nuevas terapias antienvejecimiento se puede retrasar o hacer más paulatina su visibilidad en el rostro. Estas terapias incluyen principalmente el tener una rutina de cuidados diarios de la piel, sumado a limpiezas faciales mensuales y evitar los factores que aceleran el envejecimiento como el sol y tabaco.

Todas las arrugas finas de la cara se pueden tratar con técnicas exfoliativas como la microdermoabrasión, peelings químicos, radiofrecuencia facial, tratamientos láser y despigmentantes. Todas estas terapias son mínimamente invasivas y se realizan en varias sesiones; tienen la gran ventaja de no alterar las actividades cotidianas de los pacientes, los cuales pueden seguir trabajando y haciendo todas sus actividades normalmente.

Las arrugas más profundas pueden tratarse con procedimientos un poco más agresivos que van desde los rellenos y las neurotoxinas, hasta la cirugías de lifting facial. Elegir entre una y otra va a depender de los requerimientos de cada paciente y de la extensión del envejecimiento facial, para lo cual es muy importante la evaluación que realice un cirujano plástico certificado.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
Belleza y Salud
REDSALUD CLÍNICA MAGALLANES

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

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

Tabsa te invita

A conocer el monumento natural

"Los pingüinos en Isla Magdalena"

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

Incluye entradas a la isla y guía a bordo

LANDING CONTRABANDO DE SERVICIOS

@tabsa TransbordadoraAustralBroom S.A.

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM
LIDER EN CONECTIVIDAD

Infórmese de horarios y tarifas en: www.tabsa.cl
o al email: aruiz@tabsa.cl 612728100 www.tabsa.cl

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

CONSEJOS PARA RESOLVER *los problemas de pareja*

¿Peleas recurrentes? Conoce cuál es la mejor manera de enfrentar los problemas en tu relación amorosa. Según un experto en resolución de conflictos y mediación sociofamiliar, aplicar la "Ley del hielo" es de las peores opciones.

EN LAS RELACIONES DE PAREJA, no todo es color de rosa. Las rencillas, pequeñas discusiones y hasta grandes peleas pueden llegar a ser cotidianas, por lo que es necesario saber cómo enfrentar esas situaciones problemáticas de una manera positiva.

Cuando a un integrante de la relación le molesta alguna actitud del otro, lo mejor es conversarlo 'en frío', es decir, darse el tiempo de analizar esa incomodidad y encontrar el momento adecuado para plantear el conflicto.

"No se recomienda decir inmediatamente lo que genera molestia, sino que se debe pensar y reflexionar bien en el asunto, es decir, regularse emocionalmente respecto a ese tema. En general, es mejor decir y manifestar lo que a uno le perturba, pero con las emociones controladas y con una propuesta de soluciones a elegir entre ambos", explica Miguel Gatica Chandía, psicólogo y docente del Magister en Resolución de Conflictos y Mediación Sociofamiliar de la Universidad del Pacífico.

Por lo tanto, una de las peores costumbres en relaciones de pareja es aplicar la llamada 'Ley del hielo', es decir, ignorar al otro dándole a entender que hay un conflicto, pero sin hablar de ello.

"La llamada 'Ley del hielo' consiste en invisibilizar al otro, lo cual es incluir en los patrones de la comunicación de pareja una violencia pasiva, lo que obviamente afecta de forma negativa el área afectiva, no sólo de la persona sino que de la pareja. Esta conducta no es muy recomendable, ya que se sugiere manifestar los enojos desde la regulación de esa emocionalidad y, además, buscando una solución como pareja y no como individuos", indica el especialista.

Por lo tanto, lo mejor es adoptar una actitud de: '¿Cómo lo solucionamos?' y no desplazar la responsabilidad y resolución de esa problemática al otro. "Cada vez que uno de los dos no ve u omite al otro, lo daña, por lo que finalmente es un daño mutuo que va desgastando la relación afectiva comunicacional de la pareja", asegura el psicólogo experto en relaciones interpersonales.

Varias personas tratan de evitar comentar lo que les molesta del otro, con el fin de esquivar posibles peleas por lo que consideran 'pequeños detalles'. Pero esas incomodidades se van acumulando y pueden dañar a la pareja mucho más que si se hubieran explicitado en su momento.

"La resolución de conflictos de forma pacífica siempre es lo aconsejable en una relación de pareja y, por cierto, en general en cualquier relación humana. Las personas y parejas deben aprender a comunicarse

"La llamada 'Ley del hielo' consiste en invisibilizar al otro, lo cual es incluir en los patrones de la comunicación de pareja una violencia pasiva, lo que obviamente afecta de forma negativa el área afectiva, no sólo de la persona sino que de la pareja", aclara el psicólogo Miguel Gatica Chandia.

y decir lo que les pasa, sin miedo al otro y sin mentir para evadir discusiones y mantenerse en pareja, ya que eso las daña psicoemocionalmente. La invitación es a conversar con las emociones reguladas y con disposición a llegar a acuerdos de forma pacífica", recomienda el académico de la Universidad del Pacífico.

La temida frase: 'Tenemos que hablar' suele anticipar una discusión, ya que generalmente es una persona la que desea decir lo que le molesta al otro, pero muchas veces no tiene el ánimo adecuado para sostener una conversación activa donde se busquen soluciones, sino que más bien sólo desea expresar los problemas de pareja.

"Para solucionar pacíficamente los conflictos, se requiere la motivación de llegar a un acuerdo, además de no encontrarse en una posición de guerra con el otro. A eso se le debe agregar el momento preciso, es decir, tiempo y espacio donde las partes estén dispuestas a no descalificarse ni dañarse. Los momentos adecuados en las relaciones familiares suelen darse en un contexto de intimidad, que invite a la comunicación e, idealmente, que no sea en presencia de los hijos, independientemente de la edad", señala el experto.

¿Qué hacer después de una gran pelea?

Si frecuentemente discutes con tu pareja, deberás analizar qué estrategias de resolución de conflicto estás olvidando utilizar. Las conversaciones con disposición adecuada y en el momento preciso pueden ahorrarte tremendos malos ratos.

"Las peleas no son una forma pacífica de resolver conflictos, ya que pueden transformarse en patrones interaccionales de comunicación propios de la violencia. Las peleas no deben reemplazar el 'conversar', es decir, expresar lo que me pasa de una forma adecuada y buscar soluciones en conjunto. Si las peleas son parte ya de una dinámica instalada en la pareja, esto indica que existe un ciclo de violencia y, por ende, de violencia intrafamiliar", advierte Miguel Gatica Chandía, docente del Magister en Resolución de Conflictos y Mediación Sociofamiliar de la Universidad del Pacífico.

Después de una gran pelea, puede terminar la relación o dar paso a una nueva etapa para la pareja, donde se mejoren o cambien los aspectos que originaron la discusión. "Cuando existe una 'gran pelea' lo mejor tomar conciencia si lo que se dijo o hizo fue lo adecuado, con el fin de asumir las equivocaciones cometidas. Durante las peleas existe una escasa regulación emocional de las dos partes, por lo que se recomienda reconsiderar lo hecho, ya que allí puede haber espacio para las disculpas y el perdón", recomienda el especialista.

Finalmente, el psicólogo y Doctor en Ciencias Humanas y Sociales enumera los motivos más comunes por los que pelea una pareja. "Los temas o áreas que ocasionan las discusiones de pareja son el abuso de las redes sociales, la desconfianza en el otro, límites pocos claros de la relación, celos, escasa complicidad en las labores del hogar y de crianza, escasa comunicación en lo afectivo-sexual y mal manejo de la rutina, entre otras razones", concluye Gatica.

EL COLISEO ROMANO, UNA INOLVIDABLE POSTAL ITALIANA

Turistas de todo el mundo aprovechan las instalaciones para tomarse la mejor foto de recuerdo en el Coliseo Romano.

ROMA, LA BELLA ROMA. Es la ciudad a la que muchas veces apelaban los profesores de Historia y el imperio que dio paso a su nombre. No se necesitan muchas palabras para identificar a la capital italiana y menos para referirse a sus atractivos y a su valor patrimonial.

Su historia abarca tres milenos y los dominios de su imperio traspasaron el Mediterráneo y Europa. Como capital se convirtió en una gran metrópoli y en el centro de una de las civilizaciones más importantes, influyendo en distintos ámbitos del quehacer por varios siglos.

Roma es un imperdible de cualquier turista que visite la nación de la bota. Y probablemente es el Coliseo Romano su postal más representativa.

Fue construido con el objetivo de convertirse en un anfiteatro en las afueras de la ciudad en el siglo I D.C. y heredó su nombre del Colosseum, en homenaje a una desaparecida estatua - el Coloso de Nerón-. Pero en la actualidad se accede a él con facilidad, pues se ubica en el circuito turístico, caminando o usando modernas vías de desplazamiento como el Metro romano.

Sus muros esperan a los visitantes que llegan impacientes con el objetivo de ingresar al recinto y recorrer sus instalaciones. Idiomas y nacionalidades se confunden en la fila obligatoria para comprar el ticket que permite ingresar al Coliseo y, posteriormente, recorrer el Foro Romano, ubicado en las cercanías.

"Este lugar es historia viva", le dice un emocionado papá español a una hija que mira el entorno con cierta indiferencia. "Es más pequeño de lo que imaginaba", señala una turista mexicana. Mientras que otros, la mayoría, aprovechan el momento para tomarse las mejores selfies de su estadía en el lugar.

Surgen conversaciones entretenidas entre los viajeros. Y muchos comentan que la visita no está ajena al morbo si se piensa que la historia cuenta que ahí murieron cientos de personas

El Coliseo es el principal símbolo de Roma y tiene casi dos mil años de antigüedad.

en pos de espectáculos que entretenían al pueblo romano, como peleas de gladiadores, ferias, caza de animales, ejecuciones y obras de teatro de la mitología clásica.

El Coliseo se usó para esos fines durante unos 500 años hasta que tuvo una especie de declive e incluso hubo quienes extrajeron de sus paredes parte de los materiales para sus propias construcciones domésticas.

Con el tiempo surgieron las voces que se preocuparon de su restauración, lo que permitió mantenerlo hasta nuestros días y conservarlo como un ícono de la Roma Imperial y uno de los ejemplos de la arquitectura romana. Entre sus hitos destaca como una de las Nuevas Siete Maravillas del Mundo Moderno, otorgada en 2007 por el concurso New 7 Wonders. Asimismo, forma parte del reconocimiento entregado por la Unesco en 1980 a Roma como Patrimonio de la Humanidad.

Roma es historia, es fiesta, es gastronomía, poesía y color. Es también moda, caminatas, escaleras y muchas fotos. Pero es también símbolo del Coliseo, una de las visitas que prácticamente la mayoría de los turistas realiza en la capital italiana.

FOTOS NORA VALDÉS GONZÁLEZ

La construcción del Coliseo comenzó en el año 72 D.C. bajo el régimen de Vespasiano y terminó en el año 80 durante el mandato del emperador Tito. Se convirtió en el mayor anfiteatro romano, con unas dimensiones de 188 metros de longitud, 156 metros de ancho y 57 metros de alto.

La Fontana di Trevi es probablemente la más famosa fuente monumental del Barroco en Roma. Día y noche recibe a entusiastas turistas que lanzan monedas para apelar a la bonanza y al cumplimiento de los mejores deseos. Sólo el año 2016 se "hundieron" en la fuente 1,4 millones de euros.

El monumento nacional a Víctor Manuel fue realizado en honor al primer rey de la Italia unificada.

CENTRO MÉDICO CIAM

MAIPÚ 868 • FONOS: 2233162 Y 2235687

CONVENIOS CON ISAPRES Y DESCUENTO A FONASA.

ODONTOLOGÍA GENERAL

- IMPLANTES
- CORONAS
- PRÓTESIS FIJA Y REMOVIBLE
- CIRUGÍA
- BLANQUEAMIENTO
- RESTAURACIONES

Fabiola Barbería

REJUVENECIMIENTO FACIAL
Ácido hialurónico, hilos tensores, aplicación de bótox y plasma rico en plaquetas.

Christian Escobar

IMPLANTES
Cirugía y rehabilitación sobre implantes

desde 1925 MARANGUNIC

DE VUELTA AL COLEGIO

Marangunic Hermanos

CASA MATRIZ
LAUTARO NAVARRO Nº 1169
FONO: 61 2221935

SUC. MALL
MALL ESPACIO URBANO LOC. 112 - 114
FONO: 61 2214572

SUC. COLÓN
AV. COLÓN Nº711
FONO: 61 2244003

SUC. NATALES
ESMERALDA Nº604 - LOCAL 2 - 3
FONO: 61 2691333

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

CALZONE

INGREDIENTES PARA LA MASA

500 g de **harina 000 Granjas de la Sierra.**
15 g de levadura fresca.
350 g de agua tibia.
1 cdta de sal.
1 cda de **azúcar Granjas de la Sierra.**

PARA EL RELLENO

1 taza de **tomate Cubeteado Granjas de la Sierra.**
1 taza de queso mozzarella.
6 fondos de alcachofas picados.
1/2 taza de **champiñones laminados Granjas de la Sierra.**
1 cebolla en pluma.
1 berenjena en cubos y sin pepas.
1 puñado de albahaca picado.
Romero.

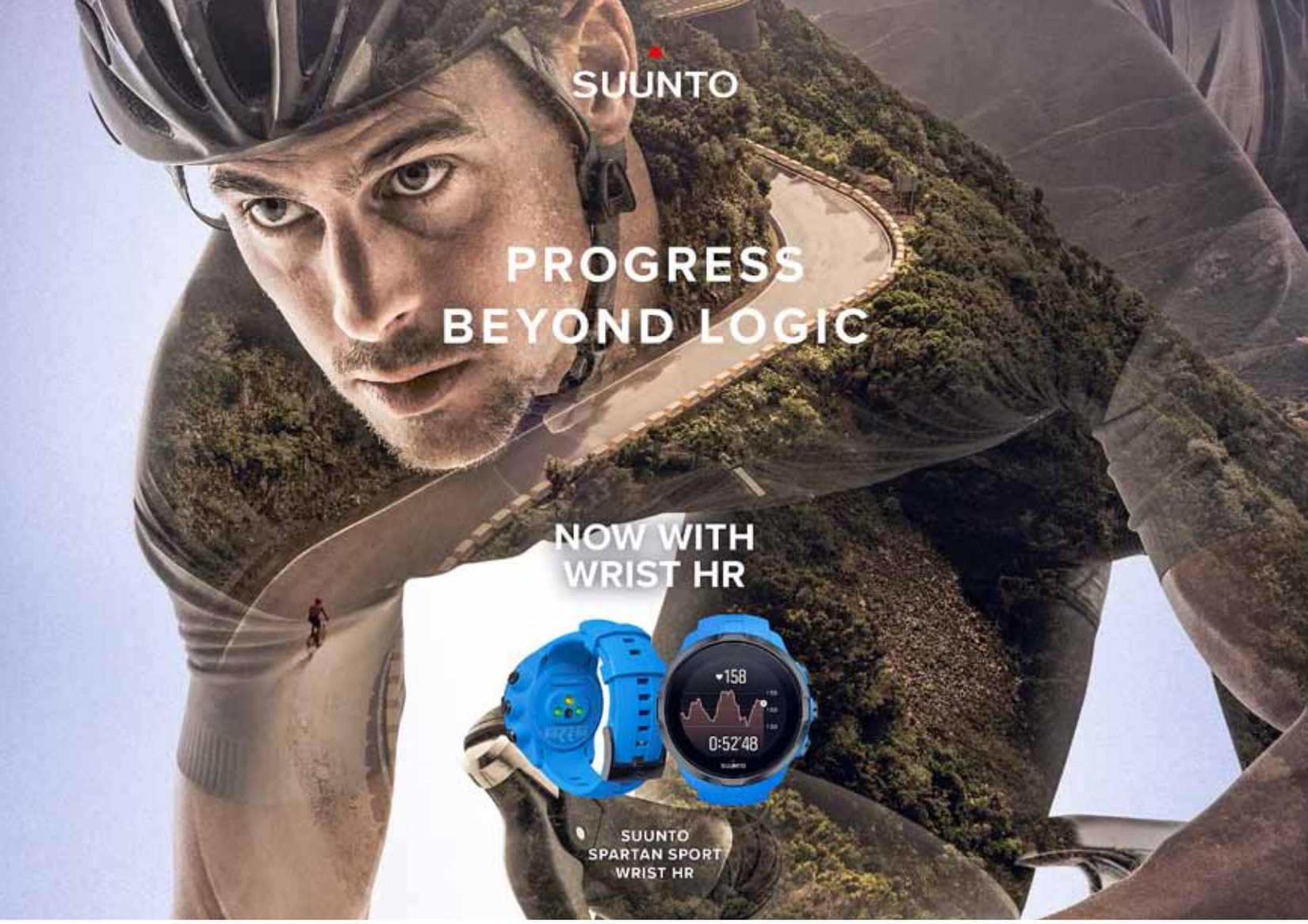
PREPARACIÓN

En un bol colocar la **harina 000 Granjas de la Sierra** y hacer un agujero en el centro. Poner la levadura desmenuzada, el **azúcar Granjas de la Sierra** y el agua tibia. Comenzar a mezclar y agregar la sal. Una vez formada la masa, amasar por unos 10 minutos o hasta que la masa esté muy lisa y homogénea.

Poner la masa en un bol y cubrirla con papel plástico, dejarla fermentar por unos 40 minutos o hasta que doble su tamaño.

En un sartén caliente con abundante aceite de oliva, saltear todos los vegetales hasta que estén ligeramente dorados y cocidos, condimentarlos con sal, pimienta. Poner los vegetales en un bowl y mezclarlos con los **tomates cubeteados Granjas de la Sierra** y el queso mozzarella , Agregar la albahaca picada, romero, aceite de oliva y rectificar sal y pimienta.

Dividir la masa en dos y estirarla sobre el mesón con ayuda de un uslero formando un círculo, poner la masa sobre una lata de horno con placa de silicona. Verter la mitad de la mezcla de vegetales y cerrar formando un calzone. Repetir con la otra mitad. Hornear, en un horno precalentado a máxima temperatura por unos 10 a 15 minutos o hasta que estén bien dorados. Sacar del horno dejar y reposar por algunos minutos y servir.



MOUNTAIN HOUSE
CLOTHING & EQUIPMENT

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