PATAGONIA
Fem

Edición Nº 127 viernes 2 de marzo de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

RÍO VERDE FUE NUEVAMENTE ESCENARIO DEL ENDURO ECUESTRE

ORGASMO FEMENINO: LA COMUNICACIÓN ES ESENCIAL

CARTAGENA DE INDIAS, PLAYA E HISTORIA BAÑADOS POR EL MAR CARIBE

La Patagonia,
en el foco de los cineastas nacionales y extranjeros

Hydra
spa

MARZO
DESPREOCUPADO

Day Spa + masaje de relajación de 30 min. (Válido de lunes a viernes, No incluye festivos)	$40.000
Masaje Hydra 60 min. para dos personas	$48.000
Baños hidratantes 30 min. para dos personas	$20.000

10 pases adicionales al contratar plan anual
15% de descuento en plan semestral

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

DREAMS
PUNTA ARENAS

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 5 Edición 127
Viernes 2 de marzo de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

PÁGINAS 7
TRAS LAS VACACIONES
CÓMO COMENZAR A HACER DEPORTES

PÁGINA 17
TÉCNICAS BÁSICAS EN EL REJUVENECIMIENTO
FACIAL NO INVASIVAS (PARTE IV)

EQUIPO

Editora: Elia Simeone **Periodistas:** Angélica Aburto y Constanza Poblete
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas **Foto Portada:** Actrices Catalina Saavedra y Amalia Kassai
Fotografía: Andrés Poblete **Diseño:** Marlene Zamora T. / Pamela Ojeda C. **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.

UN NUEVO CONCEPTO DE BARRIO PRIVADO EN PUNTA ARENAS

LOS CIPRESES

EXCLUSIVO PROYECTO DE 21 CASAS

139,95 m²
(con beneficio tributario DFL 2)
CONSTRUIDOS

170 m²
CONSTRUIDOS

*Imagen referencial, no constituye necesariamente una presentación exacta del producto final.

Emplazadas en amplios terrenos, con orientación privilegiada, entorno rodeado de árboles y en la mejor zona de la ciudad.

Ubicación:
Avda. Los Flamencos 0918
a 600 metros de Avda. Frei

- 4 dormitorios, 3 baños, baño de visita, baño servicio, living, comedor, sala de estar, cocina, lavandería, iluminación LED, domótica, aislación térmica, ventanas termopaneles.
- Cubierta de granito en la cocina
- Bodega
- Amplios terrenos de 360 a 493 m2
- Casas se entregan con jardín

Tipo de Urbanización:
- Barrio privado con portería para control de acceso, dos parques con juegos y cableado subterráneo.

VALORES DESDE
UF 7.695
REALICE SU RESERVA
Entrega: Primer semestre 2019.
Más información y fotos en

Avenida Los Flamencos 0918 Tel. 973994435 contacto@loscaiquenes.cl www.loscaiquenes.cl

LA PATAGONIA EN EL FOCO DE LOS CINEASTAS

La televisión británica, el canal franco alemán ARTE, una serie de televisión chilena y un film coproducido por cuatro países usan a Magallanes como escenario de sus realizaciones.

Patagonia Film Commision se ha convertido en un referente en la región para todas las productoras nacionales y extranjeras, ofreciendo su liderazgo y experiencia.

UN INUSITADO INTERÉS por filmar en la Patagonia se ha registrado en lo breve que ha corrido este año.

Tanto cineastas como canales de televisión nacionales y extranjeros se encuentran en Magallanes para la producción de películas, teleseries y documentales.

A mediados de enero, arribó la productora francesa Electron Libre, que está realizando una serie para Arte, estación de televisión franco alemana. El reconocido y premiado periodista francés Alfred de Montesquiou llegó a Punta Arenas junto a su equipo encabezado por el productor Guillaume Bernard, para iniciar una travesía por la Patagonia chilena y argentina, para realizar una serie de cinco capítulos de 52 minutos cada uno, denominada "América del Sur, la ruta de los extremos", recogiendo el testimonio de hombres que viven aislados al sur del mundo.

La televisión británica también recorrió diferentes puntos de interés de la región para el programa "Cruising with Jane McDonald" que trata de un documental de un viaje por mar que visita las costas de Chile y Argentina a borde del crucero Silver Muse mostrando sus bellezas naturales.

Jane Anne McDonald es una famosa cantante, actriz, personalidad de los medios y locutora inglesa, que saltó a la fama en 1998 en el programa de la BBC "The Cruise". Desde entonces, Jane ha presentado varias series televisivas, incluidas Loose Women y Star Treatment. También es conocida por su música, y a menudo se la puede encontrar recorriendo el mundo. La cantante, que alcanzó el éxito tras aparecer en el reality show The Cruise, presentará su nuevo programa de viajes que incluye Punta Arenas, para Channel 5 del Reino Unido.

Ella junto a un equipo de ocho personas, acompañados por el productor audiovisual argentino Emilio González Martínez llegaron el lunes 29 de enero a Punta Arenas, donde filmaron en lugares como el puerto, la plaza de armas, Museo Regional Braun Menéndez y algunos puntos turísticos cercanos a la ciudad como San Gregorio. Para esto se contactaron con anterioridad con las Comisión Fílmica Regional, para que les orientara y ayudara a conseguir permisos.

La británica, Jane McDonald presentará su nuevo programa de viajes que incluye Punta Arenas, para Channel 5 del Reino Unido.

HELGA Y FLORA, UNA SERIE DE ÉPOCA

En tanto, en diciembre del año pasado llegaron a la región para hacer reconocimiento del escenario y buscar la locación propicia para la serie de diez capítulos "Helga y Flora" que se transmitirá por Canal 13 y probablemente en otros países.

La iniciativa pertenece a la productora Suricato, que elaboró una historia de ficción policial que tiene como personajes principales a dos mujeres investigadoras: Helga Gunkel y Flora Gutiérrez. Ambas llegan hasta Tierra del Fuego, en una localidad llamada Kerren, para revelar el misterio tras el robo de un caballo fina sangre llamado Sigfried, propiedad de Raymond Gamper. Al poco tiempo de su estada se cometen nuevos crímenes y deben trabajar rápido para resolverlos.

Televisión Británica, en Cerro de la Cruz.

El equipo técnico está conformado por varios profesionales. En el guión está Omar Saavedra, la producción ejecutiva es de Daniela Salazar y la dirección fotográfica pertenece a David Bravo. La dirección general será responsabilidad de Christian Aspee, mientras que la directora de Arte es Verónica Astudillo.

Estos estuvieron recorriendo la zona y adelantaron que las grabaciones se harán en diferentes partes de Magallanes, pero la gran mayoría será en la estancia Oazy Harbour, ubicada entre San Gregorio y Avelina, a unos 9 kilómetros al norte de la ruta internacional CH-255 que une Punta Arenas y Río Gallegos (Argentina). Otros recintos donde realizarán los rodajes son el Ministerio del Interior y la oficina central de la Policía de Investigaciones de Chile, ambas en Santiago. Según explicó el director Christian Aspee, la serie es financiada por el Consejo Nacional de Televisión y tendrá 10 capítulos de 50 minutos cada uno, ambientado en 1933, ya que ése fue el año en que las personas en las cuales están inspirados los personajes, comenzaron a trabajar en lo que en ese momento se conocía como la Policía Fiscal. Aspee señaló que la razón que seleccionaron un territorio alejado como Magallanes, porque los favorece en la ambientación de los años '30, ya que se pueden aprovechar mejor las luces y colores únicos que entrega el medio ambiente. Debido a ello agradeció a la Patagonia Fílm Commission por su constante apoyo y guía en este aspecto.

La productora Daniela Salazar ("María Graham", 2014 y "El otro día", 2012), buscó afanosamente un lugar deshabitado, donde hubiese existido un villorrio. Lo encontró cerca de la comuna de San Gregorio a 166 kilómetros de Punta Arenas y luego de varias reuniones con ganaderos de la zona, logro conseguir los permisos para la filmación.

El equipo permanecerá tres meses en la región, viajando diariamente desde Punta Arenas a la estancia, distante a 166 kilómetros de la capital de la Patagonia. Como se desarrolla en 1933, han contratado carpinteros y albañiles para lograr las ambientaciones, además de profesionales del mundo audiovisual residentes en Punta Arenas para que acompañen al equipo proveniente de Santiago. En este caso, asistentes de producción, asistentes de cámara, maquilladoras, además de los servicios de catering, transporte y alojamiento; para lo cual se ha reunido en varias ocasiones con la Comisión fílmica regional que la ha acompañado en todo este proceso.

Como la temática de la teleserie se sitúa en los años treinta, se traerán muebles y objetos de la época desde Santiago y Buenos Aires. También contarán con el préstamo de materiales en poder de anticuarios, casas de remate y ciudadanos magallánicos que tienen elementos adecuados para el decorado.

"Así como Daniela, productora de "Helga y Flora", se han acercado a nosotros todos los que vienen a filmar a la región provenientes de Chile y del extranjero, para que colaboremos con ellos indicándoles los enlaces necesarios y apoyándoles en todo lo que podamos", señaló William Levet, representante de Patagonia Film Commission.

BLANCO EN BLANCO

Simultáneamente, se filmará "Blanco en Blanco", una coproducción de España, Chile, Francia y Holanda (El Viaje Films, Don Quijote Films, Pomme Hurlante Films y Rinkel Films), dirigida por el español Theo Court, con la producción de Giancarlo Nasi de Chile y José Alayón de España.

Tierra del Fuego, locación para "Blanco en Blanco" coproducción española-chilena.

El director manifestó que la idea es el desarrollo en un ambiente nevado. Sin embargo, el asunto es difícil, pues con el cambio climático las nevadas son escasas, a lo sumo dos o tres veces en la temporada a diferencia de hace una década en que desde abril hasta octubre era usual ver el manto blanco cubriendo la región.

Para tal efecto, el equipo deberá navegar a Tierra del Fuego o a otros lugares al sur del continente para encontrar esos paisajes nevados. Esta película pretende ser una invitación a reflexionar sobre las paradojas que sostienen el edificio social. Pedro, un fotógrafo profesional interpretado por el actor nacional Alfredo Castro, deja atrás la bohemia y el alcohol de Valparaíso para emprender un viaje a Tierra del Fuego, en un intento de dar un nuevo aire a su vida. Castro estará acompañado por el actor alemán Lars Rudolph que interpreta al "propietario". Esta filmación comenzara a realizarse en abril.

De izquierda a derecha, William Levet, Patagonia Film Commision; Ernesto Ottone, Ministro de Cultura; Gonzalo Bascuñan, director regional del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes; y Andrea Cárcamo, de la referida comisión fílmica.

PATAGONIA FILM COMMISSION

El representante de Patagonia Film Commission, William Levet, señaló que en la primera etapa de gestión de la organización, para lo cual contaron con el apoyo del Consejo Nacional de la Cultura y las Artes, se ha dado a conocer que en Magallanes existe una entidad sin fines de lucro, dispuesta a colaborar en todos los proyectos audiovisuales que lleguen a la región, lo que se traduce en que hoy la mayoría de los profesionales que vienen a desarrollar algún proyecto tengan donde acudir para solicitar ayuda o algún tipo de asesoría.

"Nuestro principal objetivo no sólo es promocionar la Patagonia y sus rincones como lugares privilegiados para filmar producciones nacionales e internacionales (películas, comerciales, documentales o programas de televisión). También ser una oficina que, ofreciendo liderazgo y experiencia, entregue un real apoyo para que la región de Magallanes brinde un servicio de calidad a nivel internacional, integrando todos los componentes involucrados en una producción audiovisual, asesorando y coordinando entre proveedores de servicios, empresas, profesionales, servicios públicos y otros de la industria audiovisual, para que se realice una filmación con éxito en nuestra región" expilció Levet.

Locación para fotografía publicitaria de marca de ropa.

TRAS LAS VACACIONES

CÓMO COMENZAR A HACER DEPORTE

COMENZAR a hacer deporte no es tarea fácil, sobre todo si se empieza de cero después de los 40 años. Pero tenga la edad que tenga, nunca es tarde para ponerse en forma y sumergirse en el camino del ejercicio. Se trata de un estilo de vida que la Organización Mundial de la Salud recomienda para mantenerse saludable, incentivando a los adultos entre los 18 y los 64 años de vida a realizar ejercicios aeróbicos de intensidad moderada 150 minutos por semana.

Después de los 40 años, la actividad física debe estar acompañada de una dieta, incorporando una ingesta equilibrada de proteínas, consumir más fibra, calcio y, por supuesto, mucha agua para mantenerse hidratado.

Según Juan Alberto Delgado, cardiólogo de IntegraMédica, parte de Bupa, a partir de los 40 años, los hombres y las mujeres comienzan a perder masa muscular y densidad ósea, además aumentan la prevalencia de los factores de riesgo cardiovasculares asociados, los cuales determinan una mayor probabilidad de enfermar y morir por un evento cardiovascular como el infarto, el accidente cerebrovascular u otro. "Estos factores son mitigados por el hábito del ejercicio constante, ya que éste actúa mejorando la presión arterial, el perfil lipídico, el sobrepeso y otros".

Pero para alguien que nunca ha hecho ejercicio en su vida o lleva años sin hacerlo, no basta con empezar a ejercitarse de un día para otro, ya que, si no se toman los resguardos correspondientes, la persona puede descompensarse. Por esta razón, el experto recomienda, en primer lugar, "someterse a una evaluación médica general para determinar las condiciones cardiovasculares que podrían no mostrar manifestaciones evidentes, como, por ejemplo, una enfermedad coronaria, hipertensión arterial, miocardiopatías y enfermedades valvulares. De este modo se puede prevenir un infarto, muerte súbita o una arritmia grave".

Luego del chequeo médico, el siguiente paso es empezar con un ejercicio que sea aeróbico: correr, trotar, caminar, bailar, nadar o andar en bicicleta, debido a que estos tipos de deporte "necesitan la respiración para poder realizarse, haciendo que el corazón lata más rápido, los vasos sanguíneos se ensanchen y, como consecuencia, los músculos reciban más oxígeno, mejorando la respiración y la circulación", asegura Delgado.

Para Néstor Ortega, traumatólogo de IntegraMédica, parte de Bupa, comenzar a hacer deporte de manera progresiva es vital, debido a que "se pueden producir múltiples lesiones al hacer deportes de impacto o de esfuerzo en forma intensa o con inicio brusco como tendinopatías, desgarros musculares, periostitis, fracturas por estrés, facetas plantar y otras específicas a cada deporte.

Luego de haber adquirido constancia en el deporte, el especialista recomienda incorporar peso "progresivamente, aplicando cargas e impacto en la medida que no haya dolor en ninguna articulación".

Es importante señalar que después de los 40 años la actividad física debe estar acompañada de una dieta, incorporando una ingesta equilibrada de proteínas, consumir más fibra, calcio y, por supuesto, mucha agua para mantenerse hidratado, dicen los especialistas.

Estancia María fue el escenario del Enduro Ecuestre en Río Verde

Competencia Enduro Ecuestre en campos de Estancia María

El pasado 10 de febrero y por quinto año consecutivo Río Verde fue escenario de una nueva versión del Enduro Ecuestre, actividad organizada por la Ilustre Municipalidad de dicha comuna en conjunto del Club Enduro Ecuestre Punta Arenas.

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

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

Luis Avilés, Luis Cárdenas, Manuel Cárdenas, Patricio Villalón, Brattian Estefó, Pedro Maldonado, Mauricio Gallardo, Miljan Estefó y Antonio Cárdenas.

Pilar Simunovic, Cecilia Vrsalovic, Pilar Bahamonde, Alcaldesa Tatiana Vásquez, Nicolás Simunovic, Lorenzo Barría y Amira.

Andrés Velásquez, Ana María Gómez, Marcela Soto, Hayde Humeres, Carolina Urquidi. Sentados: Arturo Kröger, Jorge Méndez y Claudio Soto.

Felipe Umaña, Cristian Madariaga, Jonathan Ampuero, Andrea Tapia, Gabriela Ruiz y Cacique.

Paola López, Ida Macleod, Marlen Alvarado, Javier Huenchucheo y Tamara Macleod.

Antonio Kusanovic, Antonia Kusanovic y Margarita Jutronic.

José Antonio Kusanovic, Fernando Rodríguez, Cristina Rodríguez, José Rivera, Stefan Sturiza, Antonio Kusanovic y Lucas Kusanovic.

Álvaro Saldivia, René Milisevic, Jorge Méndez, Mónica Hafeling, Miguel Carmona y Pedro Marangunic.

Diego Rivera, Camille Goujon, Alcaldesa Tatiana Vásquez y John Nicol

Jurado de la competencia Cristián Madariaga, Consuelo Fuentealba, Malena Narváez, Carolina Urquidi, Felipe Umaña, Hayde Humeres, Carlos Humeres y Antonio Llompart.

Vista Galpón de Esquila Estancia María

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

Estudios sobre el orgasmo (Parte II)

La brecha del orgasmo: la comunicación es esencial

"Los orgasmos increíbles nunca ocurren cuando estás deseando que tu pareja mueva el dedo un poco más a la izquierda, pero no dices nada", advierte la terapeuta sexual Cate Campbell

NO TODAS LAS MUJERES logran el orgasmo cuando mantienen relaciones sexuales. Ello es fruto de una combinación brutal de fallas biológicas y sociales.

Al analizar las estadísticas y ver que las lesbianas tienen mayor satisfacción que las mujeres heterosexuales, queda en claro que esto es porque las primeras no actúan bajo la creencia de que es el hombre el que puede "regalarle" un orgasmo a la mujer.

"Cuando las mujeres creen esto, incluso subconsciente, tienden a volverse espectadoras en la búsqueda de su propio placer", sostiene la doctora Laurie Mintz, autora de Becoming Cliterate.

"La presión sobre el desempeño de los hombres básicamente se duplica", advierte.

Entonces, existe una grave falta de comunicación, pues muchas, muchísimas mujeres evitan decirle a su pareja cuando están en la intimidad que no están alcanzando el punto de máxima satisfacción, pues temen herirlo.

Gran parte de los estudios que han abordado esta problemática concluyen lo mismo, es decir, que las mujeres están tan enfocadas en esperar que las expectativas del clímax y por agradarle a su pareja que prefieren fingir los orgasmos, antes que buscarlos o guiar al hombre en la forma de acariciarla o llevarlos a los lugares que le resultan más placenteros.

Así, los estudios concluyen que la falta de orgasmos en las mujeres se relaciona, más bien, con su mente que con su cuerpo. "Después de la excitación inicial, es necesario dejar que las cosas sucedan y entrar en un espacio de control reducido para experimentar un orgasmo", explica la doctora Nicole Pause, la investigadora más importante de Estados Unidos sobre los orgasmos.

Para la profesional, si la mujer tiene problemas para alcanzar un orgasmo puede, por ejemplo, visualizar lo que sea que la excite, aún si es la imagen de otro hombre.

Pero, todos los profesionales del área concuerdan que la comunicación es esencial.

"El buen sexo requiere una comunicación clara y de resolver problemas", remarca la doctora Mintz, mientras la terapeuta sexual Cate Campbell es concluyente: "Los orgasmos increíbles nunca ocurren cuando estás deseando que tu pareja mueva el dedo un poco más a la izquierda, pero no dices nada".

Rodrigo Sirón, director del Instituto Británico desde el año 2010

"ES IMPORTANTE DESARROLLAR EL DESEO Y LA MOTIVACIÓN POR UN MEJORAMIENTO CONTINUO DEL INGLÉS

Profesora Instituto Británico, Carolina del Estal.

LA REGIÓN DE MAGALLANES y Antártica Chilena se caracteriza por recibir año a año a un número importante de turistas, de ahí la importancia de que las personas tengan las competencias básicas en el idioma inglés.

Con 29 años de presencia en la región, el Instituto Británico se ha preocupado de fomentar el aprendizaje y la práctica del inglés, ello a través de los distintos cursos que ofrece.

El director del Instituto Británico, Rodrigo Sirón, explicó que en Punta Arenas las personas que llevan la delantera en el idioma inglés son las que trabajan en los grandes hoteles, mientras que los más débiles en cuanto al manejo son las que se desempeñan en restaurantes, comercio, transporte y puestos de venta de artesanías.

"La mayoría de los colaboradores en esas áreas no tiene un manejo del idioma que les permita interactuar en forma efectiva con un turista", aseguró Sirón.

-¿Qué se puede hacer en relación al idioma inglés para recibir de manera eficiente a los turistas?

- "Se debe priorizar los recursos de Corfo para el fortalecimiento de la industria del turismo y promover las becas para adquirir las competencias básicas en algunos casos y, en otros, para perfeccionar el manejo del inglés. Es importantísimo desarrollar el deseo y la motivación por un mejoramiento continuo del idioma".

El Instituto Británico tiene 29 años de presencia en la región

-¿Punta Arenas es una ciudad bilingüe?

- "Si bien los logros académicos no son excelentes, el nivel del idioma inglés de la región está bien valorado a nivel nacional en términos de logros de nuestros estudiantes de enseñanza media y eso me lo hicieron saber los asistentes al primer congreso sobre comprensión lectora en inglés, realizado en la Universidad Austral de Chile en enero pasado. Ellos miran con sana envidia los logros alcanzados por nuestros alumnos en estas pruebas estandarizadas. En esto, es necesario reconocer el trabajo dedicado de los profesores de inglés de la región y la contribución que hacen los institutos, academias de idiomas y, especialmente la Universidad de Magallanes, que supo responder en forma pro activa a la

Equipo de trabajo Instituto Británico

necesidad de profesores de inglés en los años '90 y que ahora con casi 20 generaciones de alumnos de pedagogía en inglés siguen contribuyendo al desarrollo de nuestra región".

- En los últimos 5 años, ¿cree que ha habido un avance por parte de la comunidad de Punta Arenas en cuanto a la importancia de aprender el idioma inglés?

- "Cada año vemos crecer la oferta de cursos de inglés por parte de todos los institutos, academias y universidades. Asimismo, los candidatos a exámenes internacionales de Cambridge Assessment English han ido aumentando en toda la región, recibiendo no solo candidatos de Punta Arenas, sino también de Porvenir y Puerto Natales, incluso, de Río Gallegos. Ellos orgullosos reciben su certificación del manejo del idioma desde la Cambridge Assessment English enriqueciendo su curriculum e incrementando sus posibilidades de estudios en el extranjero".

- ¿Qué cosas destaca del inglés en la ciudad?

- "El interés en particular de los niños y jóvenes por aprender el idioma y eso nos lleva a pensar en un futuro más promisorio en cuanto a los mejores servicios que podamos ofrecer como ciudad".

- ¿Qué cosas mejoraría y cómo lo haría?

- "Como Instituto hemos implementado una oferta de cursos para niños y adolescentes de corte presencial que les permite a los alumnos no sólo estudiar, sino también certificar su nivel de inglés a través de la Cambridge Assessment English a fin de año".

La capacitación es la clave para el desarrollo de una Patagonia Bilingüe

- ¿Cuáles son los desafíos para que más personas manejen el idioma inglés?

- "En cuanto a los desafíos, es necesario re-enfocar los recursos provenientes de Corfo para entregar mayor apoyo a aquellos adultos que ya se encuentran trabajando en el área de turismo. La capacitación es la clave para el desarrollo de una Patagonia Bilingüe".

Equipo administrativo: Luis Sandoval, Marcela Mansilla y Rodrigo Sirón

Curso de inglés para docentes de The British School

JÓVENES, CONOCER SU SEXUALIDAD **ES INVERTIR EN SEGURIDAD**

ESTHER AYALA, MATRONA
Y ACADÉMICA FACULTAD DE
MEDICINA, U. SAN SEBASTIÁN

Los adolescentes deben tener las suficientes herramientas para conocerse y saber qué es lo que quieren en cada momento y, así, no ceder ante la presión del grupo. Por eso, se hace de vital importancia la educación sexual, no sólo desde el ámbito educativo sino también por parte de las familias.

LA ÉPOCA ESTIVAL, con el buen clima y sus noches más largas, propicia un mejor estado de ánimo de las personas, que favorece un ambiente de receptividad para crear nuevas amistades, salir más de fiesta, bailar, conocer gente nueva... y por consiguiente, querer encontrar "el amor".

Los jóvenes comienzan a hacer planes que les alejen de sus obligaciones y donde puedan explorar nuevos terrenos y aquí, las relaciones sexuales se sitúan en primer plano.

En esta época de la vida, el grupo de amigos es un gran referente y en muchas ocasiones presionan para que se inicien relaciones sexuales o se realicen de forma insegura, con comentarios como: "Ya deberías probarlo...", "Eres muy aburrida/o si no lo haces..." etc.

Los adolescentes deben tener las suficientes herramientas para conocerse y saber qué es lo que quieren en cada momento y, así, no ceder ante la presión del grupo. Por eso, se hace de vital importancia la educación sexual, no sólo desde el ámbito educativo sino también por parte de las familias.

Que se conozcan y se acepten tal y como son para poder expresar su sexualidad con satisfacción es el principal objetivo. De esta forma, los jóvenes se encuentran preparados, tienen los conocimientos necesarios para iniciar una relación sexual segura y el poder de decidir cómo, cuándo y con quién tenerlas.

Se propicia así una seguridad en el adolescente que no muchos consiguen y que hace que puedan enfrentar los primeros encuentros eróticos desde la seguridad y el conocimiento y no, por el contrario, desde el miedo y la inseguridad.

Gracias a lo anterior, una vez llegado el momento, los adolescentes son capaces de discernir lo que les apetece, se sienten empoderados para tomar decisiones y consiguen encuentros sexuales mucho más plenos, seguros y satisfactorios.

Por lo tanto, fomentar que los adolescentes conozcan su sexualidad es invertir en seguridad, satisfacción, autoestima, diversidad... Pero, por sobre todo, es invertir en que sean jóvenes felices, que disfrutan plenamente su sexualidad en todos los ámbitos de su vida.

¡La feria campesina más importante de la Patagonia!

24 y 25 de Marzo

Artesanía, turismo rural, juegos tradicionales
y degustación de asados de cordero.
Lo mejor de la agricultura y la vida campesina
en la Patagonia.

¡Nadie puede faltar!

ORGANIZA

FINANCIADO POR

GOBIERNO REGIONAL
MAGALLANES Y ANTARTICA CHILENA

PRODUCE

Liderado por el gastroenterólogo Luis Álvarez López

4 MIL EXÁMENES ANUALES RESPALDAN LA EXPERTIZ DEL CENTRO DE ESTUDIOS DIGESTIVOS DE CLÍNICA MAGALLANES

SER LO MÁS RESOLUTIVOS y brindar la mejor atención al paciente son los objetivos del Centro de Estudios Digestivos (CED) de Clínica Magallanes, donde se realizan exámenes y procedimientos ambulatorios, como también para quienes se encuentran hospitalizados o consultan de urgencia.

Cuatro mil exámenes anuales los que se realizan en el CED del principal centro de salud privado de la región y que tienen relación principalmente con: endoscopías diagnósticas, cápsula endoscópica de intestino delgado o colon, manometría de alta resolución esofágica, pHmetría esofágica de 24 hrs, test de aire espirado de lactosa, test de aire espirado de lactulosa ,test de aire espirado para la detección de helicobacter pylori, y el programa de instalación de balón intragástrico, desarrollado en conjunto con el equipo de cirugía bariátrica.

El gastroenterólogo Luis Álvarez López explica que el Centro de Estudios Digestivos es el mejor equipado en Magallanes y, desde Temuco al sur, porque no solo tiene área endoscópica, sino que además realizan otros procedimientos.

"La cantidad de exámenes que desarrollamos al año es súper importante y, sobre todo, nos preocupamos de hacerlos de forma muy expedita. No tenemos tiempos de espera largos, por lo que un paciente que requiere un examen diagnóstico no pasa de tres a cuatro días para tener su hora. Tenemos un sistema de atención que trata de ser lo menos burocrático y lo más resolutivo, porque queremos entregar la mejor calidad a quienes llegan a consultar a nuestro centro", manifiesta Álvarez.

Actualmente, el CED se encuentra en el cuarto piso del Centro Médico y el doctor Álvarez valora positivamente el cambio a ese lugar, ya que hay una mejor distribución de los espacios para el desarrollo de los exámenes y con ello "se gana en entregar una mejor atención a los pacientes como también a quienes los acompañan, porque hay mayor comodidad en un ámbito de la medicina en específico. Además, tenemos un equipo muy afiatado".

Justamente, Clínica Magallanes se ha preocupado en el último año de continuar mejorando su infraestructura y muestra clara de ello es el edificio del centro médico que hoy alberga 35 consultas médicas y 11 salas de procedimientos. La prioridad es un sola: otorgar una prestación de salud cercana y de calidad, donde el paciente está en el centro del quehacer.

"NO HAY QUE TENER TEMOR"

Los exámenes más comunes que se desarrollan en el CED son la endoscopía diagnóstica y la colonoscopía y ambos no se caracterizan por tener muy buena fama. El especialista señala que eso se debe principalmente a que las personas se dejan influenciar mucho por lo que escuchan y por las experiencias que les han relatado otros, en razón de los procedimientos.

"La mayoría de los pacientes que le tiene susto a la endoscopia es porque escucharon, ya que nunca se han hecho una. Existe temor de no quedarse dormido y sentir dolor durante el examen, pero hay distintas maneras de enfrentar ese problema, en términos de que el paciente puede estar despierto si lo requiere o profundamente dormido gracias a la anestesia. Todo eso se puede resolver y es importante hablarlo antes del examen, que es moderadamente invasivo", asegura.

Un paciente es derivado al Centro de Estudios Digestivos al presentar cuadros de dolor abdominal, alteraciones del tránsito, como cuadros diarreicos, de anemia, pero, además, hay personas que consultan por endoscopias para detectar lesiones que potencialmente en un futuro pueden transformarse en un cáncer.

"Ese porcentaje de pacientes que se hace exámenes más bien preventivos es sumamente significativo y en eso nos ha ayudado la visibilidad que se le ha dado al cáncer del colon a través del Programa Prenec. Gracias a ese programa la comunidad tiene mayor conocimiento de ese problema y ha potenciado que las personas quieran prevenir", comenta Álvarez.

Clínica Magallanes ofrece estos exámenes que tienen una duración aproximada de 30 minutos por paciente. El Centro de Estudios Digestivos cuenta con equipos modernos, la mejor tecnología y manejo de la medicación, para que los pacientes no sufran dolor y no se despierten durante los distintos procedimientos.

Parte del equipo de la Unidad de Estudios Digestivos de Clínica Magallanes: Fernanda Zamorano, Karen Bórquez, doctor Luis Alvarez, Hugo Mazuelos, Valeska Fuentes y Ninoska Toledo.

REDSALUD CLÍNICA MAGALLANES
ÁREAS MÉDICAS Y PROFESIONALES NO MÉDICAS
informaciones@clinicamagallanes.cl
AV. BULNES 01448 | MESA CENTRAL 61 2 454000 | www.clinicamagallanes.cl

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

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

Entre las técnicas básicas y no invasivas más utilizadas para el rejuvenecimiento facial contamos con los hilos tensores y revitalizantes.

Este tratamiento es de los más efectivos para el restablecimiento progresivo del colágeno perdido en la piel, con componentes totalmente reabsorbibles, sin incisiones, de una duración de 12 a 18 meses, que ayuda a combatir la flaccidez de áreas como pómulos, mejillas, mandíbula, etc.

Las suturas o hilos tensores de polidioxanona se introducen en la piel con una micro aguja y se obtiene un efecto inmediato que es más discreto y un resultado más tardío y gradual, que se produce con la producción del colágeno y la reabsorción de los componentes de los hilos, lo que ayuda a los efectos más duraderos y mantiene el volumen logrado.

Entre los productos usados existe una amplia gama de distinto tamaño y diseño para lograr efectos personalizados, así como para obtener los resultados que se requieren. Ayudan a redefinir el óvalo facial, a la recuperación del perfil de la mandíbula, a disminuir el surco naso- geniano, a la elevación de las mejillas, a borrar el código de barras o líneas labiales del fumador, a disminuir patas de gallo y ojeras, logrando un efecto lifting no invasivo y que da satisfacción total.

Los tratamiento indicados en las últimas revistas, sumado a la aplicación del plasma rico en plaquetas, obtenidas del propio paciente, para la mejoría, tersura y vitalidad de la piel son las terapias básicas y frecuentes para lograr una revitalización y rejuvenecimiento facial satisfactorio y natural.

Consulte con el especialista calificado para efectuarlos.

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

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

Antonio Díaz Hussey

- Kinesiólogos
- Posturólogos
- Máster en Osteopatía
- Especialistas en tendón

Juan Villegas Velásquez

FISIOLIFE, UN MODERNO CENTRO PARA LA REHABILITACIÓN MUSCULOESQUELÉTICA

"Ponemos a tu disposición kinesiólogos con una dilatada formación y experiencia, siempre en constante actualización y adaptación a las necesidades particulares de cada caso. Nos guiamos por la pasión por nuestro trabajo y altos estándares de calidad y exigencia profesional".

FISIOLIFE ES un centro especializado en el área musculoesquelética que ofrece kinesiología, osteopatía, posturología y fisioterapia invasiva (electrolisis percutánea con tratamiento ecoguiado), terapias en boga en el área de la rehabilitación a nivel mundial.

Este lugar que abrió sus puertas el año 2015, se ha ido consolidando con el paso del tiempo ofreciendo a los pacientes una atención personalizada, que les permite depositar su confianza en los profesionales que allí trabajan, teniendo en cuenta que se esfuerzan por entregar soluciones integrales a quienes buscan atención para resolver los problemas que los aquejan.

En ese sentido, FISIOLIFE se ha preocupado de contar con moderna tecnología para el desarrollo de los tratamientos, y así ofrecer todas las alternativas que se están ocupando en las principales clínicas de rehabilitación musculoesquelética del país.

"Ofrecemos una atención resolutiva y no paliativa, ya que muchas veces se maneja dolor y el paciente a la semana o al mes, está con la misma molestia. A eso estamos enfocados, a solucionar el problema para que no vuelva más", explican los kinesiólogos Antonio Díaz y Juan Villegas.

Así, los kinesiólogos de FISIOLIFE están en constante capacitación a nivel nacional e internacional, ya que para ellos es fundamental ofrecer el mejor tratamiento y tratar de solucionar las molestias de sus pacientes en el menor tiempo posible, para que puedan volver a su vida normal.

"Hemos tenido una muy buena acogida de la comunidad magallánica, por eso día a día nos esforzamos por generar calidad y resultados concretos en nuestros pacientes", aseguran.

Con el fin de seguir mejorando e implementando las mejores terapias y tecnología, los profesionales de FISIOLIFE siempre están observando y trabajando con quienes dictan cátedra en el área de la rehabilitación. "Siempre que observemos alguna nueva herramienta efectiva que brinde resultados concretos en nuestros pacientes, nos preocuparemos de que esté a disposición de ellos en Punta Arenas".

Cartagena, de Indias

PLAYA E HISTORIA BAÑADOS POR EL MAR CARIBE

Desde el sector de Bocagrande, se puede acceder a una hermosa vista de la bahía de Cartagena de Indias.

UBICADA AL NORTE de Colombia, en el océano Atlántico, en pleno mar Caribe, Cartagena de Indias es una ciudad que, poco a poco, se está transformando en uno de los destinos turísticos predilectos de los magallánicos.

La declaración de Patrimonio Nacional de Colombia en 1959 y de la Humanidad por la Unesco en 1984 son galardones que abren el apetito y curiosidad de cualquier turista que busque playa e historia en un mismo lugar. En esta ciudad, la quinta más importante de Colombia con 900 mil habitantes, encontrará eso y mucho más.

Cerca de nueve horas en avión, previa escala en Bogotá, separan a Santiago de Chile de la bella urbe, capital del departamento de Bolívar. Un viaje relativamente extenso, pero que se ve compensado al descubrir su belleza natural, interminable patrimonio arquitectónico y calidez de su gente.

Recorrer las estrechas calles de esta ciudad amurallada, tanto de día como de noche, es descubrir parte de sus 515 años de historia, repletas de coloridas casas coloniales con techo de tejuelas de barro y balcones adornados con las flores de cientos de bugambilias. Las pequeñas plazuelas empedradas son centro de reunión de bares, restaurantes, discotecas, con música en vivo donde prevalece la cumbia y el reggaetón.

Un cambio favorable, una oferta hotelera variada, una tentadora gastronomía y seguridad del Cartagena transforman a este lugar en una visita obligada e imperdible dentro de Sudamérica.

Casas típicas de Cartagena.

El hotel Santa Clara, en pleno centro de la ciudad amurallada, fue un monasterio remodelado para recibir a los más exigente de los turistas. El Presidente Sebastian Piñera se alojó aquí cuando Cartagena de Indias fue sede de la Cumbre de las Américas.

Las plazas son un punto de encuentro de espectáculos callejeros, bares y restaurants.

La Torre del Reloj es uno de los íconos arquitectónicos de la ciudad y punto de encuentro de la vida nocturna.

Tips

• Chiva Rumbera: por menos de 10 mil pesos chilenos, podrá realizar un tour nocturno arriba de un bus con música en vivo y mucho ron.

• Ir en época de Navidad: Apreciar las calles, plazas y edificios adornados con luces multicolores, dan otra razón para enamorarse de esta ciudad.

• No vaya con cualquier ropa: Los hombres y, en especial, las mujeres cartageneras a la hora de vestirse definitivamente no se ponen cualquier cosa.

1959

fue declarada Patrimonio Nacional de Colombia y en 1984 obtuvo el estatus de Patrimonio de la Humanidad.

Un aspecto de la ciudad iluminada en la noche de Navidad.

El sector Bocagrande es el barrio cartaginense que alberga modernos hoteles a precios accesibles.

ENERGÍA RENOVABLE PARA MAGALLANES

Somos una empresa con más de 10 años de experiencia en energías renovables no convencionales

VENTA DE CALEFACTORES A PELLET

Representamos a Karmek One, firma italiana líder en estufas a pellet

Características insuperables:

- Encendido y apagado automático
- Programación horaria diaria o semanal
- Temperatura combustión constante
- Termostato
- Alimentación automática de pellet
- Combustión completa reduciendo el residuo de ceniza
- Fabricado 100% en Italia con un año de garantía

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

DURAZNOS CON MERENGUE

INGREDIENTES

1 frasco de **duraznos Granjas de la Sierra.**
1/2 taza de dulce de leche.
1/4 taza de nueces picadas.
3 claras.
1/2 taza de **azúcar Granjas de la Sierra.**

PREPARACIÓN

Escurrir los **duraznos Granjas de la Sierra** y colocarla en las fuentes donde vayas a servir el postre.

En un bowl pequeño mezclar el dulce de leche con las nueces, revolver hasta mezclar bien.

Rellenar los **duraznos Granjas de la Sierra** con la mezcla de dulce de leche y nueces.

Para preparar el merengue, armar el baño María en una olla grande: colocar 3 cm de agua, calentar a fuego alto hasta que suelte el hervor, bajar a fuego bajo. En un bowl amplio que se pueda colocar sobre la olla sin que toque el agua, juntar las claras y el **azúcar Granjas de la Sierra** y batir con batidora eléctrica sobre el baño María, el agua debe seguir hirviendo suavemente, inicialmente a velocidad baja y luego a alta, unos 5 minutos hasta obtener un merengue de picos duros, luego seguir batiendo fuera del baño María hasta que se enfríe, unos 5 minutos más. Usando una manga pastelera o con una cuchara colocar una cucharada generosa de merengue sobre cada durazno.

Prender el grill del horno y dorar el merengue suavemente, siempre debes quedarte mirando como se dora en 2-3 minutos.

Dejar enfriar por 2 hrs. aproximadamente y servir.

MOUNTAIN HOUSE
CLOTHING & EQUIPMENT

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