Fem PATAGONIA

Edición N° 135 viernes 22 de junio de 2018 GRATIS con La Prensa Austral

5 VERDADES SOBRE
EL AMOR Y EL SEXO

ALGUNOS MITOS
SOBRE LA LIPOSUCCIÓN

MUJERES RUNNERS,

A LA CONQUISTA DE LA MONTAÑA

Elia B'ug

PATAGONIA Fem

Fem Patagonia
Año 5 Edición 135
Viernes 22 de junio de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EDITORIAL

FEM PATAGONIA Y EQUIDAD DE GÉNERO

En junio, Fem Patagonia está de aniversario. Han sido cinco años de trabajo periodístico intenso, para posicionar un producto de calidad a través del cual se ha buscado representar la variedad de intereses, problemas y temáticas que se relacionan con la mujer de hoy.

El primer agradecimiento debe ir para La Prensa Austral, un diario con 76 años de trayectoria que ha escrito, cotidianamente, la historia de Magallanes. Sin duda, su vocación a favor de la región, su reconocida calidad y ética periodísticas y su distribución regional permitieron que Fem Patagonia se beneficiara de tal prestigio.

Sin duda, el éxito del proyecto Fem Patagonia tiene como elemento fundamental que su soporte de distribución y de promoción ha sido La Prensa Austral.

Arrimándose, entonces, a este frondoso árbol, Fem Patagonia ha puesto es sus páginas las temáticas femeninas tradicionales –salud, belleza y moda–, pero también los nuevos desafíos y deberes asumidos por las mujeres contemporáneas: inserción laboral, compatibilización de la maternidad con el rol de ser profesional y/o jefa de hogar, incursión en mundos atípicos como la política, la ciencia, los deportes considerados "masculinos", los derechos reproductivos y sexuales, el liderazgo femenino, la crianza de los hijos en un mundo cambiante y cómo enfrentar activamente la adultez, entre otros.

A cinco años de ese 7 de junio de 2013 –día en que circuló la primera edición–, Fem Patagonia ha cumplido con creces el objetivo para el cual fue creada: visibilizar a las mujeres de Magallanes y aportar a su desarrollo integral y a estrechar la brecha de género.

Elia Simeone R.

En junio, Fem Patagonia está de aniversario.
Son 5 años visibilizando a las mujeres en Magallanes.

Celebraremos con una **gran gala artística**
en el Teatro Municipal

Fashion Show

SANDRA VUKASOVIC

Colección Invierno 2018

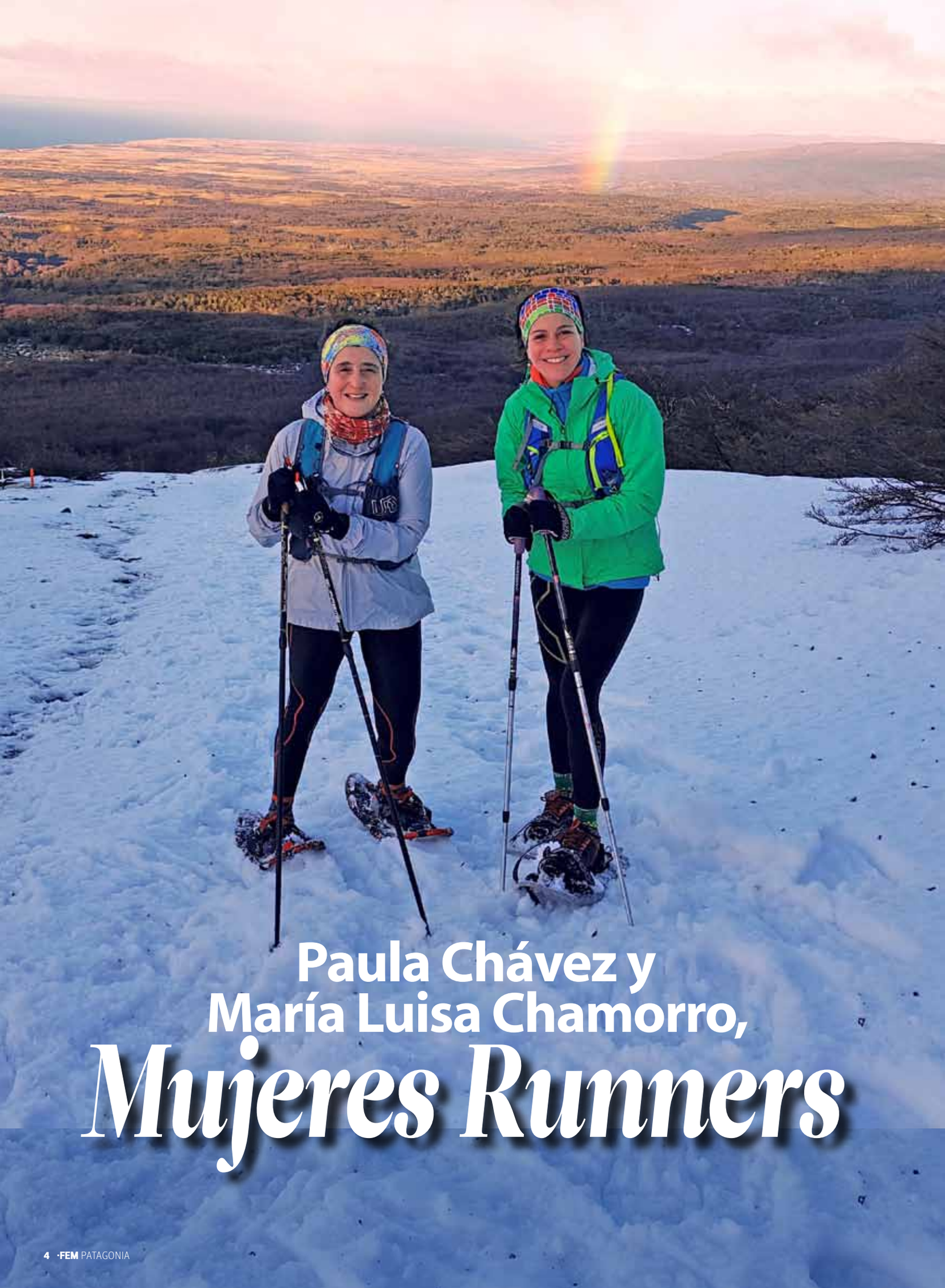
JUEVES 28 DE JUNIO 2018 20:00 HRS.

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodistas: Constanza Poblete
Fotografía: Maximiliano Larenas
Colaboradores: Dra. Leisly Vidal y Fernanda Deichler
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.

PÁGINAS 16 - 17 **PREPARA TU ROSTRO** CON TRATAMIENTOS FACIALES DE OTOÑO

PÁGINA 17 **PATRICIA MANCILLA** FUE LA GRAN GANADORA DEL CONCURSO FOTOGRÁFICO "DÍA DE MADRE"



Paula Chávez y María Luisa Chamorro, *Mujeres Runners*

FOTO ULTRA TRAIL TORRES DEL PAINE

María Luisa Chamorro compitiendo en los 50k del Ultra Trail Torres del Paine.

Para enfrentar procesos difíciles, Paula Chávez y María Luisa Chamorro comenzaron a correr hasta que sus vidas se cruzaron cuando ambas se unieron al Trail Patagonia.

ELIA SIMEONE R.
REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

MENUDAS. Su aspecto físico no da cuenta, a un simple vistazo, de la enorme fuerza, resistencia y tenacidad que las caracteriza.

Sus historias son diametralmente distintas, pero la vida las unió en una disciplina que abrazaron como una suerte de terapia y que derivó en una tremenda pasión: correr en cerros y montañas.

Compartir con ellas un café fue una agradable experiencia, pues, al igual que cuando arrancan a los pies de un cerro para emprender una carrera digna de grandes fondistas, no dejaron de hablar sobre cuán refrescante y alucinante les resulta conquistar las cumbres. Fue necesario pedir una segunda taza del morocho brebaje.

"De pronto no decimos ni pensamos en nada. Sólo oímos nuestros propios pasos sobre las hojas caídas o a lo lejos, en medio de los bosques, el ruido de los animales", comenta la psicóloga Paula Chávez Cortés (35 años).

Con un gran sentido de pertenencia, ella y María Luisa Chamorro (53) se definen como "un grupo de gente que nos gusta correr en cerros y montañas".

Aluden así al "Trail Patagonia", integrado, más o menos, por quince personas. Ambas destacan los vínculos generados, más allá de sus inclinaciones ideológicas o políticas. "Aquí mismo tienes a dos exponentes de la extrema izquierda y de la extrema derecha", acota riendo María Luisa.

"Nos conocimos corriendo hace dos años", apunta Paula en relación a su compañera de running.

SÍNDROME DE BEHCET

Quizás, fue la adversidad la que empujó a estas mujeres a salir a la calle a correr y la que, en definitiva, cruzó sus caminos en Magallanes.

A Paula le diagnosticaron una enfermedad autoinmune que es conocida como Síndrome de Behcet y que se caracteriza por la inflamación de los vasos sanguíneos. Esta causa problemas en muchas partes del cuerpo, provocando llagas en diversas zonas, hinchazón en los ojos, dolor y rigidez de las articulaciones.

Los problemas más serios pueden incluir meningitis, coágulos sanguíneos, inflamación del sistema digestivo y ceguera.

Como no tiene cura definitiva, los tratamientos se enfocan en disminuir el dolor.

"Ello me obligó a tomar muchos medicamentos y corticoides. Bajé muchísimo de peso, como diez kilos en sólo un mes. Un día, un profesor en el gimnasio me vio y me

"De pronto no decimos ni pensamos en nada. Sólo oímos nuestros propios pasos sobre las hojas caídas o a lo lejos, en medio de los bosques, el ruido de los animales", comenta la psicóloga Paula Chávez Cortés.

advirtió: 'Paula, ¡vas a desaparecer!'. Comenzó con ello, un tremendo problema de autoestima. Fue, entonces, que decidí salir a correr en las calles. Primero me fijé como meta los 10 kilómetros y, cuando la logré, fui colocándome distancias mayores", relata.

Paula añade que fue así que comenzó a recuperarse anímicamente porque, más allá del sufrimiento de su cuerpo producto del Síndrome de Behcet y de su apariencia enflaquecida, se dio cuenta de lo que era capaz. "Tengo una enfermedad bien rara, pero, cuando salía a correr, nada importaba y mi cuerpo era capaz de todo", recuerda.

"Y ahora tuve una guagua hace un año y dos meses, se llama Vinka –acota- y en febrero realicé el Cruce de Los Andes, una carrera de cien kilómetros que se corre en tres días. Este año, además, quiero ir a correr a Pucón".

SEPARACIÓN

María Luisa Chamorro tiene cuatro hijos: Carolina (27 años), Ignacia (22), y los gemelos Paula y Guillermo (21).

"Era casada y me separé en el año 2010. Era súper gorda, pesaba como 78 kilos y con la pena bajé mucho de peso. Entre 2011 y 2012, fui con una amiga a una competencia de natación de nuestros hijos a Viña del Mar y Ximena Nass me invitó a correr abajo en la pista de los marinos y corrimos por la playa Salinas. Le agarré gusto al bichito y comencé a correr 5 kilómetros, luego 8 y, de repente, ya estaba corriendo 10. Pero, entonces, ya lo hacía sola porque mi amiga se quedó en los 5k", refiere.

Por ese entonces, María Luisa conoció a Leo Hernández –profesor de educación física-, quien la invitó a unirse a un grupo que subía al Andino. En éste, estaba Carlos Millán, al cual ellas se refieren cariñosamente como 'Carlitos'.

"El primer día que fui estaba lloviendo a chuzo. Creo que era 2015 ó 2016. Me gustó tanto que fue así como dejé la calle por el monte", indica.

María Luisa ha desarrollado gran resistencia y esto la ha llevado a poder participar en competencias muy desafiantes y extenuantes que superan los 42 kilómetros. Una de ellas fue el Ultra Fiord en dupla con su hija en la cual debieron cumplir 50 kilómetros. Otros recorridos han sido los 42k del Patagonia Camp, y los respectivos 50k en el Ultra Trail Torres del Paine y en el Volcano Marathon, en San Pedro, y ahora se está preparando para igual kilometraje en el UTTP en septiembre.

"Yo también quiero ir a competir allá", se apresura en comentar Paula Chávez.

FOTOGRAFÍAS RODOLFO SOTO / ULTRA FIORD-PATAGONIA CAMP

María Luisa Chamorro en dos competencias de máxima exigencia física. En la primera foto superior, corriendo los 50K en dupla con su hija en el Ultra Fiord; y en la segunda, cruzando un río del trayecto del Patagonia Camp.

DE APROBLEMADAS A SÚPER CORREDORAS

Haciendo así un recuento de sus vidas, Paula Chávez señala que las dos estaban en sus hogares "súper aproblemadas", pero, en un momento, salieron a la calle a 'ventilar' sus problemas y a tomar nuevos aires.

"Cuando me sentía mal, iba a la Costanera a correr", señala Paula y, luego, comenzó a subir a la Reserva Forestal Magallanes.

Pero, todo cambió cuando en el Ultra Trail Torres del Paine fue invitada a variar su ruta. "¿Has ido a correr al Andino", le preguntó Carlos Millán.

Al unirse al Trail Patagonia, los hábitos fueron modificándose. Paula comenta que ella salía a correr, pero pasadas las 10 de la mañana. Ahora, las citas son a las 7 de la mañana e, incluso, antes, como cuando hace

Paula Chávez corriendo con su hija Vinka

FOTO ULTRA TRAIL TORRES DEL PAINE

María Luisa Chamorro en el secor de Laguna Parrillar

"Correr en el cerro es duro. En esta época, hay pura nieve y debes tener cuidado. Subir es menos riesgoso, porque cuando bajas tus músculos ya están cansados y, de pronto, tropiezas con un tronco y, ¡zas!, terminas de trompa en el suelo", refiere María Luisa.

unas semanas se reunieron para correr en el monte Tarn.

"Correr en el cerro es duro. En esta época, hay pura nieve y debes tener cuidado. De pronto, subir es menos riesgoso, porque cuando bajas tus músculos ya están cansados y, de pronto, tropiezas con un tronco y, ¡zas!, terminas de trompa en el suelo", refiere María Luisa.

CALIDEZ HUMANA

Ambas concuerdan en que, además del gran desgaste físico, la descarga de adrenalina deriva en sensaciones de absoluto agrado y que la calidez del grupo humano tiene mucho, muchísimo que ver con aquello.

Por ejemplo, Paula comenta que la geóloga Javiera Vidal forma parte del equipo y que se caracteriza por ser, más bien, reservada. Hasta que en algún recorrido subiendo un cerro llegó a su lado, se dijeron: "Hola" y, desde entonces, han mantenido una excelente relación.

Todos son respetuosos de su entorno. No sólo suben con bolsas para hacerse cargo de sus desperdicios, sino que aprovechan a recoger la basura que muchas, mejor dicho, demasiadas personas dejan botada en forma irrespetuosa con el medioambiente.

Palabras especiales tienen las dos para Tomás Buvinic y Carlos Millán. Al primero le reconocen su eterna preocupación. "Muchas veces cuando son carreras largas y obscurece, vemos una lucecita frontal bajando y es Tommy que se devuelve para asegurarse que estemos bien", puntualiza María Luisa.

"Tommy termina corriendo el doble por todos nosotros", señala Paula.

"Carlitos, Carlitos se dispara y él mismo nos dice: 'Yo, sólo corro!', pero destacan su tremenda calidez. "Es una tremenda persona", concuerdan.

Invernadas

Fiesta del invierno **2018**

22 al 24 de junio: Salón Microempresarial
28 y 29 de junio: Festival del Cantar Vecinal de la Voz
13 de julio: Elección de la Reina de Punta Arenas
15 de julio: Chapuzón del Estrecho de Magallanes
16 de julio: Fuegos Artificiales en Río Seco
16 al 22 de julio: VII Expo Indígena en la Patagonia
21 y 22 de julio: XXIII Carnaval de Invierno + Fuegos Artificiales
22 de julio: II Triathlon Iceman
04 de agosto: XXV Pre Festival en la Patagónia
9 al 16 de agosto: Feria del Libro "Dinko Pavlov"
12 de agosto: Mountain Bike " Punta Arenas Cerro Arriba"
23 al 25 agosto: XXXVIII Festival Folclórico en la Patagonia
26 de agosto: Snow Running (Cerro Mirador)
31 de agosto y 1 de septiembre: XXXI Encuentro del Folclore de Chiloé Patagónico "Adolfo Nancuante"

** Lugares y horarios, se informarán oportunamente.*

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

puntaarenas.cl

@munipuq

CRÉDITOS:
Fotógrafo: Carlos Saavedra
Maquilladora: Ely Gaby
Productor de Moda: Ian Walton
Asistente de producción de Moda: Fabián Zamorano
Productores generales: Juan Pablo Espínola.
Agradecimientos: Pedro Chaná y Galería Chincol 613

Juanita Parra

IMAGEN DE ESPÍNOLA ALTO INVIERNO 2018

Diego Mac-Lean Diaz
Fashion Blogger

EN UNA ESCENOGRAFÍA poco común para lo que es la costumbre de fotografías de moda (Plaza de Armas, Barrio Bellas Artes y la entrada de Recoleta) Juanita Parra es fotografiada con ropas que distan del típico gris capitalino, bajo el lente del joven fotógrafo Carlos Saavedra, teniendo a todo el pueblo chileno como espectador directo.

Se trata de la producción de la Campaña Alto Invierno 2018 de la marca chilena Espínola (@espinolacompany), fundada por el joven arquitecto Juan Pablo Espínola, de sólo 24 años. Espínola ya ha hecho ruido por diseñar el look emplumado de la abuela, actual diputada Pamela Jiles para el día del juramento en el Congreso, como haber participado en la última edición del Santiago Fashion Week.

La elección de la baterista tiene todo un mensaje a transmitir para Juan Pablo Espínola: "Los Jaivas existen hace 55 años,

pero para algunos incrédulos, aún encuentran 'novedoso' la presencia de Juanita Parra en la batería. En Espínola, creemos que tomar un legado tan potente y hacerlo propio, de una manera muy femenina y muy enérgica, maestra y dueña del instrumento como lo hace Juanita, es empoderarse de roles que en la historia fueron cuestionados por el patriarcado, pero que, gracias a su propio trabajo y desarrollo musical, Juanita Parra termina siendo un tremendo ejemplo de independencia femenina para futuras generaciones de mujeres."

La colección es un homenaje a lo que el diseñador define como 'lo que no queremos ver de la realidad', comenta: "La colección es un reflejo de las distintas calles del mundo, tomando detalles que usualmente despreciamos, como la suciedad, los vagabundos, grafitis, lo mal cuidado y, así, darles un nuevo valor en torno al vestuario, una revalorización del desorden, de lo imperfecto, de lo que resulta ser verdaderamente humano."

De la misma manera, la elección de los lugares donde Juanita Parra fue fotografiada tampoco queda al azar, como comenta Juan Pablo Espínola: "Al conocer la historia de

Juanita Parra es claro que desde un inicio ella creció en comunidad, un gran sentido de la realidad y de la creatividad, por lo que quisimos destacar esos atributos de su historia y llevarla a la ciudad, a la realidad y al contexto de la mayoría de los chilenos: No es común que producciones de moda escojan lugares con un alto sentido de realidad, pero decidimos hacer lo contrario: Apreciar el lado verdaderamente humano de la metrópolis, darle un nuevo valor estético a nuestra propia forma de vivir y movernos en la ciudad, a la diversidad, a las calles con sus defectos, y abrazar la realidad de los diversos contextos que viven los chilenos a través de la ropa."

www.espinoalcompany.com

5 VERDADES SOBRE EL *Amor y el Sexo*

Un estudio publicado en el Journal of Family Issues, que analizó el comportamiento de más de 17.000 personas en 28 países occidentales, llegó a la conclusión de que los hombres que vivían con su pareja, pero no estaban casados, realizaban más tareas domésticas que aquellos que sí lo estaban.

LA COMPLEJIDAD de las relaciones afectivas y sexuales han llevado a sociólogos, psiquiatras y científicos a desarrollar largas y diversas investigaciones buscando desentrañar la magia del amor y los fundamentos de la atracción.

Algunos de estos estudios de renombrados centros internacionales han llegado a las siguientes conclusiones:

1. Casarse antes de los 25 eleva peligrosamente el riesgo de divorcio

La Universidad de Washington estudió la evolución de muchos matrimonios durante años y determinó que casarse antes de los 25 incrementa drásticamente el riesgo de divorcio. La edad es, además, un factor importante en la separación cuando la mujer es mucho mayor que el hombre.

2. Los hombres que viven en unión libre hacen más tareas domésticas que los casados

Un estudio publicado en el Journal of Family Issues, que analizó el comportamiento de más de 17.000 personas en 28 países occidentales, llegó a la conclusión de que los hombres que vivían con su pareja, pero no estaban casados, realizaban más tareas domésticas que aquellos que sí lo estaban.

3. Septiembre es el mes con más cumpleaños

Según un estudio de la Universidad de Harvard, el 16 de septiembre es el cumpleaños más común de los estadounidenses entre los nacidos de 1973 a 1999. Justo el día en que una mujer saldría de cuentas de haber concebido en Nochevieja.

4. Quedarse dormidos es señal de amor

Según un reciente estudio de las universidades de Michigan y Albright, en Pennsylvania, la tendencia a quedarse dormido tras hacer el amor está asociada con una mayor unión y afecto entre la pareja. Tal como explica Daniel Kruger, coautor del estudio, en Science Daily: "Cuanto antes se queda dormido tu compañero tras hacer el amor, mayor es su deseo de unión".

5. Una de cada 20 parejas dudan sobre si seguir juntos en Navidad

Una pareja discute en promedio 4 veces al día en diciembre. Según una encuesta publicada por el despacho de abogados inglés Seddons, diciembre es el mes en que más discuten las parejas y dudan sobre si continuar en la relación. Haciendo cuentas en promedio peleamos 124 veces en 31 días.

FUERTE

CUANDO TE VEN una mujer fuerte, piensan que no tienes necesidad de nada ni de nadie, que puedes soportarlo todo, que pase lo que pase, lo superarás, que no te importa ser escuchada, cuidada o mimada.

Cuando te ven una mujer fuerte, te buscan sólo para que les ayudes a llevar sus cruces. Te hablan pensando que tú no necesitas ser escuchada.

A una mujer fuerte no se le pregunta si está cansada, si está sufriendo o cayendo, si tiene ansiedad o miedo, lo importante es que ella siempre esté allí: un faro en la niebla o una roca en medio del mar.

"A la mujer fuerte no se le pregunta si está cansada, si está sufriendo o cayendo, si tiene ansiedad o miedo... A la mujer fuerte no se le perdona nada. Si pierde el control, se convierte en débil; si pierde los estribos, se transforma en histérica".

A la mujer fuerte no se le perdona nada. Si pierde el control, se convierte en débil; si pierde los estribos, se transforma en histérica.

Cuando la mujer fuerte falta un minuto, se nota enseguida, pero cuando está se da por hecho su presencia.

Pero la fuerza que se necesita cada día para ser ese tipo de mujer no le importa a nadie.

Honra, reconoce, respeta y agradece a las mujeres fuertes que hay en tu vida, porque ellas también necesitan ser contenidas, queridas y sentir que pueden descansar en ti.

Jallalla Ubuntu

MUJERES EN LA TECNOLOGÍA: UNA TAREA PARA CRECER

EN EL ÚLTIMO TIEMPO se han alzado voces en diferentes ámbitos en materia de equidad de derechos entre hombres y mujeres. Autoridades, movimientos ciudadanos, celebridades se han unido para exigir algo que debiese ser inherente al ser: la igualdad de género.

Una de las bases para lograrlo es la participación en el trabajo. En ese ámbito, la contribución laboral femenina en nuestro país sigue en aumento y en 2017 llegó a un 48% según la CNP. La cifra, sin embargo, está por debajo del 55% promedio a nivel latinoamericano.

En la industria de las TIC se observa que hay minoría. Específicamente en el campo de las ciencias de la computación e ingeniería, del total de los trabajos del área de tecnología en el mundo sólo un 20% son realizados por mujeres, según cifras de Eurostat.

A nivel nacional las cifras también son bajas. Un estudio de Laborum revela que sólo un 1,64% de mujeres postularon a trabajos del área de tecnología, sistemas y telecomunicaciones, reafirmando que las TIC están lideradas por el género masculino, que ocupa mayoritariamente los empleos de esta área en Chile y el mundo.

Para revertir la tendencia son necesarios cambios socioculturales que rompan los estereotipos y las actividades que en general se les asignan a las mujeres desde pequeñas. Es así como aparecen nuevos referentes en literatura que se alejan de la tradición como el best seller internacional "Cuentos de buenas noches para niñas rebeldes", donde se reúnen historias de pioneras intrépidas como Elizabeth I, Coco Chanel, Marie Curie y Frida Kahlo, que las invitan a soñar en grande.

Natalia Vega, country manager de IDC Chile y Perú, una de las consultoras de tecnología más grande a nivel mundial.

Para revertir la tendencia son necesarios cambios socioculturales que rompan los estereotipos y las actividades que en general se les asignan a las mujeres desde pequeñas.

Es necesario entonces, que, desde los líderes de las compañías e instituciones hasta cada uno de los colaboradores, se respeten el trabajo y la opinión del otro, independientemente del género de cada persona.

Se hace cada día más relevante seguir potenciando su desenvolvimiento en tecnología, aumentar el interés de éstas por estudiar una carrera relacionada con tecnología, ya que actualmente es cuatro veces menor comparado con un niño. Así, la mayor inserción de las mujeres, tanto en ciencia y tecnología como en todos los ámbitos que el mundo requiere, es fundamental para el desarrollo y progreso del país.

Es necesario entonces, que, desde los líderes de las compañías e instituciones hasta cada uno de los colaboradores, se respeten el trabajo y la opinión del otro, independientemente del género de cada persona.

Y desde el Sector Público, implementar políticas públicas que impulsen la participación femenina en carreras de CTIM que se abran espacios para romper los estereotipos de género y se difunda el valor que pueden contribuir las mujeres en el área.

DERCOcenter

RECASUR

SUZUKI

Way of Life!

VITARA!

VITARA

ALL GRIP

Suzuki ha mejorado su conocida tecnología 4WD desarrollando un sistema de última generación, que proporciona una conducción placentera al mismo tiempo que reduce considerablemente el consumo de combustible, proporcionando una conducción segura en múltiples condiciones.

MODO LOCK MODO AUTO MODO SNOW/MUD MODO SPORT

TE ESPERAMOS EN ZONA FRANCA!

RECASUR DERCOCENTER
Av.2 sur manzana 6A N° 67-68 Zona Franca.
Fono: 61 2714847 autos@recasur.cl.

DERCO
RESPALDA Y GARANTIZA

Dr.MauricioVargas 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 y Revitalizantes

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Romulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

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

PREPARA TU ROSTRO CON TRATAMIENTOS FACIALES de Otoño

Sigue los consejos que entregan algunas expertas para tener un rostro lozano en esta época del año.

LAS TEMPERATURAS están bajando y el rostro comienza a sufrir los efectos del frío. El otoño es la mejor época del año para renovar la piel después del verano y para prepararnos para el invierno.

Las especialistas recomiendan los peelings químicos, pero siempre un dermatólogo tiene que examinar tu piel y determinar cuál es el mejor para ti. También es importante que el centro de estética esté debidamente acreditado

Despigmentar y borrar las manchas que nos dejó el sol veraniego, eliminar las células muertas, humectar e iluminar la piel son los efectos esperados con estos peelings.

La duración de cada sesión es de aproximadamente 20 minutos, sin embargo, se recomienda repetir una vez durante cuatro o cinco semanas como mínimo.

Los peelings sirven para los tres tipos de pieles: secas, mixtas y grasas. Pero, solo un profesional sabrá, con una evaluación previa, cuál es el indicado para cada una.

Es importante no exponerse al sol cuando te aplicas la táctica de peeling, ya que los ácidos, al sacar la primera capa de piel, dejan a las otras más expuestas y se generarán más manchas si existe una exposición a la luz solar.

Recetas caseras

En caso de que no tengas tiempo para ir a un centro estético o no puedas afrontar económicamente un tratamiento, hay algunas recetas caseras para exfoliar la piel en forma natural y con procedimientos que son fáciles y rápidos:

1.- MEZCLA DE AZÚCAR, ACEITE DE OLIVA Y JUGO DE LIMÓN

- Dos cucharadas de azúcar
- Dos cucharadas de Aceite de Oliva
- Media cucharada de jugo de limón

Una vez unido, lo aplicas en tu rostro con movimientos circulares, dejando actuar por diez minutos. Finalmente, lo retiras con agua helada para que los poros se cierren.

2.- BENDITA MIEL

La otra opción es exfoliarte con miel, que tiene propiedades antibacterianas, y avena, que ayuda a absorber la grasa dejando la piel luminosa y eliminando imperfecciones. En este caso, combina:

- Dos cucharadas de miel
- Dos cucharadas de avena
- Dos cucharadas de leche en polvo
- Dos cucharadas de maicena

Cuando todo lo anterior esté transformado en una masa compacta, lo aplicas en la piel y lo dejas actuar entre 15 a 20 minutos. Después, te lo sacas con abundante agua fría haciendo movimientos circulares, al igual que en la primera composición.

HIDRATACIÓN

El peeling tiene que ser complementado con una hidratación profunda, sobre todo ahora que viene el invierno y que las bajas temperaturas y el viento frío resecan la cara.

La cosmetóloga Carolina Aracena recomienda las siguientes rutinas:

Para el día: Lavar la cara con agua, aplicar tónico si es necesario, usar crema (ojalá hidratante), ponerse bloqueador solar y por último, el maquillaje.

Para la noche: Retirar todo el maquillaje de los ojos y del rostro, tonificar la piel y aplicar crema (ojalá nutritiva).

Todos los productos, incluidas las cremas y el maquillaje, deben ser según el tipo de piel de cada persona.

El protector solar debe usarse todos los días y aplicarlo cada dos o tres horas. Si no te gusta, puedes probar las cremas o bases con factor.

También es importante beber abundante agua para aumentar la hidratación.

Día de la Madre

Patricia Mancilla

FUE LA GRAN GANADORA DEL **CONCURSO FOTOGRÁFICO "DÍA DE LA MADRE"** DE LA REVISTA **FEM PATAGONIA**

"Estoy muy contenta con este gran premio", señaló la joven.

Patricia Mancilla fue la gran ganadora del concurso fotográfico "Día de la Madre" que realizó la revista Fem Patagonia. Ello la hizo merecedora de una hermosa mesa de centro para el living de la tienda Ashley.

La joven estudiante de la Universidad de Magallanes concurrió este martes al local ubicado en Galería Ona, en la avenida principal de Zona Franca, para recibir su premio.

Patricia Mancilla (al centro) recibiendo su regalo junto a Javier Jaque, encargado de local de Ashley, y Elia Simeone, directora de Fem Patagonia.

MÁS DE MIL 349 MILLONES DE PESOS INVERTIDOS EN LA AGRICULTURA Y GANADERÍA AUSTRAL

EL CONVENIO SUSCRITO entre el Gobierno Regional de Magallanes aporta más de 3 mil millones de pesos, en un período de dos años, al presupuesto de los programas que dispone Indap. "Estos montos permiten hoy dotar de la infraestructura necesaria a los pequeños ganaderos y agricultores que lidian a diario contra los desafíos que impone el clima adverso de la zona", precisó Petar Bradasic, director (s) Indap Magallanes.

Y es que las constantes y difíciles condiciones geográficas condicionan, a la agricultura a períodos estacionales y se hace necesario el uso de invernaderos, cortinas corta viento, sistemas fotovoltaicos de riego para cubrir enormes distancias, pozos de agua profundo y otros elementos que transforman a la infraestructura agrícola de la zona en la más cara de Chile. A la fecha el gasto alcanza $1.349.040.985, y se encuentran varios proyectos en ejecución, con programas de actividades para todo el 2018 y parte del 2019.

José Fernández Dübrock, seremi de Agricultura de Magallanes.

"El convenio entre Indap y el Gobierno Regional ha permitido mejorar la infraestructura y aumentar los montos de los subsidios de manera inédita en la Región de Magallanes. Así hemos podido llegar a sectores tan apartados como Puerto Williams, lugar en que todo es más caro y dar solución a problemas históricos de la pequeña agricultura y ganadería austral", señaló José Fernńadez, seremi de Agricultura

Entre el 2017 y 2018

Indap asigna más de 443 millones de pesos para mejorar suelos y praderas de Magallanes

Iniciativa beneficia a ganaderos y agricultores de toda la región

Las cuatro provincias de la región fueron beneficiadas con los fondos disponibles del Sistema de Incentivos para la Sustentabilidad Agroambiental de los Suelos Agropecuarios, SIRSD-S. "La iniciativa busca aumentar la productividad de los campos, transformando y mejorando los suelos degradados, en terrenos fértiles y aptos para el trabajo silvoagropecuario", valoró Petar Bradasic, director (s) de Indap en Magallanes.

Entre el año 2017 y 2018, Indap asignó más de 443 millones 844 mil 861 pesos, de los cuales 134 millones 443 mil 054 pesos corresponden a los aportes del Gobierno Regional de Magallanes. "Nuestra preocupación es mejorar la rentabilidad de los productores, pero también cuidar el recursos y devolver la calidad a la tierra. En estos últimos años estamos pasando de una ganadería extensiva a otra semi intensiva", precisó Bradasic.

Petar Bradasic, director regional (s) de Indap

El agua sentencia la vida

"Paradojalmente a lo que se cree, Magallanes es una zona seca. A lo que se suma el inminente cambio climático que afecta al planeta y que en la región queda de manifiesto con veranos más secos.

"Tomar conciencia de este nuevo escenario y asumir estrategias públicas que permitan mejorar y optimizar la gestión del recurso hídrico para la explotación silvogropecuaria son tareas que el Gobierno del Presidente Sebastián Piñera calificó de prioritarias.

"¿Qué estamos haciendo?

"En el caso de Indap, estamos construyendo pozos subterráneos con el apoyo del Gobierno Regional. Pozos que aseguran caudal para el

riego y la bebida animal y al mismo tiempo estamos tecnificando los procesos para maximizar y ahorrar en el consumo del recurso.

"Hoy, los pozos construidos permiten sacar caudales de 1 litro por segundo en promedio. Esto parece poco, pero significan 3.600 litros por hora que permiten regar, bajo un sistema de goteo tecnificado, hasta 150 invernaderos de 240 mt2 o bien asegurar el agua de 260 bovinos o 2.000 ovinos.

"El ahorro y la capacidad de gestionar el buen uso del agua, a la larga sentencia la vida," sostuvo Petar Bradasic

Patricia Delgado:

"El Gobierno Regional puede seguir confiando en la agricultura, los dineros están bien invertidos"

Agricultores de Magallanes renovaron presidencia de Patricia Delgado en el Consejo Asesor Regional campesino, (Car). En la elección, participaron dirigentes y representantes de doce agrupaciones de la región. "Agradezco la confianza de la gente. Vamos a seguir potenciando a la zona como un lugar agrícola, eso significa seguir haciendo pozos profundos y apoyando la infraestructura. El Gobierno Regional puede seguir confiando en nosotros, los dineros están bien invertidos", explicó Delgado tras ser relecta por un período de cuatro años.

La dirigente aseguró que el convenio entre Indap y el Gobierno Regional ha significado un salto cualitativo en la construcción de infraestructura agrícola para la zona austral.

En total fueron escrutados 101 votos y la directiva quedó conformada de la siguiente manera: Patricia Delgado, presidenta del Consejo Asesor Regional y los consejeros Mario Vera, por Tierra del Fuego; Orita Teca Lepio, representando a Última Esperanza; y José Anselmo Paillán y Rosa Delgado por la provincia de Magallanes.

Agricultoras mejoran recetas de mermeladas y conservas. Aromáticas, frescas, ricas en vitaminas, minerales y sin pesticidas, la fruta austral cumple todos los requisitos para triunfar en los exigentes mercados de la alimentación saludable. Talleres en Puerto Natales y Punta Arenas así lo demuestran. El 28 y 29 de junio, la actividad se replicará también en Tierra del Fuego.

Inédita construcción de pozos de agua

Hasta antes del convenio, el gasto anual en riego alcanzaba los 30 millones de pesos para toda la región. Hoy, la inversión se eleva por sobre los 500 millones de pesos.

Sergio Márquez, 71, tenía que comprar agua a un camión aljibe o esperar a que la Municipalidad de Porvenir le donara el recurso. Lechugas, acelga, cilantro y otras hortalizas sufrieron la consecuencia inmediata de la escasez hídrica. Una historia de cosechas pérdidas que también padecieron sus vecinos, y que hoy tras la construcción de un pozo subterráneo comunitario podrán, por primera vez, asegurar el éxito de la próxima cosecha y entregar productos frescos a los habitantes de la isla grande de Tierra del Fuego. Y tan solo tienen que abrir la llave.

La historia se repite en todas las provincias y a la fecha van seis pozos construidos en Última Esperanza y se trabaja en otros tres en los sectores de Dorotea y Huertos Familiares; en Tierra del Fuego ya hay seis funcionando y se proyectan dos más. La extensión cubrirá los sectores de Laguna los Cisnes, Santa María y Loteo Selknam; mientras que en Punta Arenas ya van cuatro pozos y se trabaja en otros cinco.

El costo bordea los 16 millones 660 mil pesos, una cifra inalcanzable para la mayoría de los pequeños ganaderos y agricultores de la zona.

Pequeños ganaderos buscan revivir las lecherías que en el pasado aportaron las proteínas y vitaminas a los habitantes del austro. Estaban desperdigadas por todos lados, con reparto a domicilio y entregas que llegaban hasta los 5000 litros diarios. Recuperar el éxito del pasado son parte de los desafíos que tiene Indap en la región y que ya comenzó a materializar a través de capacitaciones destinadas a mejorar la calidad de la leche y la incorporación de tecnologías y prácticas que aseguren el control higiénico de todo el proceso de ordeña.

Capacitan a ganaderos en uso de maquinaria agrícola para mejorar praderas en Tierra del Fuego. Durante tres días, los 15 pequeños ganaderos de Tierra del Fuego, usuarios de Indap, rompieron sus propios mitos y aprendieron la mejor manera de utilizar la maquinaria agrícola en las praderas de la isla.
Y es que las características del suelo determinan qué maquinaria utilizar, cuándo y la forma correcta de aplicarla. Así un terreno pedregoso requiere un tratamiento distinto de otro en el que ya se ha cosechado.

Bovinos del canal Beagle reciben vitaminas para soportar el invierno y ganaderos son capacitados para un mejor manejo animal.

CÓMO CUIDAR A LAS MASCOTAS EN DÍAS FRÍOS

LA LLEGADA DEL OTOÑO y sus días menos templados no sólo pueden afectar a las personas sino también a las mascotas, nuestros fieles compañeros que también sufren de los cambios climáticos.

En este escenario, los seres humanos solemos abrigarnos con ropa especial. ¿Cuál es la alternativa para las mascotas?

"Hay mucha gente que utiliza capas o mantas de distintos materiales para abrigar con ropas a sus mascotas, pero no lo recomiendo por distintos motivos. Uno de ellos es que hay razas de pelo largo que al paso de unos días su pelaje se enreda y es muy difícil cepillar. Por otra parte, hay que recordar que nuestras mascotas no termoregulan por la piel, por lo tanto el abrigarlos para evitar el frío no tiene mucha validez. En tercer lugar, si nuestras mascotas utilizan ropa y se mojan es más probable que se enfermen sobretodo de las vías respiratorias sino se les quita la manta mojada. Y, por último, el pelaje de las mascotas los protege contra el frío", señala Claudio Delgado Beltrán.

Entonces, ¿qué hacer para protegerlos? El médico veterinaria entrega algunos tips.

"En el caso de las mascotas indoor (que viven dentro del hogar), recomiendo que no sufran cambios de temperatura bruscos para así evitar un factor de riesgo (frío) en las enfermedades respiratorias", comenta el especialista.

Lo que sí es necesario es que cuenten con un lugar que les brinde protección contra el frío y el rocío de las mañanas. Deben estar en un lugar que les brinde abrigo y protección contra el frío. Pero lo que hay que tener en cuenta es el tamaño de la casa para que nuestra mascota entre y salga con facilidad", aconseja el especialista en animles pequeños.

En el caso que duerman dentro de nuestras casas, recomienda que una vez estando dentro no vuelvan a salir. "Y si lo hacen, que sea al otro día cuando la temperatura sea más cálida y así evitar los cambios de temperatura", indica.

OTROS CONSEJOS PARA CUIDAR A TU MASCOTA EN INVIERNO:

✔ Evite bañar muy seguido a su mascota en esta época. Hay propietarios que bañan muy seguido a sus mascotas y eso no es saludable ya que al realizar esta práctica de manera constante, se les está retirando el manto seboso que es muy beneficioso para evitar el frío y exponer a infecciones dérmicas a las mascotas.

✔ Hidrate a su mascota al llevarla de paseo. Si sacan a sus mascotas a dar un paseo en un día frío deben llevarla al igual que en un día caluroso, porque el que esté haciendo frío no significa que nuestra mascota no se vaya a deshidratar.

✔ Preocúpate de que el agua esté a una buena temperatura. En días fríos, intente dar agua más bien tibia para el consumo de la mascota. Esta medida ayuda a compensar la pérdida de temperatura.

✔ Cuide su alimentación previa a su actividad física. Tengan en consideración que si nuestro perro o gato realiza actividad física, no se le debe dar agua ni comida por lo menos unos 90 minutos pre y post-actividad. Esto debido a que podría presentar aerofagia (tragar aire) o torsión gástrica (rotación del estómago) lo cual, de no ser diagnosticado a tiempo, las posibilidades de sobrevida del pacientes son escasas.

✔ Alertas clínicas de hipotermia y la hipertermia. Si vemos que nuestra mascota está tiritando es un signo clínico indicativo de que su temperatura corporal no está normal. Y en caso de que esté jadeando incesantemente, también indica que su temperatura esta alterada. En ambos casos debe acudir a su médico veterinario para que examine y trate de manera correcta a su perro o gato. Recuerde que la hipotermia y la hipertermia podrían llevar a la muerte a su mascota.

✔ Mantenga vacunas al día. Las vacunas no son para que nuestra mascota no se enferme, sino para que ellas puedan tener anticuerpos contra las enfermedades. Esto quiere decir que son para que nuestro perro o gato cuente con un sistema de inmunización contra alguna enfermedad y así pueda "defenderse".

Grupo de asistentes a la conmemoración del Bote del Dragón

La fiesta denominada 'Bote del Dragón' se celebra desde hace más de 2 mil años el quinto día del quinto mes del calendario lunar chino. En esta oportunidad se festejó el pasado 18 de junio.

INSTITUTO CONFUCIO DE PUNTA ARENAS
CONMEMORÓ TRADICIONAL FESTIVIDAD CHINA

CUENTA LA LEYENDA que hace más de 2 mil años, el patriótico poeta chino Qu Yuan, cuando supo que su tierra caería en manos de los invasores, a modo de protesta, se quitó la vida lanzándose al río Miluo. Su pueblo, al conocer su valentía, lanzó al río grandes cantidades de arroz para que los peces no devorarán su cuerpo. Con el paso del tiempo, los chinos conmemoran su legado con competencias deportivas en las que participan grandes botes en forma de dragón.

En esta oportunidad, la docente nativa que imparte clases de chino mandarín en el Instituto Confucio Santo Tomás de Punta Arenas realizó una exposición sobre la historia y las leyendas que envuelven a esta celebración, una muestra artístico manual tradicional de su cultura y una actividad de interacción con los asistentes, quienes recibieron obsequios propios de la cultura de China.

Al respecto, Li Ruxue, docente nativa del Instituto Confucio de Punta Arenas, señaló que "ésta es una de las fiestas más importantes para China y la celebramos, según el calendario lunar chino, el quinto mes del quinto día. Hoy los estudiantes conocieron la historia y realizaron en papel figuras de perfume sachet, muy típicos en las celebraciones chinas".

La celebración del Bote del Dragón se conmemora el quinto mes del quinto día del calendario lunar chino. Este calendario es distinto al calendario gregoriano, que se utiliza habitualmente en occidente, por lo que el día de esta celebración va variando cada año y este 2018, la fecha para conmemorar la festividad recayó el 18 de junio.

La docente Li Ruxue enseñando a realizar 'perfume sachet' chinos.

Guiando a uno de los asistentes a crear una figura típica china.

Una de las asistentes exhibiendo su trabajo terminado.

Docente Li Ruxue exponiendo sobre la historia y leyendas de la celebración

DIABETES Y EJERCICIO: SÓLO BENEFICIOS (SEGUNDA PARTE)

Dra. Leisly Vidal
Nutriología y Diabetes
Magister en Nutrición y Dietética
Miembro de la Sociedad Chilena de Nutrición
Miembro de la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes

DURANTE EL EJERCICIO, los músculos necesitan mayor cantidad de energía, por lo que el cuerpo libera más azúcar o glucosa que en estado de reposo. En los pacientes diabéticos esto puede tener algunos efectos colaterales:

• Si el cuerpo no tiene suficiente insulina para utilizar la glucosa liberada durante la práctica de ejercicio, esta última permanece en la sangre en concentraciones elevadas, provocando una hiperglicemia.

• El no tener suficiente insulina para poder utilizar el azúcar de la sangre también puede hacer que el cuerpo queme grasa como combustible y así se producen unas sustancias denominadas cuerpos cetónicos, que tienen efectos nocivos para la salud.

• El hecho de que el cuerpo necesite más glucosa durante la práctica de ejercicio también puede hacer que descienda excesivamente la concentración de ésta en la sangre (hipoglicemia). Esta última puede ocurrir cuando el cuerpo utiliza todo el azúcar almacenada, lo que implica que no queda más glucosa por liberar cuando la necesitan los músculos. Esto ocurre especialmente cuando la concentración de insulina en la sangre sigue siendo alta, porque ha transcurrido poco tiempo desde la administración de la última inyección de esta.

¿QUÉ OTRAS MEDIDAS TENER EN CUENTA AL HACER EJERCICIO?

1. Controla la glicemia antes, durante y después de hacer ejercicio.

2. Usa la dosis correcta de insulina, reajustando la dosis cuando hagas ejercicio o deporte.

3. Si te inyectas insulina no lo hagas en una parte del cuerpo que utilices en la actividad elegida (como inyectarte en la pierna antes de jugar fútbol). Podrías provocar que la insulina se absorba demasiado rápido.

4. Aliméntate bien. Asegúrate de seguir una dieta adecuada para la diabetes; no pruebes estrategias como abusar de hidratos de carbono antes de correr.

5. Lleva siempre colaciones y agua. Independientemente de que juegues un partido de tenis o nades en la piscina de tu casa.

6. Incluye períodos de calentamiento y enfriamiento. Un calentamiento debe consistir en 5 a 10 minutos de actividad aeróbica (caminar, pedalear, etc.) a niveles de intensidad bajos. Luego, los músculos deben estirarse gentilmente durante otros 5 a 10 minutos y estructurar luego el enfriamiento de manera similar al calentamiento.

7. Aumenta la ingesta calórica hasta 24 horas después del ejercicio, en función de la intensidad y duración del mismo.

8. Realiza el ejercicio siempre a la misma hora, los mismos días y con la misma intensidad y duración, de forma que su control sea más fácil.

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

DIABETES MELLITUS TIPO 1, TIPO 2 Y EN EL EMBARAZO - OBESIDAD, SOBREPESO Y BAJO PESO - TRASTORNOS ALIMENTARIOS - PROBLEMAS DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, RESISTENCIA A LA INSULINA - ALERGIAS ALIMENTARIAS - ENFERMEDAD CELÍACA - NUTRICIÓN DEPORTIVA - ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA - CONTROL NUTRICIONAL PRE Y POST CIRUGÍAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA
MÉTODO NO DIETA

**RESERVA DE HORAS:
AV. BULNES 01448 • TEL: 61 2 454000
PUNTA ARENAS**

ALGUNOS MITOS SOBRE LA LIPOSUCCIÓN

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

LA LIPOSUCCIÓN es un procedimiento que permite mejorar el contorno corporal, ya que remueve depósitos localizados de grasa.

Son muchas las personas que piensan en una cirugía plástica de este tipo, por eso es importante aclarar algunos mitos sobre la liposucción:

Mito # 1 : *La Lipo es una buena herramienta para adelgazar*

La lipo no está indicada para perder peso. La única indicación apropiada es contornear áreas problemáticas después de la dieta y ejercicio.

Mito # 2 : *la Lipo elimina la celulitis*

Falso. Sería fantástico eliminar toda la celulitis mientras puedes modelar el cuerpo, pero así no es como trabaja la liposucción.

Mito # 3 : *La grasa vuelve irremediablemente a otro lugar*

La liposucción sustrae parte del tejido adiposo de un área, pero, si el cuerpo es nutrido inadecuadamente, el organismo acumula depósitos de forma proporcionada en todas las células grasas del organismo.

Los cambios de la liposucción son permanentes si se mantiene el peso en lo sucesivo. Si se aumenta de peso significativamente, se "rellenarán" todas las áreas donde haya tejido adiposo (genéticamente u hormonalmente determinadas), pero se mantendrá el contorno de la liposucción.

Mito # 4 : *La liposucción no duele*

La liposucción sí duele, especialmente los primeros tres días. Posteriormente las molestias son como agujetas o como un golpe localizado. La mayoría de los pacientes dicen que los primeros 2 días son los más dolorosos, a partir de allí ya pueden incorporarse a su actividad laboral.

Mito # 5: *Un paciente obeso es el mejor candidato para la lipo*

Totalmente falso. Un buen candidato para la liposucción es alguien que está cerca de su peso ideal, pero tiene grasa localizada que son resistentes a la dieta y al ejercicio

Mito # 6 : La Liposucción es sólo para mujeres

Falso. El procedimiento tiene indicación tanto en mujeres como en hombres.

Mito # 7 : C*uanta más grasa se quite, mejor*

Realmente, cuanta más grasa se quite en una zona, más riesgos de efectos secundarios pueden haber, especialmente cuando se actúa de forma agresiva sobre los tejidos, porque muchos pacientes demandan: "Quíteme toda la grasa posible".

Mito #8: *Puedes volver al trabajo y a hacer ejercicio inmediatamente*

Cada paciente es diferente y las variables son muchas. Pero hay que considerar que un periodo de recuperación debe existir y respetarse, habitualmente, se encuentra entre 10-20 días. Para pequeñas liposucciones con 7-10 días es suficiente.

Mito #9: *Liposucción y abdominoplastía sirven para lo mismo*

No exactamente. Liposucción succiona la grasa subcutánea, la abdominoplastía elimina la grasa y la piel que cubre, por tanto es más agresivo, hay cicatriz amplia, pero en ocasiones pueden combinarse.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
Belleza y Salud
CLÍNICA REDSALUD 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
VISA MasterCard MAGNA American Express Diners Club Red compra

DREAMS
PUNTA ARENAS
5ª FERIA
FOOD&WINE
DISFRUTA MÁS DE 20 VIÑAS EN EXPOSICIÓN
Y TODO LO QUE TENEMOS PARA TI.
BAR DE SOUR, COMIDA, SALÓN DE VINOS PREMIUM,
CATA DE VINOS, SALÓN DE AROMAS.
VENTA DE ENTRADAS
TICKETPRO
www.ticketpro.cl
CASINO DREAMS
JUEVES 12
DE JULIO
20:00 a 23:30 hrs.

LA OSTEOPOROSIS, UN ENEMIGO SILENCIOSO

El traumatólogo de Clínica RedSalud Magallanes, doctor Stefan Lozic, se refiere a esta patología que afecta principalmente a mujeres

Dr. Stefan Lozic S. Especialista en Ortopedia y Traumatología Clínica RedSalud Magallanes

LA OSTEOPOROSIS es una enfermedad que afecta al esqueleto, caracterizada por una reducción significativa de la cantidad de tejido óseo. Evoluciona, la mayoría de las veces, sin producir síntomas, por lo que su presencia puede pasar inadvertida, a menos que se busque dirigidamente.

Es la afección que con más frecuencia afecta a los huesos, compromete su arquitectura y resistencia, lo que aumenta el riesgo de fractura luego de traumatismos de baja o muy baja energía. Las fracturas de origen osteoporótico se localizan generalmente en cadera, húmero, muñeca y columna vertebral.

El traumatólogo de Clínica RedSalud Magallanes, Doctor Stefan Lozic, señala que esta condición se produce por la pérdida de masa ósea producto de la remodelación que normalmente ocurre con la edad, a lo cual se agregan otros factores que aceleran el proceso.

"Se debe comprender que el hueso está en permanente recambio, como consecuencia de la acción conjunta de células que reabsorben hueso (llamadas osteoclastos), y sus antagónicas, las que forman hueso (osteoblastos). A temprana edad, el balance entre formación y reabsorción está a favor de la primera, lo que hace que la masa ósea aumente en este período de la vida", asegura el especialista.

Alrededor de los 25 años se alcanza el máximo de tejido óseo, el que se mantiene en equilibrio hasta los 35 años. A partir de esa edad, especialmente en mujeres después de la menopausia, la reabsorción va a ser mayor que la producción; por lo tanto, la osteoporosis es el resultado de años de pérdida ósea a un ritmo mayor que el normal, debido a un desbalance entre la formación y la remoción.

Existen factores de riesgo que aumentan la probabilidad de desarrollar esta condición, tales como: mayor edad, sexo femenino, antecedente familiar, menopausia precoz, tabaco y alcohol en exceso, la dieta pobre en calcio, déficit de vitamina D, los hábitos sedentarios, algunas enfermedades hepáticas, renales, paratiroideas, hematológicas y el uso prolongado de algunos medicamentos, como los corticoides, entre otros.

DENSITOMETRÍA ÓSEA

El especialista de Clínica RedSalud Magallanes manifiesta que "la osteoporosis se detecta mediante un examen de imágenes, simple e indoloro, llamado densitometría ósea, el cual mide el contenido mineral del hueso.

¿Quién debe hacerse el examen? Principalmente, toda mujer mayor de 65 años; personas que presentan factores de riesgo asociado a osteoporosis y pacientes que han tenido fracturas secundarias a un traumatismo de baja energía.

El doctor Lozic destaca que para esta condición médica existe tratamiento, el cual se decide generalmente en base a la valoración clínica realizada por el traumatólogo y el resultado obtenido en la densitometría ósea.

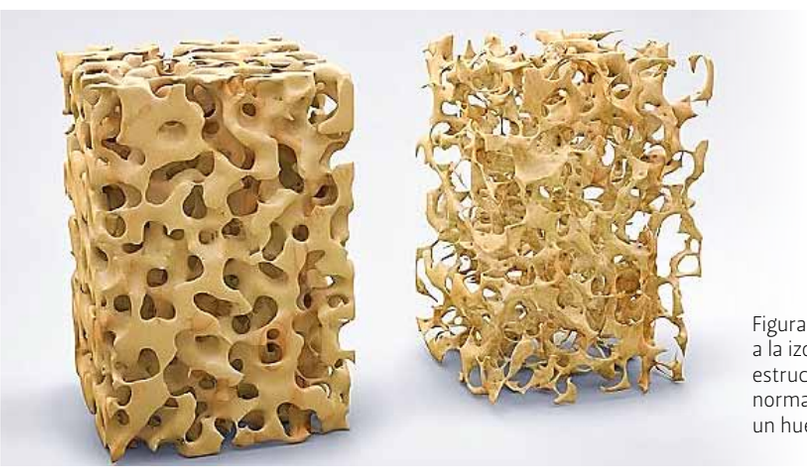


Figura que representa, a la izquierda, la estructura de un hueso normal, y a la derecha, un hueso osteoporótico

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

Si desea solicitar una hora con uno de nuestros traumatólogos llame al 61 2 454000 o escríbanos al chat de nuestra página web

AV. BULNES 01448 | informaciones.magallanes@redsalud.cl | www.clinicamagallanes.cl

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

TOMATICÁN

INGREDIENTES

500 grs de posta negra.
150 grs de **cebolla pluma Granjas de la Sierra.**
300 grs de **choclo congelado Granjas de la Sierra.**
1 tarro de **tomates cubeteados Granjas de la Sierra picados.**
Sal y pimienta.
Aceite Granjas de la Sierra.

PREPARACIÓN

Cortar la carne en bistecs de 1 cm de grosor aproximadamente. En un sartén mediano calentar 1 cucharada de **aceite Granjas de la Sierra** a fuego medio-alto, secar y sazonar la carne por ambos lados y dorarlo 2 minutos por lado, sacar a un plato y dejar enfriar.
En el mismo sartén sin agregar más aceite cocinar la **cebolla pluma Granjas de la Sierra**, revolviendo ocasionalmente por 5-8 minutos, hasta que esté cocida y empezando a dorarse, agregar el **choclo Granjas de la Sierra** y el **tarro de tomates cubeteados Granjas de la Sierra** con su jugo, cocinar 5 minutos a fuego medio revolviendo ocasionalmente.
Rebanar la carne contra la dirección de las fibras musculares para que quede blando y agregar con sus jugos al sartén con las verduras, revolver y calentar todo, probar y ajustar la sazón, servir de inmediato.

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

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

¡¡YA ABRIMOS!!

MOUNTAIN HOUSE
CLOTHING & EQUIPMENT

BORIES 655 *LOCAL 2*
ZONA FRANCA - MODULO CENTRAL *LOCAL 128*
MOUNTAINHOUSECHILE
INFO@MOUNTAINHOUSE.CL