PATAGONIA
Fem

Edición Nº 140 viernes 31 de agosto de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

4ª VERSIÓN DE
PRESUMIDAS EN TACONES

CIENTÍFICAS: ¿CADA DÍA
MÁS NUMEROSAS O
SOLAMENTE MÁS VISIBLES?

MUJERES "TOMASINAS"
y su voluntariado en el fin del mundo

LLEGÓ LO QUE TANTO ESPERABAS

ATRACCION Y PODER EN ACCIÓN

CHEVROLET

2.8 L TURBO DIESEL DURAMAX

200 CV POTENCIA

500 Nm TORQUE

ALL NEW COLORADO

Prepárate para sorprender a todos los que llegarán a conocerla.
Su enorme poder, atractiva tecnología y gran seguridad estarán de tu lado.

FIND NEW ROADS™

DIVEMOTOR *Desde 1930*

Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28
FONO: 61 2219195 • CEL.: +569 58581675 • www.divemotor.cl

Fem Patagonia
Año 6 Edición 140
Viernes 31 de agosto de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EDITORIAL

Elia Simeone R.

VOLUNTARIADO, POR
UNA SOCIEDAD MÁS SOLIDARIA

"El enfoque solidario debe estar mucho más presente en la formación de nuestros niños y jóvenes, porque toda sociedad requiere centrarse en el hombre y en la vida comunitaria para tener ciudadanos más felices".

Nuestra sociedad está marcada por el sentido mercantilista y es doloroso ver cómo, desde pequeños, se les inculca a los niños y adolescentes a velar sólo por sus intereses y a escoger carreras que les aseguren un pasar lucrativo, más que la felicidad de trabajar en aquello que permitirá un desarrollo integral y satisfactorio.
Pero, siempre hay excepciones que dejan ver un rayito de sol esperanzador. En esta edición, quisimos destacar la formación que, con un marcado corte comunitario y solidario, busca entregar uno de los principales centros de enseñanza superior técnica, como es el Instituto Santo Tomás.
Se trata de la experiencia vivida por el grupo de 18 estudiantes que se embarcó hacia Puerto Toro, el poblado más austral y aislado del mundo. De éstos, once fueron mujeres.
Las mujeres representan al 70% del alumnado del CFT–IP Santo Tomás. En este caso particular, resulta importante remarcar que no se trató de chicas sin nada más que hacer durante las vacaciones de invierno, pues la mayor parte de las que viajaron son madres y/o trabajan. Tuvieron, entonces, que hacer el sacrificio de dejar a sus hijos y de usar sus feriados laborales para destinar este tiempo precioso a aportar a la pequeña y sufrida comunidad de Puerto Toro.
El enfoque solidario debe estar mucho más presente en la formación de nuestros niños y jóvenes, porque toda sociedad requiere centrarse en el hombre y en la vida comunitaria para tener ciudadanos más felices.
El ejemplo de las mujeres de Santo Tomás merece nuestro total reconocimiento.

Elia B'ug

PÁGINAS
10 - 11

"ORIGEN", LA NUEVA COLECCIÓN DE ARTELANAS MERINO.

PÁGINA
19

CIRUGÍA ORTOGNÁTICA: CORRECCIÓN DE LAS DEFORMIDADES DE LA CARA.

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografías: Rodrigo Maturana y Franklin Pardon.
Colaboradores: Dra. Fernanda Deichler y Mauricio Vargas
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.

VOLUNTARIAS DE SANTO TOMÁS VIVIERON LA EXPERIENCIA DE "HACER PATRIA" EN PUERTO TORO

¡En la cima! Las entusiastas voluntarias subieron hasta el faro de Puerto Toro.

VIVIR EN EL POBLADO más austral del mundo no es tan fácil, si bien las comunicaciones han ido mejorando, aún la luz de las casas se corta a ciertas horas, el alumbrado público permanece constantemente apagado, el agua "potable" al provenir de la turba es de color café, la falta de una posta comunitaria, la escasez de sal para mejorar el tránsito los días de nieve y la poca conectividad son parte del día a día que deben sobrellevar quienes hacen soberanía en estas latitudes.

Un lugar tan extremo como Puerto Toro seguro tiene muchas necesidades y fue esto lo que evaluó Claudia Molkembuhr, directora de Asuntos Estudiantiles del CFT-IP Santo Tomás de Punta Arenas, para coordinar, junto a la Gobernación Antártica y otras empresas e instituciones la realización de esta loable misión.

De izquierda a derecha: Priscila Millaquén, Claudia Cárdenas, Yanira Huaiquín y Macarena Vidal

Alonso y Gonzalo Toledo, alumnos de la escuela de Puerto Toro y las estudiantes de Técnico en Podología Clínica de Santo Tomás, Mireya Alvarez y Macarena Aguila.

Arriba: María Angélica Soza, Yanira Huaiquín, Priscila Millaquén, Mireya Álvarez, Claudia Molkembuhr. Abajo: Claudia Cárdenas, Macarena Aguila y Macarena Vidal

Las once estudiantes pertenecen a las carreras de Topografía, Podología, Servicio Social y Preparador Físico. A todas las une el deseo de trabajar por y para la comunidad.

Once de los 18 voluntarios que viajaron son mujeres. No es de extrañar que sean mayoría, ya que ellas representan a casi el 70% de los estudiantes de la institución educativa.

No es fácil dejar la familia, la mayoría de ellas son madres, varias trabajan y estudian a la vez y pidieron sus vacaciones laborales para poder sumarse a esta iniciativa extrema: viajar al "poblado más austral del mundo" para realizar labores comunitarias.

Las voluntarias de Santo Tomás viajaron 30 horas en el Ferry Yaghan para llegar a Puerto Williams, en donde se coordinaron atenciones podológicas gratuitas a la comunidad.

Desde Puerto Williams, el voluntariado fue a Puerto Toro y, desde ese poblado, recorrieron por mar las inmediaciones.

Claudia Molkembuhr, directora de Asuntos Estudiantiles junto a la directora de la Escuela G-44 Puerto Toro, Amparo Thiess, en la entrega oficial de libros donados por la seremi de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, Katherine Ibacache.

En Puerto Williams y en Puerto Toro, los voluntarios realizaron operativos podológicos gratuitos.

Vanessa Guerrero Reyes, estudiante de Servicio Social, Santo Tomás Punta Arenas.

En Puerto Toro se sumó una nueva voluntaria: Amparo, la directora del colegio, quien participó junto a sus tres alumnos en la mayoría de las actividades realizadas, entre ellas arreglos en el cementerio, demarcación de senderos, señalética, pirograbado, talleres de repostería, deporte, cocina y pintura.

En lo material, se realizaron actividades que perdurarán años, pero lo intangible, el aporte humano de compartir una "pichanga" mixta de fútbol, una comida, un mate junto a los pescadores, es lo que quedará en el corazón los vecinos y vecinas de la localidad, y particularmente en la experiencia de vida para las estudiantes tomasinas.

Yanira Huaquin, estudiante de Servicio Social, Santo Tomás Punta Arenas.

Macarena Vidal, estudiante de Servicio Social, Santo Tomás Punta Arenas.

Claudia Molkembuhr, directora de Asuntos Estudiantiles Santo Tomás Punta Arenas.

1892

fue fundado Puerto Toro, siendo el primer asentamiento chileno al sur del canal Beagle. Se constituyó en el período conocido como fiebre del oro en Tierra del Fuego, con la finalidad de facilitar el comercio que se originó por la producción de oro en isla Lennox.

Diversas actividades a favor de la comunidad acometieron las estudiantes.

Un momento de relax.

Compartir una "pichanga" mixta fue una de las actividades recreativas.

4ta Versión

PRESUMIDAS *en Tacones*

07 DE SEPTIEMBRE 19:00 HRS. (SÓLO CON INVITACIÓN)

08 DE SEPTIEMBRE 12:00 A 20:00 HRS.

09 DE SEPTIEMBRE 15:00 A 20:00 HRS.

LUGAR: HOTEL CABO DE HORNOS, PLAZA DE ARMAS #1039, PUNTA ARENAS
ENTRADA: LIBERADA

EVENTO QUE convocará a zapateros que llegan hasta Punta Arenas con sus diseños de calidad y hechos con cuero 100% chileno. Los que se encuentran marcando tendencia en el mundo. Hablamos de Calzados Gaytan, Azul Violeta Zapatería, Konny, Descalza, Zapatos de Agustina y Makiabella Moda. Acompañados de las marcas capitalinas como Juana Sacra y Sebastián Marino.

Los asistentes también podrán encontrar stand con joyas, productos naturales, vestuario, carteras, dulces, pasteles y mucho más, en un solo lugar.

La cita es para el segundo fin de semana de septiembre, donde los organizadores aseguran que muchas podrán obtener una buena tenida para presumir durante las celebraciones de fiestas patrias.

La productora FRANZU sabe que los zapatos para muchas mujeres son una debilidad, es por eso que los días 7, 8 y 9 de septiembre en el salón de eventos del Hotel Cabo de Hornos, se desarrollará la cuarta versión de la feria Presumidas en Tacones.

Presumidas en Tacones

AUSPICIADORES:

Azul Violeta Zapatería:

Comodidad, moda y calidad son los sinónimos que describen a esta marca. Siempre buscando marcar tendencias en los pies de cada una de las mujeres que posee sus diseños. Los pueden encontrar en el barrio del calzado Victoria 889, Santiago. Facebook e instagram: Azul Violeta Zapatería.

Descalza:

Su creador dice que "Descalza es una obra de arte natural en tus pies", ya que en cada uno de sus zapatos plasma el diseño que es hecho a mano en nuestro país por artesanos calificados. https://m.facebook.com/descalzacl/

Zapatos Gaytan:

Zapatos femeninos, trabajo a mano que destaca por las mezclas de texturas, cortes y colores. Propuestas atrevidas, lúdicas y con personalidad.

Calzados Konny:

Empresa familiar que se ha consolidado con el pasar de los años en Chile. Se preocupan del calzado que está marcando tendencia en el mundo. Modelos que se concretan gracias a artesanos que trabajan cada uno de los diseños en cuero. Facebook e instagram: Calzados Konny.

Makiabella Moda:

Hace ya más de un año se encuentran potenciando el mercado de Magallanes con sus diseños, marcando tendencia en la zona. Calzados que son hechos con materiales nobles y de excelente calidad.

Facebook e instagram: Makiabella Moda Punta Arenas.

Sebastián Marino:

Accesorios felices para grandes momentos. Complementos lúdicos para el día a día y de ocasión. Aros y collares diseñados digitalmente, realizados con tecnología láser y trabajo manual. Inspirados en la naturaleza y movimientos artísticos.

Calzados Lorena:

Es una empresa familiar chilena, dedicada al rubro del zapato femenino desde 1970. Desde sus inicios están orientados a realizar un calzado clásico y formal. Sin embargo, desde hace algunos años, han comenzado a desarrollar una línea diferente, más sofisticada y juvenil, con mayor variedad de colores y diseños, sin abandonar sus raíces y los modelos con los que iniciaron. Nuestra visión es intentar llegar a más mujeres, con una mayor gama de modelos. Trabajan con materiales que son 100% cuero, con badana natural y suela adecuada a cada tipo de modelo. Pueden encontrarlos directamente en el taller ubicado en Av. Salvador Allende 216, comuna de San Joaquín, Santiago o también en instagram (calzado_lorena_) y Dafiti.

Juana Sacra:

Cada complemento es fabricado a mano en nuestro taller familiar. Nuestros diseños vinculan la esencia natural de cada material utilizado con la inspiración en los paisajes del sur de Chile, la flora y fauna de la Patagonia, lo que influye directamente en nuestras propuestas contemporáneas. La marca está dirigida para mujeres que buscan diferenciación, calidad, diseños clásicos y atemporales.

Zapatos de Agustina:

Zapatos de fabricación nacional, con cuero de alto nivel, lo que garantiza el buen calzado y calidad. Zapato creado y diseñado pensando en la mujer actual. Los puedes encontrar en calle Chiloé 890 en Punta Arenas.

Facebook e instagram como Zapatos de Agustina.

Natalia Bitsch

Sava Santic

Mladen Maslov

Steffi Bitsch

"Origen", LA NUEVA COLECCIÓN DE ARTELANAS MERINO

Ivana Vilicic

CALIDEZ Y SUAVIDAD se unen en la nueva colección "Origen", lanzada recientemente por Artelanas Merino, en un desfile de modas que agregó un toque fashionista al tradicional vestuario de lana.

La presentación se realizó el pasado martes 21 de agosto, en los salones de la Primera Compañía de Bomberos.

Fueron 35 prendas que consideraron vestuario para hombres, mujeres y niños, elaboradas con lana Merino-alpaca y Merino-guanaco. Las técnicas usadas fueron telar, palillo y crochet.

Esta nueva colección unió el esfuerzo y el talento creador de 17 tejedoras. Se trató de un trabajo colectivo que duró unos seis meses, desde el diseño, hasta la confección de cada prenda y sus accesorios.

Este desfile forma parte de las actividades de rescate y promoción del arte de tejer, que se desarrollan en el marco del Nodo Tejedoras e Hilanderas de Magallanes, que cuenta con el cofinanciamiento de Corfo.

Este grupo lleva un año constituido y esta segunda colección se une a la primera presentada bajo el título "Exploradores Antárticos", que tuvo excelente recepción en el público local y entre los turistas que visitan la zona.

Carolina Fernández, una de las integrantes de este nodo, remarcó que sólo a través de un trabajo asociativo es posible que pequeñas tejedoras den vida a una muestra como la presentada en el citado desfile, pues el diseño y la confección de una treintena de prendas es imposible de lograr en forma individual en el referido plazo.

"Trabajando juntas podemos dar respuesta a cualquier tipo de pedido y abarcar un mercado más amplio del que podríamos hacernos cargo en forma individual", remarcó.

Arriba: Cecilia Muñoz, Paola Sáez, Patricia Haro, Angela Lutecke, Maira Sáez.
Abajo: Carolina Fernández, Rosa Gallardo, Nidia Vera y Carmen Ruiz

Kathy Zapata

La lana Merino utilizada en estos tejidos se produce en Tierra del Fuego, en la estancia Tres Hermanos.

Los asistentes al desfile recibieron un souvenier confeccionado por internas de la Sección Femenina del Centro Penitenciario de Punta Arenas, que participan de un taller de tejido dictado por integrantes del Nodo.

Estas prendas y parte de la colección "Exploradores Antárticos" pueden adquirirse en el local de Artelanas Merino ubicado en Roca Nº 848, de lunes a domingo desde las 9,30 a las 19,30 horas (horario continuado).

17

tejedoras unieron su esfuerzo y talento para dar vida a esta muestra llena de la calidad y la suavidad de la lana Merino.

Leonor Jacob

Oficina de la Mujer de la Municipalidad de Punta Arenas

DICTARÁN TALLERES DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR, DE AUTOESTIMA Y CURSOS PARA ELABORAR PRODUCTOS PARA LA VENTA

En este segundo semestre, diversas son las actividades que esta oficina realizará para apoyar a las mujeres en su desarrollo integral.

LA OFICINA COMUNAL de la Mujer, unidad radicada en la Dirección de Desarrollo Comunitario de la Municipalidad de Punta Arenas, tiene para este segundo semestre una oferta de cursos y talleres dirigidos a las mujeres de la comuna, orientados a mejorar sus condiciones de empleabilidad, su calidad de vida y lograr acercarlas a las redes presentes en la comuna.

Entre éstos, destaca un seminario sobre la prevención de la violencia intrafamiliar, cursos de autoestima y talleres para aprender a elaborar productos naturales y de fabricación casera, que permiten desarrollar una línea propia de comercialización.

También, entre septiembre y diciembre, el cronograma contempla talleres sobre finanzas, impuestos y otras materias relativas al desarrollo de negocios familiares y al aprendizaje de aspectos a la postulación a proyectos. Para este último punto, se contempla un charla a cargo de funcionarios del Fosis y Sercotec, quienes darán a conocer a las usuarias la oferta de fondos y aporte económico para la realización de pequeños y medianos emprendimientos.

TEMÁTICA	DESCRIPCIÓN	FECHA REALIZACIÓN
Curso: Elaboración de jabones y productos de cosmética natural	Este taller tiene como finalidad lograr un aprendizaje para la elaboración de elementos de cosmetología natural, normativas de higiene, elaboración de aceites, jabones, sales de baño, bombas efervescentes, exfoliantes, tónicos faciales. Usos de colorantes, perfumes y otras materias primas. Elementos para el emprendimiento.	Septiembre 2018
Curso: Reutilización de papeles y cartones.	Aprendizaje y elaboración de productos para el uso doméstico o comercialización, con materias primas de papelería y otros. Elaboración de artículos como paneras, cestas, posa ollas, botelleros, porta palillos, bandejas, entre otros productos. Importancia de la reutilización para el medio ambiente y como elemento para la generación de emprendimientos.	Septiembre a noviembre 2018
Charla: Emprendimiento y formalización	Charla donde se contará con Servicio de Impuestos Internos y Unidad Municipal de Rentas y Patentes, quienes abordarán los principales elementos de cómo formalizar una actividad laboral independiente.	Septiembre 2018
Charla: Oferta programática para emprendedoras.	Esta charla contara con la presencia de SERCOTEC y FOSIS , su finalidad es difundir las ofertas y servicios que brindan financiamiento a emprendedoras de la comuna	Octubre 2018
Charla: Beneficios sociales: Registro social de hogares, subsidios y Registro Civil	Charla y atención de usuarias en terreno, por parte de unidades municipales Registro Social de Hogares y Unidad de Subsidios, así como de Registro civil. Estas atenciones serán en horarios diferentes a los que se atiende habitualmente, para facilitar el acceso de las mujeres a trámites.	Octubre 2018
Desarrollo de la autoestima	Favorecer el desarrollo de una autoestima y de una adecuada salud mental. Generación de estrategias para lograr una autovaloración.	Octubre 2018
Charla: Educación financiera y emprendimiento.	Se contará con presencia de servicios como Banco Estado y unidad Municipal de Fomento productivo, quienes darán a conocer los servicios a disposición de la comunidad, sus diversas redes y financiamientos.	Octubre 2018
Charla: Derechos laborales.	Charla que contará con la participación de Dirección del Trabajo y orientación de abogada de Dirección de Desarrollo Comunitario, en temáticas laborales.	Noviembre 2018
Autocuidado y salud mental	Promover la buena salud mental y entregar estrategias de autocuidado para una adecuada salud.	Noviembre 2018
Manejo de la depresión, estrés y ansiedad	Dar a conocer los diversos factores que pueden influir en un trastorno de salud mental, como ser capaz de reconocerlo y estrategias para el manejo en situaciones de crisis.	Noviembre 2018
Charla: Marco legal Derechos de familia y su aplicación.	Legislación asociada a temas de familia como pensión de alimentos, herencias, violencia intrafamiliar, entre otras materias Oferta programática en materia de atención jurídica en la comuna.	Diciembre 2018

Espera además efectuar talleres en prevención de Violencia intrafamiliar, así como un seminario en esta materia en el mes de septiembre.

Consultas e inscripciones en Avenida Independencia 830 (segundo piso), Oficina comunal de la Mujer. • Teléfono 612200651 • Correo electrónico: oficinadelamujer@e-puntaarenas.cl.

APRENDIENDO SOBRE LA ENFERMEDAD DE PARKINSON (EP)

Paulina Soledad Cárdenas Sotomayor
Licenciada en Fonoaudiología
Fonoaudióloga
Universidad de La Frontera – Temuco

LA ENFERMEDAD de parkinson es un trastorno neurocognitivo mayor degenerativo de tipo motor, crónico y progresivo que se inicia generalmente entre los 50 - 60 años, aunque se puede presentar en individuos de menor edad.

La EP se produce por una lesión en la sustancia negra en su parte compacta, que forma parte de los ganglios basales, lo que provoca una desaparición progresiva de las neuronas dopaminérgicas; es importante mencionar que los ganglios basales tienen como función el mantenimiento de la postura, la producción de movimientos espontáneos y automáticos que acompañan a un acto motor voluntario.

La etiología de la EP es desconocida aunque se ha descrito que es multifactorial. Dentro de los principales factores se encuentran los de tipo genético y ambiental.

La EP es considerada como la segunda enfermedad neurodegenerativa más frecuente en el mundo (después de la enfermedad de Alzheimer), presentándose en cerca de 1 a 2% de la población mayor de 65 años, cifra que se eleva de 3% a 5% en aquellos mayores de 85 años. Se estima que en el mundo existen cerca de 4 millones de afectados por esta condición y se espera un aumento, dado al incremento de la sobrevida de la población en particular de los países en desarrollo. En nuestro país, no existen datos exactos sobre la prevalencia, sin embargo, basados en datos internacionales, se puede estimar que existen cerca de 40.000 pacientes en Chile.

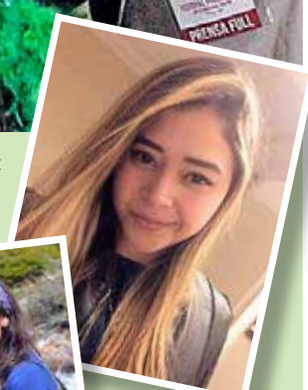
Dentro de los síntomas característicos podemos encontrar temblor en reposo, falta de coordinación, rigidez en las extremidades o en el tronco, lentificación de los movimientos (bradicinesia), marcada dificultad para el reconocimiento de las emociones en la expresión facial (hipomimia), dificultades para tragar (disfagia), dificultad para articular sonidos y palabras (disartria) en etapas más avanzadas, entre otros.

De manera general se trata de una alteración del movimiento que en etapas avanzadas, alrededor de los 8 años en adelante, altera habilidades a nivel psiquiátrico (alucinaciones, depresión, ansiedad, apatía y trastornos del sueño) y cognitivo (atención, memoria de trabajo, funciones ejecutivas, trastornos visuoespaciales). Existe una marcada alteración del habla, que en las etapas finales puede llevar a una pérdida total de expresión oral. En relación al lenguaje, en las atapas iniciales no se visualizan alteraciones a nivel de la expresión y comprensión de éste, aunque algunos individuos describen un enlentecimiento en el procesamiento, lo que dificulta el proceso de comunicación en ambientes de mayor exigencia comunicativa.

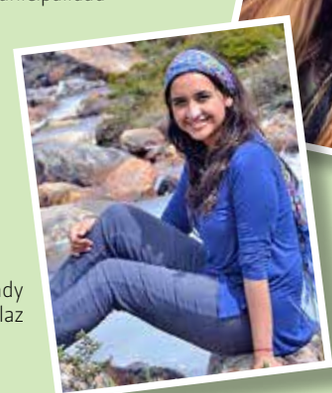
Ahora bien, en relación al tratamiento, es individualizado, y los pacientes deben trabajar estrechamente con los médicos y los terapeutas a lo largo del curso de la enfermedad, para diseñar un programa adecuado para las necesidades particulares y cambiantes. El objetivo de este tratamiento es reducir la velocidad de progresión de la enfermedad, controlar los síntomas y los efectos secundarios. Finalmente es importante saber que en nuestro país, está cubierto por el GES entregando garantías de acceso, tratamiento y protección financiera.

Las periodistas "Reinas" del Festival Folclórico en la Patagonia

Cindy Galaz (a la izquierda) y Vanessa López junto al Rey del festival, Alex Bahamondes, periodista de la municipalidad de Punta Arenas.



Vanessa López



Cindy Galaz

LAS PERIODISTAS Cindy Galaz (a la izquierda) y Vanessa López compartieron la votación de sus pares y fueron escogidas como las "Reinas" del Festival Folclórico en la Patagonia.

Se trata de dos jóvenes exponentes del periodismo regional, que está siendo alimentado por profesionales de otras zonas y por inmigrantes.

Vanessa López es una profesional proveniente de Venezuela que llegó hace un año a Magallanes buscando nuevos destinos. Con su simpatía y haciendo honor a la tradición de su país de crear soberanas en los concursos internacionales de belleza, no fue extraño que sus pares votaran por ella.

BUEN TRATO, **BUEN TRABAJO**

EN JUNIO, se celebró el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez, instaurado por la Asamblea General de las Naciones Unidas, como se conoce popularmente, el día del "Buen Trato al Adulto Mayor".

Sin ir más lejos, en la reciente Cuenta Pública, el Presidente Sebastián Piñera abordó la importancia de impulsar una política de envejecimiento positivo, con todo lo que implica la incorporación a la sociedad de los adultos mayores, en todas sus facetas, aumentando sus oportunidades y seguridades.

Poner estos temas como prioridad en la agenda refleja la constatación de una realidad y una urgencia: el mundo está envejeciendo y Chile no es la excepción. De acuerdo al Censo 1992, los mayores de 65 años constituían el 6,6% de la población. Hoy este grupo alcanza al 11,4 %, según el Censo 2017.

Por ello, debemos ser capaces de avanzar en acciones que realmente se traduzcan en un buen trato para los adultos mayores, objetivo que tiene múltiples dimensiones. Transporte público acorde a sus capacidades y necesidades; sistemas de salud que favorezcan una buena vejez; programas de actividad física y mental, que eviten que la pasividad de la edad se traduzca en sedentarismo; entre muchas otras.

Por Soledad Masalleras, gerente Comercial, Los Héroes Caja de Compensación

"... Debemos ser capaces de avanzar en acciones que realmente se traduzcan en un buen trato para los adultos mayores, objetivo que tiene múltiples dimensiones. Transporte público, acorde a sus capacidades y necesidades; sistemas de salud que favorezcan una buena vejez; programas de actividad física y mental, que eviten que la pasividad de la edad se traduzca en sedentarismo, entre mucha otras".

La realidad de la tercera y cuarta edad demanda acciones concretas, más allá de simbolismos. En Los Héroes realizamos recientemente una medición sobre percepción en la empleabilidad de los adultos mayores y arrojó resultados sorprendentes: Un 68% de los chilenos cree que sería beneficios que los adultos mayores se integren al mercado laboral con jornada flexible, atendiendo así a sus necesidades y condiciones. Pero a su vez, la mitad de chilenos opina que no existen las condiciones actuales para que esto ocurra.

Tener un trabajo que compatibilice con las diferentes etapas de vida de cada persona es fundamental para mantener la vitalidad y mejorar la calidad de vida. Promover oportunidades laborales es darles un buen trato a las personas mayores.

Hoy, la realidad nos impone no quedarnos en los titulares o voluntades generales. Avancemos concretamente en promover cambios que apoyen el desarrollo de los adultos mayores. Un buen trabajo, es un buen trato.

CUANDO **NOS ABANDONAMOS**

ALGO QUE CARACTERIZA a la mayoría de las personas que llegan a mi consulta sintiéndose desanimadas, angustiadas, agotadas, es que han ido dejado de lado actividades, hábitos y relaciones que saben que les hacen bien, pero sienten que no tienen ni la energía ni las ganas para hacerlas.

Y esto tiene una explicación. Cuando nos sentimos mal emocionalmente, tendemos a actuar en consecuencia. Cuando esto se mantiene en el tiempo el riesgo es que vayamos progresivamente dejando de hacer aquello que justamente nos da bienestar, como el ejercicio físico, las actividades recreativas, la alimentación saludable, los buenos hábitos, salir y relacionarnos con personas significativas.

Progresivamente nos vamos aislando y nuestra vida se va empobreciendo, nos encerramos más en casa, no hablamos acerca de lo que nos está pasando para que no se den cuenta o "para no cargar a otros con mis problemas", nos sumergimos en nuestras pantallas y en nuestras preocupaciones.

Y así, poco a poco, casi sin darnos cuenta, nos abandonamos, justamente cuando más nos necesitamos, evitamos al otro por la ansiedad que nos provoca el sólo hecho de compartir y exponernos, dejando espacio a que la depresión o la ansiedad se vayan apoderando de los espacios que vamos dejando. Cuando estamos en esta situación, salir de este estado parece casi imposible, pero no lo es.

Pamela Silva Palma
Psicóloga PUC, especialista en trastornos de ansiedad
Centro Médico Fermín Roca +56972365267
http://www.pamelasilvapalma.com https://www.facebook.com/pamelasilvapalma/

Una vez que tomamos consciencia de que retomar aquello que nos hace bien es parte de la solución al problema, estamos listos para dar el siguiente paso, que es comenzar a hacerlas... sin ganas.

¿Cómo es eso de sin ganas? Así tal cual. Cuando estamos deprimidos o agotados, tenemos que aprender a aceptar que no tener ganas es parte del problema que nos aqueja, por lo tanto, no debemos caer en la trampa de esperar a volver a tener ganas para retomar nuestra vida. Hay que retomar la vida así, tal como estamos, sin ganas, para volver a sentirlas. Y esto es algo que la mayoría de la gente no sabe, creemos que la motivación va en una sola dirección, antecede a la acción, sin embargo, la motivación también se despierta una vez que comenzamos a hacer las cosas y nos ayuda a continuar. Lo mismo pasa con las ganas.

Entonces, para volver a activarte comienza por identificar cosas pequeñas que sabes te haría bien hacer, por ejemplo, levantarte de la cama, salir de tu casa, reconectar con personas importantes para ti, salir a la naturaleza, hacer ejercicio, reincorporar hábitos saludables, etc., aunque sea unos minutos al día. Hazlo poco a poco, y recuerda que al principio no tendrás ganas y quizá tengas que hacerlo sin ganas... Pero una vez que comiences, las ganas y la energía irán progresivamente reapareciendo, así como tu ánimo y motivación. Para ir volviendo a ser la persona que eras.

fiestas patrias

programa magallánicos

10 de Septiembre al 15 de Octubre de 2018

programa fiestas patrias 2018 valores en pesos chilenos p/p

noches	categoría	DBL	TPL	cama adicional	NIÑO
2	standard	$205.000	$180.000	-	$65.000
	superior	$225.000	-	$205.000	$75.000
3	standard	$300.000	$260.000	-	$100.000
	superior	$330.000	-	$300.000	$110.000
4	standard	$385.000	$335.000	-	$125.000
	superior	$430.000	-	$385.000	$140.000

CONDICIONES: • Tarifas por persona I.V.A. incluido. • Vigencia: 10 Sept / 15 Oct de 2018 • Niños entre 0-3 años liberados si comparten habitación con los padres en categoría superior. • Niños entre 4-12 años pagan la tarifa de pasajero adicional Niño. • Mayores de 13 años pagan tarifa adulto.

programas incluyen

- Alojamiento en habitación seleccionada
- Trago de Bienvenida
- Pensión Completa (Desayuno, almuerzo y cena, 1 Copa de vino, agua, jugo o bebida incluido en cada comida).
- Barra libre en bebidas, jugos y licores hasta $6.500. Incluye vino de la casa en copa.
- 1 Excursión
- Acceso a SPA con piscina temperada

****Celebración 18 de Septiembre: Asado al Palo de Cordero Magallánico, con comida típica y juegos típicos chilenos.****

excursión incluida

- **H/D Cabalgata Rio Nutria (1 hora)**

reservafit@rioserrano.com - reservagrupo@rioserrano.com

www.rioserrano.com - (+56 61) 222 08 78

río serrano
hotel + spa

CIENTÍFICAS:
¿CADA DÍA MÁS NUMEROSAS O SOLAMENTE MÁS VISIBLES?

María Soledad de la Cerda Etchevers*

HACE ALGUNOS MESES, para homenajear a la científica chilena María Teresa Ruiz creé, tímidamente, una cuenta de twitter dedicada a ella que se llama "Mujeres para la ciencia" (@mujeresyciencia).

La idea original era subir diariamente algún artículo de prensa dedicado o enfocado en alguna científica y además publicar las efemérides del día: nacimiento, defunción o cualquier aniversario importante que dijera relación con la contribución de las mujeres a la ciencia.

Bueno, como suele ocurrirme con lo que más me gusta que es investigar, cada día me fui involucrando más con el tema y, lo que en un comienzo me tomaba un par de minutos hacer, hoy me significa varias horas de trabajo nocturno, en detrimento de mis horas de sueño.

Pero no es de mí de quién quiero hablar, sino de las cosas sorprendentes que he ido aprendiendo y descubriendo en este tiempo. Por ejemplo que la Enciclopedia Británica publica diariamente entre 130 y 160 perfiles de personas que nacieron o fallecieron en una fecha determinada, sin embargo de ese total un porcentaje mínimo corresponde a mujeres, muchas de las cuales -a mi juicio- no deberían ni siquiera aparecer.

Me refiero por ejemplo a algunas ex primeras damas estadounidenses, cuyo único mérito consistió en ser la "mujer de", y peor aún, perfiles de famosas meretrices cuyo merecimiento está dado por haber sido la amante de algún rey o de algún personaje relevante. Eso me molesta porque hasta ahora no he descubierto biografías de hombres que sean destacados por haber sido el "marido de", ni menos amantes de alguna fémina importante.

Descubrí también que existen algunos diccionarios científicos femeninos a los que

"...sí puedo afirmar que en este mundo editorial, como en tantos otros, se olfatea en el aire una cuota importante del ya conocido machismo... Muchas mujeres brillantes no han sido reconocidas, pues literalmente han estado durmiendo con el enemigo....y ellas, lamentablemente, quedaron ocultas bajo sus frazadas o entre escobas, ollas y pañales, como amas de casa".

es posible acceder y que hay un grupo de mujeres que está trabajando en Wikipedia e incorporando diariamente biografías de mujeres dedicadas a la ciencia, tanto en el pasado como en la actualidad, entre las que destacan Temple-Wood y Jessica Wade.

Sin embargo, sería injusto culpar solamente a los medios escritos u online de esta notable ausencia o más bien dicho de esta invisibilización que perjudica a las mujeres.

No hablaremos de los Premios Nobel ni de las injusticias que en su nombre se han cometido, porque nos ocuparía demasiado tiempo, por lo que basta con citar el caso de Jocelyn Bell Burnell, la astrofísica a la que no le dieron el Premio Nobel por ser mujer y estudiante, como destacó hace poco la cadena BBC (https://www.bbc.com/mundo/noticias-42199440) que merece un especial reconocimiento, porque lleva un buen tiempo rescatando a grandes investigadoras del más absoluto anonimato.

Por otra parte, más allá de saber que casi siempre han sido hombres los que han estado a cargo de la mayoría de las publicaciones, -lo que tampoco pretendo abordar acá- sí puedo afirmar que en este mundo editorial, como en tantos otros, se olfatea en el aire una cuota importante del ya conocido machismo.

Pero lo que no sabía es que muchas mujeres brillantes no han sido reconocidas, pues literalmente han estado durmiendo con el enemigo....y ellas, lamentablemente quedaron ocultas bajo sus frazadas o entre escobas, ollas y pañales, como amas de casa.

El Dr. Robert K. Merton, quien fue profesor de Sociología de la Ciencia en Harvard, en Tulane y en la Universidad de Columbia y quién describió el "efecto Mateo", que respecto a la investigación científica, consiste en que los autores más celebres son siempre los más citados en un determinado tema, y que como conclusión señalaba que para lograr una mayor visibilidad es más importante asumir un determinado papel que el trabajo mismo que se ha realizado, al darlo a conocer estaba también comportándose como un perfecto "Mateo" respecto a la, por entonces, joven investigadora Harriet Zuckerman, que fue quien originalmente describió el fenómeno en su tesis de grado; que solamente apareció mencionada al pie de página de la publicación de Merton y ...quien más tarde se convirtió en su esposa.

Claire G. Jones, en su libro "Domesticity in the Making of Modern Science", dedica el capítulo titulado "Las tensiones de la ciencia casera en el trabajo de Henderina Scott y Hertha Ayrton", a las condiciones en que trabajaron estas dos científicas británicas en relación a su pares masculinos. El entorno doméstico en que investigó Henderina, sin duda, poco tenía que ver con la ciencia profesional que podía desarrollar su marido, el también científico Dukinfield Henry Scott, que trabajaba en el Laboratorio Jodrell, en los jardines imperiales de Kew. Por lo demás, el factor credibilidad también se hacía presente, ya que los hallazgos producidos utilizando espacios y equipos especialmente diseñados para investigar resultaban bastante más creíbles que aquellos obtenidos experimentando en el hogar, utilizando equipos improvisados, y atendiendo en paralelo los deberes domésticos.

No es de extrañar entonces que las mujeres fuesen vistas y descritas como amateur tanto por las academias como por los científicos de elite, reforzando así su posición marginal y su ausencia posterior en los medios especializados.

Respecto a Henderina, resta por decir que es más fácil encontrar información buscando por Mrs D.H.Scott (señora de Dukinfield Henry Scott) que por su nombre, ya que así aparece mencionada incluso en los trabajos publicados por su marido que ella, amorosamente ilustró.....

*Autora de "Chile y los Hombres del Tercer Reich", descubrió y denunció los plagios del escritor Alfredo Bryce Echenique

"No es de extrañar entonces que las mujeres fuesen vistas y descritas como amateur tanto por las academias como por los científicos de elite, reforzando así su posición marginal y su ausencia posterior en los medios especializados".

FIT LINE LLEGÓ A MAGALLANES CON SUS PRODUCTOS

PARA CONTROLAR EL PESO Y APORTAR TODOS LOS NUTRIENTES

PM INTERNACIONAL AG es una empresa internacional conocida por promocionar y comercializar suplementos nutricionales, productos para control de peso, la nutrición deportiva y el cuidado personal. Con más 64 patentes y 120 certificaciones, llegó a Chile con su línea Fit Line, siendo éste el primer país en abrirse al mercado en Latinoamérica.

¿Qué es lo que hace especiales a sus productos? Nutrient Transport Concept (NTC) o Concepto de Transporte de Nutrientes. Antonella Frioli, *vice president*, explicó que estos productos habían sido trabajados con nanotecnología y que al ponerlos en el agua y ser ingeridos tenían una absorción mucho más rápida ya que iban directo al torrente sanguíneo, asegurando que el 100% del nutriente llegará a la célula.

Los productos que ya se están comercializando en Chile son Basic, Restorate, Activize Oxyplus, Omega 3 y Q10. La empresa tiene tres líneas de negocio. la nutrición preventiva, belleza y deportistas. Estos productos cuentan con varias certificaciones entre ellos la WADA (World Anti Doping Agency). En el caso de Activize Oxyplus aporta los nutrientes precisos que nuestro cuerpo requiere para producir energía, quema los hidratos de carbono, aporta todas las vitaminas B requeridas por nuestro organismo.

Ingrid Muñoz, oriunda de España, de la ciudad de Alcalá de Enares, *sale manager*, indicó que en el país estaban en proceso de pre lanzamiento. "Este es un gran proyecto, porque la nutrición en Chile es muy importante debido a los problemas que hay de la climatización, la capa de ozono y el mal riego de los cultivos. Todos nuestros productos están fabricados con los más altos estándares. PM es una empresa alemana que lleva todos los procesos a raja tabla. Nuestros productos pueden ser consumidos por niños y hasta por ancianos".

Frioli finalmente indicó que estos productos eran maravillosos porque entre los tres producían una sinergia. "Tú, con un sobre de Basic, con dos o tres cucharaditas de Activize Oxyplus, mezclados, tienes todos los nutrientes que tu cuerpo necesita y toda la energía que necesitas para estar en perfectas condiciones, a nivel celular por 24 horas; y con Restorate haces la sinergia perfecta, porque esto último lo que hace es recuperar tu cuerpo a nivel celular y muscular, ayuda a la regeneración de las células y evitar enfermedades como por ejemplo la osteoporosis. Estos son alimentos y no medicamentos", sentenció.

Las representantes de la línea que llegó a Magallanes, junto a Diana Kusanovic (primera a la derecha).

CIRUGÍA ORTOGNÁTICA: CORRECCIÓN DE LAS DEFORMIDADES DE LA CARA

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

LA CIRUGÍA ORTOGNÁTICA se trata de intervenciones quirúrgicas que se encargan de corregir las **deformidades dento-cráneo-maxilofaciales,** para lograr el equilibrio perfecto entre todos los rasgos faciales del paciente. Este tipo de alteraciones faciales aparecen en la fase de crecimiento de la persona y se estabilizan al finalizar este crecimiento.

Cuando un paciente, candidato a la cirugía ortognática, acude a una consulta especializada en nuestra Clínica de Cirugía Maxilofacial, nuestro equipo realiza un análisis completo de su cara. Se estudian exhaustivamente todos los elementos que la componen: mandíbula, maxilar, huesos cigomáticos, nariz, regiones orbitarias, dientes y todos los tejidos blandos que recubren el esqueleto facial, y la región cervical.

De la misma manera que todos estos componentes forman un conjunto indivisible, el cirujano maxilofacial también debe valorar conjuntamente la morfología y la función. Así, cuando se pretenda armonizar un rostro, se debe evaluar todo el complejo dento-cráneo-maxilofacial, con sus distintos elementos, tanto estéticos como funcionales. **Nosotros concebimos la funcionalidad y la estética como un todo.**

La cirugía ortognática mantiene una estrecha relación con la ortodoncia. Así, la corrección de las deformidades dento-cráneo-maxilofaciales es un trabajo siempre en equipo, entre el ortodoncista y el cirujano maxilofacial. La misión de la ortodoncia prequirúrgica es eliminar las compensaciones dentales existentes y proveer al cirujano una estructura estable y adecuada entre las arcadas superior e inferior, para poder llevar a cabo los movimientos óseos previstos. Por su parte, la ortodoncia postquirúrgica, es esencial para establecer una adecuada oclusión final.

En nuestra clínica, **estamos coordinados con los mejores ortodoncistas** de la región y fuera de ella. Durante el tratamiento de cirugía ortognática, el cirujano maxilofacial y el ortodoncista, se aseguran de conocer los aspectos esenciales de diagnóstico y tratamiento. Además, deben coincidir plenamente en cuanto al tratamiento propuesto y al modo de realización de este, a fin de que el paciente lo acepte con plena confianza.

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

AUMENTO MAMARIO CON PRÓTESIS

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

TENER MAMAS PEQUEÑAS y/o levemente caídas resulta muchas veces un tema complejo. Con el transcurso del tiempo y factores como la edad, genética, embarazos, cambios en el peso corporal, exposición al sol y la gravedad pueden provocar cambios en la forma y tamaño de las mamas, sin embargo todo se puede mejorar mediante un aumento mamario con prótesis.

Existen dos técnicas respecto a la localización del implante: subglandular y retropectoral. En la localización subglandular el implante queda debajo de la glándula mamaria y delante del músculo pectoral, mientras que los implantes retropectorales quedan por detrás del músculo pectoral.

Siempre será el cirujano quien decida dónde es más adecuado para cada paciente colocar dicho implante.

¿Qué cicatrices quedan posterior a una cirugía de aumento mamario?

Dependerá de las incisiones a través de las que se coloque el implante. Estas se realizan en zonas discretas para minimizar la formación de cicatrices visibles. Entre las opciones se encuentran: periareolar, submamaria y axilar. Las incisiones varían de acuerdo con el tipo y tamaño de implante, las características anatómicas de cada paciente y las preferencias del cirujano y paciente.

¿Qué determina el tamaño del implante que se va a utilizar?

Es importante transmitir honestamente a su cirujano las expectativas deseadas respecto al tamaño mamario que se quiere lograr. El tamaño del implante no sólo se determinará por el deseo de la paciente, sino que también y de manera mucho más significativa por las características anatómicas de los senos, la elasticidad de su piel y su constitución física.

Los volúmenes disponibles son muy amplios y usted debe dar un rango a su cirujano. Para lograr un resultado satisfactorio es muy importante haber realizado una adecuada evaluación preoperatoria, donde en conjunto con su cirujano y posterior a una prueba de implantes, decidirán qué tamaño es el más adecuado para usted.

Al igual que con cualquier procedimiento quirúrgico, durante el postoperatorio es probable que experimente molestias (dolor), hinchazón y hematomas (moretones), y sensación de aire y líquido en las mamas los cuales desaparecerán lentamente dentro de las primeras semanas.

Usted podrá retomar su actividad laboral normal al cabo de 10 a 15 días aproximadamente, pero se recomienda no levantar objetos pesados ni realizar ejercicio, durante al menos un mes después del procedimiento.

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

Desconfíe de quien afirme que sólo es cirujano estético; ya que esta especialidad NO existe. La mejor manera de evitar complicaciones innecesarias y obtener un buen resultado es ponerse en manos de un cirujano plástico acreditado.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
Belleza y Salud
CLINICA 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

Clínica RedSalud Magallanes cuenta con un equipo altamente calificado para estos procedimientos

CENTRO DE ESTUDIOS DIGESTIVOS: ENFOCADOS EN PREVENIR

ENTREGAR ATENCIÓN a pacientes con diversas patologías digestivas y prevenir el cáncer gástrico y de colon son parte de los objetivos del equipo del Centro de Estudios Digestivos (CED) de Clínica RedSalud Magallanes, que cuenta con médicos gastroenterólogos, internistas y cirujanos, además de un cuerpo de enfermería y técnico de enfermería altamente capacitado, y ejecutivas administrativas.

En el CED se realizan exámenes y procedimientos a pacientes ambulatorios y hospitalizados que lo requieran. Dependiendo del tipo de examen, la mayoría son realizados bajo sedación y se desarrollan en un tiempo variado según sea el caso.

La enfermera coordinadora del CED, Fernanda Norambuena, explica que tanto el cáncer gástrico como el de colon son altamente prevenibles, por eso la recomendación es consultar y realizarse los exámenes que corresponden.

Una de las recomendaciones es que todo paciente mayor de 50 años debe realizarse una colonoscopia, sobre todo si tiene antecedentes familiares directos (padres y/o hermanos) de cáncer colorectal. Además se deben considerar como otros factores de riesgo el sangrado rectal, baja de peso y anemia, por lo tanto, ese paciente también debe consultar a su médico tratante, quien decidirá la realización de dicho examen.

"La recomendación principal es la prevención. Si encontramos algo, los pacientes serán derivados a los cirujanos pertinentes, pero la prevención es súper importante. La gran mayoría de los pacientes son prevenibles, pero si se encuentran pólipos y los estudias anátomo patológicamente, en muchos casos, uno se da cuenta que iban encaminados para un cáncer, por eso hay que consultar y hacerse los exámenes que corresponden, ya que nuestra región representa un alto porcentaje de cáncer colorectal con respecto a la tasa nacional", asegura la profesional del CED.

CÁPSULA ENDOSCÓPICA

El Centro de Estudios Digestivos de Clínica RedSalud Magallanes cuenta con un examen muy novedoso llamado cápsula endoscópica. Este consiste en tragarse una cápsula del tamaño de una vitamina, que lleva en su interior una cámara que tiene la capacidad de tomar fotografías de la mucosa del intestino delgado, segmento no evaluado por métodos endoscópicos tradicionales.

Las señales que envía la cápsula desde el intestino son registradas por un dispositivo que llevará consigo el paciente durante al menos 8 horas.

Este examen es indoloro y la gran mayoría de los pacientes no presenta ninguna molestia. La cápsula endoscópica en ningún caso reemplazará la endoscopía o la colonoscopía, se usa sólo como complemento cuando las enfermedades no son detectadas por estos métodos.

Norambuena señala que "su principal indicación es en el estudio de hemorragias de origen digestivo incierto. Además, se usa para detectar enfermedades inflamatorias que afectan el intestino".

EXÁMENES Y PROCEDIMIENTOS

- Endoscopía digestiva alta o gastroscopía.
- Endoscopía digestiva baja o colonoscopía.
- Programa balón intragástrico.
- Cápsula endoscópica de intestino delgado o colon.
- Manometría de alta resolución esofágica.
- pHmetría esofágica de 24 hrs.
- pHmetría + impedanciometría esofágica de 24 hrs.
- Test de aire espirado para lactulosa.
- Test de aire espirado para lactosa.
- Test de aire espirado para la detección de Helicobacter Pylori.
- Rectoscopía.
- Ligadura de hemorroides.
- Estudios Urológicos: Urodinamia, Uro-flujometría y Cistoscopía.

CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

endoscopia.magallanes@redsalud.cl
Las horas para exámenes se deben solicitar presencialmente en el Centro de Estudios Digestivos presentando su orden médica (4to. piso Centro Médico)
Horario atención: Lunes a viernes 08:00 a 19:30 horas. - Sábado 08:30 a 13:00 horas.

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

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

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

FETUCCINI CON CHORITOS Y TOMATE

INGREDIENTES

400 grs de fetuccini.
500 grs de choritos limpios.
1 diente de ajo en láminas (opcional).
1 cebolla picada fina.
½ taza de apio picado fino.
¾ taza de vino blanco.
3 tazas de **tomate en conserva Granjas de la Sierra** molido.
¼ taza de hojas de cilantro.
¼ taza de hojas de perejil.
1 cdta. de orégano fresco.
2 hojas de laurel.
Queso parmesano.
Aceite de oliva.
Sal y pimienta recién molida.

PREPARACIÓN

En una olla grande y baja poner un poco de aceite de oliva y hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y el apio. Condimentar con sal y pimienta. Una una vez que esté ligeramente dorado agregar el orégano fresco y el vino blanco, cocinar hasta que se evapore el alcohol, verter el **tomate Granjas de la Sierra** y dejar cocinar por unos siete minutos.
Pasado el tiempo, agregar los choritos, tapar y cocinar por unos cinco minutos o hasta que se abran los choritos. Sacar del fuego y espolvorear perejil y cilantro picado fino.
Mientras se cocinan los choritos, cocinar la pasta por unos ocho minutos en abundante agua hirviendo con sal y las hojas de laurel, hasta que esté al dente. Escurrir y poner dentro de la olla con la salsa; mezclar bien.
Servir la pasta con salsa de tomates y choritos; terminar espolvoreando queso parmesano y un chorrito de aceite de oliva.

José Menéndez #1073
RESERVAS 61 2229694 • Punta Arenas
Patagonia chilena

DERCOcenter

RECASUR

ALL NEW Mazda CX-5

ONE CLASS ABOVE

All New Mazda CX-5 reúne la pasión por la belleza y la obsesión por los detalles. Artesanos dedicaron su vida a dotar de alma cada una de sus curvas y llenar de lujo su espacio interior. Todo para que tu experiencia de manejo sea de un nivel superior.

SKYACTIV® TECHNOLOGY

CONSUMO VEHICULAR:
· CIUDAD HASTA 11 KM/LT*
· CARRETERA HASTA 16,1 KM/LT*

93 OCTANOS

*Información entregada por el Centro de Control y Certificación Vehicular del Ministerio de Transportes de Chile.

*G-VECTORING CONTROL

Mejor estabilidad en curvas, mayor comodidad para los pasajeros.

mazda

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