PATAGONIA
Fem

Edición N° 146 viernes 23 de noviembre de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

PAOLA VEZZANI, SUS NUEVOS PROYECTOS Y VISIÓN DEL ARTE

COMUNICACIÓN SIN ESTEREOTIPOS DE GÉNERO

GRACIELA ANDRADE

Y SU TENAZ LUCHA CONTRA LA ADVERSIDAD

GANADORAS DEL CONCURSO
Mejores Portadas

Fem PATAGONIA
2013–2015

EN SU QUINTO aniversario, la revista Fem Patagonia está desarrollando el concurso para que los lectores y seguidores en las redes sociales escojan las Mejores Portadas de los cinco años de existencia.

Los ganadores disfrutarán de una degustación de vinos en la Cava Don Hernando, el 7 de diciembre próximo.

Verónica Altamirano, quien votó por la portada de Diana Abu-Gosh del mes de Julio del 2013, y fue la ganadora del primer sorteo. Recibió la invitación para la degustación de vinos de Cava Don Hernando. En la fotografía Jaime Escobar, Verónica Altamirano y su hija, y Elia Simeone, directora de Fem Patagonia.

Portada 2013:

1er Lugar: Diana Abu-Gosh con 141 'Likes'
2do Lugar: Yasna Vukasovic con 95 'Likes'
3er Lugar: Monserratt Zúñiga con 36 'Likes'

Portada 2014:

1er Lugar: "Patagonia Inclusiva", Leyla Arrizaga Zercovich con su hija Catalina, con 582 'Likes'
2do Lugar: Marcelo Concha, con 237 'Likes'
3er Lugar: Cecilia Bahamóndez, con 211 'Likes'

Portada 2015:

1er Lugar: Sandra Quedimán, con 162 'Likes'
2do Lugar: Libertad Fernández, con 151 'Likes'
3er Lugar: Rocío Castro, con 28 'Likes'

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 146
Viernes 23 de noviembre de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía portada: Nora Valdés
Periodista: Constanza Poblete
Fotografía: Nora Valdés, Constanza Poblete, Pedro Meza y José Miguel Cárdenas
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
ventas@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.

Las opiniones vertidas por profesionales en columnas y artículos contratados bajo la modalidad de publirreportaje son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y deben ajustarse a la ética de cada especialidad.

EL 'KUMITÉ' DE Graciela Andrade CONTRA SU NUEVO ENEMIGO: EL LUPUS

Desde los tres años, esta joven magallánica incursionó en las artes marciales. Aspiraba a ser campeona mundial en su especialidad, pero hoy enfrenta un nuevo e inesperado combate en contra de esta enfermedad y sus dolencias asociadas.

La pequeña Graciela junto a su padre Mario Andrade.

ELIA SIMEONE R.
REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

Aprendió a caminar sobre un dojo y, desde los tres años, se reconoce como una artista marcial. Esta verdadera pasión, heredada de su padre, la llevó a las ligas mayores del karate, cuando, en 2009, viajó a Japón y obtuvo el tercer lugar a nivel mundial (Sandan, cinturón negro tercer Dan).

"Yo quería hacer eso: viajar y practicar karate", dice con cierta nostalgia Graciela Andrade, una hermosa joven de sólo 24 años.

Es que, cuando se preparaba para ir a otro mundial en 2011, en vez de competir en Canadá estaba en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Clínico de Punta Arenas, producto de una insuficiencia renal derivada de otra dolencia base: lupus eritematoso sistémico.

Se trata de un mal que predomina en las mujeres y que es potencialmente fatal y muy fácil de confundir con otras condiciones. Es un enfermedad autoinmune, inflamatoria sistémica, crónica, que se caracteriza por un curso cíclico con remisiones y recaídas.

En 2016, tuvo otro gran golpe, pues el lupus, pese a que por momentos se puede controlar, cuando se activa afecta diferentes órganos. A su insuficiencia renal, que la tiene sometida a diálisis constantes, se sumaron las crisis de epilepsias. Un día y buscando vivir normalmente, fue a comer un completo y no supo qué le pasó. "Me desmayé y empecé a convulsionar", recordó.

De este episodio, reconoce haber quedado "más lenta" y también nos confiesa que, para una mujer tan activa como era y que aún se siente, son un verdadero tormento los días en que tiene que someterse a diálisis, tres veces por semana.

¡Cómo no, si el karate se caracteriza por su técnica, fuerza y... velocidad!

"Nunca pensé que me iba a enfermar... Siento cuando estoy en las diálisis que me atraso mucho, que me quita tiempo y eso me estresa", admite, mientras sigue anhelando poder ser sometida a un trasplante, el que significa muchísimo para ella: "Significa libertad, el

poder continuar con mi vida".

"Quería ser número uno en karate, tuve que cerrar mi escuela, aunque sigo entrenando a mis alumnos más avanzados, pues tengo con ellos un compromiso", relata.

En este giro en su vida, decidió estudiar Derecho en la Universidad de Magallanes, carrera que siente que acompaña a su carácter y donde ha encontrado un gran apoyo, si bien su pasión, el karate, aún le sigue dando alegrías. En el mes de octubre recién pasado, su pareja salió campeón nacional en la categoría de Maestro y, en este marco, el Ministerio del Deporte le entregó a ella el Premio a la Trayectoria.

SU NUEVO 'KUMITÉ'

Pese a que este adversario que llegó silencioso cambió el rumbo de su vida, Graciela nos sorprende con su tremenda tenacidad. Por su gran "ki" (intención emocional), no estamos frente a una muchacha abatida. ¡Muy por el contrario! Se nos devela una mujer que lucha por no ser derrotada y, siguiendo la filosofía del karate, se esfuerza por lograr un equilibrio en su vida diaria.

Graciela debe aplicar más que nunca las enseñanzas aprendidas desde aquellos tres años: que en su 'kata' tiene que estar firme física y emocionalmente. Su debilidad abre paso a su enemigo que hoy es la enfermedad.

Recorremos con ella su casa, llena de diplomas que dan cuenta de sus logros deportivos y nos lleva hasta su rincón predilecto, un espacio en que guarda sus trofeos. Al lado, su propio dojo sobre el que hoy se prepara para un nuevo 'kumité'. Así la vemos, con las manos entrelazadas, concentrada, para no perder este combate.

AGRADECIMIENTOS

Graciela es una agradecida de la vida y del cariño y oportunidades que ésta le ha dado. "Quisiera agradecer, primero, a mi mejor amiga, Natalia Mihovilovic, quien les escribió para hacer este reportaje", remarcó y a ella le dice a través de las páginas de Fem: "Fue el gesto más lindo que pudiste hacer. En serio, adoré esta sorpresa. ¡Te adoro!". Al resto de sus amigos, esta joven les reconoce: "¡Su preocupación es impagable!". También destacó a quienes componen su carrera de Derecho en la Umag, a sus amigos del Paed. "¡No sé qué haría si no tuviese su ayuda!", acotó.

Palabras especiales tiene para su entorno familiar. "Quiero agradecer a mi familia por ser mi apoyo, mi fortaleza y mi base, porque sin ustedes no sé qué haría. ¡Son mi vida!", declaró.

"A mi pareja, Mauricio, ¡gracias por ser mi complemento, mi compañero, por hacer que yo sea tu prioridad! Te amo, mi amor", resaltó.

Graciela también expresa su agradecimiento a los doctores y personal del Hospital Clínico, en particular al servicio de diálisis.

"El ultimo agradecimiento especial es a mi hermana Macarena. ¡Gracias por darme la posibilidad de volver a vivir!. Mi hermana es quien ha decidido donarme su riñón", recalcó.

"Nunca pensé que me iba a enfermar... Siento cuando estoy en las diálisis que me atraso mucho, que me quita tiempo y eso me estresa", admite, mientras sigue anhelando poder ser sometida a un trasplante, el que significa muchísimo para ella: "Significa libertad, el poder continuar con mi vida".

"Este es mi espacio", nos comenta, mostrándonos orgullosa un sinnúmero de trofeos que dan cuenta de su carrera, en la cual alcanzó un tercer lugar a nivel mundial en Japón (2009).

Proyecto financiado con el Fondo de Medios de Comunicación Social 2018

Paola Vezzani González:

"ES SÚPER DIFÍCIL DECIR QUE EXISTE UNA ARTESANÍA REGIONAL EN MAGALLANES"

"Bautizamos esto como timón. Este tiene información de las embarcaciones que surcaron el estrecho: Canoa kawésqar, Nao Victoria, Golden hind, HMS Beagle y Goleta Ancud. Pero también es un diseño que puede ser usado en forma pedagógica. Está hecho en madera, pero puede armarse en cartulina, en cartón y se puede usar como elemento educativo", señaló Vezzani.

El estudio de Paola Vezzani González resulta fascinante. Lleno de materiales y sus retazos, colmado de proyectos. Trabaja simultáneamente en varias iniciativas, una de ellas tendiente a apoyar a las personas que crean artesanías en la zona.

Por eso es que, derechamente, le consultamos:

- ¿Existe una artesanía regional?

- "Es súper difícil decir que existe una artesanía regional. Por dos razones. Te podría decir que este aro que llevo puesto es artesanía netamente regional, porque, cuando hablamos de artesanía, hablamos de una tradición, una tradición que implica un conocimiento, si no ancestral, sí de muchas generaciones anteriores. Acá en Magallanes no tenemos eso. Salvo la artesanía kawésqar y yagán, que tienen una tradición que les pertenece como cultura y que han ido dando otros usos a aquellos elementos. Pero, ¿la gente que teje que ya no es la tradición chilota de chalecos de lana de oveja y puntos gruesos, sino que es algo que se está empezando a generar? En ese caso, como es algo que se está construyendo, de artesanal sólo tiene la manualidad. Pero, falta que se empiece a desarrollar esta tradición y que empiecen a haber ciertas imágenes y cierto tipo de cosas que nos son propias. Cuando hablamos de Magallanes, ¿qué llevamos de Punta Arenas? Chocolates regionales. Eso ya habla de una tradición".

- ¿La artesanía conlleva el concepto de identidad?

- "La identidad es absolutamente un requisito. Tú no puedes hablar de artesanía local sin que haya un elemento que surja del paisaje, que surja de una tradición. Tú, por ejemplo, toma la artesanía kawésqar y la aplico en la artesanía de otra manera, no como un canasto, sino como otra cosa. En esto yo lo haría con prudencia. Creo que se puede generar una artesanía con identidad si nos preguntamos qué tenemos acá. Hay viento, guanacos que son muy propios y otros animales que hay en otros lados, pero que igual nos identifican como las ballenas y los pingüinos que son del Hemisferio Sur. Nosotros hacemos un pingüino genérico, hecho en China, y nadie sabe nada de qué especie son, si son Pingüino Rey, Emperador, de Magallanes, Adelaida. Esas cosas son importantes porque van generando un apego, un conocimiento. No es un conocimiento profundo, pero sí es volver la mirada hacia algo que nos puede interesar. Tomas el calafate y cuentas una historia con el calafate, que es importante para nosotros, que el que como calafate ha de volver o que hay una leyenda asociada de las culturas tradicionales, la mermelada, que ya es un producto local. Esas cosas son importantes y falta que entren con fuerza en la artesanía regional".

"Isla", confeccionado en acero y madera.

"Faro", confeccionado en acero y madera.

"Barco ballena" confeccionado en acero y madera.

- ¿Cómo se logra esa creación y, en definitiva, transformación de las manualidades magallánicas?

- "Creo que se ha ido avanzando, pero todavía falta mucho. Me ha tocado hacer clases en la Umag a la carrera de Educadoras de Párvulo, último año, y cambié el programa del curso. El programa del curso tenía que estar enfocado en la historia del arte y me dije: '¡Qué voy a hablar de historia del arte si no saben nada de historia regional, si yo les digo: 'Tierra del Fuego' y me quedan mirando y me dicen: '¡Pensé que quedaba en Argentina!' ¿Saben dónde está el monte Sarmiento? No, porque, cuando hablé de él, todas se miraron confundidas. Entonces, uno se pregunta: '¿Cómo no saben dónde queda el monte Sarmiento?' y les consulté: '¿Ustedes son de acá?'. Y sí, eran todas de acá y les falta que alguien les haya hecho ver, les haya contado y fascinado con lo que tenemos acá. Eso es lo que falta y eso pasa en educación. Si ellas son educadoras de párvulos, ellas deben tener la fascinación por eso porque son ellas las encargadas de transmitirla. Los programas de las universidades tienen que cambiar".

Colección de íconos representativos de la fauna magallánica. Puede servir para confeccionar dijes y armar aros, collares, colgantes, charms y otros objetos de bisutería.

Paola Vezzani con su última creación inspirada en los 500 años, escultura de la cual surgió la llama de los Juego de la Araucania

NUEVOS DISEÑOS DE ARTESANÍA ANTÁRTICA Y SUB ANTÁRTICA

Si bien hace ver esta tremenda falencia, Paola Vezzani está optimista y aprecia que, poco a poco, los artesanos locales han ido cambiando su producción, mejorándola y buscando que ésta tenga identidad magallánica.

Sin embargo, observa que dibujar, diseñar no son cosas que se aprenden de la noche a la mañana y que, entendiendo aquello, es que ella y otros creadores se unieron para realizar un proyecto financiado por el programa Per de Corfo "Magallanes, Experiencia Antártica", para elaborar nuevos diseños de artesanía con identidad antártica y subantártica.

En este proyecto trabajó con Jorge Vilicic, Dominique Salles, Pablo Ruiz y Pablo Villarroel.

"Nos pidieron hacer cinco prototipos que un jurado escogió de quince ideas. Lo importante es que estos objetos quedan con licencia libre, es decir, tú lo puedes bajar y hacer con ellos diversos productos, pues son ideas iniciales que se pueden seguir usando para hacer un llavero, el estampado en una polera, un timbre", explicó.

Se trata de cinco objetos con elementos reconocibles de la región, grafismos que pueden –como recalcó Vezzani- usarse libremente de acuerdo a sus posibilidades de implementación e integración a otros productos en distintos materiales como maderas, acrílicos, textiles y tejidos.

Un primer comentario de Vezzani es que quienes participaron en este proyecto funcionaron como equipo. "Logramos hacer cosas en forma afiatada. Entre todos fuimos creando y, cuando colaboras con más personas, las ideas se potencian", recalcó.

Estos prototipos buscan ser un aporte a quienes están trabajando en el campo de la artesanía, para que puedan entregar nuevos productos y de alta calidad, rescatando las características antárticas y subantárticas de Magallanes.

"Queremos elevar el diseño y se pensó que, con tal fin, se han hecho muchas capacitaciones y se ha ido mejorando. Pero, nos preguntamos: ¿Por qué no hacemos un intento desde el otro lado? Es decir, nosotros le entregamos el diseño y ellos lo aplican porque dibujar y diseñar se constituyen en una barrera compleja. Por esto, proponemos elementos que son súper obvios, pero que no están porque lo 'Selk'nam' se lo ha ido comiendo todo. Es importante, pero hay muchos otros temas: las embarcaciones que no están visibles en la artesanía. No hay nada. ¿Dónde está el calafate? ¿Dónde un paisaje regional? Entonces, ofrecemos a la comunidad de creadores locales estos diseños de inspiración antártica y subantártica para que, desde su mirada creativa, los usen como aporte a la construcción de nuestra tan necesaria identidad regional", remarcó.

"Lontananza", confeccionado en acero y madera

Verenice Runin, joven símbolo de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes

"LA META ES ALTA, PERO TENGO FE DE QUE VAMOS A LOGRARLA"

Este sábado 24 de noviembre se realiza una nueva edición de esta cruzada solidaria en la que se espera contar una vez más con el respaldo de la comunidad de Magallanes para recaudar $720 millones

A HORAS DE que comiencen las XXXI Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, Verenice Runin Díaz, joven símbolo de esta nueva edición de la cruzada solidaria, no deja de realizar actividades, y es que el objetivo es uno solo: lograr la meta de 720 millones de pesos.

Han sido meses intensos de trabajo en los que esta joven de 23 años se ha preocupado de participar en la mayoría de las actividades organizadas en beneficio de las Jornadas y así motivar a los magallánicos a que nuevamente realicen su aporte. Su energía sigue intacta y muestra de ello es su optimismo y esa gran sonrisa que la caracteriza.

Verenice se define como mujer, mamá, estudiante, hija, hermana y pareja. Ella reconoce que su aparición en un video promocional que realizó el año pasado para las Jornadas gatilló que este año el Club de Leones Cruz del Sur la escogiera como la joven símbolo, situación que la llena de satisfacción y orgullo.

"Las Jornadas no solo se viven en Punta Arenas, sino que en Puerto Natales, Porvenir y Puerto Williams. La meta es alta, pero tengo fe de que realmente la vamos a lograr, porque he visto en terreno la motivación de todas las personas que han participado para apoyar esta cruzada solidaria. Quiero que al término de este sábado podamos celebrar que Magallanes una vez más cumplió para que su gente pueda seguir rehabilitándose", reflexiona la estudiante de segundo año de la carrera de Fonoaudiología en la Umag.

SU HISTORIA

Verenice recuerda que cuando tenía 15 años, un día cualquier comenzó a tocarse las piernas y fue en ese momento que se dio cuenta que tenía una pelota en su extremidad izquierda.

"Como no sabía si era normal llamé a mi hermano que es kinesiólogo y le pregunté si

Verenice junto a su hijo Dorian y su pareja Gabriel Vera.

era común tener eso y me dijo que no, por lo que de inmediato comenzamos a consultar a distintos médicos hasta que llegamos al doctor Patricio Soler (traumatólogo). Tras la radiografía el confirma que una mancha blanca que se veía era un tumor y luego me ratificaron que era un cáncer", explica la joven.

Tras el diagnóstico, Verenice junto a su familia tuvo que viajar a Valdivia y luego a Santiago, específicamente al Instituto Nacional del Cáncer, donde le realizaron ciclos de quimioterapias.

"Se dieron cuenta que el tumor había crecido un poco y tras evaluar mi condición es que decidieron amputar mi pierda izquierda, lo que ocurrió cuando tenía 16 años", relata.

- ¿Cómo viviste la amputación de tu extremidad?

-"Siento que no me afectó tanto, porque en ese tiempo estaba como en la edad del pavo. Entendía qué era el cáncer, entendía que me podía morir, pero tampoco le tomaba el peso a lo que estaba viviendo. Siempre sentí el apoyo de toda mi familia, mis amigos, vecinos, todos estuvieron muy preocupados, llamando, haciendo cosas, porque no es fácil. Estábamos en otra casa, y prácticamente mi papá mantenía dos casas, así que igual fue importante todo el apoyo que recibimos no solo yo, sino como familia".

- En algún momento deciden regresar a Punta Arenas...

- "Justo el año que yo me fui, fue la toma de los liceos, entonces no perdí mi año escolar. Cuando regresé seguí en el mismo curso y no fue difícil retomarlo, porque el grupo humano que me acompañó fue súper comprensivo, y no me sentí excluida de las actividades que siempre realizábamos".

- En relación a lo que viviste, ¿piensas que es importante que las personas consulten para así prevenir enfermedades?

- "Es muy importante conocernos a nosotros mismos y no hablo solo de manera interior, sino nuestro cuerpo en tu totalidad. Muchas veces sentimos un dolor y lo asociamos a que 'estoy cansado', 'no he comido' y realmente no es así, por eso es súper importante que nos conozcamos y toquemos nuestro cuerpo de forma seguida, porque cambia de un momento a otro. Esos pequeños signos de alarma son importantes para así consultar al médico, otra recomendación es hacerse exámenes anuales, que ofrecen en muchos Cesfam, ya que definitivamente en la prevención está la salud".

LLAMADO A COLABORAR

Verenice acude al Centro de Rehabilitación Club de Leones Cruz del Sur desde hace poco más de un año, desde que se abrió el taller de prótesis.

- Han sido meses intensos, donde tú has sido el rostro de las Jornadas 2018

- "Las Jornadas para mi han sido un proceso de crecimiento, de experiencias nuevas que nunca imaginé que iba a tener, de mucho cariño de la gente, a veces voy por la calle y me saludan, me reconocen como la joven de las Jornadas. El llamado es a participar y no solo en este año, sino en lo que viene, porque es una obra súper linda, una obra que no se puede realizar sino fuese por los aportes de la gente, si ellos no se unen las Jornadas no existen. Los invito a participar todos juntos, porque cuando la comunidad de Magallanes se une, se logran grandes cosas, y eso lo tenemos a la vista a través de los distintos Centros que tiene la región".

AGRADECIMIENTOS

La joven rostro de las Jornadas agradeció el apoyo de su familia, amigos y de toda la gente que ha estado con ella de una u otra manera, así como también a Jaime Gutiérrez Varillas que le donó su primera prótesis, a Rodrigo Jaramillo que fue quien le hizo la prótesis y la acompañó en el proceso, y a todos quienes trabajan en el Consejo Municipal de la Discapacidad.

Verenice termina esta entrevista asegurando que su familia es el pilar de su vida, su fuerza y el motor para seguir adelante. Su hijo Dorian se ha convertido en el "combustible" para seguir estudiando, porque "al igual que muchas mujeres que pensamos en el futuro de nuestros hijos, yo necesito estabilidad para formar un futuro para él y mostrarle que todos podemos lograr nuestras metas".

Comunicación sin estereotipos de género

Chile está experimentando un creciente número de transformaciones y esto ha permitido disminuir muchas brechas para las mujeres y avanzar en la equidad de género.

Sin embargo, los cambios sociales no siempre son fenómenos rápidos ni automáticos y requieren mucho tiempo, pues existen conductas y concepciones enraizadas profundamente.

En este trabajo conjunto por reducir las brechas de género, las comunicaciones y nuestro lenguaje, en particular, también deben cambiar.

En lo cotidiano, usamos diversas expresiones que constituyen estereotipos de género y éstos son reproducidos por los medios de comunicación masiva y la publicidad, manteniendo a la mujer en una posición de desigualdad, destinándola a roles determinados y casi inamovibles: la mujer madre, la mujer objeto, la mujer dueña de casa.

1.- ¿Qué son los estereotipos?

Los estereotipos son imágenes simplificadas que generalizan y/o exageran aspectos de un determinado grupo social y que son compartidas por un conjunto de personas. Estos impiden ver la realidad como es y van habitualmente asociados a prejuicios peyorativos.

2.- ¿Qué son los estereotipos de género?

Son construcciones culturales que promueven una visión determinada sobre el rol de las mujeres y los hombres en la sociedad. Estas ideas preconcebidas definen cómo deben actuar las personas, según su sexo, qué tareas les corresponden, cuáles son sus habilidades y en qué ámbitos profesionales o de estudio se desempeñan mejor, entre otros aspectos.

3.- ¿Qué ejemplos hay de estereotipos de género?

Para comprender mejor cómo cada uno de nosotros usa cotidianamente estereotipos de género, podemos citar que estamos transmitiendo éstos cuando decimos: "Los hombres son fuertes y no lloran"; o "Las mujeres son sensibles y usan la intuición". No es que los hombres, efectivamente, no lloren o que las mujeres sena más intuitivas por naturaleza. Estos estereotipos insertos en nuestra cultura contribuyen a una manera de pensar que discrimina, en especial a las mujeres, en una variedad de ámbitos: desde lo social y cultural hasta lo político y económico.

4.- ¿Cómo podemos aportar a eliminar el uso de estos estereotipos?

Teniendo conciencia sobre estos estereotipos, podemos impulsar una visión distinta. Una que termine con las discriminaciones que limitan a mujeres y hombres, asignándoles un rol asociado a los quehaceres domésticos a unas y de proveedor, a los otros, o que les indica qué actitud tener frente al sexo opuesto y qué estudios seguir, sin permitirles crecer y desarrollarse en libertad.

"Comunicación sin estereotipos" *es un proyecto financiado por los Fondos de Medios de Comunicación Social del Ministerio Secretaría General de Gobierno, que busca aportar a que se cambie el uso del lenguaje y las imágenes que se relacionan con las mujeres.*

Fuente: Servicio Nacional de la Mujer, Equidad de Género

EL 'MAL HÁBITO' DE LA AUTOMEDICACIÓN

En Chile el Instituto de Salud Pública es la entidad encargada de determinar si un medicamento se puede adquirir sin receta médica o no. La automedicación puede evitar una asistencia médica necesaria y provocar en las personas una farmacodependencia

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL de la Salud (OMS) define como automedicación "el uso de medicamentos para el autotratamiento de signos y síntomas de enfermedades". Si retrocedemos en el tiempo, antiguamente la administración de sustancias -de origen natural- se utilizaba particularmente para fines curativos y su conocimiento se transmitía de generación en generación. Actualmente, la automedicación sigue siendo una actividad ampliamente practicada y personas la consideran como el primer nivel de la atención en salud.

"La mayoría de las veces se realiza de una manera poco informada y sin orientación médica, por lo que generalmente, la automedicación va de la mano con un irresponsable y riesgoso autodiagnóstico de enfermedades. Este autodiagnóstico puede llevar a las personas a adquirir medicamentos de venta directa -o que no necesiten prescripción médica- e incluso medicamentos cuya condición de venta es con receta, ignorando el hecho de que ningún medicamento es inocuo y que, al darles un mal uso, pueden resultar perjudiciales para la salud", comentó Constanza Fuentes, químico farmacéutico y docente de la carrera de Técnico en Farmacia de Santo Tomás.

La profesional explicó que sus consecuencias pueden llevar a que las personas eviten una asistencia médica en casos realmente necesarios, provocando un "enmascaramiento de las enfermedades" y con esto la aparición de reacciones adversas e interacciones medicamentosas, intoxicaciones, aumento de la resistencia a agentes antimicrobianos e incluso, riesgos de abuso o farmacodependencia.

Fuentes es enfática en señalar que es fundamental una correcta información y educación por parte de profesionales sanitarios con conocimientos en medicamentos, especialmente los que se desempeñan en farmacias. "Tenemos la responsabilidad de informarles de los problemas y riesgos de esta práctica, así como también, de aconsejar sobre la automedicación responsable, promoviendo el uso racional de los medicamentos", comentó.

ENTE REGULADOR

En Chile el Instituto de Salud Pública es la entidad encargada de determinar si un medicamento se puede adquirir sin receta médica o no. En un informe realizado por el Ministerio de Salud en el 2010, se señala que "dada la naturaleza y riesgos asociados al uso de medicamentos, todos (los medicamentos) en primera instancia requieren de receta médica para su adquisición".

El mismo documento destaca el rol que cumple el farmacéutico a la hora de controlar la automedicación, ya que -según dice- "es el único profesional que podría intervenir en ella de manera directa. Así cada persona podrá ver en el farmacéutico un consejero y educador, que lo apoyará en el restablecimiento y cuidado de su salud".

Comunicación sin estereotipos de género

Debemos reflejar la diversidad de las mujeres

Las imágenes sobre las mujeres han sido utilizadas desde hace siglos para representar valores (la justicia, la verdad), instituciones (la república), alegorías (la primavera) construyendo un imaginario sobre la forma del cuerpo femenino asociado a ideales morales.

La literatura y, posteriormente, el cine y la publicidad también han creado imágenes sobre las mujeres que construyen arquetipos (la "madre", la "seductora", la "inocente") que se repiten, impidiéndonos ver a las mujeres reales y creando modelos ideales de belleza y comportamiento.

La invitación es a reemplazar estos ideales y mostrar a las mujeres como son: en su diversidad de origen y comportamiento.

RECOMENDACIÓN:

Reemplazar estereotipos y mostrar a las mujeres en su diversidad de origen y de proyectos de vida.

En comunicación visual la representación de mujeres con cuerpos estilizados es lo habitual. En contraste, poco se muestra la diversidad de mujeres, ya sea de contexturas más robustas o de la tercera edad.

No hay una sola forma de ser mujer. Es necesario mostrar la diversidad.

"Comunicación sin estereotipos" *es un proyecto financiado por los Fondos de Medios de Comunicación Social del Ministerio Secretaría General de Gobierno que busca aportar a que se cambie el uso del lenguaje y las imágenes que se relacionan con las mujeres.*

Fuente: Servicio Nacional de la Mujer, Equidad de Género

Transformar para impactar

PROYECTO BUSCA CRUZAR GENERACIONES ENTRE ADULTOS MAYORES Y PÁRVULOS

'CRUCE GENERACIONAL' es el nombre del proyecto que busca conseguir financiamiento para ejecutar una serie de actividades que transmitan el conocimiento sobre el patrimonio cultural que poseen los adultos mayores, a través de talleres para niños de jardines infantiles.

Para lograrlo, Santo Tomás Punta Arenas, por medio de la coordinadora de las carreras del área de educación, Blanca Oyarzún, postuló la iniciativa entre 170 ideas al concurso denominado 'Transformar para impactar', que la institución lleva adelante a nivel nacional.

Es así como logró posicionarse dentro de las 22 mejores ideas que buscan la mejor puntuación, en una votación popular que estará disponible hasta el 26 de noviembre en el sitio web www.isocial.cl. Para ello sólo se requiere contar con un correo electrónico.

"Invitamos a toda la comunidad a ser parte de esta instancia participativa de votación popular, sobre todo porque con este proyecto de 'Cruce Generacional', queremos transmitir a las nuevas generaciones el valioso conocimiento sobre patrimonio cultural que poseen nuestros adultos mayores, a través de talleres para niños de jardines JUNJI con actividades planificadas por estudiantes de Técnico en Educación Parvularia de nuestra institución", comentó la docente.

Una vez concluida la etapa de votación, los diez proyectos que obtengan la mayor cantidad de votos pasarán a la instancia final de presentación, denominada "Pitch Day", donde un jurado determinará a los tres ganadores del concurso, cuyas propuestas podrán ser ejecutadas con apoyo de Santo Tomás. Esta jornada se llevará a cabo el 7 de diciembre en el Teatro IF.

TRANSFORMAR PARA IMPACTAR

Este concurso sobre innovación social es la primera iniciativa de Santo Tomás junto a Socialab, en el marco de su nuevo eje estratégico de Vinculación con el Medio, enfocado en solucionar problemáticas que afecten a los adultos mayores.

Patricia Noda, Vicerrectora de Vinculación con el Medio y Comunicaciones de Santo Tomás, explicó que "decidimos unirnos a este desafío a través de la innovación social, destinando recursos para el mejoramiento de la calidad de vida de la tercera edad que vive en condición de vulnerabilidad. Nuestra primera acción concreta es este concurso".

Cabe destacar que, de las 22 iniciativas seleccionadas, 19 provienen de regiones, específicamente de Arica, Iquique, Antofagasta, La Serena, Viña del Mar, Curicó, Talca, Concepción, Los Ángeles, Temuco, Osorno, Puerto Montt y Punta Arenas y tres de la Región Metropolitana. Los proyectos abarcan diversos aspectos de la vida de los adultos mayores, como la salud, educación, bienestar, recreación, emprendimiento y tecnología.

La idea participa en el primer concurso sobre innovación social impulsado por Santo Tomás a nivel nacional. Es la única propuesta magallánica entre 22 seleccionados de todas las sedes del país, disponible para votación popular hasta el 26 de noviembre en el sitio Web www.isocial.cl

Enlace Alvarez Vidal

La pareja compuesta por Carolina Vidal Vargas y Oscar Alvarez Varas contrajo matrimonio el 20 de octubre pasado. La ceremonia religiosa se realizó en la capilla del Liceo María Auxiliadora y la fiesta tuvo lugar en los salones de Cordenap.

Jaime Fuentes, Marelyn Calderón, Sebastián Cárcamo, Cristina Alarcón, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Marianela Cárcamo, Hans Triviño, Felipe Uribe y Nicole Ojeda.

Juan Canales, María Estela, Sergio Uribe, Ruth Barrientos, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Francisco Alvarez, Marisol Alvarez, Alejandro Miranda y Patricia Ascencio.

Boris Stipicic, Paula Chávez, Haydee Oyarzún, René Troncoso, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Bernardo Pradenas, Paulina Alvarez, Milena Alarcón y Félix Concha.

Rubén Vidal, Cecilia Vargas, Eduardo Núñez, Karen Vidal, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Luisa Low, Marcia Varas, Felipe Serón y Evelyn Vila.

Catalina Oyarzún, Pablo Quelín, Joaquín Quelín, Patricio Oyarzún, Verónica Vargas, Ignacia Oyarzún, Carolina Vidal, Emilia Oyarzún, Oscar Alvarez, Cecilia Garnica, Claudio Oyarzún, Romina Torres y Nicolás Oyarzún.

Jesús Gutiérrez, Pablo Fernández, Rodrigo Barrientos, Juan Biott, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Vesna Yutronic, Andrea Witto, Silvana Curiñán y Luz María Sánchez.

Jeanette Castillo, Héctor Castillo, Jeanette Varas, Anahí Castillo, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Claudia Varas y José Mancilla.

Mauricio Recabarren, Mario Villegas, Daniel Cárdenas, José Ojeda, Juan Lozic, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Vanessa Calisto, Kathia Blanc, Ailyn Herrera, Romina Torres y María José Bahamonde.

Juan Carlos Sharp, Octavio Salinas, Francisco Cárdenas, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Camila Pincheira, Miriam Oyarzún y Paula Ulloa.

Nelson Vargas, Mario Pacheco, Ives Echeverría, Patricio Yutronic, Gastón Carrasco, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Marina Latorre, Sylvia Castillo, Mónica Muñoz, Noemí González y Solange Oyarzún.

Sylvia Vidal, Gladys González, Ramón González, Rosa Vidal, Miguel Pérez, Tatiana Leuquén, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Joaquín Quelín, Cristina Miranda, Ricardo Agustino, presbítero Rodrigo Vargas y Andrés Miranda.

Fabián Unquén, Suyen Veas, Sebastián Ojeda, Alejandro Unquén, Alejandro Lizama, Uriel Unquén, Carolina Vidal, Oscar Alvarez, Carlos Letelier, Myrna Vidal, Orlando Lizama, María Lizama y Graciela Lizama.

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

Presentamos en la región
el servicio de compra en línea de pasajes para el tramo
Punta Arenas-Porvenir en el Ferry Pathagon.
Disfruta la comodidad de comprar tu pasaje desde tu
computador y asegura el cupo de tu viaje sin esperas.

Compra en línea tus pasajes hasta 3 horas antes del zarpe y asegura tu cruce.

Preséntate directamente en el Terminal con tu tarjeta de embarque (imprime 2 copias) y tu documento de identidad, **1 hora antes del zarpe**.

Si compras en línea pasaje para vehículo, presenta el padrón al momento de embarcar.

¿TIENES DUDAS?
ACCEDE AQUI

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa

EL EJERCICIO FÍSICO **ES ANTIDEPRESIVO**

MUCHAS PERSONAS me piden que les dé un "tip" o una sugerencia para sentirse mejor de ánimo, tener menos estrés o ser más felices. La respuesta no es simple, hay muchos factores en juego, causas posibles, formas de abordaje, sin embargo, lo primero que se me viene a la mente, sin dudarlo un segundo, es decirles "hacer ejercicio físico".

En el año 2000, Michael Babyak, de la Universidad de Duke, publicó un estudio revolucionario. Hacer ejercicio físico intenso tres veces a la semana por treinta minutos mostraba ser tan efectivo, en el corto plazo, como los fármacos para aliviar los síntomas de la depresión mayor. Pero no sólo esto, sino que, además, se vio que continuar realizando actividad física hacía que las personas siguieran mejorando y que, al mismo tiempo, disminuyeran significativamente las probabilidades de recaída, algo tan temido pero frecuente en quienes sufren depresión.

Estos resultados, por supuesto, no hacen un llamado a dejar de tomar medicamentos, sino que hacen énfasis en que hay que empezar a considerar seriamente el ejercicio como una actividad fundamental para nuestro bienestar físico y psicológico. Y esto aplica para cualquier edad. Por ejemplo, en niños se ha visto que disminuye la violencia en los colegios, los síntomas depresivos, el estrés, aumentan los niveles de felicidad y suben las notas. En las empresas que fomentan la actividad física, los trabajadores mejoran su memoria, se vuelven más creativos, aumentan la productividad, la satisfacción laboral, mejoran el trabajo en equipo y las relaciones. En la edad adulta se ha visto que ejercitar regularmente, incluso si empezamos tarde en la vida, tiene un efecto significativo en la forma que envejecemos. Según los estudios de John Ratey de la facultad de medicina de la Universidad de Harvard, ejercitar regularmente reduce la probabilidad de padecer Alzheimer y demencia en un 52%. No hay ninguna medicación que se acerque a esta tasa.

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

Todas estas evidencias vienen a apoyar lo que ya sabemos, y, aun así, nos cuesta tanto poner en práctica. Pero, ¿sabemos cuál es el efecto de llevar una vida sedentaria, en la que nos movemos poco, pasamos mucho tiempo acostados o sentados por horas? Actualmente, los médicos le llaman al sedentarismo "el nuevo fumar", es decir, que es potencialmente tan dañino como este hábito. En términos psicológicos, el tener poca actividad física, equivaldría a tomar un medicamento para deprimirnos. Es decir, no hacer ejercicio físico no sólo hace que nos perdamos la posibilidad de sentirnos mejor y gozar de todos sus beneficios, sino que contribuye a que nos sintamos peor, pagando un alto precio por no movernos. Y esto es porque los seres humanos estamos diseñados para eso, nuestro cuerpo necesita moverse, tal como necesita vitaminas, alimentos, dormir, respirar, etc.

No es fácil manejar todo el estrés con el que vivimos cotidianamente, no es fácil ser más felices. Pero el ejercicio físico es una vía natural que tenemos los seres humanos para hacerlo. No es fácil tampoco comenzar, falta el tiempo, el dinero, las ganas. Sin embargo, una vez que uno parte, el sentirnos mejor, el ir viendo nuestros avances, teniendo experiencias de logro, va despertando y fortaleciendo nuestra motivación. Por esta razón es que cuando me preguntan cómo puedo sentirme mejor, siempre incorporo, entre mis sugerencias, comenzar a hacer ejercicio físico.

Fotos José Miguel Cárdenas

Nora Valdés; Elia Simeone, directora de revista Fem Patagonia; Stella Zervoudaki, embajadora de la UE en Chile; Bárbara Sharp; Edith Van Rossum, Embajada de los Países Bajos en Chile; y Oscar Stenström, embajador de Suecia en Chile.

RECEPCIÓN DE LA EMBAJADORA DE LA UNIÓN EUROPEA A MEDIOS DE PRENSA

LA EMBAJADORA DE LA UNIÓN EUROPEA en Chile, Stella Zervoudaki, realizó una visita institucional a la región, acompañada por representantes diplomáticos de la UE en nuestro país. La delegación sostuvo un encuentro de camaradería con representantes de los medios locales de prensa en el Restaurante La Yegua Loca.

Boris Dumancic, Embajada de Croacia en Chile; Joaquim Oppinger, embajador de Austria en Chile; y Marisol Retamal.

Florín Marian Palade, Embajada de Rumania en Chile; Rodrigo Fernández, cónsul de España en Magallanes; y William Levet.

La delegación diplomática de la Unión Europea en la Plaza de Armas Benjamín Muñoz Gamero de Punta Arenas.

La embajadora Zervoudaki cumple con la tradición de visitar al indio patagón de la Plaza de Armas de Punta Arenas.

DERCOcenter
RECASUR
CHANGAN
Driving Forward With You
EL SUV CON TODO LO QUE SUEÑAS.
SUPERA TUS EXPECTATIVAS
CON EL ESPACIO DEL
CX70
El SUV con 7 asientos
de Changan
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

Exitosa primera rueda de negocios organizada por Corfo

NEXO MIPYME-GRANDES EMPRESAS: EL NUEVO DESAFÍO PARA POTENCIAR EL CRECIMIENTO REGIONAL

¿QUÉ TIENEN en común la producción de prendas de lana Merino con productos gourmet, jamones y carne de guanaco ahumada? ¿Cómo se vincula el polvo de calafate para diversas preparaciones y los alimentos sin aditivos químicos con los programas para fomentar el turismo de intereses especiales? ¿En qué punto se enlaza el desarrollo de estándares constructivos y la incorporación de energías renovables con los prototipos para monitorear las condiciones climáticas que afecten la conectividad? ¿Qué tiene que ver todo esto con las soluciones documentales integrales?

Aparentemente, todo lo expuesto no tiene nada en común, excepto que son productos y servicios que están siendo desarrollados por micro y pequeños emprendedores regionales y que buscan convertirse en proveedores de las grandes empresas que operan en Magallanes.

En esta experiencia resaltaron emprendimientos liderados por mujeres.

Exponentes de estas Mipyme tuvieron la oportunidad de acceder a una rueda de negocios con representantes de compañías de alto vuelo, a fin de identificar posibles negocios y ver en qué forma sus productos y servicios pueden suplir gran parte de los insumos que requieren estas grandes empresas.

La aproximación entre estos pequeños emprendedores y los ejecutivos de compañías consolidadas fue posible gracias a la Primera Rueda de Negocios que organizó Corfo y tuvo lugar el miércoles 14 de noviembre, en el marco de la Semana de la Pyme. La actividad se desarrolló en los salones del Hotel Casino Dreams.

La seremi de Economía, Natalia Easton.

Conocidas por su exitoso proyecto asociativo, las integrantes de Artelanas Merino también se presentaron en esta rueda de negocios. A través del Nodo "Tejedoras e Hilanderas de Magallanes", se han agrupado artesanas con el objetivo de mejorar sus competencias individuales y crear líneas de producción de vestuario, accesorios y ropa de casa con diseño y finas terminaciones.

Macarena Fernández, representando al proyecto Cequa, que busca relevar al pingüino como especie carismática, para desarrollar y potenciar una ruta turística en el estrecho de Magallanes y Tierra del Fuego.

Carmen Gloria Barrios es la gerente de comercialización de Ahumados Río Rubens, que quiere posicionarse como proveedor de productos Premium.

Liderada por Sandra Alvarado, Alimentos Magallanes (Alimag) desarrolló un proceso para la elaboración industrial de calafate deshidratado para diversos usos. En la fotografía junto a Alejandro Triviño.

Brindar soluciones documentales integrales es el objetivo de Meb Patagonia SpA. Siguiendo estándares de calidad mediante la digitalización robótica, ofrece equipos de primera línea, único en Latinoamérica.

La seremi de Economía, Natalia Easton, explicó que esta rueda de negocios fue algo inédito y que se enmarcó en el trabajo que realiza la Mesa de Ecosistema de Emprendimiento, que lidera su secretaría regional ministerial y que reúne a representantes de gobierno, del mundo privado y de la academia.

Añadió que, en asociación con Corfo, se ideó la referida rueda de negocios, con el afán de generar una instancia de encuentro entre los pequeños y grandes empresarios, para ver en qué forma los primeros pueden convertirse en proveedores de los segundos.

"Si logramos crear este nexo, fortaleceremos la economía local y creemos que nuestras Pymes pueden perfectamente cumplir con los estándares que las grandes empresas demandan", acotó.

Easton ratificó que en esta acción también se está velando porque participen de este acercamiento los emprendimientos liderados por mujeres, pues este gobierno está empeñado en seguir alentando la inserción laboral femenina y en potenciar a las mujeres como emprendedoras. "Ellas tienen todas las competencias para poder emprender de manera exitosa", señaló.

El director regional de Corfo, Marcelo Canobra, hizo ver que en Magallanes aún resta potenciar el ecosistema regional. "Muchos de los proveedores de las grandes empresas son de fuera de la región y, así, la incidencia que tiene una compañía grande se sintetiza en la contratación de personal directo y obras menores. Pero, si logramos revertir esto y vincular a los emprendedores magallánicos con estas empresas, mejorando la oferta, ampliando la gama de productos y servicios y elevando los estándares de los primeros, provocaríamos un tremendo impacto en la economía local".

Para Canobra, la rueda de negocios es un primer paso en tal sentido y, a partir de esta experiencia, Corfo espera aportar en el desarrollo de un programa de proveedores.

Acercarse a la comida real sin aditivos es el objetivo de Biguá Slow Food, que encabeza Christian Morales. Bajo esta marca se elaboran productos sin químicos, sin preservantes ni otros compuestos. "Queremos volver al origen, a lo natural. Para lograr esto en forma amigable con el entorno, buscamos carnes que tuvieron una alimentación de libre pastoreo o silvestre, también frutas y verduras orgánicas, de preferencia local", explicaron en su stand.

María Luisa Ojeda y María Rosa gallardo representando a la Umag y su proyecto de generación de estándares de contrucción en Magallanes, a través de eficiencia energética y uso de energías renovables.

Giovana Casiccia Muñoz y Verónica Oyarzún Oyarzo (gerente comercial) de TLS Tratamiento de Líquidos y Sólidos Magallanes SpA, empresa ligada al manejo y reciclaje de residuos industriales no peligrosos.

Alejandra Silva y María José Rodríguez junto con Rossana Delgado, quien dictó un curso para magallánicas, donde se dio cuenta de las bondades de este tipo de alimentación.

Ganadoras de concurso Fem

ASISTIERON A CURSO SOBRE NUTRICIÓN AYURVEDA

El sábado 20 de octubre pasado, Rossana Delgado realizó un curso de nutrición Ayurveda, al cual asistieron Alejandra Silva y María José Rodríguez, ganadoras del concurso en Fanpage de Fem por haber compartido la información de este evento.

En este curso, Rossana les enseñó a las participantes los principios básicos de este tipo de nutrición y algunas recetas básicas para poder incorporar este estilo de alimentación saludable en sus hogares y vida cotidiana.

Por medio de este tipo de alimentación, se puede fortalecer la inteligencia natural del cuerpo y su capacidad de auto curación.

La nutrición ayurvédica es considerada una ciencia de más de 5 mil años de antigüedad. Su objetivo es ayudar a la persona a entender lo que es correcto para cada uno como individuo único.

En sánscrito, Ayurveda significa 'ciencia o conocimiento de la vida' y es un estilo enfocado a evitar la enfermedad antes que ésta se manifieste. Con una mirada holística, enfrenta la salud y la enfermedad (cuerpo, mente y espíritu).

5 ELEMENTOS NATURALES

La nutrición es un área de la Ayurveda y se basa en cinco elementos naturales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Estos se encuentran relacionados con seis sabores: dulce, salado, amargo, picante, astringente y ácido.

Además, se plantea que existen tres biotipos esenciales o fuerzas biológicas y, de acuerdo al cual se pertenezca, se debe comer, priorizar o evitar alimentos específicos.

Vata: deben comer principalmente alimentos que provengan del aire y el éter. Normalmente se trata de personas delgadas que padecen de resequedad y frío. Deben comer cereales, aceite, frutas, verduras, frigoles, lácteos y frutos secos.

Pitta: privilegiar la comida del fuego y agua. Se trata de personas que tienden a ser calurosos, intensos y muy centrados y requieren comer más vegetales crudos y alimentos ligeramente condimentados.

Kapha: los productos provenientes del agua y la tierra. Son aquellos que tienden al sobrepeso. Deben comer frutas y verduras y alimentos picantes. Tienen que evitar todos los dulces, los lácteos y frutos secos y los cereales.

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 • www.divemotor.cl

SALVA TU VIDA Y LA DE LOS DEMÁS

SEREMI DE SALUD MAGALLANES Y ANTÁRTICA CHILENA

CHILE LO CUIDAMOS TODOS

HAZTE EL EXAMEN DEL VIH

Requisitos: Cédula de Identidad, Licencia de Conducir o Pasaporte.

Lugar: Toma de Muestra Laboratorio, 1°er Piso Edificio C, o Banco de Sangre 1er Piso Edificio B. del Hospital Clínico Magallanes

Horario: Lunes a Viernes de 08:00 a 10:00 am (Toma de muestra laboratorio). Lunes a Viernes de 10:00 a 12:00 am (Banco de Sangre).

El examen está garantizado por Ley GES. El examen es confidencial, voluntario y debe ser acompañado de orientación e información

FONOSIDA 800 378 800

Seguridad Pública

Patrullaje Comunitario

800 800 134

Fono Seguridad Municipal

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

CHILE LO HACEMOS TODOS

Punta Arenas seguro

Refresca tus eventos con

Helados Aiksté

Helados artesanales en formato de paleta, elaborados en la Región de Magallanes. Son helados 100% naturales y libres de sellos, fabricados con ingredientes de excelente calidad, sin preservantes ni colorantes.

Helados Aiksté es una microempresa dedicada a fabricar y vender helados al por mayor. Ofrece minipaletas de 37 gramos para cumpleaños y eventos, un formato ideal para niñ@s.

Elaboramos diversos sabores de helados de leche, yogurt y fruta. Los más solicitados son los helados de chocolate, manjar, leche con plátano, yogurt con frutilla, yogurt con kiwi, frambuesa, frutilla, frutos del bosque y calafate.

Contáctese con nosotros al celular/whatsapp +56997258289 y al Fanpage heladosaikste.

Carolina Díaz Flores - Fabricante

heladosaikste@gmail.com +56997258289 heladosaikste heladosaikste

CIRUGÍA BUCAL

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

ES LA SUB ESPECIALIDAD de la Cirugía Maxilofacial, de actuación muy frecuente, destinada al diagnóstico y tratamiento quirúrgico de las enfermedades, anomalías y lesiones de los dientes, boca, maxilares y de sus tejidos anexos.

Entre sus principales áreas de acción se encuentra:

- Las extracciones dentarias simples y las más complejas, bajo anestesia local, sedación o anestesia general. Son extracciones dentarias que al ser TODAS un procedimiento quirúrgico - que no por frecuente es menos importante - deben ser realizadas por un especialista para lograr un tratamiento más seguro y cómodo, así como un mejor post operatorio.

- Las extracciones de los terceros molares o molares del juicio, que sólo puede ser realizado por un Cirujano Maxilofacial especialista. Generalmente, estos molares ocasionan múltiples complicaciones, por lo que su extracción está indicada en la mayoría de los pacientes. Igualmente se trata de evitar posibles lesiones futuras de naturaleza infecciosa o quística.

- Las extracciones dientes retenidos y supernumerarios. Se trata de una cirugía de complejidad que debe ser tratada exclusivamente por un especialista maxilofacial para evitar daño a las estructuras anatómicas vecinas y asegurar un mejor resultado.

- Traumatismos dento- alveolares. Se refiere a todas aquellas patologías de origen traumático, como golpes, accidentes, caídas, etc., que comprometen el territorio de la boca y sus anexos.

- Frenillos bucales. Se trata de una intervención quirúrgica menor que busca liberar los tejidos blandos, que se encuentran adheridos a otros tejidos, para permitir un correcto crecimiento, función masticatoria, fonación y deglución.

- Comunicaciones bucosinusales. Son complicaciones de intervenciones quirúrgicas previas o procesos patológicos, y se definen como la comunicación entre la cavidad bucal y los senos maxilares. Deben ser tratadas para prevenir futuras complicaciones infecciosas.

- Infecciones maxilofaciales, que pueden originarse en cualquier estructura del territorio, como dientes, glándulas salivales y quistes infectados, entre otros.

- Cirugía periapical. Es la cirugía que complementa los tratamientos de conductos, para lograr mayor tasa de éxito en aquellos casos que lo requieran por condiciones anatómicas o lesiones quísticas de los dientes comprometidos.

- Cirugía preprotésica. Que es todo procedimiento quirúrgico destinado a mejorar la comodidad, función y estética en el paciente portador de prótesis dentales.

- Trasplantes dentarios. Se trata del trasplante de un germen dentario en evolución a una zona en donde se ha perdido una pieza dentaria. En general, se utilizan los terceros molares.

- Patología oral, para el tratamiento de quistes, hiperplasias y tumores benignos de los maxilares.

Todos estos tratamientos deben ser efectuados por el especialista certificado en Cirugía y traumatología Buco Maxilofacial.

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

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

DIABETES MELLITUS TIPO 1, TIPO 2 Y EN EL EMBARAZO - OBESIDAD, SOBREPESO Y BAJO PESO - TRASTORNOS ALIMENTARIOS - PROBLEMAS DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, RESISTENCIA A LA INSULINA - ALERGIAS ALIMENTARIAS - ENFERMEDAD CELÍACA - NUTRICIÓN DEPORTIVA - ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA - CONTROL NUTRICIONAL PRE Y POST CIRUGÍAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA

MÉTODO NO DIETA

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

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

PROMOCIÓN AUMENTO MAMARIO

Incluye

- Honorarios médicos, implantes, sostén postop, kinesioterapia postop y controles postop.
- Hospitalización, pabellón, insumos y medicamentos

Promoción válida para cirugías realizadas hasta el 7 de diciembre

Valor Real $4.340.406

Valor Promoción

$3.170.000

Ahorro paciente $1.170.406

DRA. FERNANDA DEICHLER

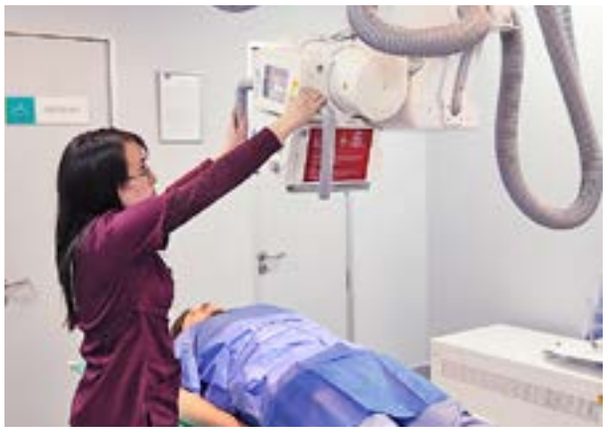
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA

ATENCIÓN EN CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS

Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123

Formas de pago: efectivo, cheque, tarjetas de crédito



CLÍNICA REDSALUD MAGALLANES

CENTRO DE IMAGENOLOGÍA

Ahora abierto todos los días del año

PREOCUPADOS DE ENTREGAR UN SERVICIO DE APOYO DIAGNÓSTICO INTEGRAL, HEMOS AMPLIADO NUESTRO HORARIO DE ATENCIÓN.

Lunes a sábado de 08:00 a 21:00 horas (continuado)
Domingos y festivos de 09:00 a 21:00 horas (continuado)

Realizamos los siguientes exámenes de imagenología ambulatorios:

T.A.C. Tomografía Axial Computarizada · Resonancia Magnética
Rayos X · Mamografía · Ecografía

Convenios: Isapres, Fonasa, Mutualidades, Dipreca, particulares.

Consultas: **imagenes.magallanes@redsalud.cl**
Más información: **www.clinicamagallanes.cl/centro-de-imagenes/**

RESTAURANT
SAVOY

La calidad
DE MÁS DE
40 años
de experiencia

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

ATRAPASUEÑOS
Tienda de ropa y artículos
para mujer

Te invitamos a conocer tienda Atrapasueños para mujeres y jóvenes divertidas, donde encontrarás accesorios para complementar tu look.
Prendas con estilo y ese regalo diferente para esa persona especial

Lunes a jueves de 11:00 a 13:30 hrs. y de 15:30 a 19:30 hrs.
Viernes y sábado horario continuado
Domingos de 12:00 a 17:00 hrs.

atrapasuenos_puq
atrapasuenos punta arenas
+569 96233839
O'Higgins #1083

Variedad,
exclusividad, calidad y muy
buenos precios

COMERCIAL Pefa's
DECORAR - REGALOS - BORDADOS
222 62 86

Liquidación en artículos
de Navidad hasta un 50%

MEJICANA 723 – FONO/FAX 2226286
COMERCIALPEFAS@GMAIL.COM

Recetas CROATAS

POR JUANA GOIC

Hrštule
Moñas de masa fritas

INGREDIENTES (SALEN 40 MOÑAS):

- 2 huevos
- 1 cucharada de azúcar o endulzante
- ½ vaso vinero chico licor de anís o aguardiente
- 1 cucharada de postre de aceite
- Harina, la que absorba (250 gramos aproximadamente)
- 1 litro de aceite para freír
- Azúcar flor
- Papel film y toalla nova

PREPARACIÓN:

Batir muy bien los dos huevos con una cucharada de azúcar, agregar medio vaso de licor de anís o aguardiente y una cucharada de postre de aceite y volver a batir, agregar harina de a poco, más o menos una taza y media, hasta que se pueda amasar, que no se pegue en las manos.

Amasar bastante, tapar con un papel film y dejar descansar una media hora.

Estirar la masa bien delgada, cortar cintas de unos 3 o 4 centímetros de ancho y formar moñas.

Freírlas en aceite caliente, poner las moñas a freír y se sacan enseguida.

Se ponen en toalla nova. Cuando se enfrían se les pone azúcar flor.

Receta de la Sra. Angela Matukić de Kalafatović de Pučišća, Isla de Brač y enseñada por la Sra. Olma Vukašović Kovačić de Omiš donde hacen una receta parecida.

RECETAS Granjas de la Sierra M.R.

TORTA DE DURAZNOS

INGREDIENTES PARA EL BIZCOCHO

225 gramos de harina 0000 Granjas de la Sierra.
6 huevos.
225 gramos de **azúcar Granjas de la Sierra.**
1/4 cucharadita de sal.
1 cucharadita de extracto de vainilla.
50 gramos de mantequilla sin sal derretida.

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180C Preparar 2 moldes de torta de 20 cm de diametro y al menos 6 cm de alto. Cubrir el fondo con papel mantequilla.
En un bowl mezclar los huevos, **azúcar Granjas de la Sierra,** sal y vainilla con un batidor de mano, calentar a baño María hasta que alcance una temperatura de 45C siempre revolviendo.
Apenas la mezcla alcance los 45C, sacar del baño María y batir con la batidora eléctrica a alta velocidad hasta que la mezcla suba y después colapse dejando un aro en el borde del bowl, unos 8 minutos aproximadamente.
Con una espátula incorporar la **harina 0000 Granjas de la Sierra** cernida previamente en 3 pasos, usar movimientos envolventes, agregar la mantequilla derretida y incorporar con movimientos envolventes.
Vaciar la mezcla al molde preparado y hornear por 25-30 minutos hasta que este suavemente dorado.
Dejar enfriar sobre una rejilla y luego envolver y refrigerar. No desmoldar hasta que lo vayan a cortar y armar la torta.
Para la compota de duraznos,
1 kilo de **duraznos en mitades Granjas de la Sierra.**
1/2 taza de azúcar rubia.
1/2 taza de agua.
1 cucharadita de extracto de vainilla.
Drenar los **duraznos Granjas de la Sierra** hasta que suelten la totalidad de su jugo y luego solo poner estos junto con el azúcar y el agua en la olla una mediana y cocinar a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se disuelva. Dejar enfriar y refrigerar.

PARA EL RELLENO

3 tazas de crema fresca para batir
6 cucharadas de **azúcar Granjas de la Sierra.**
1/2 taza de mermelada de duraznos, (opcional).
1/4 taza de almendras fileteadas para decorar.
Batir la crema en un bol frío hasta que forme picos suaves, agregar el **azúcar Granjas de la Sierra** y seguir batiendo hasta lograr picos firmes o este Chantilly.
Desmoldar los bizcochos pasando un cuchillo por el borde y retirar el papel mantequilla para luego cortar los bizcocho por la mitad.
Colar la compota de duraznos y elegir algunos de tamaño similar para decorar.
Montar la torta alternando bizcocho, remojar con el jugo de la compota, crema batida, duraznos. A la capa del centro colocarle además mermelada si desean.
El último bizcocho cubrirlo con crema y decorar con las almendras, los duraznos.
Refrigerar hasta el día siguiente.

Since 1924
Transworld Supply
DESDE 1912
División Automotriz
NUEVO
MG RX5
MANEJA TU CAMINO
RX5
Dirección: Manzana 43 - 44 | Zona Franca | Punta Arenas | Teléfonos 612 - 613326 / 612 - 613327
DRIVE EVOLUTION
Servicio Técnico y Ventas de respuestos autorizados
Dirección Av. Bulnes # 03545 | Teléfonos 612 - 613609 / 612 - 613308