PATAGONIA
Fem

Edición N° 147 viernes 7 de diciembre de 2018
GRATIS con La Prensa Austral

LOS RIESGOS DE EXPONERSE AL SOL

NUTRICOSMÉTICA: FUSIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y COSMÉTICA

TATIANA SEGARIC

Y EL TRATAMIENTO EN CLÍNICA REDSALUD QUE LE CAMBIÓ LA VIDA

EN DICIEMBRE
DESPIDE EL AÑO
Relajado

DÍA DE SPA + AROMATERAPIA DE 30 MINUTOS PARA DOS PERSONAS	$45.000
MASAJE DE RELAJACIÓN DE 60 MINUTOS + HIDROTERAPIA PARA UNA PERSONA	$65.000
MASAJES SUAVES DE 30 MINUTOS	$18.000
BAÑO DE SAL	$18.000
PLAN MENSUAL + 4 INVITACIONES	$180.000
PLAN 2 SEMANAS	$70.000
14 PASES ADICIONALES AL CONTRATAR UN PLAN ANUAL (PAREJA)	

*DÍA DE SPA INCLUYE EL USO DE SAUNA, BAÑO VAPOR, PISCINA TEMPERADA Y GIMNASIO.

DREAMS PUNTA ARENAS

Promociones válidas sólo durante diciembre.
Avda. O´Higgins 1232 – 61 2204565 – 9 78978395
Call Center 600 626 0000 mundodreams.com

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 147
Viernes 7 de diciembre de 2018 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia B'ug

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Fotografía portada: Constanza Poblete
Periodista: Constanza Poblete
Fotografía: Nora Valdés, César Sandoval y Constanza Poblete
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.

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.

EDITORIAL

Elia Simeone R.

ARTE E INCLUSIÓN

En nuestra región existe un ejemplo claro de que tal premisa es cierta: la formación del grupo Danza Educativa, al alero de la Casa Azul del Arte. El director de este elenco, Oscar Carrión, creyó en que es posible, a través de la danza, enseñar y hacer crecer a personas con capacidades diferentes y darles un sitial en la sociedad, permitiéndoles aprender y expresarse.

El arte es una función vital y necesaria para la existencia, a tal punto que se ha llegado a afirmar que "el arte y el hombre son indisociables". Por lo mismo, es eminentemente social y permite diferenciar a la estirpe humana del resto de los seres vivos.
De esto se desprende que el arte es para todos y cada uno necesita satisfacer sus necesidades estéticas y de conocimiento y poder expresarse a través de diversas manifestaciones artísticas.
Esta universalidad ha llevado a que se plantee que el arte puede ser usado como estrategia para una educación inclusiva e intercultural.
En nuestra región existe un ejemplo claro de que tal premisa es cierta: la formación del grupo Danza Educativa, al alero de la Casa Azul del Arte. El director de este elenco, Oscar Carrión, creyó en que es posible, a través de la danza, enseñar y hacer crecer a personas con capacidades diferentes y darles un sitial en la sociedad, permitiéndoles aprender y expresarse.
El sábado 1 de diciembre recién pasado se realizó la gala artística de esta entidad, en la cual el director apostó por la inserción de los componentes culturales y permitió a su elenco experimentar técnicas diversas.
¿El resultado? Una velada emotiva, con un gran despliegue de belleza y talento.

PÁGINAS

4 - 5 **"ME INTERESA DESPERTAR** LA CAPACIDAD DE ASOMBRO EN LA GENTE"

12 - 13 **ELENCO DE DANZA EDUCATIVA** CELEBRÓ SUS 15 AÑOS

Andrea Silva Muñoz y su trabajo fotográfico:

"ME INTERESA DESPERTAR LA CAPACIDAD DE ASOMBRO EN LA GENTE"

"Lo que me interesa es despertar la capacidad de asombro en la gente, despertar la curiosidad. Como decía el gran fotógrafo francés, Doisneau: "Ver es desobedecer". Eso me interesa lograr, que seamos capaces de desobedecer a la rutina, a la abulia, al aturdimiento que nos provoca estar frente a miles de pantallas, pero sin saber ver".

Esta declaración corresponde a Andrea Silva Muñoz, magallánica que ha logrado ser reconocida por su trabajo fotográfico fuera de la fronteras regionales.

Diseñadora de profesión, posee un diplomado en Fotografía en la Pontificia Universidad Católica de Chile. Se capacitó en Cenfoto en Manejo de Archivos Fotográficos.

"Fui seleccionada en Her Global Impact el 2017, y siempre estoy asistiendo a seminarios y capacitaciones, pues la verdad es que me gusta aprender y, si pudiera, estaría toda la vida estudiando", señala.

Con 34 años, esta puntarenense está residiendo en San Antonio desde 2013. El año pasado decidió llevar el tema de enseñar fotografía a otro nivel, creando una marca y ahora trabajando para hacer clases online.

Su trabajo está ligado al patrimonio, identidad local y, en general, se mueve entre la fotografía callejera y retratos.

- ¿Qué te llevó a hacer de la fotografía una forma de vida?

- "Prácticamente tuve que inventarme un trabajo al estar en una ciudad nueva y se dio la oportunidad de realizar un taller. Lo demás se fue dando solo. Pronto fueron surgiendo más trabajos y me hice conocida".

-¿Por qué la fotografía y no algo distinto?

- "Amo la fotografía y me encanta enseñar. Entonces, es la mezcla perfecta de mis pasiones"

-¿Enfrentaste alguna dificultad al inicio de tu carrera?

- "La principal dificultad fue creerme el cuento y desafiar mis propias inseguridades".

Andrea funciona todo el día en torno a sus clases o preparando material para su página. "El resto del tiempo ando con mi cámara documentando", acota.

Aunque está ya hace cinco años instalada en San Antonio, todavía no dispone de un lugar físico fijo para desarrollar esta actividad, aunque eso no es su objetivo. "Mi meta es no depender de un espacio físico y usar la tecnología para poder vender mis clases, libros y fotografías de forma online", puntualiza.

- ¿Cuáles han sido tus mayores logros con tu emprendimiento?

- "Consolidarme".

-¿En qué te inspiras para crear tus obras?

- "En general, me motivo cuando algo me molesta y también cuando veo algo que creo que todos deberían darse el tiempo de ver".

Aunque su familia no ejerce una influencia directa, ella resalta qu "el apoyo incondicional siempre está. Eso –remarca- me otorga una base para poder trabajar tranquila, pese a que mis decisiones no han sido las más convencionales".

Proyecto financiado con el Fondo de Medios de Comunicación Social 2018

Con una fotografía de su abuela Andrea participó en el concurso Black & White del Lensculture obteniendo una distinción.

La joven artista considera vital la posibilidad de crear y experimentar. "Desde que era niña, siempre he hecho cosas, creo que mantengo esa curiosidad intacta y la fotografía es, para mí, el medio ideal para mantenerme experimentando. Es genial la sensación que se tiene cuando haces algo y sabes que genera algún impacto en tu entorno", plantea.

En torno a los estereotipos y el rol femenino en el arte, Andrea Silva sostiene que la mujer siempre ha sido creadora. "La diferencia es que hoy existen más espacios para visibilizar ese trabajo y sacarlo de lo doméstico", resalta.

Nunca se ha sentido discriminada. "Quizás el único estereotipo que ronda por ahí es que muchos aún asumen que una mujer no maneja temas tecnológicos y cosas por el estilo. Pero, mi mejor respuesta es mi trabajo. En general, siempre trabajo con hombres y sólo he sentido respeto de su parte y nos relacionamos como pares", remarca.

Andrea se proyecta a diez años publicando libros y siendo un referente en su área. Por lo mismo, plantea que quiere dejar como legado muchos libros que den cuenta de la belleza que nos rodea y registrar los lugares que conforman nuestra identidad. "Los libros se heredan, viajan y hasta el momento no hay tecnología que los supere como soporte educativo y cultural", explica.

SUS DEFINICIONES SOBRE MUJER Y ARTE

Para Andrea, el arte es dominar una técnica, cualquiera ésta sea, para luego poder expresar ideas a través de una estética determinada. "Es un trabajo conceptual que permite dar cuenta de una forma de ver el mundo. El arte es un gran ejercicio de observación de nuestro entorno y nunca creer que las cosas son obvias", sostiene.

- ¿Existe un arte femenino?

- "Creo que lo único que importa en el arte es la obra en sí y no quién la creó ni cómo la creó. No me gustaría que se aprecie una determinada creación sólo por el género de quien la crea. Sólo en el mundo deportivo me parece necesaria esa distinción entre lo femenino y masculino, en las demás áreas creo que no debería ser relevante".

Sobre si existe o no arte femenino, Andrea es tajante: "Creo que lo único que importa en el arte es la obra en sí y no quién la creó ni cómo la creó. No me gustaría que se aprecie una determinada creación sólo por el género de quien la crea. Sólo en el mundo deportivo me parece necesaria esa distinción entre lo femenino y masculino, en las demás áreas creo que no debería ser relevante".

"Amo la fotografía y me encanta enseñar. Entonces, es la mezcla perfecta de mis pasiones", resume Andrea al explicar que además de salir a la calle a tomar fotografías hace clases a otras personas para que aprendan esta hermosa actividad.

Entrevista a Claudia Álvarez

"ME SIENTO FELIZ Y AGRADECIDA, ESTOY HACIENDO ALGO QUE REALMENTE ME APASIONA"

Claudia Álvarez se ha convertido en una mujer emprendedora. Ahora ha iniciado una nueva línea de negocios y declara convencida: "No hay edad para emprender".

ASÍ DECLARA Claudia Álvarez, una mujer que adoptó una decisión fundamental en su vida al dar rienda suelta a su veta artística.

La creadora de Bendito+Estilo sostiene que sus líneas están hechas con mucha pasión y que le resulta altamente satisfactorio cuando una persona usa algún accesorio confeccionado por ella.

Aunque no vive en la zona, la vida de Claudia quedó ligada a nuestra región al casarse con el Magallánico Fred Facusse Glos.

Durante más de 15 años se hizo cargo de la agencia de eventos y promociones MásEstilo, la cual operaba en Viña del Mar y fue su primer emprendimiento.

Luego decidió dar un giro a su vida y hacer algo que realmente le entusiasma, el poder "crear" y comenzó a confeccionar accesorios en forma autodidacta.

Hoy a sus 48 años apuesta por su segundo emprendimiento, dice que no hay edad para emprender.

Claudia cree que sus creaciones gustan, porque cada vez más personas aprecian las cosas hechas a mano con amor, dedicación y buen gusto.

La producción en serie no permite que el vestuario, los accesorios y objetivos de decoración sean personalizados y tengan un verdadero valor para quien los luce o quien los exhibe en su casa.

Accesorios, brazaletes bordados

Hoy tiene una línea de accesorios, otra de decohogar con diversos detalles para ornamentar la casa y los espacios propios;

Jardines personalizados, para amantes de mascoas. En la fotografía jardines especiales para "dog lover".

Cuadros personalizados.

Pulseras con cristales

Bandanas bordadas ideal para usar esta temporada.

Pulseras extensibles con dijes personalizados

y también ha incorporado la creación de minijardines. En este último caso, crea espacios armoniosos y personalizados con elementos que le hacen sentido a quien los adquiere. Usa suculentas, que son plantas sencillas, variadas y muy hermosas que no necesitan mayores cuidados, pues pueden crecer casi en cualquier lado. "Son perfectas para los amantes de la jardinería, pero que no tienen mucho tiempo para dedicarse al cuidado de las plantas", acota.

Suculentas: según el Feng Shui son consideradas como protectoras, purifican el ambiente y favorecen la armonía.

En su línea de accesorios usa cristales, algunos de Swarovsky, dijes, diferentes metales, piedras naturales y otros materiales nobles que le permiten diseñar y crear piezas únicas.

¿Por qué Bendito?, le preguntamos. "Porque es una bendición el poder crear con tus propias manos", acotó.

Los pequeños detalles son los que hacen grandes diferencias.

Claudia Álvarez en las inmediaciones de Fuerte Bulnes

GANADORAS DEL CONCURSO
Mejores Portadas

Fem PATAGONIA
2016–2018

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.

Portada 2016:

1er Lugar: Maritza Elgueta con 629 likes
2do Lugar: Carla Roehrs con 353 likes
3er Lugar: Patricia Muñoz con 15 likes

Ganadora del Sorteo:
Camila Hermosilla Vargas

Portada 2017:

1er Lugar: Karen Vargas con 136 likes
2do Lugar: Sergio Oyarzo con 95 likes
3er Lugar: Silvana Camelio con 19 likes

Ganadora del Sorteo:
Valeria Rojas García

Portada 2018:

1er Lugar: Gloria Sagredo, Mónica Villarroel, Jacqueline Cáceres, Alicia Gallardo, Leidy Velasco, Melita Prado con 456 likes
2do Lugar: Anasol Mancilla con 177 likes
3er Lugar: Yasna Vargas y Damisa Bertea con 125 likes

Ganadora del Sorteo:
Gabriela Seguel Arismendi

Especial Diciembre

HIFU REJUVENECIMIENTO FACIAL

Es la alternativa a un lifting facial, pero sin cirugía, no invasivo, que con sólo una sesión cada 3 a 6 meses se obtienen resultados como si te hicieras una intervención quirúrgica de lifting facial.

Es un ultrasonido de alta intensidad capaz de generar contracción inmediata de la piel y/o musculatura, neocolagénesis (producción de más colágeno) y elastogénesis (producción de más elastina).

- Se realiza en una sesión, y se evalúa el avance a los dos meses.
- Se combinan botox, ácido hialurónico y todos los tratamientos rejuvenecedores para un máximo resultado.
- Ideal para personas que han bajado de peso de manera brusca y que noten su rostro caído.
- Se aplica en personas que requieran un rejuvenecimiento facial superior y/o inferior: papada, cuello y escote.
- Para personas desde los 30 años que quieran eliminar líneas finas o busquen tener una piel más firme, luminosa y suave.

Dra. Karla Cárcamo V.
Cirujano y Rejuvenecimiento facial

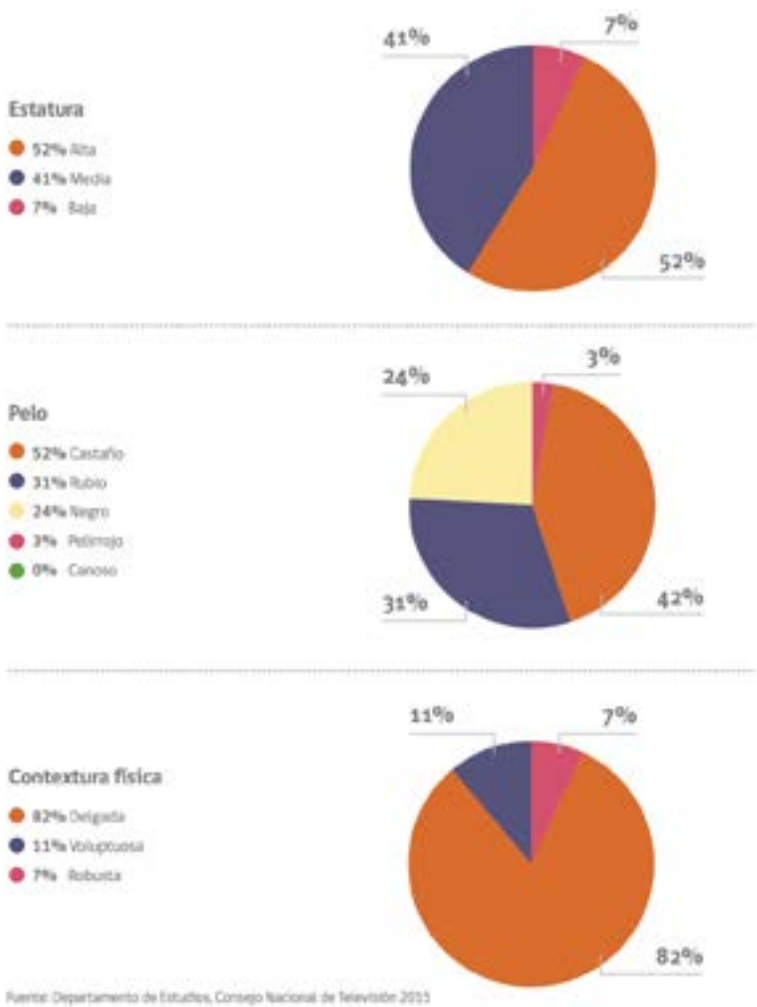
Mejicana 1447, Clínica Costanera | Medicina Estética Facial Dra Karla Cárcamo | +56942597054 | estetica_facial_costanera

Comunicación sin estereotipos de género

Representación de las mujeres en la televisión chilena

Hace décadas, se acuñó la frase "la televisión penetra", por su gran impacto en la población, tenida ésta como una masa influenciable.

Un estudio sobre las imágenes de mujeres que se presentan en la programación habitual de la TV revela lo siguiente:



"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

LAS 10 frases machistas QUE CASI TODAS HEMOS DICHO Y QUE no deberíamos REPETIR

El lenguaje construye realidad y ayuda a perpetuar estereotipos. Janine Bacquerie recopiló en Actitud Fem diez frases que pueden escucharse cotidianamente y que sería conveniente no decirlas nunca más.

1.- ¿Cómo no quiere que la molesten en la calle si se viste así?

Todas podríamos andar desnudas si quisiéramos y no por eso alguien tiene derecho a ofendernos en la calle. La manera en que te vistas no es la "culpable" de que te falten el respeto, el único responsable es quien te agrede.

2.- La ascendieron, seguro se acostó con el jefe para conseguirlo

NO. La razón por la que haya subido de puesto de trabajo no es algo de nuestra incumbencia y no tenemos por qué dudar de las capacidades de otra mujer y, mucho menos, ponerlas en evidencia con otras personas.

3.- Cambia de novio como de calzones

¿Y qué? Cada quien decide lo rápido o lento que termina y comienza una relación. Nosotras no podemos saber si terminó con su pareja porque éste la maltrataba o simplemente porque así lo creyó conveniente.

4.- ¡Abortó! ¿Cómo pudo hacer eso?

Ella tuvo sus razones para hacerlo y no tenemos por qué entrometernos en el tema. Una situación tan delicada es difícil de comprender. Si conoces a una mujer que abortó, simplemente apóyala o guarda silencio.

5.- Está bien jovencita y ya es mamá, ¿cómo pudo tenerlo?

No existe la edad perfecta para ser madre, es una elección individual y ella sabrá por qué decidió dar a luz y no interrumpir su embarazo.

6.- Si dices groserías, te ves mal

Una cosa no tiene que ver con la otra. Si a ti no te gustan las groserías, evita decirlas, pero si escuchas que alguien más la dice y de plano, no lo soportas, aléjate del lugar, pero evita hacer comentarios de ese tipo.

7.- Si cocinas bien, ya puedes casarte

¿Y si no sé o no quiero aprender a cocinar entonces no me puedo casar? Cualquier persona que desee unir su vida con otra es libre de querer casarse, ¡así como también es libre de no hacerlo!

8.- No se depiló las axilas, ¡qué poco femenina!

La femineidad no se reduce a tener unos cuantos vellos (o muchos), si se ve o no mal, según tu percepción es respetable, al igual que dejarlos crecer.

9.- Se viste como hombre, seguro es lesbiana

Usar pantalones o shorts no te hace menos femenina que el resto. Quizá esa chica valora más su comodidad o simplemente se viste así, porque así le gusta a ella.

10.- ¿Para cuándo el hijo?

¡Si no lo ha tenido es por algo! Cada una sabremos en qué momento queremos ser madres.

¿Has escuchado alguna de estas frases? ¿Cuántas de éstas has dicho?

El elenco de Danza Educativa es pionero en nuestra región y sus principales objetivos son entregar herramientas relacionadas con la educación artística, específicamente la danza, a un grupo de personas que, generalmente, no tienen acceso a estas experiencias, mejorando con creces su calidad de vida.

FOTOGRAFÍAS: CÉSAR SANDOVAL

ELENCO DE DANZA EDUCATIVA CELEBRÓ SUS 15 AÑOS CON EMOTIVO Y HERMOSO DESPLIEGUE ARTÍSTICO

EL ARTE ES PARA TODOS y todos necesitamos poder apreciar sus distintas manifestaciones y también desarrollar nuestros talentos.

Es, precisamente, esta universalidad la que ha llevado a establecer que el arte puede ser usado como estrategia para una educación inclusiva e intercultural.

Esto es lo que entendió, en forma visionaria, Oscar Carrión al apostar hace quince años por desarrollar las potencialidades artísticas de un grupo hasta entonces relegado e invisibilizado en nuestra sociedad. Fue así que creó Danza Educativa, cuyo elenco está integrado por personas con capacidades diferentes y cuyas edades fluctúan entre los 22 y 44 años.

"El elenco es pionero en nuestra región y sus principales objetivos son entregar herramientas relacionadas con la educación artística, específicamente la danza, a un grupo de personas que, generalmente, no tienen acceso a estas experiencias, mejorando con creces su calidad de vida. Asimismo, se plantea como un aprendizaje social y cultural al romper estigmas errados con respecto al aporte que ellos, como agentes activos, pueden brindar a la comunidad. El desarrollo integral que se logra como elenco, se refleja artísticamente diversas áreas de la danza, donde cada alumno/a va experimentando técnicas tan variadas como la danza moderna, contemporánea, folclórica y la denominada danza terapia, todas y cada una de ellas aplicadas en su propio lenguaje", se explicó en la Casa Azul del Arte, entidad que acoge a este trabajo educativo.

Una gala con clara identidad cultural fue la exhibida en el Centro Cultural de Punta Arenas.

En el marco de los quince años de existencia de Danza Educativa, su director Oscar Carrión creó piezas artísticas con un fuerte sentido interpretativo basado en la pertinencia cultural, concepto –según se acotó- que está relacionado con uno de los lineamientos del Espacio Cultural Casa Azul del Arte.

Este trabajo fue presentado el sábado 1 de diciembre recién pasado en el Centro Cultural de Punta Arenas.

Cada alumno ha podido experimentar técnicas variadas, como la danza moderna, contemporánea, folclórica y la denominada danza terapia.

Danza Educativa nació como elenco artístico en el 2003, bajo el alero de Casa Azul del Arte.

Tatiana Segaric Kusanovic Y EL TRATAMIENTO QUE LE CAMBIÓ LA VIDA

El objetivo de RedSalud Magallanes es seguir trabajando para fortalecer la salud de la zona más austral del país.

CONSIDERANDO la ubicación geográfica de Magallanes y la alta prevalencia de enfermedades crónicas en la zona, RedSalud, la red de salud privada con mayor presencia territorial del país, apuesta por un modelo de atención integral, cercano y de calidad para todos los chilenos.

Fue en un viaje en bus a Santiago que a Tatiana Segaric Kusanovic le cambió la vida. Un simple movimiento para tomar sus maletas, terminó con dos vértebras de su columna quebradas.

Un dolor intenso la tuvo sin poder moverse y mientras avanzaban los días, la situación comenzó a agravarse. Tras consultar a un traumatólogo y realizarse un estudio por Imagen de Resonancia Magnética (IRM), confirmó lo que temía: dos fracturas de la primera y quinta vértebra lumbar. "Pensé de inmediato que estaría postrada durante meses", recuerda.

Fue derivada a Clínica RedSalud Magallanes para someterse a una Cifoplastía, una técnica quirúrgica mínimamente invasiva y poco frecuente en la región, que permite excelentes resultados.

La cirugía consiste en introducir dentro de la vértebra fracturada dos sondas que tienen en su extremo un balón desinflado. A través de un estricto control radiológico, se inflan los balones para corregir el aplastamiento del cuerpo vertebral fracturado y, posteriormente, rellenarlo con cemento de alta viscosidad.

"Los principales beneficios de esta intervención es que es mínimamente invasiva, lo que permite una rápida recuperación del paciente y en los menores tiempos de hospitalización. En este caso la paciente evolucionó favorablemente sin evidencia de complicaciones, pese a que la biopsia ósea

demostró que sufría una Osteoporosis severa y un déficit de Vitamina D, enfermedad muy común en la región por la falta de sol", explicó el director médico de la Clínica RedSalud de Magallanes y neurocirujano tratante, Dr. Hernán Rebolledo.

"Pese a las molestias postoperatorias, me levanté y caminé sin problemas al quinto día... no lo podía creer", cuenta Tatiana. A sus 75 años, hoy goza de una salud estable y mantiene controles periódicos en Punta Arenas.

SALUD PARA TODOS LOS CHILENOS

Los desafíos en salud para Magallanes no son menores. Es una de las regiones con mayor mortalidad por enfermedades cardiovasculares del país y lidera la cifra de obesidad infantil con una tasa de un 33% de los estudiantes de la zona y un 13,3% de obesidad mórbida. A esto se suma el alto índice de envejecimiento que existe en la región con un 16,7% del total de la población de la zona austral, superando el promedio nacional, con 25.000 personas mayores de 60 años.

"Tenemos una región con una alta prevalencia de problemas de salud, en una zona extrema donde además sabemos que en muchas ocasiones somos la única opción privada de atención. Eso nos plantea el enorme desafío de entregar una atención disponible, cercana y de calidad para todos los pacientes", destacó el Gerente General de RedSalud, Sebastián Reyes Reyes en su visita a la región durante esta semana.

Muestra de esta preocupación son las recientes inversiones realizadas en Clínica RedSalud Magallanes, tales como el nuevo edificio de especialidades inaugurado el 2017, integrando 34 box de consultas médicas, 11 salas de procedimientos y 3 salas de procedimientos para estudios digestivos.

Durante este año, en tanto, entró en operación en el mes de abril un nuevo Centro de Imagenología, poniendo a disposición de la región importantes equipos diagnósticos como Resonador Magnético, Scanner (TAC), Rayos X, Ecógrafo y Mamógrafo.

"Nosotros queremos descentralizar la salud y estar disponibles para la salud de los chilenos en los diferentes puntos de nuestro país, a través de una oferta integral que reúne tanto las atenciones ambulatorias, quirúrgicas, diagnósticas, como dentales, por lo que este 2019 seguiremos avanzando tanto en Magallanes, como en otras regiones de nuestro país con este objetivo", finalizó Sebastián Reyes.

Hoy Magallanes cuenta con una clínica de esta importante red, pero también con un Centro Médico y Clínica Dental RedSalud, con orientación preferente a la atención de especialidades médicas, no médicas y dentales de adultos y niños, otorgando un diagnóstico y tratamiento oportuno apoyado por su equipo médico capacitado y tecnología de primera.

Sebastián Reyes. Gerente General de RedSalud

Más de 10 mil personas recordaron a sus deudos en el Parque Cruz de Froward

CON EL LANZAMIENTO de globos y cintas biodegradables en los que se incluyeron mensajes de los deudos, más de 10 mil personas recordaron a sus seres queridos que ya han partido. Esta tradicional ceremonia se realizó el 1 de noviembre recién pasado en el Parque Cruz de Froward, ubicado al norte de Punta Arenas.

En la oportunidad, también unas 500 personas participaron en la misa que, al mediodía, presidió el padre Víctor Rodríguez Cancino.

En este día tan emotivo, también el parque entregó dulces para los niños y hubo bellas interpretaciones de piezas musicales a cargo del coro Cruz de Froward.

Edita Calisto y Francisca Calisto.

María Coronado Juan Pablo Sobarzo y Judith Coronado.

Juan Mansilla, Rosalia Peñaloza, Olga Mansilla, y Gloria Ojeda.

Silvia Huenchur, Pedro Huenchur, Adelia Ruiz, Roberto Valdés, Elsa Almonacid y Mónica Mayorga.

Eric Oyarzun, Yolanda Vargas, Javier Uribe, Pedro Alvarado, Luis Oyarzún, Rosa Suazo, Constanza Uribe y Joseline Alvarado.

Ramón Soto, Claudio Saldivia, Juvenal Saldivia, Rosa Triviño, Carlos Soto y Fabiana Soto

Helen Fideli, Christofer Salinas, Inés Mansilla, Claudio Fideli y Crishlen Salinas.

Fernando Espíndola, Andrés Espíndola y Sonia Gallardo.

Edelmira Velásquez, Gabriel Villegas y Edilio González.

Ricardo Agustinos y María Cristina Miranda

Familia Hernández Ojeda.

Franco Gyllen, Edgardo Gyllen, Luisa Hidalgo, Aida Jara, Elizabeth Godoy y Fabián León.

Rosana Bahamonde, Cristóbal Jara y Emilio Jara.

Gonzalo Guantelican, Marcela Guantelican, Manuel Villegas y María Villegas

José Garay, Martín Garay, Eliana Gómez Javiera Garay y Fabiola Schwarzemberg

Ismael Bastidas, Rosa Ruiz, Juan Ruiz y Nely Ruiz.

Honorino Igor, Paula Mansilla, Claudia Quinchén, Denisse Alvarado, Lucerina Igor y Esai Igor.

Diego Pincol, Josefa Cárcamo, María Colivoro y Tamara Estay.

Joselyn Magna, Laura Segovia, Cristian Magna y Pamela Alegría.

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

Punta Arenas Saludable

Feria de Frutas, Verduras y Plantas

Más de **30 productores locales** se reúnen en un solo lugar, para ofrecer lo mejor de lo nuestro.

Temporada 2018 - 2019

Horario: ***de 10 a 14 horas***

Fecha	Escuela	Dirección
Diciembre 2018		
Sábado 15	Argentina	Manuel Aguilar Nº 01028
Sábado 29	INSUCO	Magallanes Nº 847
Enero 2019		
Sábado 5	Argentina	Manuel Aguilar Nº01028
Sábado 19	Portugal	Mejicana Nº527 ***(por Chiloé)***
Febrero 2019		
Sábado 9	Argentina	Manuel Aguilar Nº 01028
Sábado 23	INSUCO	Magallanes Nº 847
Marzo 2019		
Sábado 9	Portugal	Mejicana Nº527 ***(por Chiloé)***
Sábado 23	INSUCO	Magallanes Nº 847

CUANDO TU REGALO
TE HACE REDESCUBRIR LA CIUDAD
#SABESQUEESCHEVROLET
ONIX
ONIX
VEN A CONOCER
LAS UNIDADES
2019
RENDIMIENTO EN CIUDAD: 11 KM/L*
DIVEMOTOR
Desde 1930
MYLINK CON APPLE CARPLAY™
Y ANDROID AUTO™
DOBLE AIRBAG
FRENOS ABS
CON EBD
DIVEMOTOR.CL
FIND NEW ROADS
Apple CarPlay
androidauto
ACDelco
CHEVROLET

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

SERVICIO PELUQUERIA

Color y mechas desde
$35.000
Alisado permanente
$35.000
todo largo
Botox capilar y corte
$25.000

Limpieza facial profunda con microdermoabrasión $25.000

Rejuvenecimiento facial **8 sesiones $149.900** con radio frecuencia y Oro Mask. **$25.000** por sesión

Depilación con cera completa **$25.000**
Lifting de pestañas y perfilado de cejas **$20.000**

Micropigmentación de cejas o Microblading $60.000

Solarium cama con colageno
10 sesiones por **$25.000**

Solarium vertical
10 sesiones por **$18.000**

Bronceado instantáneo
cuerpo completo **$20.000**

Volvió Marroorganics
el reductor instantáneo que disminuye de 3 a 8 cm por Sesión:

1 masaje de 1 hora para el tronco superior por $50.000
3 sesiones por $120.000

Tratamiento Full reductor

8 SESIONES
Incluye termoterapia, cavitación, vacuum drenaje y ondas rusas

1 zona $99.900
2 zonas $159.900

Depilación láser 6 sesiones para
- Zonas chicas **$39.900**
- Zonas medianas **$89.900**
- Zonas grandes **$149.900**

CRIOLIPOLISIS

Reduces grasa localizada a travez del frío de hasta - 8 grados bajo cero
1 sesión x zona $50.000
2 zonas $70.000 3 zonas $100.000

Manicure, pedicure y podología Clinica
Masajes de relajación y descontracturante.

Servicios de depilación, pestañas, maquillaje, manicure, uñas acrílicas

Me gusta
spabauer

BUSCA NUESTRA FANPAGE SPABAUER PARA VER LAS OFERTAS EXCLUSIVAS QUE TENEMOS PARA NUESTROS FANS

Visítanos en calle Chiloé 930 - Teléfono 61 2244282
Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

Dr.MauricioVargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

Cirugía y Traumatología Bucal y Máxilo Facial
Plástica y Estética Facial
Implantes Óseointegrados

- Cirugía Bucal e implantes
- Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Ácido Hialurónico y bioplastía
- Plasma Rico en Plaquetas
- Hilos Tensores y Revitalizantes

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta
Romulo Correa 665
Teléfono (61) 2214010
Punta Arenas

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

FISIO LIFE
KINESIOLOGIA & OSTEOPATIA

UN PASO ADELANTE EN REHABILITACIÓN

CUANDO HABLAMOS DE KINESIOLOGÍA MUSCULOESQUELÉTICA SABEMOS CÓMO SOLUCIONAR TU PROBLEMA

Consulta en Fisiolife Punta Arenas si quieres tratamiento para:

- Fascitis Plantar
- Dolor lumbar
- Ciática
- Rotura de supraespinoso o manguito rotador
- Epicondilitis
- Hernia de columna
- Pubalgia
- Tendinopatía rotuliana
- Síndrome Banda Iliotibial
- Tendinopatía aquiliana
- Tendinopatía de supraespinoso o biceps braquial
- Roturas de tendón menores a 1 cm.
- Otros tipos de tendinitis/tendinosis como isquiáticas, de glúteo medio, cuadricipital, peronea, de quervain, tibial posterior, recto anterior u otro tendón

Antonio Díaz Hussey

Juan Villegas Velásquez

• Kinesiólogos • Posturólogos
Máster en Osteopatía

CENTRO DE KINESIOLOGÍA ESPECIALIZADO EN COLUMNA Y TRATAMIENTO DE TENDÓN

KINESIOLOGÍA • OSTEOPATÍA • TERAPIA MANUAL • ELECTRÓLISIS PERCUTÁNEA ECOGUIADA • POSTUROLOGÍA CLÍNICA • PUNCIÓN SECA • MESOTERAPIA HOMEOPÁTICA • NEURODINÁMICA

WWW.FISIOLIFE.CL **FISIOLIFE** **FISIOLIFE_PUQ**

ANGAMOS 597 • PUNTA ARENAS • 61 2224246

Los riesgos de exponerse al sol

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

SE ACERCAN LAS VACACIONES, y es común que muchas personas se expongan al sol para conseguir ese bronceado tan anhelado, sin embargo, el enrojecimiento de la piel que ocurre después de exponerse al sol o a otro tipo de luz ultravioleta puede provocar lesiones de primer o segundo grado, de acuerdo a la profundidad del compromiso de la piel.

Uno de los síntomas más visibles producto de la exposición al sol es la piel roja y sensible, caliente al tacto; las ampollas que se desarrollan de horas a días después; y en reacciones severas puede haber fiebre, escalofríos, náuseas o erupción cutánea, ante ello se debe consultar en una Urgencia.

Cuando la piel empieza a ponerse roja y duele, el daño está hecho. El dolor es peor entre las 6 y 48 horas después de la exposición al sol.

¿Por qué se produce la quemadura solar?

La quemadura solar se presenta cuando el grado de exposición al sol o a una fuente de luz ultravioleta excede la capacidad del pigmento protector del cuerpo, melanina, para proteger la piel. Una quemadura solar en una persona con piel muy clara o en niños puede ocurrir en menos de 15 minutos de exposición al sol del mediodía, en tanto que una persona con piel oscura puede tolerar la misma exposición por horas.

¿Pueden tener las quemaduras efectos a largo plazo?

Aunque los síntomas de la quemadura solar normalmente son temporales (como la piel roja que duele al tacto), el daño cutáneo con frecuencia es permanente y puede tener efectos serios para la salud a largo plazo, incluyendo cáncer de piel que por lo regular aparece en la adultez, pero es causado por la exposición al sol y quemaduras solares que empezaron temprano en la niñez.

Es mejor prevenir las quemaduras que tratarlas. Hay disponibilidad de protectores solares efectivos con una amplia variedad de intensidades. Lo ideal es utilizar un protector solar de amplio espectro, con un factor de protección solar (FPS) de 50, que debe aplicarse de manera generosa.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
Belleza y Salud
En Clínica RedSalud Magallanes

BÓTOX • ÁCIDO HIALURÓNICO • BLEFAROPLASTÍA
LIFTING CERVICOFACIAL MAMOPLASTÍA DE AUMENTO • REDUCCIÓN MAMARIA • MASTOPEXIA • LIPOSUCCIÓN • ABDOMINOPLASTÍA
OTOPLASTÍA • CICATRICES • RECONSTRUCCIÓN MAMARIA POST CÁNCER O ALTERACIONES DEL DESARROLLO
RECONSTRUCCIÓN TRONCO Y EXTREMIDADES
QUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS

MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

INFORMACIÓN Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl • Cel.: +569 4285 6123
Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

NUTRICOSMÉTICA: UNA FUSIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y LA COSMÉTICA

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

La Nutricosmética es una nueva tendencia en el campo de la belleza que combina los tratamientos tradicionales a base de productos de aplicación local (tópicos) con suplementos nutricionales que promueven una corrección del problema desde el interior.

Este efecto se conoce como "Beauty from Within" o "belleza desde adentro" y sus efectos son tan elocuentes que rápidamente han captado la atención de las grandes marcas de cosméticos y de alimentos.

Como lo indica su nombre, la Nutricosmética implica por un lado a la nutrición y, por el otro, a la cosmética; entendiendo por esta última a la modificación superficial del cutis, el cabello, la piel y otros aspectos relacionados con la belleza.

Un producto que es considerado un "nutricosmético" o alimento funcional para un país puede ser considerado un medicamento en otro y con ello, toda la comunicación y la estrategia de venta se ve resentida, al punto de que puede llegar a no ser viable la comercialización en un determinado lugar.

Para la industria cosmética y la alimenticia un Nutricosmético se trata de un Suplemento Dietario. En algunos casos, también pueden incluirse principios activos en una forma más "amigable" como un alimento, considerándose un "Alimento Funcional" aunque esta última denominación no existe legalmente en la mayoría de los países, pero si en el nuestro.

Por otra parte, debe tenerse en cuenta que si bien el propósito en la mayoría de los casos es netamente "cosmético", estos productos proporcionan funcionalidad en todo el cuerpo mejorando sistemas y tejidos que no están expuestos, pero que se ven beneficiados de estos aportes nutricionales específicos, acercándonos a la medicina anti-edad o anti-envejecimiento.

¿En qué forma encuentro un nutricosmético o alimento funcional?

Los nutricosméticos se encuentran por lo general en cápsulas o polvos a diluir y los alimentos funcionales pueden encontrarse en diversos productos como el café, té, leches, yogurt, y productos bebibles a los cuales se les ha agregado colágeno, antioxidantes, fitoesteroles, microminerales, ácido fólico, calcio, omega -3, fibra dietética y probióticos, entre otros.

A pesar de que estos Suplementos Dietarios se venden en forma masiva en las góndolas de supermercados o farmacias, no deben nunca rotularse como de "venta libre". Debe consultar siempre a su médico sobre su posible uso y tiempo a consumir, pues muchos de ellos tienen advertencias de distintos tipos que no deben pasarse a llevar.

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

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

RESTAURANT
SAVOY

La calidad
DE MÁS DE
40 años
de experiencia

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

TESLAUSTRAL
tecnología amigable

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

ENERGÍA ELÉCTRICA LAS 24 HORAS DEL DÍA

Logra la satisfacción de todos nuestros clientes disfrutando las 24 horas de energía tal como en la ciudad.

CALEFACCION CENTRAL CON CALDERAS A PELLET

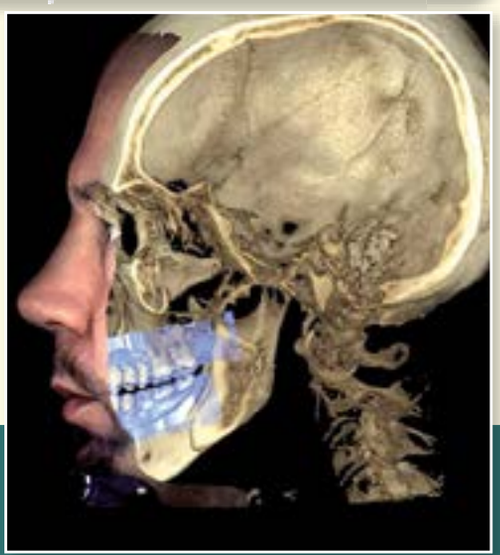
Ideal para el consumo en espacios reducidos. Aplicable a "Estancias", "hogares".

www.teslaustral.cl • E-mail: contacto@teslaustral.cl
+56 9 89037451

Odontología VENTUS

LA MEJOR MANERA DE ASEGURAR LA MÁXIMA CALIDAD DE ATENCIÓN A NUESTROS PACIENTES ES ELIGIENDO LA MÁS AVANZADA TECNOLOGÍA.

- Tomografía 3D Cone Beam Planmeca, diseñado para obtener información tridimensional del esqueleto máxilo facial.
- Equipo RX periapical con la más avanzada tecnología con colimacion rectagular, limitando la emisión de radiación sólo en la zona del sensor.
- Radiografías digitales para una mayor comodidad para nuestros pacientes y una mejor imagen.
- Mejores imágenes con menor dosis de radiación.



SERVICIOS:

- Cone Beam
- Panorámica
- Teleradiografía de perfil
- Retroalveorlar
- Bite wing

CONTACTO
Teléfonos fijos: 2245909-2245399
Celular: 990389653
Dirección: Bulnes #76 Punta Arenas
www.odontologiaventus.cl

HORARIOS
Lunes a jueves 08:00 a 12:30 y 14:00 a 20:30 hrs.
Viernes 08:00 a 12:30 y de 14:00 a 19.30 hrs.
Toma de radiografías:
Lunes a viernes 09:00 a 11:30 y de 15:30 a 19:00 hrs.

Urgencias de lunes a domingo

POR JUANA GOIC

Tradición NAVIDEÑA

Božićna pšenica

CENTRO DE MESA CROATA

EL DÍA 13 DE DICIEMBRE, en una fuente o plato bonito se pone polímeros, turba, tierra o algodón humedecido, encima se le pone semilla de trigo y en el centro una vela roja.

Cuando el trigo crece se pone alrededor una cinta o cordón tricolor (blanco, rojo y azul) colores de la bandera croata. Este centro se usa en la mesas de Navidad, de Año Nuevo y se deja hasta el Día de los Reyes Magos, después se siembran y cuando dan las espigas se cortan y guardan.

Al brotar y crecer el trigo en la casa da abundancia y fertilidad para el año.

Al apagar la vela debe hacerse con pan remojado en vino.

RECETAS

Granjas de la Sierra M.R.

SALSA DE TOMATES CON PIMENTONES

INGREDIENTES

1 cucharada de mantequilla.
1 cucharada de aceite de oliva.
1 cebolla grande picada pluma
1 diente de ajo picado fino.
2 pimientos de cualquier color (ojalá mixtos), picados en juliana.
1 taza de vino blanco.
1 lata de tomates en cubitos Granjas de la Sierra.
Sal.
Pimienta.

PREPARACIÓN

En un sartén grande calentar la mantequilla y el aceite a fuego medio, agregar la cebolla y dorar hasta que se caramelice, por unos 15 minutos aprox.
Agregar el diente de ajo y los pimentones, dejar cocinar y caramelizar por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
Agregar el vino blanco y dejar evaporar completamente.
Agregar los tomates en cubitos Granjas de la Sierra y dejar hervir, sazonar. Apagar el fuego.
Sacar 2 cucharones de salsa y pasarlos por la licuadora. Devolver la salsa al sartén y calentar.
Probar y ajustar la sazón.
Si se quiere se puede licuar toda la salsa, pero eso es completamente a gusto propio.

calidad superior

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