PATAGONIA
Fem

Edición N° 168 viernes 27 de septiembre de 2019
GRATIS con La Prensa Austral

LIDERAZGO FEMENINO: MUJERES COMPARTEN SU VISIÓN Y EXPERIENCIA

LA MIGRAÑA ES HASTA CUATRO VECES MÁS FRECUENTE EN MUJERES QUE EN HOMBRES

Paola Vezzani

Y SU MIRADA ARTÍSTICA Y VITAL DEL ESTRECHO DE MAGALLANES

ALL NEW
TRAILBLAZER
SOLO UNA VIDA
DIVEMOTOR
Desde 1930
Zona Franca • AVDA. 2 SUR SITIO 28 • FONO: 612219195
• Motor 2.8L turbo diesel DURAMAX
• 4x4 ESP y control de tracción
• 200 CV y torque de 500 NM
• Capacidad de carga de 816 LT
• Pantalla 8" MyLink con Apple Carplay™ & Android Auto™ + GPS
• Sistema activo de monitoreo de presión de neumáticos
• Sistema de encendido remoto
• 6 airbags
• Alerta de colisión frontal
• Alerta de permanencia en carril
• Control de subidas y descenso
• 3 corridas de asientos
• Dirección eléctrica
• Caja AT 6 velocidades con Active Select
• Cámara y sensor de estacionamiento delantero y trasero
• Asientos de cuero y climatizador
DIVEMOTOR.CL
FIND NEW ROADS
CHEVROLET
SERVICIOS FINANCIEROS
GARANTÍA DE 60.000 KM a 5 AÑOS
Apple CarPlay
androidauto
ACDelco

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 6 Edición 168
Viernes 27 de septiembre de 2019 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia Simeone R.

EDITORIAL

LIDERAZGO FEMENINO

¿Tiene el liderazgo género? ¿Existe, realmente, un liderazgo femenino que sea sustancialmente distinto al masculino?... Son interrogantes que deben ser planteadas.

La tarea por lograr mayor equidad de género tiene muchos obstáculos que superar, desafíos que acometer y metas que alcanzar.
En esta agenda, el liderazgo femenino es uno de los temas que se debe abordar y éste se plantea como un desafío que tiene que emprender la sociedad en su conjunto.
¿Tiene el liderazgo género? ¿Existe, realmente, un liderazgo femenino que sea sustancialmente distinto al masculino? ¿Deben las mujeres para ser escuchadas, obedecidas y respetadas actuar como lo hacen los hombres e imitar la forma en que éstos ejercen el poder? ¿Existe una forma particular de las mujeres de ejercer el poder?
Todas éstas son interrogantes que tienen que ser planteadas y encontrar una respuesta satisfactoria al momento de abrir más puertas para que las mujeres ostenten cargos directivos y ejecutivos.
Chile está en deuda respecto de esta materia, sobre todo si se revisan los directorios de las empresas públicas y privadas, se realiza un conteo de las mujeres que son parlamentarias y de las que han sido designadas en algún puesto en que tienen que liderar el trabajo de un grupo humano.
Celebramos todas las iniciativas que permitan reflexionar sobre este tema e intercambiar puntos de vista sobre este asunto. De hecho, la dirección de nuestra revista acudió a un encuentro de jóvenes líderes de todo el país que se realizó en Rancagua para dar a conocer la experiencia de Fem y cómo, a través de sus páginas, se ha buscado plantear las temáticas de género y potenciar figuras que, de una u otra forma, han ejercido o lo están haciendo un liderazgo femenino.
También en esta edición se presentan entrevistas de mujeres que, en muy disímiles ámbitos, han sabido ejercer un liderazgo efectivo. En sus historias, muchas mujeres podrán verse reflejadas y/o aprender de estas experiencias.

Elia B´ug

PÁGINAS
13 - 15

20 CURIOSIDADES SOBRE SEXO QUE QUIZÁ NO CONOCÍAS

PÁGINA
19

ESTUDIANTES DE SANTO TOMÁS REAFIRMAN SU COMPROMISO CON EL ÁREA DE LA SALUD EN CEREMONIA DE INVESTIDURA

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodista: Patricia Cárdenas y Vanessa López
Fotografía: Juan Carlos Avendaño, Gerardo López
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.

Artista habla de su última exposición y aborda el debate surgido en torno a los 500 años

PAOLA VEZZANI: "EL ESTRECHO ES MI HOGAR"

La escultora magallánica nos ha sorprendido nuevamente con sus trabajos que dieron vida a la muestra "Estrecho de Magallanes", inaugurada el 5 de septiembre pasado en la sala de exposiciones del Hotel Casino Dreams.

ELIA SIMEONE R.
REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

"EL ESTRECHO es mi hogar. Espero que esa fascinación se refleje en las esculturas y que una exposición pueda convertirse en una invitación desde la sensibilidad a volver la mirada al estrecho, a vivirlo, conocerlo y preguntarse por las cosas especiales que tenemos, valorarlas y cuidarlas".

Así declara la escultora Paola Vezzani al ser consultada por el tema de su última exposición que tiene un nombre simple, pero que evoca emociones y permite múltiples interpretaciones: "Estrecho de Magallanes".

Se trata de una de las mejores muestras que ha acogido la sala de exposiciones "Tierra del Fuego" del Hotel Casino Dreams, mostrando un trabajo consolidado, pero en permanente evolución, con una Vezzani madura, resuelta y provocadora.

La ex directora regional del entonces Consejo Nacional de la Cultura y las Artes también aborda, desde su perspectiva, el debate surgido en torno a la próxima conmemoración de los 500 años del descubrimiento, por parte de los europeos, de este paso marítimo tan capital y que transformó la historia del mundo.

"Es verdad que hay una brecha (entre quienes llaman a festejar y los que dicen que no hay que celebrar). Pero, pienso que es un momento de reflexión, de encuentro y de ver al otro. Los pueblos originarios fueron omitidos por muchos años y ahora es el momento de mirar quiénes somos y

cómo queremos que sea nuestra comunidad, aceptar el pasado y no repetir los errores que hoy vemos", plantea la artista.

Agrega que, a propósito de esta efeméride, "se habla de una oportunidad de mostrar al mundo nuestra tierra, entonces, con mayor razón creo que es el momento para buscar puntos de unión y aceptar que somos un país mestizo y en construcción. Sueño con que tengamos la libertad de espíritu para enfrentar el diálogo".

ESTRECHO, ACERO Y CREACIÓN

- ¿Cómo y cuándo surgió la idea de este proyecto y su montaje en el Dreams?

- "Hace algo más de un año expuse en la galería de Santiago Patricia Ready con el mismo nombre, en alusión directa tanto a mi lugar de origen como a un imaginario que he construido a partir de la observación del paisaje, las emociones que me provoca y cómo lo he traducido a un lenguaje expresivo de formas y volúmenes. Entonces, surgió la idea de exponerlo en Punta Arenas y, tras la invitación de Marisol Rimenschnaider, se concretó en la sala Tierra del Fuego del Hotel Dreams. Sin embargo, de las doce obras que se presentan ahora, diez son creaciones muy recientes.

Paola Vezzani González

FORMADA en la Pontificia Universidad Católica de Santiago, fue académica de la Escuela de Arte de dicha casa de estudios superiores por diez años, dejando el cargo de Subdirectora Académica al momento de trasladarse a vivir a Punta Arenas.

En su carrera de artista visual, ha expuesto extensamente en forma individual en Chile, Argentina, Canadá, Francia, Alemania, Estados Unidos, entre otros países. También ha participado de diversos modelos de residencias en el extranjero.

En Chile ha navegado con científicos durante dos semanas a un mes en los años 2009-2014-2016. Ha representado a Chile en Bienales como la Primera de Usuahía y la exposición Crossing Borders del Ministerio de Relaciones Exteriores en America y Europa.

En el año 2018, fue distinguida con la invitación a unirse como Miembro Correspondiente a la Academia Chilena de Bellas Artes.

Su obra también es posible encontrarla en espacios públicos: "Danza" en el Parque San Borja, Santiago; "La Magallánica" en Río Verde, Magallanes; 'Nave" recientemente inaugurada en la Universidad de Magallanes, entre otras emplazadas en Castro, Los Muermos, Quellón y Aysén.

En su trayectoria, fue consejera del Consejo Regional de la Cultura y las Artes de la Región de Magallanes y Antártica Chilena y luego, entre el 2010 y 2014, directora regional del CNCA.

Su última exposición individual titulada "Estrecho de Magallanes" tuvo lugar en la galería Patricia Ready en Santiago, donde la presencia del paisaje local, cetáceos y naves errantes dieron forma a sensaciones que evocan la Región. La exposición actual presenta obras creadas recientemente: dos extensos murales en acero de grandes dimensiones y 12 obras de formatos diversos. El paisaje, el viento, el agua, son los protagonistas en esta cita, que puede ser leída en relación a la nueva era ecológica que estamos viviendo desde la metáfora de la fragilidad en la desintegración de las delicadas formas.

Desde el año 2014 a la fecha comparte el tiempo entre labores académicas para la Universidad de Magallanes, su taller y "La Galería", proyecto independiente de arte y diseño en Punta Arenas ubicado en calle Colón con Armando Sanhueza.

Claudio Radonich, alcalde; Paola Vezzani y Miodrag Marinovic.

Mariana Camelio, Mateo Martinic y Paola Vezzani.

-¿Cuál es el motivo y el sentido de esta muestra?

- "Cuando miro mi trayectoria, me doy cuenta que desde hace más de 20 años que está presente la región, independiente del tema, es decir, que ya sea a través de imágenes que evocan el paisaje, embarcaciones, incluso la cartografía como elemento que se sobrepone sobre la cultura local o preexistente a la llegada de las colonizaciones europeas".

-¿Por qué o cómo llegó a elegir el acero para dar forma a estas y otras esculturas ya conocidas? ¿Qué se siente romper la dureza de esas planchas y, a algo que está hecho para ser firme y plano, darle formas redondas, asimétricas y, en cierta manera, voluptuosas?

- "La predilección por el acero viene desde los inicios, cuando era estudiante. A diferencia de la madera, siento mayor libertad para transformarlo, dibujar como en una hoja en blanco. Como es fuerte, rígido y plano, es posible construir con relativa facilidad al unir partes y armar volúmenes. También permite crear ilusiones de desequilibrio. Tal vez una característica de mi forma de hacer pasa por la profusión de elementos en la composición, el juego de curvas y la búsqueda de la gracia en el movimiento. Barroco es una posible descripción incluso usada en forma peyorativa muchas veces. Me gusta cuando dices voluptuoso, así lo veo más relacionado con la sensualidad del movimiento o de sugerir liviandad y fragilidad con un material pesado".

-¿La materialidad de sus trabajos importa algún significado? ¿Permite realizar alguna relación entre la dureza del acero y el clima y paisajes agrestes de la Patagonia o esto es mera casualidad?

- "La plancha de fierro cuando la uso en plano me sugiere la idea de sombra, lo que puede tener muchas interpretaciones. Me quedo con la idea de que hay una conexión con el objeto real que la produce, pero eso no implica que podamos acceder a comprender el cuerpo que la produce. Entonces, para mí se crea una metáfora que ayuda a ver que la realidad de la naturaleza, en este caso, no la alcanzamos a aprehender. No comprendemos los ciclos de vida aunque la ciencia avance, no tenemos certezas, sólo atisbos que hoy nos indican que como especie hemos generado cambios irreversibles. "El viento -agrega-, las características relativamente duras del clima, son parte de las obras, están como lectura aunque no me lo proponga".

- En cuanto a la colorimetría, ¿es azar o la elección de estas planchas aceradas y/o oxidadas fue ex professo porque permite realizar en forma subliminal una comparación respecto de los tonos propios del mar, su fauna y los parajes arbóreos que la circundan?

- "Los colores han ido cambiando. Por predilección, trabajo con colores propios del material. Aunque hay veces en que he pintado las esculturas, como "Nave" emplazada en la Umag. La selección de color tuvo que ver con el lugar, por un lado la necesidad que sea visible y, por otro, que pertenezca al paisaje. O sea, si estuviera en el Caribe, habría usado otros colores. Me pasa mucho que cuando veo una fotografía que podría ser cualquier

Paola Vezzani (expositora) y Marisol Rimenschneider

Paola Vezzani y Elia Simeone.

El paisaje, el viento, el agua, son los protagonistas en esta cita, que puede ser leída en relación a la nueva era ecológica que estamos viviendo desde la metáfora de la fragilidad en la desintegración de las delicadas formas.

parte, si tiene esa luminosidad especial de acá, la relación de colores del cielo, el agua, lo reconoces. Esa precisión de la temperatura del color del paisaje es una señal de lo especial que cada lugar puede ser".

LOS 500 AÑOS

- Hoy existe una división entre quienes están impulsando el festejar los 500 años de la llegada de los europeos al estrecho y los que denuncian que no hay nada que celebrar, aludiendo, entre otros, al genocidio selk'nam. ¿Cómo vislumbra esta gran brecha?

- "Es verdad que hay una brecha. Pero, pienso que es un momento de reflexión, de encuentro y de ver al otro. Los pueblos originarios fueron omitidos por muchos años y ahora es el momento de mirar quiénes somos y cómo queremos que sea nuestra comunidad, aceptar el pasado y no repetir los errores que hoy vemos. Me parece que es necesario preguntarse quiénes son aquellos que sufren de discriminación, qué conductas consideraremos en el futuro inaceptables y comenzar a dialogar y construir una sociedad igualitaria y consciente del lugar en que habitamos y los cuidados que debemos tener para proteger al planeta y a todos quienes habitamos. Los pueblos originarios tienen mucho que enseñarnos en su forma de vivir y de sentir el entorno natural. Con la vida en ciudades se ha perdido la capacidad de entender los ciclos de la vida.

Entonces, prefiero pensar más que en una celebración en una invitación a reflexionar".

"Se habla -prosigue- de una oportunidad de mostrar al mundo nuestra tierra, entonces, con mayor razón creo que es el momento para buscar puntos de unión y aceptar que somos un país mestizo y en construcción. Sueño con que tengamos la libertad de espíritu para enfrentar el diálogo".

- Existiendo múltiples interpretaciones y visiones, ¿qué representa para Paola Vezzani el estrecho de Magallanes?

- "Es mi hogar. Es el paisaje que vivo desde niña, los colores, la temperatura, el viento. Me doy cuenta de que cada vez que aprendo algo nuevo hay mucho más que no conozco o no comprendo, aspectos de la historia humana y natural. La curiosidad parte de la capacidad de asombrarse con un bello amanecer, con un soplo de ballena, con un bosque submarino de algas. Espero que esa fascinación se refleje en las esculturas y que una exposición pueda convertirse en una invitación desde la sensibilidad a volver la mirada al estrecho, a vivirlo, conocerlo y preguntarse por las cosas especiales que tenemos, valorarlas y cuidarlas".

Mónica Buvinic, Jeannette Contreras, Lorena Sepúlveda y Paola Jaque.

John Mattson, Pedro kovacic, Paola Vezzani, Diana Abu-Gosch, Marisol Rimenschneider y Ramón Jacob.

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de
Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

Geraldine Pérez Yáñez

"He encontrado que en Chile hay una apertura a los liderazgos femeninos"

La presidenta de la Agrupación de Venezolanos en la Patagonia Chilena llegó a Chile en el año 2006. Abogada y productora de eventos, rechaza la masculinización de los liderazgos femeninos, planteando que la mujer, por sí misma, tiene sus capacidades, intelecto y belleza tanto física como interna. "Eso habla solo", remarca.

GERALDINE PÉREZ Yáñez (49) es abogada y productora de eventos venezolana. En Chile se dedica a las ventas. Dice que el liderazgo se dio en ella como algo innato. "Desde pequeña fui una niña muy inquieta. Me gustaba organizar a la familia para las vacaciones, para las fiestas y cumpleaños y de alguna manera esa capacidad de mover gente en torno a una idea te convierte poco a poco en una líder". Al crecer, en el período escolar y universitario vio que esta cualidad se iba consolidando.

"En Venezuela somos muy proactivos en temas de cultura y deporte. Todas esas instancias brindan ese espacio para demostrar tus ideas, tus proyectos y, de esa manera, se van construyendo los liderazgos. Lo considero como algo con lo que se nace", establece.

Ante la pregunta si una mujer debe masculinizar sus acciones y su mirada para ser líder, desecha completamente la idea. Además se muestra en desacuerdo con ciertas expresiones feministas en las cuales se plantea que las mujeres se deben masculinizar con el pretexto de hacernos más fuerte que el resto. "Hay algo maravilloso en la mujer y es su autenticidad y su esencia. Eso nos hace únicas y especiales. No necesitamos mayores ingredientes. La mujer por sí misma tiene sus capacidades, intelecto y belleza tanto física como interna y eso habla por sí solo", plantea Geraldine.

Llegó a Chile el 2006 y está casada con el magallánico Juan Carlos Leiva. Tienen un hijo "chilezolano" que se llama Benjamín. Dice la abogada que posee la nacionalidad chilena hace varios años, que tiene lo mejor de dos culturas maravillosas. "He encontrado que en Chile hay una apertura a los liderazgos femeninos, un respeto innato en la política, en la industria, en la construcción, en la minería, en valorar el trabajo, la organización y planificación que poseemos las mujeres".

"Creo en los liderazgos femeninos para levantar y planificar, organizar y llevar adelante proyectos y concretarlos".

Confiesa que cuando llegó estaba Michelle Bachelet en La Moneda y eso la sorprendió porque hasta ahora Venezuela no ha tenido nunca una Presidenta de la República. Ese es un deseo que lleva dentro: que algún día exista un liderazgo femenino que logre imponerse en su país. "Creo en los liderazgos femeninos para levantar, planificar, organizar y llevar adelante proyectos y concretarlos".

Agrega que el único liderazgo femenino que puede dar de ejemplo en Venezuela es el realizado por Irene Sáez. Ella fue Miss Universo Venezuela y desde allí se lanzó a la política y logró ser alcaldesa de un municipio muy importante en Caracas que es el de Chacao.

"La gestión de Inés Sáez fue fantástica. Ese municipio fue el mejor de toda Caracas en términos de gestión. Ojalá este tipo de liderazgo logre imponerse algún día nuevamente en Venezuela", expresó.

Geraldine Pérez es venezolana, llegó al país en 2006 y cuenta con nacionalidad chilena. Es abogada, está casada con un magallánico y tiene un hijo "chilezolano". Esta líder innata dice ser depositaria de lo mejor de las dos culturas.

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunale

Erika Mutschke, bióloga marina

Erika Mutschke también pertenece a la Asociación de Mujeres Laicas de Chile, siendo presidenta del Centro Femenino "Nevada 87-25,.68" de Punta Arenas, el cual está integrado actualmente por 14 mujeres.

"Para una mujer era bastante complejo trabajar en el mar"

Actualmente encargada de la Sala de Colecciones de Invertebrados Marinos del Instituto de la Patagonia, cuando ingresó a este ámbito era prácticamente la única mujer del grupo de investigadores que se dedicaba a trabajar en investigaciones marinas.

"PARA UNA MUJER era bastante complejo trabajar en el mar, considerando que hace 20 años atrás las condiciones no eran las mismas que existen en la actualidad. Cuando una se encuentra embarcada en expediciones científicas, al igual que el hombre atravesamos todas las complejidades de forma y de fondo que ello conlleve", dice Erika Mutschke, bióloga marina del Instituto de la Patagonia de la Universidad de Magallanes.

Mutschke, quien también es Profesora Asociada de la Umag, es destacada por su aporte al conocimiento científico de los invertebrados que se distribuyen en los ecosistemas marinos de los fiordos y canales del extremo austral de América del Sur.

"Soy la encargada de la Sala de Colecciones de Invertebrados Marinos del Instituto de la Patagonia, Universidad de Magallanes, y, a través de numerosas expediciones científicas a los fiordos y canales de la región austral de Chile, he podido recolectar e identificar una cantidad muy valiosa de organismos marinos los cuales han sido debidamente depositados en este lugar. Esta Sala de Colecciones representa un verdadero patrimonio natural, constituyéndose en un testigo de los diferentes tipos de organismos que actualmente constituyen las principales comunidades marinas del extremo austral, y podría llegar a ser la base para la constitución de un futuro Museo de Historia Natural", remarca.

"En el laboratorio donde me desempeño actualmente, trabajamos alrededor de ocho personas. Cuando ingresé, era prácticamente la única mujer del grupo de investigadores que me dedicaba a trabajar en investigaciones marinas", resalta.

El valor, experiencia y profesionalismo de la profesora le ha permitido liderar varios aspectos de la investigación científica que se ha realizado en el área, contando con el apoyo de colegas extranjeros y chilenos en expediciones en la Antártica y en canales y fiordos de las regiones de Aysén y Magallanes. Con ello, ha podido generar diversas publicaciones científicas y ha logrado ir conformando la Sala de Colecciones, uno de sus logros que más destaca.

Mutschke comenta que por motivos económicos, en la Universidad de Magallanes realizó ayudantías "a todo el mundo". Con el tiempo, esto le permitió abrir una ventana para iniciar investigaciones con organismos marinos en el Laboratorio de Hidrobiología del Instituto de la Patagonia a principios de la década de 1990. A la fecha, continúa liderando con apoyo de sus colegas, proyectos científicos y aportando además a las labores docentes para estudiantes de diversas carreras en la Universidad de Magallanes.

DIFICULTADES DEL TRAYECTO

"Una de las dificultades que puedo destacar es que la biología marina en Magallanes era un ambiente básicamente de hombres. Un segundo a destacar es que la posibilidad de participar en expediciones científicas no era fácil, considerando la poca disponibilidad de plataformas de investigación (embarcaciones adecuadas). Actualmente, este aspecto ha mejorado de manera muy importante, con embarcaciones y facilidades adicionales que, comparativamente, son maravillosas y casi de nivel mundial. Es importante destacar que en el tiempo, he tenido la fortuna de contar con el apoyo de mis colegas especialmente del laboratorio de Hidrobiología del Instituto así como de otros colegas de diversas instituciones del país y del extranjero", apunta.

- ¿Cómo marca usted la diferencia en esta labor?

- "He sido capaz de mantenerme en esta tarea que es lenta, tediosa y de largo plazo. He sido persistente frente a todas las pequeñas y grandes dificultades que he debido enfrentar y no sé si algunos de mis colegas varones había sido capaz de tenerla", señala.

Además de estar a cargo de la Sala de Colecciones Marinas y desarrollar diversos proyectos de investigación con el apoyo de sus colegas, reitera Mutschke que toda esta experiencia la traslada, en la medida de lo posible, a sus clases de biología marina y ramos asociados, los cuales imparte para diversas carreras en la Universidad de Magallanes.

"Una de las dificultades que puedo destacar es que la biología marina en Magallanes era un ambiente básicamente de hombres. Un segundo a destacar es que la posibilidad de participar en expediciones científicas no era fácil, considerando la poca disponibilidad de plataformas de investigación (embarcaciones adecuadas)", refiere.

De esta manera, pretende transmitir no solo sus conocimientos profesionales sino que también intenta mostrarle con sus propios ejemplos a los alumnos, cuál es la tremenda diversidad de organismos marinos en la región de Magallanes y en el mundo y el rol que éstos cumplen ecosistémicamente.

OTROS LIDERAZGOS

Adicional a ello la licenciada Erika Mutschke pertenece a la Asociación de Mujeres Laicas de Chile, siendo Presidenta del Centro Femenino "Nevada 87-25,.68" de Punta Arenas, el cual está integrado actualmente por 14 mujeres.

"Es una asociación de mujeres que tiene como objetivo avanzar en el conocimiento propio y en la configuración de nuestra identidad como género, además de realizar actividades de filantropía en relación con la sociedad. Ayudar y apoyar a jóvenes que están en la etapa de estudios universitarios es una de nuestras principales actividades de colaboración.

"No buscamos - agrega - un reconocimiento por nuestras acciones, sino el tener resultados positivos. A la fecha contamos con 50 becarios a los cuales, durante un largo tiempo de apoyo, hemos colaborado a cumplir sus sueños", dijo.

Finalmente, Mutschke, quien preside actualmente esta asociación de mujeres que trabajan diariamente por un mundo humanista y laico, y además lidera importantes aportes científicos por su desempeño en la Universidad de Magallanes, indica que le tomó por sorpresa que la Ilustre Municipalidad de Punta Arenas la destacara y reconociera como mujer líder el pasado marzo del presente año.

"No pensé que me tomaran en cuenta en términos solo de mis actividades profesionales. En esa distinción, debo mencionar que no fue efectuada solo por los aportes científicos sino que también fue presentada por pertenecer a la agrupación de Mujeres Laicas de Chile. La asociación, a través del Centro Femenino Nevada, fue quien me postuló. Estoy muy agradecida de todas las mujeres del Centro y es un orgullo para mí como mujer", indicó.

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

Viviana Ruiz Gómez lidera el club de levantamiento de pesas en Punta Arenas

"He debido luchar para que me crean y confíen en lo que estamos haciendo"

Presidenta de esta agrupación deportiva hace más de cinco años no cree que la halterofilia sea una disciplina de hombres.

"Mi satisfacción se basa en el amor que le entrego a los jóvenes que asisten al club y ver cómo logran superarse cada día".

VIVIANA RUIZ GÓMEZ, con 44 años de edad, es una mujer que lleva más de cinco años ejerciendo un liderazgo como presidenta el Club de Levantamiento de Pesas "Alexis Nahuelquén Castro", en Punta Arenas y no por ser esposa del destacado competidor nacional Iván Paredes, sino por la experiencia que ha tenido que acarrear y experimentar con su hijo Obdulio Paredes, pesista desde que tenía 12 años de edad.

Este momento de vida de Viviana Ruiz se llama constancia, esfuerzo y dedicación. Estos fueron motivos suficientes para ser destacada y reconocida por la Ilustre Municipalidad de Punta Arenas en el marco del Día Internacional de la Mujer en marzo del presente año.

"Por amor al deporte, al levantamiento de pesas y sin goce monetario, mi satisfacción se basa en el amor que le entrego a los jóvenes que asisten al club y ver como logran superarse cada día", destaca Ruiz.

TODO EMPEZÓ TRAS UN SUEÑO

Su historia al mando de 10 hombres y 10 mujeres en la actualidad dentro y fuera del Gimnasio el Pingüino comienza el año 2013, cuando Iván Paredes y José Mayorga, técnicos de este deporte, decidieron crear el club "Alexis Nahuelquen Castro", en honor al halterófilo o pesista Alexis Nahuelquén, quien falleció el 16 de abril del 2002.

Con el pasar de los años, la constancia y entrega a los jóvenes que practican este deporte dieron frutos para Viviana, ya que cinco años atrás fue elegida por la directiva sumando la mayoría de votos como presidenta del club, lo que para ella significa un gran logro por ser mujer. "El levantamiento de pesas consiste en el levantamiento del máximo peso posible y para mí es un mito que las pesas sean más para hombres que para mujeres", añadió.

LA REALIDAD DE VIVIANA

"Soy madre de familia, tengo hijo único y junto a mi esposo tenemos un taller de soldadura en la casa, así que el trabajar, hacer las cosas del hogar, ir al gimnasio, estar pendiente de la implementación de los chicos todos los días, para mí se me hace difícil, pero a la vez satisfactorio realizar estas tareas que son para los jóvenes", indica.

"Me ha sido grato y satisfactorio este camino en el deporte", comentó la presidenta destacando que se siente orgullosa de llevar el nombre del club que tienen y de haber obtenido muchos logros.

Para esta dirigente deportiva, una de las mayores dificultades que ha tenido que superar al momento de estar a la cabeza de este club, es que le crean y confíen en lo que se está haciendo y lo que se está proyectando para los jóvenes.

SU APORTE A LA COMUNIDAD

Si bien la presidencia es un cargo que se obtiene por mayoría de votos, Viviana resalta que más que ganar solo se enfoca en aportar valores a los jugadores para que les sirvan en sus vidas ya que se preocupa de realizar una buena labor social ante estos deportistas,

"Para mí, es un gran aporte poder entregar diariamente mi cariño a todos los jóvenes que integran el club, ya que tengo un solo hijo y eso hace que los demás sean como parte de mi. Para verlos salir adelante, alejarlos de los malos hábitos y entregarles muchos valores con este deporte, yo persevero hasta el final", comentó.

PROYECCIONES 2019-2020

Viviana Ruíz se encuentra actualmente programando el campeonato de la copa Nahuelquén, el cual se realiza todos los años en el mes de diciembre cuando además es el aniversario del club.

"Vienen equipos de Río Grande, Gallegos, Temuco, Vicuña y ojalá se unan muchos más este año, y poder llevar a los chicos a las nacionales que correspondan", concluyó.

Proyecto financiado por el Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social Regionales, Provinciales y Comunales

APORTE DE FEM PATAGONIA AL LIDERAZGO FEMENINO SE CONOCIÓ EN SEMINARIO NACIONAL

"El objetivo de Fem es simple y sencillo: visibilizar a las mujeres de Magallanes. Después de seis años de existencia, la pregunta es: 'Hemos logrado nuestra meta?'. Puedo decir con orgullo que, desde 2013 a la fecha, casi 400 mujeres han sido portada de nuestra revista y la mayoría de ellas no habrían tenido nunca la posibilidad, ni siquiera, de aparecer en los medios regionales, no porque no sean meritorias, sino porque existe una discriminación editorial hacia nosotras".

"¿CUÁNTAS DE USTEDES, cuando se reúnen con sus amigas, intercambian opiniones sobre la política y los principales temas de la agenda nacional? ¿Cuántas de ustedes, que quieren actuar en política y están ejerciendo algún tipo de liderazgo en sus espacios estudiantiles y partidario, podrían escribir una columna de opinión o redactar una carta al director para algún medio nacional o regional? La mayoría no estamos acostumbradas a hacerlo, porque han sido siglos, décadas en que a las mujeres se nos relegó a lo doméstico y no estamos habituadas a ser protagonistas, a reunirnos en los cafés y a opinar sobre lo que pasa en la ciudad".

Así lo señaló la directora de Fem Patagonia, Elia Simeone, a las asistentes al seminario "Mujer, Equidad de Género y Participación Política", organizado por la JDC y la Fundación Konrad Adenauer.

El encuentro se efectuó entre el 14 y 15 de septiembre en el Hotel Mar Andino, en Rancagua.

La experiencia de Fem Patagonia fue considerada dentro del programa, pues los organizadores consideraron que era importante que las jóvenes conocieran cómo la revista fue creada para visibilizar a las mujeres magallánicas y para potenciar los liderazgos femeninos en una región que, culturalmente, es en extremo machista.

"Cuando regresé a Punta Arenas, después de haber estado viviendo casi 23 años en Santiago, me llamó la atención ver una Vida Social en La Prensa Austral, cuyas lecturas de fotos decían: "Rosana de Errázuriz, Carlita de González, Ximena de Valdebenito..." Me pregunté: "¿Qué les pasa a estas señoras? ¿Por qué no ponen sus apellidos? ¿No tienen padres? ¿No tienen identidad propia? ¿Es que sólo son en cuanto están casadas y, por eso, sólo colocan el apellido de sus esposos?". Lo encontré horroroso y, por eso y otras consideraciones, es que pensé que era necesario contar con una revista que diera cuenta de que Magallanes se formó gracias al aporte de hombres y mujeres y que nosotras hemos sido tanto o más fundamentales para el crecimiento de la región, que estamos activas y que reclamamos ser valoradas y respetadas", señaló Elia Simeone.

> "La igualdad de género es esencial para la construcción de la libertad", planteó la ex ministra y ex embajadora de Chile en Alemania, Marigen Hornkohl.

Durante la exposición de la ex ministra y ex embajadora de Chile en Alemania, Marigen Hornkohl, ésta planteó que "la igualdad de género es esencial para la construcción de la libertad" y que este camino debe ser recorrido por mujeres y hombres en conjunto. "Lo mismo que sienten hoy muchas mujeres también lo están sintiendo los hombres... Esto es un problema de inclusión", remarcó.

La ex ministra y exmbajadora de Chile en Alemania, Marigen Hornkohl, junto a la directora de la revista Fem, Elia Simeone.

Los participantes del encuentro en Rancagua.

14 CURIOSIDADES SOBRE SEXO QUE QUIZÁ NO CONOCÍAS

¿De qué fecha data el consolador? ¿Es verdad que durante la Segunda Guerra Mundial se usaba semen como tinta invisible? ¿Afecta la comida chatarra a la actividad sexual? Estas son algunas preguntas que se responden en este artículo.

He aquí unas cuantas curiosidades que quizá no conocías.

1 Voz sexy

Las mujeres pueden hacer que su voz sea más "sexy", pero los hombres... no pueden. En un estudio de 2014, un equipo de investigadores de la Universidad de Albright (EE. UU.) descubrieron que las mujeres podían manipular deliberadamente sus voces, contando del 1 al 10, para sonar más atractivas. Pero, -lo siento muchachos-, cuando los hombres intentaron ser más sexys, en realidad sonaban mucho peor. Cuando una mujer baja de forma intencionada la voz para que suene baja y entrecortada, suele percibirse como más atractiva, pero no exactamente por las razones que nos imaginamos. Los hombres tienden a preferir mujeres con voces más altas y femeninas, según los expertos, pero cuando una mujer baja su voz para "sonar sexy", está indicando su interés en una pareja potencial, una pista que los hombres pueden apreciar.

2 ¿Puedo contagiarme de una infección de transmisión sexual al sentarme en un inodoro público?

El virus del herpes simple se transmite por contacto directo de piel a piel. A menos que tú y otra persona compartáis el asiento de un inodoro al mismo tiempo, es probable que el wáter no sea la fuente de la infección. Según los expertos este contagio es "imposible". Así que lo único de lo que tenemos que preocuparnos al entrar a un baño público es de si está limpio y seco antes de sentarnos.

3 Las parejas pueden tener ADN similar

Los científicos ya sabían que las personas tienden a elegir parejas románticas con características similares, como la edad, la raza, la religión, los ingresos y la educación. Pero un estudio publicado en las Actas de la Academia Nacional de Ciencias encontró que las personas también tienden a emparejarse con otras de ADN similar. Cuando los investigadores estudiaron el material genético de 825 parejas estadounidenses blancas, encontraron menos diferencias en el ADN entre personas casadas que entre dos individuos seleccionados al azar dentro de la misma raza. De hecho, calcularon que la tendencia a emparejarse con alguien genéticamente similar es aproximadamente un tercio más alta que la tendencia a hacerlo con alguien con una educación parecida.

4 Semen contra la depresión

Según un estudio llevado a cabo por científicos de la Universidad Estatal de Nueva York (EE. UU.), el semen puede ayudar a combatir la depresión. El semen contiene sustancias químicas que elevan el estado de ánimo, aumentan el afecto e inducen el sueño.

5 Ver comedias románticas fortalece la pareja

Ver películas puede ser una de las claves de la felicidad conyugal, según Matthew Johnson, director del Laboratorio de Estudios Matrimoniales y Familiares de la Universidad de Binghamton (EE. UU.). En su estudio, las parejas asistieron a terapia o vieron películas relacionadas con las relaciones. Ambas estrategias redujeron la tasa de divorcios de los grupos a la mitad después de tres años, pero la actividad de ver películas, concretamente comedias románticas, redujo el tiempo al 50% y se realizó casi en su totalidad en el hogar. "La clave es hablar con la pareja sobre su relación en el contexto de una película", dice Johnson.

6 Bajar el colesterol es bueno para el sexo

Junto con dañar las arterias y hacer trabajar horas extras al corazón, el colesterol alto también puede contribuir a la disfunción eréctil en los hombres. De hecho, la disfunción eréctil puede servir como una señal de advertencia de enfermedad cardiovascular. ¿La buena noticia? Que los hombres que toman estatinas u otros medicamentos para reducir su colesterol también es probable que vean una mejora en su función sexual, según un estudio realizado por investigadores de la Facultad de Medicina Robert Wood Johnson de la Universidad de Rutgers (EE. UU.). Por supuesto, este tratamiento no debe prescribirse para tratar la disfunción eréctil por sí sola, dicen los investigadores, ya que la condición también puede ser causada por otros problemas físicos o emocionales.

7 Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede crear discordia en la pareja

A veces, que una pareja discuta puede ser el resultado de niveles bajos de glucosa en sangre, según exponen los investigadores de la Universidad Estatal de Ohio (EE. UU.). En un estudio, pidieron a 107 parejas casadas que examinaran su nivel de azúcar en sangre cada noche y cada mañana, y que pegaran alfileres en "muñecos vudú" que representaban a sus parejas, según lo enfadados que estuvieran con ellos. Cuanto más bajo era su nivel de azúcar en sangre en el transcurso del experimento que duró 21 días, más alfileres usaron. ¿Una posible razón? Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede hacer que las personas sintamos y por lo tanto, nos pongamos irritables. "Es un consejo simple pero funciona", dice el autor principal Brad Bushman. "Antes de tener una conversación difícil con su pareja, asegúrese de no tener hambre".

8 La mayoría de los estadounidenses tiene una ETS

Se trata de una estadística aterradora: más de dos tercios de los adultos estadounidenses sanos están infectados con una o más cepas del virus del papiloma humano (VPH), un tipo de virus que se transmite a través de las relaciones sexuales y el sexo oral. Esto es lo que descubrieron los investigadores del NYU Langone Medical Center cuando examinaron el ADN de 104 hombres y mujeres en su investigación. Sin embargo, no hay que hacer saltar las alarmas, pues solo cuatro de las personas analizadas estaban infectadas con los tipos de VPH que se sabe que causan cáncer de cuello uterino, cáncer de garganta o verrugas genitales. Y a pesar de que los filamentos de mayor riesgo, conocidos como genotipos 16 y 18, pueden causar cáncer, la buena noticia es que generalmente no lo hacen. (La mayoría de las veces, el cuerpo elimina el VPH sin un tratamiento especial).

9 Ser humilde ayuda a tu vida sexual ¿Problemas para conseguir una cita?

Ser menos pretencioso puede aumentar las posibilidades, de acuerdo con un estudio publicado en la revista Journal of Positive Psychology. Cuando se les pidió a los voluntarios que leyeran perfiles falsos de citas y calificaran cuánto les agradaban, su simpatía, lo divertidos que les parecían y la probabilidad de aceptar una cita con ellos, calificaron los perfiles más humildes de manera más favorable. En un segundo estudio, los voluntarios que consideraban que sus seres queridos eran humildes tenían más probabilidades de perdonarlos por una transgresión. "Esto sugiere que la humildad en una relación fomenta la reparación relacional en parejas románticas en curso", dice Daryl Van Tongeren, profesor asistente de psicología en Hope College en Holland de Michigan (EE. UU.).

10 Los beneficios de viajar por carretera

Un largo viaje en coche quizá nos pueda parecer el peor lugar para resolver problemas importantes en una pareja, después de todo, pues estamos atrapados en nuestro asiento durante horas. Pero eso es precisamente lo que hace que funcione. Los viajes por carretera también pueden ser un buen momento para conocer mejor a la pareja y resolver los problemas que puedan surgir respecto al viaje, juntos, como un equipo, mejorará la cercanía y proporcionará algunos de los mejores recuerdos de una aventura que compartirá únicamente la pareja.

11 Conexión sexual

El cableado del cerebro puede influir en el número de parejas sexuales, según un estudio de la Universidad de California en Los Ángeles. Los investigadores realizaron escáneres cerebrales de voluntarios mientras veían imágenes, algunas sexualmente sugerentes, y también les preguntaron sobre sus comportamientos sexuales durante el año anterior. Resulta que aquellos cuyos cerebros estaban más activos cuando veían las imágenes sexuales también solían tener muchas parejas sexuales. Los niveles de "motivación sexual" varían de una persona a otra, según Justin Garcia, del Instituto Kinsey de Investigación en Sexo, Género y Reproducción en la Universidad de Indiana.

12 La píldora puede afectar a nuestra elección de pareja

La investigación muestra que cuando las mujeres toman anticonceptivos hormonales, muestran una menor atracción hacia los hombres con altos niveles de testosterona y características físicas masculinas. Y un estudio escocés llevado a cabo en 2012 encontró que las mujeres que conocieron a su pareja mientras tomaban la píldora se sintieron menos atraídas sexualmente por sus parejas y menos satisfechas sexualmente durante su relación. Al mismo tiempo, sin embargo, tendían a estar más satisfechos con el estado financiero de su pareja, y eran menos propensas a separarse, que las mujeres que no estaban tomando la píldora.

13 ¿Los hombres fingen orgasmos?

Fingir un orgasmo no siempre es malo. A menudo asumimos que los que simulan orgasmos lo hacen porque no se están divirtiendo o simplemente porque quieren que se termine, pero forma parte del disfrute. De ahí que, hablando de orgasmos fingidos, los hombres también lo hacen y a menudo por las mismas razones que las mujeres.

14 Los beneficios de abrazarse después del sexo

Besarse, acariciarse y hablar con afecto después del sexo puede ser tan importante para la satisfacción de la relación como las relaciones sexuales en sí mismas, según sugirió un estudio de la Universidad de Toronto (Canadá). Cuando los investigadores pidieron a las parejas que pasaran más tiempo abrazadas después del sexo, experimentaron niveles más altos de satisfacción sexual y de la relación en general, especialmente las parejas con niños. Esto puede tener que ver con la liberación de oxitocina que se libera durante las relaciones sexuales y que continúa siendo liberada con el contacto prolongado de piel con piel.

LA MIGRAÑA ES HASTA CUATRO VECES MÁS FRECUENTE EN MUJERES QUE EN HOMBRES

"La migraña es una enfermedad neurológica potencialmente progresiva que genera un dolor de alta intensidad que se asocia a un trastorno del sistema autonómico, digestivo, y neurocognitivo", se explicó.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la migraña afecta entre el 10% y el 12% de la población en general, siendo tres a cuatro veces más frecuente en mujeres que en hombres.

Es más, esta patología está considerada como una de las veinte enfermedades más incapacitantes que existen en la actualidad.

El pasado 12 de septiembre se conmemoró el Día Internacional de Acción contra la Migraña.

El neurólogo y jefe del departamento de Enfermedades del Sistema Nervioso de Clínica RedSalud Santiago, Álex Espinoza, hace un llamado a tomar consciencia sobre el impacto de este problema y entrega algunas recomendaciones sobre cómo enfrentarlo.

"La migraña es una enfermedad neurológica potencialmente progresiva que genera un dolor de alta intensidad que se asocia a un trastorno del sistema autonómico, digestivo, y neurocognitivo", sostiene.

Según el experto, los datos chilenos e internacionales señalan que en primera instancia "los pacientes acuden por primera vez a un médico general u otro tipo de especialista, como un otorrinolaringólogo, incluso ginecólogo, pensando que el dolor proviene de otras causas, y en una menor proporción, a un neurólogo. Sin embargo, el 80% de las personas que van a un control médico por un dolor de cabeza es por un cuadro de migraña".

¿Cómo identificar una migraña de un simple dolor de cabeza? En el primer caso, advierte Espinoza, se trata de una molestia intensa que debiese durar entre 4 a 72 horas y para hacer un diagnóstico, el paciente debe haber tenido al menos 5 crisis en su vida, además de presentar al menos dos de los siguientes síntomas: dolor pulsante, que aumenta con la actividad física, que va creciendo día a día, nauseas o vómitos y molestias a la luz (fotofobia) o los sonidos (sonofobia).

80%
de las personas que van a un control médico por un dolor de cabeza es por un cuadro de migraña.

Por otro lado, el doctor de RedSalud explica que la migraña es más frecuente en mujeres que en hombres hasta en 4 veces. "Cuando uno compara las cifras chilenas con las internacionales, se puede ver que las mujeres tienen más disposición a tener migraña. Si bien a nivel científico no hay una explicación formal, se cree que existe una alta probabilidad de que se deba en gran medida a la influencia hormonal, ya que la migraña tiene una estrecha relación con las hormonas sexual femeninas, especialmente con los estrógenos. Sin embargo, hay casos de migrañas en mujeres que no se relacionan con el ciclo menstrual o con los anticonceptivos", advierte.

Por edad, Espinoza asegura que las personas mayores de 30 años tienen más probabilidades de sufrir un cuadro migrañoso. "Esta enfermedad puede comenzar desde la niñez, a los 8 o 10 años, incluso menores, pero en general el peak se observa en la edad fértil de la mujer entre los 20 años y hasta los 40 años, declinando hacia los 50 años".

La migraña como una enfermedad neurológica, puede incrementarse por el estrés, pero es un problema multifactorial. "Un paciente que tiene una migraña, tiene múltiples factores que pueden gatillarle una crisis, como el estrés, agotamiento o cansancio físico.

El especialista asegura que los trastornos del sueño también podrían incidir en una migraña. "Cualquier paciente migrañoso que duerma poco o que duerma mucho, puede presentar una crisis al día siguiente". La sugerencia para un paciente es que duerma entre 7 a 9 horas", agrega.

Respecto de la alimentación, doctor Espinoza aclara que puede afectar a un paciente con migrañas por dos vías: saltarse horarios, es decir, hacer un ayuno prolongado, por lo que se recomienda tener un horario estricto de todas sus comidas del día, más dos colaciones entre medio". En segundo lugar, existen alimentos, que por sus componentes, pueden producir crisis de migraña en los pacientes, como la palta, huevo, queso, plátano, chocolate, tomate, alimentos lácteos, cítricos, vino tinto, cerveza, nueces, almendras y el maní, entre otros. Por lo tanto, la recomendación es que cada paciente vaya descubriendo qué alimentos gatillan su dolor para suprimirlo.

Antonio Díaz Hussey

- Kinesiólogos
- Posturólogos
- Máster en Osteopatía

Juan Villegas Velásquez

CIÁTICA, UN MOLESTO PROBLEMA QUE TIENE SOLUCIÓN

LA CIÁTICA es un síndrome doloroso causado por la compresión o irritación del nervio ciático que se manifiesta en los glúteos o a lo largo de la parte posterior de la pierna.

Los síntomas se pueden dar de manera individual o se pueden presentar conjuntamente: dolor en los glúteos o que baja por la parte posterior de la pierna, debilidad muscular, sensación de adormecimiento, pinchazos, hormigueo y dificultad para mover la pierna.

Normalmente es en una sola pierna y el dolor puede variar desde un dolor sordo hasta un dolor incapacitante e insoportable. Generalmente la gente que tiene ciática nota los síntomas durante todo el día y éstos pueden variar dependiendo de la hora, los movimientos que realice, o las actividades que la persona haya realizado.

El dolor asociado al nervio ciático puede estar causado por varios motivos:

- Hernia discal en la zona lumbar.
- Osteofitos en la columna.
- Procesos degenerativos en la zona lumbar o cadera.
- Aumento de tensión de la musculatura glútea.
- Traumatismos en la zona lumbar.
- Embarazo: debido a las alteraciones y cambios mecánicos de la pelvis y la zona lumbar a medida que el bebé crece y se desarrolla.

En nuestra clínica Fisiolife podemos ayudarle a mejorar los síntomas. El tratamiento incluirá un completo y detallado examen músculo-esquelético que permite determinar la causa del dolor.

En esta patología trataremos las articulaciones afectadas, los músculos, ligamentos, tendones u órganos para reducir la presión en el nervio ciático. Todo esto mediante técnicas manuales adaptadas específicamente a cada persona.

La ciática a menudo se resuelve rápidamente apoyándose de unas buenas pautas de rehabilitación específica, donde se complementa la fisioterapia con técnicas manuales como es la Osteopatía, Posturología, terapia manual, punción seca y electrólisis percutánea.

Es importante mantener una buena postura mientras se esté de pie o sentado y procurar no pasar períodos largos en estas posturas porque puede agravar el problema.

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM

Súmate a la aventura de recorrer Chile por Chile

Ven y conoce los fiordos y canales más inhóspitos del mundo a bordo del moderno y cómodo ferry Crux Australis.

Tabsa te da la oportunidad de recorrer por vía bimodal la mítica Carretera Austral, embarcándote en Puerto Yungay para llegar a Puerto Natales, pasando por caleta Tortel y Puerto Edén. Este tramo te permitirá también disfrutar de las fantásticas Torres del Paine.

MÁS INFORMACIÓN EN WWW.TABSA.CL

Punta Arenas 61 27 28 100
Coyhaique 67 2214 770
Natales 61 2415 966

Transbordadora Austral Broom S.A.

@I_tabsa

Santo Tomás

ESTUDIANTES REAFIRMAN SU COMPROMISO CON EL ÁREA DE LA SALUD EN CEREMONIA DE INVESTIDURA

OCHENTA ESTUDIANTES de las carreras de Técnico en Enfermería, Podología Clínica y Técnico en Farmacia de Santo Tomás participaron de la tradicional investidura, ceremonia que marca un hito en su desarrollo profesional asumiendo su compromiso con el área de salud y el inicio de la atención de pacientes.

De esta manera, los estudiantes del área visten por primera vez sus uniformes y reciben una piocha identificadora, como muestra simbólica de que comenzarán a aplicar la teoría en campos clínicos de instituciones de salud, consultorios y centros de atención primaria.

Al respecto, la rectora del IP-CFT Santo Tomás Punta Arenas, destacó el simbolismo que tiene para los estudiantes esta ceremonia. "El significado de esta investidura marca el inicio del contacto físico con el paciente, cuando el estudiante empieza a hacer sus prácticas con pacientes reales, se enfrentan a casos verdaderos", comentó.

> Los alumnos de Santo Tomás recibieron una piocha identificadora que simboliza el inicio de una etapa de prácticas, donde tendrán la oportunidad de aplicar la teoría en instituciones de salud, consultorios y centros de atención primaria.

Para Macarena Vera, estudiante de Técnico en Farmacia, esta fue "una ceremonia bastante emotiva. Mi carrera, por ejemplo, tiene muchos estudiantes mayores de 30 años y es súper emocionante para nosotros estar empezando esta etapa", señaló.

La ceremonia realizada en el Hotel Dreams del Estrecho contó con la presencia de familiares y amigos de los estudiantes, como también del equipo docentes y autoridades del Instituto Profesional y Centro de Formación Técnica Santo Tomás.

BENEFICIOS Y RESULTADOS QUE OFRECE LA TERAPIA DE REIKI EN EL CENTRO HOLÍSTICO *"Kali Austral"*

VERENNA DALMAZZO Rocamora, fundadora del centro holístico "Kali Austral", área ubicada dentro del centro de ejercicios y salud "Mito Austral", estudia las terapias holísticas integrales desde hace tres años y lleva un año y medio ofreciendo y aplicando dicha terapia gracias a la certificación que obtuvo estudiando en el centro Supra Ipsum de Punta Arenas y la necesidad personal de sanación espiritual.

Además, ha estudiado varias técnicas de sanación y masajes para mejorar el estado emocional de las personas.

Junto a ella también imparte los conocimientos de la terapia de Reiki, Javiera Bustos Nagel, quien es profesora de básica y ciencias. Al igual que Verenna obtuvo su certificado con los tres niveles de Reiki en el centro Supra Ipsum.

Ambas, complementan distintas técnicas en los pacientes que asisten al centro Holístico, lugar que les permite limpiar los órganos uno por uno y ver que emoción hay atrapada en la persona que asiste a una sesión y así desbloquean los chacras para luego aplicar la energía de amor (Reiki).

LA TERAPIA DE REIKI

Reiki es una técnica holística que complementa el tratamiento médico profesional que puede estar teniendo una persona. Ella, desbloquea todos los planos del ser humano ya sea físico, espiritual, emocional y mental.

"Esta energía de amor, es una terapia donde se alinea el chacra de la persona o paciente examinando sus centros energéticos para recibir la energía y saber que si están cerrados se desbloquean y una vez desbloqueados en base a la imposición de las manos, se pide energía al universo y se le traspasa a la persona a través del terapeuta", sostuvo Bustos.

Además el Reiki no crea adicción ni efectos secundarios, debido a que no se requiere de medicamentos ni elementos extraños para que el cuerpo lo utilice. Solo se debe aplicar la energía de vida.

¿Cómo se aplica la terapia de Reiki?

Para acceder al Reiki se debe aplicar la imposición de las manos del siguiente modo:

- Se limpia el espacio a utilizar y se hace la imposición de manos.
- Se testea con las manos o péndulo (vemos si tienen emociones atrapadas, dolencias físicas o angustias).
- Al momento de testear no se toca al paciente, las manos o el péndulo se colocan entre 10 a 20 centímetros sobre él o ella (vamos pasando por todo el cuerpo y por sus centros energéticos).

"En las manos nosotros sentimos qué órganos del cuerpo necesitan más energías y qué centros energéticos están más débiles, así nos quedamos más tiempo en esos lugares hasta que la persona esté totalmente equilibrada y llena de energía, como cuando la batería del celular está al cien por ciento", destacó la terapeuta Bustos.

PROCESO PARA UNA SESIÓN

Verenna Dalmazzo Rocamora explica que para comenzar el proceso en una sesión de Reiki "los acuesto en la camilla sin zapatos y sin cinturón para no cortar el flujo de la energía de nuestros centros energéticos, además apago la luz de la habitación para generar un ambiente de relajación.

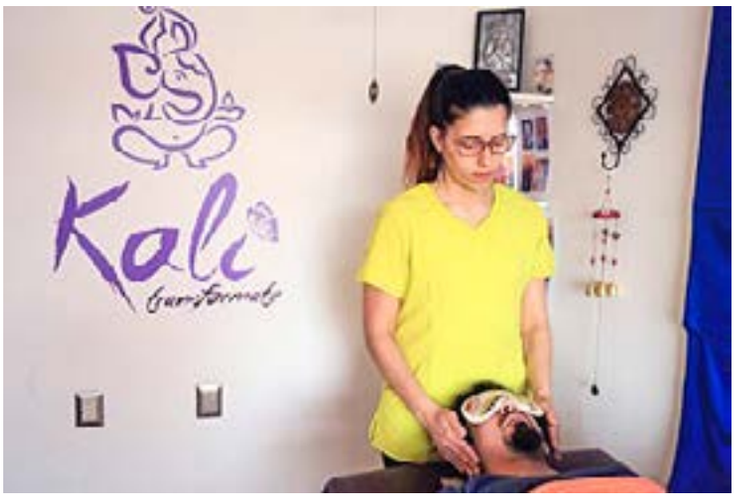
Finalmente les pongo un antifaz en los ojos y luego comienzo a desarrollar la terapia con los testeos iniciales", explicó.

Las sesiones se van estableciendo una a una, si se considera hacer un refuerzo se les cita y en el caso de que la persona esté muy mal, se realiza una segunda o tercera sesión (lo normal es una o dos sesiones).

Depende del paciente, una sesión puede durar entre 40 y 45 minutos y en casos extremos hasta una hora y en niños entre 20 y 30 minutos.

Esta terapia es una energía que se entrega canalizada y no que sale de la energía de los terapeutas, esto gracias a la activación de su canal Reiki.

"Nosotros actuamos como un canal energético el cual pasa por nuestro corazón, posteriormente



Verenna Dalmazzo con un paciente

Verenna y Javiera Bustos.

se distribuye por los brazos hasta llegar a las manos y sale por nuestras chacras palmares y así finalmente se entregar la energía de amor a los pacientes", expuso Dalmazzo.

Los seres humanos tienen distintos planos en su cuerpo como el mental, físico o espiritual. El Reiki penetra en cada una de estas capas, mejorando su funcionamiento, equilibrando su energía, generando una especie de pared protectora para que cosas externas lleguen hacia el cuerpo, pensando en que las distintas capas del aura a medida que se van ensuciando energéticamente en un ambiente laboral negativo, peleas o accidentes, se vayan contaminando y rompiendo, generando que las emociones extremas negativas penetren los planos hasta llegar al cuerpo y generar alguna enfermedad.

Por lo tanto, esta terapia provoca un mejor funcionamiento a nivel celular, el metabolismo de las células se acelera y así, las células empiezan a eliminar las toxinas del cuerpo.

¿Qué produce el desarrollo de una sesión?

• Una sensación de bienestar real, la persona se siente con mucha energía y más alegre ,

• Puede ver la vida desde otro prisma.

• Liberan las emociones que se van atrapando en los órganos, que son aquellas que producen las enfermedades como el desequilibrio emocional y el estrés.

PROCESO DE SANACIÓN

Los resultados se notan desde la primera terapia, la persona inmediatamente siente cambios ya que al salir de la consulta se reabastece de Fuerza Vital con la ayuda del Reiki.

"Depende cómo nos vaya con la primera sesión, generalmente citamos a la persona y hacemos seguimiento personalmente o telefónicamente y si requiere de otra terapia lo atendemos con mucho gusto y se aplica nuevamente el testeo", indicó Verenna, fundadora del centro de ejercicio físico y salud.

RESULTADOS Y BENEFICIOS

Luego que desaparezcan los bloqueos internos emocionales, la fuerza vital del Reiki comienza a dar resultados, beneficiando las capas o planos físicos, espirituales, emocionales y mentales de la persona o paciente.

- Reduce el estrés
- Mejora el funcionamiento de la células
- Mejora los procesos de aprendizaje y concentración, en casos de niños, calman su ansiedad.
- Da una mejor calidad de vida y ánimo a las personas
- Desaparece el cansancio y pesadez
- Controla crisis de pánico y angustias

Entrega la energía necesaria para fortalecer significativamente todas las capas del aura y así poder evitar que las emociones negativas finalmente lleguen al cuerpo y puedan generar algún tipo de enfermedad.

ENFERMEDADES:

• Depresión
• Estados de ansiedad
• Crisis de pánico
• Estrés, Desequilibrio emocional

Estas enfermedades se generan por estados de estrés que se desarrollan por mucho tiempo.

¿A quién se le puede aplicar la terapia de Reiki?

Debido a que en este método no se utilizan sustancias químicas, se puede aplicar no solo en personas adultas también en plantas, animales, niños, seres humanos de cualquier edad, mujeres embarazadas y niños que padezcan alguna discapacidad o enfermedad.

El centro holístico Kali Austral está ubicado, dentro del establecimiento de ejercicio físico y salud "Mito Astral", en Capitán Guillermos #0535 – Punta Arenas.

10 TIPS PARA RECUPERAR LA FORMA POST FIESTAS PATRIAS

EMPANADAS, CHORIPANES y asados fueron algunos de los platos principales que más se consumieron durante estas Fiestas Patrias, y seguramente llevó a muchos a ganar entre 3 a 4 kilos durante los extensos días de celebración. Esto, sumado a la mayor ingesta calórica durante el invierno, puede llevar al organismo a una serie de desequilibrios nutricionales que cuesta mucho combatir.

Así, la primavera, y la pronta llegada del verano son el mejor estímulo para recuperar el equilibrio. "Es fundamental que poco a poco vayamos reintegrando buenos hábitos alimentarios a nuestra rutina, lo que repercutirá en un mayor bienestar en el largo plazo. Lo más aconsejable es adoptar una dieta equilibrada y variada, esto significa elegir una alimentación que aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, tales como proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua", afirmó Elizabeth Luna, nutricionista de Sodexo, empresa líder en servicios de calidad de vida.

En este contexto, la profesional entrega una serie de consejos para retomar una dieta sana y aumentar el bienestar.

1. Primero que todo, debemos recordar que tener una alimentación saludable no significa "morir de hambre", sino que saber elegir los alimentos y cuidar tanto las porciones como los horarios, sin saltarse ninguna comida principal.

2. Es importante ser paciente y fijarse plazos reales, no obsesionarse con la idea de bajar los kilos ganados en tiempo récord. El objetivo es mejorar la salud y la calidad de vida a través de hábitos alimentarios que perduren en el tiempo.

3. Es momento de evitar las frituras y alimentos con exceso de grasas, en especial los de origen animal; como carnes rojas, cecinas y mayonesa. El consumo de grasas afecta directamente a la malnutrición por exceso y las enfermedades cardiovasculares.

4. Aumentar el consumo de agua y disminuir el de bebidas con gas y alcohol. Una forma de lograrlo es tomar agua "saborizada", es decir, agregar rodajas de naranja, limón, pepino e incluso menta o albahaca para realzar el sabor. Otra recomendación es beber un vaso de agua antes y después de cada comida principal, de esa forma asegurar la ingesta entre 6 a 8 vasos mínimo al día.

5. Dentro del amplio espectro de alimentos, incorporar poco a poco aquellos que son más beneficiosos para la salud, aumentando, por ejemplo, el consumo de frutas y verduras, 5 porciones mínimo, 2 frutas y 3 verduras al día es lo sugerido por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). En Chile sólo el 15,7% de la población cumple con esta recomendación.

6. Volver a cocinar legumbres, y consumir al menos dos veces por semana. A pesar de sus excelentes propiedades nutricionales, estos alimentos están quedando fuera de la alimentación tradicional de nuestro País, el motivo se atribuye al tiempo que requiere su preparación. Anímate y prepáralas sin mezclarlas con cecinas y/o embutidos como por ejemplo longanizas.

7. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos sellos.

8. Optar por las carnes blancas, sobre todo pescados, lo recomendado es comerlo al horno o a la plancha 2 veces por semana, aportan hierro, zinc y contienen importantes cantidades de Omega 3, siendo el mejor aliado del colesterol HDL (colesterol bueno), factor protector cardiovascular.

9. Consumir alimentos que aporten fibra a nuestra dieta, como cereales integrales (arroz, fideos) o bien consumir quínoa, un alimento rico en proteína, que aporta la saciedad que se busca en cada ingesta alimentaria, además es de bajo índice glucémico, esto quiere decir que, al consumir este tipo de alimentos, podemos tener un mejor control sobre el nivel de azúcar que circula en nuestra sangre y evitamos el peak insulínico, siendo una excelente alternativa para personas con diabetes o resistencia a la insulina.

10. Por último, pero igual de importante, es el movimiento. El ejercicio no tan solo es un factor para combatir la obesidad, sino que también disminuye la presión arterial y evita el alza que ocurre con la edad, disminuye el colesterol LDL (malo) y aumenta el HDL (bueno), disminuye la resistencia a la insulina por sobrepeso u obesidad y previene la diabetes tipo II, e incluso ayuda a disminuir el estrés, por lo que, además, es una inyección de vitalidad para el organismo. La recomendación para los adultos entre 18 y 64 años de edad son 150 minutos semanales de actividad física moderada como por ejemplo caminar a paso rápido, participación activa en juegos y deportes con niños, o bien, 75 a 80 minutos semanales de actividad vigorosa, la que requiere de gran esfuerzo y un aumento importante de frecuencia cardiaca, tales como trotar, desplazamientos rápidos en bicicletas, natación, entre otras.

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

OTAÏBO
SUBASTAS Y NEGOCIOS INMOBILIARIOS

CORRETAJE DE PROPIEDADES
Y REMATES

www.otaibo.cl
contacto@otaibo.cl
remates@otaibo.cl

SALÓN DE REMATES
Balmaceda 755

MYRIAM ORTIZ TAIBO
Martillero Público y de Hacienda RNM 1456

Fonos: 612 222 501 - 246 522 - 244 191
Punta Arenas - Región de Magallanes

ROPA DEPORTIVA Y
URBANA BRASILERA

ROLA MOCA
COLETÂNEA

Encuéntranos en
ROLA MOCA PUQ
rola_moca_puq

FOTÓGRAFO DE ESTUDIO

FRANKLIN
PARDON

Consulta al correo frpardon@yahoo.com
Celular: 56 9 92233682
Web www.franklinpardon.cl

NIÑOS SECUESTRADOS POR LAS PANTALLAS

Carolina Pérez Stephens

Un seminario dirigido a todos los profesionales que trabajan con niñas y niños de Punta Arenas y a la comunidad en general, se realizará el viernes (18 de octubre), a las 10:30 horas, en los salones del Casino Dreams.

Se trata de una iniciativa, denominada "Niños secuestrados por las pantallas", que es organizada desde la Dirección de Desarrollo Comunitario del Municipio local, y que tiene como protagonista a la educadora de párvulos de la Universidad Católica y máster en educación de la Universidad de Harvard, Carolina Pérez Stephens.

En la oportunidad, la experta hablará del fuerte impacto que causan las pantallas en los más pequeños, datos que también fueron entregados en agosto, en una charla realizada junto a la coach, Jennifer Warner. "Un niño es ruidoso por naturaleza, es juguetón, es risueño. Un niño de cuatro años no puede estar dos horas sentado. Eso es anti natural", explicó en dicha oportunidad, cuando entregaba estadísticas que situaban a Chile en el número 1 en el consumo de pantallas.

"Si una persona no tiene la capacidad de decir 'voy a ir al baño un ratito, espérenme cinco minutos', cuando juega videojuegos, es porque ya es una enfermedad mental.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) decretó la adicción a los videojuegos y la adicción a Internet como una enfermedad mental. A los 5 minutos salió Microsoft diciendo que la evidencia no era concluyente. Y nuevamente, a quién le creemos, ¿a la ciencia? ¿O a la empresa número 1 del planeta que diseña y gana por los juegos de video?", precisó la máster de la Universidad de Harvard.

La actividad contará con cupos abiertos al público y la entrega de invitaciones será informada oportunamente.

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

PUNTA ARENAS
CAPITAL AMERICANA DE LA CULTURA 2020
CHILE

Fotografía: Ilustre Municipalidad de Punta Arenas.