



# patagonia

NUEVA TEMPORADA





Visítanos en Local 45 Módulo Central, Zona Franca.





#### **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone

Periodista: Patricia Cárdenas y Vanessa López Fotografía: Juan Carlos Avendaño, Gerardo López, Rodrigo Maturana, José Villarroel y Sebastián Vidal

**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.



Flia Simeone R

#### MUJERES MAGALLÁNICAS Y DEMANDAS SOCIALES

**EDITORIAL** 

La mayoría de la gente ha actuado en forma pacífica y responsable. En las marchas multitudinarias ha sido importante la presencia de las mujeres, de todas las edades, que han sido el motor de estas manifestaciones.

Chile está viviendo un proceso importante. Gatillado, primero por las evasiones masivas que protagonizaron durante una semana jóvenes en distintas estaciones del Metro de Santiago, millones de habitantes de este país han salido a las calles a manifestarse y a exigir que el gobierno y los políticos atiendan las demandas sociales

Lo penoso de este capítulo es que, al sentirse desbordado, el Presidente Sebastián Piñera declaró el Estado de Excepción Constitucional de Emergencia en diversas provincias y localidades del país, y pidió el auxilio de las Fuerzas Armadas para custodiar el orden y la seguridad en las calles.

La mayoría de la gente ha actuado en forma pacífica y responsable. En las marchas multitudinarias ha sido importante la presencia de las mujeres, de todas las edades, que han sido el motor de estas manifestaciones. A lo largo de la historia, ha quedado claro que las mujeres siempre han sido el alma de las reivindicaciones sociales. Muchas han debido pagar con sus vidas las conquistas de derechos fundamentales, sobre todo cuando se ha tratado de la agenda de género.

Como se destaca en nuestro reportaje gráfico que da cuenta de las manifestaciones en Punta Arenas, se debe resaltar a las jóvenes, tanto estudiantes secundarias como universitarias, que con su convicción, entusiasmo, alegría y talento han sostenido estas marchas y han aportado a que se desarrollen pacíficamente.



OVEJITAS BEBÉ OFRECE LA
PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA
A TRAVÉS DE PRENDAS Y
ARTÍCULOS DE CUIDADO
PERSONAL

PÁGINAS

20 - 21

MAGALLÁNICAS, EL MOTOR
DE LAS MANIFESTACIONES
POR DEMANDAS SOCIALES



María Teresa Caldumbide y Danica Tafra Ros

# Dos mujeres al frente de CERVECERIAS REGIONALES

Ambas tienen en Punta Arenas sus propios emprendimientos, Cervecería Hernando de Magallanes y Coirón.





"Para los clientes ha sido muy grato tratar no solo con el género masculino sino también con una mujer que se desenvuelva en este rubro", remarcó.

**PARA MUCHOS**, la edad no es impedimento de realizar sus sueños y, en este caso, dos emprendimientos magallánicos destacan en el mundo cervecero, particularmente porque son mujeres quienes están detrás de cada proyecto.

María Teresa Caldumbide y Danica Tafra, junto a sus esposos, varios años atrás tomaron la decisión de incursionar en la elaboración de cervezas, aunque cada matrimonio emprendedor lo desarrolló con sus propios objetivos y motivos.

Cervecería Hernando de Magallanes es dirigida por María Caldumbide y su esposo, idea que nació hace nueve años por la necesidad de crear un negocio juntos, con la finalidad de aportar al turismo regional.

"Nosotros partimos elaborando cervezas hace nueve años y, durante los primeros dos, realizábamos la elaboración en casa, con el fin de realizar un emprendimiento que aportara al turismo regional, ya que vivimos en una ciudad especialmente linda y atractiva para los turistas nacionales e internacionales, así que quisimos emprender en este rubro", indicó Caldumbide.

#### **CONOCIENDO EL RUBRO**

María y su esposo, ambos ingenieros informáticos, debido al gusto por la cerveza viajaron hasta Argentina, lugar donde veían que había muchas cervezas locales que se elaboran en cada ciudad, su visita les despertó la idea de poder emprender en Punta Arenas, su lugar de nacimiento.

"También viajamos hasta Santiago - Chile para realizar un curso de Micro Cervecero y desde ese momento quedamos encantados, nos enamoramos del proceso de elaboración, el cual requiere de muchos controles ya que es muy riguroso. Volvimos fascinados y realizamos un curso en Córdoba — Argentina, ya que era para realizar cerveza en otros volúmenes", dijo.

La empresaria, junto a su esposo, postuló su iniciativa a fondos de Corfo y, una vez adjudicado en el 2011 con un 25% del proyecto, comenzaron a buscar un establecimiento para empezar a construir la planta que actualmente se puede observar en la Costanera del Estrecho.

En esa misma línea, explicó que el nombre que lleva su empresa, "Cervecería Hernando de Magallanes, la cual abrió sus puertas oficialmente al mercado en el año 2012, se debe a que los primeros pasos de este matrimonio en la elaboración de cerveza artesanal estuvieron llenos de desafíos, diseños y planificación, además su establecimiento se encuentra de cara al estrecho, "el cual toma el nombre de su descubridor". Añadió que, por ende, "el principal atributo de nuestro producto es ser una cerveza con carácter".

#### - ¿Qué se siente estar al frente de una cervecería regional?

- "Me siento muy orgullosa porque además es un rubro donde la mujer no era protagonista y hoy en día somos mujeres que estamos liderando en este rubro, y la verdad es que uno siente que va abriendo puertas y caminos para que las demás se desenvuelvan en todas la aéreas productivas".

"Me siento contenta, porque creo que ha sido un negocio que ha ido prosperando, donde partimos elaborando 700 litros al mes y hoy día son casi 4.000 mil mensual. Estoy realmente orgullosa de haber entrado en este rubro que hace unos años atrás era propio del género masculino", enfatizó María Teresa.

#### **SELLO FEMENINO**

"En esta empresa yo manejo el área de ventas y marketing que está vinculada a posicionar la cerveza, también me comunico con nuestros clientes y manejo el personal. Siento que la mujer tiene una llegada y un aporte distinto -ni mejor ni peor- que el hombre, pero distinto.

"Siempre tenemos algo novedoso que aportar, por lo tanto me considero una persona que tiene perseverancia y facilidad para establecer relaciones con nuestros clientes. Creo que ese ha sido mi aporte fundamental ya que soy muy sociable y no me cuesta ofrecer nuestro producto para seguir adelante", cerró.

Partieron con tres variedades de cervezas

- · Rubia Golden Ale
- $\cdot$  Roja IPA
- · Negra Imperial Stout

Más variedades:

- · Bandurria (Barley Wine)
- · Carancho (Brown Ale)
- · Caiquén (Scotch)
- · Guanaco (smoked Porter)

Con la cerveza negra, ganaron una medalla de bronce en Australia en el 2014, donde compitieron con 300 cervecerías de 31



María Teresa Caldumbide.

países del mundo, y actualmente su cerveza Bandurria (Barley Wine) ganó la postulación para participar en un concurso en Inglaterra.

Finalmente indicó estar muy orgullosa de tener una cerveza premiada internacionalmente y a disposición de todos los magallánicos y turistas.

Por tal motivo, próximamente van a embarrilar una partida de cerveza en barriles de roble, para abrirla en un año más para conmemorar los 500 años.

"Para los clientes ha sido muy grato tratar no solo con el género masculino sino también con una mujer que se desenvuelva en este rubro", remarcó.

María Teresa y Danica Trafra, ambas al frente del rubro cervecero mantienen una grata amistad

Les tocó viajar juntas a una gira cervecera a Alemania con varios cerveceros nacionales, también frecuentan congresos del rubro para mantener una mutua colaboración.

"Conozco a Danica hace 20 años debido a que nuestros hijos practicaban judo juntos, nos contactamos cuando se comenzó en el emprendimiento de la cerveza. Tenemos una buena relación, que es de colaboración y no de competencia", señaló María Teresa.

Del mismo modo, la magallánica Danica Tafra destacó que se conocieron "porque casualmente ambas tenemos tres hijos varones y nuestras parejas trabajaban en la misma empresa hace años, además los muchachos cuando eran chicos practicaban el mismo deporte, nos reíamos en el entrar y salir".

"Desde que comenzamos a trabajar en la cervecería-prosiguió-nos hemos ido acercando más porque hemos participado en una gira realizada en Alemania, congresos y ahora pertenecemos a una Asociación de Cerveceros Independientes de Chile, formada en abril de este año, el cual reúne a todos los cerveceros del país y tiene como objetivo promover la cultura cerveza", manifestó Tafra.

La empresa de Cervecería Coirón, cuyos dueños son Danica y su esposo, y Cervecería Hernando de Magallanes dejaron en alto el nombre de Chile, al participar en los premios World Beer Awards, obteniendo 4 medallas en la categoría país, en un certamen que es considerado el 'Oscar' del sector cervecero, premiación que se realizó en Londres el pasado 7 de agosto.



#### COIRÓN: DETRÁS DE TODO FRUTO HAY UN GRAN ESFUERZO

El año 2015 surge la idea de crear un proyecto familiar y nace Cervecería Coirón, luego de que Danica y su esposo decidieran abandonar sus empleos de años, sopensando que el rubro cervecero requiere de mucha dedicación.

"Soy profesora de inglés y mi esposo ingeniero, ambos decidimos dejar nuestros trabajos para dedicarnos de lleno al rubro, gracias a ello pudimos concretar la idea en el 2016, lo que requirió sacar los permisos correspondientes y adecuar el lugar que queríamos para salir al mercado en ese año", señaló.

"Aunque no teníamos muy claro qué queríamos emprender, de igual forma queríamos desarrollar algo para nosotros. En el transcurso, mi esposo había realizado un curso de cerveza, así que comenzamos a elaborarlas, encontramos que nos quedaban súper ricas. Posteriormente ambos decidimos enfocarnos rigurosamente al proyecto para que saliera delante de manera formal y "pasarla bien", destaca Tafra.

#### UN PELDAÑO MÁS

"Postulamos a tres instrumentos regionales concursables, los cuales nos fueron adjudicado",

El emprendimiento recibió apoyo de Corfo a través del Programa de Inversión Productiva -Ipro con recursos Fondema, a fin de suplir la demanda actual prospectada de Cerveza Coirón.

#### - ¿Cómo ha afrontado usted las adversidades desde que partió la distribución?

- "En nuestro caso que somos personas mayores, cuando uno decide emprender en cualquier rubro, demanda un esfuerzo físico y económico importante ya que no es solo un sueño, es trabajo y requiere de mucho tiempo.

"Como profesional, destaco que un emprendimiento no se da de la noche a la mañana, hay que trabajarlo, nosotros comenzamos con una producción muy chiquita y a raíz de allí fuimos creciendo en tiempo", recordó la empresaria.

Su canal de distribución va dirigido a hoteles, bares y restaurantes.

Partieron su negocio con cuatro variedades de productos en la región de Magallanes, hoy en día ofrecen sus cervezas en Santiago de Chile, en la región de Aysén, Coyhaique y también en Puerto Montt y Puerto Varas.

"Hemos hecho un trabajo responsable que ha sido muy gratificante. Fuimos reconocidos

recién en unos premios y eso nos llena de orgullo porque se que lo hemos hecho bien", expresó Danica refiriéndose a los World Beer Awards que tuvieron lugar en Londres el 7 de agosto.

#### - ¿Qué rol desempeña en la Cervecería Coirón?

- "Mi esposo y yo somos maestros cerveceros, él se encarga de la elaboración y yo me hago cargo de fermentar y madurar la cerveza.

"En el fondo mi sello se ha notado con la imagen del producto, yo soy la cara visible frente a mis clientes, me preocupo del diseño y creo que uno como mujer le pone un toque diferente a las cosas".

#### - ¿Por qué el nombre Coirón?

- "El coirón en un arbusto muy primitivo y pequeño, la particularidad del arbusto es que contra viento y marea está presente en la Patagonia, así que como familia decidimos colocarle ese nombre porque aquí estamos, contra viento y marea bien acoironados".

Variedades de la Cervecería Coirón:

- · Pilsen Coiron
- · Lenga Scottish
- · Stout Turba
- · Mata Negra Barley Wine



"Una vez al año desarrollamos sidra de ruibarbo ya que es un producto único, además es una receta que sacamos de nuestros abuelos y el año pasado la vendimos muy bien. Actualmente aumentamos la producción para lo que tenga que salir en invierno próximo, que sin duda va a ser bien vendida", señaló.

Por otro lado, sostuvo que tiene "el privilegio de ser una de las mujeres dentro del directorio de la Asociación de Cerveceros Independientes de Chile, lugar donde estamos capacitándonos en conjunto, evaluando nuestros productos y ayudándonos entre todos los asociados a ser mejores", cerró.



Danica Tafra.





#### LANZA AL MERCADO UNA CERVEZA REGIONAL CON CARÁCTER

El ingeniero civil químico, Javier Menz, está al frente de este proyecto, que ha puesto el acento en cultivar en Magallanes el lúpulo que sirve de base para esta apreciada bebida.

MENZ ES UNA CERVECERÍA regional en proceso de instalación, cuyo maestro cervecero y propietario es el ingeniero civil químico, Javier Menz, titulado de la Universidad de Magallanes, quien lleva 8 años detrás de esta disciplina cervecera.

Javier explicó a Fem Patagonia que está

funcionando a un nivel casero. Sacó hace poco una partida de 40 litros, a la espera de que comiencen a operar los equipos que elevarán la producción a 500 litros de cerveza por batch.

"El proyecto contempla el formato de venta de schop, es decir, cerveza en barril para su expendio en locales, además de la venta para



La apuesta del joven ingeniero es producir cervezas lupuladas, es decir, más amargas y con aromas y sabores más definidos.

llevar o growler, que son envases retornables de uno y dos litros de capacidad y ayudan a reducir la contaminación y a disminuir el costo por concepto de transporte", explicó Javier.

#### LÚPULO MÁS AUSTRAL

La cervecería Menz como proyecto está asociada a una plantación de lúpulo en la región, que es el más austral del mundo. "Esto también está en proceso, si bien he tenido resultados positivos de dos cosechas, con las cuales he podido elaborar un par de batch o partidas de cervezas. Mi idea es seguir avanzando en tal plantación para poder masificar el uso de este lúpulo en la producción local", señaló.

La producción de Menz está enfocada en cervezas más lupuladas, es decir, más amargas y con aromas y sabores distintos a los que se están comercializando en el país. "El paladar chileno y el magallánico, en particular, está acostumbrado a las cervezas 'lager' y las 'ale' europeas. Yo me voy por Ale americanas con sabores diferentes donde resaltan los sabores cítricos, frutas tropicales", apuntó.

¿Cuáles el público objetivo de Menz? Jóvenes, hombres y mujeres, que sean adultos jóvenes entre 24 a 40 años. "Aquí no predomina el género masculino", comentó.



Javier Menz revizando su plantación de lupulo regional

# LLEGÓ LO QUE TANTO ESPERABAS ATRACCIÓN Y PODER EN ACCIÓN















## **ALL NEW COLORADO**

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

#### FIND NEW ROADS



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





Atención Primaria de Salud de Punta Arenas

### Cáncer de mama: AUMENTAN A DOS MIL LOS CUPOS PARA EXÁMENES PREVENTIVOS

Desde el Área de Salud municipal se recordó la importancia de la detección precoz de esta enfermedad.



El 19 de octubre pasado el Monumento al Inmigrante Croata se tiñó de rosado para conmemorar el Día Mundial contra el Cáncer de Mama.

**EL 19 DE OCTUBRE** pasado se conmemoró el Día Mundial contra el Cáncer de Mama, efeméride que busca sensibilizar a la población respecto de esta enfermedad, que es el tumor que más afecta a las mujeres.

Entendiendo que una detección precoz puede reducir sustancialmente las muertes, el Area de Salud de la Corporación Municipal de Punta Arenas anunció que han aumentado a dos mil los cupos para que las usuarias de los consultorios del servicio de Atención Primaria de Salud puedan practicarse estos exámenes en forma gratuita.

Esto no es menor, si se considera que la mayoría de las muertes se producen en los países de ingresos bajos y medios, donde una parte importante de las mujeres se diagnostican en estados avanzados debido a la falta de sensibilización sobre detección precoz y los obstáculos al acceso a los servicios de salud.

El alcalde Claudio Radonich hizo ver que el año pasado lograron concretar cerca de mil 200 mamografías en el sistema municipal y dijo que para este año aumentaron la cobertura a dos mil.

Rosa Bidart, encargada del Área de Salud Municipal dijo que con esto se busca pesquisar esta enfermedad en los consultorios y centros familiares, para luego poder derivar a la Atención Secundaria, como el Hospital Clínico Magallanes.

Bajo esa lógica, el alcalde Claudio Radonich ha puesto el énfasis en poder potenciar el trabajo preventivo de los Centro de Salud Familiar, impulsando y estableciendo protocolos para la detección precoz del cáncer, lo cual permite iniciar el tratamiento de manera temprana con mayores expectativas de mejoramiento y resultados favorables para los pacientes.





¿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.

Récords

Las parejas griegas tienen relaciones sexuales un promedio de 138 veces al año, lo que las sitúa en la parte superior de la 'liga mundial de sexo' (algo que lógicamente no existe). Los japoneses, por el contrario, se encuentran en el último lugar en cuanto a número de relaciones sexuales, pues solo tienen 45 encuentros sexuales al año.

#### Eyaculación

Se necesitan dos cucharadas de sangre para conseguir que el pene medio esté erecto. Y durante la vida media de un hombre, eyaculará aproximadamente 17 litros de semen, lo que equivale a aproximadamente medio billón de espermatozoides. Una cucharadita de semen contiene aproximadamente cinco calorías.

#### ¿A qué velocidad se eyacula?

Cuando un hombre eyacula, ese 'disparo' o chorro inicial viaja a 45 kilómetros por hora, más rápido que el récord mundial del sprint de 100 metros. La velocidad

media de los corredores de los 100 metros lisos es 37,58 km/h.

Los orígenes del vibrador

El vibrador, un juguete sexual común para las mujeres, fue diseñado originalmente en el siglo XIX para combatir los síntomas de la histeria, relacionados con la ansiedad. Existe una película precisamente llamada 'Hysteria' (protagonizada por Maggie Gyllenhaal y Hugh Dancy) que trata los orígenes de este invento.

Itifalofobia

Existen fobias o miedos de lo más variopinto. Como la curiosa fobia a las palabras largas ("hipopotomonstrosesquipedalifobia") pero, en cuestión de sexo, la itifalofobia también nos llama bastante la atención. ¿Qué es exactamente esta fobia? Es el miedo de ver, pensar o tener un pene erecto. El origen de la palabra es griego: ithy (que significa derecho), phallo (que significa pene) y fobia (que significa miedo). Se considera una fobia específica relacionada con la falofobia (miedo a los penes) o la medomalacufobia (miedo a perder una erección).

Los juguetes sexuales se inventaron antes que la rueda

> El arte del Paleolítico superior, que data de 30.000 años de antigüedad, representa a personas utilizando una especie de

"consoladores" para complacerse a sí mismos y también a los demás. Eso significa que la humanidad inventó los juguetes sexuales mucho antes de la rueda. Sexo en la edad de piedra.

El sexo en verano en España

Según un estudio desarrollado por Boston Medical Group, los hábitos sexuales de los españoles se centran en el hogar y por la noche, cuando hace más fresco. Practican sexo una media de tres veces a la semana y más de la mitad de los españoles (50,8%) elige el verano como la época más activa para practicar sexo, por encima de la primavera (24,6%), el invierno (16,4%) y el otoño (8,2%). En cuanto a los meses más calurosos, agosto se presenta más atractivo para mantener relaciones sexuales que julio, seguido de junio y septiembre.

¿Cuánto dura el acto sexual perfecto?

> Según una investigación publicada en la revista Journal of Sexual Medicine, con una muestra de 500 parejas, la media del acto sexual sin contar con los preliminares es de 5,4 minutos. Los resultados iban desde los 33 segundos hasta los 44 minutos para los más duraderos. Por otro lado, un análisis de la Universidad Estatal de Pensilvania (EE. UU.) concluyó que para que la relación sea satisfactoria ha de durar como mínimo entre 7 y 13 minutos.



Los natalinos Grissel González Lasa (37), técnico en turismo, y su pareja el ingeniero agrónomo Sebastián García Iglesias (31).

Proyecto Plaza Comestible:

SENTADAS EN UNA BANCA, dos vecinas cosechan y limpian las grosellas que serán el ingrediente principal de la receta que comparten, mientras los niños suben y bajan por un manzano, tratando de alcanzar sus frutos frescos; todo situado en la plaza "1° de Mayo" de Puerto Natales.

Escenas como éstas no están muy lejos de ser realidad como parte de la ejecución de Plaza Comestible, un proyecto del Fondo de Innovación Social de Corfo, impulsado por los natalinos Grissel González Lasa (37), técnico en turismo y su pareja el ingeniero agrónomo Sebastián García Iglesias (31). Ambos, nacidos y criados en esta ciudad, tienen impresas en sus memorias el recuerdo infantil de comer distintos tipos de frutas en la temporada estival, cultivadas en los patios de sus abuelos, familiares y amigos, descendientes de los pioneros que con tanto esfuerzo surgieron en estas tierras. Fue esta nostalgia lo que los impulsó a presentar esta iniciativa, que busca rescatar los frutales traídos desde Europa, que no siendo especies nativas lograron adaptarse muy bien a las nuevas condiciones ambientales, y hoy son clasificadas como naturalizadas.

"En el 2013 Sebastián tomó un curso de agricultura biointensiva en El Bolsón, Argentina, y como consultora dictamos cursos para enseñar este método. Nos dimos cuenta que en Natales, cada día se construyen más cabañas o casas en los patios antiguos de 50 metros de fondo que otrora fueron ocupados como quintas, y muchas plantas que tienen años en esta zona se estaban perdiendo. Vimos necesario rescatar estos frutales y resguardar una genética adaptada a la Patagonia hace más de 80 años", contó.

Considerando que la plaza es un espacio público convocante de la comunidad, Grissel

y Sebastián eligieron la "1" de mayo", ubicada entre Miraflores y Baquedano, enfrente a su casa, para convertirla en un banco de semillas. A través de la radio invitaron a los vecinos a participar donando patillas o las plantas de sus patios y entre junio y agosto realizaron las plantaciones de grosellas, zarzaparrillas (o parra), ciruelos, manzanos, perales, guindos y cerezos. "Todas son especies que al menos una estaba presente en las quintas. Pero también buscamos las raíces del autoabastecimiento agroalimentario de la zona, el que se inició con la llegada de los pioneros en 1892 encabezados por Hermann Eberhard, que trajeron no sólo su cultura sino que también su agricultura en tiempos en que se vivía en un territorio aislado sin caminos, con escasa conectividad por la vía marítima. De este modo, la gente adquirió la costumbre de sembrar y plantar sus quintas con frutales y verduras como papas, lechugas,

FEM PATAGONIA · 13



zanahorias, que fue el aporte de la gente de Chiloé que trabajaba en los frigoríficos, y que desde las estancias de los alrededores trajeron a la ciudad".

#### **COSTUMBRE PERDIDA**

Los progresos logrados en el tiempo, el aumento de las comodidades y la incorporación de la mujer al mundo laboral, entre otros factores hicieron que esta costumbre se perdiera. "Estimo que cerca del 90% de la población ya no sabe cultivar y tampoco aprovecha estas plantas, muchas de la cuales estaban botadas sin mayor cuidado, es decir, sin poda, sin mantención y sin cosecha inclusive, pero vivas y produciendo".

Agregó que "cuando la gente dona, hacemos la historia de cada frutal. La mayoría son arrendatarios, pero hay casos como el de Jessica que donó la patilla de un árbol de manzano que salió de una pepita que plantó su bisabuela que llegó de Chiloé. Ella aprendió a valorar el árbol original y lo va a integrar a su proyecto de construcción en vez de cortarlo".

La buena aceptación de la iniciativa en la comunidad se refleja en los más de 40 familias donantes de planta, en la gran cantidad de seguidores de sus redes sociales y en la activa participación de la comunidad en los talleres y las plantaciones, concretando el plano trabajado por los participantes del curso dictado por el especialista en diseño del bosque comestible, Ricardol Dosel del proyecto Huelemu.

Como extensión a esta innovación social, lograron hacer un recambio de especies en la ejecución de la primera etapa de la costanera de SERVIU, plantando grosellas y zarzaparrillas combinadas con margaritas, caléndula, milenrama y coirón, en vez de especies foráneas. También se han dado a conocer en las otras comunas de la región y en Cerro Castillo, por ejemplo, ya se sueña con una Villa Comestible.

"Proponemos un cambio de mirada de los

municipios respecto a la administración de sus áreas verdes. Dentro del modelo de su uso comunitario, elegimos el prototipo de plaza comestible y su temática es la agricultura regenerativa o agricultura sostenible. Pero nuestro anhelo es que a futuro otras organizaciones se hagan cargo de las áreas verdes, con algún tema en especial y capaciten a la gente. Hoy la educación ambiental está muy centrada en los colegios y está bien, pero creo es importante que los vecinos no sólo puedan visitar los espacios públicos, sino que también le sirvan para fomentar el conocimiento entre ellos y blindar una comunidad al estrechar las relaciones con personas que compartan intereses, haciendo de la plaza un aula al aire libre para todos", concluyó.

En vitrina



Ovejitas Bebé ofrece la protección de la naturaleza

#### OFRECE LA PROTECCIÓN DE LA NATURALEZA A TRAVÉS DE PRENDAS Y ARTÍCULOS DE CUIDADO PERSONAL



**OVEJITAS BEBÉ** nace en Punta Arenas en enero del presente año, a cargo de su propietaria Mirtha Vásquez B. y la colaboración de su hija Daniela, con el sueño de "contribuir al bienestar de nuestros niños y al cuiudado de nuestra naturaleza".

• Ofrece a la comunidad magallánica PRENDAS DE VESTIR HIPOALERGÉNICAS, de algodón 100 % orgánico, con certificación internacional GOTS (Global Organic Textil Standard) y ARTÍCULOS DE HIGIENE de marcas ecológicas certificadas.



• Ovejitas Bebé entrega una innovadora y amplia gama de productos naturales,

preferentemente para niños de o a 24 meses de edad.

> Efectúan despacho de pedidos a toda la región de Magallanes y reparto gratis en Punta Arenas, aceptando las diferentes

formas de pago: Transbank, efectivo y transferencia bancaria.

- Aplican un descuento de un 10% a Instituciones y empresas en convenio.
- Su punto de venta está ubicado en Guillermo Tell # 0831, en horarios definidos de lunes a sábado y atiende además mediante todas las redes sociales: Facebook, Instagram







CENTRO MÉDICO LA CUMBRE

Los procedimientos láser han permitido incorporar nuevas técnicas mínimamente invasivas en el rejuvenecimiento facial y corporal; con excelentes resultados desde la primera sesión.

En la Unidad de tratamientos láser del centro médico La Cumbre contamos con la plataforma cutera Xeo.

Tenemos una serie de procedimientos indoloros; rápidos y seguros para rejuvenecimiento facial.

#### LÁSER TITAN : **FLACIDEZ FACIAL Y CERVICAL**

Valor sesión facial \$300.000.-Valor sesión cervical \$220.000.-Valor sesión facial + cervical: \$420.000.-

- LÁSER GÉNESIS : ARAÑAS **VASCULARES**, CIERRE DE POROS, **ELIMINA EL ROJO FACIAL, REJUVENECIMIENTO MANOS** 
  - Valor sesión: \$210.000.-
- LÁSER PEARL FRACCIONADO: **REJUVENECIMIENTO FACIAL**

Valor sesión facial: \$800.000.-Valor sesión 10x10 cm: \$500.000.-Valor sesión 5x5 cm: \$300.000.-

#### LÁSER PEARL ABLATIVO : **REJUVENECIMIENTO FACIAL Y CERVICAL**

Valor sesión facial: \$400.000.-Valor sesión 10 x 10 cm: \$300.000.-Valor sesión 5 x 5 cm: \$200.000.-

- LÁSER PEARL FUSION: \$1.000.000.-
- FOTOREJUVENECIMIENTO (LÁSER GÉNESIS Y LÁSER LIMELIGHT):

rejuvenecimiento facial, rosácea Valor sesión: 260.000.-

#### **EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO**

- Dra. Fernanda Deichler, Cirujano Plástico
- Dr. Diego Carrizo, Dermatólogo
- Dr. Sebastián Soto, Cirujano Vascular



Dra. Fernanda Deichler, Cirujano Plástico Estético y Reconstructivo



Éxito rotundo en zona austral

#### MUJERES DESTACARON EN EXPO MICROEMPRESARIOS Y EMPRENDEDORES INDÍGENAS 2019

**LOS QUINCE** emprendedores seleccionados mostraron su arte y diseños este fin de semana al público magallánico, gracias al financiamiento del fondo de desarrollo indígena de Conadi.

Ester Delgado Rain, encargada de la Unidad de Desarrollo Indígena de Conadi, felizmente y muy agradecida indicó que la muestra fue todo un éxito.

"La expo se propició gracias al fondo de

desarrollo indígena de Conadi, con el ánimo de mostrar todos los emprendimientos exitosos que hemos financiado a lo largo de los años, con nuestros concursos públicos, ya sean de cultura o de microempresarios emprendedores indígenas.

No esperabamos que la expo fuera tan exitosa, pero vimos que los emprendedores vendieron mucho de sus productos, gracias al buen marco de público que nos visitó. Eso nos mueve a que sigamos realizando exposiciones en los próximos años", expuso Delgado.

La Expo microempresarios y emprendedores Indígenas 2019, que abrió sus puertas los días sábado y domingo de 11 a 20:00 horas y de 11 a 19:30 horas, también brindó al público presente un programa entretenido desde talleres, charlas, música en vivo, teatro de títeres y un rincón infantil.



**Mónica Cabezas Quinchén:** Herbarios Complementarios Ofrece medicinas complementarias naturales del pueblo Huilliche, para el sistema nervioso (personas con problemas de salud mental).

Sus productos vienen en gotas de hierbas San Juan, de Melisa, Pasiflora, pomadas para dolores y heridas.

Tradicionales /Rolando Matus N° 1907 monikkabezas@gmail.com



**Carolina Quintul,** artesana kawésqar: stand TONKA Ofrece productos regionales desde artesanía Kawésqar, cestería en junquillo, madera y lanas.

Patagonia #4398/ qcarolinaantonia@yahoo.es



**Paola Sáezy Patricia Haro**, junto a un grupo de amigas representan el emprendimiento que lleva por nombre PATAGONIA ARTE & LANAS.

Ofrecen con lana regional de Tierra del Fuego, prendas de lana merino, lana courie en prendas como gorros y amigurumis. Estos se pueden obtener mediante pedidos en la página de Facebook (a) Artesy Lana.



**Richard Chiguay Neguel,** representante de la firma norteamericana: Forever Living Products

Están dedicados a distribuir y asesorar distribuidores base a un portafolios de productos de aloe vera, libre de gluten 100% naturales, aptos para vegetarianos y veganos que van desde bebidas para depurar el organismo y artículos del cuidado personal para la piel. www.foreverliving.com



**Cromas de Encarto**, cuya dueña y creadora es Katherinne Toledo, estuvo representada en este stand por Carla Olguín (joven que aparece en la foto).

El emprendimiento partió con un servicio de aromatización para eventos, matrimonios, recuerditos para cumpleaños, navidad y bautizos.

Dentro de sus productos argentinos y españoles se encuentran los difusores electrónicos, con barillas, aceites, perfumes aerosoles y todo se puede encontrar en distintas fragancias.



#### Ana Millar: Tienda Vida

Su negocio se dedica a la elaboración y venta de productos de cosméticos artesanales, naturales y aromaterapia. Venden productos del cuidado personal, capilares, corporales, aceites para masajes, cremas, jabones, sales de baño y shampoo de marcas nacionales y artículos elaborados por ella y su equipo de trabajo.

Aromaterapia con aceites esenciales de origen vegetal, para el cuidado del cuerpo y de la mente.



Sandra Jelvez González: Herbolario Kimun Lawen Atrae a los clientes con su medicina ancestral, mostrando la cultura Mapuche con productos naturales, artesanías en lana y madera, fibra vegetal, cerámicas, instrumentos musicales elaborados por artesanos Mapuches, atrapasueños de diferentes colores y a pedidos. Local 14 del Centro Artesanal de Punta Arenas.



Ivonne Solo, orfebre: "KÜYEN ALEN", luna, claridad de la noche. La orfebre, se dedica a la producción de joyas en plata con inspiración del pueblo Mapuche. Los insumos, materiales y herramientas y maquinaria provienen de Santiago, Chile. m.ivonnesotos@gmail.com

#### Reportaje



Paulina Moreau y Jorge Canicura: Casa Morada

Ofrecen ventas de insumos para artesanía, cosmética natural, joyería, muralismo, bisutería, serigrafía, prendas y accesorios de marcas independientes y cachivaches varios. casamorada 120@gmail.com



**Juan Vargas Hernández:** Implementación y mantención de sistema de energía solar fotovoltaica. En la fotografía junto a Julen Malaree (a la izquierda)

En primera instancia, ofrecen un diseño de sistema fotovoltaicos ante la necesidad del cliente, se aprueba e implementa para armar el equipamiento y el sistema funcional en el domicilio.

Brindan respaldo de energía eléctrica, diseño y ejecución de proyectos energéticos, perfiles de demanda y medidas de eficiencia energética. erncpatagonia@gmail.com





Pamela España: Eventos Infantiles Flo.
Se dedican al arriendo de más de 15 juegos infantiles, escenarios, camas elásticas, carros de palomitas, corpóreos, mesas de ping pong, producciones completas de empresas y eventos particulares.
Sus productos son de material de alto tráfico y seguros. pamela-112010@ hotmail.com



Fulana, Comunicación inteligente: Dentro del evento, se realizaron talleres sobre optimización de redes sociales y claves para su mejor uso, dictado por Maricel Pacheco. La fotografía muestra uno de estos talleres.



Radio Expo: Uno de los puntos radiales del evento. De izquierda a derecha, Karina Cartes, Ester Delgado, funcionarias de Conadi y Mauricio Vidal Guerra.

*Marcos Torres*, diseñador gráfico e ilustrador: Paco Diseño Ilustración Con sus ilustraciones brinda al público stickers, chapas, poleras, bolsas, cuadros y trabajos particulares. En la fotografía junto a Nicolás Hernández (a la derecha). @pacodiseñoilustración/ @pacotrve

# ALCOHOL: ¿PODEMOS CONSUMIRLO CON MENOS RIESGO DE DAÑAR NUESTRA SALUD?

**ES BIEN RECONOCIDO** por todos que el alcohol es la droga más consumida en nuestro país y el mundo, a pesar de que se sepan las consecuencias negativas que trae a la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda que un trago estándar contenga 10 gramos de alcohol puro. En Chile se consume 3 veces más que esta cantidad. Los tragos que habitualmente se sirven contienen cerca de 14 gramos de alcohol. Las cifras indican que los chilenos consumen en promedio 55 gramos de alcohol puro por día de consumo, convirtiéndose en el país con mayor consumo de alcohol de América Latina, con una cifra equivalente a 9,6 litros per cápita. Los chilenos concentran en 1,6 días en promedio el consumo del alcohol de la semana. Además, los jóvenes chilenos entre 15 y 24 años beben en promedio 8 tragos estándar (112 gramos de alcohol puro aproximadamente) cada día de consumo.

El binge drinking (consumo intenso de alcohol) es el consumo excesivo en un periodo corto de tiempo, lo que nos expone a situaciones de riesgo.

Bárbara Córdoba Figueroa. Nutricionista. Universidad de Valparaíso.



Esto equivale a más de 4 tragos en un mismo día en el caso de las mujeres, y más de 5 tragos en un mismo día en el caso de los hombres.

Pero, ¿existe el consumo seguro? La respuesta es NO. Su consumo, aunque sea "moderado" nunca es totalmente seguro. Sin embargo, si de igual forma decide hacerlo, se puede disminuir las probabilidades de sufrir las consecuencias de sus riesgos asociados siguiendo las siguientes recomendaciones de OMS:

- Beber máximo 20 gramos de alcohol puro por día de consumo. Esto equivale a 2 tragos estándar (2 vasos de tamaño regular).

- -Procurar que el consumo semanal sea inferior a 100 gramos de alcohol puro. Esto equivale a 10 tragos estándar.
- No beber alcohol en días consecutivos. Es decir, debe "descansar" un día del consumo de alcohol.

Hay que tener claro que la mejor opción es no beber. Las recomendaciones de las cantidades de alcohol por trago no significan que se incentive el consumo de alcohol diario, si no que corresponden a límites para disminuir los riesgos asociados cuando se escoge beber en un día o periodos determinados.

A pesar de que hay investigaciones que recomiendan el consumo de bajos niveles de alcohol (vino en particular) por su contenido de antioxidantes, existen nuevos estudios que señalan que ningún nivel de consumo de alcohol es seguro, independiente de la cantidad que se consuma, debido a los daños a la salud que se producen, y más allá de eso, conduce a alteraciones en los hábitos y conductas de las personas.







"Esto me parece excelente. La gente despertó. Fueron demasiados años de abusos, de corrupción. Este país es de todos, no solamente de algunos", declaró la joven estudiante de la Umag, Florencia Abello.

"No vamos a abandonar la calle hasta que no se vayan los militares, hasta que no se derogue el Estado de Excepción para que podamos hablar en serio de temas de fondo", advirtió Mónica Alvarez, vicepresidenta de la Asociación de Funcionarios de la Umag.





"Los anuncios presidenciales son un parche curita para salvar la contingencia. Hay que hacer cambios estructurales súper de fondo, sacar a la clase política, la derecha enquistada y también a la izquierda que no hizo nada en 35 años", declaró Rossana Grubsic.

"Para la región, el anuncio de 20 mil pesos es casi una burla que nos hace el gobierno para que la gente no los moleste en las calles... Las pensiones son sumamente bajas y los costos de la región son sumamente altos", hizo ver Rosa Hernández, presidenta de la Unión Comunal de Adultos Mayores.

"Fueron anuncios bastante pobres para la situación que vive Chile... No basta con el 20% (de aumento de la Pensión Básica Solidaria) ni con 350 mil pesos porque, hoy en día, nadie vive con esa suma", reclamó Jessica Peralta.

"Estamos en todo nuestro derecho a apoyar a la gente. Yo soy trabajadora independiente, pero me adhiero a esto porque creo que los chilenos merecen dignidad", dijo Miriam Díaz.



# El arte de la Cotidiano

Abandona ello,
la tierra fangosa, los gritos ocultos,
la muchedumbre, el sudor y el pudor.
Abandona también las noches tristes,
el árbol encantado y esa cajita vieja.
No te lleves los recuerdos,
salvo aquellos que te salvan.
Y aférrate,
aférrate a la noche limpia y estrellada
a las palabras
al abrazo
a los versos
a los sueños juntos
y al universo encantado.

¿Y si somos dos para siempre? Más allá de este mundo allá donde la imaginación ya no alcanza. ¿Y si nos mudamos en alma? Cuando nuestros cuerpos nos dejen y seamos solo y más que aire. ¿Y si somos eternidad? En páramos de estrellas y nuevos mundos donde sigamos siendo dos en uno. ¿Y si volvemos juntos ahí donde comenzamos? ¿Y si somos destino? ¿Y si de esto se trataba todo? De un día fundir nuestras miradas como se funden los ríos con el mar para ser uno en piel para amar con este amor loco y apasionado y encendido y eterno y necio porque tú y yo nos conocíamos desde el inicio de todos los tiempos.

Entre crudas realidades y raspones,
caídas, dolores y carencias,
rabias, heridas y ausencias
elijo agradecer a las eternas profundidades,
a los remolinos,
a aquella oscuridad inquebrantable.
Porque ahí, justo ahí,
en la zozobra,
en el punto más negro de mi galaxia
mientras el sueño era tan profundo
y los fantasmas más gélidos me rodeaban
Tú, Vida, boca a boca me besaste.









# 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.



# Illustre Municipalidad de Punta Arenas

Ilustre Municipalidad

de Punta Arenas









# Paga On-Line ASEO DOMICILIARIO WWW.PUNTAARENAS.CL





Seguridad Pública

### Patrullaje Comunitario

800 800 134

Fono Seguridad Municipal

llustre

Municipalidad

de Punta Arenas





