PATAGONIA
Fem

Edición N° 214 Viernes 28 de octubre de 2022
GRATIS con La Prensa Austral

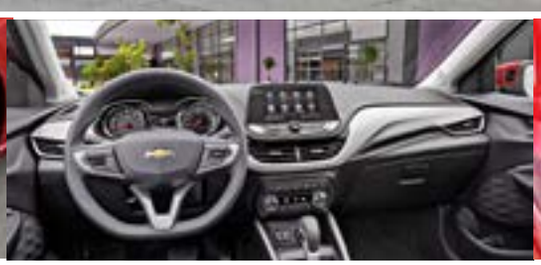
CUATRO MUJERES
LIDERAN LA AGRUPACIÓN RICARDO HAREX GONZÁLEZ

ARTRITIS Y ARTROSIS:
SUENAN PARECIDO, PERO NO SON LO MISMO

Camila Perkic,
EMPODERANDO A LAS MUJERES A TRAVÉS DE LA DEFENSA PERSONAL

CHEVROLET

ONIX TURBO
CONÉCTATE A LA VIDA REAL



MOTOR
116 CV

MÁXIMA CALIFICACIÓN
5 estrellas en LatinNCAP

SEGURIDAD
6 Airbags

TECNOLOGÍA
WI-FI 4G LTE

RECIÉN LLEGADOS

RESPALDO DE HASTA 3 AÑOS DE GARANTÍA* o 100.000 KM

DIVEMOTOR
Desde 1930

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

androidauto ACDelco

PATAGONIA Fem 2022

Fem Patagonia
Año 9 Edición 214
Viernes 28 de octubre de 2022 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

Elia Simeone R.

EDITORIAL

PATAGONIA INCLUSIVA

En Chile, no está consagrado el derecho al cuidado para las personas con algún grado de dependencia (infantes, adultos mayores, discapacitados y/o aquellos que presentan alguna condición especial).
Nuestra nación dista mucho de los pasos que han dado gobiernos como el de Uruguay, país señero en establecer el primer sistema de cuidados de Latinoamérica.
Sin embargo, la temática fue abordada al interior de la Convención Constitucional y, aunque el proyecto propuesto fue rechazado por la ciudadanía, ya comienza a hablarse con mayor fuerza de la necesidad de consagrar este derecho en una nueva Constitución.
Mientras aquello sucede, el examen de la realidad es simple: el cuidado recae mayoritariamente en las mujeres, quienes suelen postergar su propio desarrollo personal por tal responsabilidad.
En tal situación están las madres, abuelas y hermanas de personas con Síndrome de Down, condición que es altamente demandante y que conlleva asociados un sinnúmero de problemas de salud. Por ende, esto demanda un esfuerzo inconmensurable de parte de ellas.
Esta realidad se manifiesta en que gran parte de las agrupaciones de personas con Síndrome de Down y otras condiciones especiales son encabezadas por mujeres, las que han apostado por la organización y un trabajo colectivo para apoyarse mutuamente.
Es necesario fomentar la co-responsabilidad en el cuidado, poniendo acento en el deber que tienen los padres y también el resto de la sociedad. Por ello, la revista Fem Patagonia presentó un proyecto denominado Patagonia Inclusiva para aportar comunicacionalmente a visibilizar esta necesidad.

CONTENIDOS

PÁGINAS
10 - 11
OSCAR CARRIÓN: "TODAS LAS PERSONAS TENEMOS CABIDA EN ESTA SOCIEDAD"

PÁGINAS
12 - 13
MINISTRA VALLEJO RECIBIÓ A PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE MUJERES PERIODISTAS Y ESCRITORAS

PÁGINA
21
MUJERES Y CÁNCER: EN CLÍNICA IMET APUESTAN POR LA PREVENCIÓN

Elia B'ug

EQUIPO

Dirección: Elia Simeone
Periodista: Cristián Morales
Fotografía: Gerardo López, Cristián Morales y Camila Álvarez
Diseño: Marlene Zamora T.
Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl
Teléfono: +569 50018869
Impresión: Talleres de La Prensa Austral
Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses Fernández, Buses El Pingüino, Buses Pacheco y Bus Sur.

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

FIN DEL VIAJE...

THE END OF THE TRIP..

Ilustre Municipalidad de Punta Arenas

MUNICIPALIDAD DE PUNTA ARENAS CULMINÓ LAS ACTIVIDADES 500 AÑOS CON UNA CEREMONIA REALIZADA EN EL CENTRO CULTURAL DE ESPAÑA EN SANTIAGO

El Alcalde Claudio Radonich destacó el trabajo realizado en estos últimos años y agradeció a los colaboradores y embajadores que llevaron el nombre de Punta Arenas por todo el mundo.

LA CONMEMORACIÓN de los 500 años de la Primera Circunnavegación del Globo Terráqueo, realizada por Hernando Magallanes y Sebastián Elcano, tuvo a la austral Punta Arenas como centro de un sinnúmero de eventos, actividades e iniciativas que ayudaron a poner en valor esta gesta universal y el nombre de la Región en el contexto nacional, lo que sin duda colabora en la promoción y expansión de la historia como eje de una proyección de la ciudad.

Es, por ello, que se hacía importante finalizar el viaje impulsado por el municipio de Punta Arenas con diversos representantes del mundo artístico, cultural, político y de la sociedad civil en la capital del país, con el fin de fortalecer los vínculos de nuestra región con el resto de Chile.

"El Fin del Viaje" viene a culminar un trabajo de poco más de cinco años, que engloba diversas áreas del quehacer local y su historia más reciente, razón por la cual la capital del país recibió la presentación del último libro de la colección 500 años (Rostros de Punta Arenas), además de la entrega de medallas conmemorativas y la puesta en escena de un extracto de la obra musical creada por Joshua Obilinovic y Sergio Pérez Bontes, en una ceremonia desarrollada en el Centro Cultural de España en Santiago de Chile.

Esto mismo, ya había sido realizado en Punta Arenas, primero en el marco de la Feria del Libro desarrollada en agosto de este año, instancia en la cual se presentó el décimo libro de la colección 500 años, a lo cual se sumaron dos galas en el Teatro Municipal con el reestreno de la Obras Musical y una ceremonia en el Centro Cultural con el "Fin del Viaje", el pasado 7 de septiembre.

"Fue un resumen de todo lo que se hizo, y de un viaje tal como pasó hace 502 años, con problemas, con mucha resiliencia producto del Covid, y posicionando nuestra ciudad en Santiago y varios países, para que esto trascendiera como parte de un encuentro", expresó el Alcalde Claudio Radonich al finalizar la ceremonia.

"Hoy vemos que volvemos a ser una tierra de reencuentro y todo esto nos permitió posicionarnos dando una oportunidad para otorgar un homenaje a quienes ya no viven en Punta Arenas o en el resto de la región", agregó el jefe comunal.

La primera autoridad de la comuna de Punta Arenas, agradeció especialmente a uno de los socios claves para que toda esta travesía avanzara. Se trata de la embajada de España en Chile, "por todas las facilidades que nos han dado, por este centro cultural maravilloso, y también a las empresas asociadas que fueron parte de este proceso".

En ese contexto, Rafael Garranzo García, embajador de España en Chile, manifestó que "han sido básicamente tres años de colaboración, de pensar qué hacer, y generar cooperación para lograr concretar actividades conjuntas, y teniendo en medio una pandemia. Digamos que hemos generado trabajo en equipo y en torno a este proyecto, por lo que ahora estamos revisando nuevas iniciativas, ya que al Alcalde le interesa el desarrollo económico de su región y en qué medida podemos trabajar con España para eso", detalló el diplomático español.

Quien también llegó hasta el Centro Cultural España fue Yasna Vukasovic, Miss Mundo Chile de los años ochenta, y que ha sido una constante embajadora de su tierra, razón por la cual recibió una medalla conmemorativa junto a otras personalidades del ámbito, cultural, académico y político.

"Estoy gratamente sorprendida con esta ceremonia. Esto estuvo realmente precioso y lo más lindo es reencontrarse con toda la gente magallánica, embajadores y todos quienes hemos dejado Magallanes para seguir otros rumbos. Espero que todo Chile y el mundo empiece a mirar hacia el sur, empiece a mirar a Magallanes, que es la región más linda de este país", resaltó Vukasovic.

Finalmente, el Alcalde Claudio Radonich hizo eco de esas palabras, y adelantó que "el mundo mira al sur y nosotros también debemos hacerlo y mirar hacia la Antártica, Punta Arenas como ciudad Antártica, que nos posicione como una ciudad de calidad mundial y que marca la diferencia".

COLECCIÓN 500 AÑOS

En el año 2017, se inició un trabajo que reunió a la Municipalidad de Punta Arenas, la Universidad de Magallanes y al diario La Prensa Austral, con la idea de reeditar obras literarias consideradas fundamentales para entender la gesta de la Primera Vuelta al Globo, para que estén a disposición de toda la comunidad en www.puntaarenas.cl

El décimo libro es un trabajo recién editado en agosto de este año (2022), compuesto por cerca de 800 rostros de personas que habitan Punta Arenas, y cuyo origen radica en un proyecto conjunto entre el Municipio y el destacado fotógrafo Jorge Brantmayer, y que contó con el apoyo de la Empresa Eléctrica de Magallanes, Edelmag y la Ley de Donaciones Culturales.

MEDALLA 500 AÑOS

En mayo del 2019 (Punta Arenas) y luego en el mes de junio del mismo año (Santiago), se efectuaron ceremonias donde se reconoció como embajadores 500 años a una serie de instituciones, empresas y personas de origen magallánico que, por su labor, dentro fuera de la región, han destacado a nivel nacional e internacional.

Acuñada en la Casa de Moneda de Chile, En su cara principal, replica la imagen de Hernando de Magallanes en el monumento situado en la Plaza Benjamín Muñoz Gamero de Punta Arenas. Al reverso, contiene la bandera de la Región de Magallanes y el logo oficial de los 500 años.

OBRA MUSICAL 500 AÑOS

La obra musical, "Magallanes: A 500 años del Encuentro" está inspirada en la travesía transoceánica, recordando varios pasajes de este viaje que cambió la historia universal.

La obra, estrenada en octubre del año 2021, contó con el importante apoyo de Unimarc, y fue creada por los destacados músicos regionales, Joshua Obilinovic Martinic y Sergio Pérez Bontes.

MUJERES EMPODERADAS A TRAVÉS DE LA DEFENSA PERSONAL

LENTO, PERO sostenidamente las disciplinas de defensa personal han ido ganando notoriedad entre el público femenino. ¿Algunas de las razones? Nunca está de más saber protegerse y defenderse con conocimiento en situaciones comprometidas, pero su práctica también posee enormes beneficios físicos, como mentales, por su capacidad de empoderar y mejorar la autoestima, combatir el estrés y liberar adrenalina.

En Punta Arenas también se ha notado este interés por parte de las féminas de incursionar en esta área. Precisamente una de las disciplinas de defensa personal, el taekwondo, fue tomada para desarrollar el taller "Fomento del deporte en el empoderamiento de mujeres a través de la defensa personal", iniciativa financiada por Instituto Nacional del Deporte, bajo la línea Fondeporte.

En total fueron cerca de cuarenta las mujeres de nuestra ciudad, jóvenes y adultas, que durante cinco meses participaron con gran carácter y entusiasmo en las sesiones del taller que profundizó en los conocimientos de este arte marcial coreano.

Al respecto, Camila Perkic Paiguano, 30 años, presidenta de la Fundación Patagonia Inspira, señaló que "la ejecución del taller buscó alcanzar como meta principal la participación de mujeres en una disciplina deportiva como una herramienta para el empoderamiento en contra de la violencia hacia las mujeres, contribuyendo al desarrollo humano de las beneficiarias, mejorando su calidad de vida, tanto a nivel físico, psicológico y emocional".

Agregó que para las participantes "resultó muy grato y emocionante compartir y conocer una experiencia distinta durante los meses que duró el taller, generándose una dinámica muy positiva que les llevó a alcanzar los objetivos propuestos".

Por su parte, Camila Ramírez Jimenez, participante del taller, destacó como "una muy buena experiencia la instancia, sirvió para empoderarnos como mujeres, tener herramientas para hacer frente a una eventual situación indeseada".

Camila Perkic complementó la evaluación del taller, indicando que "como Fundación esperamos repetir la iniciativa a un corto plazo, esperando contar con el apoyo de las herramientas de financiamiento del gobierno, respaldo que valoramos".

El objetivo de la Fundación Inspira Patagonia es propender y fortalecer el desarrollo humano, promoviendo y proveyendo el máximo de herramientas y oportunidades a todas las personas. Además, la entidad busca articular proyectos e iniciativas con comunidades urbanas y rurales, vulneradas y excluidas, identificando sus reales necesidades y visualizando sus potencialidades a partir de la vinculación con otras organizaciones, civiles, privadas y del Estado para contribuir al mejoramiento de su calidad de vida, sin distinción alguna de género, etnia, sexo, nacionalidad o condición socioeconómica.

EQUIPO FUNDACIÓN PATAGONIA INSPIRA
FUNDADOR: EMILIANO ESCALANTE AGUILAR.
PRESIDENTA: CAMILA PERKIC PAIGUANO.
SECRETARIA: DANIELA DÍAZ MAYORGA.
TESORERA: DIANA RETAMAL VIDAL.

CUATRO MUJERES LIDERAN LA AGRUPACIÓN RICARDO HAREX GONZÁLEZ

A MÁS DE DOS DÉCADAS de la desaparición de Ricardo Harex González surge una agrupación con su nombre liderada por cuatro mujeres magallánicas, quienes buscan saber la verdad de lo sucedido con el joven salesiano que en aquel entonces tenía tan solo 17 años.

Verónica Almonacid Rioseco, Jessica Díaz Andrade, Maribel Levin Aguilar y Gladys Oyarzo Colin asistieron en forma espontánea, junto a otras personas, a la manifestación surgida luego de conocerse la muerte del ex Obispo Tomás González Morales (febrero de este año), a quien se le atribuye tener antecedentes acerca de lo sucedido con el adolescente y por su cercanía con Rimsky Rojas, director del Liceo San José donde estudiaba Ricardo. Luego de este primer acercamiento entre ellas, siguieron participando y organizando otras actividades vinculadas al caso Harex para visibilizarlo nuevamente ante la opinión pública, siempre contando con el apoyo de los padres de Ricardo, Margot y Sergio. "Lo primero fue crear las páginas en las redes sociales y un mail, difundiendo noticias sobre la causa o relacionadas con ella; contactarnos con la Red de Sobrevivientes, que nos guió para solicitar al Presidente de la República una Comisión de Verdad, Justicia, Reparación y no Repetición para niños y jóvenes abusados en entornos institucionales por decreto presidencial, la cual es de suma urgencia a nivel nacional. Logramos entregar un informe sobre este tipo de comisión, escrito por Eneas Espinosa y una carta petitoria con puntos específicos respecto a la causa de Ricardo al Presidente Boric", indicó Verónica Almonacid, dueña de casa y madre de dos hijos.

Después de estas actividades fueron invitadas a diferentes medios de comunicación regionales para informar acerca de sus primeros pasos como grupo.

"Creo que es importante mostrarle a la comunidad nuestros avances, hacer ver la seriedad con la que trabajamos y recordarle que a Ricardo no se le ha olvidado a pesar de los años transcurridos", remarcó Maribel Levin, dueña de casa.

Otro logro de este cuarteto femenino fue el cambio de representación legal de la familia Harex González, que en la actualidad recae en 2 profesionales santiaguinos: el abogado Pedro Díaz y el doctor en ciencias forenses internacional Carlos Gutiérrez.

"La llegada de ellos ha inyectado en la comunidad magallánica una luz de esperanza, nuevos aires a la investigación, desde que se involucraron se ha avanzado más que en 20 años. Existe un gran voto de confianza por la calidad y experiencia que tienen en el tema dichos profesionales", recalcó Jessica Díaz, comunicadora escénica radicada en

La directiva de la Agrupación Ricardo Harex González acompañando a la mamá de Ricardo Harex, Maribel Levín (tesorera), Gladys Oyarzo (vicepresidenta), Jessica Díaz (secretaria) y Verónica Almonacid (presidenta).

Santiago y quien gestionó personalmente la primera reunión con el doctor Gutiérrez para entregar antecedentes del caso y de las gestiones efectuadas por sus compañeras de causa.

A esto se suma el encuentro, igualmente en la capital, con Oscar Contardo, autor del libro "Rebaño" que cuenta la historia de Rimsky Rojas y los casos de abusos sexuales en los cuales se vio involucrado, mencionando la desaparición de Ricardo Harex en Punta Arenas.

Motivadas cada día más, y ante el cambio de ministro de la causa, este grupo de mujeres concretó una reunión con la seremi de justicia, lo que coincidió con la primera visita de los profesionales Díaz y Gutiérrez a la región. Tras este encuentro se llegó a la conclusión que debían formalizar sus actividades, "para que la comunidad magallánica tenga más confianza en nosotras, tanto para hacernos llegar información fidedigna que tenga acerca de este caso, como ayuda económica que permita a los padres seguir adelante con la investigación", señaló Gladys Oyarzo, técnico en párvulos.

Es así como en el mes de agosto nace la Agrupación Ricardo Harex González, una organización funcional que les permitirá postular a fondos regionales y/o municipales, y solicitar apoyo monetario tanto a empresas locales como a personas naturales, todo esto con el fin de solventar futuras gestiones investigativas (traslado de profesionales y equipos de alta tecnología, estadías u otros) que permitan llegar finalmente a descubrir la verdad acerca de la desaparición de este joven puntarenense, caso que conmovió en su momento a toda una región y que gracias a estas cuatro mujeres, que no se conocían previamente pero sí habían escuchado de Ricardo, revive para que Margot y Sergio tengan nuevas esperanzas.

RR.SS.
Facebook: Ricardo Harex González, página oficial
Instagram: ricardoharex
Mail: rharexgonzalez@gmail.com

IM CHIC

Es una tienda multimarca por emprendedoras magallánicas
Encontrarás lenceria, ropa juvenil y adulto, calzado cuero nacional cosmética natural, carteras y accesorios

LOCAL 12 GALERIA PATAGONIA PRIMER NIVEL

Fotografías: Camila Álvarez/Fundación Cultural

Oscar Carrión, director del elenco Danza Educativa

"TODAS LAS PERSONAS TENEMOS CABIDA EN ESTA SOCIEDAD"

OSCAR CARRIÓN es el director del elenco Danza Educativa, que depende de la Casa Azul del Arte. Es un cuerpo de ballet compuesto por diez integrantes, todos con Síndrome de Down.

Docente del Area de Danza de la referida casa municipal, cuenta con orgullo que, por más de 15 años, ha tenido "la responsabilidad y bonita misión de poder dirigir y encaminar este hermoso elenco de la Casa Azul del Arte, Danza Educativa".

Sobre sus dirigidos, hace ver que cada uno de ellos tiene distintas capacidades. "Hemos hecho una historia muy bonita, porque este trabajo en

Ministerio Secretaría General de Gobierno
Gobierno de Chile

PRIMA IN TERRA CHILENSIS

Este Proyecto es financiado a través del Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social del Gobierno de Chile y del Consejo Regional de Magallanes y la Antártica Chilena

equipo ha sido realmente maravilloso, no sólo en torno a la danza, sino en cuanto podemos trabajar de manera integral lo que es el arte

Cada ubo de ellos tiene su historia, con sus familias tienen algo que contar y, finalmente, esto se trata de abrir la mirada, abrir corazones, abrir mentes y que, de una u otra forma, se comprende que todas las personas tenemos cabida en esta sociedad", explica.

BRENDA: "ME ENCANTA CANTAR Y BAILAR"

Una de las integrantes del elenco Danza Educativa se llama Brenda. Acaba de cumplir 31 años. "Estoy contenta, y estoy muy feliz", expresa.

Ella disfruta mucho ser parte de este grupo. "A mí me encantar cantar, bailar y que me enseñen mucho para que sea buena bailarina".

Pero, a Brenda hay algo que le molesta. "No me gusta que me digan sobrenombres".

Este Proyecto es financiado a través del Fondo de Fomento de Medios de Comunicación Social del Gobierno de Chile y del Consejo Regional de Magallanes y la Antártica Chilena

De izquierda a derecha, Elia Simeone, Camila Vallejo, Graciela Ibáñez y Eliana Jiménez.

En La Moneda

MINISTRA VALLEJO RECIBIÓ A PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN MUNDIAL DE MUJERES PERIODISTAS Y ESCRITORAS

EL MIÉRCOLES 19 de octubre, la Ministra Secretaria General de Gobierno, Camila Vallejo, recibió a la presidenta de la Asociación Mundial de Mujeres Periodistas y Escritoras, Elia Simeone, para conversar sobre el XXV Congreso Mundial de AMMPE que se realizará en Punta Arenas.

En la reunión, también estuvieron presentes Graciela Ibáñez, como vicepresidenta; y Eliana Jiménez, como secretaria del comité organizador del evento.

Elia Simeone le informó a la ministra sobre las principales conclusiones del encuentro mundial realizado entre el 14 y el 17 de septiembre en Roma, oportunidad en que se realizó la elección de la nueva presidenta, que recayó en la profesional magallánica.

Desde ya, extendió una invitación para que el Presidente de la República, Gabriel Boric Font, concurra junto a ella, en su calidad de vocera de gobierno, a la inauguración del próximo Congreso Mundial.

Allí, se apeló a que el Gobierno de Boric se ha declarado feminista y ecológico, lo que resulta totalmente concordante con los intereses de AMMPE.

Eliana Jiménez solicitó el respaldo del gobierno para visibilizar este evento que tendrá como sede la Región de Magallanes y la Antártica Chilena en dos años, probablemente entre octubre y noviembre de 2024.

La presidenta de la Asociación Mundial de Mujeres Periodistas y Escritoras, Elia Simeone, y la Ministra Secretaria General de Gobierno, Camila Vallejo.

En tanto, Graciela Ibáñez informó a la ministra Vallejo que en tal encuentro se resaltará la figura de nuestra Premio Nobel de Literatura, Gabriela Mistral.

La ministra valoró esta iniciativa y la importancia de poder congregar en el país a un número relevante de periodistas y escritoras de todo el mundo.

También invitó a AMMPE a unirse al trabajo que está realizando su cartera para abordar problemas como las fake news, las campañas de disinformación, el excesivo tratamiento de hechos delictivos y de violencia en los canales de televisión y el lenguaje discriminatorio y los estereotipos que persisten en los medios de comunicación que lesionan los derechos de las mujeres, entre otros.

ENCUENTRO CON LA PRIMERA MUJER EN ASUMIR LA DIRECCIÓN DE LA ACADEMIA DIPLOMÁTICA

Luego, la representación de AMMPE acudió a la Academia Diplomática de Chile "Andrés Bello", donde se reunió con la embajadora María del Carmen Domínguez, la primera mujer en asumir la dirección de dicha entidad.

Allí, Elia Simeone le informó sobre los desafíos que tiene la presidencia de AMMPE y que el cuidado del medio ambiente y la crisis climática estarán dentro de los temas relevantes que se tratarán en el próximo Congreso Mundial.

En tal contexto, se planteó una cooperación directa entre la Academia Diplomática y AMMPE, toda vez que la embajadora Domínguez es una de las impulsoras de la denominada "diplomacia turquesa", eje de la política exterior del Gobierno de Gabriel Boric.

La embajadora María del Carmen Rodríguez, actual directora de la Academia Diplomática de Chile.

CHARLA SOBRE LIDERAZGO FEMENINO EN EL CAMINO DE UN GOBIERNO FEMINISTA

LOGRAR QUE TODAS las acciones del Estado deban estar enfocadas en la paridad de género e igualdad en la arena institucional y política, así como ser capaces de incorporar la perspectiva de género en todas las políticas que tengan relación con la vida de las mujeres y diversidades, no es tarea fácil. Sin embargo, este fue el desafío que se propuso el Presidente Gabriel Boric al autodefinirse como un Gobierno "feminista".

El Plan Chile para todas, una de las iniciativas que va en esta línea, agrupa medidas creadas o fortalecidas en 2022 que representan un significativo avance en igualdad y justicia con perspectiva de género. El Plan incluye la promulgación de la Ley de Responsabilidad Parental y Pago Efectivo de Pensión de Alimentos, a través de la cual se dará solución a los cientos de miles de mujeres que hasta hoy han asumido en soledad las demandas por pensiones y la persecución de información financiera de los deudores.

El Plan también incluye una serie de iniciativas trabajadas en conjunto a otros ministerios, como: horario de entrada adaptable para personas que tienen bajo su cuidado a niñas/os menores de 12 años, permisos de Cuidados para personas que cuidan a niñas y niños menores de 12 años, reducción de jornada laboral para trabajadoras de casa particular y la construcción de 40 Centros de Cuidados para cuidar a quienes nos cuidan.

Al ser una meta transversal, la Secretaría General de Gobierno en Magallanes, está fuertemente influenciada por este objetivo. Sobre todo teniendo como Ministra de la cartera a Camila Vallejos, una figura fundamental para llevar a cabo esta tarea dentro del Gobierno.

Una de las primeras actividades en esta línea, fue la charla sobre Liderazgo Femenino realizada en Punta Arenas, que tocó temas como comunicación efectiva y trabajo en equipo, entre otros, y contó con la presencia de una treintena de mujeres de los más variados espacios de participación social femenina, dirigentes, sindicales y empresarias. Este primer encuentro buscó ser una especie de termómetro para futuras actividades que a través de la teoría y la práctica, se empeñarán en lograr el desarrollo y fortalecimiento de lideresas.

El seremi de Gobierno en Magallanes, Arturo Díaz, aseguró que "nuestro compromiso como Gobierno feminista es capacitar a las mujeres, entregándoles todas las herramientas necesarias para ejercer un trabajo de liderazgo en cualquier ámbito".

Margarita Veliz, Presidenta de la Junta de Vecinos Playa Norte, aseguró que este tipo de iniciativas es de especial importancia para todas aquellas mujeres que muchas veces

asumimos un rol de liderazgo dentro de nuestras organizaciones, pero no contamos con todas las herramientas para desarrollar un buen trabajo.

Belén Martínez, también asistente de la charla, interesada en el liderazgo femenino, comentó que es muy importante abrir los espacios para las mujeres y visibilizarlos a la sociedad, pero también es importante que las mujeres se sientan con el poder de tomar esos espacios, porque si bien en algún momento eran espacios mayormente ocupados por hombres, y hoy las mujeres han logrado entrar, es importante entregarles las herramientas para que las mujeres se sientas preparadas para poder desarrollarse completamente.

La charla también incluyó la presentación de algunas ofertas programáticas en materia preventiva de salud y sexualidad como fueron la oficina de Mujeres Jefas de Hogar, Club de Leones "Mujer Austral" y el Departamento de Participación Ciudadana del Servicio de Salud Magallanes. En el próximo encuentro de División de Organizaciones Sociales de la SEGEGOB, aplicará entre las asistentes una encuesta de necesidades en materia de capacitación con enfoque de género para una elaboración participativa de esta propuesta de trabajo.

CASA KANKEN
Disfruta de Casa Kanken Restaurante
Comida fusión oriental:
Sushi – Chifa – Nikkei
Haz tu pedido o reserva tu mesa al
+56 9 67365190
HORARIO DE ATENCIÓN:
Lunes a sábado
12:30 a 14:30 y de 18:30 a 22:30 horas
Maipú #1069, Barrio Croata
Casa Kanken

DEGIPA, VEINTE AÑOS IMPULSANDO LA GIMNASIA ARTÍSTICA

EL 2 DE SEPTIEMBRE el Club Deportivo Gimnástico Punta Arenas (DEGIPA), cumplió 20 años entrenando gimnastas en esta región.

En sus inicios, la Universidad de Magallanes y el IND brindaron gran apoyo, prestando sus recintos e implementación para, posteriormente y a través de diferentes proyectos, lograr obtener aparatos propios y arrendar un recinto especial para entrenar.

Comenzaron aproximadamente 30 niñas niños y jóvenes. Hoy ya son casi 90 gimnastas, divididos en 4 grupos de acuerdo a edad y habilidades técnicas. Participan damas y varones, entre 4 y 17 años de edad.

Los entrenamientos se realizan de lunes a sábado. El grupo más avanzado practica 9 horas a la semana .

Este año se están retomando las competencias. En agosto, se viajó a Copa La Serena; en octubre, se acudió a la Copa Alemania en Santiago; y se participará en el próximo torneo en Río Gallegos los días 11, 12 y 13 de noviembre.

A cargo de la parte técnica, está Pamela Altamirano, profesora de Educación Física y entrenadora Nivel 3 Fig.

Junto a ella, trabajan Elaine Palacios , Angélica Vera, Alanis Bonacich.

La dirigencia de los apoderados está a cargo de Carolina Lagos.

La falta de recinto propio y mejor implementación les ha impedido alcanzar objetivos más altos, como volver a integrar selecciones nacionales.

"Magallanes es una de las pocas regiones del país que no tiene un recinto especial para la gimnasia artística. Sin embargo, nos hemos mantenido durante 20 años con mucho esfuerzo, representándola en diversos eventos dentro y fuera de Chile.

"Nuestros gimnastas no pueden esperar 20 años más para obtener el anhelado espacio que se merecen... Somos muchos los que deseamos ver pronto este sueño plasmado.

"Hacemos un llamado a las autoridades y a la empresa privada a colaborar con el desarrollo de esta disciplina para que de esta forma nuestro Club pueda llegar a más niños que tienen interés en practicar este hermoso y complejo deporte", insta la dirigencia.

Cecilia Saa

HABITACIÓN

El aroma floral de la habitación despertó abruptamente mis sentidos. Tu proximidad se hizo imperiosa. Los espejos que rodeaban las paredes simulaban ser ojos expectantes, testigos pasionales. Nos lanzamos abruptamente en la cama, sin imaginar cuantas pieles desconocidas navegaron entre las sábanas perfectamente acomodadas. A pesar del nervio inicial, me relajé hasta el punto de dejarme atrapar por estas ganas de ser explorada. El desborde de sensaciones provocaba pausar cada movimiento, hacerlo infinito. Tus dedos traviesos modificaban mi PH, mientras mis pechos erizados esperaban con ansias el contacto de tus manos. El espacio alrededor se hizo invisible ante la imagen de tu silueta proyectada en el reflejo. Mis piernas fueron el pasadizo perfecto y breve para entregar mi humedad a tus acciones perfectamente estudiadas. Me observé con pudor y gusté con fervor. El tiempo pasó desmesurado. En tu casa te espera una historia, en la mía un lecho
solitario.

ARTRITIS Y ARTROSIS: SUENAN PARECIDO, PERO NO SON LO MISMO

ES COMÚN ESCUCHAR a los pacientes decir que tienen artritis o artrosis, pensando que son lo mismo. Pero, ¿sabías que, en realidad, tienen muchas diferencias?

Ambas enfermedades poseen un punto en común: son patologías reumáticas, que afectan a una o varias articulaciones -más en mujeres que en hombres- y provocan dolor; sin embargo, están lejos de ser iguales.

El traumatólogo de Clínica Indisa, Dr. Adolfo Mena, explica a continuación las distinciones entre cada una.

¿QUÉ SON?

•**Artritis:** es la inflamación de una o varias articulaciones al mismo tiempo.

• **Artrosis:** es el desgaste de una articulación que aparece paulatinamente con el tiempo a medida que envejecemos o bien después de alguna lesión articular, como fracturas o lesiones ligamentosas.

Ambas patologías pueden comprometer cualquier articulación del cuerpo, pero la localización de la parte que se vea afectada va a definir qué tipo de artritis o artrosis estamos viendo. Es muy importante saber cuáles son las causas de las dos. El Dr. Adolfo Mena las señala:

ARTRITIS:

• Infecciones: generalmente son ocasionadas por gérmenes o bacterias que llegan a la articulación afectada.

• Depósito de cristales: suelen acumularse en la membrana sinovial, o popularmente conocida como "gota".

• Traumatismos: estos están asociados a golpes fuertes, caídas o impactos en la zona.

• Patologías reumatológicas: artritis reumatoide, artritis psoriásica, artritis reactiva, etc.

ARTROSIS:

• Post traumática: posterior a una fractura articular o cercana a la articulación, o posterior a lesiones ligamentarias, se puede producir una alteración biomecánica que desencadene un desgaste acelerado del cartílago articular)

• Degenerativa: cuando el cartílago que protege la articulación se desgasta, deja de amortiguar los extremos de los huesos y se produce la artrosis. Esto puede ocurrir como causa del paso del tiempo a medida que envejecemos, por sobrecarga en pacientes obesos, o posterior a inflamaciones recurrentes en algunos casos de artritis)

SÍNTOMAS DE LA ARTROSIS Y DE LA ARTRITIS

El especialista de Clínica Indisa puntualiza que ambas enfermedades "pueden afectar a cualquier articulación del cuerpo. Sin embargo, la localización de la artritis va a definir el tipo de esta".

La artritis suele presentarse con un dolor articular, aumento de temperatura local, además de hinchazón y/o enrojecimiento en la zona afectada. "Hay casos en los que puede volverse una enfermedad crónica, como la artritis reumatoide, por ejemplo, que puede llegar incluso a provocar la erosión del hueso y la deformidad de las articulaciones. Mientras tanto, los síntomas de una artrosis presentan no solo dolor en las articulaciones, sino que además puede provocar rigidez y deformidad progresiva. También, puede generar pérdida de flexibilidad e incluso puede llegar a comprometer los rangos de movilidad de la persona afectada", afirma.

El Dr. Mena puntualiza que "existe un 30% de adultos mayores a 65 años que podrían presentar algún síntoma relacionado a la artrosis. Asimismo, hoy es la tercera condición que provoca deterioro e incapacidad (después del Alzheimer y la diabetes)".

TRATAMIENTO PARA AMBAS ENFERMEDADES

"La gran diferencia que existe entre ambas patologías es que una se puede tratar a tiempo para evitar que progrese el daño articular, mientras que la otra solo se puede tratar sus síntomas, sin existir hasta hoy un tratamiento que la detenga o revierta. La artritis se puede tratar, mientras que la artrosis no tiene solución definitiva, solo tratamientos contra el dolor", explica el traumatólogo de Clínica Indisa, Dr. Adolfo Mena.

La artritis puede dejar secuelas graves tanto en las articulaciones como en otros órganos, por lo que perjudica la calidad de vida de las personas. La causa de esta definirá el tratamiento que decida el especialista, que puede variar desde antiinflamatorios hasta inmunosupresores.

En tanto, "la artrosis -al no ser una enfermedad sistémica- presenta un mejor pronóstico, a pesar de que casi la totalidad de la población mayor a 60 años la presente en algún grado", afirma el especialista. Si bien no existe un tratamiento que permita curarla, hay varias formas de aliviar el dolor. Entre las más simples, están evitar ejercicios de alto impacto articular y bajar de peso para que las articulaciones no tengan que cargar tanto. Respecto a tratamientos con medicamentos, pueden utilizarse analgésicos, antiinflamatorios, infiltraciones y, en casos extremos, requerir intervenciones quirúrgicas con prótesis de caderas y/o rodillas.

Recuerda que Clínica Indisa cuenta con una red de especialistas expertos en el tema que podrán acompañarte durante el tratamiento traumatológico que necesites.

Tercera edición de Tramando Latinoamérica

LIBRO ESPECIALIZADA DE TEJIDOS INCORPORÓ TRABAJOS DE SOLEDAD VIDELA

EL PASADO 8 de octubre salió a la venta el libro de tejidos Tramando Latinoamérica, volumen 3, que reúne trabajos de 16 diseñadoras latinoamericanas, entre las que se encuentra la magallánica Soledad Videla Montero.

El libro se edita en Argentina e incorpora en esta edición 16 proyectos que se reparten en crochet, palillos y otras técnicas, proponiendo piezas de vestuario, accesorios, deco y muñecos.

En esta edición, los diseños de Soledad Videla fueron seleccionados, constituyéndose así en la primera magallánica en ser parte de esta publicación especializada.

Selección de colores, texturas, diseños y técnicas dan vida a este libro espectacular.

Economista de la Universidad de Chile, desde que se jubiló Soledad se ha dedicado a diseñar y enseñar técnicas de crochet y horquilla, buscando intensamente transmitir estos conocimientos a las nuevas generaciones.

En el caso de Tramando Latinoamérica, Soledad Videla siente mucha emoción de haber sido seleccionada como Patagonia Crochet.

"Aprendí a tejer crochet con mi abuela Rosa, mi abuela materna, a los 6 años, pero, lamentablemente, murió al poco tiempo. Así

es que luego mi aprendizaje continuó en el colegio, aunque prioritariamente de palillo.

"Soy economista, una profesión muy ligada al área matemáticas, muy abstracta, pero siempre tenía el bichito del tejido. En la universidad, me tejía chalecos, sweater, pasó el tiempo. Terminé mi carrera, comencé a trabajar, me casé, le tejí mucho a mis niñas, les tejía los ajuares de guagua, cosas que uno aprende en el colegio", cuenta.

"Cinco años antes de jubilar, me volvió el bichito del tejido y comencé a meterme a cursos de tejido, de telar y a aprender distintas técnicas. Me empecé a meter en el mundo de la horquilla, vi algunos tutoriales y, poco a poco, me di cuenta que tenía el bichito de la creación propia", relata.

Soledad, con 68 años, comenta que en la última década ha estado fuertemente dedicada al tejido. En este tiempo, descubrió que tenía dotes de diseñadora.

"Mi primer diseño se lo hice a mi hija mayor que vivía en Alemania. Ella me comentó que allá usaban unos guantes largos que le llamaban bracitos. Yo dije: 'Tengo que hacerle los guantes a mi hija que anda bicicleta y, arriba de los trenes, tener guantes sin dedos es fantástico para usar la computadora'. Le hice los guantes en horquilla por delante y, atrás, de tejido a palillo. Se los envié y, luego, mi hija me comentó: '¡Mamá, están vueltas locas mis compañeras de universidad, todas quieren los guantes!'. En ese tiempo vivía en Santiago y mi otra hija me pidió los mismos guantes. También causaron furor. Así me di cuenta que podía desarrollar cosas y que tenía habilidad para el diseño".

La pandemia fue un tiempo difícil y Soledad se volcó a tejer con mayor ahínco. Esta práctica fue -dice- un cable a tierra.

Pero, Soledad Videla valora grandemente la oportunidad que se ha abierto de enseñar. Cuenta con orgullo que tiene alumnas y que, incluso, se autogestionó un curso en Quellón, en Chiloé. Para ella, es trascendental poder transmitir estos conocimientos.

MUJERES Y CÁNCER: EN CLÍNICA IMET APUESTAN POR LA PREVENCIÓN

EL 19 DE OCTUBRE se conmemoró el Día Mundial contra el Cáncer de Mamas, patología que tiene una importante prevalencia en Magallanes y que ha llevado a las autoridades de salud y especialistas ha encender las alertas. Afortunadamente, hoy existe una serie de exámenes preventivos que pueden evitar tragedias personales y familiares, de allí la importancia del compromiso de los Prestadores Institucionales de Salud de diversificar su oferta de servicios, en pos de entregar a la comunidad una batería de exámenes preventivos. Así, Clínica Imet se ha propuesto una línea de trabajo con enfoque en la prevención, lo que implica la incorporación de diversos profesionales de la salud y la adquisición de equipamiento médico para hacer frente a este gran desafío que es de todos.

Nuestra especialista Natalie Flores, matrona de Clínica Imet, recomienda realizarse controles ginecológicos periódicos, así como "solicitar una mamografía de control a todas las mujeres que tengan sobre 40 años, y antes, en aquellas mujeres que tengan antecedentes familiares de esta enfermedad". En cambio, para las mujeres menores de 40, se recomienda la realización de ecografía mamaria.

Otra de las patologías que mantiene en alerta a las autoridades es el cáncer cervicouterino, a pesar de que en Chile se viene combatiendo desde el año 1986, época en que alcanzó altas tasas y cobró la vida de muchísimas mujeres, dando inicio a una capacitación de matronas a nivel nacional para tomar la prueba del Papa Nicolau - también conocido como el PAP -, mediante la cual es posible detectar lesiones precancerosas en el cuello del útero en mujeres desde los 25 a los 64 años de edad. Para prevenir el cáncer cervicouterino, los especialistas recomiendan a las mujeres la realización de la toma del PAP una vez al año.

Natalie Flores, matrona de Clínica Imet

Si bien, resulta alarmante los altos índices de enfermedades que afectan a las mujeres, cada vez cobra mayor trascendencia prevenir la aparición de afecciones que pudieran alterar la salud de la mujer, y para ello, tanto la pesquisa como el control oportuno de factores de riesgo, además de la prevención de daños particulares, son fundamentales para mejorar la calidad de vida en las diferentes etapas. En esta línea, y sin el ánimo de inmiscuirse en la intimidad de las personas, los especialistas de Clínica Imet deben ser capaces de orientar a la mujer y a su familia en general para el ejercicio de una sexualidad saludable; y en el período de la menopausia, preparar a la mujer a través de los cuidados de su salud y la modificación de los elementos adversos que incidan en ella. Todo esto obedece a que la mayoría de los problemas de salud de las mujeres son evitables, de ahí la necesidad de centrar las acciones de salud en la promoción, la prevención y la integralidad,a fin de poder dar respuesta a los requerimientos propios de

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PASEAR A TU MASCOTA?

PASEAR A TU PERRO es fundamental y, además, está lleno de beneficios; es una actividad necesaria entre 2 y 3 veces al día. Siendo un hábito muy importante que debes llevar a cabo, ya que de no hacerlo puede ser perjudicial para tu mascota.

Te contamos el por qué de su importancia:

1. Hacer sus necesidades: La más básica, tu perro necesita salir de paseo y de paso, hacer sus necesidades hasta que se quede satisfecho.

2. Socializar con otros perros: Nuestras mascotas adoran jugar y más si pueden hacerlo con sus pares, ellos necesitan aprender a relacionarse con otras personas, otros perros, y, en general, acostumbrarse a interactuar con diferentes objetos y entornos.

3. Hacer ejercicio y mantenerse en forma: Es fundamental que los perros se ejerciten, siempre teniendo en cuenta sus necesidades, también será de ayuda para controlar su peso, mejorara su concentración y le permite conseguir un estado de calma que perdurará a lo largo del día.

4. Olfatear para combatir el estrés: El paseo es una herramienta para el control emocional. No olvides que al igual que las personas, los perros sufren ansiedad por diversos motivos. Olfatear es la mejor manera de aliviar su ansiedad y hacerle sentir mejor.

5. Mejorar el vínculo con las personas: Otra de las razones para ser fiel creyente del paseo de mascotas, es que supondrá una mejora considerable en el vínculo con el dueño. Esta sencilla actividad ayuda a reforzar tu liderazgo y que tu perro confíe más en ti.

FUENTE: HTTPS://ELREMANSODELASCONDES.CL/RECOMENDACIONES-PARA-EL-PASEO-DE-MASCOTAS/

Líderes en la prevención y mejoramiento de la salud y bienestar de las mascotas

Vet sin Fronteras es una clínica veterinaria especializada desde hace más de 20 años, prestando servicios en Buenos Aires, como instalados hace 8 años en Punta Arenas. Somos una clínica veterinaria especializada en pequeños animales, emergencias, radiografía, cirugías, ecografías.

VET SIN FRONTERAS

Familia a tu Servicio

Hemos ido evolucionando en el perfeccionamiento de los servicios y atención como consecuencia de la permanente investigación y visión de sus fundadores.

+569 8413 4014 @VET SIN FRONTERAS @VET_SIN_FRONTERAS MIGUEL DE CERVANTES 0180, ESQUINA CLAUDIO GAY

¡LA CULTURA PET FRIENDLY= LLEGÓ PARA QUEDARSE!

Loreto García, Medico Veterinaria
Diplomada Medicina De Animales Pequeños U. De Chile
Diplomada Manejo Del Dolor Y Anestesia En Animales De Compañía U. De Chile
Diplomada Medicina Gato Doméstico U. De Chile

NUESTRAS MASCOTAS se han vuelto parte importante de la familia gracias a la conexión y apego emocional que mantenemos con ellos, pueden dormir con nosotros, acompañarnos en vacaciones, visitar a los amigos el fin de semana, ir a eventos, etc. Son considerados "hijos peludos", porque verdaderamente lo son, debido a la tendencia cada vez mayor de tener más mascotas y menos hijos. Por otro lado, la vida moderna y su ajetreo nos lleva a contar con poco tiempo para compartir con ellas, entonces que mejor que aprovechar el tiempo libre del cual se dispone para compartir juntos.

La necesidad de estar con nuestras mascotas en diferentes contextos impulsa la tendencia "Pet Friendly" que traducido al español significa "amigable o amistoso con las mascotas", y se refiere a lugares que permiten el ingreso con mascotas y están adaptados para poder recibir visitas peludas en sus instalaciones.

En los últimos años, en nuestro país, algunas empresas han adoptado políticas orientadas a las mascotas y a sus dueños, pudiendo ser pet friendly un lugar, edificio, medio de transporte o un servicio que ofrezcan las empresas donde se admiten animales de compañía sin distingo y estos reciben un trato adecuado.

En la actualidad en Chile no existe regulación para estas empresas, por lo que el Colegio Médico Veterinario está trabajando desde hace un tiempo en un proyecto de certificación, ya que no solo porque un lugar o servicio admite mascotas, este va a ser considerado amigable con ellas. Además, se debe asegurar que los animales estarán en buenas condiciones y seguros, por ejemplo, si un restaurante recibe perros y gatos, una mascota no se debe ver amenazada o atacada por otra, por lo que se deben considerar diferentes aspectos antes de declararse pet friendly.

Otro aspecto a considerar, es que para asistir a lugares, eventos o bien contratar un servicio de este tipo debemos ser tutores responsables, tener mascotas educadas, contar con un método de sujeción, tener sus controles sanitarios al día, evitando así que supongan un riesgo para otros tutores o mascotas.

QUE DEBES SABER ANTES DE IR CON TU MASCOTA A UNA TIENDA PET FRIENDLY:

- Idealmente, pasea a tu mascota antes de entrar al local, para que no vaya directo de la casa a la tienda porque podría estar muy ansiosa.
- Llévalo al baño antes, así evitas algún inconveniente en esa visita, y por las dudas lleva algún elemento que te permita limpiar en caso de que haga sus necesidades.
- Tu mascota debe estar acostumbrada a lugares con mucho ruido y gente, si no es así, llévalo a lugares más tranquilos o con menos flujo de gente o bien a horarios en donde haya menos público para que no se estrese.
- No olvides llevar agua, algún snack y hasta su juguete favorito.

Lulú

NORMAS A RESPETAR DE UNA TIENDA PET FRIENDLY:

- Tu mascota siempre debe tener collar y/o arnés y correa. Si es un felino ideal que vaya en su caja o bolso de transporte, o con arnés y correa asegurada al carro, para evitar que pueda escaparse.
- Tu mascota no puede circular sola y suelta, en el caso de ser perro de raza considerada potencialmente peligrosa debe andar con bozal puesto.
- Si tu peludo provoca algún daño en la tienda o rompe algo, debes hacerte responsable.

Esta cultura pet friendly nos hace la vida más feliz y divertida, en nuestra ciudad existen varios lugares que puedes visitar en compañía de tu peludo y esperamos que cada día se vayan sumando más y así compartir con nuestros peluditos.

Pets House
Nutrición para tu mascota

www.petshouse.cl
instagram @petshouse.spa • facebook: @petshousepuq
tiktok:@petshouse.spa • correo: contacto@petshouse.cl
Dirección: Río Serrano 0524, Las Vertientes
Fono: +56990787229

COMPRA TU TICKET

PUNTA ARENAS | PORVENIR | PUERTO NATALES | PUERTO WILLIAMS

ON-LINE

- Optimiza tu tiempo.
- Ahórrate las filas.
- Preséntate directamente a embarcar con tarjeta de embarque desde tu celular.

www.tabsa.cl

TABSA @_tabsa @_tabsa