



Artículos para fiestas y cumpleaños - dulces - distribuidora ENCUÉNTRANOS EN **JOSÉ NOGUEIRA 1177 - 612221419**



Fem Patagonia

Año 2 Edición 59 Viernes 14 de agosto de 2015 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.c





EQUIPC

Editora: Flia Simeone

Periodistas: Andrea Navarro

Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Diego Mac-Lean Díaz, Jorge Torres Sánchez - Dra. Fernanda Deichler V.

Corrección: Paulina León Bustamante

Fotografía: Andrea Barría, Andrés Poblete, Rodolfo Soto

Diseño: Andrea Barría y Marlene Zamora

Agente comercial: Claudia Barría,

Juan Carlos González, Jorge Millán, Julio Aurolo y Jorge Peutat

Ventas: cbarria@laprensaaustral.cl

Teléfono: 569-50018869

Impreso en talleres de La Prensa Austral

Circulación: Quincenalmente los días viernes con La Prensa Austral y en los recorridos de Buses

Fernández y Buses El Pingüino

EDITORIAL

CON NOMBRE DE MUJER

La historia de Magallanes, la escrita -al menos-, tiene inexcusables omisiones, sólo entendidas por la fuerte impronta cultural que, hasta nuestros días, desvaloriza a las

Son prácticamente nulos los registros sobre el aporte que, desde un inicio, realizaron las mujeres inmigrantes europeas y chilotas que llegaron a estas tierras en busca de un futuro mejor.

¡Ni hablar sobre la tremenda deuda que existe respecto de guienes vivían en estas tierras antes de la llegada del denominado hombre blanco!

En el perfecto anonimato han quedado las mujeres indígenas y las colonizadoras. ¡Cuántas historias extraordinarias se han perdido!

Por ello, Fem Patagonia se unió a la iniciativa de las direcciones regionales del Consejo Nacional de la Cultural, del Servicio Nacional de la Mujer y de la Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos, a fin de que se expongan públicamente algunas reseñas sobre mujeres que, en diversos ámbitos, se han destacado, cuyos nombres perfectamente podrían identificar a calles, avenidas, plazas y espacios públicos de la región.

A contar de esta edición de Fem Patagonia, se inicia la serie "Mujeres en la historia, en el corazón y en la memoria", ciclo que comienza con la recordada educadora de párvulos y maestra normalista Eulalia Agüero Pletikosic, quien encarna a la antigua enseñanza y a esos maestros que no sólo dictaban clases, sino que formaban a sus alumnos.

Además de la difusión de estas reseñas, el objetivo de este proyecto es que se entregue al gobierno regional y a los alcaldes de todas las comunas de Magallanes un listado con nombres de mujeres que deben ser homenajeadas y distinguidas. Ojalá, esto permita que, al cabo de unos años, el 30% de nuestras calles y espacios públicos puedan tener un nombre de mujer.

Flia Simeone R

EULALIA AGÜERO PLETIKOSIC: UNA MUJER EN LA HISTORIA, EN EL CORAZÓN Y EN LA MEMORIA

12-13

TRABAJADORAS DE ESTANCIA EN RÍO VERDE APRENDIERON A HACER JABONES Y OTROS PRODUCTOS DE SPA CON SUS PROPIAS MANOS

LANZAMIENTO DE RENOVADOS LOCALES ECLIPSE, ONE Y KARIBU FN 70NA FRANCA



Las travesías de Catalina Navarrete

HA VIAJADO POR MÁS DE 20 PAÍSES, habla inglés, algo de francés y unas pocas palabras de ruso. La magallánica Catalina Navarrete es la encargada de agencia de viajes y Long Haul Markets de Aerovías Dap.

Catalina nació en Punta Arenas, pero en los 80', cuando era una adolescente, su familia decidió radicarse en Santiago, ciudad en la que vivió 15 años.

"A mí me subieron arrastrándome a ese avión", cuenta entre risas y agrega que "decidí volver porque siempre extrañé el clima, aunque suene ilógico. El calor de Santiago me mataba. Cada vez que daban programas de televisión donde mostraban algo de Punta Arenas me ponía a llorar de la nostalgia. Como buena magallánica, después de unos años regresé a mi tierra".

Esa época, mientras estaba en la capital, aprovechó la instancia para estudiar inglés y francés. "Mi mamá me inculcó que los idiomas eran súper importantes. Al principio me costó la carrera, pero el que es perseverante puede. En el colegio, siempre fui alumna de 5,0, jamás me saqué un 7,0. Sin embargo, ahora para mí es más fácil hablar inglés que español. De hecho, trabajo con puras cuentas extranjeras", explica.

Catalina no tiene claro con exactitud cuántos países conoce, pero sí sabe que estuvo en más de 20 y que ha visitado los cinco continentes. "Mi primer viaje fue a Estados Unidos a una feria de cruceros. Generalmente trabajamos con el mercado americano, ruso, chino y australiano. Por mi trabajo, me toca muchísimo viajar afuera", comenta.

SU TRAYECTORIA

Catalina trabaja en Aerolíneas Dap hace 13 años. Llegó como asistente de gerencia y al poco tiempo le designaron otro cargo.

"Un día salió un negocio grande y ayudé. Después llegó otro. Y ahí me dijeron: '¿Sabes? Te vamos a cambiar de puesto porque tienes otras capacidades y nos gustaría que las aprovecharas'", dice.

Pese a que gran parte de su carrera la ha desarrollado en la empresa

"Tengo la oportunidad de conocer mucha gente. Me relaciono directamente con científicos, sobre todo cuando viajo a la Antártica. Me fascina poder ver nuevas culturas, entender cómo viven en otras partes y aplicar eso acá", asegura.



Fotografía captada en el avión en que viajó el grupo Metallica a la Antártica. Entre las personalidades con las que ha trabajado Catalina, destaca el empresario Bill Gates.

regional, su primer trabajo en la zona fue con los americanos que construyeron las plantas de methanol II y III Empresa Kvaerner. Posteriormente se desempeñó en la agencia Comapa. Luego realizó asesorías a Broom, fue guía turística y finalmente postuló a Dap, donde también es tripulante de cabina en los viajes a la Antártica.

A TRAVÉS DE LOS CINCO CONTINENTES

Catalina no tiene claro con exactitud cuántos países conoce, pero sí sabe que estuvo en más de 20 y que ha visitado los cinco continentes.

"Mi primer viaje fue a Estados Unidos a una feria de cruceros. Generalmente trabajamos con el mercado americano, ruso, chino y australiano. Por mi trabajo, me toca muchísimo viajar afuera", comenta. Lo que más le gusta de su trabajo es la posibilidad de experimentar nuevas experiencias.

"Tengo la oportunidad de conocer mucha gente. Me relaciono directamente con científicos, sobre todo cuando viajo a la Antártica. Me fascina poder ver nuevas culturas, entender cómo viven en otras partes y aplicar eso acá", asegura.

En sus viajes, especialmente en las ferias de turismo a las que asiste, aprendió a cómo relacionarse con los clientes.

"Nos enseñan que finalmente tenemos que terminar siendo amigos de ellos. Es decir, la idea es ser encantador y lograr convertirse en sus confidentes. Esa es la clave de mi éxito", afirma y añade que "nunca pensé que iba a terminar en un trabajo como este. Yo estudié una cosa y trabajo en otra. Con los años uno va descubriendo cuál es su vocación. Y si tienes la suerte de elegir lo que realmente gusta, no se puede pedir más en la vida".

EL FUTURO

Catalina tiene claro que a pesar de que ha viajado por distintos países del mundo, su vida está en Punta Arenas.

"Ya compré mi casa. Me gusta Santiago porque salgo y tengo muchos amigos, pero la verdad es que siento que mi vida está acá. Las costumbres de esta ciudad siempre las he mantenido. Además, yo amo la naturaleza. Me fascina la montaña y los glaciares. Yo disfruto de eso. No sé qué me deparará el destino, pero siento que mi vida está aquí", concluye.



En octubre de 2014, Catalina viajó a un Roadshow en St. Petersburgo y Moscú para promocionar vuelos y productos antárticos.



Una de las tantas facetas en las que se desarrolla es ser tripulante de cabina.



En abril de este año, asistió a un Roadshow en Estados Unidos y México, donde entregó un premio a operador consistente en dos pasajes a Puerto Williams y estadía en Lakutaia Lodge.





Jorge Caballero: un artista magallánico de exportación

Tiene 37 años y sus colecciones han recorrido países como Colombia, Alemania y Estados Unidos. Con la técnica de entrelazado de junquillo, el nombre del diseñador ha dado la vuelta al mundo.



Todo el trabajo de Caballero es hecho a mano. El próximo desafío del diseñador es abrir una tienda en Punta Arenas.

Deslumbrantes. Así son las creaciones del diseñador magallánico Jorge Caballero (37), que el 20 de julio de este año fue uno de los encargados de abrir la semana de la moda Slowmotiv Fashion de Bogotá, Colombia. Su obra étnica está basada en técnicas ancestrales de trenzado de junquillo.

La relación entre Caballero y el arte comenzó hace más de 20 años, cuando él aún se encontraba en el colegio.

"De primero a cuarto medio nos enseñaron orfebrería. Posteriormente estudié un año arquitectura y finalmente me titulé de diseñador gráfico. Luego trabajé en una agencia publicitaria italiana y después de un tiempo decidí independizarme", explica.

Antes de que ocurriera ello, Caballero decidió ingresar a Servicio País, un programa de intervención social de la Fundación Superación de la Pobreza. Fue así como lo destinaron a Puerto Williams. Allí, en el extremo del país, conoció a las últimas tres yaganas. Ermelinda Acuña fue la mujer que le enseñó la técnica del entrelazado de junquillo con la que ha recorrido el mundo.

"Estuve tres meses y luego viajé varias veces. Siempre seguí en contacto con la gente de allá por el material. Busqué muchos tipos de pastos en Puerto Natales y otros lugares porque no todas las zonas son buenas. Fue proceso de recolección y una búsqueda enorme, hasta que finalmente encontré el

lugar preciso", cuenta.

Tras su paso por Puerto Williams, Caballero, que ha representado a la región en las pasarelas de Madrid, Barcelona, París y Nueva York, se dedicó a investigar durante un largo período.

"Estudié muchísimo. Leí de todo: literatura e historia y cientos de artículos en internet. Visité museos y bibliotecas. Sabía que para crear un proyecto sólido tenía que instruirme", expresa.

Tras distintas colecciones de orfebrería, Caballero decidió traspasar sus técnica a otras áreas: objetos de diseño y decoración.

SU RELACIÓN CON LA PATAGONIA

"Yo vivo en Punta Arenas hace más de siete años, en Pampa Redonda. De ahí, en las afueras de la ciudad, sale todo mi trabajo", asegura Caballero y agrega que "antes de sacar la primera colección de orfebrería en junquillo, me di cuenta de la necesidad existente en la zona. No teníamos productos con identidad, de rescate cultural con innovación. Por ello, comencé a investigar respecto de qué faltaba en la región".

El diseñador afirma que no es fácil trabajar desde Punta Arenas por la distancia que implica viajar a otras ciudades. Sin embargo, cree que vivir en la Patagonia le ha dado un plus en su carrera. 15 años de trayectoria tiene Jorge Caballero en el rubro del diseño.

"A las personas que trabajan en los medios de comunicación y las editoriales les llama la atención que, estando tan lejos, exista calidad y renombre internacional. Lo más rescatable es que ellos mismos se dan cuenta de que Santiago no es Chile. Patagonia es un punto súper estratégico. Cuando saben que soy de aquí me miran con otros ojos porque les cuesta entender que viva en el fin del mundo", dice.

LOS SIGUIENTES PROYECTOS

Próximamente, el desafío de Caballero es abrir una tienda en Punta Arenas. "Ya tengo una en Puerto Natales, así que ahora la idea es concentrar gran parte de mis colecciones en mi ciudad", explica.

Además de ello, participará en un congreso de creadores y asesores de imagen en Washington, Estados Unidos, que se realizará el 15 de agosto.

"Después de 15 años de trayectoria, creo que todo el esfuerzo ha valido la pena", concluye.



Dory Araya: más de 30 años trabajando en el rubro de la artesanía



"Empecé por necesidad, para tener algo de qué vivir. Yo sabía tejer de chica y de un día para otro decidí dedicarme a esto. Eso ocurrió hace 30 años. Partí de forma autodidacta, pero fui tomando cursos de orfebrería y poco a poco comencé a especializarme hasta llegar a lo que soy hoy". Con estas palabras, Dory Araya cuenta cómo se inició en la artesanía.

En su local 2, del primer piso del Centro Artesanal de Punta Arenas Dory vende productos realizados con lana, como por ejemplo, gorros y también joyas en cobre y plata de diferentes etnias, principalmente ona y mapuche.

La mayor parte del trabajo que exhibe Dory en su local está hecho por ella misma.

"Lo importante es que la gente tenga claro que son cosas únicas. Nada está repetido y por lo mismo, todo tiene aceptación. Al público, en general, le gusta mucho lo que es natural, lo que es hecho por nuestras propias manos", dice.

Dory asegura que el verano es la mejor temporada para ella, sobre todo por la gran cantidad de turistas extranjeros que llegan a la región. Sin embargo, en invierno el principal público proviene de otras ciudades del país.

"Los chilenos son muy buenos clientes. Prácticamente no piden descuentos, casi no regatean", concluye.

LANA - CUERO CERÁMICA
FIELTRO MADERA - ORFEBRERÍA

WOOL - LEATHER CERAMIC - FELT
WOOD L- WORKING WITH
PRECIOUS METALS

LOS TEJIDOS DE TAMARA MANSILLA

Tamara Mansilla se dedica a crear productos con lana natural y hace dos años instaló su tienda en Centro Artesanal de Punta Arenas. Según cuenta, desde siempre tuvo habilidades manuales.

"Aprendí a tejer cuando era pequeña. Antiguamente en el colegio te enseñaban de todo: diseño, publicidad y pintura, entre otras disciplinas. Uno aprendía muchísimo. Todos esos conocimientos los empecé a usar ahora. Entonces se me hizo fácil", explica.

Pero, ¿cómo empezó en la artesanía? Sus inicios en este rubro se remontan cuatro años atrás. "Yo trabajaba en el mercado municipal y paralelamente hacía

cosas, que una amiga me vendía. La verdad es que este trabajo tiene puntos altos y bajos, pero me gusta mucho. Por eso no he abandonado el buque todavía", afirma.

Muñecas, adornos de ovejas, gorros de lana, ponchos y cuellos de lana son parte de la gran variedad que ofrece en su tienda.

"Lo que más vendo son los gorros y las ovejitas. Generalmente quienes vienen buscan productos hechos con materiales de la zona porque hay mucha lana que no es de acá y todos piensan que sí pertenece a Punta Arenas", asegura Tamara, cuyo local es el número 3 y se encuentra en el primer piso.







VEN A CONOCER LOS MEJORES PRODUCTOS ARTESANALES DE LA REGIÓN

ENCUÉNTRANOS JUNTO AL MERCADO MUNICIPAL DE PUNTA ARENAS



21 DE MAYO 1463



y democrático que implicaría un importante cambio cultural y en el que pueden participar todas y todos quienes sientan deuda de gratitud y reconocimiento hacia alguna mujer de nuestra región que merezca ser reconocida públicamente a través de la publicación de sus historias de vida y, de ser propuestas para nombrar las calles y

espacios institucionales o públicos.

La verdadera muerte es el olvido. Será por eso que las comunidades humanas hacen un esfuerzo importante en mantener vivo en el recuerdo a todos aquellos que han contribuido a darle vida, identidad, prosperidad, honor, dignidad, como organismo social, como colectivo o colectividad. Las ciudades, los barrios, las pequeñas localidades y las grandes urbes, han encontrado la forma de relevar a quienes desde especiales aportes, han transformado una geografía en un territorio. Así opera la memoria colectiva. Los nombres de calles y otros espacios públicos se han vuelto una forma de homenajear a nuestros héroes, maestros, líderes, etc.. Lo decimos en masculino porque existe un gran desequilibrio en ese reconocimiento. Las grandes olvidadas hasta hoy son las mujeres.

Esa es la invitación que hoy hacemos. Primero rescatar del olvido a todas las que merecen ser re conocidas y "sacarlas a las calles", al espacio común, al espacio de la polis. Heroínas, vecinas, emprendedoras, maestras, artesanas, profesionales, dirigentas, pioneras, mujeres de pueblos originarios, científicas, obreras, artistas, etc. Luego, escribir su nombre en las calles de nuestras ciudades o en otros espacios públicos.

Los que quieran postular a este proyecto deben contactarse a:

callesconnombredemujer@gmail.com

DATOS BIOGRÁFICOS

Educadora de Párvulos que realizó sus estudios en la Escuela Normal de Angol, egresando en el año 1952 en una de las primeras promociones del país.

Es reconocida por sus pares como una destacada profesional de la Educación Parvularia a nivel regional. Trabajó arduamente por el reconocimiento de la importancia de la Educación Parvularia, en una época en donde se daba los primeros pasos de la educación inicial.

Inicia y termina su trayectoria como Educadora de Párvulos en el Grupo Escolar Yugoeslavia, actualmente Escuela Croacia, jubila a los 32 años de servicio. Por sus aulas pasaron muchos y destacados profesionales de esta región.

Nacida en una reconocida familia de profesores en donde cuatro de los 10 hermanos eran maestros normalistas como su padre un destacado profesor en la región. Viaja a Moscú y otras ciudades de Europa en representación de la Agrupación Unión de Mujeres en el año 1963. Conoce el sistema educacional en esos países asistiendo a un Congreso Internacional de Mujeres.

Recibe el Premio a la educadora de párvulos por parte del Rotary Club. Sólo en los últimos años de su trayectoria deja de trabajar con niños/as para incorporarse como agregada a la Dirección Provincial de Educación en Punta Arenas. Una mujer que posee un liderazgo indiscutible para organizar grupos que luchan por el bienestar común ayudando a niños y la comunidad a través de los Centros de madres, Juntas de Vecinos y otras agrupaciones.

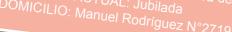
Ha destacado en la presidencia del Centro de Capacitación Laboral de Punta Arenas, gestionando y dirigiendo proyectos que van en directo beneficio de los grupos vulnerables adscritos a esta entidad.

Cofundadora de la Compañía de Bomberos Bomba España.

Mujeres en la historia, en el corazón y en la memoria

ANTECEDENTES

NACIONALIDAD: Chilena ESTADO CIVIL: Casada con Marino Muñoz Lagos. HIJO: Marino Muñoz Agüero. PROFESIÓN U OFICIO: Educadora de Párvulos ACTIVIDAD ACTUAL: Jubilada DOMICILIO: Manuel Rodríguez N°2719









"Hace 61 años atrás, en los hermosos pasillos del grupo escolar Yugoeslavia N° 6, con la emoción del corazón y lo dulce del tiempo compartido, recuerdo tu tierna voz de mujer formadora, cuando con amor de maestra esperabas a tus alumnos en la puerta de tu sala, al pasar, tu voz embargaba mi alma de niñita de vibrante energía de luz en mi saber, una lágrima de agradecimiento entibian mis ojos hoy", recuerda María Teresa Lizondo, hoy directora regional del Sernam.













Curso de Capacitación en Río Verde

TRABAJADORAS DE ESTANCIA APRENDIERON A HACER JABONES Y OTROS PRODUCTOS DE SPA CON SUS PROPIAS MANOS



EL CUIDADO DE LA PIEL y el bienestar personal a partir de elementos naturales, fue el tenor que guió, este fin de semana, un nuevo taller dirigido a mujeres de la comuna de Río Verde ofrecido por el municipio local a través de su Dirección de Desarrollo Comunitario. En la oportunidad, diez trabajadoras de campo, hicieron jabones artesanales y otros productos para el baño y spa, aprendiendo de esta forma, el oficio de crear, elaborar y empacar estos implementos de uso íntimo.

El curso, estuvo a cargo de la fitoterapeuta

Patricia Arcila, quien mediante la experiencia de esta labor que ha llevado a cabo en la región a través de su microempresa, Alter-Nativa, entregó los implementos, ingredientes y cada una de las recetas a las vecinas de la comuna para confeccionar los distintos productos. Avena, cacao, hierbas medicinales, algas, aromatizantes naturales, vitaminas, flores y frutas, fueron las sustancias protagonistas del proceso de elaboración que se extendió durante toda una jornada y que tuvo un exitoso resultado.

"El tema de los jabones es una acción muy

femenina de tomar un elemento como la glicerina, por ejemplo, que la utilizamos sola o con coco, y ponerles hierbas que encontramos acá; también algas, como el huiro, que está en el Estrecho de Magallanes. Yo creo que esto produce, de por sí, una alegría, ya que con tus propias manos haces algo que es tan fácil y a lo que podemos acceder, además que nos reúne y nos congrega para reírnos un rato", dijo la monitora, resaltando, entre muchas otras, las propiedades exfoliantes, reductivas y de hidratación que guardan estos jabones,



sales y aceites de baño naturales.

Tatiana Vásquez, alcaldesa de Río Verde, valoró el entusiasmo de las mujeres participantes, asegurando que, con esto, "estamos entregando conocimientos, un oficio que podrían también ejecutar ellas en sus lugares de trabajo y en sus casas, y al mismo tiempo, también brindarles un día diferente a nuestras señoras de las estancias y centros productivos de la comuna". Junto con ello, destacó, que la iniciativa se da en el contexto de la política social de capacitaciones que la municipalidad ha venido ejecutando a lo largo de su gestión en la Alcaldía. Agradeció, además, el apoyo de la empresa Cermaq en la realización de este nuevo curso.



De izquierda a derecha, Patricia Arcila (expositora)



De izquierda a derecha, Virginia Chicuy, Margarita Muñoz, la alcaldesa Tatiana Vásquez, Patricia Arcila

UN APRENDIZAJE Y UN QUIEBRE **EN LA RUTINA**

Esther Kim, proviene de Suiza y está hace un año medio en la región. Vino de intercambio a la zona y tras darle algunas vueltas, tomó la decisión de quedarse para trabajar en el campo magallánico. Hoy, está a cargo del cuidado de animales y otras labores de campo en la Estancia Río Verde, trabajo que, confiesa, le encanta hacer.

Esta, es la primera vez que asiste a un curso de la municipalidad, una motivación que surgió –dijo- para aprender cosas diferentes y, también, salir de la rutina. "Conocer a otras mujeres de la comuna y hacer otras cosas, es interesante, te ayuda a salir de lo cotidiano y como yo soy la única mujer de la estancia, se me hace un poco difícil", expresó. Agregó que la capacitación le gustó y le fue muy útil porque "el jabón se usa todos los días y si son naturales es mejor. Además que uno hace las cosas, no es teoría simplemente".

Para Margarita Muñoz, quien es cocinera en la Estancia Fundo Ankel donde trabaja ya cerca de diez años, se trató de un taller del municipio que, nuevamente, la sorprendió. "Uno se distrae, porque está todo el día en la estancia, no tiene comunicación con la gente. Y uno aprende muchas cosas, fuera de hacer la comida, se desarrolla en otras cosas, y eso para nosotras, para mí con mis compañeras, es muy importante y estamos muy agradecidas de la municipalidad", manifestó.



De izquierda a derecha, Rosa Jaramillo, Delfina Paillacar Y Marice Drpic (Paradas), Violeta Ivelic



De izquierda a derecha, la alcaldesa Tatiana Vásquez, Rosa Latorre, Delifina Paillacar, Ester Kim, Sara Oyarzun, Marice Drpic, Patricia Arcila.



De izquierda a derecha, Nicol Medina, Margarita Muñoz, la alcaldesa Tatiana Vásquez, Ljvitza Drpic, Angela Molina, Miryam Oualit.



De izquierda a derecha, Rosa Lattorre, Margarita Muñoz, Virginia Chicuy.



De izquierda a derecha, Margarita Jutronich, la alcaldesa Tatiana Vásquez, (Parada) Patricia Arcila, Sara Ovarzún



Lanzamiento de renovados locales

ECLIPSE, ONE y KARIBU en Zona Franca

UNAS CINCUENTA PERSONAS asistieron al lanzamiento de los renovados locales ECLIPSE, ONE y KARIBU, ubicados en el módulo central de Zona Franca.

El evento se realizó el pasado 31 de julio y los invitados fueron recibidos por la propietaria de dichas tiendas, Margarita Vicente.

Las personas que concurrieron, en su mayoría amistades y familiares de Margarita Vicente, pudieron compartir y conocer las innovaciones que presenta cada uno de estos locales al recorrer los pasillos que unen estas dependencias.







Mónica Sandoval, Claudia Medina, Cecilia Cárcamo, María Andrade, Vanessa Leiva, Margarita Vicente, Jessica Macías, Sofía Oyarzún.













Amparo Bergel, Sabrina Pérez, Margarita Vicente, Guilen Anes, Rodrigo Bergel, Santiago Bergel, Miguel Sánchez.



Ricardo Poklepovic, Juan Antonio Sturiza, Margarita Vicente, Claudia Thomsen, Pilar Valladares, Claudio Vilicic.









Opinión



ACCIDENTES EN EL HOGAR: LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

JORGE TORRES SÁNCHEZ INGENIERO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS DIRECTOR DE CARRERA PREVENCIÓN DE RIESGOS SANTO TOMÁS - PUNTA ARENAS

CUANDO HABLAMOS de "nuestra casa", nos estamos refiriendo al lugar donde vivimos. No importa si es un cuarto, un departamento o una casa de cartón. Sólo valoramos que es nuestro hogar.

Las viviendas son muy diferentes entre un lugar y otro. Pueden estar construidas con distintos tipos de materiales, tener una determinada cantidad de ventanas -dependiendo del clima- situarse sola, en medio de un terreno o pegadas a otras construcciones.

En muchas partes de nuestras casas encontramos instalaciones, objetos, materiales o accesorios que, si no usamos con cuidado, pueden llegar a causar un daño a los miembros de la casa, o dañar la misma propiedad. Los objetos, materiales o lugares se convierten en agentes de riesgo al usarlos o manipularlos sin el cuidado suficiente. Estos pueden provocarnos diversos tipos de lesiones o daños físicos por accidentes.

Los accidentes generalmente nos provocan daños físicos que conocemos como lesiones y, a veces, los daños son también a los materiales, estructura o propiedad. Estos pueden deberse a acciones que realizamos ejecutadas, principalmente, por el ser humano, las cuales se pueden clasificar en acciones riesgosas o inseguras. Pero también existen aquellas que son provocadas por condiciones del ambiente que encierran peligros, muchas

veces que escapan de nuestras reacciones y que pueden provocar graves accidentes.

En el hogar, nuestra casa encierra múltiples peligros. Sin embargo, entre los miembros de la familia, no todos se encuentran con las mismas posibilidades de defensa frente a estos peligros. En este aspecto las estadísticas nos indican que los niños menores de cinco años y los adultos mayores, son los que sufren accidentes en el hogar con mayor frecuencia y consecuencias. La edad y su situación en la vida los convierte por su inocencia, desconocimiento, despreocupación, habilidad, agilidad y debilidad en los más vulnerables.

Los accidentes en el hogar están siempre presentes. Pueden producirse en el momento menos esperado. No obstante, de quienes habitamos en él está la responsabilidad de que no ocurran, a través de acciones que convertirán nuestro hogar en un lugar seguro.

Dentro de las prioridades están, sin duda, aquellas instalaciones que consideramos como básicas, como es el caso de la electricidad y el gas. Instalaciones que deben ser seguras y siempre bajo las normas de seguridad, donde una de las prohibiciones es realizar instalaciones o conexiones "hechizas", principal factor de accidentes en el hogar.

Por otra parte, debemos aumentar la atención y el cuidado hacia los niños y ancianos; por último, y esto es responsabilidad de todos los adultos, el seguir, aplicar, desarrollar y enseñar hábitos seguros en todo lo que concierne a los aparatos, productos, instalaciones y situaciones que en el hogar se van sucediendo.





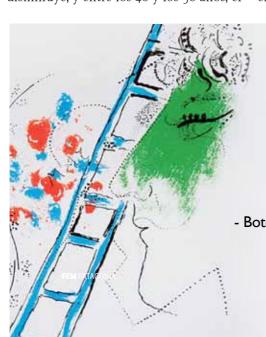
Los rellenos de surcos, arrugas y depresiones faciales son posibles con el uso del ácido Hialurónico. Se trata de un material que es totalmente biocompatible al tratarse de un componente normal de la piel. Eso garantiza resultados naturales e inmediatos, con estos tratamientos no se debe esperar que "haga efecto", puesto que es recogido e incorporado de inmediato a los tejidos de la cara.

Este material, usado en las cantidades apropiadas y aplicado por manos expertas, permitirá rellenar con eficacia y corregir instantáneamente surcos y depresiones del rostro, respetando perfectamente los rasgos y expresiones del rostro que será tratado.

Con el paso del tiempo, la cantidad de ácido hialurónico presente en el cuerpo disminuye, y entre los 40 y los 50 años, el cuerpo ha perdido el 50% de su contenido en ácido hialurónico. Este es uno de los motivos del porqué, con la edad, las mejillas y los pómulos comienzan a marcarse, y arrugas antes inexistentes comienzan a hacerse visibles y el óvalo normal de la cara se va modificando.

La solución armoniosa para rellenar las marcas de los años es el ácido hialurónico, que, además de hidratar y recuperar la piel, podrá alisar las arrugas y puede restaurar la pérdida de volumen del rostro, podrá redefinir el contorno de los labios y reponer de forma natural el volumen perdido. Este producto carece de efectos secundarios al formar parte de modo natural en el organismo. Es simple, rápido, natural, confiable, seguro y altamente eficaz.

La solución armoniosa para rellenar las marcas de los años es el ácido hialurónico. que, además de hidratar y recuperar la piel, podrá alisar las arrugas y puede restaurar la pérdida de volumen del rostro, podrá redefinir el contorno de los labios y reponer de forma natural el volumen perdido.





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

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

mvargas@drmvargasz.cl

Rómulo Correa 665 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

Consulta Blanco Encalada 941 Celular 77385727 Puerto Natales

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



componente esencial para ser feliz y disfrutar con tu pareja

"(La inteligencia sexual) es una habilidad especial que nos permite visualizar la sexualidad como un complemento único en nuestro ciclo vital y que, por lo mismo, requiere del aprendizaje de otras habilidades coadyuvantes"

LA INTELIGENCIA SEXUAL O ERÓ-

TICA es una habilidad especial que tienen algunas personas que parte de la premisa de que explorar y disfrutar de la sexualidad es parte vital de toda persona.

Quienes exhiben tal inteligencia entienden que el contacto físico y sensual es parte de las necesidades biológicas emocionales y espirituales, que tienen derecho a disfrutar de las relaciones sexuales y que, por ende, cada uno es responsable de su propio placer.

Estos son parte de los planteamientos que realiza la periodista diplomada en temáticas sexuales, Karen Uribarri (@karenuribarri), en su blog de sexualidad, donde pregunta qué hace que una mujer sea sexualmente feliz, que vea el sexo como un factor saludable para su cuerpo y mente y que su actividad sexual sea satisfactoria para ella y también para su pareja.

"La respuesta a todo eso es "Inteligencia sexual", tal cual", afirma Karen.

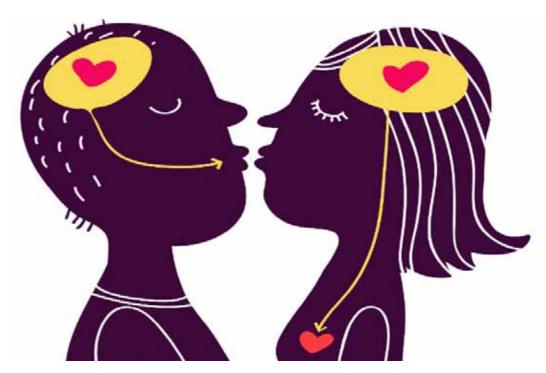


ACTIVIDADES PARA FOMENTAR INTELIGENCIA SEXUAL

"Hace muchos años unos estudiosos, Sheree Conrad y Michael Milburn, definieron que una persona puede saber si es inteligente sexualmente, "por la forma como vive su sexualidad, si esta experiencia es saludable, agradable y placentera tanto para sí misma, como para su compañero sexual". Y es así, pues es una habilidad especial que nos permite visualizar la sexualidad como un complemento único en nuestro ciclo vital y que, por lo mismo, requiere del aprendizaje de otras habilidades coadyuvantes. "Asimismo, una persona con inteligencia emocional y sexual prefiere siempre una relación monógama y con compromiso afectivo, pues relaciona la emocionalidad con el placer", plantea Karen.

Luego, escribe una lista de actividades que podrían optimizar nuestra inteligencia sexual, según los expertos:

- 1.- Leer libros y artículos y aprender sobre las características de la sexualidad femenina y masculina.
- 2.- Vivir la sexualidad como un derecho, pero con la suficiente responsabilidad como para evitar embarazos no deseados.
- 3.- Saber discriminar cuando alguien se interesa por toda la persona o sólo la utiliza como un objeto sexual.
- 4.- Evitar prácticas sexuales que causen vergüenza o repulsión sólo por agradar a la pareja. Y consultar prontamente a un especialista, en caso de presentar cualquier disfunción.
- 5.- Es importante cultivar no sólo el atractivo físico, sino otros aspectos que harán a la mujer o al hombre interesante como persona.



NUTRICIÓN SENSUAL

En el blog sobre sexualidad, se recuerda que Al Link y Pala Copeland, en su libro "Sexo en pareja", afirman que es necesario, para lograr este fin, entender que el placer, el contacto físico y el sexo son necesidades biológicas emocionales y espirituales, es decir, son nutrición sensual. "Con esto, se refieren a comprender que **cada** uno es responsable de su propio placer, y no quedarse esperando que otro adivine lo que nos guste o nos entregue (porque es nuestro derecho, por ejemplo) el placer que creemos merecer. Ser consciente de que el contacto no-sexual es tan íntimo como el sexual; entonces, que el sexo no es meramente coital y que el orgasmo no puede ni debe ser su fin último; explotar la creatividad, ya que ésta es un elemento distintivo de la inteligencia erótica. A ser receptivo para

"Una persona con inteligencia emocional y sexual prefiere siempre una relación monógama y con compromiso afectivo, pues relaciona la emocionalidad con el placer"

tomar y potenciar al otro; buscar fórmulas e instancias para disfrutar de un **sexo con** calidad, independiente de la edad. Y aceptar que el más placentero combina siempre las técnicas físicas con la conexión emocional v energética", indica.

Karen concluye que la inteligencia sexual se puede trabajar, pero además necesita de autoestima y fortaleza interior, para entender que el sexo por el sexo no entrega todo lo que uno podría dar y que, por lo demás, inhibe tu inteligencia emocional.



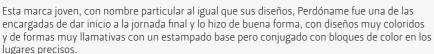
SANTIAGO FASHIONWEEK

DÍA 3 Y FINAL

DIEGO MAC-LEAN DÍAZ FASHION BLOGGER

RENÉ DE LA CRUZ FOTÓGRAFO









Daniel Candía by DS llamó mucho la atención por una colección algo extraña pero que gustaba. Su mezcla entre prendas de noche con brillo y tonos oscuros con algo más "lúdico" que incluía estampados, texturas y colores hicieron que su pasarela destacara.







Lolo Silva, ex modelo que actualmente está dedicada al diseño de moda claramente tiene un estilo marcado. Lo romántico y lo retro marcan su colección, los estampados son la base de cada prenda que presenta, los cortes son bastante amplios pero aun así no se pierde la figura del cuerpo.







Juan Failer no pierde la elegancia en ningún momento ni siquiera en prendas de otoño/ invierno, en las fotografías superiores, las telas se veían abrigadoras pero en su forma no lo demuestran, y eso es lo bueno, para así mantener los cortes simples de las prendas. La paleta de colores era muy amplia iba desde tonos pasteles hasta unos algunos con mucho llamativo, todos estos se destacaban por las aplicaciones o estampados que incluían. Y lo mejor de todo que dio inicio a su colección con la presencia de una gran modelo como lo es Claudia Schmitd.

Mariana Castro fue otra diseñadora joven presente en este Santiago Fashion Week, esta fue otra colección que me recordó la pampa magallánica completamente (fotos inferiores), desde algunas prendas como los ponchos hasta la paleta de colores, que en estas tres imágenes se resume toda, de tonos tierra. Me encantó que las prendas tuvieran esa caída ligera ya que así tenía un contraste que equilibraba con los colores.









La frase que dice "lo último pero no lo menos importante" es cierta, el encargado de cerrar estas tres jornadas fue un magallánico triunfante en la moda, Claudio Mansilla. Tuve la suerte de estar cerca de su familia al momento de presentarse y se siente el cariño y el apoyo por su gran trabajo. En esta oportunidad presento algo más futurista con una mezcla de texturas que hacían prendas inigualables. Los toques de color no eran muchos pero si los suficientes. En algunas prendas presentó parte de Magallanes, como lo son nuestros característicos árboles. Además mostró modelos que utilizó Carola de Moras, uno es el de la Gala del Festival de Viña y otro el de la gala de un programa de televisión, Primer Plano,

que a pesar de haberse visto antes uno no se cansa de verlos porque son como verdaderas piezas de arte.

Tendencias



ATHENA MINAMI YEL WILLOW

EL ESPÍRITU AFLORA luego de beber una taza de té. Es por ello que vivir la experiencia de una Ceremonia Taiwanesa WuWo puede convertirse en algo inolvidable para quienes pueden participar y aprender de manos de una de sus principales exponentes en el mundo entero: Athena Minami, quien estuvo en Chile en el mes de Mayo pasado.

Largo fue mi recorrido para llegar a Villa Alemana, donde se realizaron varias actividades dirigidas por Athena en Chile. Una de ellas la Ceremonia Wuwo y otra, la de Tea Art, pero absolutamente recompensado por los conocimientos y los momentos experimentados bajo su dirección y apoyo.

Esta Ceremonia pudiera ser vista como fácil de realizar, pero en la práctica no resulta ser de esa manera. Se requiere técnica, conocimiento, concentración y mucha, pero mucha práctica para lograr ejecutar una ceremonia de este tipo. Si bien es cierto, no es necesario tener tantos años de preparación para transmitir el conocimiento de esta preparación, pero sin duda que los años dedicados a ello, hacen que la experiencia se transforme en algo único a la hora de realizarla.

El WuWo tiene como objetivo acercar a las personas, conectarse, trabajar en equipo y aprender del silencio y la meditación. No se requiere ser un experto para llevar a cabo la preparación, pero si un real interés y paciencia, cosa que para los occidentales es algo no fácil a la hora de comenzar a trabajar en ello.

Athena es, en apariencia, una Taiwanesa de apariencia frágil y mirada directa, que aún en silencio inspira respeto y honestidad en lo que hace y en la pasión que la mueve El WuWo tiene como objetivo acercar a las personas, conectarse, trabajar en equipo y aprender del silencio y la meditación. No se requiere ser un experto para llevar a cabo la preparación, pero si un real interés y paciencia, cosa que para los occidentales es algo no fácil a la hora de comenzar a trabajar en ello.

por compartir lo que sabe con quienes deseen aprender. Busca sin duda seguidores y personas que desarrollen a lo largo de su vida esta experiencia, aunque sabe que existirán personas que acuden movidas por la moda, más que por el talento o el interés de llegar a ser una experta y difundir, al igual que ella, esta cultura milenaria. Pero aun así, persiste y llega por segunda vez a Chile para trabajar en ello.

Sorprende ver la transversalidad del grupo escogido que va desde adultos mayores a jóvenes universitarios e incluyendo incluso a una persona con capacidad especial (síndrome de down) y ella, la maestra que nos llevará por unos días a sumergirnos en nosotros mismos, porque finalmente todo viaje en la Ruta del Té comienza con nosotros, para luego llegar al mundo que nos rodea y más allá. Una verdadera experiencia y un desafío que a lo largo de las horas, va mostrando sus frutos.

Athena camina entre cada puesto de trabajo, dirige posturas y posiciones con voz dulce pero firme, en su perfecto inglés que no es impedimento para quienes incluso no manejan el idioma. Una vez más el té se vuelve transversal y los idiomas pasan a un segundo plano en esta comunicación de los sentidos.

A lo largo de las horas, el ambiente cambia, la gente va de a poco quedando en silencio y aún en él se puede sentir la energía de cada uno, se va liberando la esencia de cada uno, que aporta a un grupo que la vida juntó para experimentar este momento.

El WuWo consiste en dar y recibir, a otros y de otros, en que cada participante de la misma ceremonia ejecute su propia ceremonia, pero la lleve a quienes le rodean, que la comparta con humildad, pero con alegría, que cada cuenco lleno de té sea ofrecido al otro en señal de dádiva y de regocijo.

Llovizna en la ceremonia final, las gotas de agua que amenazan con caer y transformarse en goterones hacen que de alguna forma los jardines de la Quinta Vergara de Viña del Mar y que el grupo reunido para certificarse en WuWo, sea de alguna forma purificado antes de comenzar la ceremonia. Hermoso es además poder compartir de esta experiencia con todas aquellas personas que circulan por allí y que se detienen por un momento al vernos trabajar y aceptar el Té que les invitamos a degustar.

Siempre he dicho y pensado que la Ruta del Té es finalmente el Té transformándose en camino, por tanto es absolutamente personal aunque uno se encuentre ante un grupo enorme de personas. El Té reúne, convoca, pero también es una invitación permanente a mirarse uno mismo, a aprender de la vida y de quienes nos rodean, al concepto de que no hay diferencias, que somos todos iguales y únicos y que en esa premisa no existe más pensamiento que el ahora!

Athena es una persona indescriptible, a ratos creo que insondable, porque radica en ella un aire místico y ausente, pero que aterriza cuando nos es posible constatar lo aguda de su mirada y que nada le pasa desapercibido. Se esboza su carácter firme pero cariñoso, su tecnicismo perfecto de mano de la paciencia del Sensei que guía, su mirada directa pero cauta que analiza a cada uno a ratos pareciendo que supiera "leer" a cada alumno que la acompaña, como para hacerse una idea de quien es quien y apoyar, desde su esencia, al aprendizaje de otros.

La primera pregunta que emana es, por qué? O desde cuándo te sumerges en el mundo del té y principalmente en la Ceremonia WuWo?

Sonríe antes de contestar y luego dice que aprendió de pequeña y que ya en 1999 cuando se fundó la Organización WuWo en Taiwán ella comenzó de inmediato a participar de ella.

Yo le contaba que leyendo sobre esta ceremonia que se asocia a Taiwán, siempre se da a entender que los sentidos juegan un rol primordial, sobre todo olfato, vista, tacto y gusto. Sin embargo, ella opina que el más desarrollado en este caso es el Olfato, porque curiosamente es el que uno más olvida, sin embargo está presente totalmente a lo largo de toda la ceremonia considerando que en Taiwán los tés son más diversos por lo que pueden variar en cada infusión, lo que los hace aún más interesantes.

También, suele ocurrir que el té que más relacionamos con Taiwan sea el Oolong, por lo que sería lógico para un principiante pensar que esta ceremonia se realiza solamente con esta variedad de té, sin embargo Athena indica que —al contrario- es una ceremonia que permite utilizar toda la gama de hebras que normalmente conocemos, cosa que es posible constatar y que a la hora de la ejecución se ve manifestada en los tonos de los licores servidos en cada cuenco que brindan un espectáculo visual y aromático por sí mismos.

Igualmente, señala, que cuando uno bebe Oolong, por la particularidad de su aroma, se produce una tranquilidad y se siente un cambio en quien lo bebe. Algo así como





bajar las revoluciones.

Le contaba que leyendo sobre ella, siempre se remarcaba que su interés por compartir la Ceremonia del Té era como una forma de entregar felicidad, por lo que mi curiosidad me llevaba a hacerme dos preguntas: Si al final del día sentía que esto se había logrado y si ella también se sentía feliz por ello y me dijo algo, que también fue posible constatar

en mi experiencia personal, el Cambio en los Alumnos. Es posible ver que quienes llegan salen distintos, la experiencia de alguna forma los cambia, no sé si más felices, pero si con la tranquilidad y paz que normalmente el Té entrega al integrar a quienes realizan o transitan el aprendizaje de esta Ceremonia. Eso sin duda la hace feliz también y se le nota.

Tendencias



Imposible no preguntarle cual es la mejor taza de té que ha probado en su vida, considerando que el Té es la segunda bebida más consumida por las personas en todo el mundo y que ella es una experta catadora, allí me dijo que el Oriental Beauty es su preferido, porque tiene un parecido al Té Negro, aunque no llega a ese nivel de oxidación, por lo tanto se puede hablar de que es un Oolong con cierta característica de Té Negro. Ella lo señala como un Té que lleva una Mística Oriental, que lo hace único. Mito o no, se decía hace algunos años que el valor de 15 kilos de Oriental Beauty equivalían a la compra de una casa en Taiwán.

A ratos parece obvio pensar que cuando existe un maestro en el arte del Té y su ceremonial, las historias se van hilando en la medida que el tiempo y los alumnos forman parte de su historia. Athena expresa siempre que no existe para ella una experiencia en particular, pero señala que si es posible que en cada destino donde le ha tocado enseñar se encuentra con personas que se unen a ella en esta misma pasión y que por ende le es imposible abstraerse de esos lugares a los que de alguna forma se siente ligada con ese vínculo que otorga el Té. De alguna forma esa es la historia que se valora y que hace único cada momento, en que nadie que se relaciona con ella, se vuelve indiferente a lo aprendido. Por ello es que también señala que si bien es cierto hay personas que acuden a los talleres por

moda, son precisamente los que no perduran en el camino del Té.

Chile le gusta y aunque aspira recorrer varias ciudades para llevar su Cultura de norte a sur el tiempo y la coordinación para ello no le ha permitido realizarlo, pero no abandona la idea de poder realizar este sueño, pues piensa que aquí existen personas con mucho potencial tanto para la realización como para transformarse en maestros de Té.

Ante lo evidente, emana la pregunta. He visto que trabajas dentro de tus seminarios con Niños con capacidades Diferentes, como el Sindrome de Down. Qué les dirías a esos padres que te regalan un tiempo con sus hijos? Y rápida se apura en contestar: Como la filosofía del WuWo es integrar a todos, no importa la edad, ni condiciones, por lo tanto, cuando hay algún integrante con capacidad diferente, uno puede sentir la aceptación y paciencia del grupo. Y eso es lo que WuWo transmite. De ello, puedo dar Fe.

Cuando ya termina el día, luego de un taller, es imposible no pensar en que cualidad busca encontrar en un buen alumno. La respuesta es rápida: Aprendizaje sin fin y gran humildad.

Gran tarea para aquellos que seguimos el camino del té, porque al fin y al cabo, la experiencia es única e irrepetible, así que el privilegio de encontrar en el camino a personas como Athena Minami inspiran y nos obligan a trabajar y perseverar, a conectarnos con esa raíz personal que nos lleva a querer más, a buscar la ejecución perfecta, a dejarnos seducir por la experiencia sensorial, pero también a agradecerle a la vida el que nos regale momentos como este, donde en la magia del silencio y el aroma de un buen té, den paso a que nuestra alma se manifieste y nos permita crecer, siendo conscientes que en la valoración de nuestra esencia está la clave para construir un mundo mejor.





¿Por qué visitar Miami? Miami es diferente al resto de ciudades estadounidenses. Su privilegiada ubicación al sur de Florida lo convierte en un destino turístico en el que se puede disfrutar de un clima cálido durante los doce meses del año, zona turística de sol y playa por excelencia, es el destino que todo el mundo debería conocer.

Aunque las playas son el mayor atractivo de Miami, sin duda es un lugar que tiene mucho más que ofrecer; se puede disfrutar de un día refrescante en el Parque Nacional de los Everglades, degustar un café al más puro estilo cubano en Little Havana, pasar un día divertido con los animales de Jungle Island o reposar en alguna de las terrazas de Ocean Drive para observar el ambiente especial de South Beach, que se extiende a lo largo entre la calle 1 y 15 y es sinónimo de Miami Beach, famosa por los edificios emblemáticos y casas de estilo Art Decó esta zona también se destaca por su ritmo agitado cuando cae el sol.

Todo turista que elije Miami para vacacionar lo hace pensando en la movida nocturna, sus clubes, bares, playas y gran cantidad de centros comerciales; Dos de los mall más grandes del mundo se encuentran en Miami, uno de ellos es el Dolphin mall, con más de 240 tiendas, en diferentes rubros, es el centro comercial preferido por muchos locales y turistas. Para los que buscan los mejores precios, el centro comercial Sawgrass Mills es el lugar ideal. Situado a 40 minutos del centro de la ciudad de Miami, este centro comercial es el cuarto outlet (centro comercial de tiendas con descuento permanente) más grande del mundo.



Otra zona interesante para conocer es Little Havana o Pequeña Habana. Es un lugar donde se ubicaron los primeros inmigrantes cubanos. Su calle principal, llamada Calle 8, está llena de cafés, tiendas de regalos, souvenires e indumentaria de índole cubana.

Sin dudas Miami es una ciudad con sabor multicultural que confiere un ambiente único y exótico, mezcla de ritmos latinos. Por todo esto, dicen que Miami es una ciudad en donde se puede trabajar, vivir y divertirse, por lo que nadie debería dejar de conocer esta hermosa ciudad.





5 Razones que ponen en riesgo los resultados de una cirugía plástica

DRA. FERNANDA DEICHLER V.

CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE.

HAY CIERTOS ASPECTOS BÁSICOS

que se deben tener en consideración al momento de someterse a una cirugía plástica, ya sea estética o reconstructiva. Estos se aplican tanto antes, durante y después de un procedimiento quirúrgico. Todos estos puntos deben ser explicados y aclarados por el cirujano plástico que va a realizar la intervención.

He aquí las cinco razones más comunes por las que los resultados de una cirugía plástica pueden verse en riesgo:

1.- Certificación: Por encima de cualquier cosa, es fundamental que el cirujano que va a realizar la intervención sea un cirujano plástico certificado.

Aquellos médicos no certificados, por lo general, se refieren a sí mismos como cirujanos cosméticos o estéticos y clasifican su práctica como cirugía estética.

En nuestro país los cirujanos plásticos certificados forman parte de la sociedad chilena de cirugía plástica.

2.- Fumar causa daños directos en el sistema vascular; afectando directamente el proceso de cicatrización.

El consumo de cigarrillo aumenta 4 veces el riesgo de complicaciones como: necrosis de la piel, deshicencia o apertura de heridas y cicatrización alterada (cica-

trices hipertróficas o queloideas).

Por eso antes, durante y después de un procedimiento quirúrgico, fumar es una pésima idea, debido a que no sólo pone en riesgo la salud del paciente, sino también los resultados de la cirugía.

La indicación es suspender el tabaco al menos 4 semanas previas a la cirugía; y posterior a esta al menos 4 semanas.

3.- Radiación UV : Exponerse al sol después de una cirugía plástica tiene un riesgo significativo de generar pigmentación de las cicatrices.

Se debe evitar el sol cubriéndose, usando bloqueador durante el proceso de cicatrización (6-12 meses)

4.- Automedicarse.Tu cirujano plástico siempre debe estar enterado acerca de los medicamentos o suplementos que consumes.

En el caso de los medicamentos homeopáticos, algunos de ellos pueden generar sangrados y afectan negativamente la cicatrización de las heridas.

5.- No mencionar procedimientos quirúrgicos anteriores. Es fundamental que el cirujano plástico tenga la información de otras intervenciones a las que se haya sometido la paciente; ya que desde el punto de vista técnico puede marcar una diferencia importante en lo que se debe hacer para lograr el resultado deseado.

Es importante mencionar qué, cuándo y dónde se realizó cualquier tipo de cirugía previa.



Cirugía de aumento mamario

20% descto.

en honorarios médicos no dejes de solicitar tu hora de evaluación



Precios preferenciales para pacientes de las Fuerzas Armadas

- Bótox Ácido hialurónico
- Blefaroplastía
- Lifting cervicofacial
- Mamoplastía de aumento
- Reducción mamaria
- Mastopexia
- Liposucción
- Abdominoplastía
- Otoplastía
- Cicatrices
- Reconstrucción mamaria post cáncer o alteraciones del desarrollo
- Reconstrucción tronco y extremidades
- Quemados adultos y niños

Centro Médico El Bosque

Av. España 01720 Punta Arenas Cel.: +569 4285 6123 Telf.: +612 212 975 +612 212 952

> Web: www.doctorad.cl www.drad.cl Mail: contacto@doctorad.cl contacto@drad.cl

GUÍA MÉDICA Y ESTÉTICA



- **ODONTOLOGÍA GENERAL**
- **ORTODONCIA**
- **₩ IMPLANTOLOGÍA**
- M ODONTOLOGÍA LASER
- RADIOLOGÍA DIGITAL
- **MEDICINA INTERNA**
- MEDICINA ESTÉTICA
- **KINESIOLOGÍA**

www.clinicacroacia.cl



Sarmiento #1053 · 61 2 241724 · Fono Urgencia: 89007259



Profesionales y alta tecnología para proteger la salud de la familia magallánica

NEUROCIRUGÍA, KINESIOLOGÍA, CARDIOLOGÍA, PODOLOGÍA, UROLOGÍA, CIRUGÍA GENERAL, GASTROENTEROLOGÍA, TRAUMATOLOGÍA, MEDICINA GENERAL, CIRUGÍA PLÁSTICA, PSICOLOGÍA, FONOAUDIOLOGÍA, EXAMEN ELECTROCARDIOGRAMA, HOLSTER DE PRESIÓN, ECOGRAFÍA DE CORAZÓN

SARMIENTO 607 - FONO 2248862

Desde Santiago estará atendiendo en Punta Arenas la prestigiosa



DRA. BÁRBARA MARTIN

Miembro de la sociedad chilena de medicina y cirugía estética



Tratamientos estéticos faciales, aplicación de botox, láser facial para rejuvenecimiento, cicatrices, rosácea

- Tratamientos estéticos faciales:
- Plasma rico en plaquetas, mesoterapia con vitaminas faciales encaminadas a rejuvenecimiento de la piel.
- Aplicación de botox.
- Aplicación de ácido hialurónico para relleno de líneas de expresión, aumento de labios, rinomodelación, relleno de ojeras y contorno facial.
- Láser fraccionado para rejuvenecimiento facial, acné y rosácea.
- · Hilos tensores.

CENTRO MÉDICO FERMÍN ROCA

LAUTARO NAVARRO 716 95382075

FECHA DE ATENCIÓN DESDE EL 19 AL 22 DE AGOSTO

www.havanastetic.cl

facebook: Habanastetic Las Condes

Magallania Seafood & Drinks

En septiembre abrirá Magallania Sea Food, un restaurante ubicado en el local dos del segundo piso del Mercado Municipal que deslumbrará con sus productos de alta calidad. Junto con ello, en la misma fecha comenzará a funcionar la fábrica de masas Magallania Gourmet.

"Nos caracterizamos por darle un toque gourmet en la presentación y en los sabores. La idea es que el turista tanto nacional como extranjero, venga a probar algo rico y regional, y se sienta a gusto", explica Marcia Mac-Lean, la dueña del lugar.

Una de los objetivos que tiene Marcia es interiorizar y transmitir a los clientes el concepto de maridaje de acuerdo a los platos o selección y cata de vinos más apropiados con la asesoría de Cava Don Hernando.



ΡΑΕΙΙΑ ΜΑΡΙΝΑ

Contiene varios de los mariscos que existen en la patagonia. Es un mix de centolla, ostiones, entre otros productos.



CÓCTEL DE CAMARÓN

Preparado con salsa de tabasco, zumo de limón, mayonesa, crema y otros condimentos.



CHULETAS DE CORDERO

El clásico producto regional, salteado a la parrilla y acompañado de distintas salsas.



MERENGÓN DE FRAMBUESA

Ideal para los amantes de lo dulce. Es presentado en un copa y se puede disfrutar en cualquier estación del año.



TÁRTARO DE SALMÓN

Una ingeniosa manera de presentar el tradicional salmón. Está condimentado con eneldo, mostaza, limón y queso crema.











Amplio surtido en lámparas de techo, de pie, de velador y de sobremesa.





"CONDICIONES ESPECIALES A INSTITUCIONES EN PEDIDOS DE REGALOS DE FIN DE AÑO Y NAVIDAD".

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





Delicias del Hotel CabodeHornos

Entre las múltiples exquisiteces que el restaurante del Hotel Cabo de Hornos ofrece a sus clientes, se encuentran dos alternativas que han dado qué hablar: el pebre de quinoa con entrañas grilladas y el dúo de merluzas.

"El primero es una entrada y el segundo, un plato de fondo. Una merluza está apanada en almendras y la otra rellena con tocino acompañada de polenta con una mantequilla de centolla", explica el chef del lugar, John Watson.

Ambas opciones están dentro de lo más pedido de la carta. Quienes visitan el restaurante quedan fascinados con la combinación de sabores.

"Siempre vamos probando distintas recetas, hasta que damos con algo que nos guste a todos. La idea es probar cosas nuevas y salir de lo común", concluye Watson.



Mail: reservas@hotelesaustralis.com Fono: 612–715000







SALMÓN PAPILLOTE CON PORTUGUESA

Por Héctor Rojas, Chez Brocolino Restaurant

Ingredientes:

- 1 kilo de filete de salmón
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1 morrón rojo
- 1 morrón verde
- 2 zanahorias
- 3 hojas de laurel
- 6 papas
- 1 tasa de vino blanco - Sal
- Pimienta
- Aceite de maravilla
- Aceite de oliva
- Romero
- Eneldo
- Alusa Foil (metálico)

Preparación:

Para iniciar la preparación se corta una cebolla y los morrones en juliana (bastones) y las zanahorias en aros y los tomates en cubos. Luego se agregan dos cucharadas de aceite de maravilla en una cacerola y una vez caliente se añaden los vegetales, previamente cortados, se fríen, se agrega sal y pimienta, más tres hojas de laurel, después de 10 minutos se agrega el vino blanco, se tapa la olla y a cocción lenta por 30 minutos, logrando la preparación de la salsa portuguesa.

A su vez se cortan las papas con piel en aros de 1/2 centímetros de grosor y disponer en una lata de horno previamente aceitada con aceite de oliva y espolvorear a las papas hierbas aromáticas, para luego llevar al horno muy caliente por 10 minutos.

Por otra parte se corta el kilo de salmón en 5 cortes y se corta el papel metálico en tiras de 80 centímetros de largo, se dobla por la mitad, con la idea de hacer un sobre doble y sellar bien los bordes, dejando solo una parte abierta, donde se introducen la papas previamente cocidas, un corte de salmón de 200 gramos y un cucharón de salsa portuguesa, se sella el último borde y se lleva a cocción al horno por no más de 10 minutos, para luego servir tal cual sobre el plato.



