



Drake Cafe

INVITA A TODA NUESTRA DISTINGUIDA CLIENTELA, MAGALLÁNICOS Y VISITANTES, A COMPARTIR NUESTRA PASIÓN POR EL CAFÉ. VISÍTANOS DE LUNES A VIERNES DE 09:30 A 19:30 HRS. EN PLAZA MUÑOZ GAMERO 1009



Fem Patagonia

Año 2 Edición 62 Viernes 25 de septiembre de 2015 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.cl



EQUIPO

Editora: Elia Simeone

Periodistas: Andrea Navarro, Analía Vázquez,

Cristián Saralegui

Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda

Deichler V.

Corrección: Lorena Díaz Andrade
Fotografía: José Villarroel, Andrea Barría,
Rodolfo Soto, Gerardo López, Jaime Haro.
Diseño: Andrea Barría Villarroel
Acesto comercial Claudia Parría

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

LENGUA KAWÉSQAR, UN TESORO CULTURAL

Hace unas semanas, Punta Arenas fue sede de la Primera Convención de Mujeres Indígenas de la Patagonia, que reunió a más de cien exponentes de las diversas etnias y representantes de organizaciones de pueblos originarios de Chile y Argentina.

Dentro de los múltiples temas abordados, estuvo presente la inquietud sobre el rescate y salvaguarda de las lenguas originarias y cómo las mujeres son pieza clave en la transmisión a las futuras generaciones del legado cultural.

Toda lengua conlleva una manera de comprender e interpretar al mundo y las palabras, construcciones gramáticas y conceptos son mecanismos para codificar dicha cosmovisión.

Es, por ello, que uno de los fracasos más grandes de una sociedad, como la chilena, es ver cómo –junto con la muerte de los indígenas y pérdida de su información genética y costumbres ancestrales– no en pocos casos se ha ido perdiendo el conocimiento de sus lenguas.

El caso patagónico es un claro ejemplo de tal empobrecimiento y loables son los trabajos de etnolingüistas, antropólogos y maestros por recuperar los elementos constitutivos de las palabras de las razas originarias.

La Revista Fem Patagonia, en su serie de mujeres indígenas y su legado a Magallanes, presenta un reportaje sobre esta importante temática, destacando el ejemplo de Carolina Quintul Coliboro, mujer que tiene en sus venas sangre kawésqar y mapuche y que, en el camino de búsqueda y recuperación de sus raíces e identidad, tomó la decisión de dictar clases del idioma kawésqar a los niños y que, gracias a que su proyecto fue acogido por el Colegio Francés, está logrando su objetivo de perpetuar dicha lengua.

Elia Simeone R.

8-9

JAVIERA MEZA REPRESENTARÁ A MAGALLANES EN MISS EARTH CHILE 2015

16 - 17

CÓMO PONERSE EN FORMA DESPUÉS DE LAS FIESTAS PATRIAS



YESIKA KUSCIC, una maquilladora de lujo en Punta Arenas

Con 15 años de trayectoria en el rubro de la belleza, la esteticista y estilista contó a Fem Patagonia cómo fue el camino para llegar a donde se encuentra hoy.

Dulce y sencilla. Así es Yesika Kuscic, una esteticista integral y estilista de 34 años que ha logrado imponer su sello en Punta Arenas.

Se inició en el mundo de la belleza gracias a su madre, Cecilia Bahamóndez, dueña del salón que lleva su mismo nombre y lugar donde la joven trabaja. Pese a que creció rodeada de tinturas, secadores de pelo, espejos y revistas femeninas, jamás se imaginó que seguiría los mismos pasos que su progenitora.

"Esta vocación no la tuve desde siempre, sino que la descubrí con el tiempo porque la verdad es que cuando era chica no me llamaba la atención", explica y asegura que eso cambió cuando Cecilia decidió enviarla a un congreso de belleza en Buenos Aires, Argentina.

"Tenía 20 años y me encantó. Ahí comencé a tomarle el gustito a este mundo. Me gustó tanto que unos meses después, me fui a estudiar estética y cosmetología a Santiago", cuenta.

Tras estar dos años en la capital, decidió partir nuevamente a Buenos Aires para realizar un curso intensivo de peluquería y maquillaje.

"Fueron seis meses súper intensos porque tenía clases desde las 9 de la mañana hasta las 20 horas. Estudiar en Argentina hizo que mi formación fuera completamente distinta porque allá siempre nos llevan un poco de ventaja en cuanto a tendencias. Son más innovadores", asegura.

Yesika dice que le hubiera gustado radicarse en Buenos Aires, pero por circunstancias de la vida tuvo que regresar a Punta Arenas, ciudad en la que ha desarrollado toda su carrera.

"Mi experiencia en el mundo de la belleza es mi respaldo y agradezco a la gente que confía en mí. Durante ocho años trabajamos las candidatas del Carnaval de Invierno. También participé en el Patagonia Fashion, la Escuela de modelos de Yasna Vukasovic y Festival Folclórico en la Patagonia, donde estuve a cargo de los look de tres grandes animadoras: Verónica Aguilar, Tamara Cárcamo y Sofía Mancilla. Además, fui becada por el Training

Center de Wella. Allí, aprendí y conocí a grandes profesionales. Sin embargo, siempre he dicho que mi mejor escuela y apoyo fundamental en todo esto ha sido mi madre, quien se mantiene vigente y bien catalogada desde que tengo uso de razón. Siento una profunda admiración por su trabajo en el salón. Hoy somos un gran equipo".

Cuando llevaba varios años en el rubro, Yesika decidió dar el salto.

"Me propusieron hacer un curso de maquillaje y ahí descubrí esta nueva faceta. Desde entonces he trabajado para diferentes instituciones y empresas, haciendo cursos de automaquillaje y maquillaje social", manifiesta y agrega que "es muy gratificante poder entregar herramientas que permiten dar estilo y seguridad a cada mujer que asiste a mis cursos. Hemos tenido excelentes resultados. Además, se hace muy ameno y ellas quedan absolutamente capacitadas para verse estupendas tanto de día como en ocasiones especiales. Es muy importante hacer esa diferencia. El maquillaje de día es más suave que el de noche, pero en ambas ocasiones nos debemos sentir perfectas".

Nunca dejar de aprender

Lo que más le gusta de su trabajo es la cosmetología facial, debido a que a su juicio "es fundamental a la hora de maquillar".

Para estar actualizada con las últimas tendencias, Yesika se autocapacita vía e-learning. El objetivo es siempre tener novedades a sus clientas. Además, utiliza las redes sociales porque considera que son una herramienta indispensable para documentarse e inspirarse.

"Lo más lindo de esto es que nunca terminas de aprender. Constantemente tienes que estar capacitándote e ir a congresos de estética y belleza para estar siempre a la vanguardia. Superarse a sí mismo es la clave", comenta.

"Lo más lindo de esto es que nunca terminas de aprender. Constantemente tienes que estar capacitándote e ir a congresos de estética y belleza para estar siempre a la vanguardia. Superarse a sí mismo es la clave", comenta.

El rol de mamá

Yesika es madre de dos pequeñas: Julieta de cinco años y Olivia de diez meses. A pesar de que no siempre es fácil compatibilizar los tiempos, cree que su labor de mamá "es lo más maravilloso" que le ha tocado en la vida.

"Es algo que siempre quise, que siempre estuvo en mis planes. No soy una mamá perfecta, pero trato de darles lo mejor día a día", asegura y añade que "a ellas les gusta mucho meterse en mi maletín, sacar colores y maquillarse".

Sus próximos proyectos

En noviembre, Yesika realizará "Beauty Party", un taller de automaquillaje, en el que compartirá una noche entretenida entre espumantes y chocolates. La actividad se llevará a cabo en el Hotel Diego de Almagro a las 20 horas.

En el futuro, pretende tener un espacio solamente de maquillaje para seguir desarrollando nuevos talleres y novedades.

"El próximo año tengo planeado ir nuevamente a Buenos Aires para traer las últimas novedades. Ahora estoy en un proceso de descanso porque mi bebé tiene 10 meses, pero sin lugar a dudas el 2016 retomaré mis estudios", concluye.





Cursos de automaquillaje

Descubre la belleza en ti que Yesika Kuscic Make Up Studio ofrece a través de cursos orientados a la mujer que buscan realzar su belleza. Conoce los productos adecuados para tu piel, técnicas de aplicación y todos los cuidados en pocos pasos.

Las clases son personalizadas, prácticas y el material está incluido en cada taller.

Para **cursos** o **servicios de novias** puedes agendar tu hora al celular +569 8997 1425 o al correo yesikakuscic@gmail.com.





De nacionalidad chilena-mexicana, es hija de la senadora Isabel Allende y bióloga titulada en el país azteca. Desde principios de 2008 trabajó en la investigación que terminó en esta obra audiovisual, que tuvo una favorable acogida en el Festival de Cine de Cannes.

POR CRISTIÁN SARALEGUI REVISTA@FEMPATAGONIA.CL

Muy feliz de haber visitado Punta Arenas se mostró Marcia Tambutti Allende. La primera semana de septiembre, la nieta del ex Presidente Salvador Allende Gossens llegó para estar presente en el estreno del elogiado documental dirigido por ella, "Allende, mi abuelo Allende", como parte del ciclo Miradoc. Para ella fue muy emocionante estar en Magallanes, donde sólo conocía Torres del Paine, porque según bien recordó, su abuelo fue senador por esta zona.

Significativo también fue que el estreno haya sido tan cercano al "Once", fecha que marcó para siempre al país, pero evidentemente, también a la familia Allende. Precisamente, esa mirada íntima es la que prevalece en el documental, ya que más allá de la política, Marcia Tambutti buscó a través de este trabajo, responder esas preguntas que por años fueron evadidas por su círculo más cercano.

"Inicialmente surgió como una necesidad personal, en el fondo por conocer un poco más cómo era 'Chicho', como le decimos a mi abuelo, de cariño; en su intimidad y no en un aspecto tan público y político. Al empezar a hacer esto como un documental, me di cuenta que mi historia personal, en el fondo se parece a la de muchos chilenos", partió explicando Tambutti, fascinada con el cielo y aire limpio que encontró en Punta Arenas.

Y claramente, en su afán no hubo intención política, porque fue un camino que no eligió Tambutti, quien se tituló de Bióloga en la Universidad Nacional Autónoma de México, y después hizo un magíster en el Imperial College y el Museo de Historia Natural de Londres. "Me interesan las políticas públicas que defiendan el patrimonio natural, biológico y cultural del país; he trabajado en temas de biodiversidad biológica y en términos de lo que uno pueda hacer como política pública, visión de Estado, sí me interesa, pero no estoy pensando ni nunca me ha interesado estar en cargos de elección popular, además que no represento a nadie, sino que busco cómo sumar mi grano de arena para que un país transite hacia la sustentabilidad".

De esta manera, el documental tuvo un grado mayor de dificultad, ya que al no estar vinculada con el cine, debió buscar apoyos. Pero primero debió dejar México, a fines de 2007. Aunque la idea del documental rondaba su mente desde 2003, hubo un hecho que le hizo decidirse: "una







ex secretaria de mi abuela, que trabajaba en la Fundación Salvador Allende, me dijo 'el próximo año es 2008... tu abuelo habría cumplido 100 años. Si quieres hacer esta investigación, qué esperas, porque mucha gente a la que podrías preguntarle, por edad podría fallecer'. Ahí como que literalmente 'me cayó la teja', dejé todo lo que estaba haciendo en México, abandoné todo para venir a Chile y empezar esta búsqueda familiar".

Una vez instalada en Chile armó un equipo de trabajo para la parte audiovisual, al que destacó por su "increíble calidez humana, solidaridad y lealtad". De ahí postuló a fondos y comenzó su proceso, donde lo más difícil fue editar todos los testimonios que recogió. Ahí reconoció que su entusiasmo ante lo que iba descubriendo la llevó a reunir demasiado material.

Pero esa falta de experiencia en estas lides, también fue un plus, porque "no soy una periodista, soy la nieta de 'Chicho' y eso hizo que las personas que no eran parte de mi familia, tuvieran una disposición distinta, a darme tiempo, hablar; entendían muy bien que esto era una curiosidad y que partía de una necesidad".

Así, llegó el estreno de la cinta, que tras un exitoso paso por el Festival de Cannes (donde obtuvo el premio 'El ojo de oro') fue vista por el público de Punta Arenas, que repletó Sala Estrella en las dos primeras funciones. Tras la primera emisión, Marcia Tambutti conversó con los asistentes sobre el resultado de su trabajo.

"Creo que la imagen de 'Chicho' se ha ido transformando, me imagino que al inicio, con los 17 años de dictadura, se silenció mucho su nombre, excepto para ciertos sectores por supuesto, que era algo mítico. Se ha ido hablando cada vez más sobre Salvador Allende, y creo que el país tiene, no sé si deuda, pero en general, la imagen que nos viene cuando nos hablan de Salvador Allende es la de La Moneda, el 11 de septiembre. Y 'Chicho' fue un líder de muchas fuerzas progresistas de izquierda, y transformación social, durante décadas, entonces lo que ignoramos es la riqueza que tuvo

"No soy una periodista, soy la nieta de 'Chicho' y eso hizo que las personas que no eran parte de mi familia, tuvieran una disposición distinta, a darme tiempo, hablar; entendían muy bien que esto era una curiosidad y que partía de una necesidad".

su vida", explicó Tambutti sobre el resultado del documental, que la dejó contenta, porque "la imagen que sale de 'Chicho' me gusta, es más compleja, menos blanco y negro, y creo que todos los seres humanos tenemos estas complejidades que son interesantes de ver", concluyó.

Javiera Meza representará a Magallanes en Miss Earth Chile 2015

 En el Hotel Cabo de Hornos, se realizó la final regional de este concurso internacional, organizado en la zona por Estudio Runway Academia de Modelos, que dirige David Trujillo.

EMOCIÓN Y MUCHA ALEGRÍA fue la que expresó la joven Javiera Meza, la flamante Miss Earth Magallanes, quien representará a la zona en la final nacional de este certamen internacional, el próximo 3 de octubre en Concepción.

La definición regional se realizó en los salones del Hotel Cabo de Hornos en Punta Arenas, el pasado lunes 7 de septiembre.

Javiera Meza se constituye, así, en la primera magallánica en participar en este concurso de belleza internacional, ya que este año por primera vez se realiza tal certamen en nuestra región.

David Trujillo, director de Estudio Runway Academia de Modelos, explicó que lograron la organización del concurso a nivel regional gracias al contacto con María Jesús Matthei, Miss Chile 2014, quien fue invitada al desfile de su estudio el año pasado.

"Los dueños de Miss Chile para Miss Universo y ahora dueños también del concurso Miss Earth, ellos pudieron ver nuestro trabajo en los desfiles de moda en los trabajos junto a Claudio Mansilla y otros diseñadores de alta costura a través de las redes sociales. Así fue como ellos nos contactaron para hacer los dueños de la franquicia de Miss Earth Punta Arenas para que nosotros enviemos a una finalista que nos represente en la gran final de Miss Earth Chile que se realizará el día 3 de octubre en la ciudad de Concepción", indicó.

Pero, no todo fue tan fácil, pues internamente hay un concurso de dueños de franquicias a lo largo del país donde Estudio Runway representando a Punta Arenas participó. Ello, tanto como producción del evento, fotografías y videos.

"Es la primera vez que se realiza este concurso de nivel internacional en nuestra ciudad y, para nosotros, es un orgullo inmenso ser los dueños



de esta franquicia junto a nuestros auspiciadores oficiales Piamonte, de Zona Franca, y Mira Quien Te Peina, peluquería en Puerto Natales", precisó David Trujillo.

Nuestra reina Javiera Meza partirá mañana a Santiago, para, luego ya con la organización del concurso en la capital, viajar a la gran final a Concepción.

"Está de más decir que el próximo año también tendremos la franquicia nosotros por el impecable trabajo realizado este año", comenta con orgullo David Trujillo. "De igual forma, estamos compitiendo y trabajando para poder tener una candidata, más bien dicho, una representante de nuestra ciudad para Miss Chile en Miss Universo", adelantó.

El joven estilista realizó un llamado a todas las mujeres de Punta Arenas a participar en un concurso de belleza de alto nivel, a que se atrevan porque será una experiencia inolvidable y única.

"Nuestro concurso este año se caracterizó por la transparencia en la elección de las candidatas y el buen ambiente y sana convivencia entre las candidatas", remarcó David Trujillo.



















UN TESORO CULTURAL

LA IMPORTANCIA DEL ESTUDIO de la lengua de un pueblo radica en el conocimiento que se devela a través de ella, sobre la cultura, las ideas, el arte, los paisajes, el territorio, así como también la flora y fauna.

Como explica el historiador Enzo Abbagliati Boils en un número de la Revista Patrimonio dedicado al estudio del lenguaje, toda lengua es una manera de interpretar la realidad. Sus palabras, sus construcciones gramaticales, los conceptos, son mecanismos para codificar nuestro mundo. Y todo ejercicio de interpretación es un ejercicio de reducción de la realidad a aquellos elementos más significativos. Asimismo el etnolingüista Oscar Aguilera, advierte que cada lengua tiene sus particularidades y sus encantos. La pérdida de una significa la desaparición de todo un universo de ideas y visiones del mundo irrecuperable. "Es como si borráramos toda una región en un mapa, porque desaparece todo el conocimiento que de ella tienen quienes allí habitan".

Por eso es necesario no sólo rescatar la lengua para exhibirla a modo de museo, sino que continúe viva entre sus propios hablantes y en las futuras generaciones, descendientes de los pueblos originarios que la han creado.

Trabajo etnográfico

En el año 1975 el etnolingüista Oscar Aguilera y el antropólogo Alberto Medina, junto a un equipo conformado por un dibujante y un fotógrafo, viajaron a Puerto Edén para convivir con un grupo reducido, últimos hablantes de la etnia Kawésqar y desarrollar el proyecto de rescate de su lengua.

Desde aquella época hasta la fecha junto al antropólogo Kawésqar José Tonko Paterito han escrito libros, investigaciones científicas y diccionarios que dan a conocer el rico universo cultural, entre ellos "Relatos de viaje Kawésqar, nómadas canoeros de la Patagonia Occidental".

En el artículo titulado "¿Lenguas ricas y lenguas pobres?", Oscar Aguilera desmitifica la idea de que las lenguas ágrafas son más pobres que las escritas. Expone como ejemplo las 32 maneras de decir "aquí" que tienen los Kawésqar para precisar los lugares geográficos que debían conocer con exactitud en sus viajes de supervivencia por los canales patagónicos.

"Tanto el yagán como el Kawésqar son lenguas polisintéticas y aglutinantes, por lo cual el número de palabras con construcciones complejas es muy abundante y muchas veces las palabras tienen significados que requieren de toda una frase o una oración para traducirlo", describe Aguilera.

Un ejemplo en Kawésqar

Setép asá-k'ejétal-qei-sekuóna-ar-hójok=siempre había ido al sur.

En la oración de arriba, el verbo lleva una serie de sufijos, que ilustra el carácter aglutinante de la lengua. Cada uno de los sufijos proporciona al oyente información sobre el enunciado: -k'éje indica que la acción de embarcarse es frecuente y se repite muchas veces, de allí que va con [a]tal; se indica también que embarcarse tiene una finalidad (-qei), pero se agrega un presuntivo (-sekuóna) que informa que el hablante no puede asegurar que haya sido testigo presencial de todas las veces

que se ha embarcado la persona de quien se habla; embarcarse en todas las ocasiones implica un proceso, una duración, por ello se agrega el sufijo durativo (-ar); por último el hablante sitúa su enunciado en el tiempo, aquí un tiempo pasado indefinido, pero como está narrando algo que es una anécdota o recuerdo, utiliza el sufijo de pasado narrativo –hójok.

Tonka, una mujer Kawésqar

Su nombre es Carolina Quintul Coliboro y por sus venas corre sangre Kawésqar y mapuche. En el largo camino de búsqueda por recuperar sus raíces e identidad se fue reapropiando de las costumbres, valores y cultura de su pueblo para transmitirlos al mundo. Es así que desde hace algunos años da clases de idioma Kawésqar en el Colegio Francés de Punta Arenas; también ha realizado un documental titulado "Tonka, una mujer Kawésqar" que participó en distintos festivales de cine de Chile y México.

"Toqué muchas puertas de establecimientos educativos municipales, pero no me dieron lugar, hasta que la directora del Colegio Francés me dijo: 'Probemos' y aquí estoy desde hace más de dos años, dando clases no sólo del idioma Kawésqar sino también de todos los valores, costumbres y cultura de nuestros pueblos". Carolina comenta que empezó a dictar sus clases en segundo básico y como la directora quedó tan conforme ahora también tiene a su cargo un 3º y un 4º básico.

Según su relato, son muchas las experiencias que quedan en su memoria a partir de la rica tarea de enseñar, una de ellas es la presentación teatral que elaboró con sus alumnos el año pasado para el día



FONDO DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN, REGIÓN DE MAGALLANES PROYECTO FINANCIADO POR EL MINISTERIO SECRETARÍA NACIONAL DE GOBIERNO

de la tradición inspirada en el Cuento de la Ballena. Los niños en lugar de ir con el uniforme a la presentación llegaron decididamente caracterizados con los personajes, con collares de caracoles, plumas y caritas pintadas. "Llegaron hablando en Kawésqar y cantaron todos juntos una canción... Para mífue muy emocionante", cuenta Carolina Quintul.

En base a su experiencia dando clases, ¿qué valores y experiencias de los pueblos originarios considera que es necesario transmitir y reforzar en los más pequeños?

"Me he dado cuenta que a los niños le hacen falta muchos valores desde el hogar y la familia, los papás muchas veces no se detienen a escuchar a los chicos, el respeto, saber guardar silencio cuando los adultos hablan, el respeto a los animales, a la naturaleza. Cuidar el medio ambiente, el hábitat donde vivimos. Escuchar los sonidos de los pájaros, el valor de la amistad. Mi trabajo no es sólo enseñar un idioma sino divulgar la cultura, así es que les enseño a realizar pequeños instrumentos, canoas en miniatura, canastos, les traigo cuentos y poesías".

En idioma Kawésqar Cas (Chas) significa regalar, dar, donar, entregar. "Antiguamente eso se practicaba en nuestro pueblo, casi como una forma de vida, por ejemplo cuando se varaba una ballena en la costa, (ella explica que nunca cazaban ballenas sino que las mismas quedaban varadas a orillas del mar) se avisaban unas familias a otras para aprovechar su carne y repartirla entre todos, por eso yo pienso que en la sociedad actual el sentido de la palabra 'Cas' no significa un regalo con moño, uno puede dar muchas cosas en la vida".

Historia de vida

Carolina parece estar marcada a fuego por el significado de su doble apellido: Quintul quiere decir "el que mira, el que observa" y Coliboro "hueso rojizo duro de roer". Porque aunque con tristeza relata cómo los nativos fueron arrancados de su ambiente, de su cultura, también está claro en ella que hay que seguir adelante y mantener viva la verdadera historia de su pueblo.

"A muchos nativos los llevaron a Francia o Inglaterra y los trataron como un verdadero zoológico humano. Los llevaron también a otros a colegios de Punta Arenas o Santiago con el propósito de 'civilizar', pero una vez que estuvieron suficientemente educados se dieron cuenta de la barbarie que se estaba cometiendo con su pueblo. El abuso", explica Quintul.

El uso de pieles por parte de los pueblos nativos era una sana convivencia con el medio ambiente, porque cuando se cazaba un lobo marino, se usaba la piel para el abrigo y la carne para comer, así como el aceite para efectos medicinales y para protegerse del frío, pero siglos más tarde "vino el blanco codicioso y comenzó a comercializar todo,

lo que se hizo con las pieles de los animales fue una barbarie", reflexiona Carolina.

"En mi caso fui arrancada de mis padres cuando yo era muy chica, resulta que en los Kawésgar persiste la enfermedad de pulmón (TBC o Tuberculosis pulmonar)". Según relata el contagio y uno de los motivos del exterminio de su pueblo, se dio por las ropas que les traían los europeos y que "truequeaban" por pieles. Desde el otro lado del Atlántico traían enfermedades que los nativos no conocían. "Incluso el alcoholismo, les daban aguardiente o whisky a cambio de oro y pieles y lamentablemente eso se fue instalando y es un mal que perdura hasta hoy".

Su padre de sangre mapuche, llegó desde Osorno en un barco de la Armada y en Punta Arenas conoció a su madre. Se casaron y tuvieron hijos, pero una vez que su mamá cayó enferma a raíz de una tuberculosis pulmonar, el servicio de asistencia social de la Armada separó a la familia y llevó a los niños a un internado en Villa Alemana en la región de Valparaíso. "Yo fui arrancada de mi madre, no pude disfrutarla y cuando tenía ocho años ella falleció", se lamenta.

¿Cuáles la mejor forma según su perspectiva para crear lazos de hermandad, de convivencia, a pesar de toda la historia dolorosa y trágica que han vivido los pueblos originarios?

"Es difícil, yo he trabajado durante muchos años como dirigente, y conocía muchos políticos, participé en mesas de trabajo y todos se mostraban muy abiertos, pero en el momento que uno toca sus puertas, dicen vaya para allá para acá, y no se resuelve nada. Las puertas quedan cerradas. Entonces hasta el día de hoy persiste eso. Sin ir más lejos ahora hay una consulta indígena pero no se está haciendo bien acá, hay muchos pueblos que no participaron. El gobierno promete un ministerio de los pueblos originarios, para distribuir recursos. Pero la realidad es que no nos han dicho la propuesta, en qué consiste realmente. Sería muy lindo que esta sociedad cambiara su pensamiento y se ponga por un momento del lado del indígena. Hay pocos dueños de toda la Patagonia, a los que desde el siglo XIX les dieron tierras, nosotros no tenemos ni siquiera un pedazo, y tenemos que postularnos a un proyecto con un montón de papeles burocráticos que nunca alcanzan para tener nuestro propio lugar. Además para postular hay que tener algo de plata y nosotros no la tenemos, somos de condición humilde. Pero si viene alguien de afuera le venden hectáreas por dos mil o tres mil pesos. Los privilegios son para unos pocos. Y eso genera mucha impotencia".

¿Qué piensa usted que hubiera pasado si la historia hubiese sido otra?

"No estaríamos hablando de exterminio de pueblos, tendríamos la historia viva, aunque mientras nosotros sigamos vivos y podamos divulgar nuestras costumbres, la historia va a seguir. Tenemos una identidad, nuestra región, y Punta Arenas no se podría sentir más orgullosa de tener sobrevivientes de un pueblo milenario".

"Toqué muchas puertas de establecimientos educativos municipales, pero no me dieron lugar, hasta que la directora del Colegio Francés me dijo: 'Probemos' y aquí estoy desde hace más de dos años, dando clases no sólo del idioma Kawésgar sino también de todos los valores, costumbres y cultura de nuestros pueblos".

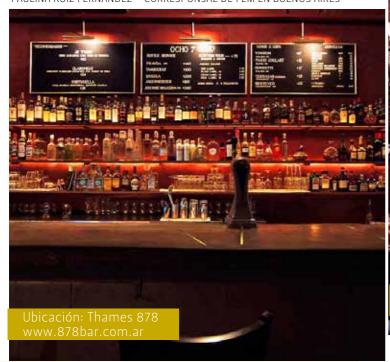


Un recorrido por cuatro bares imperdibles

DE COPAS POR

La variedad en coctelería de la capital porteña es inmensa y cuando se trata de salir a tomar algo es difícil recomendar sólo un lugar, es por esto que elegimos algunos bares con mucha onda para que tomes nota y algo más.

PAULINA RUIZ FERNÁNDEZ - CORRESPONSAL DE FEM EN BUENOS AIRES





Ubicado en el barrio de Villa Crespo, este bar lleva su nombre exactamente por el número de su dirección (no tiene un cartel afuera). Es un lugar tranquilo, sin grandes lujos, con iluminación tenue, amplia carta de cocktails y buena comida.

Lleva más de 10 años abierto lo que marca un precedente ya que constantemente están inaugurando nuevos bares en Buenos Aires y 878 sigue sobreviviendo.

No es un bar de moda pero sí un clásico donde vas a lo seguro: tragos preparados por profesionales. La carta de comida es amplia, tienen opciones para picar pero también platos más elaborados, entre los recomendados está la hamburguesa de cordero, tomate, tocino y cheddar. Cualquier trago que incluya el licor Jägermeister lo preparan a la perfección.



FRANK'S BAR

Es uno de los llamados "speakeasy" de Buenos Aires, esta modalidad surge en los años 20´cuando en Estados Unidos regía la ley seca y no se podía tomar alcohol, así abrieron muchos lugares clandestinos, a puertas cerradas, donde se requería hablar bajo.

Frank's ya no es un secreto y no se habla bajo, pero es de esos sitios que desde afuera no dicen absolutamente nada y se necesita de una clave para ingresar. iRealmente no puedes entrar si no la tienes!

Si los sigues en Facebook y twitter podrás obtener las pistas durante la semana, de esta manera te enteras de la palabra. Una vez que llegas a Frank's dices la clave y ellos te dan un número que debes digitar dentro de una antigua cabina telefónica para que finalmente se abra la puerta que da a un salón de dos pisos totalmente ambientado en los años 20.

Vale la pena todo el seguimiento para probar sus tragos que son im-per-di-bles.





En pleno centro y muy cerca del Obelisco se encuentra este bar que cuenta con una amplia barra y una bodega que sorprende. Luego de subir una larga y oscura escalera te encuentras con un ambiente que juega con la iluminación. En un lado está el bar y del otro mesas de mantel largo por si quieres sentarte a cenar. Un ambiente íntimo, tragos muy variados y lindas presentaciones tanto en los cocktails como en las comidas.

Recomendación: M&M&H (Grey goose, maracuyá, menta, lima y miel) y para los más osados Sushi Mary (Smirnoff, sake, jugo de tomate, pepino fresco, wasabi y sushi roll). En los appetizers el spring roll de cerdo, ceviche y sushi son las estrellas.

iOjo, si vas temprano tienen happy hour!







Es todo un descubrimiento. Hace un tiempo que está de moda, sin embargo para quienes llegan a este lugar de casualidad es una gran sorpresa. Jamás te imaginas que bajo una florería haya todo un subsuelo de vida nocturna, ipero sí!

La página web no dice mucho, es realmente para ir y descubrir. Al ingresar es una delicada tienda muy bien decorada donde se venden vinos y flores de estación. Si no te acercas a una segunda puerta que está dentro del local, nadie te va a decir que en la planta baja hay un bar, así que hay que entrar decidido. Este bar, con una barra muy completa, se destaca por las inolvidables presentaciones de sus tragos.

Recomendado: "Wake up julep" (Jameson, limón, menta, mermelada casera de naranja y lavanda más soda de earl grey) y "El pie de la Reina" (Beefeater, limoncello, limón, manzana, merengue quemado).

Columna de la Directora de Amnistía Internacional sobre violación y estereotipos

"Si una mujer queda embarazada produc la reparación pasa por la posibilidad de de o no su embarazo"

POR ANA PIQUER, DIRECTORA EJECUTIVA DE AMNISTÍA INTERNACIONAL CHILE

La Comisión de Salud de La Cámara de Diputados aprobó la despenalización del aborto en caso de embarazo como resultado de una violación. Este debate en la Comisión dio pie a múltiples expresiones en relación a la violación, muchas de las cuales revelan enorme desconocimiento, prejuicios y estereotipos que todavía tristemente persisten frente al tema. Ante esto, cuesta quedarse en silencio y pasar por alto dichas menciones.

En primer lugar, la violación siempre es un hecho grave. Aparte de ser la máxima expresión de discriminación contra la mujer, es una forma brutal e inexcusable de violencia hacia ellas. Sin matices ni excepciones, ni explicación de circunstancias.

El Estado tiene la obligación de dar protección a las mujeres contra la violencia. A una mujer violada, el Estado ya le falló en una primera instancia: hubo mecanismos de prevención que

"La violación siempre es un hecho grave. Aparte de ser la máxima expresión de discriminación contra la mujer, es una forma brutal e inexcusable de violencia hacia ellas. Sin matices ni excepciones, ni explicación de circunstancias".

no le permitieron recibir la protección a la que tiene derecho. Esa mujer tiene derecho a que se haga justicia en su caso, que se investiguen los hechos, sin revictimizarla, y que se sancione a los responsables.

Ninguna mujer sale indemne de una violación, haya o no haya secuelas físicas. Es una vulneración brutal a su autonomía y tiene derecho a una reparación, incluyendo el apoyo estatal en cuanto a servicios y atención que requiera para sobrellevar la situación de la mejor manera posible.

Si una mujer queda embarazada como producto de una violación, la reparación debe necesariamente incluir la posibilidad de decidir si continuar o no su embarazo, tal como lo ha solicitado Amnistía Internacional en el contexto de la campaña "Chile no protege a las mujeres. La criminalización del aborto viola los derechos humanos". No es el Estado, a través de la ley, ni terceras personas como médicos o sicólogos quienes deben decidir eso por ella, definiendo qué sería más o menos traumático para ella. Una mujer violada sigue siendo una persona autónoma sujeta de derechos que puede decidir por sí misma qué es mejor para su recuperación: continuar su embarazo o abortar. Obligarla a continuar dicho embarazo en estas circunstancias y contra



su voluntad es equivalente a tortura.

Esto no debiera estar sujeto a plazos de gestación artificiales ni a exigencias especiales de denunciar judicialmente la violación. ¿Es esto contradictorio con asegurar que la violación no quede en la impunidad? Por ningún motivo.

El derecho de la mujer a acceder a la justicia para que se persiga el horrible crimen del que fue víctima no se debe ver de ninguna forma supeditado a su decisión de abortar o no. Si bien ambas cosas se integran en el marco del derecho a justicia y reparación de una mujer víctima de violación, no puede una depender de la otra.

Se ha dicho que la aprobación de esta ley deja solas a las mujeres, que el Estado da la señal de que no hará nada por esta violación. No veo de qué forma puede interpretarse esto. La aprobación de la causal no altera de ninguna forma las normas penales y procesales relativas al delito de violación. Esto es una norma que complementa dicha normativa, y que no deja solas a las mujeres, muy por el contrario: les dice que ahora, si deciden interrumpir su embarazo, ya no tendrán que hacerlo solas, escondidas como criminales y muchas veces en sitios clandestinos e inseguros, sino que lo podrán hacer en condiciones adecuadas y con acceso a acompañamiento.

Se ha dicho que el aborto serviría para esconder pruebas y facilitar la impunidad. Esto es falso derechamente. Si la mujer quiere perseguir judicialmente la violación, y ha abortado de manera segura en un centro de salud, existirán registros de su embarazo y de la intervención realizada. En caso contrario, cuando el aborto está prohibido y, por lo tanto, se realiza en la clandestinidad, obviamente no existirán dichos registros. En la actualidad, las mujeres no tienen opción.

to de una violación, ecidir si continuar

"... Todas estas posiciones parten de la base de estereotipos que ven a la mujer como alguien de quien se debe desconfiar: desconfiamos de su responsabilidad e inteligencia para 'cuidarse', desconfiamos de si acaso tuvo o no responsabilidad en su propia violación, desconfiamos de su capacidad para decidir por sí misma lo que es mejor para ella".

Finalmente, se ha dicho que debe exigirse una denuncia puesto que de lo contrario el aborto en caso de violación serviría como puerta al aborto libre, porque cualquier mujer podría mentir y decir que fue violada para acceder a un aborto. Esta afirmación está cargada de prejuicios: sigue la visión de desconfianza hacia las mujeres, a quienes se les ve como "locas" que escondidas en una supuesta "ideología de género" quieren tener sexo libre e irresponsable, y luego podrán mentir descaradamente para abortar cuando se les ocurra. Estoy haciendo una caricatura, es cierto. Pero a veces parece que es esta caricatura la que está detrás de ciertas opiniones.

Finalmente, todas estas posiciones parten de la base de estereotipos que ven a la mujer como alguien de quien se debe desconfiar: desconfiamos de su responsabilidad e inteligencia para "cuidarse", desconfiamos de si acaso tuvo o no responsabilidad en su propia violación, desconfiamos de su capacidad para decidir por sí misma lo que es mejor para ella.

No perdamos el foco: el centro en esta discusión es la mujer, sus derechos humanos, su protección en situaciones vulnerables, su autonomía y su posibilidad de tomar decisiones por sí misma acerca de sí misma. Proteger a la mujer pasa primero por proteger sus derechos.

"Se ha dicho que el aborto serviría para esconder pruebas y facilitar la impunidad. Esto es falso derechamente. Si la mujer quiere perseguir judicialmente la violación, y ha abortado de manera segura en un centro de salud, existirán registros de su embarazo y de la intervención realizada".



CÓMO PONERSE EN FORMA DESPUÉS DE LAS FIESTAS PATRIAS



leve, es decir, máximo un 30% de grasa. Se pueden hacer tres

sesiones en la misma zona:

una sesión el día 1, otra a los

45 días y la última a los 90

días. Si el paciente no tiene

En Bauer, los tratamientos son realizados por kinesiólogas capacitadas en criolipólisis.

sobrepeso, en una sesión se ven los resultados. El tratamiento se puede realizar en abdomen, flancos, caderas, glúteos, piernas y espalda",

Antes de cada proceso, Ailyn y su equipo evalúan de forma gratuita a la persona.

"Es importante que el paciente sea normal, es decir, que no tenga ninguna enfermedad controlada por un médico. Las embarazadas y las personas con dermatitis tampoco pueden hacerse este tratamiento", comenta.

Otros beneficios

Además de eliminar grasa, la Criolipólisis acelera el metabolismo del cuerpo, reduce la celulitis y ayuda a la firmeza de la piel.

"Este no es un tratamiento para bajar de peso, pero sí hemos visto que algunas personas han bajado porque eliminas mucho más líquido y tienes que tomar dos litros de agua al día", concluye.

Los precios de Criolipólisis fluctúan entre los 65 mil por sesión. Bauer siempre ofrece promociones.



Ailyn Ulloa, cosmetóloga y dueña de Bauer.

INFO:

Chiloé 930

0612244282

Fb: Spa Bauer

Fem Patagonia visitó dos centros de salud y estética y encontró los mejores tratamientos para ponerse en forma tras las festividades de septiembre. Aquí te lo contamos.

Centro VIVE VIDA y sus increíbles tratamientos





En abril de este año abrió sus puertas el Centro Vive Vida. Sus socias Katalina Sánchez (kinesióloga), Paulina Valderrama (nutricionista) y Katy Kusanovic (psicóloga) ofrecen una amplia gama de terapias tanto para niños como para adultos.

Masajes reductivos y reafirmantes

Vive Vida ofrece masajes reductores y ondas rusas. Antes de someterse a ellos, los pacientes son evaluados por la kinesióloga Katalina Sánchez.

"Las ondas rusas trabajan a nivel superficial de la musculatura. Simulan los abdominales. Para que el tratamiento sea cien por ciento exitoso, lo ideal es realizarlo tres veces por semana. Después de un mes se ven resultados", explica Katalina.

En el caso de los masajes reductivos, lo fundamental es saber qué necesita la persona

"Hay gente que es de contextura delgada y que, por lo tanto, no solamente necesita reducir, sino también reafirmar. Dependiendo de eso, aplicamos distintos tipos de masajes", dice Katalina.

Tratamiento integral de sobrepeso y obesidad infantil y adulto

Cada paciente que recurre a Vive Vida es evaluado, en primera instancia, por la nutricionista. Posteriormente, dependiendo del diagnóstico, se deriva a la psicóloga y/o la kinesióloga. Cada una de ellas, desde su expertis, le entrega las herramientas necesarias a la persona para superar el problema.

"En las Fiestas Patrias todos nos desordenamos. Entonces, lo principal es dejar de lado la fritura y los excesos de grasas. Lo importante es retomar el estilo de vida saludable y ojalá mantenerlo siempre", comenta la nutricionista Carla Peña y Lillo.

"Los malos hábitos parten de los padres. Hay que educarlos a ellos para cambiar las conductas de los niños, por ello, hacemos un trabajo complementario con todo el grupo familiar donde se indaga qué es lo que está pasando", asegura la psicóloga Katy Kusanovic.

En el caso de los niños, lo fundamental es tener claro con quién viven.

"Los pequeños deben venir acompañados del adulto con que estén viviendo. Además de ello, no podemos imponer alimentos específicos para tener una dieta balanceada porque no sabemos si ellos pueden comprar ese determinado producto o si les gusta. Es por ello que todas las decisiones, las tomamos en conjunto con el paciente", cuenta la nutricionista Paulina Valderrama.

INFO:

www.vivevida.cl Kuzma Slavic 706-1 061 263 8971 Fb: Centro Vive Vida Salud integral











¿Quien no ha escuchado sobre los Emiratos Árabes y en especial sobre Dubái?, dicha ciudad ha llegado a posicionarse en una de las más cotizadas y lujosas del mundo. La pregunta es por qué y cómo es que esta ciudad logró ser de las más conocidas y exclusivas del planeta. Cómo es que esta ciudad logra seducir a los turistas para que la visiten.

En Dubái se han invertido cantidades extraordinarias de dinero para construir hoteles majestuosos como el Burj Al Arab, que es el hotel más lujoso del mundo, o el Burj Dubái que es el edificio más alto del mundo.

Cualquier excusa es buena para visitar Dubái, una ciudad en constante crecimiento que, gracias a una mente abierta, quiere dar a conocer al resto del mundo la cultura árabe y ofrecer las mejores diversiones para todas las edades.

Dubái quiere convertirse a medio plazo en uno

de los destinos turísticos más importantes del mundo y para ello está trabajando en construir su sueño en medio del desierto.

El alto porcentaje de indios, pakistaníes y bangladesíes en la ciudad de Dubái hacen una fascinante fusión de culturas hindú y musulmana.

Dubái ofrece a los viajeros una amplia gama de actividades. Desde montar en camello y observar aves hasta visitar lugares históricos como el patrimonio del pueblo Hatta del siglo XVI.

Ir de compras es una de las principales atracciones de Dubái, ya que es un puerto abierto con los derechos de importación muy bajos. Puede aventurarse en el mundo de los zocos. que son los mercados tradicionales de la zona, y los centros de compras expansivos con una arquitectura innovadora y un sinfín de tiendas y restaurantes.

Por ser la joya dentro de los siete Emiratos Árabes Unidos, tiene una rica historia, primero como una pequeña comunidad de pescadores y más tarde como un activo puerto de escala de la ruta comercial entre el valle del Indo y Mesopotamia. Los arqueólogos hoy en día han encontrado artefactos pertenecientes a los asentamientos civilizados de Dubái, que se remontan al tercer milenio a. C.

Como destino turístico, Dubái combina el confort y el lujo de viajar con aventura dentro de la cultura árabe y su historia.

También en Dubái nos encontramos con una de las aerolíneas más lujosas del planeta EMIRATES, quienes cuentan con la flota aérea más moderna del mundo, por lo que viajar a Dubái será una experiencia única e inolvidable.





Cristian Dettoni, tenimesista:

"No hay mejor representante de una marca que un deportista paraolímpico"

Luego de su participación en los Juegos Parapanamericanos de Toronto, realizados en agosto pasado, el tenimesista paraolímpico Cristian Dettoni armó su maleta para viajar hasta Punta Arenas, donde se reunió con estudiantes magallánicos para compartir su experiencia de vida, a través de una charla motivacional realizada en el auditórium del MOP.

Su mensaje fue claro: perseverar ante todo y nunca bajar los brazos. Mensaje que ejemplificó con el video que dio la vuelta al mundo, tras un punto disputado en los Juegos Parasudamericanos de Santiago 2014, donde se reconoció como el mejor peloteo paraolímpico, según la Federación Internacional de Tenis de Mesa.

"No hay mejor representante de una marca, por tenacidad, por esfuerzo, por capacidad de salir adelante que un deportista paraolímpico y eso las empresas tienen que empezar a verlo", comentó Dettoni haciendo alusión a que en este minuto las instituciones privadas son las que deben apostar más por el deporte paraolímpico. "Están al debe con el deporte paraolímpico. Hay algunos deportistas que sí han recibido, pero falta que la empresa privada se ponga de verdad al nivel de lo que hace, por ejemplo, con Tomás Gonzalez", enfatizó.

Agregó que hoy en Chile se están abriendo dos áreas para los profesionales del deporte. "El deporte paraolímpico poco a poco se está explotando. Las instituciones públicas están apoyando bastante y han trabajado "Están al debe con el deporte paraolímpico. Hay algunos deportistas que sí han recibido, pero falta que la empresa privada se ponga de verdad al nivel de lo que hace, por ejemplo, con Tomás Gonzalez". enfatizó.

mucho para darnos recursos. Pero además la población va envejeciendo, por lo tanto, la gente de la tercera edad también va a necesitar políticas de desarrollo para el área del deporte, exclusivamente para mejorar calidad de vida", dijo Dettoni.

Dentro de los planes del reciente medallista de bronce está el disputar tres torneos con el objetivo de sumar puntos perdidos, previo al Parapanamericano de Toronto y clasificar de forma directa a los Juegos Paraolímpicos de Brasil.











CON NUESTRO NORMAL CLIMA magallánico, el frío, el viento, la nieve y escarcha, los cambios bruscos de temperatura, la calefacción, los labios con frecuencia se secan y se "parten" más de lo normal. Veamos qué hacer y qué productos elegir para recuperarlos y mantenerlos sanos y suaves.

Los labios están recubiertos por una capa mucosa muy delgada y sin la capa externa que recubre la piel de todo nuestro cuerpo. De hecho, la sensibilidad de los labios reside en gran parte en ello y es también lo que lo lleva a perder agua y a resecarse con facilidad y a ser menos resistente al frío, al viento, la contaminación, la calefacción y a otros irritantes ácidos, como el que está contenido en piñas, las papayas o las naranjas.

El hecho que los labios sean rojos se explica

por la ausencia de melanina, que es la responsable de protegernos frente a las radiaciones ultravioletas, por lo que es muy importante usar bálsamo labial con protector solar 15 al menos, tanto si es un día soleado como si no lo es.

La hidratación de los labios debe efectuarse en todas las estaciones del año, con la recomendación de, ojalá, usar bálsamos labiales con ingredientes naturales, como la mantequilla de cacao, la manteca de karité, la cera de abeja y el aceite de coco. Uno de los mejores hidratantes y de bajo costo es la vaselina que se puede aplicar en los labios en la mañana y en la noche. El bálsamo labial se usa varias veces, como también después de lavarse los

dientes para evitar las roturas provocadas por deshidratación. Es una excelente recomendación humectar los labios antes de aplicar el maquillaje, porque algunos productos cosméticos pueden resecarlos, por lo que se puede dejar el "labial" para el final del maquillaje.

Si aparecen cueritos sueltos es preferible esperar a que se caigan solos y por supuesto, no efectuar exfoliación. En cuanto a las heridas, recordemos que si bien una lesión en el labio puede ser una marca por sequedad o herpes, también puede ser una herida cancerígena. Si la herida o úlcera persiste más de una semana hay que consultar con su especialista, porque puede ser necesario tomar alguna medida especial, efectuar una biopsia, etc.











¿La primavera aumenta el deseo sexual?

- Mayor secreción de vitamina D, altos niveles de testosterona en la sangre y aumento de las endorfinas crean un escenario más propicio para la vida social y el sexo.

YA LO DICE EL DICHO: "La primavera la sangre altera" y, como tantos, algo de razón tiene, pues un estudio de la Universidad Médica de Graz (Austria) demostró que la primavera supone un aumento de las horas de luz y, con ello, de la secreción de vitamina D.

Cerca de dos mil 300 sujetos fueron testeados y se demostró que aquellos hombres que tienen altas cantidades de vitamina D también presentan un mayor nivel en sangre de testosterona, la hormona sexual masculina por excelencia. Esto lleva a que aumente en ellos la libido. Además, esta hormona también lleva a cabo otras funciones esenciales tanto en hombres como en mujeres, como el mantenimiento

de la fuerza muscular y la densidad ósea.

Esta investigación fue publicada en la revista Clinical Endocrinology y reportó que los niveles más altos de testosterona y vitamina D se aprecian en los meses de verano y los más bajos, en los meses de invierno.

También está comprobado que la exposición a la luz aumenta la secreción de endorfinas tanto en hombres como en mujeres. Estos neuropéptidos alivian el estrés, levantan el ánimo y estimulan la respuesta sexual.

La Asociación Estatal de Profesionales de la Sexología de España asegura que las consultas aumentan a partir de la entrada oficial de la primavera.

Mejor ánimo, menos ropa... ¿más sexo?

La llegada de los días de luz y más calor provocan, sin duda, que el ánimo mejore, que haya más disposición a la interacción social, según han señalado sociólogos y psicólogos.

La ropa también contribuye a que aumenten los deseos sexuales, pues se torna más liviana y más corta, volviéndose más insinuante.

Los días largos y cálidos estimulan la actividad al aire libre, lo que libera más endorfinas, mejora el flujo sanguíneo y, con él, se aseguran mejores erecciones para los hombres y mayor irrigación vaginal para las mujeres.



GIGANTOMASTIA: CUANDO TENER MAMAS GRANDES SE CONVIERTE EN

UN PROBLEMA DE SALUD

DRA. FERNANDA DEICHLER V.

CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

Más allá de los estereotipos físicos creados "contra" la mujer, tener el pecho muy grande es un problema de salud. Las mamas grandes, gigantomastia o hipertrofia mamaria es una condición que puede afectar significativamente la calidad de vida de las pacientes que la padecen.

¿Qué es la gigantomastia?

La hipertrofia mamaria o gigantomastia se refiere al volumen mamario excesivo. Se clasifica, según el volumen sobrante: leve (menos de 200 g), moderada (entre 200 y 500 g), mayor (más de 500 g).

¿Qué síntomas produce la hipertrofia mamaria?

Las pacientes portadoras de gigantomastia refieren diversos síntomas y alteraciones en sus actividades cotidianas en relación al tamaño y peso de sus mamas. Pueden presentar cefalea, dolor cervical, de hombros, dorsal, lumbar, peso mamario, intertrigo persistente bajo las mamas, surcos y marcas dolorosas por el sostén; así como dificultades para encontrar ropa adecuada y problemas para realizar actividad física. Además, trastornos psíquicos originados por la insatisfacción con su cuerpo, que afectan la autoestima y las relaciones interpersonales.

¿Existen tratamientos para la hipertrofia mamaria?

Existe consenso en que la mamoplastía reductiva o cirugía de reducción mamaria es el tratamiento definitivo y efectivo para la hipertrofia mamaria, aliviando la mayor parte de los síntomas asociados a esta patología. Métodos



conservadores como terapia física, baja de peso, uso de sostén especial y tratamiento hormonal no han sido efectivos en brindar alivio permanente de los síntomas.

¿En qué consiste la cirugía reductiva de mamas?

Es una intervención que requiere al menos un día de hospitalización; y se realiza bajo anestesia general. Puede durar entre 2-4 horas. Existen diversas técnicas, pero generalmente las incisiones tienen forma de ancla colocándose alrededor de la areola, en una línea vertical hacia abajo desde la areola y en una línea horizontal en el surco que hay debajo de la mama. A través de estas incisiones se extirpa el exceso de piel, grasa y tejido mamario y se recoloca la areola y el pezón en su nueva posición; en algunos casos se puede asociar liposucción. Sus objetivos pueden resumirse en: mejorar los síntomas asociados al tamaño mamario, reducir el volumen mamario, mejorar de manera estable la forma

mamaria y minimizar las cicatrices.

¿Cómo es el postoperatorio?

Luego de la cirugía quedará con vendajes; y deberá utilizar un sostén postoperatorio.Es normal tener una sensación de ardor o disminución de la sensibilidad en los pezones; esta situación es generalmente temporal, excepto en algunas reducciones que puede ser definitiva. Los puntos se retiran entre los 7 y 14 días; el edema no cede completamente hasta las 3 ó 6 semanas. Tras una reducción mamaria podrá volver al trabajo en 2 ó 3 semanas, aunque en pocos días podrá hacer vida casi normal. Debe limitar las actividades físicas fuertes durante al menos 3 semanas.

La cirugía de reducción de las mamas es una técnica segura, siempre y cuando sea realizada por un cirujano plástico calificado; está comprobado que logra mejorar los síntomas producidos por la hipertrofia mamaria; y de esta forma mejorar la calidad de vida de las pacientes.



- Bótox Ácido hialurónico
- Blefaroplastía
- Lifting cervicofacial
- Mamoplastía de aumento
- Reducción mamaria
- Mastopexia
- Liposucción
- Abdominoplastía

Centro Médico El Bosque

Av. España 01720 Punta Arenas

Cel.: +569 4285 6123

Telf.: +612 212 975

+612 212 952

- Otoplastía
- Cicatrices
- Reconstrucción mamaria post cáncer o alteraciones del desarrollo
- Reconstrucción tronco y extremidades
- Quemados adultos y niños

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

Precios preferenciales para pacientes de las Fuerzas Armadas



Sara Oyarzún, Delfina Paillacar, Rosa Latorre, María Paillacar, Jaqueline Cárdenas

Trabajadores de estancias de Río Verde aprendieron artes culinarias

UN AGRADABLE "SABOR DE BOCA" dejó sin duda la realización del rer Taller de Artes Culinarias y que benefició a cerca de 20 trabajadores y trabajadoras de estancia de la comuna de Río Verde, en una jornada de capacitación impulsada por la municipalidad y empresas asentadas en la zona, entregando conocimientos a la gente de campo para mejorar sus técnicas de cocina y ofrecer una mayor variedad de platillos, utilizando productos presentes en las huertas y despensas de sus lugares de trabajo.

Unos veinte trabajadores y trabajadoras de estancia conocieron recetas y técnicas de cocina que les permitirán elaborar platillos innovadores y saludables.

Para la alcaldesa de Río Verde, Tatiana Vásquez, la actividad es motivo de gran orgullo: "Se suma a todas las capacitaciones que hemos realizado durante el año y que van en directo beneficio de los vecinos y pobladores de la comuna de Río Verde".

Agradeció el apoyo de las empresas asentadas en la comuna, ya que esta instancia fue respaldada en esta oportunidad por Cermag y Frasal.

El taller contó con los conocimientos y la técnica del reconocido chef y

capacitador gastronómico, Juan Doris Galarce, quien acompañó a los beneficiados en la elaboración de diversos productos como ceviche, tártaro de pollo y pastel de salmón con risotto a la florentina.

"Es muy satisfactorio poder participar en estas iniciativas que permiten a las personas capacitarse y descubrir que pueden elaborar platillos distintos a la típica carne y papa, y que pueden ofrecer un sabor diferente y más saludable. Ojalá este tipo de actividades sigan realizándose pues son un plus para la gente de campo", señaló Juan Doris.



Sociales





De izquierda a derecha: Jaqueline Cárdenas, Rosa Latorre, Leonardo Oyarzún, Sra. Tatiana Vásquez (Alcaldesa), Juan Doris Galarce (Chef).







De izquierda a derecha, Segundo Castro, Sra. Tatiana Vásquez (Alcaldesa), Leonardo Oyarzún.



Adelante de izquierda a derecha: Jaqueline Cárdenas Paillacar, María Paillacar, Sara Oyarzún, Rosa Jaramillo, Mª Virginia Chicuy, Delfina Paillacar, Rosa Latorre. Atrás: Ruth Saavedra, Segundo Castro y Juan Doris Galarce (Chef).



De izquierda a derecha: Sra. Tatiana Vásquez (Alcaldesa) y Violeta Ivelic.





Nova Austral saluda a la región que el 21 de septiembre conmemoró un nuevo aniversario de la toma de posesión del estrecho de Magallanes.



Por Héctor Rojas, Chez Brocolino Restaurant

MIL HOJAS DE SALMÓN Y PAPAS A LOS 4 QUESOS

Ingredientes:

- 200 gramos de salmón
- 2 papas
- 1 taza de crema
- 3 láminas de queso mantecoso
- 40 gramos de queso roquefort
- 40 gramos de queso roquelor
 2 cucharadas queso philadelphia
- Hierbas aromáticas
- Sal
- -Aceite de oliva

Preparación:

Para iniciar el plato se deben cortar las papas en láminas muy finas, para luego montarlas, una encima de la otra, a lo cual se agrega sal, aceite de oliva y hierbas aromáticas.

A su vez se corta el salmón en láminas de aproximadamente 5 milímetros. Poniendo el salmón y las papas en una fuente, llevándola al horno a alta temperatura durante 7 minutos, para luego con una espátula darlo vuelta.

Además se prepara una salsa de quesos, primero poniendo la crema y después los quesos sin dejar de revolver.

Con respecto al montaje, se agrega una corrida de papas, una lámina de salmón, lo cual se repite 3 veces y entre capas se pone la salsa de quesos y para terminar se baña el plato con la misma salsa.





OFERTAS IMPERDIBLES EN TÍO RICO!













