PATAGONIA
Fem
Edición N°63 / viernes 9 de octubre de 2015
GRATIS con La Prensa Austral

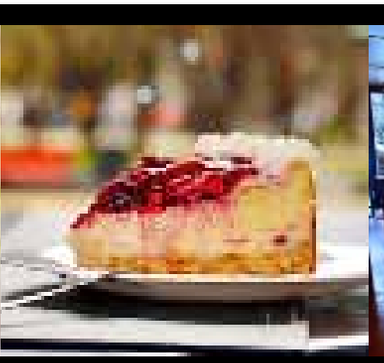
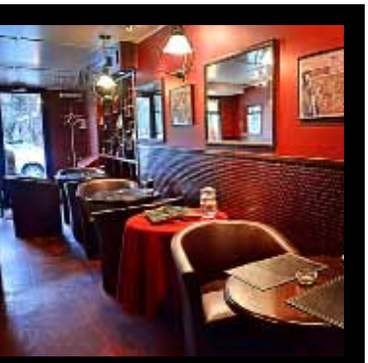
TIERRA VERDE
UN RINCÓN DE SABORES GOURMET EN PUNTA ARENAS

MUJERES MAPUCHE-HUILLICHES
HACIENDO PATRIA EN MAGALLANES

CIRUGÍA ESTÉTICA
Y OBESIDAD: ¿ES POSIBLE?

FASHION NIGHT SANDRA VUKASOVIC

FOTOGRAFÍA FRANKLIN PARDON

Sir Drake

DISFRUTA LA PASIÓN DE UN BUEN Café

Sir Drake Café

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 63
Viernes 9 de octubre de 2015 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodistas: Andrea Navarro, Analía Vázquez
Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas, Dra. Fernanda Deichler V.
Corrección: Lorena Díaz Andrade.
Fotografía: Franklin Pardon, Andrea Barría, Jaime Haro.
Diseño: Andrea Barría Villarroel.
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

LA MUJER COMO TRANSMISORA DE CULTURA

En todas las comunidades humanas, las actividades primarias de la subsistencia han estado ligadas a la elaboración con las manos de aquellos insumos necesarios para sobrevivir, primero, y vivir bien, después.
La artesanía, en todas sus formas, ha sido así siempre un elemento identitario de todo pueblo y nación.
Las mujeres han sido las principales transmisoras de la cultura, a través de su habilidad e ingenio, cosiendo o tejiendo a mano la ropa para abrigarse, confeccionando luego gran parte del ajuar de una vivienda y creando los enseres de toda habitación.
Curtido de cueros y pieles, uso de la lana y textiles, la elaboración de ropa de cama y alfombras y esteras son parte de estas creaciones cotidianas. A ellas, se unió, según las culturas, los tejidos con paja y juncos para dar forma a cestas, canastos, sillas y artículos de decoración. La orfebrería y la alfarería también se integran a este cúmulo de conocimientos que tienen raíces ancestrales. No se pueden dejar de lado los trabajos con madera.
La gastronomía también es parte de todo aquello en que la laboriosidad de las manos y la mente que inspira dan forma a productos de calidad, como la elaboración de panes, quesos, embutidos y todo tipo de dulces y conservas.
Se trata de oficios que tienen un fuerte componente artístico y que, en muchos casos, se han usado como parte de la economía de subsistencia de los hogares.
Para resaltar este esfuerzo, en este número se presenta a un conjunto de artesanas del Centro Artesanal Municipal que están batallando día a día para dar a conocer sus productos y para, a través de su venta, obtener recursos para sus familias.

Elia Simeone R.

PÁGINAS 6 - 10 **ARTESANAS DEL CENTRO** ARTESANAL DE PUNTA ARENAS

PÁGINAS 22 - 23 **LAS 6 VITAMINAS QUE** DESPIERTAN EL DESEO SEXUAL

FASHION NIGHT SANDRA VUKASOVIC
A BENEFICIO DEL HOGAR DEL NIÑO MIRAFLORES

FRANKLIN PARDON

Exitoso resultó el Fashion Night Sandra Vukasovic realizado el miércoles 30 de septiembre, en el cual la diseñadora magallánica presentó un adelanto de su colección de temporada primavera, ofreciendo, de paso, la posibilidad a los asistentes de ir en ayuda del Hogar del Niño Miraflores.

Son 55 los menores que asisten a este hogar, 30 de los cuales están internados. La entrada tuvo un valor de $15.000 y lo recaudado fue en ayuda a este proyecto solidario.

Una línea de fiesta, tendencias de líneas amplias, blusones, túnicas, faldas evasé fueron parte de esta colección, la que fue complementada con trajes y vestidos con diseños floreados, telas estampadas, flecos y uso de linos, entre otros detalles y adelantos.

Como modelos, estuvieron Miss Chile, Miss Earth y Miss Pasarela 2015. El show fue animado por Patricio "Pato" Laguna. Al finalizar el desfile, hubo sorteo de premios, como joyas, relojes y un vestido de alta costura donado por la propia diseñadora.

Sandra Vukasovic, Lorena Maynard, Pedro Álvarez, Pelu Bravo, Annamaría Torres y Marcelo Concha.

Valeska Acevedo, Ingrid Vera, Elidia Lizana y Verónica Álvarez.

Luz Latorre, Andrea Hernández, Evelyn Flores, Camila Pincheira y Constanza Hernández.

Claudia Salazar, Trinidad Amezaga, Emilia Manganiello y Verónica González.

La diseñadora magallánica Sandra Vukasovic presentó un adelanto de su colección de temporada primavera, ofreciendo, de paso, la posibilidad a los asistentes de ir en ayuda del Hogar del Niño Miraflores.

Fernanda Yáñez, Soledad Yáñez, Carolina Yáñez y Verónica Noziglia.

Daniela Cerda y Katy Kusanovic.

Susana Cascardo, Alicia Puratic, María Isabel Martínez y Sonia Martínez.

LIDIA DÍAZ
LOCAL 23
21 DE MAYO 1463

Lidia Díaz y su amor por la lana regional

Lidia Díaz es una artesana oriunda de la región del Biobío que llegó a Punta Arenas hace 18 años.

Desde pequeña, aprendió a tejer y el 2012, cuando abrió el Centro Artesanal de Punta Arenas, decidió instalarse con su propio local. De hecho, fue una de las pioneras en exhibir sus creaciones en ese lugar.

"Aquí, en esta ciudad, conocí la maravillosa lana de la región de Magallanes. La calidad es muy distinta a la del resto del país. Todos los productos que yo exhibo son con lana regional", cuenta.

Lidia ofrece una variedad de productos que van desde telares decorativos hasta ropa infantil y accesorios como guantes, gorros y bufandas.

"Me encanta el olor de la lana, me fascina el color. Dedicarme a esto es lo que realmente me llena en la vida", dice y concluye que "la lana de esta zona tiene un proceso industrializado que indudablemente nos facilita el trabajo, por lo tanto, todas las prendas que exhibimos se ven con una calidad distinta".

ORFELIA GUALA
LOCAL 4
21 DE MAYO 1463

Orfelia y Eliana: madre e hija unidas por el mismo rubro

Orfelia Guala (73) nació en Puerto Montt, pero a los pocos meses de vida llegó a Porvenir. Fue allí, en Tierra del Fuego, donde comenzó a desempeñarse en el rubro de la artesanía.

"Mi mamá me enseñó la técnica. Ella trabajaba con lana y hacía absolutamente todo: esquilaba la oveja, teñía la lana y posteriormente la procesaba. Hacía ponchos, faldas y chalecos", cuenta Orfelia y agrega que "era una labor sacrificada porque había que dedicarse de forma minuciosa y, además, pagaban mal".

Por esa razón, Orfelia decidió buscar nuevos rumbos. En un centro de madres aprendió a confeccionar bolsos y carteras de cuero.

"Estuve durante años vendiendo mis productos. En 1973, yo estaba en Punta Arenas y desgraciadamente muchos artesanos perdimos nuestros talleres por la escasez de materia prima. Yo tuve una baja ese año y me costó restablecerme, por eso comencé a desarrollar otras técnicas: trabajé con yeso y flores de papel. Sin embargo, ahora todos mis productos son de lana", explica Orfelia.

"Mi mamá me enseñó la técnica. Ella trabajaba con lana y hacía absolutamente todo: esquilaba la oveja, teñía la lana y posteriormente la procesaba. Hacía ponchos, faldas y chalecos", cuenta Orfelia.

Eliana Sánchez es la única hija de los cuatro que tuvo Orfelia que heredó su pasión por la artesanía. Junto a ella comparten un negocio en el Centro Artesanal de Punta Arenas.

"Estoy muy agradecida de mi mamá porque ella me ha ayudado a desarrollarme en este hermoso rubro. No seremos nunca millonarios, pero tampoco nos hace falta algo", concluye Eliana.

CECILIA SÁNCHEZ
LOCAL 13
21 DE MAYO 1463

Cecilia Sánchez
y su anecdótico comienzo en la artesanía

En su local 13, en el primer piso del Centro Artesanal, vende novedosos productos hechos en lana.

Cecilia Sánchez no es de la región de Magallanes, pero se siente como si lo fuera, debido a que hace 22 años vive aquí.

La historia de cómo comenzó a tejer se remonta a su llegada a Punta Arenas. El frío era tal que decidió empezar a hacer tenidas para su hijo.

"Empecé gracias a él. No nos podíamos acostumbrar a las bajas temperaturas, así que un día me pregunté: '¿Por qué no empiezo a confeccionar mis propias cositas?'. Fue así como fui haciendo pantaloncitos y chalequitos", cuenta entre risas.

Dentro de las creaciones de Cecilia, se encuentran productos como boinas y cuellos.

"Yo tiño y confecciono todas mis cosas. Todo es cien por ciento regional. Mi último emprendimiento son murales. Aquí hay mucha lana, entonces tenemos que sacarle provecho", concluye.

RESTAURANT
SAVOY
La **calidad** de más de 40 años de experiencia

José Menéndez #1073 - RESERVAS 2247979

ROSA MANSILLA
LOCAL 12
21 DE MAYO 1463

Rosa Mansilla: la artesanía como terapia

Tímida y dulce. Así es Rosa Mansilla, una artesana que nació en Chiloé y que en su local 12, ubicado en el primer piso del Centro Artesanal, ofrece distintos productos trabajados con lana. Llaveros, bolsos y colet son algunas de sus creaciones.

"Aprendí de chiquita, mi mamá fue la que me enseñó a tejer. La verdad es que no me acuerdo cuántos años tenía cuando comencé en este rubro", cuenta.

Pese a que durante años se ha dedicado a la artesanía, hubo un tiempo que debió dejarla de lado, debido a que se enfermó.

"Me encontraron lupus y no pude seguir trabajando. Sin embargo, cuando estuve un poco mejor decidí volver y esto se convirtió en una especie de terapia. Desde que comencé a dedicarme cien por ciento a esto, no me he vuelto a enfermar", explica.

Rosa asegura que lo que más le gusta de su trabajo es que mantiene la mente ocupada y que todos los días conoce a nuevas personas.

"Me encanta atender al público, orientar a la gente, conversar con ellos y ayudarlos a escoger el regalo ideal", afirma Rosa.

LAURA REYES
LOCAL 11
21 DE MAYO 1463

Laura Reyes y su negocio en familia

En su local 11 del primer piso del Centro Artesanal, destacan productos en madera y lana.

Laura Reyes partió en el rubro de la artesanía hace más de 25 años. Fue su mamá quien le enseñó las técnicas que utiliza hoy.

"Toda la vida he estado dedicada a esto. Fue un legado de mi mamá. Es algo familiar. De hecho, mi hijo también es artesano", dice.

Laura asegura que sus inicios en la artesanía comenzaron por curiosidad. "Empecé a ver los distintos materiales que existían y ver qué podía hacer con ellos", afirma y agrega que "nosotros trabajamos con todo lo que pueda moldear, cortar y pegar".

En su local, ofrecen diferentes productos ideales para obsequios y souvenirs.

"Tenemos arreglos en flores de lana de oveja, artículos de decoración y recuerdos. También hacemos trabajos especiales con dedicatorias. Tratamos de ver lo que quiere el cliente y en base a eso, armar una propuesta diferente", concluye.

- Día de Spa + Masaje de relajación de 60' $31.000
- Día de Spa 40% de descuento
- Fangoterapia para dos personas $44.000

*Día de Spa incluye el uso de sauna, baño de vapor, piscina temperada y gimnasios.

Punta Arenas / Tel. 2204599 / Call Center 600 626 0000
www.mundodreams.com

★★★★★

Hydra spa

DREAMS

Mujeres Mapuche-Huilliches haciendo patria en Magallanes

Fresia Guichapani y Graciela Díaz son dos mujeres Mapuche-Huilliches, la primera de sangre y la segunda por elección. Si bien ambas nacieron en la Isla de Chiloé, sus historias de vida se cruzaron en Punta Arenas hace unos tres años, cuando el Centro de Salud Familiar Juan Damianovic les abrió las puertas para trabajar con hierbas medicinales. Es así que dentro del Programa Especial de Salud y Pueblos Indígenas, una vez que las personas tienen su diagnóstico médico ellas ofrecen hierbas naturales para complementar el tratamiento.

Del otro lado del teléfono se escucha el cantar de un gallo bien temprano en la mañana. Mientras tanto Fresia cuenta orgullosa que gracias a Ngunechen (Dios en Mapudungun) ella y su familia lograron tener un trozo de tierra para cultivar y criar animales de granja. "Yo tengo la suerte de vivir en el campo y llevar mis costumbres, trabajar con la madre tierra. Tenemos animalitos y siembra de productos para consumo familiar". Con esos insumos preparan exquisitas comidas como el curanto o tortillas de rescoldo, entre otros platos.

Pero la vida de Fresia no ha sido siempre dulce, más bien los sabores agraces la acompañaron desde muy pequeña, antes de formar su propia familia junto a su marido José Aguilar y sus hijos José y Gonzalo. A sus pocos años de vida en Chiloé aprendió a convivir con el dolor de sentir el abandono en carne propia, cuando su madre la dejó y se fue a otros rumbos. Ella se quedó junto a su abuela y una tía que la criaron. "En marzo de este año falleció mi tía, y me cuesta hasta el día de hoy aceptar que ya no la tengo, quisiera volverla a ver", dice Fresia.

Sin embargo los valores que le inculcaron su abuela y su tía, así como las tradiciones de su pueblo, las pudo

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

"A mi nieta la han discriminado mucho en el colegio, y mis hijos también han sufrido de pequeños, por eso yo quise ser parte de la etnia que heredaron mis hijos y mis nietos, para rescatar las tradiciones y los valores", comenta Graciela.

FOTOGRAFÍAS JAIME HARO

capitalizar para construir una vida feliz. Por eso cuando tenía 18 años llegó a Punta Arenas y comenzó a trabajar en casa de familia haciendo el aseo y cuidando a una beba de tan sólo dos meses y medio. Allí trabajó durante 9 años y se encariñó mucho, tanto que considera a aquella pequeña niña hoy ya mujer como su hija del corazón. "María Soledad me dio una nietita, y es mi alegría, yo estoy siempre que me necesitan", comenta.

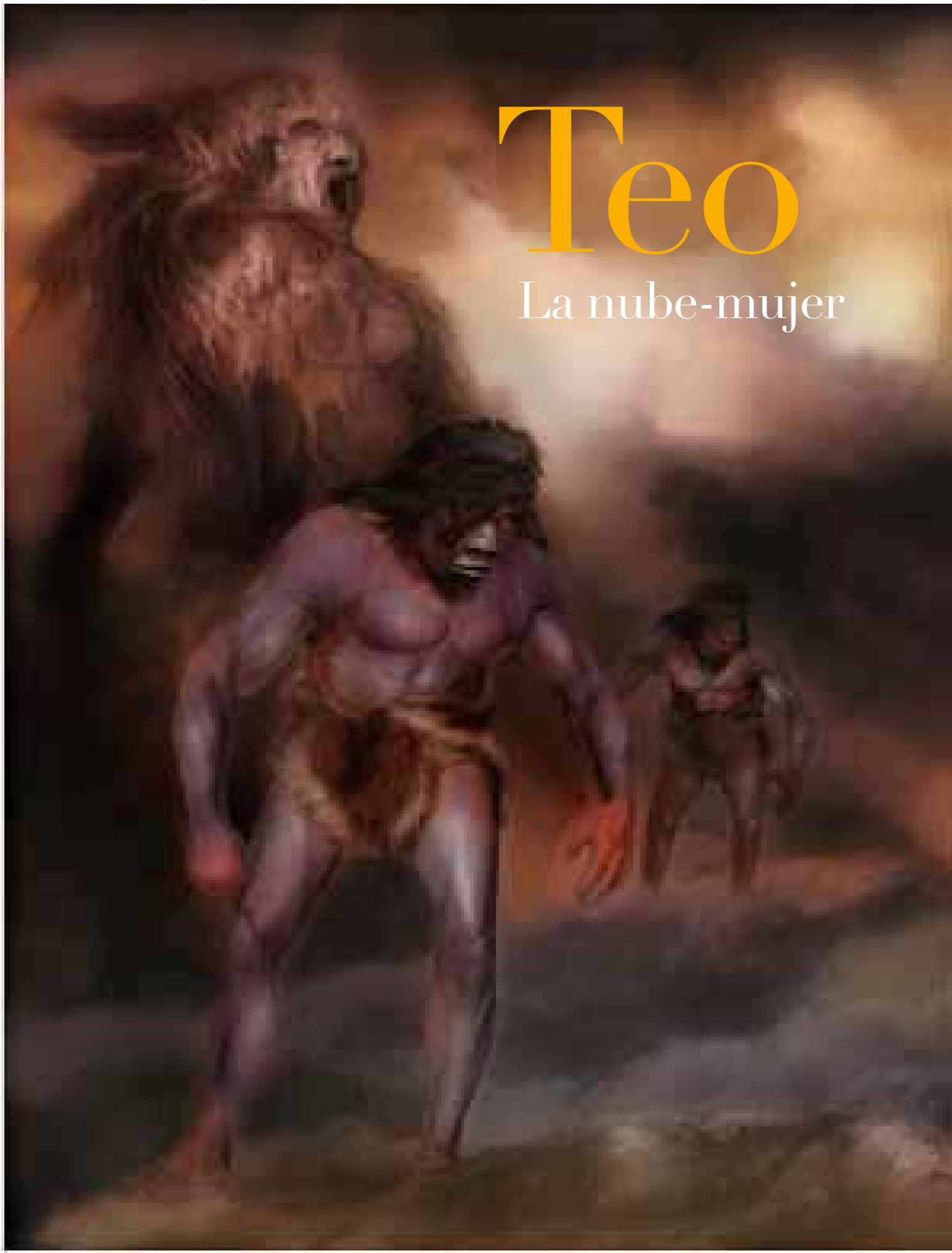
Por su parte Graciela Díaz, oriunda de Chiloé y casada con Luis Caipillán de origen Mapuche Huilliche, decidió adoptar la identidad indígena para apoyar a toda su descendencia. "A mi nieta la han discriminado mucho en el colegio, y mis hijos también han sufrido de pequeños, por eso yo quise ser parte de la etnia que heredaron mis hijos y mis nietos, para rescatar las tradiciones y los valores", comenta Graciela.

Al igual que Fresia se vino desde muy joven a Punta Arenas, para construir su familia y hacer patria en estas tierras. Gracias a las distintas agrupaciones indígenas (ellas pertenecen a Futacollan), pudieron tener un espacio para compartir, aprender y traer a la vida cotidiana las tradiciones, los valores y las costumbres Mapuches, así como reivindicar su cultura, generando espacios en el ámbito de la salud, en la educación y también en la universidad.

Hoy en día Fresia y Graciela ocupan un espacio en el Cesfam Juan Damianovic, en donde intercambian conocimientos con los médicos que realizan medicina tradicional.

"Tengo mi pequeño invernadero donde cultivo plantas medicinales, usamos por ejemplo la Melissa para el insomnio, para el stress. El Cesfam Damianovic nos abrió las puertas, para ofrecer nuestras hierbas medicinales. Los pacientes llegan y me van a consultar, luego de que tienen el diagnóstico del médico. Porque las hierbas medicinales también tienen su contraindicación. Por dar un ejemplo, el cedrón no lo puede tomar una persona que es hipertensa", concluye Fresia.

"Yo tengo la suerte de vivir en el campo y llevar mis costumbres, trabajar con la madre tierra. Tenemos animalitos y siembra de productos para consumo familiar". Con esos insumos preparan exquisitas comidas como el curanto o tortillas de rescoldo, entre otros platos, cuenta Fresia.



Teo

La nube-mujer

Para el pueblo Aonikenk, la oscuridad se llamaba Tons quien dio a luz a los Hoz gok, que eran horrendos gigantes muy temidos por todos los habitantes en la Isla de la Creación, por eso Tons los abandonaba a su suerte en las imponentes montañas apenas daban su primer grito de vida. Entre esos vástagos se encontraban Noshtex y Gosye.

Cuenta la leyenda que en aquellos tiempos bastaba que una nube rozase la punta de una montaña para convertirse en una bella mujer, entonces las nubes, deseosas de mantener su esencia volátil y efímera, esquivaban el hechizo sobrevolándolo una y otra vez. Pero, un día cualquiera, Teo, una blanca y débil nubecita no pudo más de cansancio y se durmió sobre el picacho de una montaña y se transformó inmediatamente en una hermosa y dulce jovencita.

Antes que despertara, Noshtex la vio y, anonadado ante tanta belleza, decidió raptarla para llevarla a su caverna, en donde la mantendría tres días y tres noches.

En tanto, las demás nubes ya estaban inquietas ante la ausencia de su hermanita. La buscaban por todo el firmamento sin tener noticia de ella, entonces tristes y enojadas descargaron su ira en furiosas tormentas que amedrentarían a cualquiera que osara ocultar a Teo.

El sol, al darse cuenta que todos los seres vivos estaban sufriendo con estas inclemencias del tiempo, ofreció ayudar a las nubes interviniendo entre ellas y Kooch, el alto dios creador de todas las cosas, y así lo hizo.

Pero Kooch en vez de preocuparse por Teo, se molestó y entristeció al ver que las tormentas habían causado graves estragos en su creación: ríos desbordados, rocas despeñadas, animales aterrados, aves hambrientas, todo, absolutamente todo afectado por la ira de las nubes. No hubo entonces ni oscuridad, ni sol que calmase la rabia de Kooch. Allí declaró su designio vociferando: "si Teo llegase a concebir un hijo, ese hijo será más fuerte y poderoso que su padre".

Al enterarse el gigante Noshtex de lo ocurrido se paralizó de pavor, pues sabía que en el vientre de Teo ya se anidaba su más terrible enemigo: su hijo. Los mataré a los dos -pensó turbado-, los mataré y me los comeré para no dejar rastro alguno.

Aquella noche le quitó la vida a Teo y antes de que hiciese lo mismo con el pequeño embrión, apareció una Tuco Tuco, un tierno roedor patagónico que vivía en el subterráneo de su caverna, la cual despavorida con la horrenda escena mordió al gigante arrebatándole al niño.

A pesar de sus intentos y rapidez, Noshtex no logró alcanzar a la tuco tuco, ni a divisar como con ternura y amor depositaba al bebé en el suave lomo de un cisne majestuoso. Sólo alcanzó a distinguir en el cielo un pájaro blanco que, con su largo cuello estirado y las alas desplegadas, volaba decididamente hacia el oeste.

Así, en su colchoncito de plumas, se alejaba el protegido de Kooch hacia la tierra salvadora de la Patagonia. El bebé, con los años, se convertiría en el gran héroe Aonikenk: Elal.

Texto: Mario Isidro Moreno,
Historiador e Investigador Costumbrista
Ilustración: Patricio Paretti,
Artista Visual, Licenciado en Artes Universidad de Chile

Ministerio Secretaría General de Gobierno
Gobierno de Chile

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

Salud y belleza en Centro

Vive vida

El centro Vive vida, cuyas socias son Katalina Sánchez (kinesióloga), Paulina Valderrama (nutricionista) y Katy Kusanovic (psicóloga), abrió sus puertas en abril de este año. Sin embargo, la idea de emprender comenzó un año antes.

"Nos unimos porque pensamos que cada una, desde su expertis, tenía algo que aportar. La idea inicialmente fue atacar el problema de sobrepeso y obesidad infantil y también en la población adulta. Esto, debido a que la región de Magallanes presenta altos índices respecto de la media país en esa materia ", cuenta Katy.

Tras definir qué era lo que realizarían, decidieron postular a una Iniciativa de Desarrollo Territorial (IDT) de Sercotec. Ganaron siete millones de pesos y con ese dinero empezaron a armar el proyecto.

"Al principio, todos los pacientes que llegaron lo hicieron a través del boca a boca. Luego, empezamos a realizar publicidad televisiva, radial y a través de las redes sociales, comenzamos a mostrar nuestras promociones. Somos una empresa nueva que hace un aporte a la salud en Magallanes", asegura Katalina.

Los tratamientos integrales para la obesidad y el sobrepeso son dirigidos por las tres profesionales, quienes desde cada área –psicología, nutrición y kinesiología– desarrollan el trabajo en conjunto.

"Lo primero que hacemos es evaluar a la persona que llega. Luego, después de tres meses, vemos los resultados", afirma Paulina.

Otros servicios

Las profesionales del centro dan charlas a colegios e instituciones que requieran información preventiva y socioeducativa.

Vive vida también ofrece otros servicios complementarios: psicólogos especializados en flores de Bach, reflexoterapia y terapia con mandalas.

Otras de las opciones que poseen es la línea estética y belleza. Dentro de ella, se encuentran masajes reductivos, descontracturantes, de relajación, ondas rusas, manicure, esmaltado permanente y parafinoterapia.

A su vez, hace un par de meses iniciaron la venta de alimentos saludables a través de la cuenta de Fanpage del centro.

"Tenemos una pequeña producción de comidas bajas en azúcar y grasa, como por ejemplo, queques y pan integral con diferentes semillas que ayudan en el proceso digestivo. Estamos en la marcha blanca y nos ha ido muy bien. Ha tenido harta aceptación", concluye Paulina.

De izquierda a derecha Katalina Sánchez, kinesióloga; Katy Kusanovic, psicóloga y Paulina Valderrama, nutricionista.

"Al principio, todos los pacientes que llegaron lo hicieron a través del boca a boca. Luego, empezamos a realizar publicidad televisiva, radial y a través de las redes sociales, comenzamos a mostrar nuestras promociones. Somos una empresa nueva que hace un aporte a la salud en Magallanes", asegura Katalina.

Cirugía Estética y Obesidad: *¿Es posible?*

DRA. FERNANDA DEICHLER V.
CIRUJANO PLÁSTICO, ESTÉTICO Y RECONSTRUCTIVO
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

La obesidad y el sobrepeso son un problema que actualmente afecta a una gran cantidad de pacientes; muchos buscan como solución a este problema las cirugías estéticas de contorno corporal (liposucción, abdominoplastía). Sin embargo, se debe tener en cuenta que a través de una cirugía estética no es posible lograr una baja de peso definitiva sin complicaciones.

¿Qué se considera obesidad? ¿En qué condiciones de peso un paciente se puede someter a una cirugía estética de contorno corporal de forma segura?

En la práctica clínica se utiliza el índice de Masa Corporal o IMC para determinar si la relación peso / talla es adecuada (se calcula con la siguiente fórmula: IMC = Peso (kilos) / Talla^2 (metros)). En base a índice de masa corporal los pacientes se clasifican en normales, sobrepeso y obesidad. Un IMC inferior a 25 es considerado normal; de 25 a 30 es Sobrepeso; de 30 a 35 es Obesidad; y sobre 35 es Obesidad Mórbida.

No es necesario estar en su peso ideal para hacerse una cirugía cosmética, ya que muchas veces podemos estar cerca o en nuestro peso ideal y tener acumulación de grasa en zonas como el abdomen , tronco y muslo; que sólo desaparecen con cirugía. Las contexturas físicas son muy variadas, y hay personas que incluso se ven muy bien con un poco mas de peso.

La regla general es que el peso ideal (en kilos) debe ser igual a su estatura, descartando el metro y dejando sólo los centímetros. Una variación del 10% alrededor de esta cifra puede ser considerado un peso aceptable para considerar una cirugía plástica. Por ejemplo, si mides 1.60 metros, tu peso ideal es 60 kilos con una variación de 6 kilos (rango entre 54 y 66 kilos).

En la literatura médica está ampliamente comprobado el hecho de que a medida que aumenta el índice de masa corporal sobre 28; aumenta el riesgo de complicaciones postoperatorias.

¿La obesidad y el sobrepeso afectan el resultado de una cirugía estética?

Sí, el resultado será significativamente mejor desde el punto de vista estético y funcional si el paciente está cerca o en su peso ideal. Sumado al hecho que hay significativamente un aumento del riesgo de tener complicaciones en el postoperatorio en pacientes obesos.

¿En qué cirugías estéticas se produce un aumento de las complicaciones cuando el índice de masa corporal es mayor a 28 ?

Las cirugías plásticas donde estas complicaciones aumentan con mayor frecuencia son la abdominoplastía, lipoaspiración y cirugía mamaria, pero también lo pueden hacer cirugías de rejuvenecimiento facial. Practicamente cualquier tipo de cirugía plástica se puede ver afectada desfavorablemente con un índice de masa corporal aumentado.

¿Qué complicaciones se pueden producir en el postoperatorio?

Estas complicaciones pueden ser la formación de coágulos dentro de la sangre (trombo-embolismo), apertura de heridas, infección, difícil cicatrización y resultados estéticos inferiores cuando se comparan con pacientes con un índice de masa corporal normal.

Los pacientes, a menudo, se decepcionan cuando se les informa que deben perder peso antes de la cirugía plástica. Al explicarles que para lograr mejores resultados desde el punto de vista estético; y disminuir los riesgos de complicaciones en el postoperatorio; entienden que es por su propio bienestar.

Es muy importante considerar este punto en la evaluación preoperatoria; para lograr un resultado satisfactorio con mínimas complicaciones.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA

Luce espectacular este verano...

PROMOCIONES
OCTUBRE
www.doctorad.cl

Rejuvenecimiento Facial

ÁCIDO HIALURÓNICO	TOXINA BOTULÍNICA + ÁCIDO HIALURÓNICO	TOXINA BOTULÍNICA
Valor real $335.000	Valor real $470.000	Valor real $300.000
Valor promoción: $200.000	**Valor promoción: $380.000**	**Valor promoción: $200.000**

Cada promoción incluye evaluación, producto, aplicación y control

CEL.: +56 942 856123 - TELÉFONO: +56 612 212975
WWW.DOCTORAD.CL - CONTACTO@DOCTORAD.CL

Tierra verde: un rincón de sabores gourmet en Punta Arenas

Mermeladas, 27 variedades de té, pasta de ajo chilote, café, salsas, aderezos, condimentos, y artesanía en telar son algunos de los productos que ofrecen.

Antonio Valenzuela y Julia Mayorga desde hace algún tiempo decidieron instalar un negocio propio. Fue así como se les ocurrió traer a Punta Arenas productos artesanales gourmet de distintas ciudades de Chile.

"Mi esposa siempre veraneaba en Carelmapu, que en mapudungun significa 'Tierra Verde'. Es una pequeña caleta pesquera de la región de los Lagos. Quisimos rescatar sus raíces y por eso le pusimos ese nombre a la tienda", dice Antonio y agrega que "inicialmente empezamos a vender a través de Facebook, pero la gente nos comenzó a pedir un espacio para ver los productos. Tras cuatro meses, decidimos armar un pequeño rinconcito en nuestro hogar".

En el local, se pueden encontrar más de 27 variedades de té, pastas, café, salsas, condimentos y aderezos de Villarrica, Antofagasta y Curicó, entre otras ciudades.

Nuevos productos

Próximamente, Antonio y Julia traerán ajo negro, que se fermenta durante 30 días en horno y que tiene un sabor dulce.

Además de ello, llegará a Tierra Verde, Matcha, un té verde que posee diez veces más antioxidantes que cualquier té verde normal. De hecho, los japoneses lo llaman "la bebida del futuro".

La última novedad es un paté artesanal de jabalí y otro de ciervo.

Los horarios de atención son de lunes a sábado de 13 a 20.30 horas. Además, la tienda ofrece reparto gratis por compras sobre 10 mil pesos y envíos a Puerto Natales y Porvenir.

Tierra Verde ofrece Productos Mulpun como Ají cacho cabra ahumado, Mostaza al merkén y Ají verde chileno.

Variedades de sal ahumada, con merkén y con hierbas orgánicas.

L'amalia ofrece delicias como cebollas acarameladas, confitura de ají y de tomates.

Tierra Verde
Productos Gourmet

Dirección de la tienda: Alto Pinar 0764 , Villa Alto Pinar

Para revisar más detalles sobre los productos ingresa a
www.facebook.com/tierraverdegourmet
Fono: +56 9 73857288

PRIMAVERA LLENA **DE VIDA**

xl

EQUISELE

SEGURO HAY ALGO PARA TI...

VISÍTANOS EN
ERRÁZURIZ 873
Fono 2240984

Horario atención:
Lunes a Viernes de 9:30 a 13:00 y de 15:00 a 19:30
Sábado de 10:30 a 13:30

Búscanos en Facebook y síguenos:
Equisele

PROTÉJASE DE LA RADIACIÓN UV

MAURICIO VARGAS,
CIRUJANO MÁXILO FACIAL
MVARGAS@DRMVARGASZ.CL

La Fundación para el Cáncer de Piel de Estados Unidos informó que estiman para este año 2015 que aproximadamente 73.870 casos de melanoma invasivo serán diagnosticados en ese país. Estima también que unas 10.000 personas pueden morir de esa enfermedad.

A pesar de lo alarmantes que son las cifras precedentes, especialmente para las personas que constantemente deben exponerse al sol, existen buenas noticias en la lucha contra los melanomas, dado que si es detectado precozmente – esto es antes que las células cancerosas infiltren los ganglios del organismo – el porcentaje de sobrevivencia mejora ostensiblemente. En los casos más avanzados de la enfermedad, y gracias a nuevos tratamientos en desarrollo en Estados Unidos en base a terapia inmunológica inhibitoria, el porcentaje de curación puede llegar al 98%, con la existencia de nuevas drogas que atacan las células mutadas y las destruyen.

Para prevenir el cáncer de piel debe usted chequearse anualmente. Además recuerde que lunares escamosos, asimétricos, de bordes irregulares, grandes, de colores no homogéneos tienen mayor facilidad en desarrollar melanomas.

Además de la directa prevención UV de la piel, de la que hemos hablado en artículos anteriores de su Revista FEM, si usted va a exponerse a la radiación solar por su trabajo, actividad deportiva o durante paseos y caminatas, puede escoger ropa especialmente diseñada para bloquear los rayos UV, considerando en general que la lycra, el nylon y el poliéster, en general, ofrecen mayor protección que el algodón; que la ropa más gruesa ofrece mayor defensa, que los colores brillantes reflejan los rayos de sol y los colores mate absorben más radiación UV.

Dr. Mauricio Vargas Zec
CIRUJANO MAXILO FACIAL

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

Consulta
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

Las 6 vitaminas que DESPIERTAN

Si notas que preferirías echarte una siestecita en lugar de hacer el amor con tu pareja, puede que necesites una ayudita para potenciar tu pasión, y en tu propia cocina está el secreto para una sexualidad más fogosa y placentera. A continuación, te decimos qué vitaminas ayudan a despertar tu pasión y en qué alimentos se encuentran.

VITAMINA A

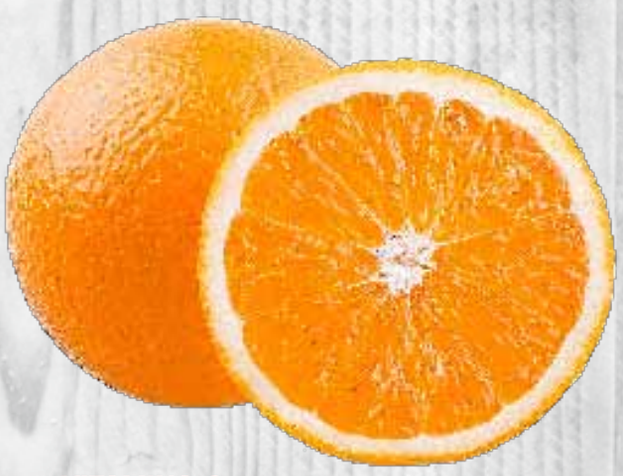
La vitamina A es esencial para la producción hormonal tanto en hombres como en mujeres: los hombres la necesitan para una correcta producción de espermatozoides, y en las mujeres para mantener los ciclos menstruales regulares.

La podemos encontrar en los albaricoques, la col, melón, zanahoria, ají, pomelo, lechuga, mango, pimiento, espinaca, batata, tomate y sandía.

VITAMINA B3

La vitamina B3 es necesaria para dar energía a nuestro metabolismo, especialmente el relacionado con un gasto energético grande en un corto período de tiempo –lo que sucede con el sexo–. También mejora las reacciones de las enzimas y para mantener la salud de la piel y los nervios; aumenta el rubor sexual, lo que mejora el flujo sanguíneo hacia los genitales y, por ende, intensifica el orgasmo.

Para obtener esta vitamina, debemos consumir arroz, pan integral, anchoas, atún, hígado, maní, ternera, pollo, pavo y tomates secos al sol.



VITAMINA C

La vitamina C es importante para la síntesis de hormonas involucradas en la sexualidad y fertilidad: estrógenos, andrógenos y progesterona. Además, mejora el sistema inmune, mantiene tus articulaciones en forma y disminuye el estrés en el cuerpo y la mente.

Encuéntrala en naranjas, limones, pomelos, fresas, kiwi, melón y pimientos dulces.

VITAMINA B12

Para mantener en los niveles adecuados las células rojas, tener en forma el sistema nervioso y procurarnos energía suficiente para el acto sexual, necesitamos vitamina B12. Al mejorar la circulación, también permite a los hombres tener mejores erecciones; y aumenta la secreción de histaminas producidas para generar un orgasmo.

Consume almejas, ostras, mejillones, hígado, caviar, pulpo, caballa, salmón, atún, bacalao, cangrejo, carne de res y huevos para obtener esta vitamina.

el deseo sexual

VITAMINA B6

La vitamina B6 aumenta la libido ya que ayuda a controlar los niveles elevados de prolactina. También ayuda en la producción de estrógeno y testosterona, células rojas, serotonina y dopamina. Además mejora el recuento de espermatozoides en aquellos hombres que tienen los niveles bajos.

Puedes encontrarla en las bananas, coles de Bruselas, aguacates, patatas, queso cottage y tomates, entre otros.

VITAMINA E

Se la considera una vitamina sexual: la vitamina E aumenta el flujo sanguíneo y oxígeno hacia tus genitales. También es un factor clave en la producción de hormonas sexuales, y es un antioxidante antiedad que nos hace sentir más jóvenes y llenos de energía.

Las nueces, la yema de huevo, espinacas, espárragos, brócoli, tomate, salmón ahumado y panes con cereales son algunas de las mejores opciones para obtener esta vitamina.

BONUS: ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es la clave cuando hablamos de la sexualidad desde un punto de vista reproductivo. Si estás planeando quedarte embarazada, tanto tú como tu pareja deben tener los niveles de esta vitamina en el punto justo, ya que evita los defectos de nacimiento y aumenta los recuentos de esperma.

El ácido fólico lo puedes encontrar en el aguacate, las semillas de girasol, el maní, las almendras, la espinaca, col rizada, hojas de nabo, mostaza, lechuga romana, espárragos, brócoli, col de Bruselas, remolacha, maíz, apio y zanahoria.

UN VIAJE POR LOS FIORDOS DE ÚLTIMA ESPERANZA

Es innegable que las Torres del Paine es uno de los atractivos más visitados por los turistas que llegan a la Patagonia Chilena. Sin embargo, existen lugares de difícil acceso que son tan impresionantes como el parque nacional.

Un ejemplo de lo anterior es lo que ocurre con los glaciares Balmaceda y Serrano, ubicados en los fiordos de Última Esperanza.

La agencia Turismo 21 de Mayo, que posee tres embarcaciones (Joaquín Álvarez, Alberto de Agostini y 21 de Mayo III), ofrece un extraordinario tour full day que comienza a las 8 de la mañana en Puerto Bories.

Después de pasar por el Frigorífico Puerto Bories, Puerto Consuelo, Fiordo Eberhard y algunas de las estancias magallánicas y, tras una hora y media de viaje, la embarcación llega a una impresionante Colonia de Cormoranes, donde es posible ver decenas de estos pájaros. Posteriormente, el viaje continúa con una colonia de lobos marinos y el glaciar Balmaceda.

Sin embargo, la aventura llega a su punto más álgido cuando es posible ver los maravillosos paisajes del glaciar Serrano. En medio de un bosque frondoso, el imponente hielo milenario es capaz de sorprender a cualquiera.

Antes de regresar a Puerto Natales, la embarcación se detiene en Estancia Perales, un predio ganadero que tiene una casa de campo para alojar a los pescadores deportivos. Allí la familia Álvarez, dueña de Turismo 21 de Mayo, deleita a los turistas con un delicioso asado de cordero a la parrilla.

La navegación por ambos glaciares es una experiencia que, sin lugar a dudas, todo magallánico debería realizar.

CLÍNICA CROACIA
CENTRO MÉDICO DENTAL

SALUD EN MANOS MÉDICAS

- ODONTOLOGÍA GENERAL
- ORTODONCIA
- IMPLANTOLOGÍA
- ODONTOLOGÍA LÁSER
- RADIOLOGÍA DIGITAL
- MEDICINA INTERNA
- MEDICINA ESTÉTICA
- KINESIOLOGÍA

www.clinicacroacia.cl ClinicaCroaciaPuntaArenas

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

BIKE SERVICE Patagonia

TODO PARA LAS DEPORTISTAS MAGALLÁNICAS

WWW.BIKESERVICE.CL – VENTASBIKE@TIE.CL
FONO 61 2242107 - SARMIENTO 1132 - PUNTA ARENAS

FOTÓGRAFO DE ESTUDIO
FRANKLIN PARDON
92233682
frpardon@yahoo.com
franklinpardon.cl

COMERCIAL Pefa's
lo mejor en decoración

REGALOS
Exclusividades para damas y varones.

DECO HOGAR
Con productos para el baño, dormitorio, living, cocina y más.

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

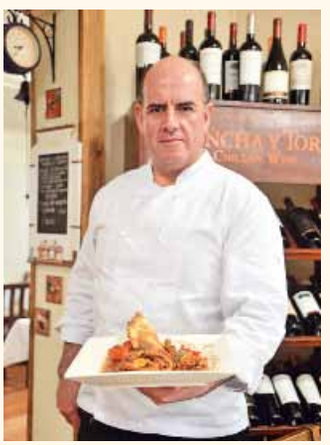
"CONDICIONES ESPECIALES A INSTITUCIONES EN PEDIDOS DE REGALOS DE FIN DE AÑO Y NAVIDAD".

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

NOVA AUSTRAL
"Desarrollando Magallanes con la Salmonicultura"

Nova Austral saluda al Hospital Clínico y a todos sus trabajadores en el Día Nacional del Hospital.

SALMÓN COMO LO PREPARA LA TÍA CARLITA



Por Héctor Rojas, Chez Brocolino Restaurant

Ingredientes:

- 2 filetes de 250 grs. de salmón
- 1/2 morrón verde
- 1/2 morrón rojo
- 1 cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 300 grs. de pulpo
- 2 tomates
- 1/4 taza vino blanco
- una pizca de merkén y sal

Preparación:

Primero poner en la parrilla los filetes y sellar con aceite de oliva. En un sartén aparte poner aceite de oliva y sellar el pulpo, luego incorporar tomates, cebolla, morrones, ajo y especias. Cocinar 10 minutos, incorporar el vino y reservar por 3 minutos. Poner el salmón en un plato y bordear los otros productos.

Kuchen Sureño de Frutas Granjas de la Sierra

PORCIONES: 10–12 personas

Ingredientes para la masa:
- 2 huevos
- 3/4 taza (150 g) de azúcar **Granjas de la Sierra.**
- 1 cucharada de mantequilla.
- 2 tazas (280 g) de harina **Granjas de la Sierra.**
- 1 cucharadita de polvos de hornear.

Para el relleno:
- 2 tazas (480 ml) de leche.
- 1 taza (200 g) de azúcar **Granjas de la Sierra.**
- 1 cucharada de maicena, disuelta en 1 taza de leche.
- 3 huevos, claras y yemas por separado.
- 1 tarro de 820 g. de frutillas **Granjas de la Sierra.**
- Azúcar para espolvorear.

Preparación

1. Preparación de la masa: En un bowl mezclar los huevos, azúcar **Granjas de la Sierra** y mantequilla; añadir la harina **Granjas de la Sierra** y los polvos de hornear. Con la ayuda de los dedos mezclar los ingredientes hasta obtener una masa pegajosa (si fuera necesario incorporar más harina).

2. Forrar el fondo y lados de un molde para kuchen con la masa y reservar (ideal molde removible).

3. Preparación del relleno: En una olla colocar la leche, azúcar **Granjas de La Sierra** y maicena disuelta; cocinar revolviendo a fuego bajo hasta espesar ligeramente. En un bowl batir las yemas y agregar un poco de la mezcla de leche; revolver y volver a la olla. Cocinar, revolviendo, hasta espesar. Retirar del fuego y dejar entibiar.

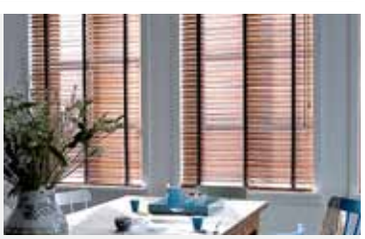
4. En otro bowl batir las claras a nieve y agregar con movimientos envolventes la mezcla de yemas hasta integrar. Reservar.

5. Colocar las frutillas de **Granjas de la Sierra** en el molde reservado sobre la masa y verter encima la crema reservada; espolvorear con azúcar y cocinar en un horno a temperatura media 35 minutos o hasta que la masa esté cocida y dorada. Retirar del horno y dejar enfriar; decorar con hojas de menta, desmoldar y servir.

Imagen referencial

VICTORIA MARNICH
DISTRIBUIDOR AUTORIZADO DE
FLEXALUM
control solar & decoración

LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA
TECNO RIEL MOTORIZADO
PARA CORTINAS TRADICIONALES



TEHUELCHE 0404 ESQ. MARDONES - TELÉFONO: 2644518

¡Disfruta de Halloween con los *mejores dulces y cotillón que tenemos para ti!*

DISTRIBUIDORA Tio Rico

La más dulce de Magallanes

ENCUÉNTRANOS EN **JOSÉ NOGUEIRA 1177 - 612221419**