



#### Fem Patagonia

Año 2 Edición Viernes 19 de febrero de 2016 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl





#### **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone

Periodistas: Constanza Poblete y Marisol Retamal

Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas y

Dra. Fernanda Deichler V.

Corrección: Lorena Díaz Andrade

Fotografía: Constanza Poblete y Nicolás Ulloa

Diseño: Marlene Zamora T.

Agente comercial: Claudia Barría,

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

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** 

**IDE VUELTA** AL COLEGIO!

Las vacaciones están llegando, para la gran mayoría, a su fin. Para quienes tienen hijos, no sólo se aproxima el regreso al trabajo, sino que se une las demandas y ajetreos propios de la vuelta de éstos

Compra de uniformes y útiles están, para los que no fueron previsores, dentro del panorama obligado de los últimos días de asueto. Para muchos, esto representa un verdadero agobio monetario.

Paralelamente, debe comenzar la readecuación de los horarios y rutinas familiares, comenzando por el primer desafío que es reacomodar las horas de sueño de los niños y las niñas. Como los relojes biológicos no se cambian sobre la marcha, es recomendable iniciar un proceso de acostumbramiento varias semanas previas al inicio de clases.

Estas son sólo parte de las situaciones que hay que enfrentar como padres al momento de encarar un retorno a clases que sea amigable y confortable para todos.

En esta edición de Fem Patagonia, una profesional entrega algunos tips para poder enfrentar de la mejor manera esta fin del tiempo estival y el regreso al colegio. Ello, porque siempre es importante enfrentar de la mejor manera este proceso, a fin de que sea lo menos traumático y lo más fácil para todos los miembros de la familia.

Flia Simeone R

PÁGINAS

**EL CLOSET PERFECTO** COCO CHANEL

PÁGINA

**ALTERACIONES DEL SUEÑO:** DOS CAUSAS TRATABLES CON CIRUGÍA MÁXILO FACIAL

**NUEVA CARTA** DEL HOTEL CABO DE HORNOS



## FERNANDA CARVAJAL HERMOSILLA,

LA UNIVERSITARIA HIZO SU TESIS EN LA ANTÁRTICA Y ATENDIÓ LA OFICINA DE CORREOS





"Llegué un poco nerviosa al principio porque no conocía a nadie. Pero estoy todo el día con actividades y me entretengo mucho. Hasta a veces participo en partidos de vóleibol en el gimnasio de la Fach. Acá hay mucho compañerismo y eso es bueno cuando uno está solo".

MARISOL RETAMAL G. MRETAMAL@LAPRENSAAUSTRAL.CL

**Asumió el desafío** de hacer sus tesis en una temática distinta a la de la mayoría de sus compañeros. Esto implicó separarse de su familia y trasladarse en solitario a otro continente. Es que Fernanda Carvajal Hermosilla decidió viajar a la Antártica, específicamente a Bahía Fildes, en la Isla Rey Jorge, para realizar los análisis correspondientes que le permitan optar a su título universitario de geóloga.

Veintidos años tiene esta simpática joven oriunda de Talcahuano, en la Región del Bío Bío. Pasó a quinto año de la carrera de Geología en la Universidad Nacional Andrés Bello (Unab), sede Concepción, y está realizando una tesis sobre estatigrafía y reconstrucción paleoambiental de base en el sector de Bahía Fildes.

Al continente blanco llegó el 6 de enero y tiene previsto permanecer allá hasta este 19 de febrero. Gracias a una acotada planificación. Fernanda está realizando una serie de muestreos en distintos sectores. Esto le ha permitido recorrer los alrededores de Villa Las Estrellas, el único asentamiento con familias existente en la Antártica, y la base científica Profesor Julio Escudero, del Instituto Antártico Chileno (Inach). En sus días en el frío antártico ha realizado muestreos en sectores como Collins (cerca de la base uruguaya José Artigas) y en el sureste de la Península Antártica. Tenía previsto además ir al sector norte de la isla Rey Jorge, para recolectar más muestras de roca y fósiles, para dar forma a su proyecto de investigación.

Fernanda ha cumplido con una rutina que considera la colaboración de varias instituciones. Realiza sus tesis de pregrado con el apoyo del Inach, institución que avala su tesis en una temática antártica y le otorga apoyo logístico para efectuar sus muestreos. También almuerza en la base científica Profesor Julio Escudero. En

cuando a su traslado aéreo, éste se concretó gracias a la Fuerza Aérea de Chile (Fach), institución que le facilita el alojamiento.

Llegué un poco nerviosa al principio porque no conocía a nadie. Pero estoy todo el día con actividades y me entretengo mucho. Hasta a veces participo en partidos de vóleibol en el gimnasio de la Fach. Acá hay mucho compañerismo y eso es bueno cuando uno está solo, señala.

A su rutina de estudiante de pregrado se suma otra particularidad. Desde que llegó a la Antártica Fernanda es la encargada de atender la oficina de Correos de Chile existente en la Villa Las Estrellas. Se trata de una única instalación de ese tipo en la Isla Rey Jorge, por lo que envía y recibe la correspondencia chilena y extranjera de todos los usuarios que lo requieran.

Gracias a un convenio con Correos de Chile, Fernanda trabaja dos veces a la semana, a partir de un horario establecido por ella misma y recibe una remuneración por ello. Comenta entre risas que ni siquiera sabe cuánto ganará, porque en la Antártica prácticamente no tiene mayores gastos.

Sobre su trabajo como funcionaria de la oficina de Correos, comenta que son los chinos los que más correspondencia envían y a ellos les siguen los rusos. Quizás los chilenos son los que menos usan este sistema. Los chilenos son más de mails y de saludarse en Facebook, pero un chino fácil puede llegar con fardos de cartas para enviar a su país, señala.

En general, el sistema de envío no es muy expedito, ya que éste depende de uno o dos vuelos que se realizan por mes. Independiente de ello, Fernanda explica que los usuarios destacan el servicio y la oportunidad de comunicarse a través de esta vía a otros lugares del mundo. El despacho por carta nacional es de 600 pesos y de un dólar para destinos internacionales.

#### Cómo llegó a la Antártica

La estudiante de Geología poco sabía del quehacer del Inach y de su concurso de tesis de pregrado sobre temas antárticos. Pero su descubrimiento surgió a partir de una práctica realizada en Cerro Guido, Ultima Esperanza, cuando participó en un Congreso de Paleontología y conoció el rol del Inach en temáticas investigativas.

'Si no hubiera ido a ese seminario quizás no estaría aquí. Esta ha sido una experiencia muy especial y siento que todos los días aprendo algo. Los días se pasan muy rápido, agrega.

Fernanda es la segunda de cuatro hermanos. Extraña a sus papás y a su familia, pero se comunica con ellos periódicamente, aprovechando la vía telefónica o las redes sociales. Ya está acostumbrada a realizar sus muestreos en terreno y a su trabajo como encargada de la oficina de Correos.

Relata que esta experiencia en la Antártica le ha permitido vivir más intensamente la que llama la necesidad de generar las condiciones para una revolución por hacer ciencia en Chile. Cree que lamentablemente no existe una



Fernanda llegó a la Antártica el 6 de enero y tiene previsto permanecer en el continente blanco hasta este 19 de febrero.

cultura para hacer ciencia de forma masiva en el país, porque falta difusión de las buenas oportunidades que funcionan en la actualidad. Independiente de ello, resalta el trabajo que instituciones chilenas realizan en el continente blanco y las alianzas entre distintos sectores que ayudan a enaltecer el nombre de Chile en el contexto internacional.

**Esta ha sido una experiencia** muy especial y siento que todos los días aprendo algo. Los días se pasan muy rápido".



La encargada de la oficina postal (a la derecha) posa junto a algunos de los estudiantes que viajaron a la isla Rey Jorge gracias a la Feria Antártica Escolar y la Expedición Antártica Escolar, destinadas a promover el conocimiento y la valoración de la Antártica en los jóvenes.

# LA MANERA EN QUE ELLA DUERME TE INDICARÁ QUÉ POSTURA DISFRUTA EN EL PLANO

# sexual

ESTUDIOS SOBRE EL SUEÑO hay muchos, así como interpretaciones de lo que ellos significan. Pero ahora también se ha agregado la indagatoria sobre lo que se puede desprender de la forma en que uno duerme.

Es así como se lanzó una guía que promete saber qué postura disfruta la mujer en el sexo al mirar cómo duerme:

**Posición fetal:** Si se acomoda de lado y recoge su cuerpo con las piernas dobladas y las rodillas hacia arriba, esta postura revela una personalidad sensible que busca protección. Le gusta que la amen en forma dulce. Nada de nalgadas o elementos sado. Para ella, lo mejor es el denominado "sexo vainilla", con la posición del misionero. Se volverá loca si le susurras al oído, la acaricias y la abrazas fuertemente.

> Posición semifetal: Es similar a la anterior, pero las rodillas no están tan recogidas. Es más equilibrada que la primera, no tiene tantos temores, pero eso no quita que es romántica. Está más abierta a la variedad sexual, pero te exigirá detalles como velas, flores y cosas que la hagan sentir apreciada. Son demandantes, adoran los juegos previos y te dirá sin temor qué es lo que no le gusta.

Si duerme en forma de X: Duerme boca arriba con los brazos y piernas extendidas. Esto significa que es una mujer segura y tiene confianza en sí misma. Le gusta tomar la iniciativa, es muy intensa y creativa. Una mujer que duerme de esta forma le gusta ser tratada como reina. Necesita ver la admiración en tus ojos y ese será el mejor afrodisíaco.

Boca abajo: De tal forma y con los brazos extendidos y las piernas estiradas expresa que se está ante una mujer que necesita tener el control. Ella decidirá cuándo quiere que la beses desnudes, acaricies... Es la típica que quiere tomar las riendas y no tener limitaciones. Su posición favorita es, precisamente, como le gusta dormir.

#### VICTORIA **MARNICH**

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO DE

#### **FLEXALUM**

control solar & decoración

#### LO ÚLTIMO EN TECNOLOGÍA **TECNO RIEL MOTORIZADO** PARA CORTINAS TRADICIONALES







TEHUELCHE 0404 ESQ. MARDONES - TELÉFONO: 2211764



#### -Es sumamente

importante que uses prendas que le queden a tu cuerpo. No compres prendas chicas, es mejor que compres una talla más y la mandes a arreglar para que el resulto final sea el correcto y la prenda quede perfecta en tu cuerpo.

- -Chanel decía "una mujer con buenos zapatos nunca es fea" y no se equivoca, el uso correcto de los zapatos se nota. Preocúpate de que sean tu talla y que se acomoden a tus necesidades.
- -Opta por unos buenos zapatos, quizás sean más caros pero la calidad y la durabilidad en tu clóset serán por mucho tiempo.
- -El vestido sin lugar a duda es una prenda elegante. Atrévete a usar más este tipo de prendas, te verás sumamente femenina y



-Muchas veces la mujer piensa en usar prendas de colores pero pocas saben que el negro y blanco lo tienen todo, son tonos de una belleza absoluta que resaltan y destacan como ningún otro.

#### -Nunca estarás mal

vestida si combinas blanco y negro, o si creas un outfit total de alguno de estos colores.







# 

"Siempre quise potenciar la kinesiterapia intensiva. El Hospital Clínico cuenta con kinesiólogos en la UCI, es un logro importante y que yo valoro", Rossana Avendaño.

"El campo laboral para los kinesiólogos resulta bastante complejo, dada la gran cantidad de profesionales que egresan año a año" **EL MOVIMIENTO,** probablemente es la palabra que mejor define la profesión de kinesiólogo/a, porque en esencia el ejercicio físico es primordial para la rehabilitación de las personas que se someten a un tratamiento. El sólo hecho de estimular a un paciente levantándolo, moviéndolo, haciéndolo caminar, es decir, sacándolo de la inmovilidad que significa estar hospitalizado, genera un beneficio tanto respiratorio, cardiovascular y muscular.

Con el paso de los años, la kinesiología ha ido evolucionando. Actualmente, no sólo se trata de estudiar la carrera en una universidad, sino además, a partir del año 2005 se crearon especialidades kinésicas al alero del Colegio de Kinesiólogos.

La kinesióloga del Hospital Clínico de Magallanes, Rossana Avendaño, explica que optó por dos especialidades: respiratoria e intensiva. Esto le ha permitido desarrollar, implementar y potenciar el área kinésica en el principal establecimiento de salud de la región, todo con el fin de mejorar la calidad de la atención y apoyar con la labor que desarrollan al resto de los equipos de salud.

Kinesiterapia respiratoria

Este procedimiento se utiliza a través de técnicas manuales así como también con el uso de equipamiento mecánico o coadyuvante que permiten mejorar el objetivo de tratamiento. Por ejemplo, los incentivadores respiratorios, sistemas de succión de vía aérea, los equipos de ventilación mecánica, sean invasivos o no invasivos, entre otros. Lo anterior se utiliza con el fin de mejorar la función ventilatoria del paciente, permeabilizar la vía aérea de



secreciones bronquiales, facilitar el mecanismo de tos o toma de exámenes específicos de vía aérea.

Reconocido es el impacto de los programas IRA y ERA (Infecciones respiratorias agudas en niños y adultos) que se realiza en los Centros de Salud Familiar (CESFAM), que en sus inicios mejoró los índices de mortalidad infantil y redujo las hospitalizaciones por causas respiratorias, con el sólo hecho, muchas veces, de pesquisar síntomas más graves y derivar oportunamente.

"Los kinesiólogos mejoramos de alguna manera los síntomas como por ejemplo, la hipersecreción bronquial, y cuando se logran buenos resultados en estos programas es por el trabajo de un equipo multidisciplinario, comprometido con su labor, donde se educa a la gente y se acompaña a través de los controles seriados a los pacientes hasta el alta", señala la kinesióloga, Rossana Avendaño.

Kinesiólogos en UCI

Muchas personas se preguntarán: ¿Qué trabajo desarrolla un kinesiólogo/a en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) de un Hospital?, considerando que esos pacientes están graves, sedados y postrados en cama. La respuesta es muy sencilla nos dice Rossana Avendaño. "Allí está la esencia de nuestro trabajo, mover, sacar de la inmovilidad, porque mientras más tiempo permanezcan los pacientes en estado crítico en cama, más grado de discapacidad tendrán".

En ese sentido, la kinesióloga apunta sus críticas al sistema. "Nos preocupamos de salvar la vida de estos pacientes a través de toda la tecnología que tenemos y la gran capacidad de todos los equipos de profesionales que participan diariamente en estas unidades, pero nos olvidamos de la rehabilitación en

toda su dimensión, no tan sólo kinésica, sino que también es fundamental el trabajo de terapia ocupacional, fonoaudiología, que se requiere desde un inicio para disminuir las secuelas y permitir finalmente la integración de éste paciente nuevamente a su círculo más cercano y a la vida laboral si la tiene".

La kinesióloga asegura que "le encantaría ver que estos pacientes tengan una rehabilitación con los profesionales que se requiere y con la implementación de tecnología de rehabilitación física desde la UCI. Que la rehabilitación sea un continuo desde lo agudo hasta salas de menor complejidad en el sistema hospitalario y con las atenciones requeridas, no con las que se alcancen hacer con los profesionales que hay, y ésta se mantengan después del alta, ya que puede pasar meses hasta que el paciente logre al menos su independencia".

#### **EPOC**

La principal causa de la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) es el hábito de fumar como también otros irritantes expuestos por largos periodos. Esto va generando una enfermedad progresiva con destrucción de la elasticidad pulmonar que lleva finalmente a limitar a los pacientes en actividades tan simples de la vida diaria por la disnea (falta el aire).

"Los kinesiólogos/as tenemos una acción fundamental y esta radica en mejorar la tolerancia al ejercicio a través de la rehabilitación respiratoria, ejercicio de extremidades, cardiovascular, ejercicios con válvulas de entrenamiento de la musculatura respiratoria. Se ha comprobado que el realizar actividad física tiene un efecto antiinflamatorio con liberación de mediadores, esto favorece y mejora la calidad de vida y disminuye la fatiga frente actividades básicas como caminar, comer, vestirse", enfatiza la profesional.





## ENTRÉNESE COMO UN experto

Si está evaluando comprar alguna máquina de ejercicios para entrenarse en casa, un especialista explica la función de cada uno de los aparatos presentes comúnmente en los gimnasios.

Aunque está pasando la temporada de piscinas y las vacaciones, siempre es un buen momento para decidirse a realizar ejercicios ya sea en un gimnasio o en el propio hogar.

"Si lo que se quiere es bajar de peso, lo mejor es combinar siempre la actividad física con dieta", remarca Francisco Pinto González, docente de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de la Universidad del Pacífico.

Si usted es uno de los que está pensando

en comprar alguna máquina de ejercicios para entrenarse en casa, el profesor de acondicionamiento físico detalla algunas de sus funciones, para que pueda elegir la más adecuada.

Para quienes les gusta caminar o correr, señala que la trotadora permite ambas funciones sin moverse del mismo lugar, dependiendo de la velocidad a la que se programe. "Las trotadoras, como todos los equipos automáticos de este tipo, tienen diferentes funciones o módulos de usos y pueden regular o indicar la velocidad desde o hasta 20 Km/hora. En las trotadoras más modernas y profesionales, es posible además subir o bajar la pendiente, simulando cuestas desde o hasta 15 grados. Lo bueno es que también a través de una gráfica digital indican la distancia recorrida y las calorías consumidas. Incluso algunas trotadoras indican el ritmo cardiaco de quien va arriba de ella. Además tienen programas de entrenamientos integrados, previamente diseñados, que manejan de manera

de poder realizar un sistema de entrenamiento completo", explica Pinto.

Si se quiere un ejercicio igualmente aeróbico y con menos impacto, el experto recomienda el uso de las elípticas, una máquina compuesta por dos bases para colocar los pies y que cuenta además de dos agarres para las manos que sirven para mantener los brazos en movimiento mientras se practica el ejercicio. "La elíptica está formada por una serie de poleas y rodamientos que generan un movimiento amortiguado que evitará el impacto que tiene lugar contra el suelo cuando practicamos carrera. El movimiento será constante y suave. Precisamente este movimiento es lo que hace tan peculiar a la elíptica", comenta.

Una de las máquinas más populares en los gimnasios es también la bicicleta estática. "Junto a la cinta, es la máquina cardiovascular más usada en los gimnasios o centros de fitness, ya que permite quemar calorías y es fácil de utilizar", asegura el profesor de educación física. De hecho, entre los beneficios que la han popularizado, dice que está el hecho de que permite ejercitarse siempre, independientemente del clima; cuida las articulaciones en mayor medida que la cinta u otras actividades de alto impacto; es ideal para quien tiene sobrepeso u obesidad; es más económica que otras máquinas cardiovasculares; no debemos usar casco a diferencia de lo que sucede en la calle; y podemos leer un libro mientras nos ejercitamos, entre otros.

Sin embargo, el académico de la Universidad del Pacífico advierte que la bicicleta estática también tiene algunos contras que hay que tener en cuenta al escoger esta máquina para hacer ejercicio puertas adentro: "Quema menos calorías que correr en cinta, puesto que parte de nuestro cuerpo reposa en el asiento; sólo ejercita el tren inferior y no involucra brazos, como sucede en la elíptica; puede ser aburrido y monótono un ejercicio de este tipo; es fácil engañarnos y reducir el ritmo, a diferencia de lo que sucede en la calle, donde estamos obligados a entregarnos a la topografía; y no es útil si entrenamos para una competencia, ya que no están ahí los factores propios como el clima y el terreno, por ejemplo".

Otro implemento muy usado en los gimnasios son las pesas. "Podemos catalogar dentro de la denominación peso libre a todas las mancuernas, pesas rusas, balones medicinales, etc. Es decir, todo peso que nos permita libertad de movimientos a la hora de ejecutar un ejercicio y no nos someta a un recorrido prefijado y controlado, como sucede con las máquinas de entrenamiento", precisa.

Si bien Francisco Pinto señala que el ejercicio con pesas puede resultar mucho más sencillo, también el riesgo de lesión aumenta si no llevamos a cabo bien los ejercicios. "Por ello, siempre decimos que el entrenamiento con pesos libres es apto para personas con una base previa, pues es necesario tener algunas nociones sobre nuestro cuerpo y un gran control sobre el mismo", concluye.





Un viaje por los contrastes y los sabores de la Patagonia

## Nueva Carta del Hotel Cabo de Hornos



Chef ejecutivo de Hoteles Australis, John Watson.



#### Cordero patagónico

Tiernos trozos del inconfundible cordero regional grillados a gusto del cliente, servidos sobre un puré rústico de papas moradas nativas, con espárragos y salsa agridulce de frambuesa.

ELIA SIMEONE R. ESIMEONE@LAPRENSAAUSTRAL.CL

**LA VISTA SE ALIENTA** con las diferentes tonalidades y presentación, mientras un suave aroma ahumado prosigue estimulando nuestros sentidos. Luego, poco a poco, nos invade el exquisito sabor de cordero ahumado. Un puré rústico ofrece una textura mixta que conjuga los trozos de papa morada nativa con un toque cremoso.

La recreación de una figura de la ceremonia del Hain - rito de iniciación de los selk'nam u onas- sirve de pretexto para introducirnos no sólo en las costumbres de este pueblo ancestral, sino para que el "Espíritu de la Patagonia" nos envuelva: una masa de hoja confeccionada en forma de cono que está decorada con las formas y colores propios de las referidas máscaras y que está rellena de queso crema con calafates. El color rojo y la acidez de la zarzaparrilla complementan este postre balanceando los sabores.

Estos son sólo dos ejemplos de la nueva carta que tiene el Hotel Cabo de Hornos, la cual nos ofrece un verdadero viaje por los contrastes, colores y sabores de la Patagonia.

Detrás de esta nueva selección de platos está el chef ejecutivo de Hoteles Australis, John Watson y su equipo de jóvenes talentos, quien ha buscado conjugar los productos típicos de la región con técnicas como el ahumado artesanal de las carnes, mariscos, pescados y verduras.

El balance de olores, sabores y texturas es un juego permanente.

Cómo incorporar cada vez más productos regionales, pero, sobre todo, los sabores propios de la región fue el desafío que se impuso Watson. En cada plato, se aprecia no sólo un rescate culinario, sino el arte de la gastronomía y el uso de técnicas adecuadas. Así, por ejemplo, los ahumados artesanales se calibran a tal punto que permitan desafiar al paladar, pero sin desnaturalizar ni opacar los sabores y aromas propios de los productos.

Los berries regionales -como las frambuesas, zarzaparrillas y calafates- se obtienen de huertas del sector periurbano de Punta Arenas, incorporando a la carta frutas y verduras frescas que realzan los platos. Así, se está generando una cadena productiva virtuosa.

La nueva carta fue estrenada el lunes 8 de febrero y demanda preparaciones más rigurosas, como el ahumado de carnes, los marinados con balsámico, calafate y/o miel de palma, acompañados y aromatizados con salsa agridulce de los pequeños frutos regionales. La decoración de los postres también merece una mención aparte.



#### Salteado austral

Una entrada de entraña de vacuno salteada con balsámico y calafate, sobre un pebre de quínoa y avellanas con ensalada a la chilena. Se monta sobre un plato especialmente confeccionado con madera nativa y se adorna con flores de un huerto regional.



#### Ñoquis con plateada ahumada

Los tradicionales ñoquis de papa se acompañan con trozos de plateada sometida a un ahumado de cuatro horas a baja temperatura y marinada con vino y verduras. Al día siguiente, la carne es braseada durante otras cuatro horas. Se le agregan tomates y pimientos rojos.



#### Espíritu patagónico

Cono de masa de hoja relleno con queso crema y calafates y decorado con las formas y colores propios de las máscaras y figuras propias del rito del Hain. Se acompaña con salsa de zarzaparrillas y un pequeño racimo de estos berries regionales.



#### Camarones laqueados

Exquisitos camarones laqueados con miel de palma sobre una base rectangular de queso tipo chanco relleno con tomate apanado, con toques de cebolla perla caramelizada.



#### Salmón del Estrecho

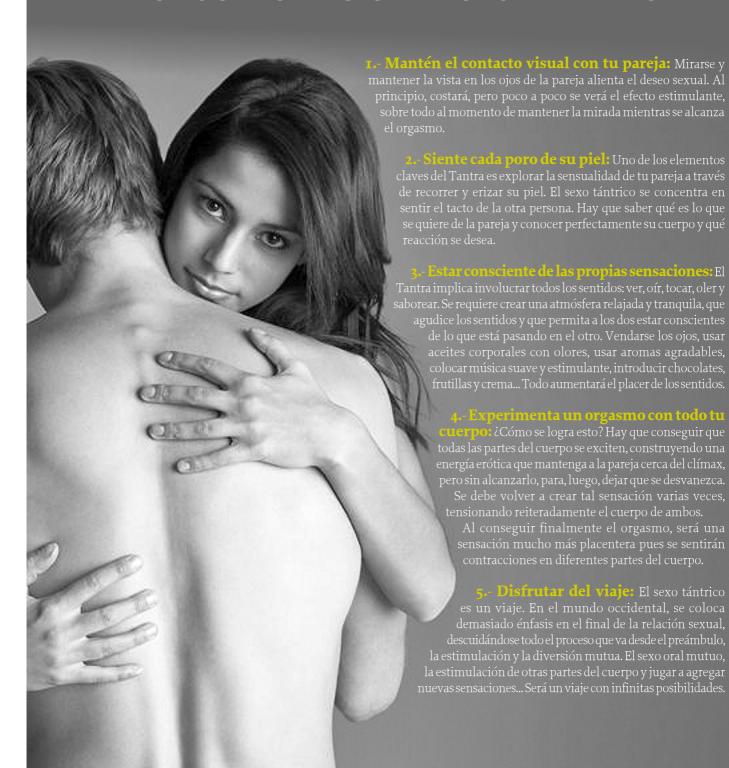
Salmón grillado acompañado con morrones rojos, ostiones y choritos ahumados y adobados con aceite de oliva. Se posa sobre un risotto de calamar.



#### Macarons del Sur

Tradicional galleta francesa hecha de merengue con almendras molidas, rellena con copos de crema de Nutella (a base de cacao, leche y avellanas) combinados con frambuesas y caviar de esta fruta y zarzaparrilla.

## 5 FORMAS DE PRACTICAR Sexo Tántrico PARA ALCANZAR ORGASMOS INCREÍBLES





# DOS CAUSA TRATABLI CON CIRUGIAXILO FACIA

EN LAS 2 EDICIONES anteriores de su Revista FEM, nos encontramos tratando el Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño, grave alteración del sueño y severa enfermedad, que parcialmente puede ser tratado a través de la Cirugía Máxilo Facial.

Algunos de los exámenes durante su atención serán: realizar una historia clínica y un examen físico, que revisará la boca, el

cuello y la garganta. Le pueden preguntar sobre la somnolencia diurna, la calidad del sueño y los hábitos a la hora de acostarse.

Usted seguramente puede necesitar una polisomnografía para confirmar la apnea obstructiva del sueño, examen que debe ser solicitado y evaluado por el Neurólogo, y que consiste en el análisis de su sueño e incluye tres estudios básicos: electroencefalografía (EEG),

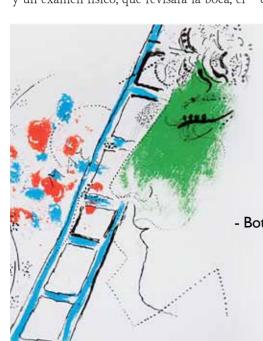
electrooculografía (EOG) y electromiografía (EMG). Además otros parámetros analizados son: electrocardiografía, oximetría de pulso, esfuerzo respiratorio, CO2 trascutáneo, registro de sonidos para evaluar ronquidos, EMG de extremidades y monitorización continua por video. Con este examen se efectuará el diagnóstico de un modo más certero. Otros exámenes que se pueden llevar a cabo incluyen: Electrocardiografía, Ecocardiografía y Estudios de la función tiroidea

#### **Tratamiento:**

El tratamiento debe ayudar a mantener las vías respiratorias abiertas mientras usted duerme de manera que la respiración no se detenga. Hay factores generales que ayudarán con esta enfermedad, como los cambios en el estilo de vida que pueden aliviar los síntomas en personas con apnea del sueño suave, como: evitar el alcohol o los somníferos antes de acostarse, ya que pueden empeorar los síntomas, evitar dormir boca arriba, bajar el exceso de peso.

El tratamiento de elección consiste generalmente en los dispositivos de presión positiva continua en las vías respiratorias (CPAP, por sus siglas en inglés) y funcionan muy efectivamente para el tratamiento de la apnea obstructiva del sueño en la mayoría de las personas. Consiste en colocar una máscara sobre la nariz y boca mientras duerme. La máscara está conectada por medio de una manguera a una pequeña máquina que permanece al lado de su cama. La máquina bombea aire bajo presión a través de la manguera y la máscara hacia las vías respiratorias mientras usted duerme. Esto ayuda a mantener abierta la vía respiratoria y evita el temido Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño.

En el siguiente número de Revista FEM continuaremos tratando esta importante enfermedad





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

Blanco Encalada 94 I Celular 77385727 Puerto Natales

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



DE LAS MUJERES ESTÁ CONTENTA

ESTA CUNTELLA con el tamaño del pene

**DICEN QUE LA VIDA** entera está formada y cruzada por los números y las proporciones derivadas de éstos. No es nada raro, así, que también el sexo pueda ser representado y explicado a través de números.

Aquí van 12 números y cifras sobre el sexo:

muier se lubrica. de las mujeres está contenta con el tamaño del pene de su pareja.

minutos tarda en eyacular un hombre con problemas de eyaculación precoz.

de las mujeres necesita estimulación del clítoris para tener un orgasmo.

de las parejas del mundo ha

tenido sexo anal de manera

durante el sexo oral.

de cada 3 mujeres sufre

trastornos sexuales por

cansancio laboral.

al menos, un orgasmo

de las mujeres experimenta,

de los hombres en América Latina usa el auto para el

de los hombres alcanza el orgasmo durante un coito.

calorías se pierden haciendo "El Misionero". Con otras posturas se pueden gastar hasta 400 calorías.

de las mujeres adultas se ha masturbado, al menos, ocasionalmente.



a 30 segundos después de iniciado el estímulo, una



mil terminaciones nerviosas hay aproximadamente en el clítoris.

accidental.



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

#### LUEGO DEL EMBARAZO las

alteraciones físicas más comunes son el cambio en el tamaño y textura de las mamas, hay flacidez cutánea, mala distribución de su grasa y tejido glandular, lo que se traduce en un pecho caído.

A nivel abdominal; los músculos y la piel sufren distensión durante el embarazo; lo que luego del parto puede significar presencia de estrías, celulitis y exceso de piel y grasa. Si además durante el embarazo se gano peso en forma excesiva; presentará depósito excesivo de tejido graso en caderas y muslos.

#### ¿Cuánto tiempo después del parto se puede realizar algún tipo de cirugía estética?

Se debe esperar que el cuerpo se recupere totalmente luego del parto; para lo cual se requiere 6 meses a un año desde la fecha del parto. Antes el organismo está sometido a mucho estrés, los tejidos están distendidos, y son muchos los cambios hormonales que deben normalizarse.

Además hay que considerar el periodo de lactancia donde también hay cambios físicos; que se mantendrán mientras dure el período de lactancia; los cuales se resolverán después de al menos 6 meses de haber suspendido la lactancia.

#### ¿De qué depende que el cuerpo recupere su estado previo al embarazo?

Los tejidos tienden a volver como estaban antes del embarazo en mayor o menor medida dependiendo de la carga genética, del peso ganado, del número de embarazos previos, y de los cuidados tomados por cada mujer.

#### cambios corporales no dejen secuelas luego del parto?

Lo ideal es que al momento de embarazarse la paciente se encuentre en o cerca de su peso ideal. La ganancia de peso durante el embarazo debe ser idealmente lo que fisiológicamente se requiere para que el bebe crezca y se desarrolle correctamente ; alrededor de 1 Kg por mes de embarazo.

Para evitar la aparición de estrías hay que tener la piel bien hidratada durante todo el embarazo por lo que es fundamental aplicar una crema hidratante dos veces al día.

Las cremas antiestrías son de gran ayuda puesto que cuentan con sustancias que favorecen la formación de fibras elásticas y de colágeno y tienen activos reparadores. Además de evitar la exposición al sol, beber mucho líquido y tener una alimentación sana y equilibrada

Cada mujer va a recuperarse del embarazo a un ritmo diferente. Es recomendable que antes de pensar en cirugía, se intente al menos por un año recuperar el estado físico previo al embarazo mediante métodos conservadores (dieta y ejercicios). El hacerse algo antes, es solo una excentricidad y una moda que algunos con otros intereses, están tratando de imponer.

#### ¿Qué cuidados se pueden tomar durante el embarazo para que los

#### DRA. FERNANDA DEICHLER CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA

## PROMOCIONES FEBRERO - MARZO

#### **Rejuvenecimiento Facial**

## ÁCIDO HIALURÓNICO

Valor real \$335.000 Valor promoción: \$200.000

#### TOXINA BOTULÍNICA + ÁCIDO HIALURÓNICO

Valor real \$470.000 Valor promoción: \$380.000

#### **TOXINA BOTULÍNICA**

Valor real \$300.000 Valor promoción: \$200.000

Cada promoción incluye evaluación, producto, aplicación y control Previa evaluación médica

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



# ALIMENTACIÓN SANA Y CONSCIENTE, GRACIAS AL AUUTUCCO

- **Depurar**, cambiar de hábitos y definir nuevos rumbos puede ser el propósito de muchos al iniciar un nuevo año. Dentro de estas nuevas rutas y caminos, el de la alimentación es también una alternativa. Por eso una buena opción es aprovechar los atributos de la alimentación ayurvédica, cuyos principios ayudan al control del equilibrio.

"LOS ALIMENTOS que ingieres tienen un efecto directo sobre tu cuerpo, mente y alma, e influyen en la forma en que conduces tu vida. Por eso, para vivir una vida sana y en equilibrio, es vital una adecuada alimentación", comenta María Pía Saavedra, experta en nutrición ayurvédica.

"Este conocimiento toma su base en los 5 elementos naturales: tierra, agua, fuego, aire y éter. Éstos se encuentran relacionados con 6 sabores presentes en los alimentos", comenta.

María Pía Saavedra, quien es además enfermera y nutricionista Ayurveda, estudió Nutrición Ayurveda en la India en el International Academy of Ayurveda y es autora del primer libro que se lanzará en Chile sobre este tipo de alimentación, plantea que el Ayurveda es un sistema holístico de medicina que tiene su origen en India hace más de 5.000 años.

Esta ciencia plantea que existen 3 biotipos esenciales o fuerzas biológicas y, de acuerdo a cuál pertenezcamos, debemos comer, priorizar o evitar alimentos específicos. "Ayurveda es la disciplina que trata con alimentos al cuerpo de acuerdo a lo que es beneficioso y lo que es perjudicial para el mismo", puntualiza la especialista.



# La **calidad** de más de 40 años de experiencia HOTEL & RESTAURANT SAVOY José Menéndez #1073 - RESERVAS 2247979 • Punta Arenas - Patagonia chilena

#### Los 12 principios de la comida

La docente María Pía Saavedra señala que en la nutrición Ayurveda existen "Los Doce Principios de la Comida", que son los siguientes:

- 1.- Alimento sátvico: Basado en plantas, suavemente especiado, uso de ghee o aceite puro, que te hace sentir fresco y cargado de energía.
- 2.- Los seis sabores: Dulce, ácido, salado, picante, astringente y amargo. Cuando una comida incorpora todos estos sabores, te hace sentir saciado y pleno.
- 3.- Las tres constituciones en Ayurveda: Combinación de dos o tres doshas (constitución cuerpo-mente o biotipo). Vata (éter y aire), Pitta (fuego y agua), kapha (agua y tierra). Al comer de acuerdo a tu constitución, te ayuda a mantener el cuerpo en equilibrio.
- 4.- Combinación y balance: Una causa común de indigestión y falta de energía después de una comida es, a menudo, producto de una mala combinación y proporción de proteínas, carbohidratos y grasas. Una comida balanceada otorga energía y vitalidad.
- 5.- La porción correcta: La cantidad de comida que necesitamos varía diariamente, dependiendo de nuestras actividades. Comer 2/4 de sólido y 1/4 de líquido del tamaño del estómago.
- 6.-Variedad saludable: Comidas preparadas usando una variedad de vegetales, raíces, hierbas frescas, granos, lentejas, porotos, nueces, frutos secos y especias, proporciona un completo rango de nutrientes.
- 7.- Fresco, local y orgánico: Comer productos orgánicos recolectados de áreas locales, ayudará a la economía del lugar, a potenciar tu comunidad y va a asegurar el mayor y más fresco alimento con los mejores sabores y nutrientes.



- 8.- Estaciones: Comer frutos y vegetales de la estación te ayudará a estar en sincronía con los ciclos de la naturaleza. Tu cuerpo requiere de algunos cambios alimenticios de acuerdo a la estación del año. Obtendrás un mayor provecho de una fruta o vegetal sacada de la estación correspondiente.
- 9.- Herramientas para cocinar: Los utensilios y equipamiento de la cocina d ebe ser lo más natural posible. El plástico, aluminio y los utensilios de cocina anodizados, pueden contaminar el alimento con toxinas. Es más beneficioso para la salud utilizar acero inoxidable, madera, hierro, cerámica o vidrio.
- 10.- Evitar ingredientes tóxicos o tamásicos: El alimento calentado en

- microondas, enlatado, con ingredientes procesados o refinados (aceites, azúcar blanca, sal, preservantes, sabores y colorantes artificiales), o almacenado en plástico o aluminio.
- 11.- Métodos para cocinar: Usar condimentos en la cantidad necesaria para hacerlo más digerible, o tiempos de cocción que retengan su valor nutritivo, para que los nutrientes se mantengan en el alimento. Ej: vegetales al vapor, sofritos de verduras, etc.
- 12.- El amor como ingrediente especial: Preparar una comida con una intensión positiva, con amor, sanas vibraciones, mantras y plegarias, harán que ésta sea más potente y enriquecida con cualidades sanadoras.







Disfruta de una vista inigualable y una excelente atención.

ENCUÉNTRANOS EN SEÑORET 1080 - FRENTE AL MIRADOR CERRO LA CRUZ O EN FACEBOOK: CAFÉ SARMIENTO

# SE ACERCA LA HORA DE VOlver a clases!!



Es importante que los padres conversen con los niños/as acerca de sus preocupaciones en torno al colegio.

Faltan pocos días para dejar atrás las vacaciones y comenzar un nuevo año escolar, de ahí la importancia de que la familia le transmita a los niños/as que volver a clases es algo positivo, y no el término de la diversión.

La psicóloga infanto-juvenil, Paula Bitsch Bidart, asegura que es importante transmitir la confianza en que tendrán la capacidad para afrontar las exigencias de este nuevo año escolar, y prepararles si hay un cambio de colegio, ajustar las rutinas, no dejar el cambio de horario y alimentación para el primer día de clases, y establecer ritos que estén cargados de energía positiva.

Así explica que organizar todos los recursos necesarios para el inicio del año escolar es una oportunidad para que los niños/as vayan anticipando el regreso a clases y sintiéndose protagonistas de su vida escolar; escogiendo sus materiales, ordenando y/o decorando el espacio donde estudian.

### - ¿Es bueno organizar horarios y reorganizar la casa para lo que será el regreso a clases?

-iEs fundamental! El proceso de transición hacia el regreso a clases debe focalizarse en la normalización de ritmos y rutinas, principalmente en torno al sueño y la alimentación. Los ajustes deben hacerse mucho antes del primer día de clases, no es bueno negarse al hecho de que van a volver al colegio, y anticiparse a esto los puede llevar a un buen inicio.

Por ejemplo, el ajuste del horario debe ser gradual en un periodo de 7 a 10 días hasta lograr que la hora de dormir sea la misma que tendrán al comenzar a ir al colegio, lo mismo con la hora para despertarse, tomar desayuno, vestirse, colaciones, almuerzo, etc.

También es muy importante que se limiten las horas de exposición a pantallas; ya sea el computador, el celular, tablets, o televisión; los padres o cuidadores deben asegurarse de que se apaguen por lo menos una hora antes de dormir. A los niños usualmente les toma tiempo separarse de su "mundo virtual", y si no tienen un tiempo prudente de desconexión su cerebro todavía va a estar comprometido y afectará la capacidad para conciliar el sueño.

"El proceso de transición hacia el regreso a clases debe focalizarse en la normalización de ritmos y rutinas, principalmente en torno al sueño y la alimentación. Los ajustes deben hacerse mucho antes del primer día de clases, no es bueno negarse al hecho de que van a volver al colegio, y anticiparse a esto los puede llevar a un buen inicio".



#### - ¿Qué dificultades se observan en los niños que ingresan al colegio por primera vez o se han cambiado de colegio?

-La ansiedad es un problema de salud mental asociado al colegio que es muy común en niños/as. La falta de certeza alimenta los temores, especialmente durante los tiempos de transición, como comenzar un nuevo año escolar. Una forma de combatir la ansiedad es preparar a los niños/as llevándoles a conocer el colegio antes del primer día de clases, pasear por afuera del colegio en auto o caminando, visitar la página web, preguntar en el colegio si es posible que recorran los espacios de salas de clases, de recreo, almuerzo, e incluso los baños pues esto les ayudará a moverse con mayor confianza desde un inicio reconociendo los olores, sonidos y espacios. Una buena idea es que tomen fotos y luego las vuelvan a ver en casa.

Es importante también considerar que muchas veces los padres transmiten ansiedades que nacen desde su deseo de que los niños tengan buenos amigos, sean felices, y aprendan habilidades sociales que les permitan ser adultos exitosos. Estas son motivaciones que nacen del amor, pero que los niños no siempre entienden de esta manera, particularmente los niños ansiosos. Por ejemplo, es muy común que los padres pregunten "¿Hiciste amigos?" Cuando regresan del colegio; esto puede avergonzarlos o hacer que se sientan exigidos cuando recién se están acomodando a la escuela. Lo recomendable es hacer preguntas más abiertas del tipo "¿Cómo estuvo el colegio hoy?", "Dime algo que no te haya gustado acerca del día de hoy" este tipo de preguntas neutrales son mejores que aquellas que el niño/a pueda interpretar de manera negativa.

#### - ¿Qué consideraciones se debe tener con aquellos niños/as que han tenido experiencias difíciles en torno al colegio como una repitencia?

- El paso por el colegio para quienes tienen dificultades puede ser sumamente doloroso. Los padres deben ser especialmente cuidadosos en que la falta de éxito escolar de sus hijos no dañe la relación con ellos, puesto que frente a estos problemas son los padres quienes deben ofrecer apoyo, y si la relación está dañada será aún más difícil el camino para superar los obstáculos.

Es importante buscar ayuda externa que permita proveer del apoyo especializado que los padres no pueden otorgar, y que el niño esté en un ambiente escolar adecuado a sus capacidades para que aprenda, sea más feliz y no esté preocupado todo el tiempo por sus dificultades.

#### - ¿Alguna recomendación o consejo?

- Conocer el Proyecto Educativo de los colegios a los que van los niños, y el modelo educativo que proponen. Es importante buscar un colegio para los niños que este alineado con el estilo educativo que se despliega en la familia pues de esta manera es posible evitar las dificultades conductuales asociadas a las normas o las figuras de autoridad que se dan por ejemplo cuando el estilo de la familia es horizontal y los niños asisten a un colegio con una marcada estructura vertical.

No ignorar los problemas. Muchos colegios son muy buenos, tienen profesores y administrativos preocupados y talentosos, pero no podemos esperar que vean a los niños/ as con la misma mirada o preocupaciones que los padres pudieran tener. A veces la lógica de

los colegios es "no haremos nada hasta que veamos que hay una razón para hacer algo", es por esto que los padres deben ser proactivos. Si vemos que a los niños/as les está costando algo, o cómo padres algo les preocupa—desde lo académico o social-, si tiene alguna condición médica importante, si están transitando por alguna dificultad familiar, si hay dificultades de conducta o aprendizaje que pudieran afectarles en el espacio escolar, es mejor comunicarse con el colegio de inmediato.

"Una forma de combatir la ansiedad es preparar a los niños/as llevándoles a conocer el colegio antes del primer día de clases, pasear por afuera del colegio en auto o caminando, visitar la página web, preguntar en el colegio si es posible que recorran los espacios de salas de clases, de recreo, almuerzo, e incluso los baños pues esto les ayudará a moverse con mayor confianza desde un inicio reconociendo los olores, sonidos y espacios".













- -TINTURA
- CORTE DE PELO
- VISOS
- MECHAS
- PEINADOS PARA FIESTAS, MATRIMONIOS Y GALAS
- ALISADO PERMANENTE

#### Próximamente

- MANICUREY PEDICURE
- ENCRESPADO DE PESTAÑAS
- DEPILACIÓN

#### **SOLICITAR HORA AL 98371656**

ENCUÉNTRANOS EN AV. ESPAÑA 583 EVANOPELUQUERIA2010@HOTMAIL.CL PARA LAS CONSULTAS WHATSAPP +56998371656 FORMA DE PAGO TARJETAS DE CRÉDITO





### VERTICAL

10 sesiones por \$15.000

## completa

con cera

(piernas, brazos, axila, rebaje simple, rostro)

\$25.000

Alisado permanente con queratina desde

\$30.000

y pedicure \$15.000

Servicios de depilación, pestañas, maquillaje, manicure, uñas acrílicas



**BUSCA NUESTRA FANPAGE** SPABAUER PARA VER LAS OFERTAS **EXCLUSIVAS DE NUESTROS FANS** 

Visítanos en calle Chiloé 930 - Teléfono 61 2244282

Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

#### Receta





# Bruschettas con tomate y albahaca

GRANJAS DE LA SIERRA

#### **INGREDIENTES:**

- 3 tarros de **Tomate cubeteado Granjas** de la Sierra.
- I pote de albahaca fresca.
- 4 cucharadas de aceite de oliva Natura.
- Sal y Pimienta.
- I marraqueta.
- 3 diente de ajos enteros y pelados.

#### PREPARACIÓN:

Poner los **tomates cubeteados Granjas de la Sierra**, la albahaca y el aceite en un recipiente salpimentar a gusto y dejar reposar para que se acentúen los sabores.

Cortar la marraqueta horizontalmente a lo largo, luego tostar por ambos lados el pan hasta que este dorado.

Frotar cada trozo de pan ya tostado con el ajo y poner la mezcla anterior, rectificar los sabores.

Servir de imediato.









Estaremos encantados de atenderle y compruebe la calidad y la sazón de nuestros suculentos e iniqualables platos.

> De martes a domingos los mejores menús y servicio a la carta Las mejores empanadas de la ciudad.

Disfrute un extraordianario momento en familia La satisfacción de nuestros clientes es nuestra mejor carta de presentación, por algo somos...

... El Tradicional Sabor Magallánico









Jueves empanadas de horno Sábado y domingo fritas de carne y queso









# 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