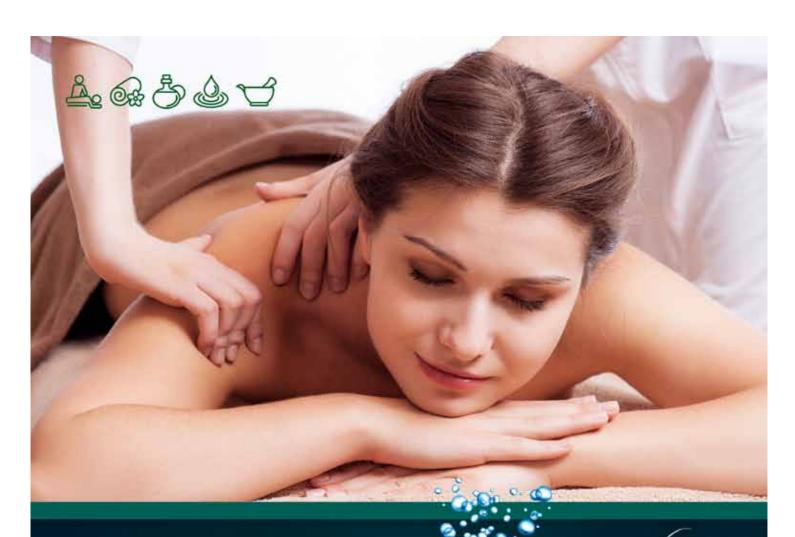
Edición N°85 / viernes 22 de julio de 2016 GRATIS con La Prensa Austraĺ

6 MUJERES Y 34 NIÑOS LA REALIDAD DEL HOGAR DEL NIÑO MIRAFLORES

5 TIPOS DE HOMBRES QUE DEBES 'PROBAR'

REINA DE LA INVERNADA 2016





Dreams Week Pass

1 semana \$ 60.000 | 3 semanas \$ 80.000 2 semanas \$ 70.000 | 4 semanas \$ 90.000

Cleopatra (Baño de leche) \$18.000 Masaje de relajación de 60' \$25.000

Promociones válidas sólo durante julio. Week Pass incluye el uso de sauna, baño de vapor, piscina temperada y gimnasio.

Avda. O'Higgins 1235 / Punta Arenas Tel. 61 220 4565 - 9 7897 8395 Call Center 600 626 0000 / www.mundodreams.com





Fem Patagonia

Año 4 Edición 85 Viernes 22 de julio de 2016 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl





EQUIPO

Editora: Elia Simeone Periodistas: Constanza Poblete Colaboradores: Dr. Mauricio Vargas y Dra. Fernanda Deichler V. Corrección: Lorena Díaz Andrade Fotografía: Constanza Poblete, Franklin Pardon y Mirko Vukasovic

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

LAS MUJERES EN EL SERVICIO SOCIAL

La empatía es una de las capacidades cognitivas que permite a las personas ponerse en el lugar del otro y poder percibir lo que está sintiendo y generar algún tipo de emoción.

Ya sea por condición de género y/o por predisposición social, las mujeres se caracterizan más que los hombres por ser empáticas y por generar acciones que permitan ir en ayuda y socorro de quienes están a su alrededor y requieren alguna asistencia.

És precisamente la empatía la que permite que seis mujeres unan sus existencias en torno a ayudar a menores que, por diversas razones, reciben cobijo y afecto en el Hogar de Niños y Niñas de Miraflores. En algunos de estos casos, esta vocación social se expresó tempranamente en las carreras y profesiones que dichas mujeres escogieron. Por esto, sus historias son resaltadas en esta edición de Fem Patagonia.

Es también la empatía la que mueve a la nueva reina de Punta Arenas, Melany Navarro Zúñiga, quien con sólo 18 años siente que quiere enfocar su juvenil reinado a la acción social y a organizar grupos de voluntarios que, junto a ella, quieran salir a la ciudad y limpiar ciertos sectores, a fin de cuidarla y embellecerla.

La vida comunitaria es necesaria y las mujeres deben estar presentes activamente en la promoción de ésta. Su empatía y un liderazgo efectivo son garantía de una sociedad más cordial para todos.

Elia Simeone R.

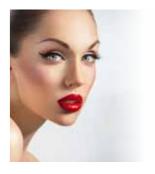
EL REGRESO DE DANIEL FERNÁNDEZ

PÁGINAS

ACABA CON LA GUATITA DE DELANTAL Y LOGRA RECUPERAR TU FIGURA CON UN VIENTRE PLANO Y DEFINIDO

PÁGINA

VAMPIRE FACELIFT PLASMA RICO EN **PLAQUETAS**



Melany Constanza Navarro Zúñiga, nueva reina de Punta Arenas:

"QUIERO ENFOCAR MI REINADO AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD"

AUNQUE SE SENTÍA una candidata fuerte, escuchar su nombre como la reina de la Invernada 2016 la llenó de una emoción insospechada. "La verdad es que en ese momento como que no lo asimilé, quedé como en shock. Sólo fue al día siguiente, cuando comencé a aquilatar que yo soy la nueva reina de Punta Arenas".

Así relató Melany Constanza Navarro Zúñiga (18 años) el momento en que escuchó su nombre como la soberana de la Invernada 2016, cumpliendo así un sueño de niña. "Todas las chicas lo hicieron muy bien y merecían ganar", plantea la joven.

La hoy alumna del cuarto año medio "Eduardo Agüero" del Colegio Miguel de Cervantes se muestra contenta por haber sido elegida y ostentar la corona de la ciudad. Entre las innumerables llamadas que recibió, las que más le asombraron fueron las que realizó la directora y algunos profesores de su establecimiento educacional. "No me lo esperaba. No sé cómo se consiguieron mi teléfono", comenta entre risas.



La entrega del cetro a la reina estuvo a cargo de la anterior soberana, Valentina Oyarzún.





Valoró que dentro de la veintena de participantes se generó un buen ambiente y que dieron vida a un grupo de whatsapp que mantienen, que siempre se apoyaron y que nunca sintió tensión entre ellas.

Destacó que con algunas creó lazos de amistad muy fuertes, que espera que se mantengan para siempre. "Con Macarena Muñoz y Valentina Chamberlain surgió una amistad súper grande y espero seguir siendo amiga de ellas por siempre, siempre con ellas", acotó.

Como buena alumna del área humanista, en el colegio Melany se destaca. Su buena voz ha hecho que sea escogida para cantar en los actos oficiales y participar en algunas representaciones. También le gusta bailar y forma parte de un grupo de pompons.

Melany todavía no tiene bien claro qué va a estudiar. "Aún no estoy muy segura. Me gustaría estudiar Meteorología, pero ello implicaría salir de Punta Arenas y no lo quiero hacer. Por eso, aún estoy en veremos", comentó.

En su anhelo de ser reina —"Uno admira a las reinas cuando saludan desde el carro. iEs genial"-, fue determinante el apoyo de su familia: su mamá Sandra Zúñiga, su papá Sergio Navarro y su hermano Samuel. Pero, sobre todo resalta cómo su padre insistió en que consultara cuando se extendió el plazo de inscripción.

"Como siempre quise ser reina de algo y como se me dio la oportunidad y mi familia me apoyó, entonces salí a buscar otros apoyos y encontré el de Nativa Boutique. Pero, debo decir que el que más me apoyó fue mi papá y él me instó a que llamara y preguntara si aún me podía inscribir y, efectivamente, era posible y gracias a él lo hice y ahora soy reina de Punta Arenas", relata.

Su reinado espera enfocarlo en la acción social, sobre todo luego del impacto que le causó la visita al Hogar de Cristo. También espera organizar jornadas de limpieza de sectores de la ciudad y juntar un grupo de personas voluntarias que quieran seguirla en esta cruzada.

































Bulnes 3500 - locales 20 - 21-28 módulo central Zona Austral - Punta Arenas





LA REALIDAD DEL HOGAR DEL NIÑO MIRAFLORES

TODOS LOS MAGALLÁNICOS sabemos que existe el Hogar del Niño Miraflores, pero muy pocos realmente saben cómo funciona, cómo llegan los niños hasta ahí. Desde 1944 el Hogar del Niño Miraflores, recibe diariamente niños de distintas partes de la región que necesitan ser resguardados, ya que en sus hogares de origen no pueden brindarles las condiciones de seguridad que necesitan.

Sor Raquel Argel, es hija de la caridad de San Vicente de Paul, a los 13 años un grupo de misioneras visitó su natal Queullín e inmediatamente supo que quería dedicar su vida a los más necesitados. Su primera vez en Magallanes fue el año 2009, para formar parte del Hogar del Niño Miraflores. Al meditarlo, inmediatamente reacciona y revela el cambio de pobreza que se vive actualmente, "la pobreza de antes era material, los niños llegaban al hogar porque sus familias no los podían alimentar o mantener, pero hoy es distinto, se vive una pobreza espiritual, de valores, hoy los niños llegan porque son vulnerados sus derechos básicos", viven en familias con adicciones a drogas y alcohol, son golpeados, incluso abusados sexualmente, detalló Sor Raquel.

Hoy los niños necesitan más ayuda, ya no sólo recursos materiales, el apoyo psicosocial es fundamental en todos los casos que son derivados al hogar. Lucía Catalán es asistente social, lleva 3 años trabajando en el Hogar, su intención era sólo hacer un reemplazo, pero con el paso de las semanas supo que ese era su lugar y que por el momento, espera no irse de ahí. "Escuchar historias complejas, historias tristes, que un niño venga y te cuente, fui abusado o era maltratado, te llega al alma y quieres salir como león a defenderlo", relató Lucía.

Este es literalmente el hogar de los niños, donde realizan parte de su rutina diaria. Como todos quienes están en edad escolar, se levantan temprano por la mañana y comienzan con sus quehaceres. La tía Alejandra los acompaña, les da el desayuno y los prepara para que asistan a sus respectivos colegios. Todos como verdaderos hermanos, van en el bus del Hogar y son trasladados cada uno a su establecimiento, del cual llegan luego de su jornada, listos y dispuestos para hacer lo que todos los niños, jugar, hacer las tareas, ver televisión y por supuesto, también regalonear.

Alejandra Fingerhut, conocida por los niños como la "Tía Alejandra", es la educadora de trato directo, pero en la realidad es la "mamá" de los niños, tal como contó: "hago todo lo que hacen las mamás, hago las tareas con los niños, les doy once, jugamos y obviamente, también como todas las mamás, los reto cuando corresponde".

La tía Alejandra incluso los lleva a un grupo scout los fines de semana, para compartir con ellos la mayor parte del tiempo posible, ya que son niños que requieren atención personalizada, que necesitan sentir constantemente el cariño y apoyo de quienes los rodean.

De dulce y agraz hay a diario en el Hogar, reflejo de esto es el relato de Sor Raquel al recordar a una pequeña de 6 – 7 años, "una vida de maltrato de parte de su mamá, yo nunca logré entender por qué la mamá siempre fue un apoyo muy importante para sus dos hijos hombres, que eran mayores y no así para la niña. Ella tenía un buen trabajo, se veía una persona limpia, varias veces hicimos visitas a su casa, estaba limpia, era una casa-casa y nunca quiso tener a su niña, eso me sorprendió mucho siempre. La niña estuvo en el Hogar muchos años, el papá era pescador, entonces cuando él venía de la faena sacaba a su niña por el fin de semana y la venía a dejar en la tarde. Este caballero no estaba muy bien de salud y decidió irse al norte y se llevó a su niña, porque era el único que la visitaba cuando venía de la pesca. Se trasladaron, ella comenzó a ir al colegio y al papá le dio un cáncer fulminante y en el lapso de un año se murió, terrible para esa niña, ya pre adolescente. La niña sola en el norte comenzó a manifestar conductas más

disruptivas, rebeldía, así que la internaron en un hogar de menores en Copiapó, ahí presentó fugas, así que la llevaron a Arica, allá lo mismo. El Sename se dio cuenta que existe la mamá de la niña en Punta Arenas, entonces deciden trasladarla acá para que tuviera a la mamá más cerca, así que regresó al Hogar Miraflores ya adolescente. Fueron terribles esos años, por su conducta, además con ese historial de vida, fueron por lo menos dos años muy difíciles que tuve con ella, era su apoderada en el colegio y fue difícil rescatarla, educarla, ponerle normas, creamos un vínculo muy fuerte; ella veía un poco la figura materna en mí y yo tenía la obligación de salvarla sí o sí y justo a fines de ese año a mí me avisan que me van a trasladar a Santiago y eso fue peor. Sin embargo con el trabajo que había realizado antes con ella, logré que un grupo de jóvenes que había formado la empezara a invitar a sus actividades, con esos jóvenes que no eran del Hogar comenzaron a formar vínculos con ella y esa fue su salvación. Hoy es una adolescente que le ha ido muy bien, está inserta en el sistema escolar, ha logrado ser presidenta de su curso, es una niña con metas claras... A esta niña la rescatamos", relató Sor Raquel con gran alivio al recordar a su pequeña.

Financiamiento

Una de las principales debilidades del Hogar es su financiamiento, a pesar de que recibe fondos estatales de distintas



organizaciones de gobierno, no siempre es suficiente para solventar las necesidades de sus niños, que hoy son 34 de un cupo máximo de 50. Las edades de los niños fluctúan entre los 1,5 y 10 años. El pequeño de 1,5 llegó del hogar Ignazio Sibillo, para poder estar junto a sus otros 3 hermanos mayores y no perder el vínculo con ellos, a pesar de que en total son de su abuela materna.

cuya característica en común es ser socias fundadoras de la Agrupación de Amigos del Hogar del Niño Miraflores, conformada el año 2001. Lidia desde 1986 comenzó a acercarse al Hogar, primero participando de las misas dominicales, luego formó parte del grupo. Después en su calidad de profesora se hizo cargo de las actividades



Reportaje



La asistente social Lucía Catalán

académica de los mismos, reforzar contenidos, hacer tareas, estudiar para las pruebas, incluso hacer manualidades como cuenta alegremente. Doris, luego de unos años lejos de Magallanes vuelve el año 2002 e inmediatamente se une a Lidia en la formación de esta agrupación. Ambas tienen una preocupación constante, la falta de recursos para los niños, al principio reunían canastas familiares, las que año tras año comenzaron a ser cada vez más pequeñas frente a las múltiples necesidades que se presentaban, luego comenzaron a organizar onces entre las amigas para juntar dinero en efectivo, pero aún así, siempre las necesidades iban creciendo. Viendo que los recursos que generaban no eran suficientes, Doris comenzó a organizar un desfile de moda, donde reclutó a otra de las hoy socios clave, su amiga Verónica Sánchez, que desde hace 5 años la ayuda en esta labor, a la que han sumado varias más, por ejemplo este año tienen dos enormes desafíos por delante. Por un lado están inscribiendo socios que aporten una cuota mensual al Hogar y además han asumido un gran desafío junto a la Cámara Chilena de la Construcción Punta Arenas, realizar un bingo en beneficio de los



niños del Hogar.

Por lo pronto, el sueño de los niños y estas mujeres es construir un invernadero dentro del Hogar, el cual esperan concretar gracias a este bingo que está preparando la CChC para apoyarlas y poder contribuir a esta loable labor que realizan diariamente. Al hablar del bingo todas coinciden en lo mismo, "es una excelente oportunidad para nuestros niños" e inmediatamente realizan el llamado a participar de él, llenas de entusiasmo y de alegría, seguras en el trabajo que realizan y con la convicción, de que este pequeño cambio que realizarán dentro del Hogar será sustancial para hacerlo más acogedor y amigable para los nuevos niños que ingresen y también una vía de escape para los pequeños que ya llevan años en él.



Té Bingo CChC

Sábado 6 de agosto • 15:00 horas Salón de eventos Casino Dreams • Valor \$ 10.000 ¿DÓNDE COMPRAR?

> Hogar del Niño Miraflores, 21 de Mayo 2442 Cámara Chilena de la Construcción, Magallanes 671

TIPOS DE HOMBRES QUE DEBES

ANTES DE encontrar al hombre ideal, la mujer puede seguir una ruta con altibajos y con tropiezos. Para asegurar que estos recuerdos resulten placenteros, aquí se sugieren cinco tipos de hombres con los cuales sería interesante tener sexo antes de llegar a los brazos del esperado príncipe azul.



El atleta:

- Sólo mirarlo puede ser todo un placer.
- Piensa en hacerlo en un rincón de la cancha, en una piscina, contra el frontón del squash o sobre el capó del bólido de
- Prepárate para un juego amistoso y una tarjeta roja. También puede ser una goleada...

ADVERTENCIA:

Se corre el riesgo de que haya mucho músculo y poco talento.

El caballero con billetera abultada:

- -Podrías hacer una lista de los 100 lugares para hacerlo antes de morir.
- Por fin podrías ir a una suite presidencial con botella de champaña y todo.
- L a libido aumenta cuando te regalan un diamante. - Prepárate para volar en su jet privado y dejarlo al aterrizar.

ADVERTENCIA:

Recuerda que el dinero nunca ha hecho la felicidad ni garantiza que tendrás a un artista en la cama.

- Un clásico, de clásicos, que ninguna mujer debe dejar de experimentar.
- Vendrán noches de flores, abrazos y sensuales bailes.
- Sus sugerentes movimientos de caderas te llevarán a pensar en lo alto...

ADVERTENCIA

Serás única para él, hasta que pase otra chica que baile mejor.

El nerd:

- Sentirás el placer de pervertir a un chico de lentes de carey, corbata, quizás engominado...
- Su timidez, pero gran inteligencia puede sorprenderte.
- Entender la teoría de la relatividad antes de ir a la cama es un buen panorama.



- Te sentirás como Julieta cuando él te envíe una rosa y reviva contigo los amores de las novelas románticas.
- Su mayor atracción estará en la poesía que te escribirá a mano.
- Piensa en aquellos paseos por el bosque tomados de la mano o en recorrer la ciudad en su bicicleta antigua.

ADVERTENCIA:

- Por si acaso, compra '20 poemas de amor y una canción desesperada", porque no falta el que copia los poemas de Neruda y los hace pasar por versos originales inspirados por ti.





Directora de las carreras de administración Santo Tomás Punta Arenas

"HAY UNA GRAN FALENCIA DE MANO DE OBRA CALIFICADA EN LA REGIÓN"



CON ESTA DECIDORA frase la directora de las carreras de administración del Centro de formación Técnica e Instituto profesional Santo Tomás Punta Arenas, Lil Garcés Eyraud, da cuenta de la necesidad de potenciar el desarrollo del "Recurso Humano" en la empresa privada y pública en Magallanes.

Ingeniero comercial, licenciada en administración, MBA mención marketing y diplomada en management de la Universidad Andrés Bello, llegó a nuestra región con mucha incertidumbre y con una gran dosis de nostalgia de su vida en la capital. Sin embargo, hoy reconoce estar feliz viviendo en estas gélidas tierras.

ENTENDAMOS EL CONCEPTO

Debemos entender como "Gestión de Recursos Humanos": a la administración y desarrollo estratégico de las personas que componen una organización, comprendiendo que estas son agentes activos y proactivos con capacidades, creatividad y habilidades que potenciadas serán la clave del éxito de toda organización, así podemos decir que dicha gestión da origen a la actual llamada "cultura organizacional", tan de moda hoy en día.

UN POCO DE HISTORIA

Si nos remontamos a la historia organizacional veremos con asombro que hace no más de 20 años aproximadamente hemos logrado tomar conciencia de la importancia de los recursos humanos en las empresas. Antiguamente los conceptos como productividad, rentabilidad, administración, eran el centro del plan estratégico de todas las organizaciones.

Sin embargo, el ambiente globalizado y la rapidez con que se instaura el concepto de competitividad obligó a las empresas a generar una mirada interna para cuestionar su actuar y reconocer los factores que le permitirían adaptarse y diferenciarse de la competencia,

además de plantear la interrogante de cómo alcanzar rentabilidad sin que esto significara grandes inversiones.

Alrededor de 1978-1980 se genera el gran cambio de mentalidad basado y respaldado en la experiencia de aquellas empresas donde se había implementado este cambio en el desarrollo organizacional, que promovía la figura del capital humano como eje central en el plan estratégico y como un fuerte factor diferenciador.

El Área de Recursos Humanos toma fuerza y liderazgo a través del tiempo y actualmente es parte de la planeación estratégica de toda organización competitiva.

NUESTRA REGIÓN

Si damos una mirada a nuestra realidad local observaremos que en Magallanes nos enfrentamos a un escenario donde la escasez de mano de obra calificada alcanza cifras significativas.

Por otro lado, la región ha enfrentado un crecimiento importante en el desarrollo del mercado. Existen empresas consolidadas que son parte de la historia de Magallanes con una estructura que, en sus inicios, nace bajo el alero del concepto de "empresa familiar" pero que a través del tiempo y debido al crecimiento, cambio de objetivos, necesidad de competir y crecer, se han visto obligadas a adoptar estrategias que promueven profesionalizar cada una de las áreas que son parte de la estructura de dichas organizaciones.

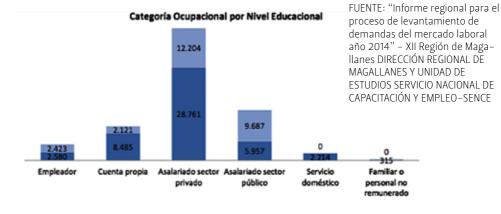
Una de las áreas de esta estructura es precisamente Recursos Humanos que ha comenzado a consolidarse como unidad autónoma y significativa en las grandes empresas, sin embargo, si damos una mirada crítica veremos que los profesionales en la región orientados al área de RRHH son escasos.

SANTO TOMÁS A LA VANGUARDIA

El Instituto Santo Tomás se hace cargo de ese déficit, realizando la apertura de la carrera de Técnico en Administración de Recursos Humanos a contar del año 2015. Esto con el fin de aportar a la comunidad profesionales con visión estratégica en la gestión de personas y con sólidos conocimientos en los temas relevantes que gestiona una jefatura o gerencia de RRHH.

Mujeres independientes, proactivas que trabajan y estudian, también son parte del alumnado de Santo Tomás, en la carrera de Recursos Humanos alrededor del 80% de alumnos son mujeres. Adaptando sus horarios para compatibilizar estudios, trabajo y rol de madres han logrado avanzar en sus estudios en busca de una mejor calidad de vida y proyecciones laborales.

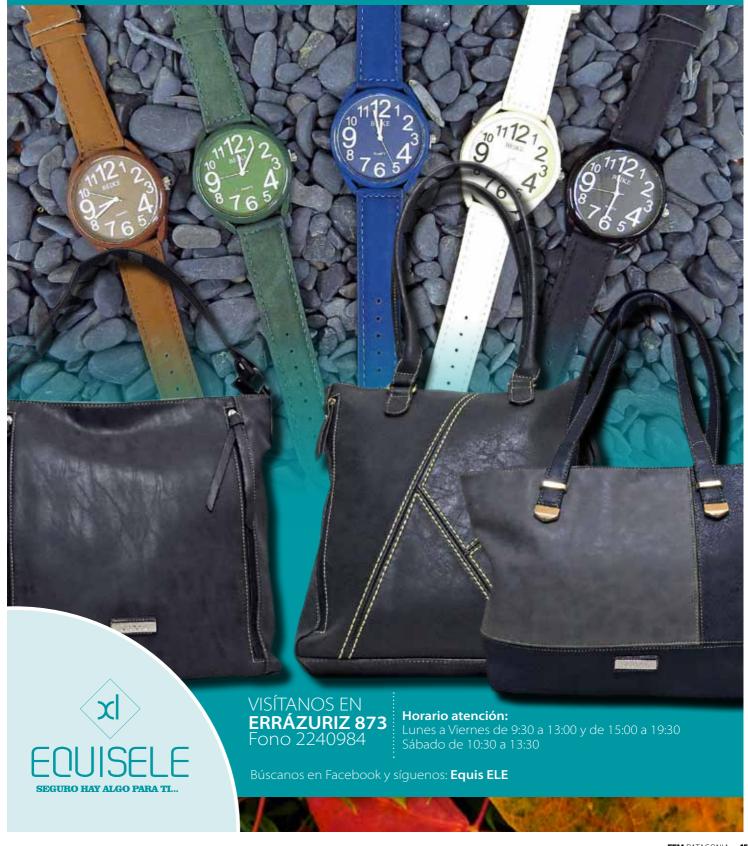
Sin duda alguna, generar empleados comprometidos, con capacidad de tomar decisiones, proactivos, motivados, se ha tornado una tarea primordial a la hora de diferenciar servicios o productos frente a una competitividad que crece día a día. Esto sustenta la necesidad de fortalecer el área de Recursos Humanos dando Valor a las personas, y buscando innovar en factores que determinen su bienestar, compromiso, lealtad, reconocimiento y crecimiento personal, como la base del éxito.



■ Hasta Educación Media Completa ■ Educación Superio

TENDENCIAS EN ACCESORIOS PARA ESTE OTOÑO INVIERNO

2016











EL REGRESO DE

Daniel Hernandez

EL CONOCIDO estilista Daniel Fernández está de regreso en Punta Arenas, y asegura que esta vez ha vuelto para quedarse trabajando definitivamente y vivir su vejez en estas tierras.

Este viajero eterno, alegre, que tiene muchas ganas de seguir viviendo, que disfruta mucho enseñar, y que se considera como una persona positiva, dice sentirse "un privilegiado en la vida por hartas razones".

Treinta y cuatro años avalan la trayectoria de Daniel, quien dio sus primeros pasos en el mundo de la belleza a los 20 años, cuando comenzó a estudiar peluquería en Buenos Aires.

Tras culminar sus estudios, regresó a Viña del Mar donde trabajó en la ex peluquería del antiguo Hotel Miramar, y fue en esa época, mediados de los '90 que comenzó a venir por temporadas a Punta Arenas, lugar que reconoce le fascinó.

Gracias a que le iba bien, tuvo la posibilidad de seguir viajando y así perfeccionarse con peluqueros destacados de Santiago o del extranjero que llegaban a dictar importantes cursos, de trabajar en una de las peluquerías más tops de la época "Los Creadores" (Punta Arenas), y de incluso, tener un espacio en Punta del Este (Uruguay).



"Tenía muchos amigos de Buenos Aires que trabajaban en Punta del Este, en esos ir y venir se dio la oportunidad y bueno, siempre estuve preocupado de perfeccionarme, de hacer cosas novedosas y traer productos que no llegaban ni a Chile", comenta Daniel.

En esa búsqueda del perfeccionamiento, Daniel da un paso más y se va a Barcelona a estudiar a la conocida Escuela Superior de Imagen "Cazcarra", donde estudia maquillaje. Años más tarde en esa misma ciudad se titula como Instructor

de Peluquería en Calidad de Master, lo que le permite enseñar a nuevas generaciones, pero además destaca la experiencia de incursionar en cuerpos pintados.

"Disfruto mucho enseñar, y siento que uno debe dejar una huella, porque en el fondo es parte de lo que viniste a hacer. A esta altura de mi vida, una de mis misiones es formar gente, y lo más probable es que alguien se va acordar de Daniel Fernández, que él me enseñó esto, y lo hago con harto amor, es una de las cosas que





















más me gusta", explica el estilista. Ya inst<u>a</u>lado con su salón de belleza en Punta Arenas, además de trabajar con temas cosméticos, se dedicó a participar en desfiles de moda, a traer importantes diseñadores como José Cardoch y a gente que estuviese a la vanguardia y que marcara tendencias en cada época.

"Me interesa el desarrollo integral de la mujer"

Un área que a Daniel le interesa mucho es el desarrollo integral de la mujer, y como asesor de imagen ha tenido la posibilidad de trabajar en dos oportunidades con las candidatas a reina de las Invernadas 2015 y de la reciente edición del concurso. Además ha realizado trabajos con SERNAM a través de talleres de autoestima, y también se encuentra fortaleciendo el Instituto de la Mujer que él formó y que en un futuro será OTEC.

"La OTEC se dedicará a capacitación, temas de inclusión, de género, que la mujer vaya teniendo oficios, porque nos preocupa esa parte. En forma muy personal a través de otras instituciones estamos trabajando, ya que hay una responsabilidad social, que es un ámbito que me ha gustado siempre. Si uno recibe bendiciones, uno tiene que entregar, yo lo veo de esa forma, y la idea es brindar a la gente conocimiento y apoyo para que tengan salidas laborales, y en el rubro de la belleza hay alternativas que son bastante buenas", asegura Daniel.

A él le preocupa estar constantemente entregando información a las mujeres, que no sólo se trata de belleza, sino que ello está estrechamente ligado a la salud. "Yo tuve un programa 'Para ti mujer', que espero retomar este año, donde le explicábamos a las mujeres que verse bella no es sólo cosmético, sino que hay un tema de alimentación, de ejercicio,

es un conjunto de cosas que hay que poner en práctica".

La mentalidad ha cambiado

Daniel recuerda que cuando llegó a Punta Arenas e instaló su salón de belleza eran pocos los estilistas y maquilladores que había, e incluso, asegura que la gente se resistía a los cambios, sin embargo, con el correr de los años eso ha cambiado, porque la gente está consumiendo moda y belleza.

"Por un lado siento que la mentalidad ha cambiado, porque antes a los peluqueros nos relacionaban sólo con que éramos homosexuales, y ahora hay de todo, estilistas que no son gay, y las mujeres se han ido perfeccionando mucho en esta profesión. Se han dado a conocer nuevos profesionales, gente creativa, y yo seguiré formando gente en peluquería, maquillaje, entre otros", señala Daniel.

Su nuevo salón de belleza

Hace apenas unos días, Daniel abrió su nuevo salón de belleza, el que se ubica en un sector residencial del tradicional barrio Prat, donde espera recibir a todas sus clientas-amigas, a las que siempre les ha brindado el cariño y buena atención.

"Estoy retomando todo nuevamente para seguir atendiendo a mis clientas con bastantes cosas novedosas, promociones y precios especiales para la tercera edad. Para mí es súper importante la señora, porque tengo muchas clientas que partieron conmigo hace 30 años atrás. Mi clientela es súper transversal y me siento cómodo de recibirlas a todas", manifestó.

Para lo que resta del año, Daniel espera continuar con los cursos de peluquería, maquillaje y desarrollar clínicas de belleza, para que las mujeres de nuestra región aprendan, se entretengan y perfeccionen en cortes de cabello, colorimetría, y otras áreas. "He realizado varios desfiles con Prisma Group, y he visto que la gente tiene inquietud de aprender, ver y hacerse cosas nuevas y lindas". Daniel reconoce, a pesar de todo, que los años más maravillosos de su vida los ha disfrutado en Punta Arenas. y aunque sus clientas no le crean mucho: ha vuelto para quedarse.

"Soy un loco viajero. Este es el regreso en una etapa de madurez, donde he decidido quedarme. Siempre fui muy inquieto y a lo mejor eso la gente no lo comprende, porque mis inquietudes pasaban por saber, conocer, aprender y resolver, y hoy puedo decir que siento que estoy con una vida bastante resuelta", sostuvo.











ACABA CON LA "GUATITA DE DELANTAL" Y LOGRA RECUPERAR TU FIGURA CON UN VIENTRE PLANO Y DEFINIDO

LA ACUMULACIÓN de grasa del bajo vientre, a la que normalmente llamamos "delantal" es un problema común en diferentes mujeres, el cual va aumentando con el paso de los años, ya que naturalmente la masa muscular tiende a disminuir a medida que ganas edad. Por lo que si no haces suficiente ejercicio para reemplazar la pérdida de músculo, se produce un aumento de peso en todo el cuerpo que se enfatiza en el abdomen.

Uno de los mayores problemas es que para eliminar esta grasita, se debe entrenar todo el cuerpo, ya que es imposible sólo eliminar de forma localizada.

El abdomen puede estar flácido por pérdida de tono muscular de la pared abdominal, debido a la falta de ejercicio físico específico. En ese caso, con un programa de entrenamiento de la fuerza, se soluciona rápidamente. Si el problema persiste, puede haber dos variables más: flacidez de la piel, o exceso de tejido adiposo localizado.

El exceso de grasa también se puede modificar rápidamente a través de una dieta que provoque un balance calórico negativo, acompañada por actividad física que ayude a quemar calorías extras. En cambio, la flacidez de la piel, producto de haber perdido la capacidad elástica, al haber permanecido estirada por un tiempo prolongado, no se revierte fácilmente mediante ejercicio físico. Para eso hay que esperar un tiempo prudencial, para ver si remite a su estado original, ya que en última instancia se trata de un tejido orgánico. El uso de cremas puede llegar a ayudar a mejorar un poco el aspecto, pero no es la solución definitiva, ya que el tratamiento debe ser integral.

Consejos para eliminar la guatita

- Entrenamiento cardiovascular: Se recomiendan tres horas a la semana de ejercicios cardiovasculares como correr, saltar, caminar, bailar y actividades de este tipo para lograr tu objetivo.
- · Entrenamientos de intervalos: Son una

excelente forma de aumentar tu fuerza y quemar rápidamente la grasa de la guatita. La idea es siempre ir alternando ejercicios moderados con otros más vigorosos para así quemar más calorías.

- Entrenamiento de fuerza: Se recomienda al menos 2 veces por semana entrenar los músculos del centro, por ejemplo, siéntate en el borde de una silla, luego apoya las manos en el borde y levanta los pies a unas 2 pulgadas del suelo, manteniendo la contracción unos cinco tiempos, afloja los músculos y repite durante un minuto.
- Menos calorías: mientras avanzamos en edad, necesitamos menos calorías. Por lo general, las mujeres necesitan al menos 1.200 calorías y los hombres deben recibir por lo menos 1.500.
- Alimentos ayudan a sentirte satisfecha con menos calorías: Los alimentos ricos en fibra son una buena opción, porque el cuerpo digiere la fibra más lentamente, y así te sientes satisfecha por más tiempo. La harina de avena, el arroz integral y la pasta de trigo integral son algunas opciones saludables.

Salud y Belleza





Cuando existe piel y grasa que cuelga de la parte delantera del abdomen, además de las cicatrices de cesáreas y de otras intervenciones, se puede eliminar con la abdominoplastía. Para saber si eres candidato, los principales aspectos que evalúa el cirujano son:

- · Calidad de la piel, en la que se puede identificar el grado de flacidez y cantidad de estrías.
- · La grasa subcutánea, de la que se determina su cantidad y localización.
- · Músculos de la pared abdominal que pueden encontrarse separados por los cambios

de peso o por los embarazos.

Una vez que el paciente es evaluado, el especialista determinará la cirugía ideal para eliminar el problema del exceso de piel y grasa, recomendando una abdominoplastía o bien la retracción de la piel con las últimas tecnologías disponibles, como lipoplastía asistida por Vaser o Láser.

Ya lo sabes, para eliminar la "guatita de delantal" lo primero es consultar a tu médico para idear un plan de dietas y ejercicios, si esto no es suficiente, puedes pedir la evaluación de un cirujano para lograr un abdomen plano y definido.





Noah Cosmetología y Estética Integral www.noah.cl

IV versión del campeonato de futsal escolar organizado por Mina Invierno

ALUMNAS DEL Colegio Punta Arenas GANARON COPA INVIERNO 2016

LAS MUJERES cada vez más se interesan por practicar deportes que comúnmente suelen estar más ligados a los varones, y así quedó demostrado en la IV versión de la Copa Invierno, organizada por Mina Invierno, en la que ocho equipos escolares en la serie damas de enseñanza media disputaron con gran entusiasmo y trabajo en equipo, el primer lugar del torneo.

Las integrantes del equipo del Colegio Punta Arenas se quedaron con la Copa Invierno 2016 tras disputar un apretado encuentro con el Colegio Luterano, que en el tiempo

reglamentario terminó con el marcador igualado a dos goles, por lo que debieron enfrentarse en penales para definir al equipo vencedor, siendo el resultado de tres a dos.

Al término del encuentro que se desarrolló en dependencias del gimnasio del Instituto Don

VCIAS TO STATE OF FUTSAL

Bosco, y donde ambos equipos demostraron su habilidad y talento futbolístico, las jóvenes del Colegio Punta Arenas festejaron el triunfo, agradeciendo el apoyo de su establecimiento y de sus padres que las respaldan para participar en este tipo de torneos.

Daniela Guiñez, del Colegio Punta Arenas, dijo sentirse feliz con el triunfo, pero sobre todo, por el trabajo que realizan siempre en equipo. "Nosotras entrenamos duro para esto, y vemos que eso tiene su recompensa, es lo que queríamos y salimos a jugar mentalizadas para ganar", destacó.



Aire libre y deporte



La Copa Invierno se desarrolló en dependencias del gimnasio del Instituto Don Bosco.

La joven reconoció que a veces resulta difícil rendir en los estudios y en el deporte, pero aseguró que con la ayuda que les entrega el Colegio pueden complementar ambas actividades, que requieren de toda su responsabilidad.

La jugadora Loreto Curill (14 años), también del equipo ganador, manifestó que llevan





trabajando como equipo cuatro años, que son muy unidas y que lo más importante es que saben ganar y también asumir una derrota.

"Este es un importante triunfo, porque nosotras trabajamos mucho para estos campeonatos. Este torneo de Copa Invierno ha sido bien organizado, y lo hemos disfrutado mucho con mis compañeras. A mí este deporte me apasiona mucho, es lo que más me gusta, pero no dejo de lado mis otras prioridades, estoy muy contenta con el resultado", afirmó Loreto.

Un rol importante cumple también el técnico del equipo del Colegio Punta Arenas, Ignacio Alvarado, quien destacó el desarrollo del campeonato de futsal y el compromiso de todos los equipos escolares participantes.

"Uno siempre está tratando de hacer crecer el futsal, porque es la pasión de uno, y la verdad es que fue un campeonato bonito, donde los colegios ponen su mayor esfuerzo y no fue fácil, todos los partidos los sufrimos, pero este logro es de las niñas, básicamente por las ganas que muestran al entrenar y a seguir creciendo", sostuvo el técnico. Además, el entrenador recalcó la motivación que tienen sus jugadoras, que entrenan cuatro veces a la semana, y no fallan. "Hacemos un entrenamiento basado en halterofilia, donde trabajamos todo el cuerpo, es harto el sacrificio, pero cuando armamos un equipo siempre unificamos criterios, y las chicas saben que así uno puede lograr estas cosas".

Las ganadoras recibieron medallas, equipamiento deportivo y la ansiada copa, además podrán visitar las instalaciones de Mina Invierno en Isla Riesco, con un recorrido exclusivo.



El Colegio Luterano obtuvo el segundo lugar del torneo.



🍞 jollyregalos / Local 254, Zona Franca - Punta Arenas / info@jollyregalos.cl - www.jollyregalos.cl

Desde Fancia nuevo stoch batas, pijamas y camisones.



EL HECHO que Kim Kardashian y otras figuras populares publiciten este procedimiento en las "redes sociales" (lo podemos revisar en youtube) nos sirve para conocerlo, saber para qué sirve y saber qué solicitar cuando concurrimos con el especialista.

El término "vampire facelift" puede traducirse como "estiramiento facial tipo vampiro" y es el tratamiento que conocemos como PLASMA Vampire Facelift PLASMA RICO EN PLAQUETAS

RICO EN PLAQUETAS y se refiere al procedimiento médico en el que, los factores de crecimiento derivados de las plaquetas obtenidas de la propia sangre

de una persona, se inyectan de nuevo en la piel de su rostro, en áreas específicamente definidas, para mejorar la apariencia y la salud de la piel y cara en general. El plasma que se inyecta, enriquecido en el número de plaquetas, se obtiene mediante la activación de estas plaquetas a partir de la muestra de sangre. Este procedimiento se puede utilizar para el tratamiento de las zonas envejecidas de la piel e incluso en arrugas finas y líneas de expresión.

Como se trata de la propia sangre del paciente, no existen las reacciones alérgicas y es un procedimiento ambulatorio, rápido y sin complicaciones.

La sangre se extrae de una vena del paciente y luego se centrifuga para aislar las plaquetas de los otros componentes de la sangre. Las plaquetas se activan y este gel se inyecta de nuevo en varios puntos de la cara, para inducir

el crecimiento de nuevo colágeno, del tejido de la piel y de los vasos sanguíneos alrededor de cada sitio de inyección. En conjunto crea volumen en la piel, dando de ese modo una apariencia rejuvenecida a la piel.

El procedimiento se basa en el papel natural que las plaquetas juegan en la cicatrización de los tejidos. Normalmente, en respuesta a daños en los tejidos, las plaquetas se agregan cerca del sitio de alguna lesión y comienzan a liberar al menos siete factores de crecimiento diferentes. Estos factores de crecimiento hacen que la curación y reparación final empiecen.

Además de sus difundidos y exitosos usos cosméticos, el plasma rico en plaquetas es utilizado para tan diversos tratamientos como el crecimiento óseo, para reducir la apariencia de cicatrices y estrías, para la curación de quemaduras y el fomento de la regeneración en implantes óseo integrados.

Como repetimos siempre, consulte con el especialista calificado sobre las indicaciones y usos de éste y de otros procedimientos y sobre lo que usted necesita.





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
- Hilos tensores revitalizantes faciales

mvargas@drmvargasz.cl

Consulta Rómulo Correa 665 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

Clínica Algarrobal Chicureo Santa Emilia 201-203 Teléfonos (2) 2843 1941 (2) 2843 0476 Chicureo Santiago

Un tercio de los chilenos la sufre

ENFERMEDAD POR REFLUJO GASTROESOFÁGICO

LOS PACIENTES con Reflujo Gastroesofágico ven afectada su calidad de vida. Un 80% de ellos no disfruta las comidas, un 60% refiere que la regurgitación le afecta el sueño y sobre un 40% tiene dificultades para concentrarse en su trabajo.

La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) es una enfermedad crónica frecuente y de gran impacto en la calidad de vida de los pacientes afectados. Alrededor de un 20% de las personas, presenta pirosis o regurgitación, los síntomas típicos de la ERGE una o más veces a la semana. En Chile se estima que un 30% de la población adulta presenta sintomatología de ERGE. Un estudio realizado en la ciudad de Temuco el año 2005 mostró una prevalencia de 53%, siendo la regurgitación el síntoma más frecuente.

Se define como ERGE una condición que aparece cuando el reflujo del contenido del estómago al esófago produce síntomas problemáticos y/o complicaciones, esofágicas o extraesofágicas. "En el 30% de los casos los síntomas se asocian a la presencia de lesiónes en la mucosa esofágica (esofagitis), lo que se denomina ERGE erosive", señala el medico jefe del Centro Integral de Tratamiento de la Obesidad (CITO) de Clínica Magallanes, Dr. Jorge Cárcamo, quien agrega que "existe una clara y fuerte asociación entre obesidad y enfermedad por reflujo gastroesofágico".

Deterioro de la calidad de vida

El dolor y las molestias causadas por los síntomas cardinales de la ERGE son la pirosis (sensación quemante en el área retroesternal) y regurgitación (percepción de reflujo de contenido estomacal en la boca o faringe), pueden afectar múltiples aspectos en la calidad de vida de las personas. La pirosis limita de manera importante las actividades diarias y la productividad. Un 80% de los pacientes con ERGE, reportaron menor disfrute de las

Dr. Jorge Cárcamo Dajer

comidas, un 60% refiere que la pirosis le afecta el sueño y sobre un 40% la concentración en el trabajo.

"En un tercio de los pacientes la enfermedad se puede presentar con síntomas extraesofágicos, como tos crónica, carraspera, voz ronca y asma bronquial", señala el especialista. El diagnóstico se hace fundamentalmente con la entrevista clínica identificando los síntomas típicos de la enfermedad. "En casos dudosos o cuando se sospecha de alguna complicación, como la esofagitis, es necesario realizar exámenes complementarios (endoscopía, radiografía esófago-estómago-duodeno, pHmetría de 24 horas, manometría esofágica), los que están disponibles en nuestro Centro de Estudios Digestivos en Clínica Magallanes".

Tratamiento del Reflujo Gastroesofágico

En cuanto al tratamiento de los pacientes con ERGE, se dispone de estrategias farmacológicas, no farmacológicas y quirúrgicas. Con respecto a las primeras, "la evidencia nos dice que los inhibidores de la secreción ácida del estómago (omeprazol, esomeprazol), son considerados actualmente como la mejor alternativa para el alivio de los síntomas y la curación de la esofagitis por reflujo, cuando está presente", señala el Dr. Cárcamo. Otros fármacos, como los procinéticos (domperidona, metoclopramida), sólo tienen utilidad clínica limitada.

En cuanto a los tratamientos no farmacológicos, "a pesar de que existe insuficiente evidencia, se recomienda la baja de peso, la elevación de la cabecera de la cama, dejar de fumar y evitar ciertos alimentos como la grasa, el chocolate, el café, la menta y el ají", afirma el especialista. También es conveniente no acostarse luego de las comidas, y cenar 2 a 3 horas antes de dormirse.

Cirugía para el ERGE

Respecto a la cirugía, ésta está indicada para los casos en los que fracasa el tratamiento médico y en aquellos que presentan complicaciones de la enfermedad. La técnica quirúrgica utilizada se realiza por vía laparoscópica, es muy bien tolerada, tiene pocas complicaciones, y como el tratamiento farmacológico, se asocia a buenos resultados a largo plazo.



EXÁMENES Y PROCEDIMIENTOS EN CLÍNICA MAGALLANES informaciones@clinicamagallanes.cl

Ecotomografías Ginecológicas y Obstétricas - Ecotomografías 3D - Test Cutáneo - Test de Sudor - ECG Electrocardiograma de reposo - Monitoreo continuo de Presión Arterial (Holter de Presión Arterial) - Monitoreo continuo de Electrocardiograma (Holter de arritmia) - Tilt Test - Test de Esfuerzo - Endoscopía digestiva alta - Gastroscopía Endoscopia digestiva baja o colonoscopía - Colonoscopía Rectoscopia Cistoscopia (urología) - Cápsula endoscópica - Manometría de alta resolución esofágica - pH Metría - Test de aire espirado - Balón Intragástrico - Audiometrías en adultos y niños - Impedanciometrías - VIII Par - Rehabilitación vestibular - Maniobras de reposición de partículas - Permeabilidad Tubaria - Emisiones Otoacústicas - Rinomanometrías - Prueba Calórica Mínima Test de Glicerol - Prueba de audifonos -

Potencial Evocado Auditivo de Tronco Cerebral (BERA) - Toma de Muestras para exámenes de Laboratorio.



Abdominoplastía

DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.

CIRUJANO PLÁSTICO PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

LA ABDOMINOPLASTÍA es un procedimiento quirúrgico mayor, cuya finalidad es extirpar el exceso de piel y grasa de la parte media y baja del abdomen y reforzar la musculatura de la pared abdominal.

Requiere anestesia general y suele durar entre 2 y 4 horas, dependiendo de la cantidad de corrección necesaria. Muchas veces es necesario asociarlo a una liposucción, lo que podría alargar el procedimiento.

¿En qué consiste la abdominoplastía?

Se realiza a través de una incisión larga de una cadera a la otra, justo encima del pubis. Se realiza una segunda incisión alrededor del ombligo, para poder separarlo de los tejidos de alrededor.

A continuación, se separa la piel de la pared

abdominal hacia arriba hasta alcanzar las costillas, exponiendo los músculos abdominales. Estos músculos son tensados y unidos en la línea media, proporcionando así una pared abdominal firme y una cintura más estrecha.

La piel separada es estirada en dirección al pubis y la piel sobrante se saca, el ombligo se coloca en su nueva posición. Finalmente se realizan las suturas y se coloca un vendaje y un tubo de drenaje temporal para eliminar el exceso de fluidos que pueda acumularse en la zona intervenida, el cual se retira a los 4-7 días.

¿Cómo es el postoperatorio de la abdominoplastía?

Se requieren al menos dos noches de hospitalización. Inmediatamente terminada la intervención se debe utilizar una faja compresiva por al menos 6 semanas. A pesar de que al principio no deba estirarse del todo, deberá comenzar a caminar tan pronto como sea posible. Los puntos de la piel externos serán retirados entre los 5 y 7 días.

No se pueden realizar actividades físicas

¿En cuánto tiempo se pueden retomar las actividades cotidianas?

Durante las dos primeras semanas luego de la cirugía se debe realizar reposo relativo, luego de esto paulatinamente se comienzan a retomar las actividades cotidianas; después de 4-5 semanas las pacientes son capaces de realizar el 100% de sus actividades.

¿Cuándo está contraindicada una abdominoplastía?

En pacientes obesos o con sobrepeso excesivo existe una contraindicación relativa, ya que el buen resultado estético va de la mano con un peso lo más cercano a lo normal posible.

Aquellas pacientes que tengan pensados embarazos futuros deben considerar que los músculos pueden volver a relajarse en el transcurso de éste; por lo tanto, es posible no recuperar el resultado inicial de la abdominoplastía después del parto; por esto también tienen una contraindicación relativa.

Mediante una abdominoplastía podemos lograr un abdomen firme y plano, con curvas ligeras en la zona infraumbilical, sin depósitos de grasa. En la mayoría de los casos los resultados son definitivos, siempre y cuando se acompañe de una dieta equilibrada y ejercicio periódico.



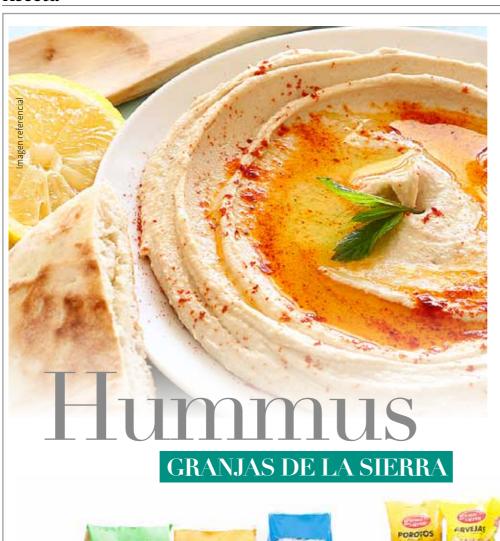
BÓTOX • ÁCIDO HIALURÓNICO BLEFAROPLASTÍA
LIFTING CERVICOFACIAL MAMOPLASTÍA DE AUMENTO REDUCCIÓN
MAMARIA • MASTOPEXIA • LIPOSUCCIÓN ABDOMINOPLASTÍA
OTOPLASTÍA • CICATRICES RECONSTRUCCIÓN MAMARIA
POST CÁNCER O ALTERACIONES DEL DESARROLLO
RECONSTRUCCIÓN TRONCO Y EXTREMIDADES
QUEMADOS ADULTOS Y NIÑOS

MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

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

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





INGREDIENTES:

250 grs. de garbanzos **Granjas de la Sierra.** 40 grs. de tahine (pasta de semillas de sésamo).

60 ml de agua.

1/2 limón.

1 1/2 cdas. de aceite de sésamo.

1 1/2 cdas. de aceite de oliva.

1/2 cdta. de sal.

1 cda. de pimentón dulce.

PREPARACIÓN:

Dejar remojando los garbanzos **Granjas** de la Sierra desde la noche anterior, luego cocerlos hasta que estén bien blandos.

Triturar, con la minipimer los garbanzos **Granjas de la Sierra** con un poco de agua.

Agregar el tahine, el aceite de sésamo, el jugo de limón y la sal.

Volver a triturar hasta obtener un puré muy fino de consistencia cremosa.

Mezclar el aceite de oliva con el pimentón dulce y poner encima del hummus.

Acompañar el hummus con pan pita.







Una gran familia

O LLAMANDO AL 61 2299400

www.tvred.cl Sigerous on: [6]





