







# Rem en la conta

Fem Patagonia Año 4 Edición 96 Viernes 23 de diciembre de 2016 Punta Arenas Contacto: revista@fempatagonia.cl www.fempatagonia.cl

#### **EDITORIAL**

#### **IVIENE EL 2017!**

Ya estamos ad portas de la Navidad, con todo su espíritu gregario y las fiestas en torno a la familia. Los buenos deseos surgen en forma natural y nos disponemos a enfrentar la llegada del nuevo año. Tenemos que dejar atrás el cansancio, los apuros y el consumismo, para entregar más amor y cariño que regalos materiales; más amistad que artículos de última generación; más afecto natural y espíritu solidario que presentes obligados.

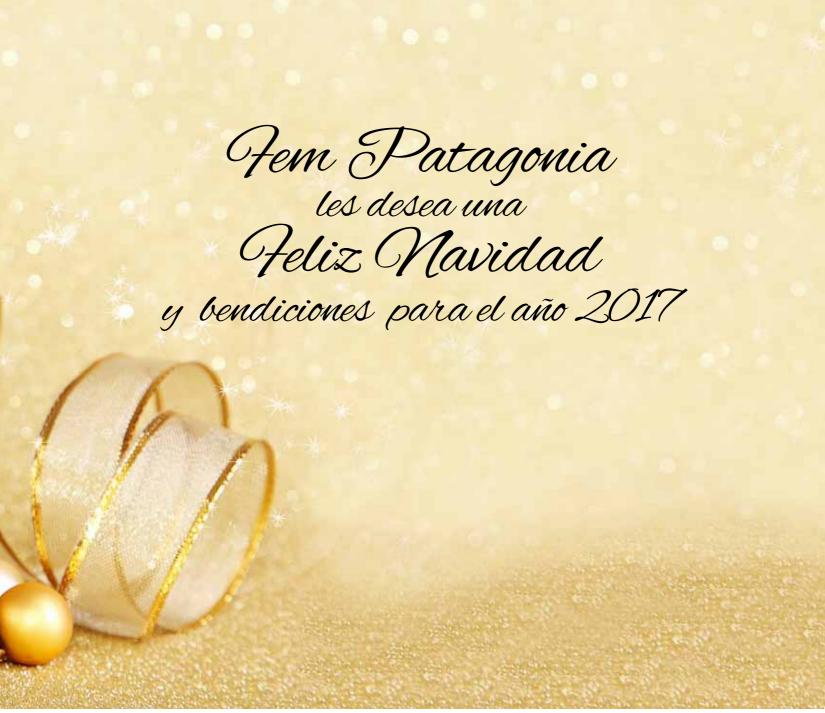
La otra semana, de hecho, será la gran fiesta de término de estos doce meses de 2016, con todos sus avatares y también con una evaluación de lo que hicimos bien, de nuestros errores y la reflexión sobre lo que esperamos para el año que llega.

Debemos esperar al 2017 con el propósito de hacer de él un año pleno de alegrías, realizaciones personales y laborales y de muchas, muchas bendiciones.

En 2017, sólo debemos pensar en todo lo verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable y todo lo noble.

Tengamos todos una ¡feliz Navidad y un Año Nuevo lleno de esperanzas!

Elia Simeone R.



#### **EQUIPO**

Editora: Elia Simeone Periodistas: Constanza Poblete Colaboradores: Dra. Fernanda Deichler V. y Dra. Leisly Vidal

Corrección: Lorena Díaz Andrade Fotografía: Constanza Poblete, Gerardo López y Cristian Morales

Diseño: Marlene Zamora T.

Contacto comercial: revista@fempatagonia.cl

Teléfono: 569-50018869

Impresión: 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



FIESTAS DE FIN DE **AÑO** CON ESTILO **GLITZ & DREAMS** 

PÁGINA



**CAUTIVANDO A** DE CUERPOS **PINTADOS** 





### "ME CONSIDERO UNA PERSONA GREGARIA, QUE DISFRUTA A SU FAMILIA

Y CON QUIENES COMPARTO EL SENTIDO DEL HUMOR'' Claudio Radonich pasará esta Navidad en casa de su tío Tomás (a la izquierda), donde la figura de su abuela Katie Morrison congregará al grupo familiar.



**EN ESTOS AJETREADOS** días que vive producto de su nuevo cargo, el alcalde de la comuna de Punta Arenas Claudio Radonich, se dio un espacio para conversar con revista FEM Patagonia sobre cómo celebrará la Navidad, en compañía de algunos integrantes del clan Radonich, entre los que destaca a su abuela Katie Morrison de 95 años.

Claudio, el nieto mayor, logró hace una década reunir a gran parte de los primos



Claudio Radonich junto a sus primos, en una fiesta familiar.

Radonich, que por diversos motivos no compartían muchos momentos. Recuerda que le parecía extraño que no hubiese un mayor vínculo entre tíos y primos, por lo que se las arregló y se preocupó de generar instancias de encuentro, donde la excusa fueron los cumpleaños de su abuela paterna, Katie.

Ella hace unos años producto de la edad y algunas enfermedades dejó Porvenir, localidad en la que residió prácticamente toda su vida, y que Claudio visitaba cada vez que podía. Ya viviendo en Punta Arenas, "La Gringa", como la llaman sus cercanos, se convirtió en el centro de cada una de las celebraciones de los Radonich, y Navidad no es la excepción.

"Durante Navidad tratamos de juntarnos alrededor de la abuela, que lleguen a celebrar los que más puedan y compartimos una cena. Nuestra idea siempre es pasarlo en grupo y que disfrutemos estos momentos con ella", comenta Claudio.

Además, esta Navidad pilla en un contexto distinto a Claudio Radonich, ya que el pasado 6 de diciembre asumió un nuevo desafío político como alcalde de la principal comuna de Magallanes.

#### ¿Cómo encara el alcalde Claudio Radonich esta Navidad?

"La encaro con gestos diarios, porque quiero que todos se sientan parte de una ciudad como la nuestra. Somos una comunidad pequeña, diversa y que debe ser más integrada, donde habrá instancias para poder juntarnos con nuestros vecinos, con muchos o con pocos, pero ese va a ser uno de los sellos de nuestra gestión en una ciudad que debe ser más cariñosa y donde la Municipalidad debe serlo aún más

con la comunidad. Creo que estamos en sintonía con lo que los vecinos quieren, porque cuando ellos ven que hay espíritu en el trabajo que se hace, ellos responden, y queremos personas más integradas. Ser más gregarios, que lo que te pase a ti me debe importar a mí, eso debemos reinstalarlo con más fuerza en este tiempo".

#### ¿Qué regalo le hace el alcalde a los habitantes de la comuna?

"El mejor regalo es decirle a la comunidad que en estos cuatro años que estaré de alcalde, vamos a trabajar para que los vecinos que vayan a la Municipalidad encuentren un lugar que sea más cálido, donde se les entreguen respuestas que los dejen conformes. Las soluciones no las tenemos todas, pero intentaré dar respuesta a todos. Pero además, temas importantes para el próximo año serán el SIMCE y la PSU".

#### Siempre en grupo

Claudio siempre se ha mostrado como una persona integradora, que disfruta mucho estando en grupo y él así lo reconoce.

De hecho se define como una persona muy gregaria, que goza estando con su familia, a quienes considera personas inteligentes, cariñosas y simpáticas, con quienes sobre todo comparte el sentido del humor.

"Creo que como primos ahora tenemos un mayor sentido de pertenencia que antes no había. Cuando nos juntamos nos reímos todo el rato y nos identificamos unos con otros absolutamente, y quizás uno de los temas más bonitos es que nuestras reuniones importantes giran en torno a la abuela, que siempre está con ánimo y en lo posible participa en las actividades que organizamos, ella es el centro



Clan Radonich – Morrison: De izquierda a derecha, Ronnie, Miguel, Tomás y Nicky Radonich Morrison Abajo: Kenneth y Katie Morrison

#### La complicidad con "La Gringa"

Claudio se considera un fanático de sus abuelas. Alicia y Katie tienen la misma edad, pero son muy diferentes.

"Alicia es una mujer muy cálida mientras que 'La Gringa' quiere mucho, pero expresa su cariño de una manera distinta. Ella me enseñó a manejar, me regaló mis primeros cartones de cigarros cuando tenía 13 años e incluso me regalaba plata y la colocaba en mis bolsillos, la verdad es que tenemos una relación de mucha complicidad, y por eso cuando nos juntamos yo sé con una mirada lo que ella está pensando. Estando lejos siempre mantuve el contacto con ella, de hecho las primeras llamadas para saludar en las fechas especiales eran las mías y nada, he querido que mis primos tengan ese vínculo con nuestra abuela, porque es mucho el amor que ella nos tiene", manifiesta Claudio.

De hecho es tanta la preocupación por su nieto mayor, que Katie Morrison se preocupa en todo momento de Claudio, si cuando él estuvo de intendente le recortaba todas las noticias en las que aparecía en el diario.

Tanto Claudio como Tomás reconocen en Katie una mujer preocupada por su familia, cariñosa, y con quien han compartido momentos felices, y esta Navidad no será la excepción.



Antonio Radonich es el nieto menor de Katie Morrison con tan sólo 2 años

de todas nuestras preocupaciones y atención", reflexiona.

Junto a su tío, el ginecólogo Tomás Radonich, coinciden en que un regalo que los llenaría de alegría sería que la gente los recuerde como buenas personas, que en los distintos roles que tuvieron se preocuparon de cumplir y de hacer las cosas de manera correcta, y que pertenecen a una familia que ha intentado contribuir a la región a través de cada opción que han tenido en la vida.





Dirección: Mejicana N° 475, Punta Arenas • Horario de Lunes a Viernes 10:30 – 13 horas / 15:30 a 19:30 horas • Sábado: 15:30 – 19:30 horas Facebook: GLITZ & Dreams Boutique



# CUERPOS PINTADOS

SALON DE BELLEZA & ESTETICA INTEGRAL

UN EXITOSO AÑO está finalizando el equipo de "London, Salón de Belleza y Estética Integral", empresa familiar 100% regional que ha logrado posicionarse, estando a la vanguardia y marcando tendencias de forma

Yhostin Fideli, maquillador y dueño de seria y profesional. London, comenta que el salón cuenta con un equipo sólido de profesionales en el área estética y de peluquería, integrado por estilistas de gran experiencia en el rubro.

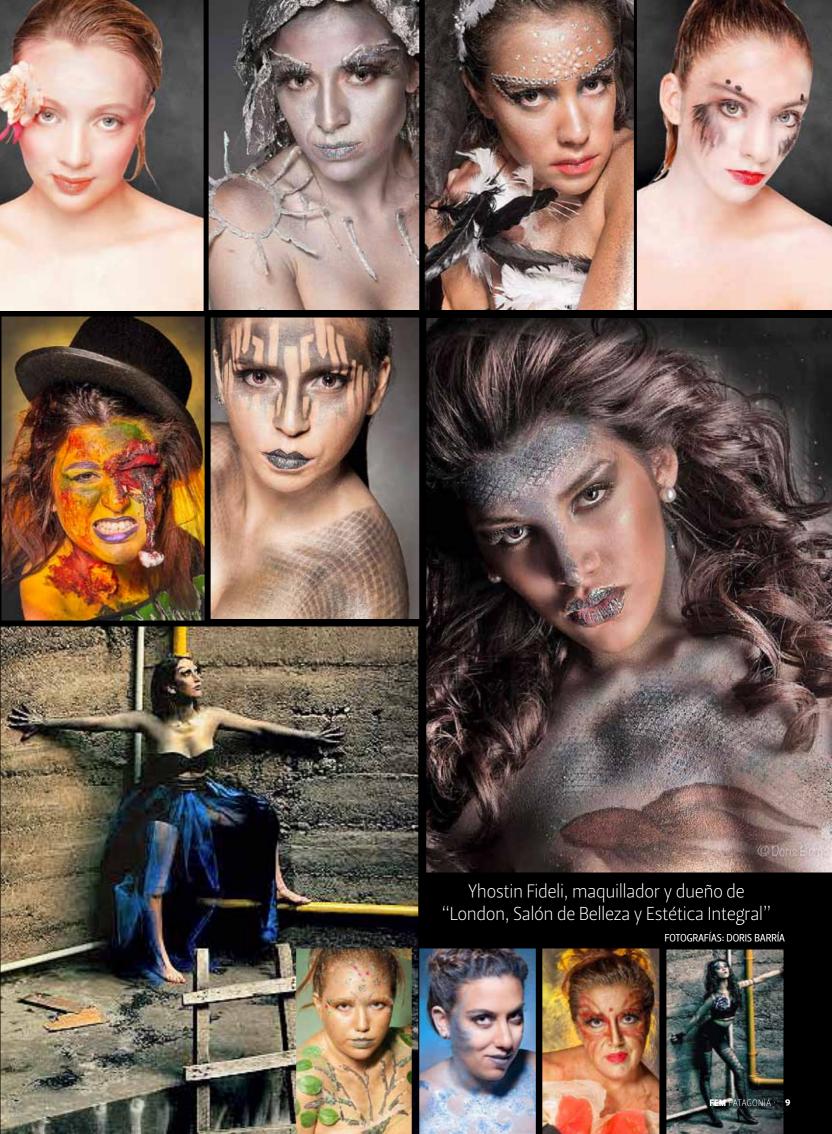
"La base de nuestro trabajo es que siempre estamos innovando, perfeccionando técnicas y

fundamental para el éxito han sido sus clientes y amigos, que siempre regresan a atenderse en el lugar.

**Exposición fotográfica:** El salón desarrolló durante este año un proyecto en el que dictaron cursos de maquillaje profesional, los que estuvieron a cargo del maquillador artístico, Yhostin Fideli. El joven destaca los trabajos finales de Make up artist, y que se lograron propuestas de gran nivel profesional, que no tienen nada que envidiar al resto de los maquilladores que se

Yhostin Fideli comparte la galería fotográfica que realizó a través del cuadro plástico de cuerpos concentran en Santiago. pintados junto a las alumnas que participaron este

Las alumnas que participar non en los cursos fueron: Eliana Pérez-Valeria Uzieda - Diana Castro - Gloria año en los cursos que impartió. Gallardo - Daniela Oyarzún - Angélica Aguilar -Nicola Sáez - Carmen Velásquez - Gaby Barrientos - Joselyn Rodríguez - Luz Molina - Catherin Orellana.





# PARA ESTE FIN DE AÑO: Sexo y más sexo

NADA MEJOR que el sexo para celebrar este fin de año. Para tal ocasión, resulta divertido y estimulante para la pareja adquirir un conjunto de lencería sexy, preferentemente de color rojo.

Dar rienda suelta a nuestras fantasías y disfrutar del sexo nos ayudará a liberar las tensiones y el estrés acumulado del año que termina. Las endorfinas nos regalarán una agradable sensación de descanso, armonía y felicidad.

Un buen regalo y/o sorpresa puede ser reservar la habitación de un buen hotel para disfrutar de una noche inolvidable.

#### Seis posturas del Kamasutra

Como ayuda, siempre se puede acudir al Kamasutra para pensar y practicar posturas:

- 1.- Postura del molde: La mujer se debe tender sobre la cama sobre su costado. El hombre se tumbará tras ella y la abrazará por detrás penetrando por la vagina. Esta postura permite facilidad a la hora de dar y recibir caricias.
- 2.- Postura de la doma: Es ideal para practicar sexo en la ducha y consiste en que el hombre debe sentarse en la ducha mientras que la mujer se sentará sobre él dándole la espalda. Esta postura dará el máximo placer a ambos.
- 3.- Postura de la araña: El hombre estará sentado y apoyando las plantas de los pies. La mujer deberá ponerse encima de frente, en una postura similar a la anterior, ayudándose de sus piernas.
- 4.- La V erótica: La mujer se sienta al borde de la mesa, mientras que el hombre se coloca frente a ella con las piernas flexionadas y colocando





**CADA NAVIDAD,** en el trabajo o con el grupo de amigos, es común enfrentarse al "Amigo Secreto". Al sacar un papel con el nombre de una persona, comienza la travesía. Para el Director de la Escuela de Relaciones Públicas de la Universidad del Pacífico, Francisco Sólanich, lo fundamental es establecer bien las reglas del tradicional juego.

"Es fundamental que se fijen reglas claras para tener un estándar homogéneo en los regalos, tanto en el precio máximo como en el tipo de obsequio. Aunque partió en el ámbito laboral, el amigo secreto se ha extendido a familias grandes y a grupos de amigos. Lo importante es la preocupación que denotan los regalos. La idea es que la persona se sorprenda gratamente, que sienta que hay una preocupación, un compromiso en pensar qué le puede servir o gustar", explica Sólanich.

Para convertirte en el mejor amigo secreto, es importante seguir las siguientes consideraciones del experto en relaciones públicas. "Hay que preocuparse de conocer los gustos e inquietudes de la persona antes de comprarle el regalo. Lo importante es ser capaces de entregar regalos que se identifiquen directamente con quien lo recibe, porque eso denota un nivel de conocimiento y aprecio especial; es un signo de que no se regala cualquier cosa porque sí, sino que hubo detrás preocupación y cariño. No es lo mismo regalar una barra de chocolate que una caja de bombones del sabor que le gusta a la persona", ejemplifica el Director

de la Escuela de Relaciones Públicas de la Universidad del Pacífico.

Pero si no conoces mucho a la persona que te tocó o sientes que lo tiene todo, sería bueno que buscaras más información sobre tu amigo secreto. "Puedes revisar sus redes sociales, preguntarle a sus amigos. Son buenos indicadores las fotografías que publica, ya que mostrarán sus hobbies o pasatiempos. Hoy en día son varias las personas a las que les gusta la cocina gourmet o que salen a correr diariamente, por lo que en esos casos es fácil escoger un regalo", indica Sólanich.

"Lo mejor sería no caer en los regalos típicos como vinos o chocolates, que en ocasiones pueden generar problemas si la persona que los recibe no puede comer cosas con azúcar o ha tenido problemas con el alcohol, por ejemplo. En cuanto a lo económico, es de mal gusto hacer regalos muy costosos a personas que no son tan cercanas. Tampoco gastar mucho menos de lo planteado en un principio del juego. Si el monto es \$10.000, no sería bueno regalar algo de \$2.000, por ejemplo", agrega.

En los últimos años se ha intensificado el uso de gift card, que es un monto de dinero en una tarjeta especial para una tienda determinada. Éstas lideran entre las personas que no quieren arriesgarse a regalar algo inadecuado o que simplemente no tuvieron el tiempo suficiente para encontrar un presente. "La gift card no denota preocupación, ya que en el fondo es dar plata de forma más elegante. Pero si no

ambientes laborales que hoy se ha expandido a círculos de amigos y familiares. ¿Qué regalar? ¿Cómo realizar el sorteo? Un experto entrega importantes recomendaciones.

logras conocer a la otra persona o esta es muy regodeona, puede ser una de las alternativas", afirma el especialista.

Los tickets de cambio que entregan la gran mayoría de las tiendas deben ser agregados al regalo. "Hoy en día los tickets de cambio son muy buenos. Se agradece agregarlos al regalo. Son opción si a la persona no le gusta el presente y lo quiere cambiar, o si fallamos en un detalle como la talla", agrega Sólanich.

Sin embargo, la atención no sólo debe estar puesta en el regalo, sino también en su presentación. Una bonita bolsa o un papel de regalo de grandes tiendas, son algunas de las opciones. "Los envoltorios de regalo también dan cuenta de una preocupación. No hay que dejarlo al último, porque es un tema de imagen", asegura el director de Relaciones Públicas de la U. del Pacífico.

Si ya leíste los consejos y estás deseando jugar al amigo secreto con amigos, familiares o colegas, el experto recomienda algunas aplicaciones para garantizar una buena realización del mismo: Secret Santa Amigo Invisible App, Open Secret Santa y Amigo Secreto Virtual.



- Priorizar. Distingue lo urgente de aquello que no lo es, lo que está en tus manos resolver y lo que definitivamente escapa de tu control. Siempre hay responsabilidades más urgentes que otras y precisamente ésas son las que solemos dejar para el final, lo que termina por desencadenar mayores presiones.
- Ordenar y ordenarse. Una buena sugerencia es elaborar una lista de personas y regalos, para hacer las compras en forma ordenada y no olvidar a quién ya le compraste un obsequio. A veces, un mismo regalo puede repetirse para dos o más personas que no se conozcan entre sí. Guarda la lista para el próximo año; evitarás repetirte y estresarte.
- Decidir. Toma con tiempo la decisión de dónde pasarás las fiestas de fin de año, reservando oportunamente si optas por un lugar público. No te sientas obligada a dar explicaciones a los parientes que no visitarás esta vez y recuerda que tratar de estar en dos partes al mismo tiempo ocasiona muchos de los accidentes de tránsito que opacan estas fiestas.

- Programar. No esperes al 24 y al 31 de diciembre en la tarde para pensar qué van a cenar en casa. Programa el menú con anticipación, ve al supermercado antes de que los tumultos sean insoportables y congela lo que sea necesario.
- Presupuestar. Define un presupuesto para gastar en estas celebraciones. Así, tendrás claro cuánto asignar a cada compra, cuánta gente puedes invitar a tu casa o a dónde podrías ir si quieres celebrar afuera.
- 6 Dar sentido. Tal vez lo más importante es tener presente el verdadero sentido de la Navidad, que no son los regalos, sino la oportunidad de compartir con los que queremos.
- Compartir tareas. El sentido de familia también se logra compartiendo los gastos de la cena, la preparación de la comida y el lavado de platos. Los hijos mayores, que están de vacaciones, u otras personas que dispongan de tiempo, pueden hacerse cargo de las compras para no aumentar el estrés de la dueña de casa, sobre todo si trabaja fuera del hogar.

#### Prepárate para lucir unas piernas perfectas este verano con la:

Depilación



Depilación con Cera: Elimina el vello de raíz y hace que tarde más en salir de nuevo, además de conseguir que con el tiempo ese vello se debilite cada vez más y sea menos abundante, al contrario que con el afeitado o las cremas depilatorias.



Depilación Roll on: La cera es calentada en cartuchos individuales y desechables, la cual forma una película tipo miel sobre la piel, la que se retira con una banda de género especial, extrayendo el vello de raíz. Se recomienda en caso de várices ya que su punto de fusión es bajo.



Fotodepilación: Consiste en la eliminación del vello a través de equipos de energía lumínica, (IPL), de él se desprende una luz, que en contacto con la melanina se transforma en calor y llega directamente al interior del folículo dañando las células que alimentan el vello.





+56 9 5049 2958

+56 61 2 251660

Noah Cosmetología y Estética Integral

www.noah.cl







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

- Cirugía Bucal e implantes - Botox®, Dysport® estético y terapéutico
- Acido Hialurónico y bioplastía - Plasma Rico en Plaquetas - Hilos Tensores y Revitalizantes

#### mvargas@drmvargasz.cl

Consulta Romulo Correa 665 Teléfono (61) 2214010 Punta Arenas

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



Presidenta de la Asociación de Mujeres Empresarias de la Patagonia:

#### "SOMOS UN GRUPO DE MUJERES FUERTES, QUE TRABAJAMOS CON AHÍNCO Y PASIÓN POR NUESTROS SUEÑOS"

La nueva agrupación de emprendedoras regionales optó por el camino de la asociatividad para potenciar sus negocios, visibilizar su acción en los distintos rubros en que se desempeñan y ponderar a la mujer con perspectiva de género a nivel regional, nacional e internacional.

**COMO UNA FORMA** de potenciar sus capacidades y negocios, nació la Asociación de Mujeres Empresarias de la Patagonia (Amep), entidad que tiene por fin ponderar el trabajo en equipo, fortalecer las actividades de sus socias y buscar espacios dónde mostrar sus productos y servicios.

"Somos un grupo de mujeres fuertes, que trabajamos con ahínco y pasión por nuestros sueños. Esa es la razón de nuestro pañuelo rojo, que queremos con toda la fuerza de la mujer de la Patagonia y, agrupadas, nuestro objetivo es sacar adelante todas nuestras empresas", planteó la presidenta de la entidad naciente, Patricia Barrientos Álvarez.

"Sabemos que es una gran responsabilidad, ya que somos mujeres que trabajamos 24/7 llevando nuestros negocios y hogares. Pero, cuando la fuerza nace del corazón de una mujer del fin del mundo, no hay nada que pueda detener sus sueños", remarcó.

La asociación nació este año y lograron su formalización gracias a la adjudicación de un proyecto Sercotec.

"La idea venía ya madurando hace un año, conociéndonos a través de múltiples talleres a los cuales asistimos, donde la palabra 'asociación' comenzó a cobrar significado para nosotras", indicó Patricia Barrientos Álvarez.

"Este grupo de valiosas mujeres de nuestra Patagonia se caracteriza por su solidaridad y ayuda mutua, por su inagotable energía, existiendo una disponibilidad permanente para acompañar unidas a cada una de nuestras socias en sus compromisos y marcar presencia en las actividades regionales relacionadas con el desarrollo empresarial", remarcó la presidenta de Amep.

Las otras integrantes de la directiva son Casandra Cea Oyarzún, vicepresidenta; Claudia Salazar Vera, secretaria; Rita González García, tesorera; y Patricia Leyton Méndez, directora.

La agrupación reúne a emprendedoras en los rubros de banquetería, turismo, artesanía, manualidades, pintura, hospedaje, chocolates, estética y belleza, peluquería, vestuario, "Estamos muy orgullosas de habernos adjudicado este proyecto Sercotec que nos permitió llegar a esta instancia, ya que fue trabajado pulso a pulso por todas nosotras".



Lanzamiento de la asociación con el director de Sercotec-Magallanes, Claudio López Klocker.

servicio de lavado, bisutería, productos gourmet, asesorías profesionales, desayunos personalizados, restaurante, productos celiáticos, bordados, entre otros.

La presidenta de Amep destacó que la base de la entidad es su capital humano y que sus socias, caminando juntas, podrán llegar más lejos.

"Nuestra misión es posicionarnos como mujeres empresarias y emprendedoras de la región de Magallanes. Nos asociamos con el fin común de acrecentar y fortalecer nuestras capacidades personales y empresariales, además de difundir nuestras actividades, creando redes de apoyo y buscamos unidas potenciar la actividad económica regional a través de la asociatividad", sentenció.

Portal web: www.amep.cl Fan page: Amep Chile Fono: 9-96400254



Participación en el seminario con las Mujeres del Pacífico.



Aparecen las integrantes de la directiva: Patricia Barrientos Álvarez, presidenta; Casandra Cea Oyarzún, vicepresidenta; Claudia Salazar Vera, secretaria; Rita González García, tesorera; y Patricia Leyton Méndez, directora.



En una ceremonia encabezada por el intendente Jorge Flies, la directiva de Amep recepciona formalmente los fondos adjudicados por Sercotec.



#### Recursos del Gobierno Regional

beneficiarán a más de 300 familias que hacen de la pequeña agricultura y ganadería una forma de vida

**GEOMEMBRANAS**, guateros, y construcción de pozos son alternativas que baraja INDAP para asegurar agua a la pequeña agricultura y ganadería el próximo año. Y es que la zona austral no escapa a la sequía. "Los sistemas tecnificados que facilitan el ahorro, la conservación y el aprovechamiento del recurso son muy escasos, debemos masificarlos para enfrentar las nuevas condiciones que impone la naturaleza", advierte Petar Bradasic, Jefe de Fomento de INDAP.

Según Bradasic, el inminente cambio climático que afecta al planeta, en la región se manifiesta en veranos más secos, a pesar que anualmente se registran mayores pluviometrías, concentradas principalmente en invierno.

"El Ministerio de Agricultura local está dando los pasos pertinentes para que los agricultores y agricultoras independientes del tamaño de sus empresas puedan acceder a los beneficios del Estado en cuanto al agua de riego para sus cultivos y producciones pecuarias", indicó Bradasic.

Por otro lado, INDAP cofinancia la instalación de pozos, norias, estanques, sistemas de riego por goteo, aspersión, bombeo con energía fotovoltaica, eólica o hidráulica, como también la instalación de biofiltros, dispositivos ultravioleta, y otros elementos destinados a mitigar la contaminación de las aguas de riego.

La inversión en este tipo de obras y equipos permite mejorar y optimizar la gestión del agua para la explotación agropecuaria, mitigar los efectos de la contaminación de las aguas, o utilizar energía renovable no convencional.

"Lo esencial es aprovechar los instrumentos



Eliminar el riego por manguera es uno de los desafíos de 2017.

que otorga el Estado a través de INDAP. En su mayoría proyectos que entregan recursos destinados al riego y que en los próximos años los recursos se duplicarán. Sólo así podemos lograr eficiencia y mejorar el uso del agua, asegurando el ahorro y la conservación del recurso", explicó Bradasic.

A los recursos anuales de INDAP se suma el aporte del Gobierno Regional, aporte que en dos años alcanza 3 mil 90 millones de pesos.

"Debemos tratar el abastecimiento y el uso del agua, como una política de Estado y un objetivo regional. Este esfuerzo no puede ser solamente de INDAP, tiene que ser un compromiso del gobierno, de los ciudadanos y del sector privado", advierte Bradasic.

Asimismo aseguró que se hace necesario generar un cambio cultural e institucional que permita cuidar y usar el agua de manera racional y con conciencia de lo esencial que es para la vida humana y para el desarrollo.





#### Diversificar producción,

aumentar ventas y sumar más socios son desafíos de la Cooperativa Campo de Hielo

24 FAMILIAS de Puerto Natales, pequeña localidad ubicada a los pies de las imponentes Torres del Paine, dan vida a la única cooperativa agrícola que existe en la región austral. Una historia que comenzó el año 2009, como idea, llena de dudas, temores y que el año 2013 logró formalizarse. Pero recién en la



temporada pasada dio frutos y ganancias: casi 70 millones de pesos en ventas de hortalizas y verduras. En diciembre comenzaron a entregar sus productos a Walmart. Su historia es un ejemplo de organización económica que puede ser replicado en otros lugares de Magallanes.



#### Preparar y mejorar los suelos

LA CONSTRUCCIÓN de embalses y la cosecha de aguas lluvias a través de geomembranas y guateros darían por primera vez en la historia una solución integral en la zona austral. Una demanda que bien conoce Mario Vera, dirigente de Tierra del Fuego, del Consejo Asesor Campesino de INDAP. "Preparar suelos y asegurar el alimento para la ganadería es vital y de eso tenemos conciencia", indicó.



Víctor Vargas, director regional de INDAP

#### Regar y saber regar hace una diferencia

¿CÓMO REGAR y cuánta agua entregar? Son las preguntas que definen a la agricultura de calidad. El proceso es tan específico que pocos comensales saben que un tomate, por ejemplo, necesita 12 litros de agua. Es un fruto que le desagrada la humedad y por su tipo de hojas es muy propenso a adquirir enfermedades: hay que evitar mojarlas.

Y es que cada fruto y hortaliza tienen su propia huella hídrica que define la cantidad y agua que requieren. Cada sistema posibilita, según su cosecha, la cantidad de agua y la forma a utilizar.

Así que no es llegar y regar. Cada fruto necesita una determinada cantidad de agua en todo su proceso. Se hace necesario conocer los requerimientos de agua de las plantas, es decir, su fisiología del riego. Afortunadamente, hoy podemos controlarlo y estamos trabajando para socializar las técnicas entre los agricultores.

De ahí que para INDAP sea prioritario en Magallanes incorporar sistemas de riego que faciliten el trabajo agrícola y tengan la precisión adecuada en el uso eficiente del agua -en la manera de aplicarla, y cantidad-para cada cultivo. Es por eso que durante el año, nuestros funcionarios participaron en capacitaciones, donde conocieron nuevas tecnologías y los procesos más adecuados para implementar en la zona austral.

Y como nuestro trabajo es principalmente en terreno, la entrega de los conocimientos es rápida, de primera mano y directa hacia los agricultores y los propios consultores que apoyan las faenas agrícolas.

#### AGRICULTORES NATALINOS **CERTIFICAN**

# CALIDAD DEL AGUA CON EQUIPOS UV



"QUEREMOS ASEGURAR y certificar una de las potencialidades de la agricultura en Puerto Natales: la calidad del agua. No basta con decirlo, tenemos que demostrarlo permanente y hoy día los exigentes mercados del retail así lo exigen, por lo mismo estamos apoyando con la mejor y más amigable tecnología a nuestros productores de hortalizas", explica Petar Bradasic, Jefe de Fomento de Indap.

En una primera etapa se instalaron cinco equipos con filtros ultravioleta y hoy, se agregan once más. En total son 16 familias del sector de "Huertos Familiares" de Puerto Natales que participan de la iniciativa.

El costo de los equipos supera el millón de pesos cada uno, y el 90% de los recursos corresponde a INDAP. "Hicimos pruebas pilotos y la tecnología de los equipos Hidro UV dio excelentes resultados. Creemos que es importante utilizar tecnología de punta, sin químicos ni cloro que puedan perjudicar las propiedades organolépticas de las hortalizas", asegura Mario Armijo, Jefe de Área de Puerto Natales.

Los equipos Hidro UV son fáciles de instalar y entregan una seguridad a toda prueba. El agua pasa por diferentes conductos en los que se irradia luz Ultravioleta (UV), destruyendo toda la información genética de

microorganismos, bacterias y algunos virus. El agua queda totalmente desinfectada y puede ser utilizada con seguridad en el riego de hortalizas.

Es tan eficiente el sistema que incluso la UV suele funcionar donde el cloro no, porque existen algunas bacterias que cuentan con un caparazón que inhibe el efecto de oxidación que produce el cloro.

Margot Ruíz



#### La tarea de cosechar agua lluvia

Manuel Oyarzún es uno de los primeros agricultores beneficiados a través de un guatero que permite almacenar aguas lluvia. El recipiente con capacidad para 10 mil litros de agua es utilizado en la minería del norte y permite una mayor durabilidad por su facilidad para resistir cambios bruscos de temperatura.





para cuidarse en las celebraciones de fin de año...

DRA. LEISLY VIDAL NUTRIOLOGÍA Y DIABETES MAGÍSTER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE NUTRICIÓN MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE ENDOCRINOLOGÍA Y DIABETES LLEGÓ DICIEMBRE y con él llegaron los paseos de curso, días de campo, paseos de autocuidado, cumpleaños, despedidas, amigo secreto y tantos otros motivos para sentarnos alrededor de la comida, por lo que una persona puede aumentar varios kilos con todas las celebraciones de este último mes del año. Para disminuir estos excesos aquí van algunos tips para poder amortiguar el aumento de peso en estas fiestas.

- 1.- Hacer ejercicio matutino: si sabemos que vamos a comer más de lo normal hay que mantener el equilibrio, por lo tanto debemos compensar con deporte o más ejercicio si ya tenemos la costumbre de practicarlo.
- 2.- Platos diferentes y saludables: que celebremos no significa que debemos comer dulces y grasas, podemos hacer buenas preparaciones sin olvidar que existen las frutas, vegetales y alimentos integrales, elegir siempre carnes magras, ensaladas verdes y condimentos naturales.
- 3.- La clave está en las porciones: si salimos con amig@s y nos juntamos en algún lugar a comer debemos siempre pedir algo pequeño, compartir algún plato si vemos que es muy contundente, o bien solamente comer la mitad de lo que nos sirven.
- 4.- Comer lento y con conciencia: ayuda a sentirnos más satisfechos y a no pedir repetición.
- 5.- Moderar el consumo de alcohol: de preferencia elegir siempre agua, bebidas y jugos sin azúcar y dejar el alcohol para el brindis o algún bajativo, esto ayudará a disminuir la cantidad de calorías vacías que consumiremos.
- **6.- No saltarse comidas durante el día:** así evitaremos llegar con hambre en la noche.
- 7.- Repartir lo que quede: comprar envases plásticos para que al finalizar la celebración podamos repartir con quienes compartimos lo que nos quedó, así evitamos seguir comiendo al día siguiente.

Si te das algún gusto, no te sientas culpable, lo importante es equilibrar. Espero que te prepares para tener unas fiestas nutritivas, saludables y divertidas en compañía de todos los que quieres. Recuerda, no se trata de la comida, se trata más bien, de estar rodeado de tus seres queridos.



DIABETES MELLITUS TIPO 1 Y EN EL EMBARAZO - OBESIDAD, SOBREPESO Y BAJO PESO - TRASTORNOS ALIMENTARIOS - PROBLEMAS DE COLESTEROL, TRIGLICÉRIDOS, RESISTENCIA A LA INSULINA - ALERGIAS ALIMENTARIAS - ENFERMEDAD CELÍACA - NUTRICIÓN DEPORTIVA -ALIMENTACIÓN VEGETARIANA Y VEGANA - CONTROL NUTRICIONAL PRE Y POST CIRUGIAS BARIÁTRICAS Y ESTÉTICAS - EDUCACIÓN ALIMENTARIA MÉTODO NO DIETA



RESERVAS DE HORAS: AV. BULNES 01448 - TEL: 61 2 207400 PUNTA ARENAS







Apertura y cierre



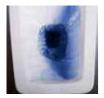
Secado automático



Autolimpieza del sistema



Superficie glaseada antibacteriostático



Evacuación automática con control remoto



Limpieza femenina



Limpieza oscilante



Asiento y tapa removible







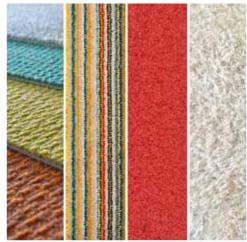
#### **SANDY POINT IMP. EXP. LTDA.**

Lote D, Manzana 8 Zona Franca, Punta Arenas, CHILE Fonos: 56-61-2 214351 / 2 214652 E-mail: ventas@sandypointimport.com

# Cambia el estilo de tu hogar con un poco de color









DISEÑO EXCLUSIVO CALIDAD garantizada







## LA FIESTA DEL EMPRENDIMIENTO ORGANIZADA POR EL FOSIS CUMPLIÓ TODAS LAS EXPECTATIVAS

Esta feria navideña se desarrolló los días 17 y 18 de diciembre en las dependencias de INACAP, Punta Arenas, y fue ejecutada por la Fundación para el Desarrollo de Magallanes, FIDE XII.

> Desde libros infantiles, pasando por productos de decoración y hasta hortalizas se comercializaron en la octava versión de la feria







Más de 3.000 personas visitaron las dependencias de INACAP durante ambos días

Variadas actividades navideñas para los niños y niñas que asistieron a la feria



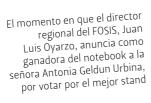


La Compañía Aquelarre presentó cuentacuentos de pueblos originarios que cautivaron a adultos y niños



El representante de Gendarmería de Chile, Gerardo Ríos, recibe el reconocimiento por ser electo mejor stand, de manos de la senadora Carolina Goic y el director regional del FOSIS, Juan Luis Oyarzo

Andrés Bravo, representante regional MasterChef, realizó un taller de cocina navideña con los niños





Un nuevo campo de la Kinesiología

### KINESIOLOGÍA Dermatofuncional

**ANTIGUAMENTE,** el concepto de "kinesiología dermatofuncional" era conocido como kinesiología estética, dejando de lado la actuación clínica que podía tener el profesional kinesiólogo/a y considerando sólo el ámbito de la estética y el embellecimiento.

Según comenta Katia Kusch, kinesióloga de la Unidad de cirugía plástica de Clínica Magallanes, "la kinesiología dermatofuncional es un tratamiento complementario para aquellas pacientes que se someten a cirugías de carácter estético y/o reconstructivo. Pero con ella también podemos tratar cicatrices, estrías, celulitis, flacidez cutánea, retención de líquidos y lipodistrofia no susceptible a cirugía (liposucción)".

#### Áreas en las que se trabaja la kinesiología dermatofuncional

Existen diversas áreas en las que se pueden aplicar tratamientos, de acuerdo a la evaluación de cada paciente:

- **Pre y post-operatorio en cirugía plástica estética:** Importante para el tratamiento de complicaciones asociadas como el dolor, equimosis, edema, seroma, etc., como también la realización de ejercicios progresivos para recuperar funcionalidad y tratamientos para evitar el desarrollo de fibrosis cicatricial.
- **Tratamiento de cicatrices:** Para prevenir cicatrices patológicas o evitar su progresión en caso de que ya estén presentes.
- Angiología y Linfología: Manejo avanzado del Linfedema y diversos problemas vasculares.
- Dermatología: Utilización de agentes físicos y técnicas para mejorar definición y función de los tejidos y disminuir secuelas asociadas a problemáticas dermatológicas, siempre con supervisión del médico dermatólogo.
- **Estética y Cosmetología:** Tratamiento de estrías, arrugas, PEFE (celulitis), flacidez y adiposidad localizada.



Katia Kusch, Kinesióloga de la Unidad de cirugía plástica de Clínica Magallanes

- Endocrinología.
- Quemados: Mejorar la funcionalidad de los pacientes y tratar en muchos casos cicatrices, retracciones y complicaciones asociadas.

En Clínica Magallanes la kinesióloga Katia Kusch ofrece tratamientos en las áreas de cirugía plástica, cicatrices, linfología y estética.

La profesional Katia Kusch considera importante destacar que "la Kinesiología Dermatofuncional emerge como una especialidad basada en la Evidencia Científica que justifica sus esquemas terapéuticos generando un gran diferenciador en el tipo La kinesiología dermatofuncional es una nueva área donde el kinesiólogo/a se encarga de

la rehabilitación de alteraciones superficiales de la piel y tegumentos que como consecuencia alteran su funcionalidad, explica la kinesióloga de Clínica

Magallanes Katia Kusch.

de prestaciones que se entregan, la calidad y el enfoque terapéutico de las intervenciones. Es por esto que es muy importante saber elegir al profesional kinesiólogo/a que tenga los conocimientos necesarios para la realización de un tratamiento personalizado y de calidad en cualquier área de la kinesiología".

Actualmente, Clínica Magallanes cuenta con una Unidad de Cirugía Plástica Integral donde se entrega atención completa y especializada a los y las pacientes que consideran que los tratamientos estéticos son parte del autocuidado y la conservación del estado de salud. Esta nueva Unidad está compuesta por un equipo altamente profesional integrado por la Dra. Fernanda Deichler, Cirujano Plástico estético y reconstructivo certificada y miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica; Dra. Leisly Vidal, Nutrióloga-Diabetóloga, miembro de la Sociedad Chilena de Nutrición y de la Sociedad Chilena de Endocrinología y Diabetes; y Katia Kusch, Kinesióloga, Diplomada en Kinesiología Dermatofuncional.



ESPECIALIDADES MÉDICAS Y NO MÉDICAS informaciones@clinicamagallanes.cl

Broncopulmonar – Cardiología – Cirugía Estética - Cirugía Bariátrica - Cirugía Cardiovascular - Cirugía General – Cirugía Oncológica – Cirugía y Ortopedia Infantil -- Cirugía Vascular – Coloproctología – Endocrinología – Gastroenterología – Ginecología y Obstetricia – Hematología – Medicina Interna – Medicina General – Neurocirugía – Nutrióloga – Otorrinolaringología – Pediatría – Psiquiatría - Reumatología – Traumatología – Urología – Fonoaudiología – TM Otorrinolaringología – Matronería – Nutrición – Terapia Ocupacional – Psicología Adulto – Psicología Infantil



# NUTRICIÓN y Cirugía Plástica

DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.

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

**LA NUTRICIÓN** es parte fundamental de la salud del ser humano. Actualmente están de moda las dietas y la cirugía plástica con el fin de verse y sentirse mejor.

Antes de una cirugía es muy importante la alimentación, ya que aprender a comer previo a una intervención quirúrgica te brindará la oportunidad de llegar a tu peso ideal, de acuerdo a tus características físicas como peso, edad,

talla y la actividad física que realices.

Someterse a cualquier cirugía estando en el peso ideal disminuye el riesgo de complicaciones y permite lograr un mejor resultado desde el punto de vista estético y funcional.

# Una mejor alimentación, ¿ayuda a obtener mejores resultados tras una cirugía?

"Estar en el peso ideal ayuda a que se pueda modelar mejor la figura de la paciente durante la cirugía y permitirá que se obtengan mejores resultados. Es importante si vas a invertir dinero en una cirugía, que te preocupes e inviertas un poco de tiempo y esfuerzo en planear la alimentación, porque tras la intervención y si quieres que se mantengan los resultados logrados, será fundamental que prefieras los alimentos de una dieta adecuada.

¿Sirve la misma dieta para todos los pacientes?

"En ningún caso. Cada paciente tiene sus propias características y no se debe proporcionar la misma dieta. Ésta debe ser personalizada y por ello recomiendo que las personas se asesoren con especialistas en este tema, que evalúan los hábitos alimenticios e indican, cuál es la dieta correcta para mantener un estilo de vida más saludable".

#### ¿Una correcta nutrición está ligada con la estética?

"Está demostrado que una correcta nutrición está vinculada estrechamente con la estética. Por eso lo ideal es mantener una dieta equilibrada pre y post cirugía, que brinde todos los requerimientos nutritivos para mantener las funciones orgánicas en un nivel recomendable.

Después de cualquier tipo de cirugía es recomendable seguir una dieta blanda, libre de sustancias irritantes o condimentadas. Prefiera las verduras, jugos de frutas naturales, agua en abundancia y carnes blancas.

Si estás interesada o ya tomaste la decisión de someterte a una cirugía estética es importante que te preocupes de que el procedimiento lo realice un cirujano plástico acreditado, miembro de la Sociedad Chilena de Cirugía Plástica y Certificado por CONACEM, quienes no sólo realizan de forma correcta, ética y segura este tipo de procedimientos, sino que además monitorizan el postoperatorio para que los resultados que se obtengan sean los mejores.



Aumento Mamario Valor real: \$4.091.000 Valor promoción: \$2.836.900

Abdomino + Liposucción de 2 horas Valor real: \$5.365.250 Valor promoción: \$4.367.300

CONSULTAS Y RESERVAS DE HORAS Mail: contacto@doctorad.cl Cel.: +569 4285 6123

Blefaroplastía superior + Levantamiento de Cejas Valor real: \$2.024.000 Valor promoción: \$1.475.500

Blefaroplastía superior e inferior + Levantamiento de Cejas Valor real: \$2.527.500 Valor promoción: \$2.123.600

Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

# Relax Home especialistas en bienestar

EN ESTA NAVIDAD REGALA UNA Masaje piedras calientes + GIFT CARD VIRTUAL O FÍSICA Multimasking

\$25.000

Masaje Relajación + Limpieza facial Masaje \$30.000 Champi +

facial \$25.000

Hidratación

Masaje cráneo/ facial + Hidratación facial

\$12.500

Relax Home te facilita la vida en estos

días, para que no pierdas tiempo. Compra tu Gift Card virtual por ransferencia, recíbela en tu correo electrónico y regálala a esa persona especial. También puedes acercarte a nuestro local y llevarte tu Gift Card personalizada. Los lindos momentos,

son los mejores regalos... Regala Salud, Regala Momentos,

Regala Belleza, Regala Bienestar

Sesión **Hipnosis** 

\$30.000

Limpieza de Aura y Chacras

Tratamiento reductivo y reafirmante 2 zonas

\$250.000

. + Manicura \$12.500

\$20.000

Spa de manos

OBTÉN TU GIFTCARD FÍSICA O VIRTUAL, LLAMANDO AL

RELAX HOME

+56 9 73995287 o escribe en nuestro Facebook Relax Home





#### **CENTRO MEDICO CIAM**

MAIPU 868 • FONOS: 2233162 Y 2235687 **CONVENIOS CON ISAPRES Y** DESCUENTO CON FONASA.

**ODONTOLOGIA GENERAL OPERATORIA • PROTESIS FIJA / REMOVIBLE Y CIRUGIA** 



Rejuvenecimiento facial. ácido hialurónico, aplicación de bótox y plasma rico en plaquetas.

#### Christian Escobar

Cirugía y rehabilitación sobre implantes





José Menéndez #1073 RESERVAS 2247979



Punta Arenas • Patagonia chilena



Antonio Díaz Hussey, kinesiólogo de FISIOLIFE, invita a conocer estos tratamientos

#### **"LOS PROBLEMAS DE TENDÓN** TIENEN SOLUCIÓN DEFINITIVA"

**AFORTUNADAMENTE** a pasos agigantados avanza la medicina y los tratamientos de kinesiología. Actualmente, existen técnicas al alcance de todo el mundo cuyos plazos de recuperación eran impensados hace diez años, sin embargo, patologías que hace un tiempo sólo podían repararse entrando a un pabellón, hoy en día pueden resolverse mediante nuevos métodos fisioterapéuticos.

Antonio Díaz Hussey, kinesiólogo de FISIOLIFE, regresó a la región luego de haber estado en España, donde se actualizó en las nuevas herramientas de la fisioterapia invasiva como es la electrólisis percutánea muscuesquelética ecoguiada y en procesos de biorregulación con mesoterapia homeopática.

#### ¿En qué consiste la electrólisis percutánea musculoes que lética?

"Es una técnica mínimamente invasiva y ecodirigida, que mediante el empleo de una aguja ecoguiada en el lugar de la lesión se aplica una corriente eléctrica de tipo galvánico, que destruye a tiempo real el tejido dañado y fibrótico. Ese estímulo provoca un proceso inflamatorio que facilita la formación de nuevo colágeno, acortando así el proceso de recuperación en relación a otros tratamientos".

#### ¿Cuáles son las principales ventajas que presenta la fisioterapia invasiva frente a la convencional?

"La fisioterapia invasiva constituye una auténtica renovación de los conceptos clásicos de la fisioterapia. La gran diferencia respecto a las técnicas clásicas es que esta técnica va directamente al tejido lesionado (de forma percutánea), al origen de la lesión, estimulando el mismo de forma suficiente, y poniendo en marcha un proceso de reparación-regeneración.

Por lo tanto, cumple los tres principios fundamentales de la Fisioterapia Mínimamente Invasiva: la seguridad del paciente, mínimo traumatismo y máxima eficacia".

#### ¿Qué pacientes se benefician con estas técnicas?

"La incorporación de las técnicas de fisioterapia invasiva a los protocolos de tratamiento convencionales permite lograr una máxima, que es curar antes y mejor, cuestiones que son fundamentales en el mundo laboral y deportivo. En la consulta tratamos desde el deportista que tiene afectado por ejemplo su tendón rotuliano, hasta la administrativa o dueña de casa con problemas en su codo por una epicondilitis crónica, o un dolor muscular de larga evolución en su hombro".

#### ¿Es tan importante que se aplique la Electrólisis mediante ecografía?

El tratamiento ecoguiado es fundamental. De lo contrario, es muy fácil errar y no realizarlas sobre el tejido adecuado. Un tratamiento ecoguiado siempre tiene mucho más alto porcentaje de éxito.

En FISIOLIFE contamos con un ecógrafo de alta gama power doppler para evaluar de forma objetiva el tejido dañado, programar mejor el tratamiento de electrólisis percutánea, valorar la evolución de la lesión y validar la técnica mejorando así el éxito profesional. Más de 200 intervenciones de Electrólisis hemos realizado en FISIOLIFE, que asociado a una exhaustiva historia clínica y un examen físico detallado, permite que los pacientes evolucionen sin dolor en pocas sesiones".

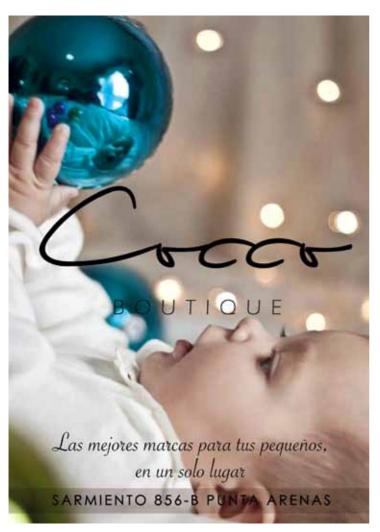
#### ¿Qué patologías tienen buena resolución con esta técnica?

Tendinopatía del Supraespinoso o Manguito Rotador, Rotuliana, Aquileana, Epicondílea/Epitroclear, Pata de Ganso, Glútea e Isquiotibial, Fascitis Plantar, Lesión Muscular o Rotura de Fibras Muscular y otro tipo de Tendinopatías, Síndrome Túnel Carpiano y Síndrome Túnel Tarso.

El kinesiólogo, Antonio Díaz Hussey, invita a quienes sufren de este tipo de lesiones, a tratarlas con un equipo especializado en el tema.

FISIOLIFE cuenta con todos los tratamientos que se ocupan en las principales clínicas de rehabilitación a nivel mundial, porque lo fundamental es solucionar los problemas de los pacientes en el menor tiempo posible.

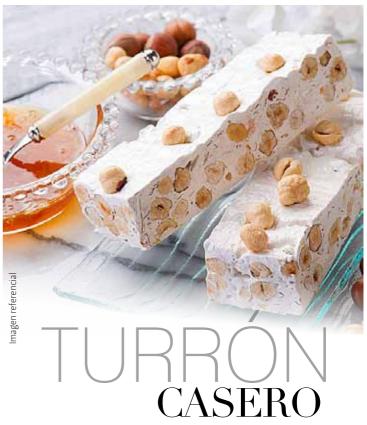












#### **INGREDIENTES:**

I taza de azúcar granulada Granjas de la Sierra.

GRANJAS DE LA SIERRA

- ı taza de azúcar flor.
- I cucharada de glucosa.
- 1 taza de miel.
- 2 claras de huevo.
- 1/2 taza de castañas de caju picadas.
- 1/2 taza de almendras picadas.

#### PREPARACIÓN:

En una olla disponer la miel, el azúcar granulada **Granjas de la Sierra** y la glucosa, y calentar a fuego medio sin revolver, hasta lograr el punto bolita (para comprobar el punto bolita, después de 10 min de cocción, verter un poco de almíbar en una taza con agua; al enfriarse su consistencia debe permitir hacer con él una bolita con los dedos, de lo contrario volver a fuego por unos minutos más).

Cuando el almíbar comience a estar en el punto deseado, empezar a batir las claras; una vez que ya estén firmes, verter de a poco el almíbar y seguir batiendo hasta que el merengue esté firme y duro.

Incorporar los frutos secos previamente picados y disponer el turrón en una placa de silicona espolvoreada con azúcar flor. Estirar con la ayuda de una espátula o poner otra placa de silicona sobre el turrón y uslerear.

Dejar reposar por 10 horas a temperatura ambiente. Luego cortar y servir.





Seguro hay algo para ti

Horario extendido por Navidad y Año Nuevo



VISÍTANOS EN **ERRÁZURIZ 873** Fono 2240984

Horario atención: 19 al 23 de Diciembre

continuado de 09.30 a 18.30 hrs. 31 de Diciembre

Facebook y síguenos: **EquisELE**