PATAGONIA
Fem
Edición N°99 / viernes 3 de febrero de 2017
GRATIS con La Prensa Austral
EL RENACER DEL CERRO DE LA CRUZ
UN ESPACIO PARA HIJOS E HIJAS DE MUJERES TRABAJADORAS
Roxana CISTERNAS
Y SU ACCIÓN SOCIAL POR INTERNET

RELAJA*Dos*

· **Aromaterapia** de 30 min. + Baño de espuma para dos personas	**$ 46.000**
· **Day Spa + Masaje relajación** de 30 min. para dos (Válido de lunes a viernes, no incluye días festivos)	**$ 55.000**
· **Baños relajantes de espuma**	**$ 20.000**
· **Masaje podal + facial** de 30 min. para dos.	**$ 30.000**

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

DREAMS
PUNTA ARENAS

Promociones válidas sólo durante febrero.
Avda. O'Higgins 1235 · 61 2204599 - 9 78978395
Call Center 600 626 0000 · www.mundodreams.com

Fem PATAGONIA

Fem Patagonia
Año 4 Edición 99
Viernes 3 de febrero de 2017 Punta Arenas
Contacto: revista@fempatagonia.cl
www.fempatagonia.cl

PÁGINAS 10 - 11
LA SATISFACCIÓN DE SER PARTE DE LA PRIMERA GENERACIÓN QUE INGRESARÁ A LA UMAG A TRAVÉS DEL PACE

PÁGINA 21
TOXINA BOTULÍNICA PARA TRATAMIENTO DE BRUXISMO

PÁGINAS 24 - 25
VÁRICES: MÁS FRECUENTES DE LO QUE TE IMAGINAS

EQUIPO

Editora: Elia Simeone
Periodistas: Constanza Poblete y Nicolás Ulloa
Colaboradores: Dra. Fernanda Deichler V., Mauricio Vargas y Dra. Leisly Vidal
Corrección: Lorena Díaz Andrade
Fotografía: Constanza Poblete y Maximiliano Soto
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, Buses El Pingüino y Buses Pacheco

EDITORIAL

ESTEREOTIPOS SON CULPABLES DE LA BRECHA DE GÉNERO EN EL RENDIMIENTO DE LA EDUCACIÓN

"Aquí surge, entonces, el peso del factor cultural, que va predeterminando las opciones profesionales y de vida de las mujeres, limitando su desempeño y rendimiento. Esto es porque desde niñas se las empieza a moldear y sienten que sus capacidades son menores, siendo que tienen el mismo o mejor rendimiento escolar que sus compañeros".

En diciembre del año pasado, se conocieron los resultados de la Prueba de Selección Universitaria (PSU), de los cuales se han ido desprendiendo conclusiones ya que han permitido cotejar datos y engrosar las estadísticas sobre la marcha y efectividad del sistema educacional chileno.
En la última PSU, se constató la ventaja de dos puntos que las mujeres obtuvieron sobre los hombres en la prueba de Lenguaje, lo que no fue estimado como significativo por los expertos, mucho menos cuando aquello se compara con la divergencia que existe al momento de enfrentar el test de Matemáticas.
Detrás de esta resistencia a la nivelación de los resultados en términos de brecha de género, los expertos han concluido que los estereotipos son los culpables de que las mujeres obtengan peores puntajes que los hombres, sobre todo en aquellas materias ligadas a las Matemáticas y las disciplinas científicas, en general.
Ello adquiere más sentido cuando no existe ningún estudio que avale que los hombres y las mujeres están biológicamente determinados para que les vaya mejor en algún campo de estudio.
Aquí surge, entonces, el peso del factor cultural, que va predeterminando las opciones profesionales y de vida de las mujeres, limitando su desempeño y rendimiento. Esto es porque desde niñas se las empieza a moldear y sienten que sus capacidades son menores, siendo que tienen el mismo o mejor rendimiento escolar que sus compañeros.
Es tiempo, entonces, de reforzar las políticas de igualdad de género en la educación y cambiar completamente el lenguaje, alentando a las niñas y las jóvenes a crear, emprender e innovar. Sólo así se podrá incorporar en forma activa y productiva las enormes capacidades de las mujeres, hecho que no es insignificante al momento de considerar que ellas representan a la mitad de la población de Chile.

Elia Simeone R.

Creó una página en Facebook de información y ayuda para la comunidad

MUJER PASÓ DE SER DUEÑA DE CASA

A REFERENTE INFORMATIVO Y SOLIDARIDAD A TRAVÉS DE INTERNET

NICOLÁS ULLOA GARCÍA

TRES HIJOS DE 9, 16 y 18 años tiene Roxana Cisternas Tapia, modista y dueña de casa que, gracias a la red social Facebook y su ímpetu de ayudar, transformó un grupo de conversación de internet en un sitio informativo, que además ha servido para canalizar ayuda a familias en desgracia. En 2015, abrió el espacio digital que hoy cuenta con más de 11 mil miembros que nutren la red de información y solidaridad.

Gran parte de su día a día le consume a Cisternas la administración del sitio Emergencias Punta Arenas, espacio que ha logrado mantener ordenado imponiendo una serie de reglas entre los miembros, fomentando el respeto y procurando confirmar la información que se pública respecto de hechos que suceden en el minuto en la ciudad, como accidentes, incendios o situaciones de connotación pública. Además, junto al equipo voluntario de trabajo que ha formado, entregan datos de interés general como interrupción programada de suministros básicos, cortes de calles e, incluso, farmacias de turno o el clima.

Detalla que la idea nació en abril de 2015, a poco de que junto a su esposo, funcionario de la Armada, llegara a vivir a Magallanes. Todo, a raíz de un corte del suministro eléctrico ocurrido en el sector sur, ya que viendo las consultas sin respuesta que en otros foros de la red social Facebook hacían vecinos, la llevó a consultar en la página web de la empresa eléctrica, donde se detallaba que la interrupción era programada, lo que le permitió contestar a las interrogantes.

"Me di cuenta de que había que hacer algo y mis amigos que son de la red civil del norte me ayudaron a empezar la idea. Me dijeron que incluyera más gente y, de a poquito, fui promocionando el grupo y empezaron a unirse personas. Al principio, se empezó a dar que compartían cualquier tipo de avisos, pero con el tiempo se fueron estableciendo reglas, cuestiones de respeto y se fue orientando el tema a ayudar e informar".

- ¿Esto lo llevas sola desde tu casa?

- "Al principio así era, pero hoy en día se ha formado un equipo de 16 voluntarios que, en medio de su rutina diaria y diversas actividades, moderan, administran y trabajan en esto".

- ¿Cómo se nutren y coordinan la información que irán publicando?

- "Tenemos un grupo en Whatsapp en que conversamos de los temas que cuenta con personas de diferentes ámbitos, hay bomberos, Damas de Celeste, Rosado, funcionarios del hospital, dirigentes vecinales y gente de prensa, en el que cada uno va contribuyendo con antecedentes desde lo que ellos hacen".

- ¿Cuándo se dio cuenta que la página además de ser un espacio para compartir noticias estaba tomando un camino más orientado a la ayuda?

- "Hace seis meses, cuando armamos el equipo, antes de eso estaba junto a otros dos administradores solamente, pero fue necesario sumar más gente, que tuviera los contactos y conociera lo necesario para poder ayudar a la comunidad".

- ¿Sigue siendo esto un hobby o se dan cuenta que con cerca de 11.300 seguidores tienen algún poder de movimiento de gente?

- "Ya lo tenemos claro. Me di cuenta cuando hicimos la campaña de Navidad en el Hospital Clínico. O cuando ha habido un incendio y empiezan a aparecer personas ofreciendo una cama o un refrigerador para donar, y ahí uno hace el puente con quien pueda ir a buscarlo".

"Al principio, se empezó a dar que compartían cualquier tipo de avisos, pero con el tiempo se fueron estableciendo reglas, cuestiones de respeto y se fue orientando el tema a ayudar e informar".

- ¿Qué motivó a que su grupo pasara de ser un sitio donde se avisaba un corte de agua potable, a una posibilidad para brindar apoyo, o lo imaginó así desde un principio?

- "Esa fue la intención desde el comienzo, ayudar e informar, no ha cambiado, sólo que últimamente hemos visto lamentablemente más desgracias que han provocado que la gente quiera cooperar".

- ¿Qué ha sido lo más gratificante que han vivido en estos dos años de existencia?

- "Hasta ahora, lo que me marcó fue la campaña del hospital para la Navidad, cuando me invitaron las Damas de Celeste y personal del hospital y se sumó también voluntarios de Bomberos para ayudar a los pacientes y personas que son poco visitados, que son prácticamente abandonados allá. Eso para mí fue muy especial y me llenó de alegría poder ser parte de esto, con detalles tan pequeñitos

El sitio web cuenta hoy con más de 11 mil usuarios que nutren "in situ" con antecedentes sobre un determinado hecho.

FOTO: MAXIMILIANO SOTO

como hablar con ellos, o tomarse fotos, eso fue realmente maravilloso".

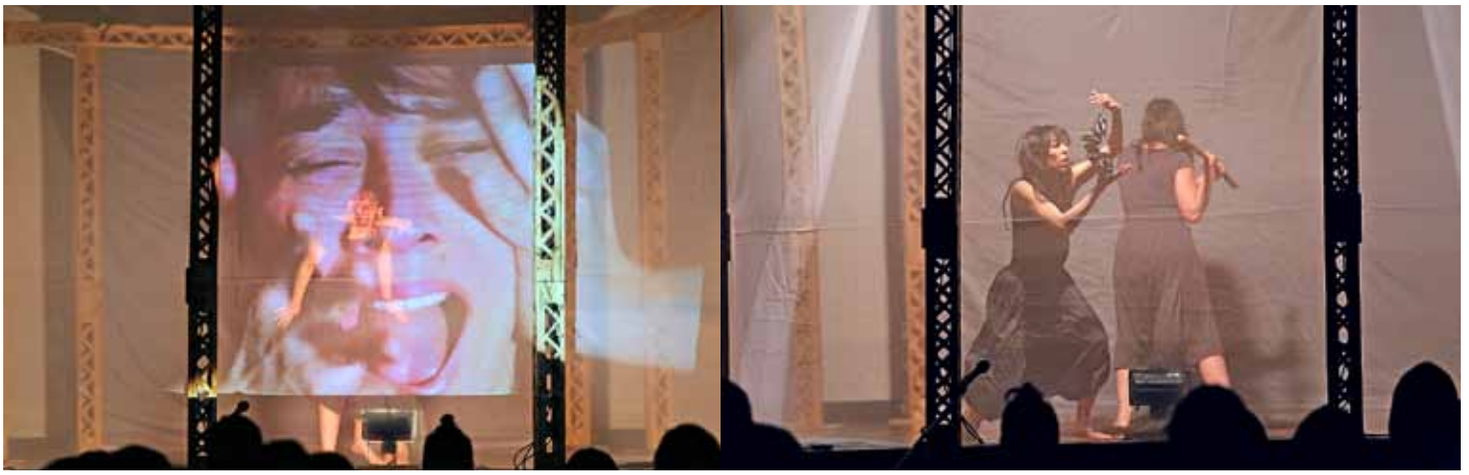
- Y al otro lado de la moneda, ¿qué ha sido lo más ingrato de esta labor?

- "Nos ha pasado que han aparecido casos de gente que ha pedido ayuda y nos enteramos o nos damos cuenta que no son casos reales, sino que quieren aprovecharse de la solidaridad de las personas. Es, por eso, que ahora tenemos mucho cuidado cuando publicamos cosas así, nos aseguramos mucho de que a la persona que vayamos a ayudar realmente esté necesitada".

Cisternas, oriunda de la Quinta Región, fue dirigenta vecinal en Villa Alemana, siendo dicha experiencia lo más cercano al trabajo social, por lo que la labor que realiza, según ella estima, obedece más a una vocación de servicio. Señaló que, a diferencia de otras páginas similares, no ha recibido ofertas económicas por publicidad, y advirtió que de ocurrir, no lo aceptaría, a fin de no 'enlodar' la labor.

Roxana Cisternas administra desde su computador y su teléfono celular la comunidad solidaria que suma más de 11.000 miembros en Punta Arenas.

TRES MUJERES QUE REMECEN LAS ARTES EN MAGALLANES



María Paz Calabrano sobrecogió con su interpretación en la obra "K'iujefna", "Ballenas".

HABITAR CERCA del cielo y el mar despierta los sentidos. Recubrirse cada mañana de esos fríos celestes parece fuente de inspiración y acción para algunas que en cada construcción empapan sus ideas de eso que sabe a fresco despertar patagónico. Cada vez que retorno del norte a Magallanes tengo la suerte de conocer a una de esas. Las creativas. Las lúcidas y a veces muy silenciosas creadoras de nuevos territorios para el arte en la Patagonia.

Casi como un juego, voy a mencionar a algunas, sin cuidado de dejar a otras fuera, pues habrá más columnas para seguir conociéndolas.

Cuando supe de Sandra Ulloa (Encuentro Lumen, "Hidropoéticas") parecía un personaje sacado de un fanzine de ciencia ficción. Supe que hacía magia en los muros de la ciudad, desafiando la tradición de las construcciones históricas con explosiones de luz. Que pintó los hielos milenarios con proyecciones multicolores y que debajo de ese pelo rojo encendido y esa sonrisa amplia seguía tramando historias, usando como herramienta las artes mediales. Ella y su compañero han abrazado desde la vanguardia de los nuevos medios una manera de de-construir y re-construir las nuevas identidades en la región a través del arte contemporáneo.

Me sorprendió también otra Sandra, Sandra Alvarado ("Piloto Pardo: Rescate en la Antártica") con su exquisita y acogedora sala de teatro escondida en medio de las ruinas del ex hospital. Tanto arrojo y pasión para sostener un espacio comunitario de excelente nivel para las artes escénicas, que sí que convoca y motiva a los públicos a ser parte de una experiencia cultural. Actriz, directora y gestora, que pese a los incesantes robos en su sala A Contraluz, sólo ha seguido proyectando robustecer ese espacio único, que da cabida a teatro familiar, música en pequeño formato y performance. Una joyita para nuestra ciudad, cuya escasa infraestructura cultural confina espectáculos a los gimnasios.

Y en la danza, fue María Paz Calabrano ("K'iujefna", "Ballenas") la que me llevó a comprender el amor por el quehacer del movimiento al sur del mundo. Pues no basta con ser intérprete y bailarina. Porque para alguien con un bio-ritmo más dinámico que la media, eso no puede ser suficiente. Le seguí los pasos y descubrí la existencia de pequeños estudiantes. Niños y niñas de la Escuela de Cerro Castillo, que así como otros afortunados de Puerto Natales, estudiaban anualmente o semestralmente danza con ella en su constante andar por las ciudades de la Región. Mientras que en Punta Arenas la esperaban aprendices de más de 70 años, ávidos de explorar en las formas y sentires de la danza, gracias a su expertise como maestra certificada en Danceability.

Estas tres talentosas mujeres, artistas y gestoras, pero por sobre todo apasionadas por las artes se han concentrado en tres misiones fundamentales para el movimiento cultural en Magallanes, y vienen a recordarnos que la transformación de la cultura transforma también la vida. Y la vida de toda una comunidad que se beneficia del espíritu inquieto de aquellas que cada día al despertar inhalan la energía necesaria para construir nuevos espacios y experiencias para todos y todas desde el arte contemporáneo, el teatro y la danza. Y exhalan, claro está, pasión, disciplina, pero por sobre todo una riqueza creativa a prueba de distancias geográficas, inclemencias climáticas y sesgos mentales.

Lorena Álvarez Chávez. Periodista, Magíster en Comunicación Social y Educación de la Pontificia Universidad Católica de Chile y la Universidad Autónoma de Barcelona. Dirige las comunicaciones del Festival de Artes Cielos del Infinito desde el 2010. Integra el equipo de difusión y programación en el Teatro Ictus en Santiago.

Sandra Ulloa, autora de Encuentro Lumen, "Hidropoéticas"

Sandra Alvarado, directora de la obra de títeres "Piloto Pardo: Rescate en la Antártica"

NATALES
Ilustre Municipalidad

Una Nueva Imagen del Municipio Natalino

Buscando entregar un mejor servicio de manera sencilla a los usuarios a través de internet, el municipio de Natales nos presenta la nueva imagen del portal www.muninatales.cl que está trabajando la unidad de comunicaciones; en el cual se podrá –de manera simple- acceder a cada uno de los departamentos del municipio y, con ello, no sólo tener información, sino que además realizar trámites, pago, solicitudes y todo lo que exige un mundo virtual que busca acercar aún más el trabajo municipal a los habitantes de esta ciudad que emprende.

muninatales.cl

BOUTIQUE

Más que una cartera

PARA EL DÍA de los Enamorados, busca ese regalo especial en nuestra boutique donde encontrarás: carteras, mochilas, billeteras, cosmetiqueros, camisas de dormir y variados accesorios, todo en un mismo lugar.

NICOLE LEE, PRUNE, GUESS, KIPLING, DESIGUAL, VIA UNO, LAS OLIVIAS son algunas de las marcas que forman parte de nuestra colección, que te invitamos a conocer.

Ximena Fernández, dueña de Más que una Cartera, es quien se preocupa de traer variedad de colores y diseños, para cada estilo...

Dirección: Bellavista 606, entrada por Chiloé, Punta Arenas • Fono: +56 9 96400524

Reforma Educacional

LA SATISFACCIÓN DE SER PARTE DE LA PRIMERA GENERACIÓN QUE INGRESARÁ A LA UMAG A TRAVÉS DEL PACE

Este programa busca superar brechas de equidad socioeconómica que hay en nuestro país respecto al acceso a la Educación Superior, apoyando a los estudiantes de los liceos públicos, desde tercero medio y hasta el primer año de universidad. En la región, 19 jóvenes estudiarán en las distintas carreras que imparte la principal casa de estudios.

EN MAGALLANES se está ejecutando desde el año 2015 el Programa de Acompañamiento y Acceso Efectivo a la Educación Superior (PACE), que entrega tanto acompañamiento académico como psicoemocional a los estudiantes de los liceos más vulnerables del país desde tercero medio y hasta el primer año de universidad.

Se busca asegurarles un cupo en la universidad a los estudiantes que obtengan 705 puntos de ranking nacional o terminen dentro del 15% de los mejores promedios del liceo entre primero y cuarto medio.

Así el PACE es una realidad en los cinco establecimientos que lo ejecutan en la región y ya 19 estudiantes forman parte de la primera generación que ingresará a la universidad a través del programa en Magallanes.

La seremi de Educación, Margarita Makuc, tuvo la oportunidad de compartir con las familias y las estudiantes que han ingresado a la Universidad de Magallanes por el PACE, y que iniciarán sus estudios en las distintas carreras que imparte la UMAG.

"El PACE busca superar brechas de equidad socioeconómica que hay en nuestro país respecto al acceso a la educación superior. Este programa apoya a los estudiantes de los liceos públicos, financiado por el ministerio de Educación, lo que nos tiene muy contentos porque estamos viendo los primeros frutos", destacó la seremi.

María José Caipillán

"Mi buen rendimiento me sirvió para ingresar al PACE"

Esta estudiante tenía un objetivo claro. Quería estudiar Educación Parvularia y lo va a cumplir en la Universidad de Magallanes gracias a ser beneficiaria del PACE. "Para poder entrar al programa, me esforcé y trabajé mucho y la verdad es que tener buen rendimiento me sirvió para acceder por la vía del 15% de los mejores promedios del liceo".

La joven destaca la implementación del PACE, ya que para ella se transformó en una plataforma de ayuda.

"Yo estudié en un liceo técnico – profesional y la enseñanza que recibimos y la exigencia es menor a la de un establecimiento particular o particular subvencionado. Si bien yo ingresaba por mi propio esfuerzo a la universidad, preferí el PACE, porque me van a nivelar. Es un cambio importante el del liceo a la educación superior, y uno llega con temor y piensas: "Me va a ir mal, me va a costar mucho más", pero sabiendo que tengo esa posibilidad ingreso más tranquila y sé que me va a ir bien".

Patricia Barrientos

"Soy la primera integrante de mi familia en acceder a la universidad"

Patricia recibió con gran alegría y satisfacción la noticia de que podría ingresar a la universidad a través del PACE y no era menor, puesto que ella es la primera integrante de su familia en acceder a la educación superior.

"Estábamos todos súper ansiosos esperando la respuesta, hasta que me confirmaron. Voy a estudiar Pedagogía en Matemáticas y daré todo por ir logrando mis objetivos y metas. Por distintas circunstancias nadie en mi familia siguió estudiando y yo soy el orgullo de ellos, por lo que me esforzaré para ser cada día mejor".

Fernanda Naín

"Opté por el PACE, porque nos ayudan a nivelarnos"

Fernanda asegura que tercero y cuarto medio fueron años de mucho esfuerzo, pero que tenía la tranquilidad de que, si tenía buenas notas y cumplía con la asistencia podría formar parte del PACE y así lograr un lugar en la universidad.

"Rendí una buena PSU y voy a estudiar Psicología en la Universidad de Magallanes, sin embargo opté por el PACE, porque nos ayudan a nivelarnos y eso es súper importante cuando pasas de un colegio técnico a la universidad, es un cambio fuerte. Nos han brindado ayuda y oportunidades y es súper potente que nuestros pares conozcan nuestra experiencia y se enteren de las posibilidades que tienen si se esfuerzan".

Danitza Oyarzún

"No me convencía ninguna carrera, pero el PACE fue una tremenda ayuda"

Danitza reconoce que no estaba convencida de continuar sus estudios en la educación superior, pero cuando se enteró que por sus buenos resultados en la PSU había ingresado al PACE, no lo dudó e ingresará a estudiar Agronomía en la Umag.

"Esta era una oportunidad que no debía perder, y por eso, estudiaré gracias a la tremenda ayuda que me brinda el PACE y es bueno que los alumnos de los liceos beneficarios se enteren que existe esta vía de ingreso a la universidad".

EL RENACER DEL CERRO DE LA CRUZ

Entremezcladas con la arquitectura tradicional, se ha dado paso al aggionamiento de residencias, con nuevos elementos de construcción y vibrantes colores.

CONOCIDO POR su famoso mirador, el barrio Cerro de la Cruz es un punto indiscutible a visitar cuando se está de paseo por Punta Arenas, pues en él confluyen patrimonio, historia, sueños y nuevos anhelos.

Su mirador es un hito de especial importancia porque desde él se aprecia gran parte de la ciudad y el imponente estrecho de Magallanes y, cuando está despejado, la isla de Tierra del Fuego.

Ubicado en el corazón de Punta Arenas, no puede haber turista que no suba por sus largas escalinatas desde calle Fagnano para admirar la ciudad, desde donde se obtienen fotografías hermosas gracias a los techos multicolores tan característicos. Toda la extensión del estrecho de Magallanes y hasta el monte Sarmiento, cuando no hay nubes que opaquen la panorámica, quedan expuestos al ojo del visitante.

ANTES, ERA CONOCIDO como Cerro de las Siembras y su nombre actual está relacionado con una cruz de madera que trajo a la zona, en 1881, el presbítero Rafael Eyzaguirre. Eran tiempos turbulentos y recién se había desatado el Motín de los Artilleros, por lo que el prelado quiso pacificar los ánimos con una misión de paz, de la cual la figura religiosa es un hoy un mudo testigo.

Dicha cruz, bendecida por el párroco Maggiorino Borgatello, está enclava en uno de los cerros y desde allí extiende su manto a toda la ciudad.

Sigue página 16...

Dentro del barrio aún se conservan, a modo de rescate patrimonial, tramos de calles empedradas, laborioso trabajo que realizaron los inmigrantes croatas al llegar a Punta Arenas. La fotografía corresponde al sector alto de Avenida Colón.

MUEBLERÍA PATAGONIA

ESTA MUEBLERÍA funciona hace diez años en el sector. Su dueño Víctor González Cárdenas cuenta que con el paso de los años ha ido aumentando su producción de puertas, ventanas, muebles de cocina, comedores y camas. Todo hecho en lenga y a pedido.

CASA DEL RODAMIENTO

ESTE LOCAL se dedica hace cuatro años a la venta de rodamientos, correas, retenes y pedidos especiales en 24 horas.

HORARIO DE ATENCIÓN: Lunes a viernes 09:00 a 13:00 horas / 14:30 a 19:30 horas • Sábado de 09:00 a 13:00 horas
DIRECCIÓN: Fagnano #131 • Fono: 61 2220825

CAFÉ SARMIENTO,
una vista privilegiada

Horario de atención:
Lunes a sábado de
15:30 a 22:30 horas
Domingo de
15:30 a 21:30 horas

UNA VISTA PANORÁMICA al estrecho de Magallanes ofrece este café que nació como un sueño familiar y que en abril cumplirá dos años de funcionamiento.

Jugos naturales, cafés, sándwiches (mechada o ave) y pastelería, onces completas, son parte de la carta del lugar, que constantemente va innovando. Todo hecho en casa.

Encuéntranos en Señoret 1080 frente al mirador Cerro La Cruz o en Facebook: Café Sarmiento
RESERVAS: +56 9 82926991

Una de las antiguas construcciones que marcaron el estilo arquitectónico que tanto distinguió a Magallanes.

viene página 13...

ENTRE SUS CALLES, se puede apreciar la arquitectura de fines del siglo XIX, tan cargada de la influencia europea. Es un sector residencial por excelencia y, entre algunos sitios imperdibles, se puede ir a la calle Señoret donde está la mansión de la familia Dick, que ocupaba una manzana completa.

El barrio colinda con la Avenida Colón y sus añosos árboles, en uno de cuyos altos está el Mirador de los Soñadores.

Pero hoy, Cerro de la Cruz también está viviendo una transformación. Nuevas generaciones han llegado para poner un toque de color y dar vida a nuevos emprendimientos, como hoteles, salones de té, mueblerías, salones de belleza y locales de comida rápida, los que conviven con los viejos almacenes.

¡El Cerro de la Cruz es un imperdible!.

Los viejos almacenes han sido testigos de la vida del Cerro de la Cruz y hoy conviven con los nuevos emprendimientos.

Esta es la cruz que llegó en 1881 y que dio nombre al sector.

LA YEGUA LOCA, *Hotel Boutique, Restaurante y Pulpería*

Diseñamos 8 habitaciones temáticas representando un lugar u oficio típico del campo con nombres muy especiales tales como: Galpón de Esquila, La Pesebrera, La Quinta, El Herrero, El Lechero, El Carpintero, El Soguero y El Carrero. En cada una de ellas incluimos antigüedades y elementos típicos, mostrándolas de una forma innovadora para sorprender y encantar a nuestros huéspedes con la historia de los primeros colonos en Magallanes.

HABITACIONES

Contamos con vista panorámica o vista ciudad, donde podrá disfrutar en todo su esplendor Tierra del Fuego, Punta Arenas, el Estrecho de Magallanes y el fin del continente americano.

RESTAURANTE Nuestra carta es un viaje en el tiempo para que nuestros clientes prueben los exquisitos sabores de nuestra Patagonia Antigua, con cariño rescatamos la pureza de algunos productos Magallánicos y mantuvimos el legado gastronómico que dejaron los inmigrantes de nuestra hermosa tierra.

PULPERÍA Las Pulperías eran los antiguos almacenes de ramos generales donde se podía encontrar todo tipo de productos para la venta, además de un sector tipo taberna. Ambientamos nuestra tienda/bar como una Pulpería de aquellos años con elementos antiguos originales donde podrá encontrar variados recuerdos típicos de Patagonia y ser atendidos por nuestro pulpero para pasar un grato momento con familia y amigos.

Fagnano 310 Punta Arenas • Fono: (61) 237 1734
Reservas: info@yegualoca.com - www.yegualoca.com

EDELWEISS *Boutique*

TEJIDOS DE LANA pura como boinas, gorros, bufandas, accesorios y ropa europea vintage es lo que pueden encontrar quienes visiten Edelweiss Boutique, ubicada en Avenida España esquina Fagnano.

Su dueña, Cecilia Sillard Negrete, es una profesora de biología que al jubilar quiso reinventarse y dedicarse a las ventas, área que siempre le llamó la atención. La tienda de este tradicional barrio lleva funcionando un año.

Además fabrican y venden sierras huinchas para carnicería y mueblería, cambio de placas y soldaduras.

HORARIO DE ATENCIÓN:
Lunes a viernes 10:30 a 13:30 horas / 15:30 a 20:30 horas
Sábado de 11:30 a 13:30 horas
Fono: 61 2744150

¿ES LA NUTRICIÓN? *importante para la piel?*

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

¡LA RESPUESTA ES SI! La piel es el órgano más grande y periférico del cuerpo humano y, como tal, necesita de procesos fisiológicos mediados por muchos nutrientes, algunos de ellos esenciales; es decir, que no puede fabricar el organismo por cuenta propia.

La mayoría de las enfermedades que cursan con deficiencias nutricionales producen un deterioro visible en la piel y, muchas veces, las primeras manifestaciones de una enfermedad se observan por cambios en su apariencia.

Si bien está claro que la falta de nutrientes impacta sobre el aspecto y la salud de la piel, no menos importante es el efecto que puede producir el EXCESO de nutrientes ya que éstos pueden aumentar significativamente la producción de sebo y modificar la producción de colágeno.

¿Qué podemos hacer para evitar esta situación?

Se debe mantener siempre una alimentación balanceada, que mantenga un bajo índice glicémico, sea moderadamente hiper-proteica, baja en sustancias alergénicas, una cantidad adecuada de grasas y balanceada en ácidos grasos de distinta longitud, pocos carbohidratos simples y una adecuada cantidad de fibra e hidratación.

Por ejemplo, una dieta restrictiva en grasas, condiciona una progresiva sequedad de la piel con mayor formaciòn de arrugas, por otra parte una dieta con baja cantidad de proteínas propician la pérdida de firmeza condicionando inevitablemente flaccidez generalizada.

En el otro extremo, la obesidad, puede producir cambios importantes en la piel tanto en su funcionalidad como en su estructura, terminando en patologías como: acantosis nigricans, acrocordones, queratosis pilar, estrías por distención, hirsutismo, linfedema, hiperqueratosis plantar, insuficiencia venosa crónica, celulitis, infecciones dérmicas, etc.

¿Cuál sería entonces la intervención dietética a realizar?

Además del equilibrio nutricional, se deben mantener suficientes aportes de:

Vitamina C: indispensable para la formación del colágeno, pero la exposición al sol, el hábito de fumar y otros pueden aumentar las necesidades de este nutriente.

Flavonoides: son un grupo de sustancias altamente antioxidantes, capaces de proteger tanto el medio extra e intracelular. Su aporte puede lograrse mediante vegetales, té verde, frutas como el arándano y otras bayas y bebidas como el vino (siempre con moderación).

Nutrientes plásticos: son los aminoácidos necesarios para la fabricación de fibras de colágeno y elastina y los glicosaminoglicanos que aportan hidratación a los tejidos, y más específicamente, a la piel.

Hidratación: es imprescindible para la elasticidad de la piel, ya que los glicosaminoglicanos basan gran aporte de su estructura en moléculas de agua y, por esta razón, cuando la piel se deshidrata se acentúan los surcos dérmicos y la piel pierde su elasticidad.

Nuestra alimentación es un pilar fundamental para poder mantener la buena apariencia de nuestra piel. Debe ser balanceada y armónica ya que un correcto equilibrio de macro y micronutrientes determinarán muchos aspectos estructurales y nos darán como producto final una piel con "aspecto saludable".

DRA. LEISLY VIDAL
NUTRICION Y DIABETES

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

CLÍNICA MAGALLANES
somos REDSALUD

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

Centro de Cuidados en verano:

UN ESPACIO PARA LOS HIJOS E HIJAS DE MADRES TRABAJADORAS

Ximena Ospina junto su hija Melanie

CON LA LLEGADA de las vacaciones muchas mamás deben pensar qué hacer con sus hijos durante esta época, debido a que tienen que cumplir con sus obligaciones labores. Pensando justamente en ellas, la Municipalidad de Punta Arenas se encuentra ejecutando desde mediados de enero el programa Centro de Cuidados para Hijos de Madres Temporeras, que entrega cobertura a 105 niños/as de la comuna, y es financiado por el ministerio de Desarrollo Social.

Los niños que a diario participan en el Centro de Cuidados que se desarrolla en la escuela Hernando de Magallanes, reciben la orientación y atención integral en actividades educativas, deportivas y recreativas que están a cargo de profesores de educación física y de duplas psicosociales.

Ximena Ospina es una de las tantas madres que durante el periodo de verano tenía que "arreglárselas" para ver quién cuidaba a Melanie, su hija de siete años, por eso destaca y reconoce la importancia de este tipo de iniciativas.

"Muchas veces es complicado este periodo, porque no tenemos con quién dejar a nuestros hijos. Debía pedir permiso en el trabajo para llevarla o se quedaba en casa viendo mucha televisión y eso creo que no es óptimo para su desarrollo, por eso veo en este Centro de Cuidados una gran oportunidad para ella, y me parece genial que los niños/as puedan realizar actividades mientras nosotras trabajamos", comentó la joven madre.

Lo más importante para Ximena es que su hija disfruta de asistir al Centro de Cuidados, y ha visto que todos los días aprende algo nuevo durante las distintas actividades en las que participa.

La directora de la Unidad de Desarrollo Comunitario de la Municipalidad de Punta Arenas, Sandra Amar explicó que uno de los principales objetivos del programa es que "las mamás puedan trabajar de forma tranquila y sientan la seguridad de que sus hijos están bien atendidos, recibiendo valores y contenidos de carácter educativo".

Desde muy temprano realizan diversas actividades para los niños y niñas que participan en las jornadas que se extienden hasta las 18 horas. Hay varias instituciones que han colaborado durante la ejecución del programa: Enap, PDI, Conaf, Senadis, Senda, Injuv, Consejo de la Cultura, Seremi de Salud, Junaeb se encarga de proporcionar las raciones de alimentos, la Dibam entrega espacios culturales, el IND desarrolla las actividades deportivas,e incluso la Corporación Municipal está presente a través de los Cesfam.

"Estamos muy contentos de realizar este programa, porque vemos la ayuda que esto significa para esas mamás que no tienen con quién dejar a sus hijos mientras trabajan. Ellas están súper agradecidas, porque al retirarlos de la jornada se encuentran con niños/niñas que han liberado mucha energía y aprendido cosas nuevas", señaló Sandra Amar.

TOXINA BOTULÍNICA

para tratamiento de bruxismo

DR. MAURICIO VARGAS ZEC
CIRUJANO MÁXILO FACIAL
MVARGAS@DRMVARGASZ.CL

EL RITMO DE VIDA que usualmente llevamos puede generar estrés, ansiedad y tensión, todos estados que pueden desencadenar diversas enfermedades, entre ellas el bruxismo, que es el acto de apretar los dientes o hacerlos rechinar involuntariamente.

Aunque este problema se asocia al dormir, también puede manifestarse durante el día y uno de los principales problemas que acarrea es el desgaste de los dientes y que también provoca el desgaste del tejido óseo que los soporta. Asimismo, se produce un daño en la articulación temporo-mandibular, que es la que permite que la boca se abra y cierre, y genera dolores que irán aumentando, dependiendo del grado de bruxismo de la persona.

Dentro de los factores que influyen en la aparición de este problema está el estrés diario al que están sometidas las personas. Si bien no hay cifras oficiales, se estima que cerca del 20% de la población presenta esta dolencia.

Este problema debe ser tratado y se recetará un plano (placa) de uso intra oral y otros procedimientos, como es la **aplicación de la toxina botulínica.** La contracción de los músculos hace que se produzcan espasmos que generan dolor en la mandíbula, cada vez que come o de manera espontánea. La aplicación de toxina botulínica ayuda a relajarlos y así evitar el dolor.

La acción es inmediata, pero siempre se efectuará con la indicación del **especialista maxilofacial**. Los efectos de la toxina botulínica en su uso cosmético permanecen por alrededor de cuatro meses. Sin embargo, en los músculos masticadores, los efectos duran hasta seis meses. Además, puede ser utilizado por todas las personas que lo requieran. La terapia alivia la fuerza con la cual las personas cierran la boca y rechinan los dientes, y tiene la capacidad de producir cambios funcionales. Es un procedimiento ambulatorio y se puede volver a la rutina de inmediato.

Consulte siempre al especialista acreditado.

Renuévate y disfruta este verano!!

SOLARIUM CAMA CON COLAGENO

10 sesiones por **$35.000** por un bronceado intenso

TRATAMIENTO FULL REDUCTIVO

de 24 sesiones que incluye cavitacion, ondas rusas, laserlipolisis, radio frecuencia y vacuum drenaje

$99.900

MASAJE REDUCTOR LIPOPROTEICO

2 sesiones más 1 de regalo
Reduces de 3 a 7 cm en una sesión.

por $99.900

CRIOLIPOLISIS

Eliminas la grasa localizada hasta un 40%.
Elige 2 zonas que incluyen 2 sesiones en cada zona, más
8 sesiones de laserlipolisis
8 sesiones de ondas rusas

Valor $199.900

REJUVENECIMIENTO FACIAL POST SOLAR

Incluye peeling ultrasónico fototerapia con luz pulsada y corriente galvánica con vitaminas, más máscara de colágeno.

6 sesiones por $99.900

Me gusta

BÚSCANOS EN FACEBOOK COMO SPA BAUER Y HAZTE FAN DE NUESTRA PÁGINA

TODOS LOS MASAJES DE RELAJACIÓN Y LIMPIEZA FACIAL CON HIDRATACIÓN

2X1

Valor $25.000

MANICURE • DEPILACIÓN • PESTAÑAS • MAQUILLAJE
PELUQUERIA • MASAJE DE RELAJACION

Visítanos en calle Chiloé 930
Teléfono 61 2244282
Convenio Armada hasta 6 cuotas, facilidades de pago con tarjetas y cheques

ARRUGAS FACIALES...

¿Cómo retrasar su aparición?

DRA. MARÍA FERNANDA DEICHLER V.
CIRUJANO PLÁSTICO
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE
MIEMBRO DE LA SOCIEDAD CHILENA DE CIRUGÍA PLÁSTICA

CON EL PASO DE los años comienzan a ser más evidentes las arrugas que son producidas por cambios en la dermis. Las más conocidas son las arrugas faciales, que aparecen por la región peribucal y continúan por la región periorbitaria formando las denominadas patas de gallo, que luego se extienden al resto del rostro.

Para evitar la formación de las arrugas, lo importante es detener la degradación de los tres principales componentes de la piel: colágeno, elastina y ácido hialurónico, que están disminuidos en la piel envejecida.

Existen diferentes tipos de arrugas, según su localización y profundidad:

- **Líneas de expresión:** son las huellas transitorias del movimiento repetitivo en nuestra piel. La línea se forma porque las áreas del fruncido en la piel pierden colágeno y elasticidad. Se localizan principalmente en la frente, entre las cejas, en los pliegues nasolabiales y en los bordes de la boca.
- **Arrugas:** marcas permanentes en la piel. Pueden clasificarse en dinámicas, vinculadas al movimiento de los músculos del rostro, se hacen notorias cuando la persona mueve los músculos de la cara. Por lo general ubicadas en el tercio superior de la cara como por ejemplo patas de gallo, arrugas en la frente y en el entrecejo; y estáticas, que son aquellas arrugas que se ven en la cara sin movimiento. Son arrugas que están presentes siempre y que no necesitan que la persona mueva los músculos de la cara para que se hagan notorias. Por lo general ubicadas en tercio medio e inferior de la cara, los más característicos son el surco nasogeniano, surco de la marioneta, arrugas en mejillas y surcos de la lágrima.
- **Surcos:** arrugas profundas o pliegues, permanentes, vinculados o no, al movimiento de los músculos del rostro.

Pero, ¿cómo retrasar la aparición de las arrugas?

Inevitablemente las arrugas van a aparecer. Sin embargo, con todas las nuevas terapias antienvejecimiento se puede retrasar o hacer más paulatina su visibilidad en el rostro. Estas terapias incluyen principalmente el tener una rutina de cuidados diarios de la piel, sumado a limpiezas faciales mensuales y evitar los factores que aceleran el envejecimiento como el sol y tabaco.

Todas las arrugas finas de la cara se pueden tratar con técnicas exfoliativas como la microdermoabrasión, peelings químicos, radiofrecuencia facial, tratamientos láser y despigmentantes. Todas estas terapias son mínimamente invasivas y se realizan en varias sesiones; tienen la gran ventaja de no alterar las actividades cotidianas de los pacientes, los cuales pueden seguir trabajando y haciendo todas sus actividades normalmente.

Las arrugas más profundas pueden tratarse con procedimientos un poco más agresivos que van desde los rellenos y las neurotoxinas, hasta la cirugías de lifting facial. Elegir entre una y otra va a depender de los requerimientos de cada paciente y de la extensión del envejecimiento facial, para lo cual es muy importante la evaluación que realice un cirujano plástico certificado.

DRA. FERNANDA DEICHLER
CIRUGÍA PLÁSTICA, ESTÉTICA & RECONSTRUCTIVA
CLÍNICA MAGALLANES
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
Belleza y Salud
EN CLÍNICA MAGALLANES
CONSULTAS Y RESERVAS DE HORAS
Mail: contacto@doctorad.cl
Cel.: +569 4285 6123
Formas de pago: efectivo, cheques, tarjetas de crédito

Dr. Sebastián Soto, Cirujano Vascular y Endovascular de Clínica Magallanes

Afectan a 1 de cada 4 personas

VÁRICES: MÁS FRECUENTES *de lo que te imaginas*

"**Las várices** son dilataciones venosas que pueden presentarse a lo largo del cuerpo y traducirse en distintas patologías. Las más frecuentes afectan a las venas de las extremidades inferiores o piernas y son también conocidas como insuficiencia venosa superficial", explicó el Dr. Sebastián Soto, Cirujano Vascular y Endovascular de Clínica Magallanes.

LAS VÁRICES se producen por alteraciones de los mecanismos valvulares que poseen las venas, haciendo más engorroso el retorno venoso hacia el corazón y produciendo estasis venoso y dilatación de los trayectos venosos afectados al tornarse insuficientes.

De acuerdo a lo que explica el Dr. Sebastián Soto, "muchas veces pasan inadvertidas porque los mismos pacientes no le dan importancia, sin embargo afectan al 25% de la población. Aquejan principalmente a las mujeres con una relación de 5:1, en su mayoría por efectos hormonales (estrógenos) y embarazos (aumento de presión intra abdominal durante la gestación), ambos inherentes al sexo femenino y no modificables".

Clasificación de las várices

• **Grado I:** Técnicamente se llaman telangectasias y son popularmente conocidas como arañas vasculares o cabezas de medusa. No generan síntomas solo malestar desde el punto de vista estético.

• **Grado II:** Son un poco más dilatadas y tortuosas, pudiendo ser sintomáticas o asintomáticas. En etapas avanzadas de la vida pueden complicarse con varicoflebitis o varicorragia.

• **Grado III:** Son el progreso de las várices grado II no tratadas, presentando varios síntomas y se traducen en el fallo extremo de los mecanismos valvulares antireflujo.

• **Grado IV:** A este nivel ya presentan complicaciones, ya sean cambios tróficos cutáneos, úlceras o flebitis.

Síntomas y Diagnóstico

El Cirujano Vascular de Clínica Magallanes comenta que "los síntomas son graduales y van aumentando con el tiempo, sobre todo si no hay una terapia adecuada". Detalla además que los principales síntomas son edemas (hinchazón), calambres, pesadez, sensación de piernas cansadas, prurito (picazón) y cambios de coloración cutánea.

Para poder realizar un diagnóstico oportuno y certero es necesario realizar los siguientes procedimientos:

- Evaluación por cirujano vascular calificado y certificado
- Realizar una Ecografía Dopler
- Hacer un estudio vascular arterial no invasivo en casos que lo ameriten (PVR o pletismografía)

Tratamiento

De acuerdo a lo que explica el Cirujano Vascular y Endovascular de Clínica Magallanes Dr. Sebastián Soto, los tratamientos de las várices dependen del grado que alcancen:

• **Grado I y II:** El manejo médico es con soporte elástico adecuado y corrección estética mediante escleroterapia (inyección de agente esclerosante en vena enferma Ej: polidocanol 2% o mediante uso de Láser) y flebectomías (resección de paquetes varicosos enfermos)

• **Grado III y IV:** En este caso se aconseja manejo quirúrgico (cirugía convencional, Ablación por láser, Ablación por radiofrecuencia, Esclerosis con espuma). Existe también la opción de manejo médico con soporte elástico de compresión graduada acorde a la necesidad de cada paciente.

CLÍNICA MAGALLANES somos REDSALUD

ÁREAS MÉDICAS Y PROFESIONALES NO MÉDICAS
informaciones@clinicamagallanes.cl

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

GRADO I GRADO II GRADO III GRADO IV

"Es importante destacar que estas son recomendaciones generales, que no se aplican como receta de cocina sino que se ven en forma individual acorde a las necesidades de cada paciente luego de la evaluación especializada. Por otro lado, es imprescindible destacar que el uso hoy en día de soporte elástico (medias para varices) está ampliamente difundido. Sin embrago, no es aconsejable usar cualquier media o calceta para várices ya que cada persona tiene una indicación precisa en cuanto al nivel de compresión requerido y a la necesidad de panty, calceta larga o corta, lo cual depende de la evaluación clínica y de laboratorio hecha por el especialista", puntualizó el profesional que constantemente atiende pacientes con todo tipo de várices en su consulta.

Complicaciones de las várices

• **Tromboflebitis o Varicoflebitis:** Se produce trombosis de paquete varicoso lo que genera induración, dolor, calor local, eritema (enrojecimiento), hiperestesia cutánea, se palpa cordón venoso indurado.

• **Varicorragia:** Consiste en sangrado por ruptura de paquete varicoso. Esto impresiona de sobremanera al afectado pero no se traduce en sangrado exanguinante. Si ocurre se debe aplicar compresión local y elevar la extremidad afectada por encima del nivel del corazón.

• **Cambios tróficos cutáneos:** Al no tratarse la enfermedad sigue avanzando, lo que provoca acumulación de pigmentos en las capas superficiales de la piel, produciendo cambios de coloración irreversibles. Se origina un adelgazamiento de las capas superficiales de la piel y se atrofia grasa, predisponiendo el desarrollo de úlceras.

• **Eccema varicoso:** Está asociado a los cambios tróficos que producen la activación de mediadores de inflamación local en las zonas de piel afectadas, lo que se traduce en eritema y prurito (picazón) intenso.

• **Úlceras venosas:** Es la complicación más temida, producto de la hipertensión venosa que en ocasiones está asociada al sitio de varicorragia. Se pierde cobertura cutánea y se produce perdida de continuidad de la piel. Es variable en cuanto a profundidad y de curación muy lenta dependiendo de la adherencia al tratamiento del paciente.

Tratamiento de Ablación por radiofrecuencia

Clínica Magallanes, en su afán de innovar e integrar nuevas tecnologías para beneficio de sus pacientes, incorporó hace un tiempo la técnica de ablación por radiofrecuencia de los ejes safenos, una de las técnicas menos invasivas para el tratamiento quirúrgico de las várices y que ha demostrado ser la que tiene mejores resultados a largo plazo. El Dr. Sebastián Soto explica que el procedimiento "consiste en la inserción de una sonda desechable a través de una punción guiada por ecografía en el eje safeno que se requiera tratar, asociado al uso de tumescencia (infiltración de tejidos perivenosos con suero fisiológico frío y fármacos de acción local). A través de la sonda debidamente posicionada se emite radiofrecuencia, lo que se traduce en energía térmica que permite el sellado de las venas afectadas. Posterior a eso las venas colaterales se resecan de manera habitual mediante mini incisiones. Esta técnica permite evitar la cirugía tradicional, logrando que el paciente pueda regresar a su casa a las 24 horas de haber sido operado y que se reintegre a sus labores habituales en 7 a 10 días".

Es importante consultar a un Cirujano Vascular certificado ante la sospecha de ser portador de várices o la presencia de los síntomas descritos, con el fin de lograr un estudio y diagnóstico adecuado que permita ofrecer una alternativa terapéutica acorde, individualizada y que incluya distintas opciones de tratamiento, desde la cirugía convencional hasta técnicas menos invasivas, incluyendo el procedimiento médico no quirúrgico.

Factores de riesgo de las várices

- **BIPEDESTACIÓN:** De acuerdo a la teoría de la evolución el hombre fue progresivamente irguiéndose hasta ponerse de pie, lo que se traduce en un aumento importante de la presión hidrostática, con la consiguiente alteración en el retorno venoso.
- **FACTOR HEREDITARIO:** Todos los seres humanos venimos con un esquema genético preestablecido que puede incluir alteraciones que predispongan la aparición de varices durante el desarrollo.
- **SEXO FEMENINO:** Cobra vital importancia la carga hormonal, las alteraciones bioquímicas que ocurren con la menopausia y los cambios fisiológicos propios del embarazo.
- **OBESIDAD:** El aumento de presión hidrostática va en deterioro del retorno venoso favoreciendo la aparición de varices.
- **SINDROME POSTFLEBITICO:** Proceso inflamatorio del territorio venoso habitualmente profundo (secuela de trombosis venosa profunda), que se traduce en daño valvular y aparición de varices.

Carácter y personalidad:

14 CONSEJOS PARA CAMBIAR *tu vida*

ESTAMOS COMENZANDO el segundo mes de este año nuevo y algunos están en vacaciones o aprestándose a dejarlas atrás. Ello conlleva el tener que rearmarse para enfrentar otro año de responsabilidades familiares, laborales y sociales. Y, para tener más éxito que el año anterior, personas de diferentes edades entregan los siguientes consejos y tips:

1. No compares tu vida con la de los demás. No tienes idea cómo es su vida realmente.
2. No pierdas el tiempo en pensamientos negativos o cosas que no puedes cambiar. En lugar de esto, desvía tu energía a un momento positivo en el presente.
3. No exageres en tus acciones.
4. No tienes que ganar cada discusión. Puedes estar de acuerdo o no.
5. No pierdas tu energía en chismes. Es algo que nunca termina bien.
6. Sueña más mientras estés despierto.
7. La envidia es una pérdida de tiempo. Puede que ya tengas todo lo que necesitas, pero, si no es así, envidia no desearlo para ti.
8. Olvida lo que ya pasó y no pienses en las personas que forman parte de tu pasado. Esto puede arruinar tu felicidad presente. El pasado debe permanecer en el pasado.
9. La vida es demasiado corta para odiar a la gente. No odies en vano.
10. Haz las paces con tu pasado o te destruirá el presente.
11. Nadie es responsable de tu felicidad, sólo tú.
12. La vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son sólo una parte del aprendizaje, pero las lecciones que te enseñan estarán contigo toda la vida.
13. Sonríe más. Ríe más.
14. No tomes la vida tan enserio.

ARROZ CON LECHE Y CROCANTES DE ALMENDRAS

GRANJAS DE LA SIERRA

INGREDIENTES:

1 1/2 taza de **arroz Granjas de la Sierra.**
1 lt. de leche entera.
1 tarro de leche evaporada.
1 taza de **azúcar Granjas de la Sierra.**
1 limón (su ralladura).
1 palito de canela.
Canela en polvo.

Para el crocante de almendras...
1 taza de **azúcar Granjas de la Sierra.**
1/4 taza de agua.
3/4 tazas de almendras.

PREPARACIÓN:

En una olla poner el **arroz Granjas de la Sierra**, la leche entera,el **azúcar granjas de la Sierra**,la ralladura de limón y canela. A fuego medio y cocinar revolviendo por 30 minutos.

Luego, sin parar de revolver, agregar la leche evaporada y cocinar por 5 minutos más. Apagar el fuego y dejar enfriar.

Para el crocante, preparar un caramelo con el **azúcar Granjas de la Sierra** y el agua. Cuando esté este dorado agregar las almendras, mezclar bien y disponer sobre una lamina de silicona. Esperar que se enfríe y sobre una tabla de madera con un buen cuchillo cortar en trozos pequeños.

Servir en arroz con leche bien frío en porciones con un poco de canela y el crocante de almendras.

Tabsa te invita

A conocer el monumento natural

"Los pingüinos en Isla Magdalena"

Compra de pasajes en Terminal de Tres Puentes o en las oficinas de Tabsa.

Incluye entradas a la isla y guía a bordo

Infórmese de horarios y tarifas en:
www.tabsa.cl o al
email: aruiz@tabsa.cl
61 2728100
www.tabsa.cl

48 AÑOS 1966

LANDING CONTRABANDO DE SERVICIOS

TRANSBORDADORA AUSTRAL BROOM S.A.
LIDER EN CONECTIVIDAD

EL CABOTAJE ES UNA INDUSTRIA NACIONAL CON BANDERA CHILENA

@tabsa

TransbordadoraAustralBroom S.A.