

CUENTA CONMIGO

TURISMO

> **ESPERADA
REAPERTURA**

DEPORTE

> **MIRIAM PÉREZ**

VÍCTOR

EMBAJADOR JORNADAS REHABILITACIÓN

CORTEZ

LA MEJOR RESONANCIA DE MAGALLANES Y ADEMÁS PUEDES AYUDAR A



Corporación de Rehabilitación
Club de Leones Cruz del Sur



Examen de corta duración,
20 minutos.



Resonador Nuevo 100% Digital.
Primer en Sudamérica



Entrega de Resultados
entre 24 y 48 Hrs.

Por cada resonancia en Imared, donaremos insumos de higiene personal.



www.imared.cl

PIDA SU HORA AL:

☎ 61 2315001 - 02

☎ 600 771 8080

Av. Bulnes 01140, Punta Arenas



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS

O'Higgins N° 860
Lunes a viernes
8.00 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES

O'Higgins N° 1010
Lunes a viernes
08.30 - 12.00 / 14.00 - 17.30 h.

> PORVENIR

Padre Mario Zavataro N° 273
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS

Centro Comercial 154 sur.
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 / 14.00 - 16.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 10 / N° 114 / Octubre de 2021.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.

Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Valentina Concha, Rodrigo Mimica y Gonzalo Espina. Contenido editorial: Confin Producciones • Fotografías: Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en Quilicura Impresores, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?
CONTACTENOS

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Una gran cantidad de instituciones y empresas, incluida Gasco Magallanes, se prepara durante todo el año y, en especial en octubre, para ir en ayuda de las personas que enfrentan el desafío de vivir diariamente con algún tipo de discapacidad. En efecto, el 13 y 14 de noviembre se realizarán las XXXIV Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, organizadas por el Club de Leones Cruz del Sur, en las que la comunidad nuevamente irá en forma decidida y solidaria a aportar un granito de arena.

Es por ello, que en este número de Cuenta Conmigo podremos conocer el testimonio de Víctor Cortez, símbolo de las Jornadas de Punta Arenas y el llamado a la solidaridad que realizan los embajadores de Puerto Natales y Porvenir, comunas en las que las personas con discapacidad también reciben la asistencia del Centro de Rehabilitación.

A través de estas líneas, también quisiera enviar un cariñoso saludo a todos los habitantes de la región, al conmemorarse, el 21 de octubre el Día de la Región, en el que se recuerda el descubrimiento del Estrecho de Magallanes, hace 501 años, por la expedición que lideró el navegante portugués, Hernando de Magallanes.

Que disfruten de este número.



>
Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes



> Aniversario Timaukel

Ubicada en el sur de Tierra del Fuego, la comuna de Timaukel cumple 42 años de existencia el 26 de octubre. Antiguamente llamada Bahía Inútil, fue creada el 30 de diciembre de 1927. La reformulación comunal del 26 de octubre de 1979 modificó los límites comunales y creó la comuna de Timaukel y en 1988 se trasladó la capital comunal desde Timaukel a Villa Cameron, localidad fundada en honor al administrador de la estancia Caleta Josefina, propiedad de la Sociedad Explotadora de Tierra del Fuego, el neozelandés Alexander A. Cameron. Originariamente el territorio de Timaukel fue poblado por el pueblo selknam, que utilizaban sus praderas como sitio de caza de guanacos. Con la llegada de colonos europeos y chilenos desde la segunda mitad del siglo XIX y el desarrollo de la actividad ganadera impulsó la actividad productiva, al igual que la explotación del oro, entre otras actividades.

Más de **10.000** extranjeros residen en Magallanes

Fuente: INE



Juan Sebastián Elcano

Navegante español que completó la primera vuelta al mundo (1519-1522) formando parte de la expedición encabezada por Fernando de Magallanes. De origen vasco, Elcano contaba con amplios conocimientos náuticos, participando en la expedición de Francisco Jiménez de Cisneros a Argel (1509) y en las campañas de Italia de Gonzalo

Fernández de Córdoba, el Gran Capitán. En 1518 conoció, en Sevilla, a Magallanes, quien preparaba una expedición al servicio de la corona española para buscar la ruta a las Indias navegando hacia el oeste. Elcano se embarcó en la expedición, que partió de Sanlúcar de Barrameda en 1519 y exploró el Río de la Plata y la Patagonia. La expedición descubrió el paso oceánico que une el Atlántico con el Pacífico el 21 de octubre de 1520, fecha en que actualmente se celebra el Día de la Región en Magallanes. Cuando el almirante luso murió en un combate con los indígenas de la isla filipina de Mactam, asumió el liderazgo de la expedición Elcano hasta su arribo de regreso a España falleciendo en una posterior expedición naval, en 1526.

> Registro Chile Artesanía

El Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio invitó a postular a artesanos y organizaciones dedicadas al Registro Chile Artesanía. Este año se permitirá que la convocatoria continúe abierta de forma permanente. Pueden postular artesanos o asociaciones que se dediquen a oficios como la textilera, alfarería y cerámica, orfebrería y metales, cestería y trabajos en madera, piedra, cuero, cuerno, conchas, huesos, vidrio o papel, así como instrumentos musicales. Pertenecer al Registro Chile Artesanía permite obtener beneficios tales como obtención de certificados, participar de una plataforma de difusión web y acceso a información relacionada con fuentes de financiamiento.

> Cerámica de autor

Una nueva exposición para visitar en www.casaazuldelarte.cl sección exposiciones, es la que nos trae Lenka Guisande y Constanza Cortés, donde ambas artistas, como ceramistas, crearon piezas desde una nueva mirada al oficio alfarero, utilizando el concepto de Cerámica de Autor para crear objetos utilitarios que contienen rasgos identitarios regionales en sus aspectos formales, técnicos y simbólicos. Así nace una colección de piezas de cerámica esmaltada, utilizando arcilla local, la cual fue previamente formulada para obtener ceramios de tonos claros y una pasta óptima para ser torneada. Este proyecto fue financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Cultural y las Artes, Fondart Regional 2020, MINCAP.



MAGALLANES CARGO



- TRANSPORTE DE CARGA SANTIAGO-PUNTA ARENAS
- RAPIDEZ DE ENTREGA
- EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO
- COTICE CON NOSOTROS Y SORPRÉNDASE

¡EL NORTE EN TUS MANOS!



WWW.MAGALLANESCARGO.CL
SANTIAGO@MAGALLANESCARGO.CL
 FONO CONTACTO 233164352

“AL PRINCIPIO NO QUERÍA SABER NADA DE REHABILITACIÓN”

El 12 y 13 de noviembre se realizarán la XXXIV Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, lideradas por el Club de Leones Cruz del Sur, en la que tres magallánicos participan como embajadores. Cuenta Conmigo conversó en profundidad con Víctor Cortez, embajador de Punta Arenas quien, tras permanecer varios años en silla de rueda, hoy es capaz de realizar breves caminatas con sólo una muleta. Esta es su historia.

Luego de estudiar licenciatura en química en la Universidad Católica de Valparaíso, Víctor Cortez Zambelich se trasladó a Puerto Montt a trabajar como encargado de una bodega de fertilizantes. Un auspicioso inicio de su vida laboral le hacía abrigar esperanzas y proyectos que a sus 35 años se agolpaban en su mente.

Nacido en Punta Arenas, habiendo estudiado en el colegio Miguel de Cervantes y Liceo San José, Víctor, quien hoy tiene 40 años, estaba encaminando su vida adulta con optimismo. En 2016, no obstante, comienza a perder la sensibilidad y luego la movilidad de la pierna derecha. En la consulta del neurólogo recibió una muy mala

noticia cuando le confirmaron la existencia de un tumor en la médula espinal. Frente a este desalentador diagnóstico, retornó a la quinta región en donde vive su madre. Allí, mediante el Plan Auge, es sometido a una intervención quirúrgica con el propósito de remover el tumor y, posteriormente, realizar una biopsia. Los médicos, eso sí, le advirtieron que la operación podría costarle quedar paralizado y en silla de ruedas.

“Fue un proceso muy complicado, especialmente porque en tu mente, no crees que te vas a recuperar. Después de la cirugía vino la biopsia y eso fue lo más complicado. Si me la entregaban rápido era porque me quedaba poco de vida, el tu-





tanta tecnología, con tanto avance y tanto profesional bien preparado”, reconoce.

Tratamiento

La evolución de Víctor es atípica. Así lo reconoce su kinesiólogo, Carlos Pagels, quien explica que “él tenía su diagnóstico y su patología instaurada hace un tiempo y llegó buscando una alternativa de rehabilitación. Era un paciente crónico, que ya tenía una historia de su secuela que le produjo una discapacidad. Mis expectativas siempre son altas con la gente con la que trabajo, pero realmente me sorprendió la evolución de Víctor, y eso radica en su compromiso con la rehabilitación, el esfuerzo que le pone y los avances han sido super significativos para él y también para mí como su terapeuta.”

Así narra Pagels lo que para muchos podría significar un verdadero milagro, al constatar que Víctor pasó de moverse en una silla de ruedas a, en la actualidad, poder hacer breves paseos con sólo una muleta. El camino fue difícil, primero debió fortalecer la musculatura y, paso a paso, ir desprendiéndose de la silla de ruedas y pasar a las muletas.

Víctor, en tanto, destaca el tratamiento integral que recibe en el Centro de Rehabilitación, tanto físico como psicológico. “Es parte importante que uno esté dispuesto

mor era maligno, así me dijo el cirujano. Y, por otra parte, me dijo que, si era benigno, me quedaba un largo camino de recuperación, si es que podía volver a caminar”, recuerda Víctor quien tras la operación perdió la movilidad desde el ombligo hacia abajo, quedando supeditado a una silla de ruedas para desplazarse. En ese momento comenzó una lucha interior y corporal, una más difícil que la otra. “Al principio no quería saber nada de rehabilitación”, confiesa. Sin embargo, sin muchas ganas, comenzó a tratarse en el hospital de Peñablanca con una rutina de kinesiología. “Mi madre, mis hermanas, unos amigos, de ellos recibí apoyo, sin la ayuda de ellos no habría sido posible avanzar, especialmente quiero rescatar a mi madre que fue la única siempre se quedó y estuvo en todas.”

Víctor reconoce que el primer año no abrigaba “ninguna esperanza”, no hizo avances y “no me preocupé de nada y dejé de creer que podía salir adelante, hasta que llega el momento en que eliges luchar o rendirte y ahí empecé a ver qué podía hacer de mi futuro.” Entonces fue cuando le llegó una invitación, de un amigo de Punta Arenas, para asistir a su matrimonio a la que llegó en silla de ruedas. Fue cuando terminó de decidirse de retornar a la capital regional de Magallanes con el propósito de buscar asistencia en el Centro de Rehabilitación. “No sabía que este Centro contaba con

BIO

- Víctor Cortez
- 40 años
- Lic. en Química
- Embajador Jornadas Rehabilitación

a sacrificarse, es por la salud de uno.”

Este embajador de Punta Arenas de las XXXIV Jornadas por la Rehabilitación hizo un llamado a que las personas que tengan alguna discapacidad a que se “dejen ayudar”. “Como todos los años, colaboremos, hacer de estas Jornadas, una linda fiesta comunal y regional. Ponerse las manos en el corazón, en el bolsillo, para que todos salgamos adelante. Como siempre lo hemos hecho.”

Al igual que el año pasado, las Jornadas no se fijaron una meta económica, aunque se espera igualar los \$900 millones de 2020. Bajo el eslogan Contigo Todo es Posible, el 12 y 13 de noviembre se llevará a cabo esta cruzada solidaria en el Teatro Municipal. Quienes deseen aportar, pueden hacerlo mediante la cuenta corriente del BancoEstado 91 900 176 100 o mediante la aplicación JornadasMagallanicas disponible en Android y Apple.

José Barría Vera, embajador de Porvenir. Amputado de ambas extremidades por diabetes

“Que se pongan una manito en el corazón y que aporte por esta obra tan preciosa. Gracias a esta pude dar mis primeros pasos y eso es una gran ayuda y realidad que uno está pasando, así es que le pido que coopere porque realmente vale la pena, porque hay mucha gente como yo que lo necesita”

Marianela Martínez, embajadora de Puerto Natales. Fibromialgia y discopatía degenerativa lumbar y cervical.

“Me siento muy honrada de ser embajadora de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, poder representar al Centro, aportar, aunque sea con un granito de arena, para que la gente pueda aportar porque no sabemos cuando vamos a necesitar el Centro.”




Pies: cuidado con los hongos

Los pies soportan el peso de todo el cuerpo a lo que se le suma el roce continuo de los zapatos y el hecho de estar encerrados en calcetines o medias. A eso se le puede sumar esfuerzos extras como zapatos demasiado estrechos, puntas afiladas que obligan a los dedos a estar en posiciones poco naturales o tacones que hacen que ciertas áreas del pie estén sobrecargadas y sobre expuestas al roce. Los pies son una de las zonas del cuerpo que más problemas pueden presentar en la piel por lo que conocer las patologías más frecuentes que los afectan es básico para conservar la salud de los pies.

Las alteraciones en los pies más frecuentes en Magallanes son los hongos, la onicomiosis que es el hongo que afecta a la uña y la dermatomicosis que es el que afecta a la

piel. Estas afecciones son más frecuentes en la región, por el uso de calzados cerrados. Así lo explicó a Cuenta Conmigo, la podóloga Alejandra Faundez (@podologa_ale. atena), Presidenta de la Asociación de Técnicos en Podología Clínica de Magallanes. Con ocho años de experiencia, Alejandra explica que los síntomas de los hongos en los pies son picazón, eritema y descamaciones. En las uñas, colores amarillentos, blanquecinos o engrosamiento de la una.

“Los hongos pueden ser contagiosos, también se pueden dar en personas con enfermedades vasculares periféricas, diabetes no compensadas, enfermedades autoinmunes, mal secado, falta de higiene, permanecer frecuentemente en zonas húmedas cosa que es común entre los deportistas”, explicó la podóloga. 

LANA DE VIDRIO



PARA TECNOLOGÍAS CONSTRUCTIVAS DE AVANZADA



AISLANTE

Excelente aislación térmica y absorción acústica por sus fibras finas.

PRÁCTICO

Permite una cómoda y rápida aplicación sin procedimientos complejos.

ECOLÓGICO

Fabricado con materiales inertes y seguros tanto para fabricar como aplicar.

RESISTENTE

Resiliencia, resistencia a la tracción y a los golpes o vibraciones.

Rollo Micro-Aire® sin Revestir de 80 mm x 1,2 mt x 12 mt.

Rollo Micro-Aire® Revestido de 50 mm x 1,2 mt x 18 mt.

Certificados bajo norma IRAM 1741, y alta resistencia térmica y baja propagación de llama.



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA

Av. Principal, a pasos de la Costanera

Fono: 61 271 0046 Cel: 56 9543 9069

E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl

CRÉDITOS DIRECTOS
ATENCIÓN PERSONALIZADA



Síguenos

  @comercialdelapatagonia

transbank.

Reapertura

de parques y reservas para el turismo

En la medida que la pandemia del Covid-19 ha retrocedido, las actividades turísticas han tenido un respiro y los magallánicos y visitantes podrán contar esta primavera-verano con una mayor cantidad de opciones, eso sí, siempre con medidas sanitarias especiales.


El Parque Nacional Torres del Paine mantiene abierta sus tres porterías principa-

les: Laguna Amarga, Río Serrano y Lago Sarmiento. En ellas se efectúa el control de ingreso de los visitantes, así también como la orientación y entrega de información a quienes lo requieran de lunes a domingo desde las 8:30 a las 18:15 horas durante septiembre y de 8 a 19 horas a partir de octubre. En tanto, el Monumento Natural Cueva del Milodón se encuentra abierto con restricción de aforo (640

personas) de lunes a domingo de 9 a 17 horas pudiéndose recorrer la Caverna principal, Cueva Chica, Mirador, Cueva del Medio y Plaza Megafauna.

La Reserva Nacional Magallanes se puede visitar de martes a domingo con restricciones de personas (270 de aforo máximo). Martes a jueves de 8:30 a 16:30 horas. Viernes de 8:30 a 15:30 horas. Sábado y domingo de 8:30 a 16:30 horas. Los lunes no recibe público. La Reserva Nacional Laguna Parrillar recibirá visitas desde el 16 de octubre y el Parque Nacional Pali Aike desde el 15 de septiembre. Es importante tener en cuenta que Conaf implementó la plataforma de venta de entradas en línea en www.aspticket.cl con la que se asumió un proceso modernizador

que además de facilitar el acceso de público evitando aglomeraciones y esperas en las porterías, contribuye a fortalecer el registro estadístico de ingreso, seguridad de las personas al ingresar y salir del área, como así también, contribuye a evitar riesgos de contagio del Covid-19.

En el caso del Parque Nacional Torres del Paine, el trámite requiere un paso más debido a que los visitantes pueden ingresar a realizar trayectos más amplios como recorrer el circuito de montaña "W" por lo que deben cumplir requisitos exigidos para tal cometido. Las condiciones actualizadas o cambios que se puedan presentar en su apertura se pueden revisar en www.conaf.cl/conaf-en-regiones/magallanes/ 





“Voy a trabajar por ser seleccionada nacional”

Los recientes juegos paralímpicos de Tokyo fueron una gran motivación para la lanzadora de bala, jabalina y disco, la magallánica Miriam Pérez Soto. Tanto es así que se puso como objetivo “trabajar para ser seleccionada nacional.” Ha sido un largo camino para esta esteticista, soltera, sin hijos, que, en 2012, sufrió un accidente automovilístico en Argentina, producto del cual le fue amputada la pierna izquierda. En 2013, gracias a la ayuda de sus padres, adquirió su primera prótesis y obtuvo ayuda del Centro de Rehabilitación para utilizarlas de forma correcta. Gracias a la recuperación física post-amputación y la terapia oportuna, hoy mantiene una vida activa, “en la constante búsqueda de mejorar mi calidad de vida.” Esto la motivó a sondear en los límites de sus capacidades para lo cual, a pesar de las limitaciones físicas, comenzó a realizar deportes. En 2018 la invitan a practicar atletismo, específicamente en el área de lanzamientos (bala, jabalina, disco) junto a Diego Salazar, joven magallánico también amputado quien la inspiró. “Sentí que yo también podía hacerlo, más aún en la disciplina que me pre-

sente (lanzamiento de disco) donde sería la primera representante femenina del país en la categoría F64”, recuerda. Ese mismo año Miriam formó parte de la delegación de Magallanes que participó en la primera versión de los juegos Para-Araucanía, realizados en Neuquén, Argentina. “Me presenté en tres disciplinas, lanzamiento de disco, lanzamiento de bala y jabalina, logrando obtener la medalla de oro en todas.” Luego, en el Campeonato Nacional de para-atletismo de Santiago de Chile, pudo medirse con diferentes exponentes del país en un mix de clasificaciones funcionales en la categoría de lanzamiento de disco, logrando el segundo lugar. En el mismo año, fue invitada a una concentración deportiva con el “Team Paralímpico Chile” en la capital. Actualmente, Miriam se dedica a su centro de estética, Alma Mía, y a su permanente practica deportiva, la que se ha ido normalizando en la medida que la pandemia lo ha permitido. En cuanto a las Olimpiadas Paralímpicas de Tokyo Miriam asegura que fueron “motivadoras, formidables, de mucha admiración a lo que los atletas paralímpicos están haciendo.”

CUÁNDO LLAMAR A

Tanto personas naturales como empresas, deben comunicarse con LLAE, cuando realicen trabajos en los siguientes lugares:



FRENTE A SU DOMICILIO

- Construcción de cercos
- Plantar árboles o arbustos
- Instalar postes para buzones o canastos de basura
- Confección de jardines
- Pavimentar veredas o entradas de vehículos

EN TODA LA VÍA PÚBLICA (Mandantes y contratistas)

- Veredas y pavimentos
- Plazas y paisajismo
- Instalación de juegos infantiles
- Intervención de instalaciones subterráneas:
 - Agua
 - Alcantarillado
 - Energía eléctrica.



ZONAS RURALES O AFECTAS A SERVIDUMBRES

- Edificaciones
- Canales o zanjas
- Nivelación de terrenos
- Instalación de otros servicios
- Iluminación de exteriores
- Tareas de paisajismo

- ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL
- RESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

61 2208027
llae@gasco.cl



Camarones al pastis con verduras frescas

Con una carta dedicada a los platos de cocina francesa, La Cuisine, tradicional restaurante de Punta Arenas compartió con Cuenta Conmigo una frugal receta de camarones con verduras frescas, especial para cuidar el peso en época de primavera-verano. La Cuisine atiende de martes a sábado con almuerzo y cena y los domingos sólo con almuerzo. Las reservas se pueden hacer al 61 2228641.

INGREDIENTES

- > 8 camarones pelados y desvenados
- > 1 cucharada aceite oliva
- > 20 g brócoli
- > 20 g espárragos
- > 20 g zanahoria
- > 20 g nabo
- > 20 g zapallito italiano
- > 20 g apio
- > 20 g crema de leche
- > 5 cc pastise (alcohol de anís)
- > 20 g mantequilla
- > 1 cucharada perejil picado
- > Sal y pimienta a gusto



"La Cuisine"
O'Higgins 1037,
Punta Arenas

PREPARACIÓN

Cocinar las verduras por separado, al punto deseado. Enfriarlas con agua fría y hielo. Saltear camarones por 30 segundos cada lado, con fuego fuerte y aceite de oliva y, al mismo tiempo, calentar las verduras. Flamear camarones con el pastise y bajar el fuego. Agregar crema, mantequilla y perejil. Agregar verduras, sal y pimienta a gusto y servir.

Alimentación y salud mental: qué comer para disminuir el estrés

Cuando nos enfrentamos a episodios de estrés, es común que intentemos disminuir o esconder la sensación negativa de este estado anímico mediante la ingesta de cierto tipo de alimentos, generalmente poco saludables. Sin embargo, una buena alimentación puede ser nuestra gran aliada a la hora de cuidar nuestra salud mental. Yael Toporowicz, nutricionista de Bupa Sport, nos explica por qué y cómo hacerlo. "Algunos eligen dulces, galletas y chocolates; otros prefieren alimentos fritos y salados o incluso alguna fruta. Pero lo importante de entender es que será una solución parche, ya que nos sentimos bien por un corto periodo de tiempo después de comer dicho alimento", señala la especialista. Yael explica que, para evitar esto, una dieta debiera ser lo más balanceada posible, incluyendo de todos los grupos de alimentos de acuerdo con el requerimiento personal, con el objetivo de cumplir con el aporte tanto de energía como el resto de los nutrientes necesarios para el funcionamiento del cuerpo. "Mi recomendación es buscar técnicas que nos ayuden a manejar el estrés (puede ser ejercicio, paseos al aire libre, meditación, entre tantos otros) y si luego de realizar estas actividades aún necesito imperiosamente ese cuadradito de chocolate, comerlo de forma moderada."



llena tu vida de alegría

Encuétralas en Supermercados y Negocios de Barrio de Magallanes

DISTRIBUYE: corcoran

[ENTREAMIGAS]

Moda de primavera

De acuerdo con las especialistas de la revista Elle, las tendencias de primavera verano 2021, rondarán en los encajes, las flores, las plumas, los metalizados y las lentejuelas. Las plumas son uno de los detalles que más transforman una prenda, ya sea en su versión conocida o a modo de trampantojo hecho con tela.

Los flecos del invierno cederán su puesto a las plumas y a los estilos de impacto. El pastel es el relevo perfecto a los estilos de color crema, los negros del invierno, los marrones de la temporada. El romanticismo se apodera de la moda, llega la era femenina y el rosa será su protagonista. En tanto, los vaqueros siempre estarán ya con nosotras, en las 4 estaciones del año. Cambiará la forma de llevarlos, los diseños y los patrones, pero larga vida al vaquero también en 2021. Por otro lado, una primavera sin flores no lo es. Ya hemos vivido una, la de 2020 en la que la falta de ganas y de

ocasiones no ha dejado florecer esta tendencia que se repite verano tras verano. Finalmente, los chalecos han sido la prenda revelación de 2020 y es de las pocas y elegidas tendencias que va a seguir también en primavera verano de 2021. Algunos cambios, nuevos tejidos y muchas opciones más.



Los países que más medallas obtuvieron en los Juegos Paralímpicos de Tokyo fueron:

1) China
207 medallas



2) Gran Bretaña
124 medallas



3) USA
104 medallas



¿Fin de la lactancia?

Por definición, el destete es el último paso de la lactancia materna y puede realizarse a través de diferentes estilos, tal como mamás y bebés existen. Uno de ellos es el destete respetuoso, que es cuando la madre ha tomado la decisión de ponerle fin a la lactancia, pero quiere hacerlo de manera gradual, respetando los tiempos que demore su hijo en acostumbrarse. También es importante considerar las razones por las que la mamá decide destetar y respetar su decisión

cualquiera sea la causa. Consejos prácticos: **No ofrecer, pero tampoco negar.** Aquí la clave es distraer, sacar del foco. Involucrar a un tercero que ayude y acompañe en el proceso, en toda la parte práctica. **Anticipar las situaciones en las que el niño querrá leche:** si es por hambre, tener una leche o comida preparada; si es por sueño, comenzar a bajar las revoluciones antes y ocupar otra estrategia para hacerlo dormir. **Considerar retirar leche del pecho,** dejando siempre algo adentro para ir disminuyendo la producción de forma paulatina.



¿PUEDO CONVERTIR MI AUTO PARTICULAR A GAS NATURAL (GNC)?



Si

- ✓ Cualquier vehículo particular con un máximo de **5 años de antigüedad.**
- ✓ Si tu modelo no tiene la certificación, puedes solicitarla a través del taller de conversión.
- ✓ Camionetas, furgones y camiones livianos* también se pueden convertir.

Aprovecha hasta un 70% de ahorro respecto de la gasolina y hasta un 25% menos de emisiones de CO2.

TALLER AUTORIZADO	DIRECCIÓN	TELÉFONO
René Jutronich	Mapuche 457	+56 9 9640 0920
Serviautos	Galvarino 0515	+56 9 9267 0864
Pedro A. Sánchez B. y Cía. Ltda.	Del Arriero 05872-B	+56 9 9649 2060
Tecso GNV Ltda.	General Salvo 0598	+56 9 5421 5559

*Según especificación Decreto Supremo N° 211, de 1991 y N° 54, de 1994 del Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones.



MAGALLANES



[GASCOMUNIDAD]

Regata en Puerto Williams

Con el propósito de conmemorar el séptimo aniversario del Club Escuela Deportes Náuticos Puerto Williams (CEDENA), se llevó a cabo una regata que se desarrolló el sábado 4 de septiembre en las aguas del canal Beagle. La actividad fue respaldada por Gasco Magallanes con el aporte de medallas, trofeos y galvanos, siendo representada por Daniel Asún, Jefe de oficina de la comuna. Los competidores pertenecían a categorías Optimis (entre 11 y 14 años), categoría Láser (entre 15 y 18 años) y categoría J24, también entre 15 y 18 años. El evento contó también con la participación de un ciudadano suizo, navegante solitario, que por motivos de pandemia está sin poder salir del país. También contó con la participación de una familia estadounidense, especialmente con los niños de 11 y 16 años, todos yatisas que arribaron en velero a la zona austral. ■



Aniversario GascoEduca



El 30 de agosto el Programa Educativo y Cultural GascoEduca en Magallanes cumplió dos años de funcionamiento. Con la visita de Carol Gray, Subgerente Corporativo Medio Ambiente y Comunidades, Karla Álvarez, Jefe de Proyectos en Educación, Energía y Patrimonio, además de Raimundo Martín, Periodista Comunicaciones Externas, se celebró junto a los monitores, este nuevo aniversario. Debido a la pandemia, GascoEduca

ha implementando tecnología para hacer visitas virtuales y se ha potenciado la participación en redes sociales como Facebook e Instagram. ■

Donación elementos de sanitización

Cajas con elementos de aseo personal y de sanitización de 25 hogares, especialmente orientados a adultos mayores, fueron donadas por Gasco Magallanes a la Fundación Chay Austral la que se dedica a asistir, durante todo el año, a mujeres jefas de hogar con niños, y en especial adultos mayores que viven solos en Punta Arenas en condición de vulnerabilidad. ■



[HORÓSCOPO]

RATA

NACIDOS EN: 1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984 y 1996.

El corazón vivirá días tristes cuando se dé cuenta de lo que ha perdido a causa de sus errores, pero el pasado no es importante ya, ahora debes centrarte en esos errores, reconocerlos, aceptar que te has equivocado y seguir adelante no importa lo que cueste.

BUEY

NACIDOS EN: 1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985 y 1997.

Las soluciones para los problemas económicos que tuviste en los meses anteriores no se harán esperar, ya que aparecerán dentro de los primeros días del mes, algo que aliviará la carga que llevas a causa de las deudas.

TIGRE

NACIDOS EN: 1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 y 1998.

No te cierres a experimentar buenas cosas en el amor y en tu profesión, en este momento tendrás muy buenas oportunidades para mejorar tu vida, es muy importante que hagas algo que te ayude a estar más activo y con mejores ideas.

CONEJO

NACIDOS EN: 1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 y 1999.

Cuando tienes mucho que hacer todo puede verse un poco más complicado de lo que es, pero durante este tiempo tienes mucho para poder avanzar, así que no te detengas, tampoco te sientas mal por lo que no has logrado aún.

DRAGON

NACIDOS EN: 1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 y 2000.

El corazón intenta reconstruirse luego de muchos momentos tristes del pasado, quienes estén en esa situación deberán comenzar a poner mucho más ahínco en reconstruir el corazón y atreverse a tomar decisiones y ser capaces de encontrar el amor que buscan.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 y 2001.

Malos resultados en el trabajo para quienes no se han estado concentrando en ello, es necesario que hagas ciertas cosas que te ayuden a ver aspectos mucho más positivos de ti mismo y del desempeño que tienes actualmente.

CABALLO

NACIDOS EN: 1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 y 2002.

Estás pensando demasiado y eso te ha llevado a mostrar dudas sobre el camino que llevas, lo que puede ser muy contraproducente para tu avance, así que no te sientas con poca capacidad para enfrentar los obstáculos que se presenten.

CABRA

NACIDOS EN: 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 y 2003.

Prueba un nuevo método para realizar tus tareas diarias, estarás cayendo en la monotonía, lo que hará que no seas capaz de ver bien las cosas que debes hacer para seguir mejorando, innovar es la mejor manera volver a sentir entusiasmo por lo que hacemos.

MONO

NACIDOS EN: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 y 2004.

Los amores pasajeros llegan para enseñarnos a mejorar ciertos aspectos de nosotros mismos, sobre todo los negativos, si no tomas los amores de corta duración como una buena forma de aprender, lo harás dentro de una relación estable.

GALLO

NACIDOS EN: 1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981 y 1993.

Si no tienes paciencia para esperar el momento preciso para actuar o para decir una idea que tienes, podrías no tener mucha suerte en lo laboral, ya que, durante este mes, será muy necesario que cada idea o proyecto que tengas en mente sea solo para ti.

PERRO

NACIDOS EN: 1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982 y 1994.

Si no te haces cargo tú de tu salud, nadie vendrá a hacerlo por ti, recuerda que siempre debes ser tú quien tome los resguardos para mantener un buen estado de salud, nunca dudes que tienes el poder de cambiar tu vida para mejor con pequeños esfuerzos.

JABALI

NACIDOS EN: 1911, 1923, 1935, 1947, 1959, 1971, 1983 y 1995.

Si no te has puesto a pensar en las cosas que te pueden traer mucha más felicidad, entonces quiere decir que has estado solo respirando y no viviendo de verdad, siempre tenemos que fijarnos metas, objetivos.

FERREMUNDO

RENUOVA TUS ESPACIOS

para vos

LATEX APLAUSO

ESMALTE

Jorge Montt 35
+56 9 4348 2556 | ventas2@ferremundo.cl

CPA

Inscripciones Abiertas!

Pre - Escolar 2022

Talleres
Talleres dentro de la jornada escolar Inglés y Psicomotricidad con docentes especialistas.

Jornadas
Pre-Escolar Shenú:
Jornada Mañana 8:00 a 12:30 hrs.
Pre-Escolar Hosh:
Jornada Tarde 14:00 a 18:30 hrs.

www.colegiopuntaarenas.cl
contacto@colegiopuntaarenas.cl

Av. Manuel Bulnes 01240 Punta Arenas - Chile
colegio.punta.arenas | 61-2214615
Colegio Punta Arenas | +56 9 5210 9382

La mejor Bota Vinera del mundo

Y también encontrarías...

- ▮ La más amplia existencia de libros patagónicos.
- ▮ Artesanías y recuerdos regionales.
- ▮ Poleras exclusivas para adultos y niños (algodón ecuatoriano)

NAZAR LIBRERIA
Literatura Regional

LIBRERIA NAZAR

LOCAL 119 | MOD. CENTRAL | ZONA FRANCA

OTAIBO

MYRIAM ORTIZ TAIBO

MARTILLERO PÚBLICO Y JUDICIAL R.N.M. 1456

SUBASTAS | REMATES
JUDICIALES/EMPRESAS/CÍA. DE SEGUROS

REMATAMOS MAQUINARIA, CAMIONES, VEHICULOS, MOBILIARIOS E INMOBILIARIOS VENTAS Y REMATES ON LINE

www.otaibo.cl

BALMACEDA 755 | P. ARENAS | CEL. +56 9 4076 4082
E-MAILS: CONTACTO@OTAIBO.CL | REMATES@OTAIBO.CL

Servicios Inmobiliarios Otaibo | Salón de Remates y Subastas Otaibo

¡INICIAMOS LA COMPRA DE CHATARRA DE AUTOS

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

Maipu 1255
clpintob@gmail.com
+56 9 9263 2748

METALES DEL SUR
COMET SUR

TECPETROL SPA

DISTRIBUIDOR OFICIAL

VIRUTEX

TODO LO QUE NECESITA PARA SU HOGAR O EMPRESA

José Nequeña 1231 | info@tecpetrol.cl | +56 61 2371958

LOSSE WWW.LOSSE.CL

NUEVA LINEA
COMPACT 10M²
\$7.900.000

STOCK LIMITADO

6 m

ACCESO

COCINA EXTRA

SOMBRERO

TERRAZA

+56 9 7336 2864 | ventas@losse.cl
Prolongación Mardones 02049, Punta Arenas



Prevenir el Cáncer

Muchos cánceres como el de mamas, próstata, pulmón, colon y riñón, pueden detectarse y tratarse a tiempo cuando se realiza un diagnóstico precoz. Cuídese y si nota un cambio en su cuerpo, consulte a su médico y hágase un chequeo.



AGENDE SU HORA

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.

www.scannersur.cl



**Te vamos a buscar.
Te vamos a dejar.**

*Mientras se mantenga la emergencia sanitaria, nos encargaremos del traslado de nuestros pacientes ida y vuelta desde su domicilio a nuestro centro médico.
Sin costo alguno.*