

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **DERMATITIS**

RECETA

> **CALDILLO DE
CONGRIO**

PAMELA

MAGALLÁNICA RECUPERADA DEL COVID-19

CARRASCO



PIDE DESDE LA COMODIDAD DE TU CASA



LOS MEJORES CORTES DE
CARNE PATAGÓNICA
DE PRODUCCIÓN LOCAL
PARA COCINAR A LA PARRILLA



• PRODUCTOS CARNES NATALES •

HAMBURGUESAS · MILANESAS
ALBONDIGAS · MILANESAS KAISER



ABARROTES
LÁCTEOS
BEBIDAS

OLVÍDATE | UN MENÚ DELICIOSO
DEL ALMUERZO | TODOS LOS DÍAS



**HAZ TU PEDIDO
EN NUESTRO DELIVERY**

+56 9 3940 5292 / pedidos@carnesnatales.cl



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

Pte. Ibañez N° 130
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 9 / N° 99 / Junio de 2020.

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

Estimados Clientes

En estos días que no han sido fáciles y en los que hemos
estamos preocupados de nuestra salud y en muchos
casos con incertidumbre sobre nuestro presente y futuro
laboral, queremos enviar a toda la comunidad un mensaje
de esperanza. Estamos convencidos que el trabajo
mancomunado, la disciplina social y la adopción de medidas
de mitigación, más temprano que tarde traerán el tan
ansiado alivio a las familias magallánicas. Tenemos todas las
condiciones para, en un futuro, poder retornar a nuestra vida
normal gracias a los esfuerzos de la ciencia, y a la siempre
bienvenida alianza entre el mundo público y privado. Todos
juntos vamos a salir adelante.

En esta nueva entrega de la revista Cuenta Conmigo
hemos querido recoger el valeroso testimonio de Pamela
Carrasco, una mamá y esposa, técnico en enfermería del
Hospital Clínico de Magallanes, quien en el cumplimiento
de su vocación de servicio se vio gravemente afectada por el
covid-19, enfermedad que la mantuvo 39 días hospitalizada,
21 de los cuales debió estar conectada a un ventilador
mecánico. Con la entrega del equipo de funcionarios de dicho
centro asistencial, esta abnegada mujer logró salir adelante,
y con su experiencia entrega un mensaje simple y directo: no
debemos exponernos a contagiarnos del coronavirus porque
es incierto cómo reacciona cada organismo.

Es por ello que, también en Gasco Magallanes, hemos
adoptado todas las medidas sanitarias recomendadas por
los expertos para proteger la salud de nuestros colaboradores
y nuestros clientes. Queremos ser parte de la solución
porque somos parte de Magallanes por más de tres décadas
y tenemos plena confianza en que seremos capaces de
ponernos de pie y mirar el futuro con optimismo.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> 126 aniversario de Porvenir

Los habitantes de Porvenir vivirán este año un Aniversario de su fundación distinto debido a los cuidados sanitarios y distanciamiento social que impone el covid-19. Sin embargo, es ocasión propicia para recordar que la capital de la provincia de Tierra del Fuego surgió como un destacamento policial en 1883, aunque fue fundada oficialmente en 1894 durante el gobierno del Presidente Jorge Montt. Eran los tiempos de la llamada "fiebre del oro" debido a los descubrimientos de varios yacimientos en la zona los que atrajeron a inmigrantes europeos que comenzaron a instalarse. Los habitantes de Porvenir comenzaron a dedicarse a la ganadería. La producción de lana y luego, con la llegada de los frigoríficos, de carne congelada le permitió hacer grandes negocios a los principales ganaderos del lugar. Esto atrajo a una segunda ola migratoria proveniente de la isla de Chiloé. Hacia 1945, la actividad petrolera, le dio un nuevo impulso social y económico.

1.287 computadores entregó el Ministerio de Educación a jóvenes de Magallanes

Fuente: Gobierno de Chile



Mateo Bancur

El médico Mateo Bancur residió en Punta Arenas durante 14 años y fue reconocido por sus condiciones de buen samaritano, hombre culto, prudente y bondadoso. También fue un destacado escritor que usaba el seudónimo literario de Martín Kukucin. Nació en Eslovaquia en 1860. Realizó estudios de medicina en Praga y ejerció en Croacia, donde residió durante varios años. Allí se instaló en la isla de Brac y contrajo matrimonio con Petronila Didolic, con quien no pudo tener hijos. En 1908 un gran número de habitantes de la isla de Brac partieron rumbo a América aventura a la que Bancur decidió unirse. Así llegó en 1908 a Punta Arenas, donde ejerció la medicina con un alto sentido humanitario. Fue director médico por varios años de la Cruz Roja, donde realizó una gran tarea. Se le consideró "el médico de los pobres". Mateo Bancur escribió en total unas 36 obras, en su mayoría novelas. Falleció en Croacia en 1928.

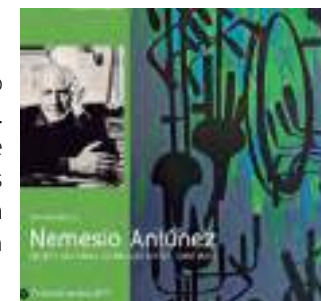
> Exposición Virtual: Canto a Magallanes

Casa Azul del Arte adapta sus contenidos artístico-culturales para seguir llegando a toda la comunidad con su primera exposición virtual a través de las redes sociales de Instagram y Facebook. "Canto a Magallanes" es el resultado de un proyecto Fondart realizado por las artistas visuales regionales, Griselda Bontes y Paulina Martínez, quienes se inspiraron en la obra musical "El Canto a Magallanes" del destacado autor regional Fernando Ferrer, para realizar 20 grabados en gran formato de 50 x 70 cm., en las técnicas de aguafuerte y aguatinta. Actualmente, la exposición forma parte de la Pinacoteca de Casa Azul y puede ser visitada en www.facebook.com/casaazuldelarte o www.instagram.com/CasaAzuldelArte



> Nemesio Antúnez

Una exposición virtual del destacado artista nacional Nemesio Antúnez desarrolla el hotel casino Dreams en redes sociales. Corresponde a la muestra inaugurada el 11 de noviembre de 2011 con obras que pertenecen al museo nacional de Bellas Artes siendo una de las últimas actividades que realizó Milán Ivelic en su calidad de director de esta institución. La exposición se puede apreciar en el Instagram: @exposicionesdreams



UNA BUENA ASESORÍA ES FUNDAMENTAL PARA EL CORRECTO DESARROLLO DE TU EMPRESA O EMPRENDIMIENTO

- Dirección estratégica
- Comercialización
- Coaching de ventas
- Evaluación de proyectos
- Publicidad
- Capacitaciones



ACEPTA
ASESORÍAS Y CAPACITACIONES

[PAMELA CARRASCO]

COVID-19: “NO SABES CÓMO SE COMPORTARÁ CONTIGO HASTA QUE ES TARDE”

Estuvo 39 días internada en el Hospital Clínico Magallanes -su lugar de trabajo- 21 de los cuales los pasó en la Unidad de Paciente Crítico conectada a un respirador mecánico afectada por covid-19. Esta técnica en enfermería nunca se imaginó que con sólo 45 años, el coronavirus podría tenerla al borde de la muerte. Cuenta Conmigo obtuvo su testimonio.

Tos, diarrea y dificultad para respirar. En el lapso de dos días, Pamela Carrasco Ortiz, técnica en enfermería (Tens) del Hospital Clínico Magallanes (HCM), sintió esos tres síntomas que tenían un diagnóstico bastante claro: covid-19. La confirmación llegó el 2 de abril con el resultado positivo del examen PCR. Su primera reacción fue sentir “mucho miedo de haber contagiado a mi hijo o esposo que viven conmigo.” Esta Tens de 45 años, oriunda de Santiago, dos hijos, sabía que parte del riesgo de su trabajo en el 5to piso del HCM, en donde se concentran los pacientes positivos de covid-19, era contraer este coronavirus que surgió en la ciudad China de Wuhan en

diciembre del año pasado.

“Estaba realizando atención directa a pacientes covid-19 positivos cerca de un mes, de hecho, asumíamos que nos podríamos contagiar, pero jamás me imagine que yo me iba a agravar tanto”, reconoce esta experimentada funcionaria de Salud que entre otros trabajos ha realizado cuidados domiciliarios de pacientes, y se ha desempeñado en el 4to piso del HCM, Unidad de Diálisis de la misma institución y en el Establecimiento de Larga Estadía para el Adulto Mayor (Eleam).

Pamela pertenece a los llamados “grupos de riesgo” porque padece tres enfermedades de base: hipertensión, resistencia a la insulina y



“tenía una traqueostomía, no podía respirar con normalidad, no podía hablar, estaba toda invadida y recordaba las radiografías que había visto de pacientes covid”

rinitis crónica. Entonces, tal como lo han expresado los expertos, tenía una alta probabilidad de generar una condición de gravedad frente a este virus que afecta las vías respiratorias y, en especial, los pulmones, entre otros órganos vitales. “Al tener enfermedades de base eres más susceptible a tener otro tipo de complicaciones”, reconoce ella misma y recuerda que “en mi caso fue muy rápido, en tres días comencé con apremio respiratorio y consulté a urgencia y me dejaron hospitalizada.” Nunca se imaginó, eso sí, que lo estaría por un lapso de 39 días.

Unidad de Paciente Crítico

Tal como lo han explicado las autoridades hospitalarias y de la Secretaría Ministerial de Salud, la Unidad de Paciente Crítico (UPC) del HCM es el emplazamiento en el que deben ingresar los enfermos que requieren de un cuidado

intensivo y especializado porque su vida corre peligro. Es allí donde, entre otras maniobras, de ser necesario son conectados a los respiradores artificiales, máquinas que invaden las vías respiratorias hasta los pulmones hacia donde entregan el vital oxígeno. Chile, al igual que el resto del mundo ha debido hacer grandes esfuerzos financieros y logísticos para contar con estos instrumentos que hoy valen su función en oro. La combinación de los instrumentos y la capacidad de médicos, enfermeras y todo el equipo humano que respalda la operación de la UPC hizo posible que Pamela Carrasco recibiera la atención adecuada. “No tengo muy claro, pero creo que estuve 21 días (en la UPC), como lo dije antes es una nebulosa en mi mente, la sedación profunda para estar en ventilación mecánica te provoca una gran confusión, hubo cosas que imposible que hayan sucedido, pero mi recuerdo es tan real y otras que sí, efectivamente sucedieron. Desde que me despertaron, mi familia de a poco me ha ido contando lo que pasó.”

Fueron 21 días en coma inducido, con un tubo que le llegaba hasta los pulmones, en una cama, sin posibilidad de ser visitada por sus familiares, recibiendo un coctel de medicamentos para contrarrestar los efectos del virus y para que sus patologías de base no le hicieran perder la batalla.

¿Cómo vivió tu familia esta experiencia?

“Mi esposo e hijo menor acá en Punta Arenas, gracias a Dios, fueron apoyados por muchas personas ya que para ellos fueron días muy difíciles y por supuesto el resto de la familia que se encuentra en Santiago, La Serena e Iquique. Rezaron mucho por mi recuperación, mantuvieron una comunicación continua para mantenerse informados de mis avances y retrocesos. Pero para todos fue una experiencia muy dolorosa, no hay visitas, no hay más que esperar al médico en el pasillo para que te entregue información, al llamar por teléfono la

respuesta es “estable dentro de su gravedad o estable”, variaba entre una y otra. Solo esperar que el médico tratante llamara para informar. Solo puedo imaginar la angustia en que estaban día a día.”

¿Qué fue lo primero que pensaste cuando volviste del coma inducido?

“Estaba muy confundida, cuando se aclaró mi mente pensé que había estado en UCI un par de días, pero cuando me dijeron que entre sala UTI y UCI llevaba 21 días, no lo podía creer, me angustié al pensar en mi familia. No sabía que tan al tanto estaban de lo que me había pasado y unas ganas de salir pronto de ahí, pero estaba tan agotada, mi cuerpo pesaba toneladas y como Tens vi la realidad, esta nueva realidad mía, tenía una traqueostomía, no podía respirar con normalidad, no podía hablar, estaba toda invadida (sonda nasogástrica, sonda fowler, vías, monitores, etc.) y recordaba las radiografías que había visto de pacientes covid y pensaba, Dios mío mis pulmones están así.”

Los médicos que atendieron a Pamela, al ser dada de alta, fueron claros en señalarle que su recuperación total tardará varios meses. Esta traumática experiencia despertó en esta funcionaria del HCM la convicción de enviar un mensaje claro y contundente a la comunidad: “Respeten el distanciamiento social, si pueden hacer una cuarentena voluntaria lo hagan, protejan a los niños, no los saquen a lugares concurridos (...), se viene el invierno y con ellos las típicas enfermedades respiratorias, hay que cuidarse, el covid-19 a algunas personas apenas le causa síntomas, otras requieren hospitalización. No sabes cómo se comportará contigo hasta que es tarde y estas contagiado.”

¿A quién te gustaría agradecer?

“Al personal del HCM que me sacó adelante y cuidó a mi familia, que nunca perdió la fe en que saldría adelante, a mis amigas que rezaron por mí y mucha gente que sin conocerme se unió en oración. Dios nos escuchó y me permitió quedarme.”

[PAMELA CARRASCO]

V

Aunque era su gran preocupación, afortunadamente Pamela Carrasco no contagió a su familia luego de contraer el covid-19.



BIO

- Pamela Carrasco Ortiz
- 45 años
- Técnico en Enfermería
- Casada, dos hijos



Dermatitis por lavado constante de las manos

Una de las principales recomendaciones para protegerse del coronavirus es el lavado frecuente de manos, pero el exceso de uso de jabón y de otros productos desinfectantes puede generar irritación en nuestra piel. Las dermatitis irritativas se presentan de dos formas: una irritativa, que es la más frecuente, y que potencialmente cualquier persona puede presentar si el producto que tiene contacto con la piel tiene la concentración suficiente o es usado en forma prolongada, y otra llamada alérgica, que se produce porque el cuerpo se "hace alérgico" al producto en cuestión y basta un mínimo contacto para que aparezca, pudiendo llegar a generalizarse. La dermatitis se reconoce por la aparición de piel roja, partida, descamada, inflamada, resequedad (pequeñas vesículas que se rompen y aparece líquido en la zona) y prurito (pica-

zón) intenso en la zona de la piel afectada.

¿Cómo protegernos?

Como no es posible disminuir el lavado frecuente de manos porque se ha demostrado que es una de las medidas más eficaces para prevenir el contagio por coronavirus, podemos seguir algunas recomendaciones para proteger nuestra piel: Lavarse las manos con un jabón hipoalérgico, sin perfume. Utilizar agua tibia, no caliente. Secarse las manos suavemente, no frotarse. Lubricar con crema humectante después de cada lavado. En caso de exposición a detergentes, cloro u otros productos de limpieza, siempre se deben usar guantes. Si se aplican estas precauciones, pero las molestias continúan o se acentúan, derivando en piel extremadamente partida, fisurada, con llagas y ardor en aumento, es importante consultar al médico. 📞



OBTENGA SU RECETA HOY

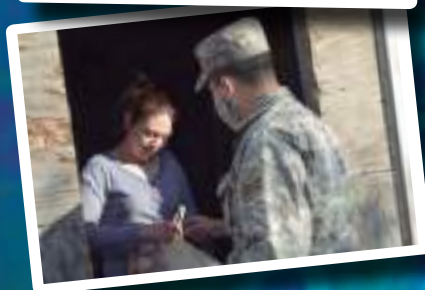
CONSULTA VISUAL

.....
PIDA SU HORA AL **61 224 1279**

Óptica Harris

Trabajando unidos en contra del covid-19

Un intenso trabajo ha desarrollado un grupo de diversas instituciones públicas y privadas de Magallanes con el propósito de implementar las medidas tendientes a contener la pandemia del covid-19 en la zona. Cabe destacar el amplio despliegue territorial y logístico que han realizado el Ejército, la Armada y la Fuerza Aérea con sus diversas capacidades instaladas en la zona austral de Chile, en donde se han hecho cargo del traslado de pacientes y pertrechos a zonas aisladas, resguardo de la seguridad y cumplimiento de medidas sanitarias, como así también ayuda a personas en situación de calle, traslado de equipamientos y de personal médico, fiscalización en calles, supermercados y farmacias, entre otras iniciativas. ©



Carreras virtuales de mountainbike

El ingeniero industrial, Jose Alvarado Ruiz (43) comenzó a practicar mountainbike en 2006. Al poco tiempo, junto a algunos amigos conformaron el club MTB Patagonia, desde donde organizaron campeonatos de mountainbike. Desde entonces ha competido en TransAndes Challenge por cuatro años seguidos, carrera por etapas en la zona de la Araucanía, varias carreras de Gran Fondo en el norte del país en modalidad Ruta y el 2018 cumplió uno de sus grandes sueños al competir en Sudafrica la CapeEpic, la carrera de mountainbike más importante del mundo con ocho días de dura competencia "junto a mi partner Claudio Botten, una tremenda experiencia que sin duda marcó mi amor por este deporte, por lo duro y extenuante de las jornadas", recuerda este deportista. Consolidada en el mundo de eventos de mountainbike tanto en Chile como en otros países de América, MTB Patagonia, quiso contribuir a que los bikers permanecieran en casa y además puedan seguir en competencia durante la pandemia del covid-19. Es así como organizaron carreras virtuales en las que cada biker debe contar con un

rodillo inteligente o uno con potenciómetro, para conectarse a la aplicación Zwift que permite correr en tiempo real contra los demás competidores, en un circuito definido por la organización y que simula etapas de montaña, planas y de todo tipo. "Es muy divertido y al mismo tiempo muy real, cada competidor termina muy cansado pero feliz de haber participado." Estos eventos virtuales que se desarrollan cada fin de semana y pueden participar todos los interesados. Se han realizado seis competencias de varios días. Entre el 15 al 21 de mayo se desarrolló la gran vuelta ciclista Giro de Italia. José asegura de la pandemia "claramente ha sido un impulso para las carreras virtuales. En el caso de MTB Patagonia optamos por suspender la versión del DUE2020 -Desafío Ultima Esperanza-, la principal carrera de ciclismo en la Patagonia, debido a que no tenemos la certeza hasta cuándo será seguro realizar eventos masivos. Es una pena, pero también una gran oportunidad para replantearse y reinventarse en varios aspectos de cómo abordar los futuros eventos." Contacto: Instagram @mtbpatagonia / Facebook MTB Patagonia

MUEBLES DE COCINA Y ROPEROS MODULARES

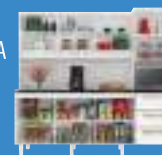


Zanzini Muebles se establece en el mercado de muebles hace más de 40 años y durante este período, ha construido una reputación que se basa en la credibilidad de sus acciones y en la calidad de sus productos. El Sistema de Calidad de la Zanzini Muebles -certificado según las normas ISO 9001:2008- garantiza la efectividad de sus procesos y la calidad de sus productos.

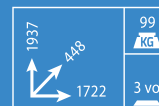
COCINA GALAXY



- BISAGRAS METÁLICAS
- HECHO CON PANELES DE MADERA REFORESTADA Y CERTIFICADA
- ESTRUCTURA 100% MPD
- ACABADO 100% FF



INTERIOR



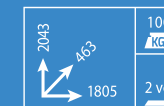
ROPERO GALAXY



- BISAGRAS METÁLICAS
- 4 PUERTAS Y 2 CAJONES
- CAJONES CON CORREDERAS METÁLICAS
- VARIEDAD DE COLORES



INTERIOR



CRÉDITOS DIRECTOS | ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA
Av. Principal, a pasos de la Costanera • Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111
E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl



Caldillo de Congrio

Con la necesidad de reinventarse frente a las limitaciones que impone la pandemia del coronavirus, el reconocido restaurante del hotel Savoy de Punta Arenas, ofrece una variada oferta de platos con despacho a domicilio o retiro en el mismo local. La carta se puede encontrar en el Instagram: [hotelsavoypuntaarenas](#)

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla, agregar el ajo y el tomate por 3 minutos e incorporar los pimientos y la zanahoria, saltear por 3 minutos más. Agregar las papas y el congrio, remover un par de minutos. Agregar el orégano, sal, pimienta y el fumet. Cuando las zanahorias y las papas estén blandas apagar y servir en platos hondos, agregando cilantro al final. Para el fumet (caldo de pescado). En una olla saltear la o las cabezas de congrio junto con un poco de zanahoria, cebolla, perejil y una rama de apio, agregamos una taza de vino blanco y esperamos que se evapore el alcohol. Agregar 1,5 litros de agua y dejar hervir por 30 minutos. Colar los ingredientes y reservar el caldo el cual se llevará a la olla de nuestra preparación para el caldillo.

INGREDIENTES

- > 500 gr congrio (cortado en cubos)
- > 1 cebolla cortada a la pluma
- > 2 zanahorias cortadas en rodaja
- > 2 pimiento morrón (rojo y verde) cortados en juliana.
- > 3 dientes de ajo picado.
- > 1 tomate maduro picado
- > 2 papas grandes cortadas en cubos
- > Cilantro, orégano, fumet, sal y pimienta a gusto.



"Hotel Savoy"
Fono pedido: 61 2229694

Comprar online de forma segura

Utilizar una conexión segura. Aunque sea cómodo y fácil navegar y comprar conectado a redes de bares, centros comerciales o tiendas, lo cierto es que estas redes suelen ser poco seguras. Por este motivo, para realizar compras u operaciones en las que vayas a transferir información personal importante, te recomendamos que lo hagas a través de una red segura. **Mantén tu equipo actualizado y protegido.** Antes de empezar a comprar asegúrate de tener tu equipo seguro, actualizado y de tener instalado un buen producto antivirus. **Compra en sitios web conocidos y con buena reputación.**

Buscando en la red la mejor oferta podemos llegar a sitios webs desconocidos y poco fiables. Aléjate de ellos.

Comprueba que la url del sitio coincide con la web donde crees está. Busca y revisa la política de privacidad y de devoluciones. Antes de comprar en una tienda online revisa que tienen su política de privacidad en un lugar visible y está actualizada. **Da solo los datos personales necesarios y hazlo de forma segura.** Si te extraña que te pidan algún dato personal (móvil, nombre de familiares, lugar de nacimiento...) para efectuar la compra, no lo hagas y revisa que estás en el sitio correcto.



[ENTREAMIGAS]

Regalos para el Día del Padre

Existe un abanico de opciones a las que puedes optar este 21 de junio tales como: Tarjetas de felicitaciones son regalos ideales, debido a que pueden ser obsequiadas por un hijo, esposa o incluso un amigo para esos padres en su día. La ropa también es otra opción. ¿A qué papá, no le gustar verse y sentirse a la moda? Puede ser una elegante corbata o una camisa que haga ver bien a tu padre. Aparatos tecnológicos tales como teléfonos inteligentes, consolas de videojuegos o un smart tv. Una comida: Compartir y disfrutar de una rica comida con tu papá es un lindo detalle, para celebrar un día tan importante. Productos de higiene personal: desodorante, crema de afeitar, loción y crema para la piel, seguro queda encantado y agradecido. Las herramientas y los papás son aliados perfectos.

Un kit de herramientas sería perfecto para obsequiar, puede ser: destornilladores, taladros, alicates, navajas, entre otros. Perfumes. A que persona, no le gusta tener un buen olor, bueno papá no es la excepción.



¿Cómo cuidar los pies?

Con la llegada del invierno, los pies necesitan un cuidado especial. Pies siempre secos. La humedad puede provocar la aparición de hongos y bacterias, por esta razón es muy importante mantener los pies limpios y secos. Hidrata tu piel. Incluye en el cuidado diario una crema hidratante específica para los pies. En el mercado existen

productos de acción hidratante, queratolítica y reepitelizante es perfecto para cuidar esta parte del cuerpo. Aplica la crema masajeando para que penetre mejor. Un buen calzado. Cuanto más natural sea el material que está en contacto directo con tu piel, mejor. Evita que sean sintéticos y el calzado estrecho, que impiden la transpiración del pie. Cuida tus uñas. No solo por fuera. Ir a un centro de estética para hacerte la pedicura está muy bien, pero si tus uñas tienen algún problema, como hongos o bacterias, solo conseguirás 'tapar' la infección y no darle solución. Corta tus uñas siempre cuadradas para que no se claven en la piel y procura hidratar las cutículas.



Según el portal IMDB las tres películas más vistas en Netflix durante la cuarentena son:

1º

El Padrino



2º

El Señor de los Anillos: el retorno del Rey



3º

Tiempos Violentos



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



Gasco respalda iniciativas



Con el propósito de ayudar a quienes más lo necesitan, Gasco Magallanes ha realizado la donación de canastas familiares a la Oficina de Protección de Derechos (OPD) de Porvenir las que favorecieron a familias de menores en estado de vulnerabilidad económica. Asimismo, a partir de una iniciativa de asistentes sociales UST en conjunto con profesionales del Policlínico Damiánovic, se entregaron canastas de alimentos a personas vulnerables que tengan su atención en el centro médico. Igualmente, y frente a la solicitud de la SIAT de Carabineros se aportaron insumos sanitarios a dicha unidad de la policía uniformada. ■

Sanitización flota a granel GLP



Con el propósito de cuidar la salud de nuestros colaboradores y clientes, Gasco Magallanes realizó una completa sanitización de la flota de los tres camiones de distribución granel de GLP. Estos equipos son los encargados de abastecer de dicho combustible a la región. Igual proceso se realizó al tracto camión y el tráiler, los cuales se ocupan de trasladar el GLP a la ciudad de Puerto Williams. ■

RATA

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

La energía positiva del mes pasado continúa. Ahora sientes la presión de actuar, pero, afortunadamente, puedes correr más rápido que una serpiente. Cuando surgen problemas, puedes encontrar soluciones rápidamente. Tu día de suerte este mes es el día 6.

BUEY

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

El mes comienza con nueva energía en torno a las finanzas. Puede que recibas una oferta lucrativa relacionada con un proyecto o inversión. No tengas miedo de salir de tu zona de confort e ir detrás de algo más grande que lo que has tenido en el pasado.

TIGRE

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

El mes comienza con un poco de diversión. Quizás estás planeando unas vacaciones o un pequeño descanso. Trae energía y te das cuenta de que algunos problemas están surgiendo en el hogar.

CONEJO

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

El mes comienza con una mejora en tus relaciones. Las personas en tu vida se están llevando mejor, y te muestran su agradecimiento por todas las cosas que haces por ellas.

DRAGON

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

Estás en armonía con las energías. Este es un momento para tomar medidas enérgicas para cumplir tus objetivos. Puede que recibas fondos por algún trabajo que hiciste a principios de año. Este es un buen momento para analizar tu situación económica.

SERPIENTE

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

El mes comienza con nuevas responsabilidades para ti en el trabajo o en tu vida diaria. Sería buena idea tomarte algo de tiempo para reorganizar tu agenda y hacer lugar para todas las actividades. Es ahora cuando puedes hacer progreso en proyectos importantes.

CABALLO

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

Puede que te puedas sentir más sentimental o emocional que de costumbre. Puede que las heridas abiertas te hagan comportarte mal. También es posible que necesites más horas de sueño, menos estrés y menos responsabilidades.

CABRA

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

Es perfectamente natural que quieras que otros te aprecien. Si las personas que te importan parecen emocionalmente distantes, reservadas o especialmente críticas puede ser difícil sentirse en equilibrio. Esto hace que sea fácil para ti esconderte en el trabajo.

MONO

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

Ten honestidad hoy. Es posible que por tu deseo de dar una gran impresión exageres o incluso pongas en peligro tu integridad personal. Tu encanto natural es tan fuerte que puede hacer que te tomes libertades con la verdad.

GALLO

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

Este puede ser un mes en que una observación imprudente o negligente provoque problemas. Haz lo posible por evitar hablar impulsivamente. El resentimiento, los celos, o simplemente querer tener el control pueden dar lugar a una conversación lamentable.

PERRO

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

Tu reputación como fiel amistad y persona de buen corazón puede llevar a otros a consultarte. Puedes tener especial comprensión cuando se trata de escuchar los problemas de otras personas. El deseo de proteger y favorecer a tus amigos puede ser un reto.

JABALI

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

Tu sensibilidad hacia los sentimientos de otras personas te ayuda a ser el mejor tipo de jugador de equipo. Será fácil para ti comunicarte con eficacia con una amplia gama de personas muy diferentes. Espera destacar en el discurso público.

LOSSE CONSTRUCTORES
Fabricación de
tabiquería en metalcom
y cercas a medida



cotiza con nosotros
y haz tu proyecto realidad



61 2 21 45 78
ventas@losse.cl
Prolongación Mardones 02049

WWW.LOSSE.CL

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Neumáticos*



**COCINAS
MAGALLANICAS**



**DESPACHO GRATIS
A DOMICILIO**

• QUEMADORES • TOMAS DE AIRE
• MANGUERAS PARA GAS Y
TODOS LOS ACCESORIOS PARA
ADAPTAR SU COCINA

**FERRETERIA
SAN MARCOS**

Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
✉ ferreteria@comercialsanmarcos.cl

f i

YA ES TIEMPO DE SEMBRAR
SEMILLAS



- ZANAHORIAS
- LECHUGAS
- TOMATES
- ACELGA
- ARVEJAS
- FLORES
- HIERBAS

NYLON POR METROS

**FERRETERIA
SAN MARCOS**

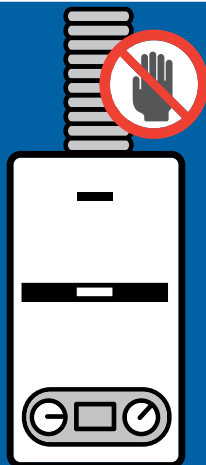
Zenteno 99 - Punta Arenas
✉ ferreteria@comercialsanmarcos.cl
☎ 61 221 6695

f i

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Cuida los ductos de evacuación de gases

- ☉ Los ductos de evacuación de gases deben estar en buen estado y correctamente instalados.
- ☉ Jamás modifique un ducto. Cualquier intervención sólo debe hacerla un instalador autorizado



 **gasco**
MAGALLANES

COMETSUR
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,
limpiemos
Punta Arenas
de Chatarra*



**ENTREGAMOS TUS LENTES EN
MEDIA HORA**
(SI TENEMOS TU RECETA OPTICA EN STOCK)



Óptica Harris

☎ +56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038
Punta Arenas

URGENCIAS LAS 24 HRS.



RESONANCIAS

ECOGRAFÍAS

ESCÁNER

RADIOGRAFÍAS

Usted puede decidir donde tomar sus exámenes de urgencia.
Elija al mejor equipo médico que estará disponible para usted
las **24 horas del día, los 7 días de la semana.**



FONO URGENCIAS



96496 5666

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448

61 221 9299 | 61 223 2573

www.scannersur.cl