

# CUENTA CONMIGO

SALUD

> **CONTRACTURAS**

RECETA

> **SANDWICH  
"CHICOCO"**

# NIBALDO

PREMIO NACIONAL DE CIENCIAS NATURALES

# INESTROSA

# BARNICES & PROTECTORES



# TITANLUX

BARNICES Y PROTECTORES  
PARA REVESTIMIENTOS  
INTERIORES Y EXTERIORES  
EN MADERA.



Con más de 100 años de experiencia, Titanlux es líder del mercado europeo en pinturas de altas prestaciones. Han marcado la pauta en investigación e innovación con soluciones eficientes y biosostenibles. Sus fórmulas innovadoras han permitido crear Barnices, Protectores y Pinturas al agua más ecológicos, más resistentes, más fáciles de aplicar y de secado más rápido; ideales para embellecer, renovar y restaurar muebles desgastados por el paso del tiempo, proteger las superficies de madera, incluso frente a fenómenos meteorológicos extremos, alargando su vida útil.



**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

CRÉDITOS DIRECTOS  
ATENCIÓN PERSONALIZADA



transbank.



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° 100 / Julio 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

[ EDITORIAL ]

Estimados Clientes

En este mes de julio hemos querido destacar el esfuerzo que realiza la región por desarrollar investigación científica en el área de la biomedicina y es por ello que conversamos con el doctor en Ciencias Biológicas y Director del Centro de Excelencia en Biomedicina (CEBIMA) que funciona en Punta Arenas, Nivaldo Inestrosa, quien nos explica los desafíos que tiene dicha institución en su esfuerzo por identificar y estudiar compuestos naturales, nuevos fármacos, test diagnósticos y terapias enfocadas en las enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento.

Justo cuando ha quedado en evidencia la necesidad de contar con desarrollos científicos nacionales para combatir las enfermedades que nos siguen afectando en el siglo XXI, CEBIMA, una iniciativa del Plan de Desarrollo de Zonas Extremas nos abre la posibilidad de convertir a Magallanes en una región pionera y líder en ciencia y tecnología de punta que irá en directo beneficio de los chilenos.

Este mes también es propicio recordar a todos nuestros clientes la necesidad de extremar las medidas de precaución con el uso de artefactos a gas natural y gas licuado con el propósito de evitar accidentes. Como es costumbre, Gasco Magallanes inició la campaña. "Uso Seguro y Eficiente de la Energía", a través de la cual se espera crear conciencia sobre la adopción de una conducta responsable y preventiva en el uso de estos combustibles, vitales para los magallánicos.

Que disfruten este número



Sergio Huepe  
Gerente Negocio  
Magallanes







## > Día del Campesino

Cada 28 de julio se conmemora el esfuerzo y el trabajo de hombres y mujeres que laboran y producen el alimento agrícola del país. En un acto público, se reconoce la innovación y la solidaridad en el intercambio de experiencias exitosas. Este año, por la crisis sanitaria que vive el mundo, el director regional de INDAP, Petar Bradasic, confirmó que la conmemoración será simbólica y el reconocimiento se entregará “posiblemente” utilizando tecnologías digitales. “Al suspenderse todas las ferias agendadas, creamos rápidamente los “Mercados Campesinos On Line” para salvar la producción agrícola de la zona, y lo logramos. Ese es el espíritu con el que recibimos este año el Día del Campesino, de apoyo, intercambio, mucha solidaridad y nostalgia”, destacó Bradasic. Chile celebra el día Nacional del Campesino, cada 28 de julio, la fecha conmemora la publicación de las leyes de Reforma Agraria y de Sindicalización Campesina.

**18.000 personas** se beneficiaron con el primer pago del Ingreso Familiar de Emergencia en Magallanes

Fuente: Gobierno de Chile



### Lautaro Navarro

El médico cirujano, Lautaro Navarro Avaria, fue designado a Punta Arenas el mismo año de haberse titulado luego que falleciera el doctor Tomás Fenton. Se impregnó inmediatamente con el quehacer local, contribuyendo al desarrollo social y cultural de la capital de la Provincia de Magallanes. Fue cofundador del diario El Magallanes, creó la Biblioteca Municipal, fue Gobernador interino del Territorio entre 1897 y 1898 e igualmente fue miembro de la Comisión de Alcaldes y secretario municipal, entre otras actividades. Dirigió el censo poblacional realizado en 1906, del que resultó el libro “Censo general de población y edificación, industria, ganadería y minería del Territorio de Magallanes.” Hijo de Máximo Navarro, nació en Atacama en 1859 y falleció en 1911. En su honor el Hospital Clínico Magallanes lleva su nombre.

## > Obras en formato virtual

A más de un centenar de obras de autores magallánicos en las disciplinas de artes visuales, música, artesanía, teatro, danza, circo, literatura y audiovisual, tienen acceso la ciudadanía y de manera gratuita en las redes sociales. Se trata de la iniciativa implementada por la seremi de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, y denominada #QuedArteEnCasa. Esta estrategia, impulsada por la entidad estatal a través del programa Fortalecimiento de la Identidad Cultural Regional y la Macro área de la Visualidad, recibió 124 propuestas. Tras la respectiva evaluación y curatoría 109 proyectos fueron seleccionados y comenzaron a circular por las redes sociales de la institución: Facebook.com/culturasmagallanes, @Culturasmagallanes en Instagram y @Culturasmag en Twitter. También estarán visibles en las plataformas y cuentas de los y las artistas y cultores que adjudicaron recursos para esta exhibición en formato virtual.



Central de Carga Av. Lo Espejo 02750, San Bernardo, Santiago.  
22-8545022 / 9-63002947 / 9-94437876

PUNTA ARENAS  
Ruta 9 Norte N° 08155  
Km 8.5, Punta Arenas  
Cel: +56 9 89675740

www.varmontt.cl  
@varmontt\_transportes  
Varmontt CL

**SERVICIO DE TRANSPORTE Y DISTRIBUCIÓN DE CARGA DESDE ARICA A PUNTA ARENAS.**



[NIBALDO INESTROSA]

## “EN LA FLORA ANTÁRTICA Y SUB-ANTÁRTICA SE PUEDEN ENCONTRAR LOS NUEVOS TRATAMIENTOS PARA DIVERSAS ENFERMEDADES”

Con toda una vida dedicada a la investigación, el doctor Nibaldo Inestrosa encabeza al equipo humano que da vida al Centro de Excelencia en Biomedicina de Magallanes, institución que está abocada en encontrar en la zona tratamientos para enfermedades crónicas. Justo durante la pandemia del coronavirus, este Premio Nacional de Ciencias Naturales asegura que “la ciencia, con todas sus ramas, debe ocupar un lugar relevante al momento de tomar decisiones.”

**E**n 2008 recibió el Premio Nacional de Ciencias Naturales, es Doctor en Ciencias Biológicas con mención en Biología Celular de la Pontificia Universidad Católica de Chile (PUC), además, posee un postdoctorado en la Universidad de California, EE.UU. Se desempeña como Director y Científico Senior del centro de Envejecimiento y Regeneración (CARE) del Programa Basal para Centros de Excelencia en Ciencia y Tecnología de CONICYT y recientemente asumió como Director del

Centro de Excelencia en Biomedicina de Magallanes (CEBIMA). Se trata de Nibaldo Manuel Inestrosa Cantín, quien concedió una entrevista a Cuenta Conmigo.

Está vinculado a Punta Arenas desde 2011, cuando concibió la idea de formar el CEBIMA, entre el Centro de Envejecimiento y Regeneración (CARE) de la Universidad Católica y la Umag. La iniciativa se concretó en 2014 mediante el Proyecto de Desarrollo de Zonas Extremas. A finales de ese año se firmó un





Una de las grandes lecciones que ha dejado esta pandemia es que la ciencia, con todas sus ramas, debe ocupar un lugar relevante al momento de tomar decisiones

convenio entre ambas universidades. “El Edificio del CADI (Centro Asistencial Docente e Investigación), contiene al CEBIMA, el cual fue oficialmente inaugurado el 24 de septiembre del año pasado. Me traslade a Punta Arenas ya definitivamente a mediados de marzo de este año”, cuenta.

Inestrosa nació en Puerto Montt hace 68 años, ciudad en la que realizó buena parte de sus estudios escolares los que finalizó en Valdivia. Es aficionado al fútbol y el buen cine.

“El CEBIMA se crea para contribuir al desarrollo de la región y del país mediante el fortalecimiento de la investigación científica y tecnológica destinada a la identificación y estudio de compuestos naturales, nuevos fármacos, test diagnósticos y terapias enfocadas en las enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento”, explica, agregando que el propósito es realizar investigación científica del más alto nivel, en patologías crónicas del adulto mayor, en particular se trata de identificar productos

naturales de la región subantártica y antártica que permitan combatir y tratar alteraciones del sistema nervioso como Alzheimer, Parkinson, fibrosis muscular, enfermedades metabólicas y cardiovasculares, hipertensión, menopausia y cáncer. Otro aspecto muy importante es la formación de científicos jóvenes de Magallanes. “También estamos interesados en divulgar la ciencia en la comunidad escolar, con gran interés en el adulto mayor incluyendo diversos aspectos de formación y salud en general.”

Actualmente, el equipo de investigadores del CEBIMA está trabajando en el desarrollo de nuevos ensayos diagnósticos para covid-19. Además, se trabaja en desarrollar herramientas tecnológicas basadas en mediciones biológicas/clínicas para identificar pacientes lábiles a cuadros severos de covid-19, para mejorar su manejo clínico y disminuir así el número de días de hospitalización. También se trabaja en desarrollar estrategias de seguimiento para pacientes recuperados de esta enfermedad, con el fin de evaluar el posible compromiso de funciones cognitivas relacionadas al proceso infeccioso.

#### **Líneas de investigación**

Las líneas de investigación del Centro tienen un fuerte contenido de análisis a nivel pre-clínico, utilizando diferentes modelos de organismos que permitan evaluar efectos biológicos relevantes para el ser humano, incluyendo organismos transgénicos, con genes relevantes de distintas enfermedades como ratones y nemátodos, también se incluyen líneas celulares. Se realizarán estudios a nivel clínico, de hormonas y metabolitos diversos, junto a estudios cognitivos, análisis con adultos mayores y estudios sobre diversos aspectos de la menopausia. Específicas líneas incluyen estudios sobre la enfermedad de Alzheimer, en particular la función del litio, vitamina D y extractos de algas. Análisis sobre factores que pueden contro-

lar la enfermedad de Parkinson, como el uso del andrografólido en el control de la alfa-sinucleína. Estudios de factores que afectan el traumatismo cerebral, incluyendo el alcohol. Relación entre diabetes y cambios en vías de señalización como la vía Wnt. Análisis de proteínas que afectan la fibrosis muscular y estudios sobre la injuria cardiaca y su relación con aspectos cognitivos.

#### **¿Qué rol jugará la investigación científica regional y nacional tras la pandemia del covid-19?**

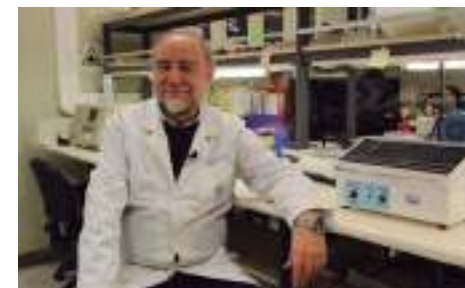
“Sin lugar a duda, una de las grandes lecciones que ha dejado esta pandemia es que la ciencia, con todas sus ramas, debe ocupar un lugar relevante al momento de tomar decisiones. Hoy más que nunca ha quedado en evidencia que la ciencia da respuestas a distintos niveles, tanto nacional como regional, y eso requiere tener cuerpos de investigadores no sólo abocados a las problemáticas país, sino que también a determinar las condicionantes locales. De igual forma, cuando escuchamos que la estrategia de Chile, ante una eventual vacuna, consiste en ponerse a la fila, eso indudablemente refleja lo precario del desarrollo biotecnológico del país, aun cuando se piensa que se hace un gran esfuerzo por progresar en este ámbito. Un 0.36% del PIB jamás será suficiente para poder robustecer y hacer progresar la ciencia en Chile.”

“La situación sanitaria actual en el mundo, y sobre todo en nuestro país, ha evidenciado la necesidad de potenciar la investigación científica ya que esta representa el motor para el análisis y desarrollo de estrategias asociadas al manejo, seguimiento y control de diversas enfermedades. Así creemos que el CEBIMA puede contribuir no solo al desarrollo de conocimientos fundamentales respecto a mecanismos asociados a las consecuencias obvias de la enfermedad infecciosa del covid-19, sino también a desarrollar nuevas formas para su detección.”

## **[ NIBALDO INESTROSA ]**



*Entre la familia y el trabajo, Nibaldo Inestrosa busca alternativas terapéuticas para las enfermedades crónicas.*



# BIO

- Nibaldo Inestrosa Cantin
- 68 años
- Premio Nacional Ciencias Naturales 2008
- Director CEBIMA

## Contractura tensional durante la pandemia

El dolor cervical y las disfunciones cervicales relacionadas al trabajo de oficina son muy comunes, especialmente en sujetos que pasan muchas horas frente al computador, escenario actual que viven los trabajadores que han debido adaptarse al teletrabajo. Se estima que entre un 22 a 70% de la población tendrá dolor cervical alguna vez en la vida, la prevalencia aumenta con la edad (mayores de 30 años) y es más común en mujeres. La evolución de esta patología generalmente es favorable, pero la experiencia muestra que alrededor de un 30% de estos pacientes puede desarrollar una cervicalgia crónica, lo que indica que la prevención y el tratamiento son fundamentales.

La kinesióloga de Clínica Imet, Mercedes Schmitt, explica que las causas de dolor cervical son multifactoriales. "El origen más común y que tiene directa relación con el teletrabajo es el dolor de tejidos blandos (músculos, ligamentos, discos), pero puede estar además asociada a una patología traumática o degenerativa. Para ello un diagnóstico médico

preciso es fundamental. El estrés que conlleva el encierro, el insomnio y la incertidumbre laboral pueden aumentar la tensión muscular cervical generando dolor en la zona del cuello y producir hasta cefaleas", explica.

El tratamiento de la cervicalgia en la mayoría de los casos es conservador (rehabilitación y medicamentos). El tratamiento kinésico para disminuir el dolor, corregir la disfunción, mejorar la movilidad y fortalecer la musculatura cervical va a ser de gran ayuda en el manejo de esta patología. La educación del paciente respecto a su puesto de trabajo es primordial, ya que hay una directa relación entre el dolor cervical y la postura en flexión anterior, el tiempo prolongado sentado frente al computador y los movimientos de cuello repetitivos (pantalla mal ubicada). Por último, es importante mencionar que los sujetos físicamente activos tienen menos probabilidad de sufrir dolor cervical. En el caso del dolor tensional, la actividad física, meditación y manejo del estrés también pueden ser de gran ayuda. 🧘



# OBTENGA SU RECETA HOY

## CONSULTA VISUAL

PIDA SU HORA AL **61 224 1279**

Óptica Harris



# Trabajando unidos en contra del covid-19

Un sinnúmero de servicios y personas han debido seguir trabajando en diversas áreas durante la pandemia del covid-19 en Magallanes. Personal de Salud, recolectores de residuos domiciliarios, bomberos, repartidores de alimentos, entre otros, han puesto

su mayor esfuerzo por brindar los servicios que son imprescindibles para que la vida continúe lo más normal posible. Vaya para ellos un reconocimiento especial de parte de la revista Cuenta Conmigo, el que estamos seguros representa el agradecimiento de toda la comunidad. ©





## En el básquetbol “se viene una generación muy potente”

Con clases “on line” en las que interactúa con los deportistas del club Cordenap, el destacado basquetbolista magallánico, Renato Torres Villarroel (35 años) hoy se mantiene activo a pesar de la pandemia del coronavirus. El balónmano ha sido su pasión desde que se incorporó a las filas del Club Español en donde se formó con Pachi Yañez, uno de los referentes del básquetbol regional.

Este ex alumno de la escuela Arturo Prat y del Liceo San José está casado con Carolina Ponce, entrenadora de la selección de basquetbol de Punta Arenas y destacada deportista. Es papá de Renato y de Bárbara, esta última una galardonada basquetbolista quien ha representado a Chile en diversos campeonatos internacionales.

A partir de su dilatada trayectoria, Torres asegura que en Magallanes se está realizan-

do un muy buen trabajo en la formación de basquetbolistas de las series menores. “Se viene una generación muy potente”, asegura al mismo tiempo que pide que se potencie el trabajo de la Asociación de Básquetbol. “Creo que falta un poco de trabajo y cuesta mucho planificarse como entrenador”, confiesa.

Dentro de su carrera deportiva, Torres destaca el trabajo que realizó en Cordenap, con un entrenador de origen argentino. Por ese club jugó en las series menores en la década del noventa. En 2001 se va a Puerto Varas a jugar en la Dimayor, recorriendo varios equipos tales como Universidad de los Lagos, Universidad Autónoma, UD de Temuco y Deportes Ancud. “Volví a Punta Arenas para seguir jugando y armar una carrera como entrenador.” En Punta Arenas jugó en Umag, Inacap, Sokol y luego Cordenap. ☺

Yo  
me  
Cuido



AHORA QUE PASAS MÁS TIEMPO EN CASA:

## Actúa responsablemente y evita accidentes

- ☺ Nunca utilices una manguera de jardín o plástica para conectar los artefactos a gas.
- ☺ Revisa y manten tu red interior de gas en buen estado, asesórate con instalador autorizado.







## Sándwich Chicoco

Con la modalidad de delivery o retiro presencial, Don Pollo es uno de los restaurantes que se ha debido adaptar a la emergencia sanitaria que vive Magallanes producto de la pandemia del coronavirus. Con gran espíritu de trabajo y dedicación, reciben pedidos al fono 61 2224997 o al +569 8434 0701 de martes a sábado de 11 a 23 horas y los domingos de 11 a 15 horas.

### INGREDIENTES

- > Pan
- > 2 bistec carne de lomo
- > 2 láminas tocino
- > 5 láminas tomate
- > 4 láminas queso
- > 30 gr lechuga
- > 10 gr. Palta
- > Mayonesa
- > Sal



"Don pollo"  
Zenteno 1602

### PREPARACIÓN

Calentar el pan en una plancha. Agregar la carne a la plancha con sal y el tocino. Colocar la mayonesa al pan y luego agregar queso caliente, el tomate, palta y lechuga. Armar el sándwich con la carne y el tocino.

## Los colores tendencia para el invierno 2020

La presencia de colores oscuros, no implican que la ropa de esta temporada tenga que ser protagonizada por un estilo aburrido y monótono. **Tonalidades azules.** Dentro de los colores de otoño-invierno 2020 no pueden faltar las tonalidades azules, una de las tendencias más destacadas. Este año ganan protagonismo los azules pastel, ya que ofrecen una imagen más pura, fresca y luminosa que la del azul tradicional. **Vuelven los rosas.** Una variante del rosa cuarzo con un tono similar al "dusty cedar", pero con un extra de brillo y luminosidad para conseguir un look más atractivo. **El rojo más clásico.** Se trata de una tonalidad ideal para mujeres femeninas que quieren realzar su belleza y potenciar su personalidad. **El granate más elegante.** Se trata de un color granate que consigue resaltar el lado más femenino de cada chica a la vez que otorga más poder y sobriedad al look escogido. **El gris no pasa de moda.** Se trata de un color neutral que se usa, sobre todo, a modo de total look; es decir, aquel en el que todas las prendas que configuran la vestimenta tienen la misma tonalidad.



## [ENTREAMIGAS]

### Consejos para dormir

Los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño cada noche para estar bien descansados, sin embargo, la mayoría de la gente duerme menos de esa cantidad de horas. Los expertos recomiendan irse a dormir a la misma hora cada noche, levantarse a la misma hora cada mañana. Evite las siestas después de las 15 horas. Manténgase alejado de la cafeína y el alcohol por la noche. Evite la nicotina por completo. Haga ejercicio con regularidad, pero evite hacerlo 2 a 3 horas antes de la hora de acostarse. Evite cenar alimento "pesado", opte por una merienda liviana. Haga que su dormitorio sea cómodo, esté oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío. Siga una rutina que le ayude a relajarse antes de dormir (por ejemplo, leer o escuchar música). No repose en la cama despierto. Si no puede quedarse dormido después de 20 minutos, haga algo tranquilizante hasta que tenga sueño, como leer o escuchar música suave.



Según el portal **lproup.com** las tres mejores aplicaciones para teletrabajo son:



1.- Slack



2.- Microsoft Teams



3.- Zoom

### ¿Cómo sobrellevar la cuarentena?

La cuarentena es la medida que se ha adoptado a nivel mundial para tratar de evitar la propagación del coronavirus. Para esto, las empresas han facilitado el trabajo remoto y las autoridades han llamado a la población a quedarse en sus casas y salir solo cuando sea necesario.

Este encierro obligatorio no es fácil para nadie por lo que los especialistas recomiendan: Vivir cada día y concentrarnos en el presente, ya que no podemos planificar nada ante lo incierto del futuro. Reencontramos y reconocemos. Más que nunca nos contactamos con nuestra propia realidad actual, en el aquí y el ahora. Compartir con quienes nos rodean del mejor modo posible, ser tolerantes y compasivos. Aprender nuevas técnicas de relajación, como respiración y meditación. Hay tutoriales en internet. Buscar actividades para distraerse del problema, que hagan enfocar la atención en otro tema, para no estar pensando en eso constantemente. Organizar un horario que incluya actividades productivas de trabajo o estudio, recreativas y hacer cosas que gusten, como leer, pintar, jardinear o ver series y películas. Aprovechar de ordenar, hacer los cambios o arreglos de la casa que nunca ha tiempo de hacer.

## 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

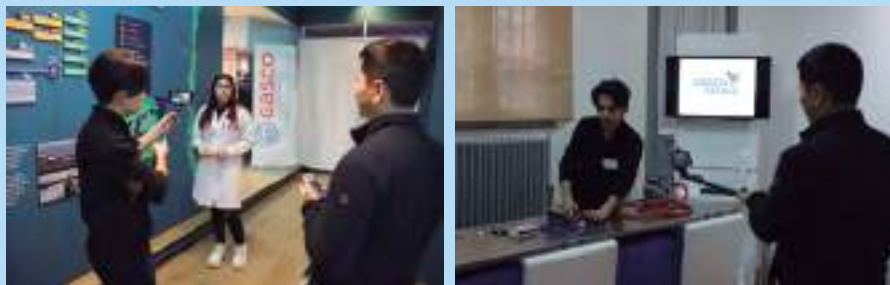
ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL RESGUARDA SU SEGURIDAD SERVICIO GRATUITO

61 2208027  
llae@gasco.cl

Gasco  
MAGALLANES



## GascoEduca



Los días 28, 29 y 30 de mayo se conmemoró el día del Patrimonio Cultural a nivel nacional, la que este año se realizó en versión online. El programa GascoEduca de Fundación Gasco, con el auspicio de Gasco Magallanes, participó el 29 de mayo con un recorrido virtual por su muestra permanente en la Sala de Energías del museo Maggiorino Borgatello de la ciudad de Punta Arenas, donde se dio a conocer la importancia del Gas en la Región, específicamente con el tema “Gas Energía Natural de Magallanes”, se abordaron temas de distribución de Gas Natural y Gas Licuado y como hacer un uso seguro y eficiente. También se dio a conocer la importancia del servicio LLAE (Llame Antes de Excavar) que cada vez que se necesite hacer alguna perforación en nuestros hogares o calles se debe contactar este servicio. Además del recorrido por la muestra, nuestros monitores del Programa GascoEduca abordaron con entretenidos experimentos en el Laboratorio de experiencias, con temas relacionados a presión atmosférica y cambios de estado en la materia. La transmisión fue difundida por Facebook Live, del sitio oficial del Museo y compartida por la página de Fundación Gasco, logrando gran interés y más de 900 visualizaciones. ■

## Gasco Magallanes dona canastas familiares

Como una forma de aportar en los esfuerzos que realizan instituciones públicas y privadas por contener los efectos sociales que ha generado la pandemia del covid-19, Gasco Magallanes donó canastas familiares que irán en ayuda de las personas y familias más necesitadas. Una primera donación se realizó el viernes 22 de mayo al Hogar de Cristo institución que recibió 40 canastas familiares. Una segunda donación, de 50 canastas, se concretó el sábado 23 de mayo a la Unión Comunal Hernando de Magallanes la que fue recepcionada por su presidenta, Raquel Álvarez, quien indicó que este constituye un “importante aporte a nuestra campaña de invierno en la que vamos a poder repartir estas canastas a las familias que más lo están necesitando.” Un tercer aporte, el mismo día, consistente en 64 canastas, fue donado a la Unión Comunal de Junta de Vecinos Punta Arenas, y fue recibida por la presidenta, Cecilia Cárdenas.” ■



### RATA

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

Hay mucho trabajo por hacer tras bambalinas, y tal vez no sepas bien cómo completar un proyecto este mes. Buscar la perfección hará que te demores. Tal vez sientas la tentación de volver a estudiar o trabajar en un puesto de enseñanza.

### BUUEY

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

Este es un mes agitado para los bueyes, con un enfoque en las finanzas. Puede haber un aumento de ingresos gracias a un proyecto o pequeño negocio, pero esta ganancia financiera puede ser contrarrestada por el eclipse lunar que traen posibles cambios en inversiones.

### TIGRE

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

El enfoque está en ti este mes. Los demás notan más tu presencia y te admiran. Podría haber un cambio en una relación, como una conversación sobre llevar la relación al próximo nivel, mudarse juntos o comprometerse.

### CONEJO

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

Sería buena idea enfocarte en tu salud espiritual y mental este mes. Busca modalidades que reducen el estrés y promuevan paz y tranquilidad como la meditación, yoga, tai chi o pintura de acuarela. Pasa algo de tiempo en la naturaleza si puedes.

### DRAGON

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

Las relaciones son fuertes este mes, en especial una amistad que puede convertirse en romance. Un antiguo amor podría volver a tu vida. De ti depende determinar cuánto quieres avivar este fuego.

### SERPIENTE

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

Tu profesión se encuentra resaltada este mes, y es posible que recibas algo de reconocimiento. Al mismo tiempo, podría haber cambios en la gerencia de tu empresa que impliquen un perfil laboral diferente para ti durante los próximos meses.

### CABALLO

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

Puede que no te sientas con tanta confianza como de costumbre, y aun así hay tantas personas que admiran tu ingenio rápido para encontrar soluciones.

### CABRA

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

Las cabras suelen tener un poco de aversión a los riesgos, pero los audaces pasos que has dado durante los últimos meses empiezan a dar sus frutos de modo material. Lo que comienza como una posible interrupción podría llevar a oportunidades rentables en el futuro.

### 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. Hay mucho amor y comprensión entre tú y tu pareja este mes. Hay oportunidades para profundizar la relación y conocerse mutuamente aún mejor.

### GALLO

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

Es hora de examinar tu trabajo y rutinas diarias. Observa los sistemas con los que cuentas y ve qué puedes automatizar, delegar o eliminar.

### PERRO

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

Si tienes hijos, puede que estés resolviendo peleas o ayudando a que los hermanos se entiendan mutuamente. Si estás buscando un embarazo o quieres agrandar la familia, este es un buen mes para empezar a avanzar.

### JABALI

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

El enfoque este mes está en el hogar y la familia, que son tu especialidad. Puede que estés cocinando mucho o limpiando y reorganizando tu hogar. Puede que estés disconforme con la gerencia o, si diriges tu propio negocio, quizás quieras delegar más tareas.

CONSTRUCTORA **LOSSE** Casas Residenciales de Alto Standard



**cotiza con nosotros**  
y haz tu proyecto realidad



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

¡VISITA NUESTRA PAGINA WEB

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




¿TIENES UN PROYECTO EN MENTE?  
CUÉNTANOS TU IDEA,  
NOSOTROS TE PODEMOS AYUDAR.



**INDIGO SUR**  
ARQUITECTURA + CONSULTORÍA


CONTACTO  
☎ 61 2 27 337  
✉ CONTACTO@INDIGOSUR.CL  
📍 JUNCO BOCA POMA LOCAL 18

CONOCE MÁS DE NUESTRO TRABAJO :




INDIGOSUR.RO

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



**Óptica Harris**

☎ +56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038 Punta Arenas

**PUBLIQUE AQUÍ!**

- Más de 59.000 revistas mensuales distribuidas
- Llegamos a todos los hogares de la XII Región.
- Somos el medio con mayor alcance en Magallanes.

**¡CONTACTENOS!**

☎ +569 9319 4481  
✉ rmimica@yahoo.com

**COMETSUR**  
COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR



*Juntos,  
limpiemos  
Punta Arenas  
de Chatarra*



**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






# 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](http://www.scannersur.cl)