

CUENTA CONMIGO

RECETA

> **CAMARÓN
CANTONES**

SALUD

> **INFLUENZA**

EDUARDO
DIRECTOR CUERPO DE BOMBEROS
BAHAMONDE

NUEVOS ADHESIVOS CERÁMICOS

LISTO® LISTO+®



IMPERMEABLE

Adhesivo en polvo para colocación de pisos y revestimientos cerámicos.

ADHERENCIA+ FLEXIBILIDAD

Adhesivo en polvo para colocación de pisos y revestimientos de porcelanato y grandes piezas.

LOZA RADIANTE

Adhesivo en polvo para Loza Radiante y sustratos flexibles.

- Mayor adherencia Excelente fijación inicial
- Mayor tiempo de corrección Mayor Trabajabilidad
- Fácil y rápida colocación Menor Deslizamiento

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
Avda. Principal - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119

**DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO
EN ZONA FRANCA**



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 - 13.15 / 14.00 - 17.00 h.

> **PUERTO WILLIAMS**
Pte. Ibañez N° 130
Lunes a viernes
08.00 - 12.30 / 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 8 / N° 89 / Julio de 2019.
Es una publicación editada y de distribución gratuita de Gasco Magallanes para sus clientes.
Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera, Rodrigo Mimica, Gonzalo Espina y Valentina Concha. **Contenido editorial:** Confin Producciones • **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en RR Donnelley, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS? CONTACTENOS
Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

En pleno invierno, cuando el gas natural y el GLP deben convertirse en nuestros aliados para calefaccionar nuestros hogares, las oficinas, el comercio, la industria, los colegios y hospitales, es totalmente necesario volver a insistir en la necesidad de que se tomen las medidas de precaución en el uso de artefactos a gas y de las instalaciones interiores. Siempre consulte con un técnico acreditado por la Superintendencia de Electricidad y Combustibles (SEC) y siga cuidadosamente los consejos de nuestra Campaña de Uso Seguro y Eficiente del gas, los que estarán presentes en los medios de comunicación de la región.

Quando hablamos de seguridad no existen esfuerzos suficientes. Bien lo sabe el Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas y de todas las comunas de Magallanes quienes en forma abnegada, profesional y valerosa enfrentan las emergencias que acontecen en nuestra comunidad. Como empresa estamos especialmente agradecidos de la 7ma Compañía de Bomberos, unidad especializada en la atención de urgencias relacionadas con el gas natural entre otros procedimientos. Es por ello que en este número de Cuenta Conmigo hemos querido destacar la labor de esta institución a través de una entrevista a su Comandante, Eduardo Bahamonde.

Finalmente quisiera destacar el aporte que realizó Gasco Magallanes al liceo Donald Mc Intyre Griffiths de Puerto Williams consistente en diez cilindros de GLP los que serán utilizados en diversas dependencias de dicho establecimiento educacional, en donde nuestros niños y jóvenes hacen patria.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Creación comuna Antártica

La comuna Antártica fue creada el 11 de julio de 1961, 21 años después que el Presidente Pedro Aguirre Cerda incorporara la Antártica Chilena al territorio nacional. En tanto, el 9 de abril de 1984 fue creada Villa Las Estrellas ubicada en la base Presidente Eduardo Frei Montalva, en la península Fildes de la isla Rey Jorge en el archipiélago de las Shetland del Sur en la Antártica. Este poblado está ubicado a 950 km al sudeste de Puerto Williams, localidad de la cual depende administrativamente.

La industria estima que en 2019 se producirán

100.000 toneladas de salmones

en Magallanes, el 12% de la producción nacional

Fuente: EPA



George Slight Marshall

Este escocés nacido en 1859 fue un ingeniero mecánico especialista en faros. Fue contratado por el presidente Jorge Montt para construir una red de faros en Chile, iniciando su trabajo en el Islote Evangelista. Se destacó por su profuso trabajo, que lo llevó a construir una red de más de 70 faros la mayoría de los cuales se mantiene en pie. Diseñó los faros Islote Evangelista, Isla Magdalena, Cabo Raper y finalizó el faro Bahía Félix. Descendía de una familia de ingenieros. Concluidos sus estudios con la obtención del título de ingeniero mecánico, se embarcó, en una suerte de aprendizaje profesional, en vapores que hacían el servicio entre el Reino Unido e India. Se casó en Valparaíso con Charlotte Leigh Bunster, con quien tuvo dos hijos. Murió en Santiago el 26 de junio de 1934, a los 75 años.

> Casa Azul del Arte celebra sus 24 años

Creada el año 1995, Casa Azul del Arte celebra sus 24 años con la exposición "El encanto de Crear", donde se reúnen los trabajos realizados en 2018 por niños, jóvenes y adultos del área de Artes Visuales a cargo de los docentes, Griselda Bontes, Ximena Núñez y Javier Canales. La exposición se mantendrá hasta el 31 de Julio y podrá ser visitada de lunes a viernes desde las 9 a 13 horas.

> Exposición "Sueño Eterno"

Durante julio se podrá visitar la exposición "Sueño Eterno" de la artista visual magallánica Janette Contreras. La muestra consiste en la exhibición de una veintena de fotografías en blanco y negro, registradas en el cementerio de Punta Arenas. De profesión Profesora de Artes Plásticas y Licenciada en Educación, la artista estudió en la Universidad de Playa Ancha. Con 24 años trabajando en Espacio Cultural Casa Azul del Arte ha realizado docencia en los talleres de Pintura, Plástica Infantil, Grabado, Gráfica, Ilustración, Mosaico, Marionetas, Cerámica y Fotografía. La muestra está montada en la sala de exposiciones "Tierra del Fuego" (2° piso) del hotel Dreams. La entrada es liberada.



WWW.CENTROPEDIATRICO.CL



**Dr. JORGE BARRIENTOS
VELASCO**
PEDIATRA

FONO

61 221 4948



ENRIQUE ABELLO 105
PUNTA ARENAS

HORARIO DE ATENCION

LUNES A VIERNES

09:30 a 12:30

14:30 a 19:30

[EDUARDO BAHAMONDE]

“NUNCA VAMOS A DECIR QUE NO A AYUDARLOS EN UNA EMERGENCIA”

Con sólo 41 años tiene a su cargo una institución que alberga a 400 voluntarios distribuidos en 9 Compañías de Bomberos, equipadas con modernos equipos. Con orgullo, su Comandante, asegura que son una de las instituciones más queridas y creíbles del país.

El Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas cuenta con 8 unidades urbanas y una rural ubicada en la comuna de Laguna Blanca. Posee una dotación de 400 bomberos voluntarios que tienen a su disposición un completo y moderno parque automotriz. “Hemos ido renovando nuestro material acorde de los que nos dice la Junta Nacional (de Bomberos)”, explica Eduardo Bahamonde (41 años) Comandante de esta institución quien destaca que son una de las organizaciones más queridas y creíbles del país. Kinesiólogo de la Umag, hace once años que trabaja en el Centro de Rehabilitación, casado y con dos hijos, este ex estudiante del Liceo San José asegura que el desafío permanente del Cuerpo de Bomberos es la capacitación. “Tal como lo expresa nuestro lema, Saber para Servir”, reflexiona. Dice que es la comunidad la que deposita

su confianza en los bomberos, “entonces nosotros tenemos que retribuir eso mediante un servicio óptimo, eficiente y eficaz.” Bahamonde explica que la Ley Marco que los regula establece una malla curricular de tres niveles: bombero inicial, bombero operativo y bombero profesional. “Nosotros tenemos como Comandancia el objetivo de tener a más del 70 a 80 por ciento de nuestros bomberos operativos, con la malla completa e ir avanzado en la malla profesional, pero también estamos involucrándonos en las estandarizaciones nacionales, hemos participado de los grupos técnicos operativos en materiales peligrosos, en la interfaz forestal y en la creación de una nueva unidad de rescate que va a ser una Unidad Agreste dedicada a la búsqueda de personas en terrenos hasta 2.600 metros.” Lo más probable, explica Bahamonde, es que esta



“el servicio que le prestamos a la comunidad es muy relevante y lo más importante es que la comunidad nos valora”

nueva unidad no va a estar en una compañía, sino que será una fuerza de tarea del Cuerpo de Bomberos. “Tenemos que trabajar como Cuerpo de Bomberos y no Compañías, somos un Cuerpo de Bomberos que está formado por nueve Compañías.”

¿Cómo calificaría la situación actual de la institución en la capital regional?

“El Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas está en un pie muy bueno en capacitación, en personal y en material mayor, un excelente pie, hemos estado trabajando para que eso se mantenga y se mejore. Creo que el servicio que le prestamos a la comunidad es muy relevante y lo más importante es que la comunidad nos valora.”

El Comandante también explica que en ciertas ocasiones los vecinos tienden a reaccionar en contra de los bomberos que asisten a atender una urgencia porque “la gente durante una emergencia siente que los minutos son eternos. Nosotros en cuanto llega un llamado de emergencia a la central tenemos un tiempo de respuesta estimado promedio, dependiendo del lugar de la ciudad, las características del tráfico, la hora, entre los tres y cinco minutos, el que es un tiempo excelente para la respuesta a una

emergencia.”
-¿Se interesan los jóvenes por ser bomberos?

“En la región teníamos una característica bastante particular, que a los 18 años salías del colegio y emigrabas a los estudios superiores fuera de la región, entonces ahí perdías a la gente, porque la gente tenía otros intereses, se iban al norte a estudiar, se quedaban allá. Ese tema se ha ido revirtiendo. Hemos visto que la gente que ha ingresado a bomberos tampoco es tanta como antes pero se mantienen las unidades operativas, tenemos unidades entre los 40 a 50 bomberos por Compañía, pero siempre es importante que la gente entre. Tenemos brigadas juveniles en algunas Compañías, que es el semillero, en donde tu enamoras a la gente de esta vocación que es voluntario para ingresar y después pasa a ser una obligación, un trabajo para nosotros.”

Bomberos se financia a través de una glosa presupuestaria fijada por el Ministerio de Hacienda que es administrada por la Junta Nacional de Bomberos quienes distribuye los dineros a través de los Cuerpos de Bomberos del país. Sin embargo, Eduardo Bahamonde dice que la institución está especialmente agradecida por el respaldo que históricamente ha recibido de la municipalidad de Punta Arenas y del Gobierno Regional.

“Siempre hemos destacado la buena recepción que hemos tenido del Gobierno Regional en todas las etapas y en todos los años y también de la municipalidad (de Punta Arenas) aunque no tienen ninguna obligación de darnos aportes. Todos los años nos aportan dinero que nos sirve para mantener nuestras máquinas, nuestros servicios y nuestros cuarteros. El 2012 se materializó un proyecto del Gobierno Regional que nos permitió adquirir 12 máquinas de material mayor para los cuerpos de Bomberos de la región y eso es super importante de

destacar porque eran de 2 mil millones de pesos de lo que siempre hemos estado muy agradecidos.”

En cuanto a las necesidades actuales del Cuerpo de Bomberos, su Comandante menciona la renovación de uniformes y la adquisición de materiales Hazmat para unidades especializadas que se concretó a través de un proyecto que aún no se materializa. “Siempre en una institución que es voluntaria los recursos son escasos. Los cuarteros, por ejemplo, que todas las Compañías tengan dos cuarteros para tener las 24 horas las máquinas en servicio es un tema nos urge”, reconoce.

Campaña de Invierno

Al igual que Gasco Magallanes, el invierno para el Cuerpo de Bomberos es una época en que se pone especial atención a los accidentes relacionados con el uso del gas y de la emanación de monóxido de carbono. En esta época del año se inician campañas con el Gobierno Regional para la prevención. “Nosotros como institución tenemos que darle las herramientas a la población para educarlos en la mantención de los equipos a gas, de los eléctricos, que nos ayuda a prevenir, no ser tan reactivos sino más bien ser preventivos ante una emergencia.”

Finalmente, Eduardo Bahamonde expresa su agradecimiento a la comunidad por el respaldo que “siempre” ha tenido el Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas. “Esta es una de las instituciones más queridas y con más credibilidad dentro del país y siempre hemos tenido el apoyo de la comunidad y darles nosotros también nuestro apoyo, que ellos cuando tengan una emergencia llamen sin dudarlos a Bomberos porque nunca vamos a decir que no a ayudarlos en una emergencia.”

La marcialidad y la disciplina caracterizan a las presentaciones y desfiles que realiza el Cuerpo de Bomberos de Punta Arenas.




BIO

- Eduardo Bahamonde
- 41 años, casado, 2 hijos
- Kinesiólogo
- Comandante Cuerpo Bomberos P. Arenas



Combatiendo la influenza

Preocupación existe entre las autoridades y la comunidad en general por la proliferación de la influenza en el otoño-invierno en Magallanes. Como todos los años se ha implementado una masiva campaña de vacunación especialmente en los grupos de riesgo: Adultos mayores de 65 años, enfermos crónicos, niños menores de seis años y embarazadas a partir de la 13ª semana de gestación. La campaña, que tiene como lema "Este Invierno Viralicemos la Prevención", contempla el desarrollo Estrategias y Refuerzos a la red asistencial orientadas a enfrentar el aumento de las enfermedades respiratorias en temporada invernal. Para reconocer la influenza se deben tener en cuenta los siguientes síntomas: Menores de un año: Tos, respiración dificultosa, hundimiento de costillas, irritabilidad, somnolencia, inapetencia, rechazo de líquidos, quejumbroso, aleteo nasal y respiración agitada. Embarazadas: Tos, respiración rápida

o ruidosa, escalofríos, fiebre, decaimiento, agotamiento, somnolencia e inapetencia. Adultos mayores: Decaimiento, agotamiento, somnolencia, sensación de ahogo, dificultad para respirar, inapetencia y sensación febril (puede o no presentar fiebre real). Como medidas de prevención los especialistas recomiendan: Lavarse las manos frecuentemente, con especial énfasis en niños y niñas. Estornudar cubriendo boca y nariz con el antebrazo. Utilizar pañuelos desechables o similares para limpiarse la nariz. Ventilar las habitaciones de las casas y salas de clase regularmente. Mantener a los niños, sobre todo menores de 6 meses, alejados de personas con tos o síntomas de resfriado. Evite la contaminación al interior de su hogar: humo de cigarro, mantener en buen estado las estufas y calentadores a gas. Mantener el calendario de vacunas al día. Evitar espacios públicos con aglomeraciones y el contacto con personas enfermas. 



LA MEJOR CARNE DE POLLO Y VACUNO DE MAGALLANES

¡Al Mejor Precio del Mercado!

VENTA POR MAYOR Y AL DETALLE 



 **+56 61 221 3400**
Manzana 11, Sitios 17-18
Zona Franca | Punta Arenas

UNA EMPRESA  **Insua**
CONFIANZA & CALIDAD
desde 1919

Invernadas 2019

A partir del 21 de junio, en Punta Arenas, se da inicio al programa de actividades que contempla la celebración de las Invernadas 2019, que incluye una serie de eventos organizados por la Municipalidad de Punta Arenas, los que concitan el interés y la participación de los magallánicos y también turistas. El programa contempló la Celebración

del Solsticio de Invierno el 21 de junio, el Festival Vecinal del Cantar de la Voz realizado entre el 28 y 29 de junio; y XXVI versión del Pre Festival en la Patagonia realizado el 6 de julio.

Si usted está interesado en participar de las próximas actividades, Cuenta Conmigo le entrega el calendario de los eventos que aun quedan por disfrutar.

Fotografías: José Miguel Cardenas



CALENDARIO ACTIVIDADES

12 JULIO	Gala Invernada, Fiesta del Invierno 2019
14 JULIO	Chapuzón del Estrecho de Magallanes
16 JUL	Fuegos Artificiales en Río Seco
15 AL 21 JUL	VIII Expo Indígena en la Patagonia
20 Y 21 JUL	XXIV Carnaval de Invierno y Fuegos Artificiales
21 JUL	III Triathlon Iceman
11 AGO	Mountain Bike "Punta Arenas Cerro Arriba"
22 AL 24 AGO	XXXIX Festival Folclórico en la Patagonia
25 AGO	Snow Running (Cerro Mirador)
30 Y 31 AGO	XXXI Encuentro del Folclore de Chiloé Patagónico "Adolfo Nancuante"





Motocros en invierno

Desafiando las condiciones climáticas y una pista llena de fango, agua, hielo y nieve, los amantes del motocross organizaron el Campeonato de Invierno Team MX Punta Arenas, organizado bajo el alero del Patagonia Moto Club, el que consta de tres fechas que se disputan en circuito del Barrio Industrial "Ricardo Navarro". "Todo esto nació de una inquietud de un par de pilotos, quienes querían realizar una fecha promocional para no estar parados en invierno. No es fácil armar una carrera, y aun así se corrió el riesgo de realizar un campeonato de tres fechas con un objetivo: reunir fondos para el arreglo de la pista", explica Mauricio Estefó, uno de los organizadores del certamen. En la primera fecha corrieron 50 pilotos, mientras que en la segunda se dieron cita 75 corredores. La tercera fecha está programada para fines de junio.

"La primera fecha cumplió el objetivo y atrajo al número suficiente de pilotos para sustentar la carrera y obtener ganancias; la segunda fecha fue mucho mejor y fue un espectáculo de calidad, donde todo el

público y los pilotos pudieron disfrutar al máximo", destacó el dirigente. El Campeonato de Invierno incluye 14 categorías en moto (incluida infantiles) y una 4x4. Al finalizar el certamen se premiarán a los tres primeros lugares con medallas y copas. "Es increíble ver como todos se motivan y desean participar cuando ven que las cosas se hacen para beneficio de todos y eso es lo que más agradecen", destacó finalmente Estefó. 📞



(Fotografías de Alex Sapumar)



[ASEGÚRATE DE LEER BIEN]

No importa si leemos por hábito o porque forma parte de nuestras actividades laborales o académicas, lo cierto es que debemos tomar precauciones para no poner en riesgo nuestra salud visual:

- **Distancia con el libro o dispositivo.** Si eres lector de libros en papel, lo más recomendable es que la distancia entre el libro y tus ojos sea la misma que la longitud de tu antebrazo; si prefieres los dispositivos digitales, guarda entre 30 y 45 cm de distancia con la pantalla.
- **Elige un tamaño de letra adecuado.** Los libros con letra pequeña exigen un mayor esfuerzo. Busca una versión en la que la tipografía sea la adecuada y no te produzca irritación ni fatiga visual. En cuanto a los dispositivos, basta con que gradúes el nivel de la letra a tu gusto y comodidad.
- **Luz lateral y sin reflejos.** Gradúa la pantalla de tus dispositivos digitales de tal forma que la luz sea lateral y se extienda de manera uniforme al resto de las zonas iluminadas y que la pantalla no emita reflejos del entorno donde estás. Recuerda que si eres diestro la luz debe proyectada de izquierda a derecha. Si eres zurdo, a la inversa.
- **Prefiere el ebook.** Las tablets no son dispositivos diseñados para lectura. Esta es una cualidad específica de los ebooks porque utilizan pantallas de tinta electrónica y la luz que emiten es de tipo LED.
- **Aplicaciones móviles de protección.** Puedes recurrir a diversas aplicaciones digitales que te ayudan a regular el nivel de luz y la calidad de la imagen.

En Óptica Harris encontrarás todas las opciones para el cuidado visual en tu lectura, con lentes ópticos con tecnología PRO410 o lentes de contacto, según sea tu preferencia. Visítanos y te orientaremos para que decidas qué es lo mejor para tu salud visual.





Camarón Cantonés

Especializado en comida oriental, especialmente china y japonesa, el restaurante Casa Kanken ofrece una exquisita variedad de platos y una excelente atención de sus garzones. Ubicado en calle Maipú 1069 casi esquina Jorge Montt, ofrece un lugar tranquilo para pasar una linda velada con la familia, los amigos o la pareja. Casa Kanken atiende de lunes a sábado de 12 a 15 horas y de 18.30 a 23.30 horas.

PREPARACIÓN

Condimentar los camarones. Enharinar, pasar por huevos, pasar por pan panko (pan rallado) y guardarlos hasta el momento de servirlos. Para preparar la salsa tamarindo se deben unir todos los ingredientes en una olla hasta lograr la consistencia adecuada. Posteriormente poner en una sartén la salsa tamarindo ya preparada, agregar la piña, el pimentón rojo y el cebollín. Finalmente agregar los camarones y servirlo.

INGREDIENTES

- > 12 a 14 unidades de camarón ecuatoriano.
- > 60 gr de cebollín.
- > 50 gr de pimienta morrón rojo cortado en tiras
- > 100 cc de salsa Tamarindo.
- > 50 cc salsa soya.
- > 1 unidad de piña en rodaja.

SALSA DE TAMARINDO

- > 200 cc salsa de tomates.
- > 50 cc vinagre blanco.
- > 50 gr azúcar
- > Jengibre a gusto
- > Ajo en polvo a gusto



"Casa Kanken"
Maipú 1069

Cómo vestir los días de lluvia

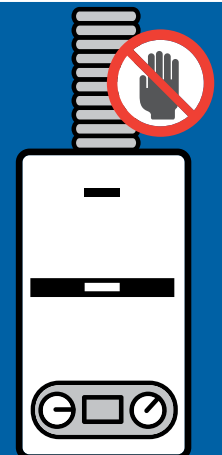
La gabardina o trench es la prenda exterior impermeable e imprescindible en días de lluvia. Podrás llevarla sobre ropa más o menos abrigadas tanto de día como de noche y en todo tipo de ocasiones. Recuerda que no es necesario que lleve literalmente para que te la puedas poner. Cualquier día de mucho viento es una buena ocasión. El largo a la altura de la rodilla favorece a casi todas y, aunque es más difícil encontrarlas, con abotonadura simple te verás especialmente estilizada si eres bajita, redondita o tienes mucho pecho. Aunque no son muy cómodas, ni calentitas, no hay duda de que las botas de agua son el calzado más adecuado cuando se trata de mantener el pie seco. Además, están muy de moda con lo que la variedad es amplísima tanto en diseño como en colorido. A más capas más volumen, así que, si no quieres añadir algunos kilos a tu silueta, evita vestir prendas demasiado gruesas y voluminosas, salvo que la temperatura sea realmente baja. Como el resto de la ropa, asegúrate de que te favorece y se adapta como un guante a tu silueta, a pesar de lo que lleves debajo.



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



[ENTREAMIGAS]

Cómo prevenir la otitis en los niños

De acuerdo al portal guainfantil.com el tratamiento de la otitis depende de dos factores, uno es la identificación del tipo de otitis y el segundo es la edad del niño. Hasta hace poco, los antibióticos eran el medicamento de elección para tratar las otitis de los niños, en cambio ahora los pediatras sólo los prescriben en algunos casos. La mayoría de las otitis remiten a las 48 o 72 horas de haberse manifestado, pero como cursan con dolor es recomendable el uso de analgésicos. Para prevenir esta patología es aconsejable utilizar gorro o taponos para nadar, evitar la humedad en el oído, no realizar una limpieza enérgica y no abusar de los bastoncillos. Para lavar el oído del bebé durante el baño, en días alternos, se debe inclinar la cabeza del pequeño para permitir que el agua entre en el oído y suavice el cerumen. Eso evita la acumulación de cera y el taponamiento del oído, sin tener que aplastar o empujar la cera hacia el interior del oído.



Game of Thrones

Según el portal rankeamos.com los tres mejores personajes de Game of Thrones son:



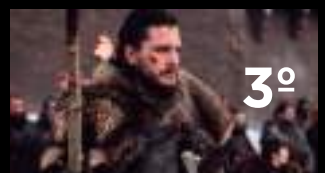
1º

Arya Stark



2º

Tyrion Lannister



3º

Jon Snow

Manos secas en invierno

Hay pequeños gestos diarios que debemos tener en cuenta en esta época del año para minimizar los estragos de las bajas temperaturas en nuestra piel. Hidrata tu piel a diario y varias veces al día, sobre todo si padeces trastornos como dermatitis atópica o psoriasis. Los cambios bruscos de temperatura aumentan el riesgo de capilares dilatados o arañas vasculares. Es lo que ocurre al pasar del frío de la calle al calor de la calefacción de un espacio interior. Modera la temperatura si el termostato depende de ti. En invierno dan ganas de más un baño caliente, pero el agua a altas temperaturas reseca mucho la piel. No olvides los guantes si sueles tener sabañones o los dedos de las manos se te quedan fríos o se ponen rojizos o morados. No uses jabones muy espumosos para lavar la cara y el cuerpo. Escoge limpiadores sin sulfatos y con activos suavizantes. Atenta con el lavado de manos pues el agua fría reseca la piel. Si tienes que hacerlo de forma repetida, aplica cada vez que acabes una crema de manos.



Obtenga el Sello Verde OK y evite eventuales accidentes

Siga estos pasos para contar con Instalaciones Interiores de Gas Seguras



- 1 Verifique el color y la fecha de su Sello**
Recuerde que el propietario es siempre el responsable de mantener en buenas condiciones las instalaciones de gas de su inmueble. Si su domicilio tiene Sello Rojo, Amarillo, Verde vencido o no tiene sello, solicite de inmediato a un Organismo de Certificación que realice una Inspección, tal como se explica en el paso 2.
- 2 Solicite la Inspección Periódica de sus instalaciones AHORA**
Ingrese a www.sec.cl y vaya a la sección Sello Verde OK. Una vez realizada la solicitud en el formulario, el o los Organismo de Certificación seleccionados deberán contactarse con Usted en un plazo máximo de tres días hábiles para acordar la realización de la Inspección. Una vez realizada ésta, el Organismo de Certificación calificará sus instalaciones con alguno de estos sellos:

Aprobado



Sus instalaciones son seguras y se debe volver a realizar una Inspección Periódica en dos años más.

Pendiente



Sus instalaciones presentan deficiencias serias y deben ser reparadas en el corto plazo. Siga con el Paso 3.

Rechazado



Sus instalaciones son peligrosas y pueden poner en riesgo su vida. Siga con el Paso 3.

- 3 Contacte a un Instalador Autorizado por SEC para reparar sus Instalaciones de Gas**
Estos profesionales o técnicos son las personas autorizadas para realizar las reparaciones y modificaciones necesarias a sus Instalaciones de Gas. Puede buscar a su Instalador en www.sec.cl. Luego de esto, proceda con el Paso 4.
- 4 Obtención del Sello Verde OK**
Una vez realizadas las reparaciones, contacte nuevamente al Organismo de Certificación, informando que se realizaron las modificaciones necesarias, con el fin de obtener el Sello Verde OK, que garantiza por dos años la seguridad de sus instalaciones, siempre y cuando éstas no sean intervenidas o modificadas.

OJO con las Redes de Gas

Recuerde que antes de realizar trabajos en su domicilio o establecimiento, debe conocer la ubicación de sus redes interiores de gas, para evitar fugas o accidentes. Asimismo, los trabajos en espacios comunes de edificios, condominios o establecimientos, por donde pasen tuberías de distribución, deben ser coordinados con las respectivas empresas de gas.



600 6000 732

www.sec.cl

@SEC_cl

@SuperintendenciaSEC



[GASCOMUNIDAD]

Donación GLP en Puerto Williams

Con el propósito de respaldar los esfuerzos que realizan los estudiantes de Puerto Williams, Gasco Magallanes realizó una donación de 10 cilindros de GLP de 15 kilos cada uno para ser utilizados en dependencias del liceo Donald Mc Intyre Griffiths. Los equipos fueron recibidos por el alcalde de la comuna de Cabo de Hornos, Patricio Fernández quien junto a la concejala Paola Speake destacaron y agradecieron la donación de manos de los trabajadores de la empresa Rodrigo Fuentes y Erwin Carrasco. "Si bien es cierto que cada año seguimos mejorando la calefacción de nuestros estudiantes en sala, hay otras dependencias u oficinas que se calefaccionan con calentadores, por lo que estos elementos nos ayudan a mantener una constante temperatura en estos ambientes y al personal a seguir trabajando más a gusto", consignó el alcalde Fernández. ■



Final Copa Gasco Magallanes Girls

En la cancha 2 de la Confederación Deportiva se llevaron a cabo los partidos finales del Torneo de Apertura de la Liga Leñadura Girls, auspiciado por Gasco Magallanes, con un gran despliegue escénico y deportivo. La finalísima la disputaron Scout y Agrupación Polar. El encuentro fue equilibrado pero la delantera de Scout, Camila Ojeda, marcó la diferencia consagrándose como la goleadora del torneo con 10 tantos. Finalmente, el medallero fue liderado por Scout seguido de las "Osas" de Agrupación Polar. En tercer puesto quedó en manos del representativo de Sokol quien superó a Almacén Cristina. La Copa de Plata fue para Transportes Vilicic. Los premios individuales fueron para Javiera Rain (mejor jugadora), Camila Ojeda (goleadora) y Pamela Llancapani (mejor portera). ■



[HORÓSCOPO]

RATA

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

Cada persona tiene su forma de abordar una situación. Ahora solo tienen que escucharse mutuamente de forma objetiva. Si estás buscando el amor, una nueva relación podría encontrar demoras y obstáculos.

BUEY

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

Destellos de recuerdos reavivan sentimientos en tus relaciones personales cercanas. La reconexión de las almas siempre hace que uno se sienta en protección y con un nuevo impulso emocional.

TIGRE

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

Las relaciones tienen ciclos de vida y etapas de desarrollo. Tú y aquellos en tus relaciones personales cercanas deberían ponerle fin a viejos asuntos. La próxima etapa es ahora.

CONEJO

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

Tú y tus relaciones personales cercanas se vuelven cada vez más cercanas. Cuanto más tiempo le dedicas a las relaciones, más a gusto estarán todos los involucrados.

DRAGON

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

Hay momentos idílicamente felices en tus relaciones personales cercanas. Si no tienes planes para tomarte unas vacaciones especiales este mes, ¡jínventalas!

SERPIENTE

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

Ésta es la temporada para el placer y la armonía dentro de tus relaciones personales cercanas. Si estás buscando el amor, la sinceridad fortalece hasta las conexiones más recientes.

CABALLO

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

Cuando escuchas activa y enérgicamente, aprendes cómo se sienten los demás en tus relaciones personales cercanas. En este sentido, llegarás a comprender qué tan real algo se siente para ellos.

CABRA

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

Las Cabras y sus relaciones personales cercanas bailan al ritmo de diferentes estados de ánimo. Una pequeña emoción cambia los ánimos de los demás. Es el momento perfecto para abrir un diálogo sincero.

MONO

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

Cuando los asuntos pendientes siguen su curso natural, lo viejo se mezcla con lo nuevo, y el resultado es favorable en tus relaciones personales cercanas este mes.

GALLO

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

Existe más de un punto de vista. Puede ser expresado de forma positiva, sin echarse la culpa mutuamente en tus relaciones personales cercanas. Descubrirás que este mes ocurre en un maravilloso mundo de conciliación.

PERRO

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

Es un mes estelar, y uno fácil, si confías en tu don para escuchar. Nadie tiene tanta sinceridad como tú. Si estás buscando el amor, hazle saber a esa persona que te agrada estar cerca de ella.

JABALI

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

Podrías estar en medio de algunas batallas, aunque puede que las batallas no tengan la misma prioridad para cada participante. Si puedes encontrar similitudes que los vuelva más cercanos, mucho mejor.

Losse
CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
EMPRESA
MAGALLÁNICA



CONFÍANOS TU PROYECTO



MARDONES 02049
612741044 / 612214578
ventas@losse.cl
WWW.LOSSE.CL

TU RECETA ÓPTICA EN

1 HORA
(Si la tenemos en nuestro stock)

Óptica Harris

+56 61 222 4671 Lautaro Navarro 1038
Punta Arenas

PRE-ESCOLAR COLEGIO PUNTA ARENAS
UN ESPACIO PARA COMPARTIR, CONVIVIR Y APRENDER.

Consejo Municipal de Educación con metodologías innovadoras,
en un ambiente cálido y acogedor que fomenta la autonomía,
nutrición y bienestar.

PRIMERA FEBRERO

JORNADA A ELECCIÓN
Mañana: 8:00am a 12:30 hrs. Tarde: de 14:00 a 18:30 hrs.

TALLERES DENTRO DE LA JORNADA ESCOLAR
Inglés y Psicomotricidad con Texto y profesores
especialistas año 2019
VARIADAS SALIDAS PEDAGÓGICAS

DOCUMENTOS REQUERIDOS
Certificado de Nacimiento
Certificado de Vacunas
Informe de Jardín (si corresponde)

Fono: 61 2214615
facebook: Colegio Punta Arenas
Inscripciones Avenida Bulnes N°012-60
www.colegiopuntarenas.cl

VEN A CONOCERLOS!!!

**COCINAS
MAGALLANICAS**



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

DESPATCHOS A PUERTO WILLIAMS, PUERTO NATALES Y POVENIR

FERRETERIA SAN MARCOS DESPACHO GRATIS
A DOMICILIO

Zenteno 99 | Punta Arenas ☎ 61 221 6695
✉ sanmarcos.compras@gmail.com

USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Una actitud responsable,
evita accidentes



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

Gasco
MAGALLANES

**PUBLIQUE
AQUI!**

- Más de 55.000 revistas mensuales distribuidas
- Llegamos a todos los hogares de la XII Región.

Comos el medio con mayor alcance en Magallanes.

CONTACTENOS!

☎ +569 9319 4481
✉ rmimica@yahoo.com

CEMENTO COMODORO
35 AÑOS EN LA REGIÓN

COMODORO
CEMENTO

NUEVO SACO DE 25 KG

LA MITAD DE PESO
EL DOBLE DE SEGURIDAD

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
Av. Principal - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO
EN ZONA FRANCA

NUEVO SACO 25 kg
PALLET DE 80 SACOS
CALIDAD Y CONFIANZA

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