

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **APNEA
DEL SUEÑO**

RECETA

> **PIZZA
“LA CRUDA”**

DEPORTE

> **VICENTE
DÍAZ**

MÓNICA

INFECTÓLOGA DEL HOSPITAL CLÍNICO

PINTO

WIFI GRATIS EN PRIMERA ANGOSTURA



En terminales y durante el viaje, trabajamos día a día para hacer tu viaje más cómodo y entretenido.



Disponible en ferrys Kawéskar, Pionero y Patagonia. Servicio sujeto a condiciones técnicas entregadas por la empresa proveedora del servicio de red.



www.tabsa.cl
f TABSA @_tabsa @_tabsa



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O'Higgins Nº 860
Lunes a viernes
8.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES
O'Higgins Nº 1010
Lunes a viernes
08.15 - 12.00 / 14.00 - 17.00 h.

> PORVENIR
Padre Mario Zavataro Nº 273
Lunes a viernes
08.15 - 13.00 / 14.30 - 17.00 h.

> PUERTO WILLIAMS
Centro Comercial 154 sur.
Lunes a viernes
08.00 - 13.00 h.

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN
CLIENTES 61 220 8000

Año 12 / Nº 125 / Agosto de 2023.
Es una publicación editada y de
distribución gratuita de Gasco
Magallanes para sus clientes.

Director general: Sergio Huepe.
Comité editorial: Gonzalo Herrera,
Valentina Concha, Claudio Villegas,
Rodrigo Mimica y Gonzalo Espina.

Contenido editorial: Confin
Producciones • Fotografías: Istockphoto,
Gonzalo Espina. Impreso en Gráfica
Quilicura, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD
CON NOSOTROS?
CONTACTENOS

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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Junto con empezar a despedir el invierno, en agosto y septiembre se realizan las últimas actividades de las Invernadas 2023 como lo son el Festival Folclórico en la Patagonia y el Encuentro del Folclore de Chiloé Patagónico "Adolfo Nancuante". Asimismo, en julio pudimos disfrutar de otra serie de actividades que buscan dar vida al invierno magallánico, tales como el Chapuzón del Estrecho, el Chapuzón de Puerto Williams y el Carnaval de Invierno, entre otras actividades en las que participamos y, en algunos casos, respaldamos como GASCO Magallanes. Vaya para los organizadores de estos eventos, que tienen como propósito activar el turismo de invierno y brindar una alternativa lúdica para quienes habitamos la zona austral, nuestras felicitaciones por el esfuerzo y logros obtenidos.

En este nuevo número de Cuenta Conmigo hemos querido destacar la abnegada labor de la médica infectóloga del Hospital Clínico Magallanes, Mónica Pinto, recientemente designada Hija Ilustre de Porvenir, por su labor en el manejo sanitario de la pandemia de covid-19 en Magallanes. Una profesional, hija de esta tierra, que junto al equipo de trabajo de la salud pública y privada respondieron con creces a las necesidades de los pacientes.

Finalmente quisiera destacar el inicio de la Campaña de Uso Seguro y Eficiente de la Energía de GASCO Magallanes que, como todos los años busca prevenir la ocurrencia de accidentes asociados al uso de artefactos a gas natural o GLP en la zona. Quisiéramos insistir en la necesidad de que todas las familias realicen mantenimientos preventivos a sus instalaciones a gas, principalmente a los artefactos, con personal debidamente autorizado.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Día Nacional Dirigente Social

La instauración del Día del Dirigente Social -establecida durante el mandato del ex Presidente Eduardo Frei Ruiz-Tagle- busca ratificar el reconocimiento profundo a la labor de los dirigentes vecinales y comunitarios de todo el país. Cada 7 de agosto, pese a no estar marcado de manera particular en ningún calendario, constituye una jornada especial para miles de hombres y mujeres a lo largo y ancho del país, que comparten el orgullo y la vocación de ser servidores públicos anónimos. La fecha escogida no podía ser más propicia, ya que un día 7 de agosto, pero de 1968 –durante el mandato presidencial de Eduardo Frei Montalva y en el marco de su política de Promoción Popular- se publicó la Ley N°16.880 sobre Juntas de Vecinos y demás organizaciones comunitarias, que supuso un notable estímulo al desarrollo del tejido asociativo en el mundo popular.

Más de **15.000** personas presenciaron y participaron del Chapuzón del Estrecho 2023

Fuente:
Muni PÚQ



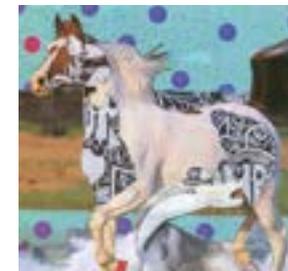
Norberto Catalán

Presidente de la Junta de Vecinos El Pingüino por 37 años, Norberto Catalán es uno de los dirigentes sociales más destacados de Magallanes.

A sus 82 años hoy vive en una casa tutelada del Senama en donde comparte con otro grupo de jubilados quienes también lo eligieron el representante de la agrupación que los aglutina. “Aquí también soy dirigente”, sonríe don Norberto quien fue el artífice de innumerables proyectos que beneficiaron a las 3 mil personas que habitan el popular barrio El Pingüino de Punta Arenas, en donde concretó iniciativas de agua potable, alcantarillado, pavimentos, plazas, viviendas y cercos perimetrales, entre otros. También fue Presidente de la Unión Comunal de Junta de Vecinos Punta Arenas. Nació en la localidad de Tegualda en la región de Los Ríos. En la década del 50 llegó a Magallanes a trabajar en el aserradero Canelos de José Grimaldi en donde también laboraban sus hermanos. Hoy soporta la pena de haber quedado viudo y de haber perdido a una hija a quienes recuerda entre lágrimas. “Yo ayudé a mucha gente, esa era mi motivación de ser dirigente social. Andaba por todos lados con intendentes, alcaldes, para ayudar a la gente necesitada”, recuerda emocionado.

> Graitis

Desde el 9 de agosto al 7 de septiembre estará disponible en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams la exposición “Graitis” del Premio Nacional de Arquitectura 2016, Edward Rojas, artista visual y arquitecto. Esta exposición es una muestra de una veintena de obras con la técnica del collage análogo, inspiradas en los poemas de Carlos Trujillo escritos en Valparaíso en junio de 2009. Rojas realizó estos collages en Castro en junio de 2018 y los presenta por primera vez para la comunidad de Magallanes. La obra se puede visitar todos los días de 8.00 a 20.00 horas, la entrada es liberada.



> “Pinocho” en el Centro Cultural

El 27 de agosto se estrenará la obra “Pinocho” a cargo del Elenco del Teatro Municipal de Punta Arenas, dirigido por la actriz Paulina Carrasco, que, a través de una puesta en escena con una maravillosa escenografía y la magistral interpretación de los actores y actrices, sin duda cautivarán a los niños que asistan a las funciones programadas a las 16 y 19 horas en el Centro Cultural Municipal “Claudio Paredes Chamorro”. La entrada es liberada y deben retirarse dos días hábiles antes en Unimarc Sur y Teatro Municipal.



MAGALLANES CARGO



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

¡EL NORTE EN TUS MANOS!



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

Vicente Díaz Ruiz

“Quiero salir campeón en el Patagónico argentino”



Con sólo 15 años, Vicente Díaz Ruiz se proyecta como figura del motociclismo tanto en las competencias nacionales como en Argentina. Estudiante de 1er año medio del Colegio Charles Darwin, cuenta que dio sus primeros pasos en el deporte tuerca a los 8 años participando en el Campeonato Regional que se disputaba en la Zona Franca. “Tanto mi papá como mi mejor amigo (Camilo Gómez) andaban en moto y por eso me entusiasmé”, recuerda. Compitiendo en la categoría 65cc, en 2018 gana su primera carrera tras lo cual el afamado piloto Razzo Tudor le recomienda participar del campeonato nacional de motocross participando en dos fechas ese año, en Parque Las Palmas (V Región) y Talca. Al año siguiente participó del La-

tinoamericano y en 2020 obtiene el 6to lugar en Valdivia de Paine para luego entrar en una pausa obligada por la pandemia del covid-19. Hijo del destacado basquetbolista y piloto de autos y motocicletas, Juvenal Díaz, Vicente dice que “quiero salir campeón en el Patagónico argentino, sumar una moto nueva con motor más grande. También intentar salir campeón en la categoría Promocional del campeonato regional y en la MX2 sacar podio. Ir sumando experiencia, ir a probarme a otros países”. En 2022 obtuvo el 2do y 3er puesto en la fecha de Limache del Campeonato Nacional tras lo cual lo convocan a la selección nacional de enduro para participar del Latinoamericano, pero desiste por los costos que implica. Este año, tras participar de la primera fecha del

Campeonato Nacional y obtener el 6to lugar en Concepción, junto a su familia decide probar suerte en el torneo Patagónico MX Sur de Argentina cuya segunda fecha se disputó en Trelew obteniendo el primer lugar en 85cc y 5to en MX2. En julio participa de la tercera fecha que se realizó en Rawson en donde volvió a ganar en 85cc y obtiene el 3er lugar en MX2. Vicente, conocido en el mundo tuerca como “El Pingüino”, tiene palabras de agradecimiento para su profesor y piloto Nicolás Quintero (Campeón Nacional de Enduro) y espera poder seguir participando de las competencias nacionales e internacionales de enduro y motocross. Para los jóvenes que les interese este deporte les envía un mensaje: “Tiene que gustarle, que no sea obligatorio. Tienen que

ver todas las posibilidades de mejorar: tener buena postura, que no se caiga, buenas protecciones, buena moto. Mi papá siempre me ayudó a conseguir una moto buena, cascos buenos, un profe o él me enseñaban”. Se declara admirador de los pilotos Jorge Prado, Sergio Villaronga, Nicolás Quintero y Razzo Tudor. En tanto, con orgullo, su padre dice que los logros deportivos de Vicente, “lo compartimos en familia, estamos todos involucrados en este deporte. Él debe ser un buen deportista dentro y fuera de la pista. Tiene muchos amigos. No me interesa que sea campeón nacional, me interesa que entregue lo mejor que tiene”. Finalmente, agradecen el respaldo que han recibido de PCD Detailing, Pingüino Frenos y Pescadería Reymar. 

Fotografía: Sebastián Garay

“LO QUE MÁS GANAMOS FUE EN CREAR REDES”

Recientemente designada como Hija Ilustre de Porvenir la médico infectóloga, Mónica Pinto, jugó un rol destacado en el manejo que realizó la Salud Pública de la pandemia de covid-19 que trastocó la vida cotidiana de los magallánicos. Hoy enfrenta las enfermedades respiratorias de invierno que también estresan las salas de urgencia y unidades de pacientes pediátricos.

“Lo prioritario era cuidar a los pacientes críticos y a los funcionarios del hospital”. De esa forma resume la médico infectóloga, Mónica Pinto Álvarez, el inmenso desafío que debió enfrentar el sistema público de salud con la llegada del coronavirus a Magallanes que, al igual que el resto del mundo, se enfrentaba a una enfermedad desconocida cuyos orígenes aún no están del todo claros. Y para ello el Hospital Clínico Magallanes contaba con dos infectólogos, la propia doctora Pinto y el médico especialista Rodrigo Muñoz. “Siempre fueron escuchadas nuestras opiniones, eso debo destacarlo”, recuerda Mónica quien estudió medicina en la Universidad de Santiago (USACH), obteniendo la especialidad de medicina

interna e infectología en la Universidad de Chile.

Aunque nació en Punta Arenas, Mónica Pinto vivió su infancia y niñez en Porvenir, ciudad en la que su papá Fernando Pinto se casó con la profesora de biología, Mónica Álvarez quien arribó a la capital de Tierra del Fuego desde Chiloé. La enseñanza básica la hizo en la Escuela Bernardo O'Higgins y en octavo básico emigró a Punta Arenas ingresando a la Escuela Hernando de Magallanes, mientras que la enseñanza media la cursó en el Liceo Contardi. De esa época recuerda acompañar a su papá a los entrenamientos de selecciones menores de fútbol y básquetbol, aunque en el deporte que se destacó fue en el tenis de mesa coronándose como campeona regional en

“El covid-19 fue inesperado, estas pandemias se ven cada cien años”



1996 para luego obtener el mismo título, pero a nivel nacional en el campeonato disputado en Talagante. En los estudios reconoce que le gustaban las matemáticas y las ciencias y que “mi papá era el que más me apretaba con las materias, de hecho, se leía los libros y me interrogaba”, recuerda con una sonrisa esta doctora de 37 años.

De su época de estudiante de medicina recuerda que el primer año vivió con la familia de una compañera del Liceo Contardi y que fue emocionalmente difícil, pero con el tiempo “uno forma una familia elegida y conforma una red de amigos”. Dice que la carrera por la que optó puede estudiarla “cualquier persona que sea ordenada y que se esfuerce, aunque hay que sacrificar muchas cosas, por ejemplo, no pude seguir con el deporte”. Uno de sus mentores fue el profesor Carlos Beltrán quien le ayudó

a conocer la práctica y bondades de la infectología, como el hecho de trabajar con otras subespecialidades “ya que vemos las infecciones de todo el cuerpo y si uno hace un buen diagnóstico puedo cambiar rápidamente el estado del paciente”.

Pandemia

“El covid-19 fue inesperado, estas pandemias se ven cada cien años”, explica la especialista cuando Cuenta Conmigo le consulta sobre su experiencia con el manejo sanitario del coronavirus al que califica como un virus nuevo “por lo que había que informarse todos los días”. De esa forma, la doctora Pinto junto a Rodrigo Muñoz articularon la Red de Salud de Magallanes brindando directrices para evitar los contagios, cuidar a los pacientes más graves y a los funcionarios de salud en forma prioritaria.

“Desde el principio insistimos en tener testeo y laboratorio local” lo que finalmente se logró a través del involucramiento del CADI-Umag y el fortalecimiento de las capacidades del Hospital Clínico Magallanes. “Queríamos aplanar la curva de contagios para poder dar respuesta a los pacientes, no podíamos colapsar, aunque éramos conscientes que no teníamos el recurso humano para cubrir todos los respiradores artificiales”, confiesa.

No obstante, la doctora Pinto asegura que con la pandemia “lo que más ganamos fue crear redes con las universidades, hospitales y Servicio de Salud, y ahora podemos seguir trabajando en otras cosas”.

Enfermedades de invierno

Otro de los efectos de la pandemia fue el encierro de los niños lo que provocó una

baja exposición a los virus habituales del invierno. Ello complementado con una mayor circulación de enfermedades virales en este invierno provocó un aumento en cantidad y gravedad, especialmente, del virus sincicial que afecta a menores de dos años y que tuvo un fuerte impacto en la Unidad de Paciente Crítico Pediátrico en el Hospital Clínico Magallanes. “Hubo un aumento muy rápido de circulación de virus respiratorio sincicial que afecta principalmente a niños de menos de dos años, y una presentación rápida y grave, gravedad que nos contaban los pediatras que no habían visto en otros inviernos”, explica y agrega que “el problema principal fue que en algún momento la UCI (pediátrica) llegó a tope y hubo que ampliar sus camas. El problema fue el mismo (que la pandemia covid-19), que se contaba con un recurso humano limitado, los pediatras tuvieron que dar respuesta a todo este aumento de casos. Aumentó la UTI, UCI y también cama básica. Se hizo también un trabajo en el Hospital (Clínico Magallanes) junto al Ser-

[MONICA PINTO]

Gratos recuerdos de su infancia en Porvenir atesora la doctora Mónica Pinto, quien desempeñó un rol fundamental en el manejo de la pandemia de Covid-19 desde sus funciones en el Hospital Clínico Magallanes >



vicio de Salud para privilegiar la atención de hospitalizados, algunas cirugías que no eran de urgencia se difirieron. Con mucho sacrificio de ellos (pediatras) que tenían que hacer doble y triple turno a la semana". Las recomendaciones para evitar el contagio del virus sincial, influenza, parainfluenza, adenovirus y rinovirus son: ponerse al día con las vacunas de influenza; de ser posible que los niños no asistan al colegio enfermos; usar mascarillas en el colegio; buen lavado de manos; y que los familiares enfermos no visiten a los niños.

VIH

Otra de las patologías que atrae la atención de Mónica Pinto, recientemente designada como Hija Ilustre de Porvenir por su destacada labor en el manejo de la pandemia, es el VIH-Sida, que afecta a 5 hombres por cada mujer entre 15 a 35 años. Para la especialista lo esencial es "buscar una sexualidad responsable" y apoyarse en las herramientas que entrega el sistema de salud tales como el auto test con el que los pacientes pueden realizar un examen ambulatorio y detectar precozmente la presencia de la enfermedad, o la aplicación de la Profilaxis Pre Exposición (PREP) que consiste en suministrar un antiretroviral diario que previene la adquisición de VIH junto con los métodos de barrera. "Este medicamento previene la adquisición de VIH en un 97%", destaca la infectóloga. 

BIO

- **Mónica Pinto**
- **37 años**
- **Médico infectóloga**
- **Soltera**



Extracción de Áridos, Planta de Hormigón y Planta de Prefabricados

“ Una empresa Regional al servicio de los Magallánicos ”

José Carlos Oyarzún Zuñiga
Gerente Técnico - Concremag S.A.



TEL: (+56-61) 2 369905 / 2 369904 C. MATRIZ
CEL: (+569) 9430 0460 PUNTA ARENAS
CEL: (+569) 8239 5671 PUERTO NATALES
CEL: (+569) 6607 2831 PORVENIR
CEL: (+569) 7512 1319 PUERTO WILLIAMS
EMAIL: ventas@concremag.cl



www.concremag.cl

Monumento a Luis Pardo

Recordando la hazaña que lideró el marino Luis Pardo Villalón, quien rescató a los naufragos del Endurance en la Antártica, se emplaza el monumento que recuerda esa gesta y que se encuentra ubicado en Avenida Costanera de Punta Arenas. La obra, del escultor Luis Hevia Salazar, homenajea la travesía comandada por el piloto Pardo a bordo de la escampavía Yelcho cuya proa original acompaña a la figura del marino en el monumento. Desde una vista aérea se puede apreciar que en la base se erige el mapa de la Antártica en una mezcla de blancos y beige, circunscritos en piedra de color negro. El piloto Pardo extiende su brazo izquierdo apuntando al sur, allá donde, sin dudar, zarpó en busca de la malograda tripulación británica. ©



APNEA DE SUEÑO

La apnea de sueño es parte de un espectro de enfermedades conocidas como trastornos del sueño en las que se encuentran clasificadas tres tipos: la apnea obstructiva del sueño, la apnea central del sueño y la hipoventilación alveolar del sueño. Se caracteriza por ser una enfermedad potencialmente grave en la que se detiene la respiración mientras las personas duermen lo que hace que baje la cantidad de oxígeno en el cuerpo y además produce que los pacientes no tengan un dormir reparador lo que repercute en el estado mental. Habitualmente, quienes la padecen son personas muy roncadoras. Fátima Zambrano, médico broncopulmonar de Clínica RedSalud Magallanes explica que "la persona que duerme con ellos refiere que no las dejan dormir por el sonido, pero además porque se preocupan por

que notan que tienen pausas respiratorias prolongadas." Los efectos del sueño no reparador es que al día siguiente los pacientes se levantan con dolor de cabeza e hiper somnolencia diurna. "No es que el paciente se duerma durante el día, sino que, en cualquier momento, cuando hay un poco de tranquilidad, existe una sensación de sueño con un cabeceo lo que produce una disminución en la productividad laboral y nicturia, es decir, despertares frecuentes en la noche para ir al baño", explica la doctora Zambrano. El primer diagnóstico se realiza mediante una consulta clínica en que se aplican cuestionarios. También se estudian las condiciones de riesgo anatómicos como obesidad, cuello ancho y corto; y alteraciones del paladar. La confirmación diagnóstica se realiza mediante estudios respiratorios

- INVERNADEROS
- GALPONES
- BODEGAS



www.indusmag.cl



56 9 74844231

indusmagspa@gmail.com

[SALUD]

del sueño: la polisomnografía o la poligrafía respiratoria, con el que se puede "objetivar" la presencia de las apneas y su cuantificación. La más prevalente es la apnea obstructiva del sueño y según el grado existen varios tratamientos: en los casos leves (de 5 a 15 apneas por minuto) se indica bajar de peso, utilización de dispositivos de avance mandibular, ejercicios y tocar instrumentos musicales de viento. Para las apneas moderadas (más de 15 eventos por hora) a severas (más de 30 episodios por hora) lo que se indica es el uso de un dispositivo llamado cpap el que inyecta aire a presión durante el sueño del paciente para evitar el colapso de

las vías respiratorias. Su falta de tratamiento aumenta el riesgo de hipertensión, de daño del corazón pudiendo generar insuficiencia cardíaca, y el aumento del riesgo de todas las enfermedades metabólicas como hígado graso, diabetes, y aumenta el riesgo de Alzheimer", agrega la doctora Zambrano. El no tener un sueño reparador aumenta el riesgo de irritabilidad, enfermedades psiquiátricas y desorden del ánimo. "Pero lo más importante es que los pacientes que son choferes o manejan maquinarias pesadas aumenta el riesgo de accidentes laborales por lo que es esencial tratar esta enfermedad", advierte finalmente la especialista. ☺



Somos el cemento que ha construido la historia de Punta Arenas por más de 40 años.

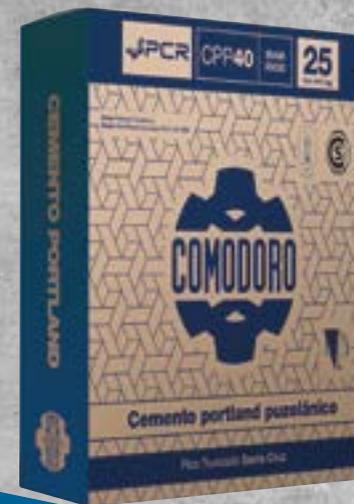
Somos el cemento con el que la región proyecta su futuro.

Somos **COMODORO**



CEMENTO PORTLAND NORMAL

- APLICACIONES DE ALTA RESISTENCIA
- ESTRUCTURAS
- ESPECIAL PARA CLIMA FRIO
- GRADO ALTA RESISTENCIA



CEMENTO PORTLAND PUZOLÁNICO

PARA TODAS LAS APLICACIONES MÁS ECONÓMICO
GRADO ALTA RESISTENCIA
SUPERIOR A CEMENTO DE GRADO CORRIENTE

☎ 61 271 0046
☎ +569 8580 6125 +569 8580 6126
📧 ventas@comercialpatagonia.cl
📍 comercialdelapatagonia



TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA

LA FIESTA DEL INVIERNO

Con una masiva participación de las familias magallánicas y turistas, como es tradicional, se desarrollaron las Invernadas 2023 con diversas actividades organizadas por la Municipalidad de Punta Arenas y por la comunidad de Puerto Williams. GASCO Magallanes formó parte de algunas y participó de otras como una forma de respaldar esta verdadera fiesta del invierno.



Carnaval de Punta Arenas

Un total de 48 organizaciones, empresas e instituciones formaron parte del Carnaval de Invierno 2023, el que por segundo año consecutivo se realizó en la Avenida Costanera del Estrecho en donde los miles de espectadores debieron soportar bajas temperaturas. No obstante, en la previa, la inscripción de locales de comida y venta había marcado un récord que avizoraba un gran interés de la comunidad por este clásico evento invernal de Punta Arenas que se concretó durante el sábado 15 y

domingo 16 de julio. La primera jornada finalizó con las presentaciones de los grupos musicales +Ska y Shuggar, mientras que el domingo fue el turno de Américo. La 27ª versión del Carnaval de Invierno estuvo marcada por una cerrada competencia en las categorías de carros alegóricos, comparsas, murgas, batucadas y disfraces individuales que motivaron la imaginación y trabajo en equipo de unas dos mil personas quienes dieron vida a esta verdadera fiesta del invierno magallánico.

[INVERNADAS]

Chapuzón del Estrecho

Unas 15 mil personas, entre espectadores y bañistas, participaron de una nueva versión del Chapuzón del Estrecho que se realizó el sábado 8 de julio en la Avenida Costanera de Punta Arenas en donde a partir de las 15.15 horas se inició el precalentamiento de las valientes que minutos después se lanzaron a las gélidas aguas del mar. Hubo miles de magallánicos, pero también turistas nacionales y extranjeros, como así también representantes de colonias de inmigrantes venezolanos y colombianos, todos con el suficiente ánimo para enfrentar las bajas temperaturas tanto fuera como dentro del agua. Posteriormente, el grupo musical FOREST hizo bailar a miles de personas.

200 valientes se atrevieron en P. Williams

El domingo 16 de julio se llevó a cabo la VI versión del Chapuzón Austral en Puerto Williams. Después de una madrugada nevosa, una temperatura de 0°C y una sensación térmica de -6°C, 200 valientes se lanzaron a las aguas del canal Beagle en el sector de playa Micalvi, iniciando con un precalentamiento a cargo del instructor Camilo Tobar. Tras el chapuzón se les entregó chocolate caliente a los bañistas para pasar el frío. La organización contó con la colaboración de GASCO Magalla-

nes que aportó las poleras, Aguas Magallanes quienes entregaron buffy souvenir, además de Supermercado Temuco, CENENA Puerto Williams, Terminal Pesquero y Refugio y Camping El Padrino. Muy importante fue el apoyo del personal naval, quienes custodiaron la seguridad desde las aguas junto a la colaboración de Carabineros y SAMU. Ⓞ



ACTÍVATE Y USA LA ENERGÍA EN FORMA

SEGURA



Revisa las **conexiones** de tus artefactos a Gas

Chequee que funcionen correctamente y nunca utilice una manguera de jardín o plástica para conectar los artefactos a gas.



Haz **mantenimiento preventivo** a los Shaft en edificios

Si tu edificio tiene **Shaft**, deben realizar mantenencias preventivas para evitar situaciones de emergencia.



Cuida los **ductos de evacuación** de gases

Los ductos deben estar en buen estado, correctamente instalados y no pueden ser intervenidos por usted.

CAMPAÑA DE USO SEGURO Y EFICIENTE DE LA ENERGÍA



Gasco
MAGALLANES



Pizza La Cruda

Pizzería Viale abrió sus puertas en abril de 2022 y desde entonces ha engrosado la oferta gastronómica de Punta Arenas con pizzas, pastas, ensaladas y postres entre otras exquisiteces. Destacan sus pizzas veganas las que los martes tienen un 20 por ciento de descuento. También sobresalen los ñoquis en plato de masa de pizza, sorrentinos y fetuccini. Cuentan con servicio de delivery y próximamente habilitarán una terraza techada y calefaccionada hacia a Avenida Bulnes.

INGREDIENTES

- > 40 gr Salsa pomodoro
- > 100 gr Queso Fior Di Latte
- > 50 gr Rúcula
- > 60 gr Jamón Serrano
- > 20 gr Queso parmesano
- > 10 gr Aceite de oliva
- > 400 gr Harina
- > 200 cc Agua fría
- > 5 gr Levadura
- > 25 gr Sal



"Viale"
Avenida Bulnes 040
@ pizzeriaviale.cl
☎ +569 7420 7154

PREPARACIÓN

Para hacer la masa, agregar agua fría en un bowl y verter la harina. Disolver en agua la levadura. Agregar sal y mezclar todo hasta obtener una masa compacta. Dejar reposar hasta 24 horas. Bollar y luego estirar con las manos manteniendo un borde más grueso hasta alcanzar los 32 cm de diámetro. Luego agregar salsa pomodoro y el queso Fior Di Latte en cuadraditos. Colocar al horno a 250 grados por seis minutos. Luego agregar rúcula, jamón serrano, queso parmesano y aceite de oliva.

¿Cómo evitar el ghosting en las App de citas?

La aplicación global de citas, Inner Circle, realizó una encuesta a cerca de 200 madres sin pareja, la que arrojó que más de la mitad de las encuestadas han sido víctimas de ghosting, lo que quiere decir que sus pretendientes les dejaban de hablar al momento de saber que eran madres. Para evitarlo te sugerimos: **Sé sincera desde el principio** de ese modo sólo invertirás tiempo en personas que están realmente preparadas para salir con alguien con hijos. **Sé abierta (pero también prudente)**. Empezar a salir de nuevo con alguien habiendo sufrido una ruptura probablemente será duro. **Maneja las expectativas**. Es bueno ser sincera desde el principio sobre tus horarios y responsabilidades. **Programa una cita nocturna**. Si te preocupan los planes de citas espontáneas o te resulta difícil conseguir a alguien que cuide a tus hijos, planifica una o dos noches antes de lo previsto para que puedas avisar a tus pretendientes cuándo estarás libre y sepas que tienes la noche para disfrutar. **Céntrate en la calidad, no en la cantidad**. Aunque te lleve más tiempo, fíjate bien en los perfiles de las personas.



suavidad para toda la familia

NUEVA LÍNEA DE PAPELES DE BAÑO Y TOALLAS DE PAPEL

Encuéntralos en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes. DISTRIBUYE: CORCORAN

Gatos estresados

El estrés en los felinos se puede manifestar de diversas formas, con cambios en el comportamiento, trastornos digestivos, agresividad y problemas de salud en general. La especialista y veterinaria de Gabrica, Susana Salas, afirma que "en

general los gatos, por su especie, son más sensibles al estrés generando diversos tipos de señales, como dejar de acicalarse, mostrando un pelaje desordenado y sucio; orinan fuera de la caja de arena; manifiestan una agresividad excesiva". Ante esto, la veterinaria recomienda que "en lo posible, identificar la causa que está provocando el estrés, para

poder eliminarlo. Puede deberse al ingreso de un nuevo integrante, cambios de casa, viajes, etc. Otra forma de aliviar el estrés es administrar un suplemento nutracéutico formulado para generar alivio a la ansiedad, a partir de productos como el triptófano y tiamina, aminoácidos que modulan la respuesta neuronal para liberar serotonina.



De acuerdo con un informe publicado por Morningstar, los países con mayores niveles de sostenibilidad son:

1.- Países Bajos

Innovación en energías renovables y eficiencia energética.



2.- Finlandia

Protección de los bosques y la promoción de la energía renovable.



3.- Hong Kong (China)

Mejora de la calidad del aire y la promoción de la energía renovable.



Día del Niño

El domingo 6 de agosto se celebra en Chile el Día del Niño y SERNAC entregó una serie de recomendaciones para promover en ellos una cultura de consumo responsable y seguro para toda la familia. Exija seguridad en los juguetes: La información relevante de las etiquetas debe estar en castellano, indicar el país de origen, la edad de uso recomendada y entregar instrucciones para utilizar el producto de forma segura como la necesidad de la supervisión de un adulto o la advertencia de que tiene partes pequeñas que puedan representar riesgo de asfixia. Si el juguete nuevo sale malo o se echa a perder con un uso razonable, los papás y mamás tienen derecho a ejercer la garantía legal. Esto implica 6 meses y 3 opciones: cambiar el producto, repararlo o exigir lo pagado durante los tres primeros meses desde la compra. Usted tiene derecho a conocer el precio de un producto o servicio antes de comprarlo o contratarlo y que ese precio se respete. El mejor regalo es con boleta, pues sólo la compra en el comercio formal permite exigir sus derechos como consumidor. Entre ellos, el derecho a la calidad de los productos y a la garantía legal. Respecto de las promociones y ofertas, es derecho de los consumidores a que se cumplan. En este sentido, la publicidad debe ser veraz y comprobable, y lo prometido en los anuncios pasa a formar parte del contrato.



INICIAMOS RETIRO DE AUTOS CHATARRA A DOMICILIO SIN COSTO



COMETSUR PUNTA ARENAS

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

BODEGA COMPRA DE METALES

☎ Maipú 1255
Punta Arenas
☎ +56 61 237 1225

PATIO COMPRA DE FIERROS

☎ Km 7,5 Norte
Camino Viejo, Río Seco
☎ +56 9 9263 2748

Campaña Uso Seguro y Eficiente de la Energía

En la sede de la Junta de Vecinos N°57, se realizó el lanzamiento de la campaña de Uso Seguro y Eficiente de la Energía impulsada por GASCO Magallanes que, como todos los años, refuerza la entrega de información a sus clientes con el propósito de evitar accidentes por presencia de monóxido de carbono y fugas de gas. Gonzalo Herrera, Gerente Comercial de GASCO Magallanes explicó que la campaña de Uso Seguro y Eficiente de la Energía, este año, tiene como foco el mantenimiento de ductos y los Shaft de evacuación de gases en edificios. “Además del uso seguro y eficien-



te, queremos abarcar estas instalaciones, que son comunitarias, y muchas veces se descuidan y hemos visto que han ocurrido varios accidentes en edificios y que es posible evitar con simples mantenimientos periódicos de estas instalaciones”, dijo. Luis García, Teniente Tercero de la Séptima Compañía de Bomberos recordó que el año pasado se registraron 24 personas intoxicadas por monóxido de carbono, y otras dos fallecidas. “Estamos trabajando de la mano con GASCO, cada una de las emergencias, un trabajo bien coordinado para poder atender estas situaciones que se presentan en todos los sectores de Punta Arenas y que a nosotros nos toca cubrir como unidad especializada.” En tanto, Raquel Álvarez, Presidenta de la Unión Comunal Hernando de Magallanes quiso “felicitarse a GASCO que están dispuestos a salir a las organizaciones de juntas de vecinos, lo que vamos a acoger, para enseñarle a los vecinos la prevención para este invierno que viene tan duro este año.” ■

Estudiantes de Escuela Especial del Club de Leones en GASCOEDUCA

Una interesante charla sobre las propiedades y el estado de la materia recibieron los estudiantes de la Escuela Especial del Club de Leones Cruz del Sur en el módulo de GascoEduca ubicado en el Museo Maggiorino Borgatello y que respondió a una solicitud de adecuación curricular realizado por docentes del establecimiento. Así lo destacó Kiovara Álvarez, Profesora Jefe del Séptimo Básico de la Escuela Especial Club de Leones Cruz del Sur quien explicó que los estudiantes requerían una adecuación curricular sobre propiedades y estado de la materia para la asignatura de Ciencias Naturales. “También vinimos con la asignatura de Habilidades para la Vida Diaria, entonces a ellos también les sirve esta salida pedagógica”, explicó la docente. ■



RATA

NACIDOS EN: 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984, 1996, 2008 y 2020.

Necesitas comenzar a ahorrar un poco más, los gastos desmedidos y poco controlados serán una gran carga para ti, por lo que es necesario que hagas esfuerzos y que recortes tu presupuesto lo más que puedas para poder contar con dinero en el futuro.

BUEY

NACIDOS EN: 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985, 1997, 2009 y 2021.

Estás pasando por un buen periodo y el amor que sientes por la persona que lleva mucho tiempo a tu lado es grande, pero no estás expresándolo de la mejor manera, ya que esa persona merece ser escuchada, merece respeto y también que le des un lugar importante en tu vida.

TIGRE

NACIDOS EN: 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986, 1998, 2010 y 2022.

El dinero no será un inconveniente durante este tiempo, será muy necesario comenzar a ver las posibilidades de hacer inversiones más seguras y con mayor proyección, ya que eso se dará de muy buena forma durante este mes, sobre todo durante la tercera semana.

CONEJO

NACIDOS EN: 11927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987, 1999, 2011 y 2023.

No dejes de decir lo que está pasando por tu mente y por tu corazón, el mutismo autoimpuesto nunca ha servido de nada y sobre todo a ti. El tiempo no está como para hacer cosas de riesgo, es mejor mantenerte seguro dentro de tu zona segura por algún tiempo.

DRAGON

NACIDOS EN: 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988, 2000, 2012 y 2024.

No hay nada que pueda evitar que hagas ese salto en lo profesional que quieres hacer hace tiempo, el impulso que necesitas ya lo tienes, ahora es el momento de atreverte, durante este mes verás las oportunidades mucho más claras, pero cuidado, no estarán ahí para siempre.

SERPIENTE

NACIDOS EN: 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989, 2001, 2013 y 2025.

El tiempo de la calma y la parsimonia ha terminado. Este mes, deberás comenzar a apresurar un poco más el paso, es bueno tomarse las cosas con calma, pero existen momentos en la vida en los que debemos considerar nuevas opciones de vida.

CABALLO

NACIDOS EN: 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990, 2002, 2014 y 2026.

La vida es mucho más simple de lo que crees, pero no te confundas, no por ser simple va a estar exenta de problemas, ya que eso existe siempre, recuerda que las complicaciones son parte importante de la vida, nos permiten errar y aprender de nuestras equivocaciones.

CABRA

NACIDOS EN: 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991, 2003, 2015 y 2027.

Te encontrarás en una muy buena posición en el amor durante este mes, salvo por esos días donde dudarás de todo lo que se presente ante ti porque dejarás de confiar en ti mismo y tendrás muchos reparos con el camino que estás construyendo.

MONO

NACIDOS EN: 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992, 2004, 2016 y 2028.

Este signo estará con muy pocas ganas de levantarse, pero siempre intentando ser el número uno en todo lo que haces, ya que no se le puede pedir otra cosa, siempre intentará llegar más allá, buscar ser el primero y seguir manteniendo el trono al que ha llegado.

GALLO

NACIDOS EN: 1933, 1945, 1957, 1969, 1981, 1993, 2005, 2017 y 2029.

Si quieres ver todo de una manera frívola y pensar solo en los estragos que el tiempo hace en nuestra parte física, entonces no estás viendo lo esencial de la vida. Si estás envejeciendo, hazlo con gracia, con ánimo, aceptando siempre la belleza de tu cuerpo.

PERRO

NACIDOS EN: 1934, 1946, 1958, 1970, 1982, 1994, 2006, 2018 y 2030.

Si no crees en la palabra de alguien, está bien, pero lo importante es siempre ser honesto, incluso para decir lo que uno no cree, recuerda que la base de toda relación humana es la confianza mutua y cuando falla, nada puede ser construido entre dos personas.

JABALI

NACIDOS EN: 1935, 1947, 1959, 1971, 1983, 1995, 2007, 2019 y 2031.

El mes será intenso, sobre todo en el amor. A partir del día 5 las cosas tomarán otro tono con la persona que puedes estar conociendo en ese momento. Si todo sale bien, la relación crecerá y la pasión será desbordante y satisfactoria.

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



INSCRÍBETE EN NUESTRA SUCURSAL VIRTUAL WWW.GASCOMAGALLANES.CL



- ✓ ACCESO MÁS RÁPIDO Y CÓMODO
- ✓ RECIBE TU BOLETA POR EMAIL
- ✓ PAGA TU CUENTA EN LÍNEA
- ✓ ACCEDA A REGISTROS HISTÓRICOS

Gasco
MAGALLANES

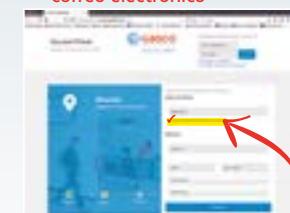
1 Regístrate en www.gascomagallanes.cl



2 Ingresa tus datos.



3 Agrega tu domicilio y activa el envío de tu boleta por correo electrónico



Selecciona esta opción para que tu boleta llegue a tu E-mail.

4 Para terminar el registro, verifica tu cuenta y confirma tu correo electrónico.

+56 61 220 8000
callmag@gasco.cl

Gasco
MAGALLANES

Prefiera nuestras plataformas remotas para realizar sus pagos y/o requerimientos.

¿COMPRAR BONO O REEMBOLSAR?



Comprar el bono en su ISAPRE o con el mismo prestador **siempre será más BARATO.**



Pagar un examen a valor particular y luego reembolsar, **SIEMPRE será más caro** y tendrá que hacer trámites.



SCANNER SUR
IMÁGENES DIGITALES



AGENDE SU HORA

61 221 9299
61 223 2573

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



Identificador certificado por
COMISIÓN REGULADORA
DE SALUD