

CUENTA CONMIGO

> PICHANGA
CALIENTE

> TRASTORNOS
DE ANSIEDAD

JUAN CARLOS

Director Regional de Protección Civil y Emergencias

ANDRADES

Cemento Comodoro, construyendo Magallanes desde 1982



DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO
EN ZONA FRANCA

COMERCIAL DE LA PATAGONIA
AV. PRINCIPAL - ZONA FRANCA
F: 612214111/2214119



Cemento Portland Puzolánico Grado Alta Resistencia CPP40
Cemento Portland Normal Grado Alta Resistencia CPP40
Cemento Portland Especial Spec.10 A Clase G Petrolero

Todos los productos de PCR Certificados Norma Chilena NCh 148 Of 68 por IDIEM de la Universidad de Chile



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

Phillipi N° 183
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 6 / Número 76 / Mayo de 2018.

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 este mes de mayo, cuando en Chile celebramos el Mes del Mar, queremos desde Gasco Magallanes enviar un caluroso saludo a todos quienes integran el amplio sector de servicios, industrias e instituciones vinculadas con la actividad marítima. Sabemos que es una actividad sacrificada, en la que se debe lidiar con las condiciones que la naturaleza impone, habitualmente adversas.

Queremos también enviar un afectuoso saludo a todas las mamás quienes celebran su día este domingo 13 de mayo. Un especial reconocimiento para las mamás que desarrollan su rol en la región más austral de Chile, con esfuerzo, dedicación, amor y compromiso por sus hijos y familias.

En este nuevo número de nuestra revista Cuenta Conmigo quisimos interiorizarnos sobre la visión del Director Regional de Protección Civil y Emergencias, Juan Carlos Andrades acerca de en qué medida nuestra región está preparada para enfrentar situaciones de emergencia y catástrofe. Ha sido muy revelador conocer su opinión y el trabajo que desarrolla la Onemi en Magallanes.

Que disfruten este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





▲ Aniversario de Puerto Natales

El Aniversario 107 de Puerto Natales contempla la realización del tradicional Carnaval Aniversario en el parque Eusebio Lillo, en la avenida Santiago Bueras y el despliegue de los fuegos artificiales en la Costanera los que se realizarán el sábado 19 de mayo. Baile, deporte, concursos, carnaval, música y belleza serán solo una parte de esta festividad de la capital de Última Esperanza. También se elegirá a la Reina de Natales, coronándose en la Gran Gala Aniversario que contará con un artista invitado, como todos los años y que se realizará el sábado 26 de mayo en el Polideportivo. Toda la programación oficial del Aniversario está publicada en www.muninatales.cl

19

CASOS DE TUBERCULOSIS fueron diagnosticados en la Región de Magallanes en 2017

(Fuente: Hospital Clínico de Magallanes)



Antonio Soto Canalejo

Antonio Soto Canalejo fue un dirigente sindical de origen español nacido en Ferrol, La Coruña en 1897. A los 17 años se instala en Buenos Aires en donde se vivía un hervidero político. Al poco tiempo conoce Río Gallegos en donde se incorpora a la Sociedad Obrera de la que es elegido secretario general. Fue un activo dirigente de la huelga general que paralizó la actividad en los campos y estancias de la provincia de Santa Cruz, la que fue fuertemente reprimida. Soto logró escapar a Puerto Natales. Luego se instala en Iquique, donde trabajó en las salitreras. Al regresar a Puerto Natales instala un biógrafo que bautizó como cine "Libertad". Luego regresa a Río Gallegos en donde sus pretensiones políticas no encontraron acogida. El 5 de marzo de 1938 se casó con Dorotea Cárdenas. De esta unión nació su hija Isabel Soto. En 1945 se radicó en Punta Arenas. En 1962 abandonó la actividad laboral y en mayo de 1963 fallece a los 65 años.

Día de la Madre

El domingo 13 de mayo se celebra el Día de la Madre, fecha en la que se reivindica el papel de la madre en la sociedad. Durante la década del 60' las madres eran homenajeadas en octubre, como lo consta un documento de la Cámara de Diputados, del 17 de octubre de 1967. En ese entonces, la diputada (DC) Blanca Retamal Contreras pedía a los diputados conmemorar a las mujeres "tanto de nuestras poblaciones como de nuestros campos." Recién en 1977, el Día la Madre se volvió oficial y quedó registrado en octubre por medio de un decreto supremo. Fue el comercio en la década de los 80', el que trasladó la tradición al segundo domingo de mayo.



> Exposición Dreams

La exposición "Esculturas Primitivas" de la artista plástica, María Inés Fresard se encontrará disponible para el público desde el 9 de mayo hasta el 7 de junio en la sala de exposiciones Tierra del Fuego en el segundo piso del hotel Dreams. María Inés Fresard trabaja en su taller de Valdivia, en el sector de Toro Bayo, junto al río y sus obras invaden su casa, lugar de exposición que bien merece una visita. Sus esculturas de cerámica, poderosos toros de expresivo movimiento, cabezas de caballos y otros animales, así como figura humana en solitario, inquietantes perfiles o personas en abigarrados grupos, son sometidos al proceso de cocción primitiva.



Las **ecografías** deben ser realizadas por **médicos altamente especializados** para obtener el mejor diagnóstico.

Contamos con **6 médicos radiólogos** y **3 médicos ecocardiografistas**.

Exija que sea un médico especializado quien le haga su estudio.

PIDA SU HORA EN LOS TELÉFONOS
61 221 9299 | 61 223 2573
CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.
ESTAMOS EN CLÍNICA MAGALLANES



“El cambio climático nos está afectando”

Los inviernos sin nieve y la aparición de insectos y plagas que antes no existían son algunos de los fenómenos que indican que el clima en Magallanes ha cambiado. A ellos se suman tormentas eléctricas con truenos y rayos que atemorizan a los vecinos. ¿Está preparada Magallanes para enfrentar los efectos del cambio climático? Cuenta Conmigo conversó con el jefe de la Onemi en la zona para conocer su visión.



Es Director Regional de Protección Civil y Emergencia de la Onemi desde el 15 de febrero de este año. Se trata de Juan Carlos Andrades Careaga, un ex Coronel de Ejército de 53 años, casado con tres hijos, quien nació en Concepción y pasó un par de años en Magallanes como comandante del regimiento de infantería Pudeto de Punta Arenas entre los años 2012 a 2013 cuando le tocó colaborar en

las labores de mitigación del desborde del Río de las Minas. Fue también agregado militar en México, teniendo como última destinación institucional el Estado Mayor Conjunto en Santiago.

Andrades asegura de entrada que a la hora de las emergencias y catástrofes la mejor inversión es en la prevención, “es la que depara los mejores éxitos mañana”. Dice que la región cuenta con capacidad reac-

tiva “pero nos hemos dado cuenta de que, con las experiencias hacia otras latitudes y la nuestra propia que nos ha dicho que tenemos que trabajar más en la gestión del conocimiento, para reducir el riesgo del desastre, es decir que hay que entregar conocimiento respecto de qué es lo que hay que hacer, desde el ente público y privado, para prepararnos mejor.”

El Director Regional explica que se debe ar-

ticular los organismos a nivel región, provincia y comuna, siendo esta última instancia el ente más importante en prevención y atención de las emergencias, porque es el que tiene la conexión más directa con las familias, último eslabón de la protección civil. “El grupo familiar es el primero de abajo hacia arriba que debe gestionar el riesgo con políticas de auto protección y auto preparación y para eso hay que preparar, enseñarle a la



gente que debe hacer”, dice Juan Carlos Andrades quien se declara fanático del mundo equino, habiéndose desempeñado como Maestro de Equitación en su época como militar.

Dentro de los esfuerzos de la Onemi por articular esta gestión del conocimiento asociado a las emergencias se incluye la con-

formación del Comité de la Protección Civil cuyo propósito es ordenar la planificación y trabajar en base al apoyo mutuo y el uso escalonado de medios. “Las empresas de servicios públicos tienen un plan de prevención, las comunas tienen un plan de prevención, las propias provincias tienen un plan de prevención y en cada una de las seremías tienen un plan de prevención. ¿Usted debe de haber escuchado el Plan Invierno? Ese Plan Invierno lo toman de forma independiente cada uno de los sectores públicos y privados, la idea de nosotros es que unamos ese tema y trabajemos todos en una línea y nos apoyemos escalonadamente.”

La idea es trabajar en el levantamiento e identificación de los riesgos que podrían afectarle a la comunidad, junto con determinar cuáles son los riesgos subyacentes, que están escondidos. En la Onemi cuentan con un mapa de riesgo en el que se identifican seis volcanes activos, con una probable columna piroclástica que afectaría a Puerto Natales, Punta Arenas y Porvenir, también se contempla la probabilidad de sismos y lluvias intensas como la que afectó a la capital regional el miércoles 4 de abril con truenos y

relámpagos que cayeron sobre la ciudad. “El cambio climático nos está afectando, todas estas variables son las que hay que identificar para poder accionar contra ellas de manera preventiva”, acota Andrades agregando que las seremías cuentan con recursos para trabajar los planes de invierno, existiendo también fondos internacionales, ONG, Banco Internacional y Conicyt como fuentes de financiamiento de proyectos. “Hoy día los mecanismos nos permiten obtener fondos, dineros para trabajar, esto es un tema vector de trabajo importante del actual gobierno y por supuesto del Estado de forma trasversal, que define estos fondos en la mesa para que estén a disposición de la sociedad por intermedio de estas iniciativas.”

En cuanto a la Onemi los recursos van apuntados al Programa Invierno entendiendo que la función de la Onemi es de asesoría y de coordinación. “Onemi es muy poco lo que tiene para responder, nosotros tenemos elementos básicos, muy menores para la primera respuesta, pero en realidad nuestra primera función es asesorar al gobierno regional desde punta a cabo, hasta el último eslabón, hasta la última persona y a su vez coordinar todos los sectores, transversalmente y apolíticamente para la preparación y la respuesta.”

Andrades destaca que las necesidades de infraestructura en Magallanes están dentro de la agenda de las autoridades. Aclara que, para la Onemi, el fin último es proteger la vida de las personas, los bienes y el medio ambiente. Como tarea a reforzar señala la necesidad de fortalecer el trabajo de coordinación entre el sector público y privado. “Estos son recursos y capacidad técnica, no solamente dinero, también puede haber capacidades técnicas que se necesitan y que de repente tienen altos costos para una región, para un municipio, pero se le da la importancia que tienen los riesgos de desastre.”

Entre actividades laborales y la compañía de su familia, Juan Carlos asegura que se siente “un magallánico más”.



“El grupo familiar es el primero que debe gestionar el riesgo con políticas de auto protección y auto preparación”

BIO

- Juan Carlos Andrades
- Director Regional Protección Civil
- 53 años
- Casado, tres hijos

Trastornos de Ansiedad: ¿Qué hacer?



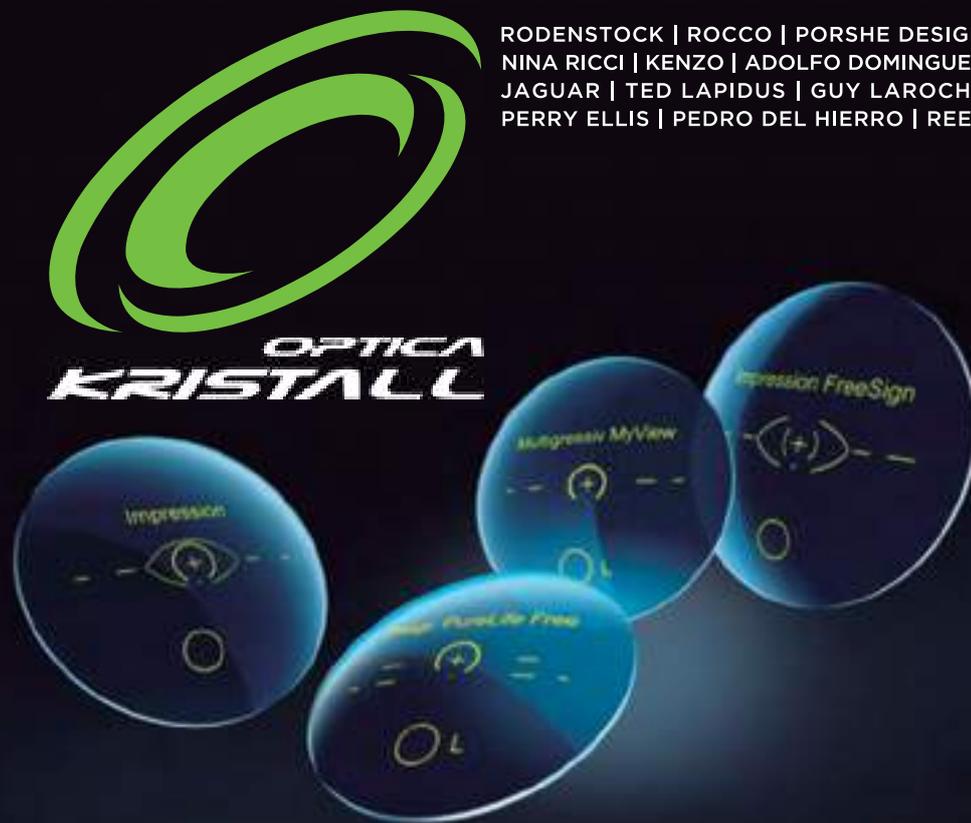
Los trastornos de ansiedad agrupan una serie de cuadros clínicos que tienen diferentes manifestaciones como por ejemplo fobias, crisis de pánico, compulsiones, ideas obsesivas, etc. que se caracterizan por síntomas como angustia, manifestaciones fisiológicas específicas, un patrón de pensamiento caracterizado por la sobre preocupación por el futuro y una tendencia hacia la evitación, que lleva a que la persona que los padece vaya poco a poco limitando su vida para evitar sentir la ansiedad.

Según la psicóloga Pamela Silva Palma (PUC), especialista en trastornos de ansiedad del Centro Médico Fermín Roca de Punta Arenas, estas patologías tienen una prevalencia altísima, estimándose que en Chile cerca de 1 millón de personas los padecen. "La fobia simple es el más común de los trastornos de ansiedad, pero el trastorno por ansiedad conocido como trastorno de pánico es el que con más frecuencia obliga a buscar tratamiento", explica.

¿Quiénes pueden padecerlos?

Potencialmente todas las personas pueden padecerlos dado que el miedo es una emo-

ción normal de los seres humanos, que tiene una función adaptativa (supervivencia). Por lo tanto, ante situaciones que percibimos como potencialmente peligrosas se puede producir una respuesta de miedo. Un trastorno de ansiedad puede generarse por una activación sostenida del sistema de alarma y/o por la evitación de la situación temida. La especialista asegura que el tratamiento que ha mostrado más efectividad es la terapia cognitivo conductual. "En algunos casos se recomienda también el uso de fármacos, pero no siempre es necesario", dice la psicóloga quien también aconseja incorporar prácticas que nos ayuden a desactivar el sistema de alarma tales como hacer ejercicio cardiovascular por lo menos tres veces por semana, llevar una alimentación saludable, dormir ocho horas, meditar, hacer relajación muscular o recibir masajes, cantar en voz alta, bailar, tomar agua. "Pueden parecer prácticas triviales, y definitivamente quienes sufren de ansiedad tienen además otros temas que abordar, pero estas prácticas tienen un gran poder a la hora de contribuir a desactivar la señal de alarma." 🌀



RODENSTOCK | ROCCO | PORSHE DESIGN
NINA RICCI | KENZO | ADOLFO DOMINGUEZ
JAGUAR | TED LAPIDUS | GUY LAROCHE
PERRY ELLIS | PEDRO DEL HIERRO | REEF

TUS OJOS SON ÚNICOS, CUÍDALOS CON NOSOTROS.

Amplio surtido de armazones ópticos para definir tu estilo:

MODERNO | FORMAL | VANGUARDISTA | ELEGANTE | DEPORTIVO | JUVENIL

- 🌀 Nuestro amplio stock de cristales orgánicos y policarbonatos blanco capa AR, nos permite entregar su receta en 1 hora.
- 🌀 Todos nuestros cristales de laboratorio cuentan con el respaldo y calidad de Rodenstock Chile, con sus líneas de armazones Rodenstock, Porsche Design y Rocco.
- 🌀 Cristales optimizados para conducción Línea Road.
- 🌀 Progresivos Impression FreeSign, Multigrassiv MyView, Progressiv PureLife Free.
- 🌀 Monofocales y Multifocales Polarizados, orgánicos alto índice (1.60-1.67-1.74)

R
RODENSTOCK

Lautaro Navarro 1098
Punta Arenas
Fono: 61 222 6400
Mail: Kristall.pa@hotmail.com

Turismo en la Antártica

Con la insignia DAP Antarctic Airways, se ha consolidado una ruta que cobra más relevancia, con el transporte y apoyo logístico de numerosas misiones científicas de todo el mundo, así como exclusivos programas turísticos en Isla Rey Jorge. A través de la agencia de viajes, DAP Antártica, existe hoy la posibilidad de vivir una experiencia inolvidable en uno de los lugares más remotos de la tierra, el continente más frío, más alto, más ventoso, más seco y menos habitado. Este lugar es uno de los pocos en el mundo que permanece virgen, por ello constituye una importante reserva de la biosfera.

Su singular belleza contrasta con las extremas condiciones climáticas, lo que lo llevan a ser un destino exótico e hipnotizante para los privilegiados que llegan hasta este rincón lejano. Volar a Antártica resulta una opción cada vez más atractiva, tanto para viajeros como para tour-operadores. A diferencia de los dos días y medio que demora un barco en cruzar el tempestuoso Mar de Drake para alcanzar Isla Rey Jorge, en el BAe 146-200 con capacidad para 70 pasajeros en modalidad antártica, los viajeros demoran aproximadamente 2 horas en llegar.

Más información en www.dapantartica.cl

RECOMENDACIONES

- Vestimenta por capas
- Condición física apta para tour a pie
- Imperativo seguir normativa ecológica en Isla Rey Jorge



Paisajes asombrosos y una fauna sorprendente, son características de Antártica.



Antonio Kirigin: "Al basquetbol lo mató acá el dinero"

Es uno de los grandes referentes del básquetbol regional. Se trata del profesor de Historia del colegio Alemán, Antonio Kirigin Fuentes, de 59 años, casado, dos hijos. Su pasión por el baloncesto comenzó en 1972, cuando Niki Radonich lo lleva a jugar al club Sokol. Allí Ivo Radic le enseñó los primeros pasos de este competitivo deporte. "Al año siguiente salimos campeones regionales en infantiles el 73. Mi máximo enojo fue porque la final era el 22 de septiembre, con el golpe se jugó hasta octubre o noviembre", recuerda Kirigin que por entonces sólo tenía trece años.

¿Cómo nació tu devoción por el básquetbol?

"Solo. En mi casa no eran deportistas, para nada. Yo escuchaba la radio, las transmisiones de los partidos y empezamos a jugar en el colegio cuando éramos chicos, a los 7 y 8 años y empecé a ir al gimnasio de la Confederación que tenía diez equipos en competencia, no como ahora, y había basquetbol los sábados y los domingos y nos apasionamos."

Luego fue convocado a la selección infantil, a la selección de cadetes y a la selección juvenil. "Teníamos un grupo humano bueno y gente que dormía abrazada con la pelota de basquetbol como yo", dice con añoranza y humildad. Su primer título nacional fue en la categoría cadetes en Temuco en 1974. En 1975 se coronó vice-

campeón nacional y al año siguiente obtienen el título de campeón nacional en la categoría juvenil. También con Sokol obtienen el torneo de Clubes. "Ahora se me duerme el brazo tanto golpe, pero estoy en tratamiento, vamos a seguir jugando, no me voy a rendir", asegura. Actualmente es parte del quinteto de club Vickers en senior en donde también juega de 4 ó 5 como siempre lo hizo en todos los equipos en los que ha participado.

¿Cuál es tu opinión del básquetbol en Magallanes?

"Al basquetbol lo mató acá el dinero. Porque yo te decía que había diez equipos, doce equipos y se jugaba más por amor a la camiseta, por lo más que te conseguían un trabajo, cosas así, pero después en la década del 70 trajeron jugadores que les pagaban por jugar".



Gratos recuerdos guarda Kirigin del Liceo Salesiano San José.

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



Pichanga caliente



Un plato típico de Magallanes es el que ofrece el Quincho Bories un local que se ha ganado la preferencia de quienes transitan por la arteria principal de Punta Arenas. En especial para Cuenta Conmigo, desde el Quincho Bories, nos dan a conocer cómo preparar una exquisita pichanga caliente. Para quienes lo prefieran se pueden realizar fono pedidos al 61 2638651.

PREPARACIÓN

Se cortan las carnes y las cecinas en pequeños trozos y se aliñan con los condimentos indicados. Una vez mezclados se cocinan a la plancha durante 10 minutos a fuego lento. Una vez listo se procede a armar el plato. Se ponen las papas fritas como base, colocando encima las 4 láminas de queso. Posteriormente se le agregan las carnes ya cocidas, el tomate, la palta, el huevo duro y el pickle cortados en pequeños trozos. Listo para servir.

INGREDIENTES

- > 220 grs de carne de vacuno (posta)
- > 220 grs de carne de cerdo (pierna)
- > 220 grs de carne de pollo (pechuga o pierna corta)
- > 140 grs de chorizos
- > 100 grs de vienasas
- > 1 palta
- > 2 tomates
- > 1 huevo duro
- > 4 láminas de queso
- > 150 grs de pickle
- > 1 kg papas fritas
- > Pimentón a gusto
- > 1/2 cucharadita ajo en polvo
- > Sal a gusto
- > 1 cucharada sopera de aceite



Quincho Bories
Bories 404-A

¿Cómo tener una familia sana?

De acuerdo con la psicóloga Patricia Villaseñor, la familia es una comunidad de personas, cuya primera función es la de crear una auténtica comunidad de amor donde se educa y acoge a los hijos a fin de brindar los elementos necesarios para enfrentar la vida fuera del hogar. **Para tener una familia sana aconseja:** Demuestra de forma incondicional el amor que sientes por cada uno de los miembros de tu familia. Establece reglas y límites claros y justos. Fomenta un ambiente de comunicación, apertura y alegría. Marca como prioridad los intereses familiares. Programa cada semana una actividad familiar que les motive: salir a pasear, disfrutar un juego de mesa, ver y comentar una película. Los miembros mayores de la familia deben ser guías positivos para los más pequeños. Elabora un proyecto de vida familiar que incluya metas, objetivos y acciones para lograr.



La Superintendencia de Salud certifica la calidad y seguridad de los procesos de atención. **Exija este sello** en la toma de sus exámenes.



PIDA SU HORA EN LOS TELÉFONOS
61 221 9299 | 61 223 2573
CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.
ESTAMOS EN CLÍNICA MAGALLANES

Acreditación certificada por
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD

[ENTREAMIGAS]



Tendencias moda otoño

La red social Pinterest, elaboró una lista con las tendencias para la temporada otoño-invierno 2018. **Mucho logo:** la ropa con nombres de marca se mezcla con todo tipo de prendas, así sea de alta costura. **Las boinas se vienen con todo:** Gucci y Chanel fueron los encargados de traerlas de vuelta cuando las presentaron en sus desfiles durante la Semana de la Moda y este invierno prometen hacer furor. **Vuelven los aros XL:** gran tamaño y estructura metálica, los accesorios vuelven a tomar protagonismo y son más grandes que nunca. **Abrigos anchos y largos:** sweaters y tapados debajo de la rodilla añaden esta temporada un toque extragrande. **Tajos:** faldas, vestidos, pero atención porque también se llevarán en pantalones. Saca tu lado sexy.

LAS MEJORES MAMÁS

Mom's Awards es el único evento en Chile que reconoce a mamás destacadas en diferentes ámbitos:



1.- Mamá Multifacética
Mariana Derderian



2.- Mamá Moderna
Antonella Ríos



3.- Mamá Cocinera
Virginia De María

Tips para aprovechar la mañana



Para aprovechar la mañana los especialistas aconsejan no desayunar en la cama: levantarse y comer en otro ambiente puede energizar tu cuerpo. Limpia tu cara antes de maquillarte: al levantarse, el rostro puede que no esté listo para colocar la base. Un hidratante puede ser la solución. Adelantar unos minutos el reloj: hay personas puntuales. Si sueles llegar a destiempo a los lugares, puedes “engañarte” con hacerte creer que es más tarde. Lavarte los dientes: mejor si es con una pasta de sabor menta, para refrescar la boca y el cuerpo. Hidratar los labios: después de horas sin beber líquidos, un artículo para ayudar a tus labios puede ser útil. Evitar el café tan temprano: sí, aunque te parezca mal, pero lo mejor es tomar café unas horas después de levantarte.

LA INTOXICACIÓN CON MONÓXIDO DE CARBONO PUEDE CAUSAR LA MUERTE

Si una persona inhala Monóxido de Carbono, que se puede presentar en fallas en ductos de evacuación de estufas o calefont, **llévela inmediatamente a donde pueda respirar aire fresco y busque enseguida ayuda médica.**

Prevenga y realice mantenimientos periódicos a sus artefactos conectados a la red de gas, por un instalador autorizado por la SEC.

 **Gasco**
MAGALLANES



Labmovil en P. Natales

Entre el 3 y el 5 de abril en la escuela Santiago Bueras de Puerto Natales representantes de Labmovil y GascoEduca fueron recibidos por la comunidad educativa liderada por la directora del establecimiento, Eloísa Morales. En total se interactuó con 130 alumnos de entre 3° y 6° básico a quienes se les presentó las experiencias del módulo GascoEduca las que captaron la atención de los estudiantes y profesores, quienes pudieron interiorizarse sobre asuntos relacionados con distintos tipos de energía, estados de la materia, combustibles fósiles, etc. Cabe destacar que el Labmovil se mantendrá en Puerto Natales hasta mediados de mayo recorriendo diversos establecimientos educacionales siempre enfocado en estudiantes de 3° a 6° básico quienes pueden presenciar las experiencias tanto del Labmovil como de GascoEduca. Todos temas vinculados con la malla curricular del Ministerio de Educación. ■





gasco
MAGALLANES

¡ESPERANOS EN TU COLEGIO!

**LabMóvil
Conciencia
Magallanes**



RATA

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

Es momento de alterar viejos conceptos cuando se trata de tus relaciones personales cercanas. Los opuestos se atraen para las Ratas que buscan el amor, pero ahora en sentido de amistad.

BUEY

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

Si hay mucho revuelo en tus relaciones personales cercanas, ahora es el momento de suavizar las cosas con encanto y tacto. Elegir el momento oportuno lo es todo, y para los Tigres que buscan el amor, este mes no es el mejor.

TIGRE

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

Si hay mucho revuelo en tus relaciones personales cercanas, ahora es el momento de suavizar las cosas con encanto y tacto. Elegir el momento oportuno lo es todo, para los Tigres que buscan el amor, este mes no es el mejor.

CONEJO

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

El cambio es inevitable, y la aceptación es una perspectiva madura en tus relaciones personales cercanas. El encanto y el tacto, algo que les viene como algo natural a las iebras solteras, son muy atractivos.

DRAGON

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

Prepárate para sorprenderte en tus relaciones personales cercanas. Los cambios señalan que las relaciones (y las personas en ellas) están creciendo. Prepárate para daptarte y aprender.

SERPIENTE

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

Escucha y conecta con las emociones ajenas en tus relaciones personales cercanas. Es una oportunidad para experimentar lo reales que son los sentimientos para los demás.

CABALLO

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

Este mes es para intercambiar información en tus relaciones personales cercanas. Sé una persona receptiva cuando alguien necesita hablar. ¡La carrera ha comenzado! Que empiece la gran persecución si eres un Caballo que busca el amor.

CABRA

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

Resuelve viejas diferencias en tus relaciones personales cercanas y vuelve a establecer un equilibrio. Necesitas abordar los problemas, no dejar que te irriten. Podría haber una reunión reconciliatoria si estás buscando el amor.

MONO

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

Se acentúa los círculos sociales de familia, amistades y momentos agradables. El amor puede aparecer en cualquier parte. Los Monos solteros nunca disfrutaron de esperar, pero uno sabio no apresurará las cosas.

GALLO

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

Los Gallos solteros que buscan el amor deben prepararse para tener compromisos limitados. Los amantes de este mes son temporalmente conocidos por tenerle fobia a los compromisos.

PERRO

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

La comunicación de abril está llena de palabras dulces en tus relaciones personales cercanas. Los Perros que confiadamente buscan el amor este mes pueden encontrarlo. De hecho, esta no es solo una única aventura, cuando conoces a más de una persona muy interesante.

JABALI

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

Este mes significa felicidad, satisfacción, paz mental y buena voluntad en tus relaciones personales cercanas. Si estás buscando el amor, una posible nueva relación te guía hacia una búsqueda animada de nuevas sorpresas y posibilidades.

NAO VICTORIA

RESTAURANT | HOTEL REY DON FELIPE

Haz tu reserva en nuestro Fanpage de Facebook, escaneando este Código QR, y EL APERITIVO* TE LO REGALA RESTAURANT NAO VICTORIA

*Válido para cuatro personas



A. Sanhueza 965 | Reservas: 61 229 5000 | Punta Arenas

PROPIEDADES WÜRTH

- **COMPRA/VENTA**
- **ARRIENDOS**
- **ADMINISTRACIÓN**
- **ASESORIAS**

AV. MANANTIALES #0327
PUNTA ARENAS
✉ MWURTHO@GMAIL.COM
☎ +569 6568 0786

Singularis

CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL

- ◆ **Terapia Ocupacional**
- ◆ **Fonoaudiología**
- ◆ **Psicología Infanto-juvenil**
- ◆ **Kinesiología Infantil**
- ◆ **Arte-Terapia**

Manantiales N° 0325
Punta Arenas
☎ +56 9 5371 9433
✉ contactosingularis@gmail.com



CEMENTO COMODORO
35 AÑOS EN LA REGIÓN



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



CALIDAD Y
CONFIANZA



GRUPO DE LAS EMPRESAS VIZCAYAS
ROCA N°935, PUNTA ARENAS

50% DESCUENTO

en PIZZAS

CUPÓN VÁLIDO SOLO PARA DÍAS MARTES
Este cupón no es acumulable, válido por todo el año 2019

Instagram: FRANCESCOPIZZERIA

Loisse
CONSTRUCTORA

PROYECTOS LLAVE EN MANO
DISEÑOS PERSONALIZADOS
EMPRESA
MAGALLÁNICA

MARDONES 02048
612741644
ventas@loisse.cl
WWW.LOISSE.CL

WWW.CENTROPEDIATRICO.CL

Dr. JORGE BARRIENTOS VELASCO
PEDIATRA

FONO
61 221 4948

HORARIO DE ATENCION
LUNES A VIERNES
09:30 a 12:30
14:30 a 19:30

ENRIQUE ABELLO 105
PUNTA ARENAS

Continuamos atendiendo en Clínica Magallanes



HORARIOS

En Clínica Magallanes, nuestro horario de atención es de lunes a viernes de 08:00 a 20:00 hrs. y los sábados de 09:00 a 13:00 hrs.

Atendemos las 24 horas y los 7 días de la semana para urgencias médicas, **exclusivamente en nuestro mesón de atención por la entrada de Avenida Bulnes.**



INGRESO

Ya sea en Clínica Magallanes o en Megasalud, **en SCANNER SUR sabemos que el paciente es lo más importante.** Es por ello que antes de cada examen, cordialmente le explicamos el procedimiento que se va a realizar y pesquizamos factores de riesgo para dar las indicaciones precisas.



DURANTE EL EXAMEN

Dependiendo del tipo de estudio, procuramos que el paciente entienda y siga las indicaciones de nuestro equipo médico y técnico; de manera que las imágenes obtenidas del procedimiento sean óptimas para su evaluación y diagnóstico posterior.



INFORME MÉDICO

En SCANNER SUR, contamos con un equipo local de 6 médicos radiólogos y 3 cardiólogos. Además de 6 radiólogos sub especialistas remotos, que se encargan de emitir el resultado de su examen. Nuestro equipo siempre está disponible para interconsultas con los médicos tratantes y así contribuir activamente en su diagnóstico.



ENTREGA DE EXÁMENES

Usted podrá llevarse el estudio inmediatamente después del examen, y recibir el informe posteriormente vía correo electrónico.