



Compra en línea tus pasajes hasta 3 horas antes del zarpe y asegura tu cruce.



Preséntate directamente en el Terminal con tu tarjeta de embarque (imprime 2 copias) y tu documento de identidad, I hora antes del zarpe.



Si compras en línea pasaje para vehículo, presenta el padrón al momento de embarcar.

#### TAMBIÉN COMPRA PRESENCIAL

-Juan Williams 06450 | Tel: +56 61 272 8100

·Terminal Tres Puentes Porvenir

•Manuel Señoret 831 | Tel: +56 9 3268 7405 ·Terminal Bahía Chilota



MAGALLANES

#### **OFICINAS COMERCIALES** Y ATENCIÓN A CLIENTES

#### > PUNTA ARENAS

O'Higgins Nº 860 Lunes a viernes

8.00 - 13.30 / 15.00 -17.00 h.

#### > PUERTO NATALES

O'Higgins Nº 1010 Lunes a viernes

08.30 - 12.00 / 14.00 -17.30 h.

#### > PORVENIR

Padre Mario Zavataro Nº 273 Lunes a viernes

08.00 - 13.15 / 14.00 -17.00 h.

#### > PUERTO WILLIAMS

Pte. Ibañez Nº 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

ATENCION 61 220 8000

Año 6 / Nº 81 / Octubre 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

#### ¿QUIERE PUBLICIDAD **CON NOSOTROS?**

**CONTACTENOS** 

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481

#### [EDITORIAL]

#### Estimados Clientes

Octubre es el mes en que los magallánicos nos preparamos para la más tradicional e importante campaña solidaria de la región: las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes cuyo evento principal se desarrolla el 24 de noviembre. Es el mes que todos nos ponemos la mano en el corazón y nos comprometemos en la ayuda a miles de familias y cientos de pacientes que se benefician con la atención del Centro de Rehabilitación del Club de Leones Cruz del Sur y sus sucursales en toda la región.

En la nota principal de Cuenta Conmigo podremos conocer el testimonio de Verenice Runin, la Joven Símbolo de las Jornadas 2018, quien enfrenta la adversidad con el cariño de su familia y amigos, como así también con un temple y entereza interior con el que brinda un ejemplo digno de destacar. Desde este espacio hacemos un llamado a todas las instituciones, empresas y personas a que realicen su mayor y mejor esfuerzo para respaldar la continuidad de esta obra solidaria.

En este mes también quisiera destacar la reciente inauguración de la nueva sucursal de Gasco Magallanes en Porvenir, la que cuenta con toda la tecnología y personal capacitado para elevar los estándares de atención de nuestros clientes de Tierra del Fuego, zona que, tenemos la certeza, concentrará el esfuerzo del sector público y privado para fortalecer su crecimiento.

Oue disfruten este número





#### NOTICIAS



El 12 de octubre de 1492 el navegante Cristóbal Colón, sin saberlo, descubrió el que posteriormente sería conocido como el continente americano. La expedición zarpó del Puerto de Palos y demoró dos meses y nueve días antes en arribar a la isla Guanahani creyendo que era la India. Este acontecimiento constituye uno de los momentos fundamentales de la historia universal y representa el encuentro de dos mundos que habían evolucionado independientemente desde el origen de la humanidad, lo cual cambió el rumbo de la historia. Luego de la aventura de Colón, los europeos fueron dándose cuenta de que las tierras a las que habían llegado no estaban conectadas por tierra a Europa y el resto de la «tierra conocida», sino que formaban un continente distinto, lo que hizo que a partir de 1507 se le empezara a llamar América.

## **217.762** atenciones

Entregó Centro de Rehabilitación Cruz del Sur el 2017

#### Geógr Entre datos viajó o la Ant

#### Otto Nordenskjöld

Geógrafo, explorador y profesor universitario, nació en 1869 en Suecia. Entre 1895-1897 su expedición a la Patagonia y a Tierra del Fuego aportó datos relevantes y nuevos sobre la geología glaciar. En octubre de 1901, viajó con la nave Antarctic hacia la isla Snow, en la tierra de Graham, en la Antártica, donde exploró y estudió zonas desconocidas y pasó los inviernos de 1902 y 1903, sufriendo la destrucción de su barco por los blo-

ques de hielo. Nordenskjöld logró la mayor penetración por tierra hasta entonces hacia el Polo Sur. También precisó la geografía de la zona y realizó las observaciones magnéticas. El más sorprendente descubrimiento realizado por su expedición es el hallazgo en la Isla Seymour de restos fósiles de animales prehistóricos. Las evidencias, que se consolidarán con nuevos hallazgos en las próximas décadas, sugirieron que esta inhóspita región tuvo en otras épocas temperaturas tropicales. Este explorador sueco falleció en 1928.

#### >Magallanes en 100 Palabras

Hasta el 9 de noviembre se pueden presentar los cuentos en el concurso literario "Magallanes en 100 Palabras", iniciativa de ENAP y Fundación Plagio, que invita a escribir sobre la vida en Magallanes. El proyecto, que cumple su tercera edición, busca fomentar el vínculo con la escritura y la lectura en personas de todas las edades. Desde su nacimiento ha convocado más de 4 mil relatos originales. Los concursos En 100 Palabras se realizan también en otras cinco regiones de Chile (Antofagasta, Tarapacá, Santiago, Biobío y Valparaíso) y en otras ciudades del mundo, como Bogotá, Medellín y Budapest. Los relatos ganadores son exhibidos en diferentes espacios públicos y culturales de la región. Además se distribuyen gratuitamente 10 mil ejemplares del libro de bolsillo con los mejores 100 cuentos de la última versión. Más información en http:// magallanesen 100 palabras.cl/web/

#### >Expo Diseño

En el marco de las actividades del mes del Diseño, el Área de Diseño y Comunicación de Inacap Punta Arenas organiza la Expo Diseño 2018 actividad que se desarrolla en la Casa Azul del Arte desde el 2 hasta el 9 de noviembre. En la exposición se exhibirán trabajos gráficos, fotografías e ilustraciones de los alumnos de las carreras de Diseño de la sede de Punta Arenas. La muestra es apta para todo público y la entrada es liberada.



WWW.CENTROPEDIATRICO.CL



Dr. JORGE BARRIENTOS VELASCO

**PEDIATRA** 

EONO

61 221 4948



ENRIQUE ABELLO 105 PUNTA ARENAS HORARIO DE ATENCION
LUNES A VIERNES

09:30 a 12:30 14:30 a 19:30

#### VERENICE RUNIN, JOVEN SÍMBOLO

## "LAS JORNADAS SON COMO UNA FIESTA"

A los 19 años perdió la mitad de su pierna izquierda luego de ser diagnosticada de cáncer. Lo que para cualquiera pudo convertirse en un obstáculo insalvable, para Verenice fue la oportunidad de reordenar su vida y seguir adelante con el respaldo de su familia y el Centro de Rehabilitación.

**((T)** To tenía como quince años cuando en un momento de ocio comencé L a tocar mis piernas justo detrás de mis rodillas y sentía que tenía una pelota en mi pierna izquierda y como no sabía si era normal le pregunté a mi hermano que es kinesiólogo si realmente era común tener eso ahí y cuando me dice que no es cuando empezamos a acudir a distintos médicos hasta que llegamos con (el traumatólogo) Patricio Soler y él nos confirma que efectivamente eso que tenía era un tumor y que muy probablemente era cancerígeno" De esta forma inicia su relato Verenice Runin Díaz, quien a sus 23 años representa hoy la esperanza para cientos de familias que deben enfrentar desafíos relacionados con la salud de alguno de sus integrantes. Luego de confirmado el diagnóstico, la Joven Símbolo de las XXXI Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, comenzó junto a sus seres queridos un periplo que la llevó a Valdivia y Santiago, llegando finalmente al Instituto Nacional del Cáncer en donde deciden hacerle seis quimioterapias para posteriormente amputarle la pierna iz-

quierda desde un poco más arriba de la rodilla. La buena noticia es que gracias al tratamiento y la cirugía el cáncer no produjo metástasis por lo que Verenice, con una media pierna menos, cuenta hoy con buena salud y un ánimo y fuerza espiritual a prueba de días tristes.

Verenice estudió en las escuelas Hernando de Magallanes, Patagonia y en el Liceo Contardi, para luego ingresar a la sede Punta Arenas de Inacap en donde estudió Gastronomía Internacional. Hoy cursa segundo año de la carrera de fonoaudiología en la Umag, actividad a la que desea dedicarse en el futuro.

De sus días de enfermedad recuerda con especial cariño a la familia Vigna Ruiz quienes la acogieron en su casa de Santiago mientras era atendida primero en el Instituto Traumatológico y, luego, en el Instituto Nacional del Cáncer. "Cuando vieron el caso decidieron que lo que iban a hacer eran seis ciclos de quimioterapias. Me hicieron tres ciclos primero y después venía la operación que en un principio iba hacer un reemplazo de huesos, pero cuando tomamos la radiografía se dieron cuenta que el tumor ha-



#### VERENICE RUNIN, JOVEN SÍMBOLO

bía crecido más y que estaba en una parte donde había muchas arterias y venas y era demasiado complejo hacer el injerto así que mi única alternativa era o quedarme así o amputar", recuerda Verenice con voz pausada y una sonrisa. A la semana de haber sido operada, y tras hacer terapia de equilibrio para acostumbrarse a la prótesis, decide volver a Punta Arenas, en donde se presentó el desafío de reunir el millón y medio de pesos para comprar la prótesis. Al principio realizaron rifas de beneficencia, pero finalmente pudieron obtener la prótesis gracias a la donación del ganadero Jaime Gutiérrez. "Después empecé hacer mi terapia, pero ahí estaba el tema de que en Punta Arenas todavía no se trabajaba mucho con amputados y menos con prótesis así que ahí aprendimos casi en conjunto con la kinesióloga a usarla, todavía era relativamente nuevo."

#### -¿Qué te parece la posibilidad de que en el Centro de Rehabilitación se trabaje con prótesis y con personas que tienen un miembro amputado?

"Bueno para mí ha sido un alivio porque con las otras prótesis significaba que yo tenía que viajar por un largo tiempo, era un gasto de dinero enorme y si no viajaba yo tenía que mandar mi prótesis por correo esperando que casi adivinen qué era lo que quedaba mal y me la devolvían también por correo. La atención en el Centro siempre ha sido buena, la gente que trabaja siempre ha sido amable y dispuesta a ayudar en lo que puedan ayudar, eso incluye también brindarnos conocimientos a nosotros para poder seguir nuestras terapias en la casa." Verenice es hija de Walton, conductor de maquinaria pesada y Alicia, dueña de casa. Tiene un hijo de tres años, Dorian, junto a su pareja Gabriel Vera. También tiene dos hermanos mayores. Agradece haber recibido el diagnóstico cuando estaba "en la edad del pavo" porque no entendía mucho "qué era lo que yo quería hacer con mi vida, que estaba pasando, así que claro que el médico me dijo es tu vida o tu pierna, entonces tampoco había mucha decisión que tomar respecto a eso, así que no nos quedó más que afrontar y hacer lo que nos decían que debíamos hacer."

Agradece también al grupo de amigos "muy unidos" guienes la acogieron sin hacer ninguna distinción brindándole una ayuda muy valiosa especialmente en las jornadas escolares. Luego, al finalizar la enseñanza media, Verenice decide aprender algo nuevo, enfrentar un reto, por lo que decide estudiar Gastronomía Internacional en Inacap. "Nunca cociné, a lo más hacia un puré con salchicha así que era un reto y tampoco me quería tomar un año porque no estaba segura de qué era lo que guería hacer, porque antes de la amputación siempre dije voy a estudiar medicina, me voy a ir de acá y después cuando tu realidad es otra te empiezas un poco a replantear lo que ibas a hacer así que decidí tomar gastronomía para no quedarme en la casa y aprender cosas nuevas también." Sin embargo, con toda franqueza reconoce que era "mala para la cocina" por lo que decidió emprender otro rumbo académico ingresando a estudiar fonoaudiología en la Umag.

"Siempre quise hacer algo relacionado con el área de la salud y más después de haber estado en el hospital de alguna forma retribuir la mano a las personas que me ayudaron y aportar con mis conocimientos también a la comunidad y en un principio no me gustaba ninguna carrera de las que estaba en la Umag hasta que un día llego volando un papelito a mi casa que traía también las carreras y en eso nos dimos cuenta que estaba fonoaudiología que en un principio tampoco sabía qué era porque nunca había ido al fonoaudiólogo pero cuando me metí a investigar me gustó y cuando vi la malla también me llamó la atención así que no tenía nada que perder."

#### Jornadas por la Rehabilitación

"Las jornadas siempre han sido como una fiesta porque es el día que prácticamente Magallanes se paraliza y estamos todos unidos con un solo fin que es alcanzar la meta", dice Verenice agradecida y entusiasmada por lo serán las XXXI Jornada por la Rehabilitación en Magallanes, organizada por el Club de Leones Cruz del Sur las que históricamente cuentan con un masivo respaldo de la comunidad, empresas e instituciones. "Es un alivio enorme el poder atenderse de forma prácticamente gratuita y con una atención de calidad que muchas veces no se logra", destaca la Joven Símbolo quien también agradece a todas las personas que siempre "han estado conmigo, apoyándome, brindándome su ayuda o siendo mis amigos y también agradecer al Club de Leones por haberme dado esta oportunidad de ser la Joven Símbolo de las jornadas que me ha brindado una cantidad de experiencias nuevas que ya no las puedo ni cuantificar.

Asimismo, Hector Cabrera, presidente del club de leones Cruz del Sur, explica que "las Jornadas son el claro ejemplo de que los magallánicos somos distintos, tenemos nuestra identidad marcada a fuego en nuestra piel, la que sabe de compromiso y hermandad. La que sabe de sueños y desafíos". Los planes del Club de Leones incluyen llegar a la comuna de Cabo de Hornos en donde "ambicionamos entregar rehabilitación a los habitantes de ese apartado territorio." Sueño que comienza a tomar vida y forma gracias a una alianza con el Gobierno Regional la que permitirá contar con una sede en Puerto Williams. Este proyecto contempla la construcción de un edificio de 424 metros cuadrados. en un terreno colindante al Hospital.

La Jornada por la Rehabilitación se llevará a cabo el sábado 24 de noviembre y la meta es recaudar más de 720 millones de pesos para lo que se habilitó la cuenta 17 61 00 del Banco Estado, la web www.jornadas.cl, fanpage Jornadas y el canal youtube: Jornadas por la Rehabilitación.

Con el respaldo de su familia, amigos y el Centro de Rehabilitación, Verenice ha logrado superar las adversidades.







- Verenice Runin
- Joven Símbolo Jornadas por la Rehabilitación
- •23 años
- Estudiante fonoaudiología

#### [SALUD]

# Patologías prostáticas

a próstata es una glándula masculina que está ubicada en la pelvis por de-📕 bajo de la vejiga y rodeando la uretra. Es el conducto de salida de la orina y también está relacionada con el desarrollo de los caracteres sexuales. La próstata tiene una importancia vital en la reproducción porque produce componentes fundamentales del semen. Existen algunas enfermedades que pueden afectar a la próstata, pero las más frecuentes son patologías que se presentan en el adulto, adulto mayor y en la tercera edad. El urólogo Vladimir Moraga explica que algunas enfermedades son inflamatorias, infecciosas o no y otras son tumorales. También se encuentra la hiperplasia benigna la que al no ser tratada "puede desencadenar enfermedades que pueden ser muy significativas, por ejemplo, en algunos pacientes la obstrucción puede producir o facilitar más bien infecciones urinarias o puede facilitar la posibilidad de que los pacientes formen cálculos o piedras." El cáncer de próstata es una enfermedad distinta a la hiperplasia prostática benigna. Se trata de un tumor maligno el que requiere un tratamiento precoz para obtener un resultado óptimo. Ambas enfermedades se detectan a través del tacto rectal. También se realiza un examen de sangre denominado antígeno prostático específico. Algunos estudios poblacionales indican que el estilo de vida sana avuda también a que la próstata también se mantenga sana y sobre todo en el ámbito de la próstata la ingesta de menos grasas saturadas. Los especialistas recomiendan que los varones de cincuenta años se controlen la próstata "dependiendo de los antecedentes familiares" dado que las enfermedades de esta glándula pueden ser hereditarias. "Yo diría que a los cincuenta años es una edad razonable y en ningún caso después de los cincuenta y cinco", sentencia Moraga.



# EXPO28 PAGENCIA RELATION OF THE PROPERTY OF TH













ienen desde todo el mundo y suelen regresar por más. También existe un grupo de magallánicos y chilenos que la practican con pasión, relatando a los amigos el tamaño y el peso del trofeo. Se trata de la pesca con mosca que tiene a Tierra del

Fuego como uno de los lugares privilegiados en el mundo en donde se mezcla turismo con deporte. Un paraíso donde se enfrentan a peces salvajes de diez y más kilos, en medio del silencio y la naturaleza. Una experiencia que pocos, muy pocos, pueden contar.

Aquí desarrolla su actividad la empresa Magallanes Fly Fishing a cargo de Rafael Gonzalez, pescador y guía de pesca con mosca con más de 25 años de experiencia en Tierra del Fuego, Torres del Paine y Cabo de Hornos. "Si se tuviera que definir la nueva frontera de pesca

a nivel mundial, Isla Navarino, en la Provincia Antártica, sería el niño símbolo", explica el experto quien destaca el interés demostrado por la pesca con mosca en Magallanes por medios internacionales tales como The Drake, Fly Fisherman y The Financial Times.





n octubre se desarrollan carreras de mountain bike en Puerto Natales y Torres del Paine, en las que espera participar un ciclista que lleva este deporte literalmente en los genes. Ser trata de Luis Bradacic, nieto e hijo de leyendas del ciclismo regional. De 36 años y casado, Luis es hijo del consejero regional Antonio Bradacic y Violeta Cardenas. Sus estudios escolares los realizó en el Liceo Salesiano San José, estudiando posteriormente administración de empresa en la Universidad Autónoma de Temuco.

Confiesa que el ciclismo lo "cautivó desde los cuatro años. "Podría decir por tradición familiar ya que tanto mi abuelo, padre y tíos todos practicaban el mismo deporte y desde pequeño comencé a competir en el velódromo del antiguo estadio General Cañas Montalva", recuerda. En aquel entonces representaba al club deportivo Sokol participando en competiciones de ruta y de pista que daban vida a una dinámica actividad deportiva. "Las últimas temporadas fueron el 96 y 97 pero posteriormente decayó", hace ver Bradasic

Durante su época universitaria se dedicó al básquetbol y al regreso a su natal Punta Arenas también hizo motocross. "El 2014, a raíz de una fractura, decidí volver al ciclismo ya con la actividad

con mucho más movimiento en la región." Es allí cuando se entusiasmó con el mountain bike. En 2017 gana el campeonato de ruta en Magallanes y en 2018 participa, junto a su hermano, en la carrera de fondo de 160 kilómetros en Nueva York en la que participaron más de de 5.000 corredores. Bradasic llegó en el lugar 300 dado que tuvo que lidiar con unos desperfectos técnicos. "Lo más importe fue el haber participado con mi hermano en una carrera de alto nivel y esto genera interés para lo que se viene en este segundo semestre donde son varios desafíos en el mes de octubre en la región y fuera de la región." En octubre participará de la carrera de Casa Blanca de 160 kilómetros a la espera que se confirme el raid Río Gallegos - Punta Arenas para diciembre. En noviembre quiere ser parte del giro al lago Llanguihue, una carrera de gran fondo de 160 kilómetros. El mismo mes se realiza la vuelta al Estrecho de Magallanes de 105 kilómetros. "En Punta Arenas hay un grupo de gente trabajando con la finalidad de recuperar antiguos equipos de ciclismo en Magallanes ya que hay muchos jóvenes interesados en practicar el este deporte, pero lo que falta es infraestructura, falta un nuevo velódromo para que se pueda, como corresponde, volver a ver a nuestros jóvenes practicando ciclismo", dice finalmente.



#### **UNA REGIÓN, INFINITAS MIRADAS**

PARTICIPA EN EL CONCURSO DE CUENTOS
BREVES HASTA EL 9 DE NOVIEMBRE

ENVÍA HASTA 5 CUENTOS EN WWW MAGALLANESENIOOPALABRAS CL

PRESENTAN

















#### [ENTREAMIGAS]



### Quinoa Akori Rolls



kori Sushi es un delivery que trajo a Puerto Natales los sabores del oriente. Este local se especializa Len la elaboración del sushi con una propuesta original basada en la creativa fusión de productos que son propios de Magallanes combinados con alimentos orientales, logrando exquisitos sushis.

#### **PREPARACIÓN**

Se coloca el alga rellena de arroz hacia abajo de tal manera que el nori quede hacia arriba. Se pone una porción de queso de manera que quede una línea que una ambos extremos más distantes. Junto al queso se agrega el ceviche mixto que ha sido preparado con anticipación. Se procede a hacer el rolls apretando el alga con una esterilla de bambú. Una vez formado el rolls se envuelve en queso y posteriormente en quinoa. Finalmente se corta en 8 ó 10 piezas y se decora con ceviche, sésamo y ciboulette.

#### **INGREDIENTES**

- > 250 gr ceviche mixto (salmón, pulpo, camarón)
- > 250 gr alga de nori rellena de arroz grano
- > 50 gr queso Philadelphia (opcional)
- > 1 Lámina queso Philadelphia para envolver
- > 100 gr quinoa inflada
- > Sésamo y ciboulette para decorar
- > Salsa teriyaki para acompañar.



"Akori Sushi" Víctor Larenas 556 Puero Natales

### ¿Por dónde empezar a hacer la maleta?

Para hacer la maleta hay que ser prácticas y pensar que en el destino seremos nosotras las que estaremos cargando de un lado para otro todo lo que

llevemos. El tipo de maleta dependerá mucho del tipo de viaje que hagamos. Para viajes más de aventura o naturaleza, lo más cómodo es llevar una mochila. La ropa abulta menos enrollada que doblada, a la vez que se arruga con más dificultad. Llevar puesto lo que más ocupe durante el viaje como el abrigo o las botas. Meter prendas versátiles y que pequen con todo. Tenemos que ser lo más respetuosas posible con las tradiciones de los lugares visitados. Infórmate sobre sus costumbres en vestimenta, evitando en todo momento cualquier elemento que pueda faltar al respeto. Los pañuelos son un gran aliado de las viajeras. Sirven para tapar zonas del cuerpo según qué situaciones, también para cubrirse en interiores con aire acondicionado, para secarse el sudor en lugares muy calurosos. Si queremos evitar que los champús se nos abran y nos manchen todo coloque un trozo de film de cocina sobre la boquilla ciérrelo. Coloque los objetos más pesado en el lado de las ruedas, así evitaremos que aplaste el resto de las cosas y desequilibre la maleta.



- SES UNA OBLIGACIÓN LEGAL SRESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

Hacer una excavación sin comprobar la existencia de redes de gas en el subsuelo, puede producir lesiones graves a sus trabajadores y personas, como también retrasos en su obra, pérdidas materiales y económicas en su proyecto. Si usted o su empresa necesitan excavar, consúltenos y evite riesgos innecesarios.









#### ENTREAMIGAS



#### Trucos para chicas

Si te gusta tener el pelo recogido, intenta hacerte peinados flojos para no ejercer mucha presión en los folículos y evitar que el cabello crezca. El cabello muy ajustado frecuentemente puede hacer que quedes calva en algunas zonas. Los suéter y abrigos suelen llenarse de pelusas. Utiliza una piedra pómez para eliminarlos fácilmente. Para poner de forma correcta los jeans que no sean skinny dentro de la bota de caña alta, debes hacer lo siguiente: doblar el jean, colocar una media por encima de forma delicada y luego poner la bota. Si tienes un anillo de bijouterie que te deja los dedos verdes, lo mejor que puedes hacer es poner un poco de esmalte de uñas transparente, y problema solucionado. Si nunca sabes qué llave es de qué, puedes pintarlas con esmaltes de uñas de diferentes colores para acordarte mejor. Si tienes una cena y guieres enfriar el vino blanco, lo mejor que puedes hacer es añadir unas uvas congeladas, de forma que el sabor no se diluirá.

#### Mujeres más influyes en Chile Según la encuesta Cadem las mujeres más influyentes en Chile son: 1.- Cecilia Morel. Primera Dama 2.- Michelle Bachelet, ex **Presidenta** de la República 3.- Cecilia Pérez, Ministra Secretaria General de Gobierno

#### Tips para mamás primerizas

Desde el primer momento que te enteres que estás embarazada, es importante que acudas a tu médico.

Debes estar atenta si tienes síntomas extraños en tu cuerpo. Si tienes un sangrado abundante, fiebre superior a 38º o un dolor abdominal muy fuerte, lo mejor es que acudas a tu médico. Las contracciones son un síntoma fuerte de que estás por dar a luz. Son un dolor abdominal o lumbar que va aumentando fuertemente. Viajar también es posible, si no es un embarazo de riesgo. Sí puedes hacer ejercicio en el embarazo. Puedes mantener relaciones sexuales durante la gestación mientras el embarazo no sea de riesgo. Los cambios de humor son normales, recuerda que tu cuerpo está teniendo muchos cambios y las hormonas también. Documenta el embarazo, las fotos y vídeos no pueden faltar. es una experiencia única que vale la pena recordar. Trata de siempre estar informada. Consulta con otras madres o investiga por internet, así obtendrás mavores conocimientos del tema.



# LA INTOXICACIÓN CON MONOXIDO 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.



#### GASCOMUNIDAD

#### Nueva oficina en Porvenir



Con el propósito de brindar una mejor atención a los clientes de Tierra del Fuego, Gasco Magallanes inauguró una nueva sucursal en Porvenir dotada de las comodidades y tecnología que permiten elevar los estándares de atención. La nueva sucursal fue inaugurada el viernes 31 de agosto con la presencia de la Alcaldesa de la comuna, Marisol Andrade y bendecida por el obispo de Punta Arenas, monseñor Bernardo Bastres. En la ocasión se desarrolló un coctel junto a los trabajadores y ejecutivos de la empresa.

#### Feria científica escolar de porvenir

Entre el 29 y 31 de agosto, con la participación de Gasco Magallanes, se desarrolló la Feria Científica PAR Explora de Conicyt en Porvenir, en el marco del Concurso de Apoyo a la Investigación Científica Escolar. En esta ocasión se realizó una segunda etapa de revisión de proyectos científicos de alumnos entre 5° básico y 3° medio de todos los colegios y escuelas de Magallanes, correspondiente a los 43 estands científicos de establecimientos educacionales de Porvenir, Punta Arenas y Puerto Natales, evaluándose 8 iniciativas enfocadas en recuperación de la identidad local con culturas aborígenes como los selknam, protección a la capa de ozono, robótica, entre otras.



#### RATA

NACIDOS EN: 1900, 1912, 1924, 1936, 1948, 1960, 1972, 1984 y 1996. Este es un mes favorable para tus relaciones personales cercanas. Los halagos sinceros hacen que todos se sientan bien. ¿Por qué no sorprender a tus seres queridos con algunas palabras especiales de aprecio?

#### **BUEY**

NACIDOS EN: 1901, 1913, 1925, 1937, 1949, 1961, 1973, 1985 y 1997. Aplica tu buen criterio tanto en las relaciones personales cercanas como si estás buscando el amor. Sin embargo, puede que algunas personas no estén usando el sentido común. En este sentido, apreciarán tus buenos consejos.

#### **TIGRE**

NACIDOS EN: 1902, 1914, 1926, 1938, 1950, 1962, 1974, 1986 y 1998. En tus relaciones personales cercanas, tú y otros se sienten inspirados a compartir uno de los tesoros más importantes: el regalo del tiempo, para pasarlo juntos. Aunque puede que tengas mucho trabajo, puedes dar momentos de calidad.

#### **CONEJO**

NACIDOS EN: 1903, 1915, 1927, 1939, 1951, 1963, 1975, 1987 y 1999. Tienes una oportunidad para aclarar confusiones en tus relaciones personales cercanas este mes. Requerirá esfuerzo, pero te sentirás mejor cuando acabes con la confusión

#### **DRAGON**

NACIDOS EN: 1904, 1916, 1928, 1940, 1952, 1964, 1976, 1988 y 2000. Dar cariño es el eje en tus relaciones personales cercanas. Este mes, tú y tus seres queridos disfrutan de muchas actividades sociales agradables y divertidas en casa.

#### **SERPIENTE**

NACIDOS EN: 1905, 1917, 1929, 1941, 1953, 1965, 1977, 1989 y 2001. Aunque puede parecer que has estado dando más de lo que te corresponde, las personas importantes en tu vida notan tus esfuerzos. Deja que te devuelvan algunos de tus muchos favores.

#### [HORÓSCOPO]

#### **CABALLO**

NACIDOS EN:1906, 1918, 1930, 1942, 1954, 1966, 1978, 1990 y 2002. Tus seres queridos quieren ir a donde tú vas, así que no los dejes atrás. La unión se vuelve una síntesis del pensamiento y sentimiento. En lugar de buscar el amor, prepárate para relaciones a corto plazo, un enfoque positivo en este momento.

#### **CABRA**

NACIDOS EN: 1907, 1919, 1931, 1943, 1955, 1967, 1979, 1991 y 2003. Es el momento para escuchar de forma proactiva. Enfócate. No te distraigas. Escuchar te lleva más allá de los límites de lo que piensas que sabes sobre las personas importantes en tu vida.

#### MONO

NACIDOS EN: 1908, 1920, 1932, 1944, 1956, 1968, 1980, 1992 y 2004. Es un mes estelar para tus relaciones personales cercanas, con momentos mágicos de comunicación. Si estás buscando el amor, tu seguridad aumenta, tu carisma resplandece, y podrías comenzar una nueva y gratificante amistad que podría desarrollarse hacia algo más.

#### **GALLO**

NACIDOS EN: 1909, 1921, 1933, 1945, 1957, 1969, 1981 y 1993. Si te preguntas por qué eres tú quien está haciendo todos los planes y la mayoría del trabajo, ¿puede ser que seas tú quien siempre da el primer paso? Intenta darle a alguien en tus relaciones personales cercanas la oportunidad de contribuir.

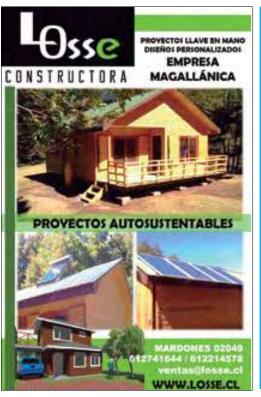
#### **PERRO**

NACIDOS EN: 1910, 1922, 1934, 1946, 1958, 1970, 1982 y 1994. Este es el momento para liberarte del pasado en tus relaciones personales cercanas. Cada día de este mes aprendes a encontrar satisfacción en el futuro a medida que pasa, como lo hace de forma continua.

#### **JABALI**

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

Este mes llega con una energía más "nosotros", que revitaliza tus relaciones personales cercanas. Comparte tiempo de calidad. Que no te sorprenda si sientes un empujón interno para reunirte, y eso lleva a encuentros sincronizados con alquien de tu pasado reciente.



## PUBLIQUE AQUI

- Más de 57.000 revistas mensuales distribuidas
- •Llegamos a todos los hogares de la XII Región.
- •Somos el medio con mayor alcance en Magallanes.

#### **ICONTACTENOS!**

② +569 9319 4481⋈ rmimica@yahoo.com



□ sanmarcos.compras@gmail.com

**(2)** 61 221 6695

## EMERGENCIA? EN SU HOGAR.



Construcciones

INSTALADORES
AUTORIZADOS POR
LA SEC EN:

- **∅** ELECTRICIDAD
- ✓ AGUA



clinicadelhogar@hotmail.com +56 9 9830 3100

# MUEBLES DE COCINA Y ROPEROS MODULARES



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

#### **COCINA GALAXY**



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





**ROPERO GALAXY** 



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



INTERIOR





CRÉDITOS DIRECTOS | ATENCIÓN PERSONALIZADA











transbank.

DISTRIBUIDOR EXCLUSIVO PARA PUNTA ARENAS EN ZONA FRANCA

Av. Principal, a pasos de la Costanera - Fonos: 61 221 4119 | 61 221 4111 E-mail: zfranca@comercialpatagonia.cl







# Realizamos procedimientos mínimamente invasivos guiados por imágenes.

Bajo ecotomografía, fluoroscopía o escáner para realizar biopsias, infiltraciones, drenajes y otros procedimientos (Radiología intervencional).

CLINICA MAGALLANES | AV. BULNES 01448 61 221 9299 | 61 223 2573 CONVENIOS CON FONASA, ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA. WWW.SCanners.