

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **CÁNCER
DE PULMÓN**

DEPORTES

> **RAFAELA
KNAPP**

TURISMO

> **ANTÁRTICA**

A portrait of Emma Barrientos, a woman with dark hair and bangs, wearing a black and white patterned sweater. She is smiling slightly and looking towards the camera. The background is a warm, wooden interior.

EMA

EJEMPLO DE ESFUERZO

BARRIENTOS



EN EL CRUCE DE PRIMERA ANGOSTURA EVITA LAS FILAS



PARA TU PRÓXIMO VIAJE COMPRA EN LÍNEA EN WWW.TABSA.CL

- Llega y embarca con tu ticket en el celular o impreso (y no te bajes del vehículo).
- Puedes solicitar boleta o factura.
- Evita hacer filas y espera desde la comodidad de tu vehículo



www.tabsa.cl



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O'Higgins N° 860
Lunes a viernes
8.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES
O'Higgins N° 1010
Lunes a viernes
08.15 - 12.00 / 14.00 - 17.00 h.

> PORVENIR
Padre Mario Zavataro N° 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 13 / N° 127 / Noviembre 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 A Impresores, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?

CONTACTENOS

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

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Noviembre es el mes de las Jornadas por la Rehabilitación, una cruzada solidaria que nos llena de orgullo a todos los magallánicos y que permite visibilizar las necesidades de las personas que viven con alguna discapacidad. Junto con respaldar la labor del Club de Leones Cruz del Sur y su Centro de Rehabilitación, GASCO Magallanes también quiso, en este número de Cuenta Conmigo, conocer el testimonio que Ema Barrientos Colivoro, una mujer que desde muy pequeña debió vencer las adversidades que le deparó la vida y que, junto al respaldo de sus padres, amigos y del Centro de Rehabilitación de la Teletón logro superar. Vaya todo nuestro cariño y reconocimiento para Ema.

En otro aspecto, en este mes también se conmemora el Día de la Antártica Chilena el que recuerda que el 6 de noviembre de 1940, el Presidente Pedro Aguirre Cerda fijó los límites del Territorio Chileno Antártico. La proyección de nuestra región y país hacia el Continente Blanco es una tarea que con esfuerzo y dedicación concretan tanto el sector público como privado con la esperanza de realizar actividades amigables con el medio ambiente y que, a su vez, den a conocer al mundo las bellezas naturales de este inhóspito territorio.

Finalmente, quisiera destacar la reciente producción de la primera muestra de eGL, una iniciativa de Empresas GASCO con HIF Global, que permitirá sondear los beneficios del primero Gas Licuado carbono neutral que se produce en el mundo y que puede significar un importante aporte a la descontaminación de nuestra casa: el planeta Tierra.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Día de la Antártica Chilena

El 6 de noviembre de 1940, el Presidente Pedro Aguirre Cerda fijó los límites del Territorio Chileno Antártico. Veinticinco años después, en 1965, durante el Gobierno del Presidente Eduardo Frei Montalva, se decidió consagrar esta fecha como el Día de la Antártica Chilena. La celebración de este hito permite relevar la permanente vocación antártica de Chile destacándose la entrada en vigor de la Ley 21.255 "Estatuto Antártico Chileno" normativa que suscribe las obligaciones y responsabilidades en materia de protección ambiental de la Antártica, contraídas en el marco del Sistema del Tratado Antártico. El Día de la Antártica Chilena también releva los fundamentos geográficos, históricos, diplomáticos y jurídicos de los derechos soberanos antárticos.

US\$830 Millones invertirá HIF Global en la planta de combustibles carbono neutral Cabo Negro Fuente: HIF Global



Contraalmirante Federico Guesalaga

Federico Guesalaga Toro nació en 1902 ingresó a la Escuela Naval muy joven y egresó en 1920. Se especializó en Navegación e Hidrografía. Su carrera naval es recordada sobre todo por haber estado, en calidad de Comodoro al mando de la Primera Flotilla Antártica, constituyendo la Primera Expedición Chilena a la Antártica, integrada por la fragata Iquique y el transporte Angamos, cuya misión se concretó entre febrero y marzo de 1947. En marzo de ese histórico año el comodoro Guesalaga sería entrevistado por La Prensa Austral, en donde dio detalles de la expedición y los principales desafíos enfrentados. Siendo recordado por su liderazgo y alta preparación, el destacado marino logró adhesión por las dotaciones de las unidades que componían aquella primera expedición antártica chilena. Su retiro de la institución se produjo en 1948 con el grado de capitán de navío. El contraalmirante Federico Guesalaga Toro falleció en 1985, siendo homenajeado con la presencia de las máximas autoridades de la Armada de Chile en su funeral.

> Exposición #ÚNICAENSUSERIE



Es una síntesis sobre la resistencia, el origen y la tradición en tiempos de hiper-producción, haciendo un mestizaje desde la materialidad del soporte hacia la evolución y trans/modernidad de la cultura. Así "Única en su serie", disponible hasta el 20 de noviembre en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams, pone en relación la producción y el destino de la obra logrando transformar el objeto fabricado en líneas de producción. La exposición es obra del pintor figurativo, Richard Ramírez con un lenguaje propio y muy característico. El autor es reconocido por su pintura simbólica y de oficio tradicional donde crea mundos que contrastan distintos elementos.

> Obra textil "Rizosfera"

Las artistas Patricia Iglesias, Dominique Salles y Claudia Wool se plantean el desafío de crear obra textil a partir de un concepto y desarrollarlo desde sus singularidades creativas y técnicas. Esta vez el concepto fue la raíz. Las creadoras trabajaron el concepto la comprensión del hogar, la búsqueda del origen, el resguardo de la memoria y otros. Las artistas trabajaron en el desarrollo de piezas textiles dinámicas que pudieran enlazarse entre sí, para formar una gran raíz de numerosas prolongaciones asimétricas y orgánicas que transportarán al espectador a un viaje en búsqueda del origen a través del arte textil. La muestra está del 6 al 30 de noviembre en Casa Azul del Arte, Av. España 1672. La entrada es gratuita.



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

“Es como manejar un idioma nuevo”



Para el psicopedagogo de 32 años, Jonathan Henríquez, el mundo que se abre a partir de la colección de monedas de diversos países y épocas históricas “es como manejar un idioma nuevo” porque permite conocer costumbres culturales de civilizaciones, países e imperios que, en algunos casos, ya no existen. Hoy cuenta con una colección de 1.500 monedas de lugares y épocas tan exóticas como el Imperio Otomano, Sultanatos de la India, de la era napoleónica, de la Alemania nazi, de la Francia ocupada durante la Segunda Guerra Mundial, de la época de los Samuráis en Japón, de los Caballeros Templarios de la Edad Media y de Jerusalén con una

data del año 53 después de Cristo. Todo comenzó cuando hace 16 años su madre le regaló una moneda de 10 pesos chilenos que le había entregado un pasajero en el hotel en que trabajaba. “Empecé a fascinarme con la historia que había detrás de la moneda, de qué época viene, por qué cambió, por qué es distinta a la que tenemos ahora”, recuerda. Como sucede con muchos coleccionistas, en la medida que su grupo de amigos se entera de su gusto, ellos mismos comienzan a regarle monedas que consiguen en viajes o que producto del azar encuentran en algún lugar escondido del hogar. Con el arribo de las redes sociales, Jonathan destaca la oportunidad

que se le abre de contactar a otros coleccionistas y acceder a piezas antiguas y exclusivas las que, en el caso de comprarlas pueden valer hasta 2 millones y medio de pesos. “Empecé a agarrarle el gusto a las monedas romanas y de esa forma conocí algo de la historia del Imperio Romano y del Imperio Bizantino”. De hecho, dos de las monedas que atesora con especial cuidado es una de la era del emperador romano Nerón y otra de oro del Imperio Bizantino.

Dentro de la colección numismática de Jonathan también se encuentran piezas de proto monedas, aquellas que constituyen las primeras incursiones en el uso de pedazos de

metal para realizar trueques las que provienen de China. Asimismo, cuenta con medallas del gobierno del Presidente Eduardo Frei Montalva, de los 400 años del Descubrimiento del Estrecho de Magallanes y de la inauguración del monumento al Presidente Manuel Bulnes en Punta Arenas; así como también amuletos egipcios, un anillo medieval y uniformes de la Unión Soviética.

Junto a un grupo de coleccionistas, recientemente crearon la Asociación de Numismática de Magallanes, ANUMAG con los que participan activamente de las exposiciones que realiza la Agrupación de Coleccionistas y Maquetistas de Magallanes. 

“CUANDO UNA QUIERE, PUEDE”

Ema Barrientos no es sólo símbolo de la Teletón, es, sobre todo, un ejemplo de esfuerzo, de tenacidad para enfrentar los desafíos que le puso la vida. Con el inquebrantable apoyo de sus padres, amigos y profesionales de la salud, esta magallánica de 52 años le narró a Cuenta Conmigo como afrontó la discapacidad y logró llevar una vida llena de amor y satisfacciones.

Nació en el barrio Prat y hoy vive en el mismo vecindario de Punta Arenas. Con 52 años, Ema Barrientos Colivoro es, tal vez, una de las voces más autorizadas y reconocidas de la comunidad para hablar de como enfrentar la discapacidad. Nació el 14 de julio de 1971 con una malformación congénita en ambas extremidades. Hija de Santiago Barrientos Ojeda y Norma Colivoro Mansilla, Ema fue acogida por sus padres con mucho amor y comprensión. “Nunca me trataron como una persona especial” recuerda y agradece hoy Ema en el living de su casa que comparte con su esposo, Francisco Pérez, de 54 años, quien trabaja en una empresa constructora. Al iniciar su vida escolar, los padres de Ema,

hoy fallecidos, intentaron matricularla en la Escuela E-19 pero al Director de la época no lo autorizaron a recibirla dado que requería atención especial la que era impartida en aquellos años por la Escuela Paul Harris. “Mi mamá no aceptó esto porque yo tenía una discapacidad física, no mental”, rememora Ema quien pasó sus primeros años escolares recibiendo clases en su casa. En 1978, los organizadores de la Teletón realizan una búsqueda de casos en Punta Arenas. “Hicieron una especie de casting en radio Minería, una vecina me llevó y al mes me contactaron para decirme que había quedado seleccionada”. Realizan entrevistas y grabaciones en su casa y, de esa forma, se convierte, a los 7 años, en niña símbolo de la segunda campaña de la Te-



“Nunca recibí tratamiento psicológico, solita nomás, con el apoyo de mis papás.”

letón, en 1979. Mario Kreuzberger, “Don Francisco”, recordó recientemente que Ema sólo pedía “unos bracitos”. Desde entonces, Ema recibe tratamiento en el Centro de Rehabilitación Teletón en Santiago. “Fue algo emocionante, viajaba en avión, llegar a Santiago. Fue una experiencia linda porque era la única de un lugar tan lejano. Me trataron con mucho cariño y gracias a eso pude rehabilitarme, tener mis prótesis, caminar, poder reinsertarme en la sociedad”, agradece. Don Francisco recuerda que “seguimos la historia de esa niña, dos años después vemos la escena cuando su madre la viene a ver de Punta Arenas y se desarma llorando cuando la ve caminar por primera vez”. En la campaña 2023 de la Teletón participa nuevamente Ema Barrientos quien fue entrevistada por Don Francisco en Punta Arenas, ocasión en la que recordó la ayuda que recibió (<https://www.teletontv.cl/video/ema-barrientos>)

Vida escolar

En 1980, Ema ingresó a 3ero básico de la Escuela E-14 en donde cursó hasta 8vo básico para luego finalizar sus estudios secundarios en el Liceo Sara Braun. Luego ingresó a la Universidad de Magallanes a estudiar ingeniería en computación, pero luego de dos años desiste e inicia sus estudios de contador auditor los que finalizó exitosamente. En 1999 comienza a trabajar con Ilda Gómez en Confecciones Gigi la que “fue una linda experiencia, en la que trabajé con puras mujeres”, destaca. En 2000 el entonces Alcalde de Punta Arenas, Juan Morano, le ofrece integrarse al equipo de funcionarios de la Mu-

nicipalidad, en el área de Finanzas. Al tiempo después se incorpora en la Dirección de Fomento Productivo y luego, a Tesorería de la Dirección de Administración y Finanzas. “Me siento realizada profesionalmente”, confiesa. Ema destaca las diversas posibilidades que existen hoy para tratar a las personas con discapacidad. “Uno compara lo que vivió y lo que viven los jóvenes ahora en rehabilitación. Antes no había tantos profesionales especializados. Nunca recibí tratamiento psicológico, solita no más, con el apoyo de mis papás. Ellos nunca me vieron con ojos diferentes, siempre tuve buena acogida, siempre había alguien que me ayudaba.

Ahora es más llevadero conseguir cosas para las personas con discapacidad”, reflexiona esta mujer que también expresa agradecimientos a la Teletón, en donde recibió tratamiento, prótesis y mucho amor.

Al igual que la mayoría de los chilenos adultos, a Ema le preocupa llegar a convertirse en adulta mayor. “Una no sabe cómo va a vivir la vejez”, dice y agrega que, aunque lo ha intentado no ha logrado tramitar una pensión por invalidez.

Mientras tanto, esta magallánica dice que le gustaría viajar y conocer otros países. Además, reconoce que tiene un grupo pequeño de amigos, “pocos, pero buenos”, aunque no

[EMA BARRIENTOS]

Emma destaca el apoyo incondicional que recibió de sus padres, Santiago Barrientos y Norma Colivoro, claves para su rehabilitación. ➤



es de mucha vida social, prefiere ver televisión y hacer Sudoku.

Es una eterna agradecida del apoyo que recibió de la Teletón "porque gracias a ellos pude rehabilitarme y dar un giro a mi vida". También dice sentirse "orgullosa" de la labor que ha realizado el Club de Leones Cruz del Sur con el Centro de Rehabilitación y las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, "porque es un esfuerzo de los magallánicos y se ha sacado adelante con mucho esfuerzo ayudando a las personas".

Finalmente, Emma Barrientos envía un mensaje de esperanza para todas las personas que conviven con la discapacidad: "Cuando una quiere, puede. Cuando tienes ganas de vivir puedes salir adelante con el apoyo de la familia".

Jornadas por la Rehabilitación

Este año, las Jornadas por la Rehabilitación se realizaron, en forma presencial, el 3 y 4 de noviembre. Al cierre de esta edición se desconocía el monto recaudado, pero con estos recursos se ayuda a financiar el Centro de Rehabilitación que atiende a 5.146 usuarios y entrega 131.347 prestaciones al año, en las tres sedes de Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir.

En forma permanente se reciben aporte en la Cuenta Corriente del BancoEstado 91900176100, online a través de www.jornadas.cl o haciéndose socios de Amigos por la Rehabilitación en la misma web. 

BIO

- **Emma Barrientos Colivoro**
- **52 años**
- **Casada**
- **Contadora Auditora**



Planta Áridos P-06

Punta Arenas - 2023

Concremag
Concretos de Magallanes

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



Camión Mixer

Puerto Williams – 2023

www.concremag.cl

Monumento al Inmigrante Croata

El Monumento al Inmigrante Croata está emplazado en la intersección de Avenida Bulnes con Mapuche, en Punta Arenas. Fue erigido a petición de la Municipalidad de Punta Arenas en 1970, creado por el escultor Miodrag Živković en colaboración con el ingeniero y arquitecto Djordje Zlokovic. Representa a la familia croata alzando sus brazos a su descendencia, en permanente diálogo con sus raíces socioculturales en las costas de Dalmacia. Constituye un homenaje a las familias migrantes croatas que arribaron a Magallanes desde mediados del siglo XIX y, con fuerza, durante las primeras décadas del siglo XX. La migración croata se acentuó a partir del hallazgo de depósitos auríferos en las islas

del sur del canal Beagle, lo que atrajo a centenares de migrantes entre 1890 y 1893. No obstante, fue a comienzos del siglo XX cuando el flujo migratorio se acentuó en la región. Las circunstancias del prolongado servicio militar obligatorio que, en ese momento los jóvenes croatas debían efectuar a la monarquía Habsburgo del Imperio austrohúngaro, sumadas a la epidemia de filoxera que azotó las islas del mar Adriático y los éxitos relativos que muchos inmigrantes croatas obtuvieron en esta región, permitió la apertura de las posibilidades y expectativas de muchos de ellos. Según el Censo General de la Región de Magallanes de 1906, los migrantes croatas estaban formados por 1.469 personas. ©



CÁNCER DE PULMÓN

En Chile es la tercera causa de muerte por neoplasia en hombres -después del cáncer gástrico y de próstata- y la segunda después del cáncer de mama, con un registro de 3.500 personas fallecidas al año por esta patología en el país. Sólo entre un 10 a un 25 por ciento de los pacientes tiene oportunidad de cirugía con intención curativa, ya que se detecta tardíamente. Afecta mayormente a los varones fumadores adultos, y dado el aumento del tabaquismo entre las mujeres también las afecta progresivamente tendiendo a igualar a los hombres. De acuerdo con el médico broncopulmonar de Clínica RedSalud Magallanes, Bernardo San Martín, "por lejos el tabaquismo sigue siendo el principal causante de la aparición de cáncer pulmonar, en segundo lugar, la exposición al humo de tabaco

como fumador pasivo. Otros factores, más raros, son la exposición a gases radiactivos, asbesto y químicos inhalantes. Los principales síntomas de esta patología son: Tos persistente en un fumador por más allá de dos meses, expectoración bronquial persistente y con sangre, baja de peso de causa desconocida, cansancio de aparición progresiva y dolor persistente en el tórax o un hombro. ¿Qué se debe hacer si se presentan esos síntomas? "Consultar a médico refiriendo claramente la cantidad de cigarrillo que consume, el tiempo que lleva de síntomas respiratorios y realizar rápidamente los exámenes para descartar un cáncer pulmonar. Además, esto permite detectar otras patologías pulmonares asociadas con el tabaquismo como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Si la persona no



GALPONES & BODEGAS

PARA CLIMA MAGALLÁNICO



*Con acceso por caminos o carreteras habilitadas.

- De 12 a 180 m²
- Armado y montaje de gran rapidez.
- Instalación en cualquier punto de la región.*
- **Opcionales:** Ventanas, portones, puertas, tragaluz, iluminación, calefacción, aislamiento térmico y más.

¡EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO!
COTICE Y COMPRUÉBELO



INDUSMAG

indusmagspa@gmail.com

(sólo whatsapp) +569 7484 4231

www.indusmag.cl



ha dejado de fumar es el momento de comenzar a hacerlo ya que está demostrado que los pacientes que no dejan de fumar a pesar de tener un tumor pulmonar tienen una evolución mucho peor”, explica San Martín.

Prevenir mejor que curar

Está demostrado que en los países en los que se ha logrado disminuir el tabaquismo ha descendido significativamente la aparición de cáncer pulmonar, “es decir, dejar de fumar o no fumar es la mejor forma de prevenir esta enfermedad. También el considerar ambientes libres de humo de tabaco y evitar la exposición a elementos como el asbesto”.

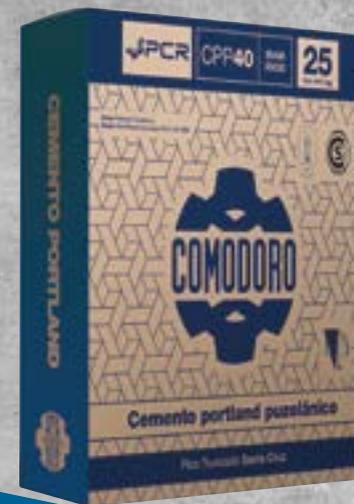
Bernardo San Martín dice que en la actualidad al detectar un cáncer pulmonar inicial o en etapa localizada permite realizar un

tratamiento quirúrgico, es decir, extirpar la zona donde está el tumor antes de que éste pueda generar metástasis, mejorando así la posibilidad de supervivencia de la persona. “Lo malo es que este es un cáncer que genera rápidamente metástasis a los ganglios, glándulas suprarrenales, cerebro, huesos e hígado, por lo que es importante al momento de consultar que la persona señale que es fumador para que se realicen los exámenes básicos de salud pulmonar como radiografía o tomografía de tórax si los síntomas orientan a la posibilidad de que pudiera tener un cáncer pulmonar”.

Afortunadamente, el cáncer pulmonar es una de las patologías que recientemente se ha integrado al GES por lo que los costos del tratamiento no debieran implicar un gasto excesivamente elevado para el paciente y su grupo familiar. 

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.



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
+569 8580 6127
ventas@comercialpatagonia.cl
comercialdelapatagonia



TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA

ANTÁRTICA POR EL CIELO Y EL MAR

Para muchos constituye un verdadero sueño conocer la Antártica, un continente que se erige en un manto místico de aventura extrema, naturaleza prístina, ciencia de punta y cooperación internacional. Su lejanía y clima extremo la convierten en un sitio de interés turístico difícil de acceder. Por ello es de destacar la perseverancia de la empresa regional Antarctica21 que cumplió 20 años conectando Magallanes con el Continente Blanco y que en la actual temporada cuenta con un 95 por ciento de las reservas copadas. Con un modelo que contempla el traslado vía aérea de los pasajeros para luego ser embarcados en cruceros que recorren las frías aguas del Polo Sur, con lo que se evita el tormentoso clima del Paso Drake y potenciales mareos.

Antarctica21 cuenta con cuatro modalidades: Aero-crucero Antártica Clásica de 8 días; Aero-crucero Círculo Polar de 10 días; Aero-crucero Antártica y Georgia del Sur de 17 días; y el Aero-crucero Antártica Express de 6 días. La empresa opera dos cruceros, el Magellan Explorer y el Ocean Nova. El primero es una embarcación de expedición moderna, fabricado en Chile según las últimas especificaciones del Código Polar y se estrenó en 2019. Cuenta con siete categorías de alojamiento, incluyendo las cabinas singles exclusivas. El Ocean Nova es un buque de expedición robusto y ágil. Este barco fue construido en Dinamarca en 1992 para navegar por las aguas congeladas de Groenlandia. Tiene un casco reforzado que es ideal para viajes de expedición en la Antártica. El barco fue completamente renovado en 2006 y ofrece tres categorías de alojamiento: Singles exclusivas, Dobles y Triples. Información y reservas en www.antarctica21.com 



[DEPORTE]

Rafaela Knapp, esquiadora.

“Podría estar entre las cinco primeras en modalidad Súper”



Rafaela Knapp Moya, de 12 años, es una de las promesas del esquí regional. Estudiante de 6to básico del Colegio Británico esta joven deportista se toma en serio el deporte blanco. Durante las vacaciones de invierno entrena de lunes a sábado desde las 9.30 hasta las 15.30 horas con dos vueltas de entrenamiento y luego esquiando en el trazado dispuesto por sus entrenadores del Club Andino Punta Arenas (CAPA) en donde integra la selección local conformada por 25 esquiadores de entre 8 a 15 años.

Rafaela, junto a sus compañeros, recientemente participó del Campeonato Nacional Intersur, disputado en Antillanca, en donde se ubicó entre las 15 mejores en categoría Gigantes y dentro de las 19 mejores de Super. En septiembre, viajó a Chillán en donde se disputó una competencia nacional ubicándose dentro de las Top13 (Gigantes) y Top8 en Super. “Pienso que podría estar entre las cinco primeras en Super y entre las diez mejores de Gigantes”, dice con toda naturalidad Rafaela quien también practica hockey en

door y artes marciales.

Actualmente, junto a su familia, evalúa la posibilidad de realizar una doble temporada, es decir, viajar a Europa durante el invierno del Viejo Continente y de esa forma reencontrarse con su exentrenador Víctor Moraga.

Tiene palabras de agradecimiento para sus entrenadores, Silvana Camelio, Ema Escárate, Matías del Valle y Gabriel Garcés, como así también para la administradora del Club Andino, Karla Ursic.



MAGALLANES
A TODO
GAS



CONVIERTE TU VEHÍCULO A
GAS NATURAL Y GANA
\$50.000
EN VALES DE CARGA DE GNC



Ahora puedes convertir **cualquier vehículo particular** con un máximo de **15 años de antigüedad**. ¡APROVECHA!

TALLERES ADHERIDOS

René Pérez +56 9 9649 2060
Tecso GNV +56 9 5421 5559

Gasco
MAGALLANES

Promoción válida hasta el 28/12/2023 o agotar stock de 80 premios. No aplica para vehículos taxis básicos y colectivos. Uso de los vales de carga de GNC hasta el 30/03/2024. Bases en www.gasco-magallanes.cl



Tártaro de res

Restaurante Ventisca está emplazado en una casa patrimonial construida en 1932 ubicada en calle Balmaceda, en Punta Arenas. Atienden en horario de cena de martes a sábado desde las 20 horas hasta las 22:30 horas (horario de cocina) y almuerzo los días sábado y domingo desde las 13 horas hasta las 14:30 horas (horario de cocina). La especialidad de Ventisca son los pescados y mariscos, también con alternativas en carnes y pastas caseras. Privilegian a los proveedores locales por lo que las carnes y pescados son regionales.

PREPARACIÓN

Cortar la carne lo más pequeño posible y reservar, luego cortar todas las verduras en cuadrados pequeños e iguales y reservar. Exprimir jugo de limón. Al tener todos los ingredientes listos comenzar a unir en un bowl dejando para el final el jugo de limón. Un secreto es agregar una cucharada de jugo de alcaparras y jugo de pepinillo. Unir todos los ingredientes y montar. Para el montaje escoger un lindo plato, decorar con hojas verdes y tostadas. Para las tostadas cortar el pan que tengan en casa rociarlo con aceite y meterlo al horno unos 7 minutos o hasta que este dorado. Y a disfrutar de un rico tártaro de res en la casa.

INGREDIENTES

- > 100 gr de carne a elección
- > 2 cda. de cebolla morada en cuadritos
- > 1 cda. ají verde cortado en cuadritos
- > 1 1/2 cda. de alcaparras cortadas
- > 1 cda. de pepinillo cortado en cuadritos
- > 1 cda. de mostaza
- > 1 puñado de cilantro
- > 5 cdas. de jugo de limón
- > Sal y pimienta a gusto



“Ventisca”
Balmaceda 723
Punta Arenas
☎ +56 9 72934676

Niños expuestos a las noticias de conflictos bélicos

Las imágenes de guerras y conflictos que viajan constantemente a través de los canales de televisión y las redes sociales visibilizan dramas humanos. Los niños se ven expuestos a estas informaciones por lo que el psicólogo, Felipe Rodríguez, aconseja “usar estas noticias y la exposición mediática que puedan tener los niños a las informaciones como estímulo para poder tener algunas conversaciones con ellos. En general, con los niños debiéramos poder tener espacios de conversación y contención; las herramientas que más podemos utilizar son las que nos permitan acercarnos a los niños, saber qué es lo que les está pasando y si han visto lo que ha estado sucediendo, en el fondo, abrir la conversación”. Para Rodríguez también es de suma importancia el contexto en que se dan estas conversaciones. “Hay que encontrar el espacio para llevar a cabo estas conversaciones y ojalá sea en calma, no a la rápida. También hay que estar atentos a los posibles síntomas o conductas raras o poco frecuentes de los niños o adolescentes”.



nueva harina integral
natural y saludable

Granjas de la Sierra
Harina de Trigo
Integral

granos enteros ✓ alto en fibra ✓ alto en proteína ✓

Encuétralos en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes y Aysén DISTRIBUYE COFORAN

Neuroarquitectura: ¿Cómo lograr un buen descanso?

Según un estudio realizado por la Clínica Somno a más de mil personas, ocho de cada diez chilenos consideran que su descanso fue deficiente durante el 2022 y el 28% declaró nunca dormir bien. Los especialistas de Antico Studio expli-



can que el dormitorio debe ser visto como un lugar de tranquilidad. Para esto aconsejan contar con una ropa de cama adecuada y, en el caso de las sábanas, cambiarlas idealmente todas las semanas. En cuanto al tipo de tela, el algodón se recomienda para todo el año, ya que tiene la capaci-

dad de absorber la humedad y retener el calor. Colores: Para el dormitorio se recomienda utilizar colores neutros y suaves, ya que aportan una sensación de bienestar y tranquilidad, por lo que suelen ser adecuados para un buen descanso. Aromas: Existen aromas que se relacionan directamente con estados de ánimo de tranquilidad. Uno de ellos es la lavanda, un aroma ideal para relajarse, asegurar un buen descanso y controlar la ansiedad.

La seducción virtual ¿cuenta como un engaño?

Para muchas personas una interacción virtual puede ser igual de satisfactoria que tener un contacto humano, así lo reveló la empresa de estudio de consumidores Gfk sobre 27 mil personas de 22 países. Gleeden, sitio de encuentros extraconyugales buscó conocer más al respecto encuestando a sus integrantes. En una primera instancia, Gleeden preguntó a sus miembros si una simple infidelidad virtual es suficiente para satisfacer sus ganas de aventura. Fue así como 41% de las mujeres declararon que no necesitan de una relación física para romper con su rutina con su pareja oficial. De ese porcentaje, el 48% explicó que buscan únicamente iniciar una conversación. Otras prefieren una relación solamente virtual porque la consideran menos arriesgada. Caso contrario es lo que pasa con los hombres a quienes una relación a través de la pantalla no les basta. Eso es lo que declararon a Gleeden al menos el 72% de los miembros interrogados. Y para aquellos que se contentan con una relación virtual, las razones no son las mismas que las de las mujeres. Y es que la mayoría de ellos (43%) declara que estarían en una relación extraoficial solo por el hecho de que es menos arriesgado.



De acuerdo con datos del portal Statista, las redes sociales más usadas en 2023 en Chile son:

1.- Youtube

15,40 millones de usuarios



2.- Facebook

12,15 millones de usuarios



3.- TikTok

11,25 millones de usuarios

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

GASCOEDUCA llega a isla Dawson

Invitados por el Departamento de Bienestar de la Armada de Chile, un equipo de Fundación GASCO visitó la Escuela Rural Puerto Harris con el objetivo de que sus alumnos tuvieran la oportunidad de realizar distintas actividades científicas relacionadas con el gas, las energías y la transición energética. El 27 y 28 de septiembre, el programa GASCOEDUCA, viajó hasta Isla Dawson llevando su módulo y laboratorio móvil para atender a la totalidad de la población escolar de la isla realizándose diversas actividades que permitieron dar a conocer la importancia que tiene el gas como recurso energético, su rol en la transición energética, y enseñar sobre los procesos involucrados en su producción, distribución y uso en Chile y especial-



mente en la región de Magallanes. Valentina Fuentes, profesora de primero y segundo básico dijo que “fue una actividad muy interesante, en la que los niños estuvieron muy atentos, hicieron muchas preguntas y participaron activamente. Me pareció una gran experiencia permitirles aprender de manera lúdica sobre energías, en especial, las energías renovables”.

GASCO respalda tutorías para lectoescritura

En la Escuela Dellamira Rebeca Aguilar Fundación Teraike realizó un encuentro en torno a las tutorías voluntarias en apoyo a los estudiantes de esta comunidad, de 2° a 4° básico que requieren trabajo personalizado para el desarrollo de la lectoescritura. Se trata de una colaboración público-privada que se enmarca en el Plan de tutorías implementado por el Ministerio de Educación como parte de su estrategia de reactivación educativa. En esta oportunidad, Letra Libre, entidad autorizada por el MINEDUC, coordina y realiza las tutorías online en las que un tutor voluntario se conecta con un estudiante. Esta

alianza, promovida por Fundación Teraike, permitió darle urgencia y fortalecer el plan estatal para que los seis alumnos de Escuela Dellamira Rebeca Aguilar que aún no logran un nivel adecuado en lectura, puedan recuperar su confianza, tener una compañía personalizada que crea en ellos y los apoye y así superar las barreras que les impiden leer y que frenan sus aprendizajes y desarrollo integral. La fundación trabaja también apoyando a las escuelas España y Hernando de Magallanes. Para la primera ya cuentan con el compromiso de GASCO para financiar el taller para apoderados que permitirá entregarles herramientas para apoyar a sus hijos en el desarrollo de la lectoescritura. ■



RATA

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

En el amor siempre tenemos que asegurarnos de estar libres, sin ataduras, sin sentir que pertenecemos a otro como un esclavo o esclava, el amor verdadero no hace eso, si estás sufriendo algo así en tu vida, es tiempo de buscar ayuda y dejar lo que no te hace bien.

BUEY

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

El amor es un buen motor para impulsar nuestra vida a mejores cosas, por eso, durante este mes tendrás la oportunidad de disfrutar el amor como nunca lo habías hecho, para los comprometidos se pueden ver varios días buenos en el horizonte.

TIGRE

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

Hay días especiales en el horizonte en su trabajo, en especial para quienes han decidido correr una carrera independiente o quienes han decidido que el mundo del arte es el más adecuado para explorar una carrera profesional a través de la creatividad.

CONEJO

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

No dejes de intentar un buen cambio en tu vida, tu salud puede correr riesgos si no comienzas a cuidarte, sobre todo cuando veas que quizás no estás del todo bien, la segunda semana será un poco peligrosa para tu salud, procura estar a salvo durante ese tiempo.

DRAGON

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

Este mes contempla muchas decisiones difíciles para ti, sobre todo las que tienen que ver con tus relaciones sociales o familiares, por eso, tienes que tomarte el tiempo para decidir con claridad, con el corazón como protagonista de esas mismas decisiones, no solo con tu parte racional.

SERPIENTE

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

Comienza este mes con buena energía, siempre pensando en el futuro y en seguir avanzando en su vida profesional. Este místico signo podría estar un poco exhausto al comenzar el mes, pero poco a poco se irá dando cuenta que el cansancio no le servirá de nada.

CABALLO

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

El camino se ha vuelto complicado este mes, las cosas han comenzado a ponerse un poco más serias y eso te puede estar molestando, sobre todo si no buscabas una relación en este momento, pero no te resistas, no hay razón para temer, solo entrégate a tus sentimientos.

CABRA

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

Nada peor que pasarse la vida llorando por lo perdido, eso no te ayudará a tener cosas mejores en tu vida, el llorar solo sirve para descargar la pena de un momento, pero no es algo a lo que se deba recurrir diariamente, recuerda que tú eres el encargado de hacer tu vida algo mejor.

MONO

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

No hay que decaer al primer indicio de malestar, eres fuerte y lo sabes, pero si por alguna razón sientes que algo anda mal en tu interior, tienes que ser responsable con tu salud e ir a un médico, será lo mejor para ti. Debes hacerte cargo de ti mismo.

GALLO

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

Si no crees en el destino, no hay problema alguno, ya que el destino es algo que uno va forjando, pero es cierto que existen ciertos pasos obligatorios que todos tenemos en nuestra vida, el resto queda a tu decisión y libertad, no hagas de esas partes de tu camino algo difícil para ti.

PERRO

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

Expresarás de manera muy clara tus deseos durante este mes, será tiempo de decisiones y reflexión, algo no hacías hace bastante tiempo, pero nunca es tarde para ello, tampoco para explorar los caminos que tiene la mente y el universo para entregarte.

JABALI

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

No vivas a través de los ojos de otra persona, necesitas seguir viviendo tu vida personal a través de tu propia mirada, todo lo que creas que haces en favor de otro puede no ser lo correcto. El amor necesita cuidados, sobre todo cuando se lleva mucho tiempo juntos.

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

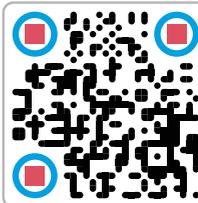
- ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL
- RESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

61 2208027
llae@gasco.cl



¡RENUNCIA AL PAPEL Y PREFIERE EL ENVÍO DE TU BOLETA DIGITAL!

- Recíbela en tu email
- Págala online
- Es más sustentable.



Solicítalo registrándote*
en la Sucursal Virtual
de Gasco Magallanes.

*Si ya estás registrado, debes actualizar tu información en: Mis datos/despacho digital

Ayuda al planeta
disminuyendo el uso
innecesario de papel.



COTICE Y VERÁ QUE ES MÁS CARO
REEMBOLSAR QUE COMPRAR EL
BONO DIRECTAMENTE CON SU
PRESTADOR.
NO OLVIDE QUE EN SCANNERSUR
ATENDEMOS POR:

- ✓ **ISAPRES** (TODAS)
- ✓ **FONASA**
- ✓ **MUTUALES**
- ✓ **FF.AA.**

SCANNER SUR
IMÁGENES DIGITALES



AGENDE SU HORA
61 221 9299
61 223 2573
CONVENIOS CON FONASA,
ISAPRES, MUTUALES Y FF.AA.



MINISTERIO DE SALUD