

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **SINDROME
DEL MANGUITO
ROTADOR**

DEPORTES

> **JACOB
MASLE**

COLECCIONISTAS

> **HERMINIO
BERNALES**

MAYRA

PERIODISTA ~ Y MODELO

IBÁÑEZ





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 Nº 860
Lunes a viernes
08.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

> PUERTO NATALES

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

> PORVENIR

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

> PUERTO WILLIAMS

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

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 13 / Nº 128 / Diciembre 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

A pocos días de finalizar este 2023, es oportuno realizar un balance, tanto en lo personal, familiar como laboral. Las personas que conformamos el equipo de trabajo de GASCO Magallanes hemos entregado nuestro mejor y mayor esfuerzo por brindarles a nuestros clientes una atención eficiente, segura y oportuna en la distribución de gas natural y GLP en la región.

Estamos especialmente satisfechos con el avance que presentan las obras del tendido de redes en el sector del Andino, como así también el exitoso despliegue en la región de GASCO Educa, programa que se ha hecho presente en Isla Dawson entre otros lugares de la zona. Asimismo, recientemente, se concretó la producción de las primeras moléculas de eGL en la planta experimental Haru Oni de HIF Global lo que podría implicar, en el futuro, la producción masiva de este combustible carbono neutral para Chile y el mundo.

También nos sentimos orgullosos de haber realizado, como todos los años, nuestro aporte a las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, una cruzada solidaria que cuenta con el sólido respaldo de la comunidad y autoridades.

Finalmente, quisiera enviarles un afectuoso saludo a todas las familias con la esperanza que esta Navidad sea una celebración rodeada de amor, unidad y alegría, en especial para los más pequeños.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Día Nacional Contra el Femicidio

El 10 de noviembre de 2020, se publicó la Ley Nº 21.282 que declaró el 19 de diciembre de cada año como el Día Nacional Contra el Femicidio, fecha en que fue asesinada Javiera Neira Oportus, de 6 años, por parte de su padre biológico, en el contexto del femicidio frustrado de su madre. Desde entonces, esta jornada está destinada a visibilizar este delito como la expresión más extrema de violencia contra las mujeres, dignificar la memoria de las mujeres asesinadas y reconocer los aportes realizados por el movimiento feminista al reconocimiento y la visibilización de la violencia contra las mujeres como un problema social.

Inia Kampenaike produce **47.000 kg** de papas certificadas al año en Magallanes

Fuente: Inia Kampenaike



José de los Santos Mardones

Punta Arenas fue fundada el 18 de diciembre de 1848 tras la decisión de trasladar la población desde Fuerte Bulnes hacia un sitio con mejores condiciones climáticas y de abastecimiento de agua y leña. En las cartas náuticas inglesas ese sector era llamado Sandy Point (Punta Arenosa). De allí deriva su nombre actual de Punta Arenas.

La decisión fue tomada por José de los Santos Mardones, Gobernador del territorio de Magallanes. Mardones nació en San Felipe a fines del siglo XVIII, combatió en el Alto Perú en contra del Virrey Pezuela. Durante los últimos días del periodo de la Reconquista fue tomado prisionero por el Gobernador Marcó del Pont, trasladado a bordo de la fragata Victoria en Valparaíso relegado a la Isla de Juan Fernández. Participó activamente en la batalla de Maipú, registrando un brillante desempeño que significó la consolidación de la independencia de Chile. Siendo comandante del Fuerte Bulnes constató que dicho lugar no reunía las características para la conformación de un poblado de mayor envergadura. De esta manera inició exploraciones por la zona, llegando a la actual ubicación de Punta Arenas. Falleció el 11 de noviembre de 1864.

> “Plastik” en Casa Azul del Arte

El Elenco de Vestuario de Casa Azul del Arte presenta la exposición “Plastik”, una exhibición inédita de vestuarios en formato Barbie, donde destaca el ingenio y la destreza de cada integrante. La exposición está compuesta por más de 100 muñecas que son parte de un ciclo de trabajo creativo que comenzó en 2019 y se ha extendido hasta la fecha, donde se logra reflejar el esfuerzo y la dedicación de un elenco que destaca por su enfoque innovador al intervenir muñecas Barbie con una variedad de materiales. El Elenco está integrado por Catalina Ferreira, Alexander Paredes, Yolanda Ritter y Araziel Jerez, bajo la guía de la docente Bárbara Valenzuela. La muestra es abierta a todo público y se puede visitar de lunes a viernes desde las 8 a 12 horas y de 14 a 17 horas en Avenida España 1672, Punta Arenas.

> Exposición “Intravesía”

Hasta el 29 diciembre se encuentra disponible la exposición “Intravesía” del escultor Blas Gesell Yasic, ilustrador y artista visual magallánico egresado de la Escuela de Bellas Artes de Valparaíso. Su obra toma la escultura como eje central de creación inspirándose en mundos fantásticos e imaginarios para la creación de seres y formas que transportan al espectador dentro de su universo. Su exposición “Intravesía” es un viaje al interior de la mente del artista, en donde formas oníricas, zoomorfas y surrealistas transportan al espectador a un mundo tan mágico como inquietante. La obra puede apreciarse en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams.



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

“Hay mucha gente que tiene cosas en la casa”



No sólo el andinismo y la docencia como profesor de educación física forman parte de las pasiones de Herminio Bernales Tsuchiya. A sus 78 años, este apreciado exprofesor del Liceo Industrial también es un connotado coleccionista de pequeñas botellas de licor y de elaborados sacapuntas metálicos. Nacido en Valparaíso, Herminio narró a Cuenta Conmigo que “sin saberlo era coleccionista” y recuerda que su primer sacapunta fue herencia de su padre. “En 1992 mi papá estaba muy enfermo por lo que me fui a vivir a Valparaíso donde tuve que quedarme durante un año y

como no podía estar con licencia tanto tiempo tuvo que trabajar en otras actividades. Me incorporé en una empresa de turismo en la que todos eran profesores”, recuerda en el living de su casa la que compartió con su pareja la profesora en Prevención de Riesgos, Lizzie Pezzolla fallecida en 2020. Fue en esos años en Valparaíso cuando, prestando servicios de turismo, debió visitar la pizzería Capel en el Valle del Elqui en donde, al finalizar el recorrido, recibió de manos de una promotora su primera botellita de pisco de 50cc. “Lizzie era la coleccionista, tenía lápices, llaveros

y botellitas de perfume. Ella participaba de la Agrupación de Maquetistas y Coleccionistas de Magallanes”, dice Herminio quien hoy cuenta con una colección de 200 botellas de licor y 150 sacapuntas. Gin, pisco, vodka, tequila, ron, vino, whisky y licores frutales son algunos de los destilados que componen la colección de Herminio quien reconoce que la gran mayoría de las botellas fueron compradas a unos \$3 mil en promedio. Cuenta con unos 25 tipos de whisky, 12 de pisco y 44 variedades de licores como Martini, Cachaza, Araucano y Frangelico. En cuanto a los sacapuntas, recuerda un

viaje a la ciudad argentina de Neuquén en la que encuentra fortuitamente una librería en la que existían algunos parecidos al que recibió de herencia paterna. “Compré 5 sacapuntas. Son metálicos con diversas motivaciones como pianos, cañones, vitrolas, toca disco, etc.” “Hay mucha gente que tiene cosas en la casa. Yo siempre acompañaba a mi señora en esta linda locura. Era un mundo que yo no conocía y es muy entretenido. Las exposiciones se te pasan volando porque la gente se pone a conversar con los coleccionistas, es muy entretenido”, dice finalmente con entusiasmo. ©



“ME ENCANTA ESTAR CON LA GENTE”

Tras una intensa carrera en el mundo del modelaje y las comunicaciones, Mayra Ibañez vino a “probar suerte” a Magallanes motivada por el amor de pareja y por su incesante búsqueda de hacer realidad sus sueños. Hoy es parte del elenco de Pingüino Multimedia desde donde se ha ganado el cariño de la audiencia. Esta es su historia.

Nació en el barrio Ciudadela de la ciudad de Córdoba, Argentina. Lo describe como un sector “muy humilde” pero con unos padres “muy trabajadores”. Es Mayra Ibañez, periodista, conductora y productora de los programas Pingüimánias y Tarde Libre de Pingüino Multimedia, espacios en los que ha sabido ganarse el afecto de la gente.

A sus 33 años Mayra se ha empeñado en surgir. Primero en el mundo del modelaje y en el teatro de revista, y luego como conductora de programas televisivos y radiales. Su vínculo con Chile comenzó en 2010 cuando, habiéndose recibido de licenciada en Relaciones Públicas, le ofrecen participar de un casting para un team playero en Viña del Mar. “No voy a quedar porque soy

muy peticita”, se decía a sí misma en aquel entonces. Sin embargo, con 20 años, fue seleccionada pasando una temporada de tres meses en la ciudad jardín.

“Me encantó Chile, me enamoré. Quedé impactada con la modernidad, los edificios, parecía otro mundo”, recuerda. Tras su paso por Viña del Mar, un amigo bailarín la convence probar suerte en Santiago y la acoge en su casa de La Florida. Era el 2012 y comenzaba a dar sus primeros pasos en la farándula local como extra de algunas telenovelas y en una película cuyo protagonista era Benjamín Vicuña. “Estaba fascinada, mi mamá siempre me decía que luche por mis sueños”, agradece. También trabajó en el programa de Chilevisión, Club de la Comedia, lo que complementó con

“Ese año conocí a Lalito, magallánico, el que me invitó a probar suerte a Punta Arenas...”



otras entradas económicas desempeñándose como garzona. “Pude irme a vivir a una pensión, sentía que era un avance”, recuerda con emoción.

En 2012 fallece su padre y al tiempo su mamá enferma gravemente por lo que regresó a Córdoba. Al año siguiente se presenta al casting del programa de Chilevisión, Manos al Fuego. Con las penas acumuladas, Mayra asegura que “hice el peor casting de mi vida”. No obstante, en 2014 se incorpora al equipo de uno de los programas más exitosos de la época en el que se ponía a prueba la fidelidad de las parejas. Dueña de una gran personalidad y de una atractiva figura, esta argentina se convertía en una verdadera tentación para los incau-

tos pololos que eran filmados con cámaras ocultas mientras Mayra jugaba a la seducción hablando en perfecto portugués.

“Los dos casos más fuertes los hice yo. Uno que se sacó el anillo y otro que no cayó en la tentación y respetó a su polola”, rememora y reconoce que con Manos al Fuego hubo un antes y un después en su vida. “Mis redes sociales estallaron, me empiezan a llamar de todos los eventos, de los medios, quería que fuera chica reality, se me quintuplicaron los ingresos, se había hecho realidad mi sueño, por todo lo que había luchado”.

Pero su exitosa participación en el programa fue un arma de doble filo, ya que la catapultó a la fama, pero, al mismo tiempo,

no le permitió seguir trabajando en las temporadas siguientes de Manos al Fuego. “La gente me reconocía, entonces no iba a poder hacer el mismo trabajo, de hecho, hasta el día de hoy me preguntan si ando con cámaras ocultas”, dice riéndose.

En 2015 Mayra participa, representando a Argentina, en el concurso Novia de la Copa América de Fox Sport Latinoamérica el que gana con el 55% de los votos haciéndose conocida a nivel internacional. Dos años después incursionó en la televisión peruana en donde “me fue bárbaro”, destaca. Ese mismo año inicia su participación en programas de radios online y termina de convencerse que su pasión en la comunicación. Por ello comienza sus estudios en

el Colegio Universitario de Periodismo de Córdoba junto con incorporarse al programa Incorrectos de radio Morfina en Santiago. Al mismo tiempo le ofrecen integrarse al programa Tremendo Show de Telefe Córdoba por lo que divide su tiempo entre Chile y Argentina en donde realiza también una temporada de teatro en Carlos Paz (Argentina) en donde “cumplí mi sueño de hacer teatro de revista”.

El auge de la fama se encontró con una dura adversaria: En 2019 el mundo entero se paraliza frente a la aparición del coronavirus y Mayra decide volver a radicarse en Córdoba. “La pandemia fue muy difícil para todo el mundo, en especial para los medios y el área de los espectáculos”, reflexiona. En 2021 vuelve a Chile, pero la industria del “show business” ya no era la de antes. No obstante, la fortuna le volvería a sonreír a esta inquieta periodista, pero ahora, en el área del amor. “Ese año conocí a Lalito, magallánico, el que me invitó a probar suerte

[MAYRA IBAÑEZ]

Mayra se ha codeado con diversas personalidades de la farándula chilena y argentina, cumpliendo así uno de sus sueños de la infancia: triunfar en los escenarios.



a Punta Arenas", dice sin querer revelar más detalles de su actual pareja.

En Punta Arenas, no obstante, también le toca enfrentar un desafío que pudo haberse convertido en una tragedia cuando protagoniza un accidente de tránsito que le provocó serias heridas en el rostro. "Estuve veinte días sin mirarme al espejo y me gasté todos mis ahorros en sanar mis heridas", dice con cara de tristeza. Las secuelas del accidente no sólo fueron físicas. Debió acudir a la ayuda de una psicóloga quien le aconseja hacer "algo que me guste, así es que fui a El Pingüino en donde me contrataron en el programa Tarde Libre. Me siento muy realizada en ese espacio porque se visibiliza el trabajo de los emprendedores, animalistas, ONG, porque esta ciudad tiene mucho talento. He creado un lazo muy fuerte con la audiencia, me siento muy identificada con sus historias porque vengo de una familia muy humilde, además a mí me encanta estar con la gente", confiesa. El propósito de Mayra es que su público "pase un lindo día" junto con destacar que "el magallánico es muy cálido, me siento como en mi casa". Palabras especiales tiene para el programa Pingüimanías (domingos de 17 a 18 horas) el que es conducido por Mati, Dani y Kumi. "Hay que darle oportunidades a la gente joven y en especial a las personas con capacidades especiales", dice finalmente. 🌀

BIO

- **Mayra Ibañez**
- **33 años**
- **Periodista**
- **Pingüino Multimedia**

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.

Concremag
Concretos de Magallanes

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

Proa del Lord Lonsdale

El buque Lord Lonsdale fue una embarcación inglesa construida a fines del siglo XIX en el astillero Bigger, en Londonderry, Irlanda, para la firma de J. H. Iredale. Con 1.889 toneladas, se incendió en un viaje de Hamburgo a Mazatlán, en Puerto Stanley en las Islas Malvinas, el 6 de octubre de 1909, teniendo que ser hundida para apagar el fuego. Luego, fue adquirida por un comerciante en Punta Arenas, quien a su vez la vendió a la firma Braun & Blanchard para ser utilizado como pontón lanero, hasta que se vendió para desguace.

La proa con el bauprés y un tramo de la quilla son sus únicos restos, los que yacen en Punta Arenas, en la costa del Estrecho de Magallanes, en la calle 21 de Mayo frente al parque María Behety. Fue declarado Monumento Histórico el 7 de enero de 1974 bajo el emblema "Homenaje a los marinos de todas las nacionalidades que surcaron el mar magallánico". Durante 2014, los restos del barco fueron intervenidos, en el marco del II Encuentro Internacional de Artes Mediales, Lumen. El Proyecto Lonsdale, del artista Julio Escobar, se propuso dar vida al buque a través de la instalación de una luminaria de alta presión de sodio, dentro de la proa y en el tramo de la quilla que queda de la embarcación. ©



Síndrome del Manguito rotador



Las patologías que afectan al hombro representan el 15 % de las consultas de problemas musculoesqueléticos, y es la tercera causa de consulta después de los problemas lumbares y cervicales. La articulación del hombro, al igual que la cadera, es una de las que presenta mayor libertad de movimiento por lo que existe una amplia variedad de problemas que afecta esta articulación. Una de las más prevalentes es el Síndrome del Manguito Rotador que afecta, preferentemente, a personas mayores de 40 años y se caracteriza por dolor de la cara lateral y superior del hombro comúnmente de noche, y a los movimientos de elevación y separación o abducción. El diagnóstico es clínico con apoyo de imagen tales como la ecografía y la resonancia magnética. La causa primaria de este síndrome se debe

a trastornos degenerativos de los tendones y bursas de la articulación del hombro que se ven desencadenados por un fenómeno que desestabiliza la articulación a causa de sobrecarga, movimientos repetitivos en especial los que llevan el hombro sobre los 90 grados de elevación y separación. "Hay que tomar en cuenta que la articulación del hombro es parte de la cintura escapular formada por columna cervical, tórax, esternón, articulación acromioclavicular e incluso la temporomandibular, por lo tanto, los síntomas se pueden referir a todas estas estructuras", explica Carlos Alvarado, quiropráctico y kinesiólogo de Orthomed. El especialista señala que el tratamiento debe ser realizado "en equipo" entre kinesiólogos y médicos especialistas. "Al inicio es conservador, con fisioterapia, en donde se procura junto con el tratamiento médi-

CABAÑAS

TÉRMICAS PREFABRICADAS



*Con acceso por caminos o carreteras habilitadas.

- Desde 37 m²
- Armado y montaje de gran rapidez.
- Instalación en cualquier punto de la región.*
- 2 Dormitorios, 1 baño, cocina americana y sala de estar. 4 ventanas termopanel, WC, ducha, lavaplatos, tragaluz y calefacción central.



INDUSMAG

- CABAÑAS
- GALPONES
- INVERNADEROS
- BODEGAS
- CONSTRUCCIÓN

✉ indusmagspa@gmail.com

☎ +569 7484 4231 (sólo whatsapp)

🌐 www.indusmag.cl



co farmacológico el manejo del dolor y la aplicación de fisioterapia con el objetivo de facilitar la regeneración de los tejidos afectados y en forma paralela, una vez que se logra el control el dolor, se indican ejercicios que le proporcione señales a los tendones y tejido dañado en qué sentido deben reparar”, explica.

En la actualidad la fisioterapia se encuentra en un proceso de evolución en cuanto a las alternativas terapéuticas que ofrece para el manejo de lesiones de partes blandas, tales como tendones, bursas, capsulas articulares, ligamentos y músculos pudiéndose implementar terapias regenerativas tales como electrolisis musculoesquelética ecogiada, punción seca ecogiada, neuro modulación ecogiada, ondas de choque, laser de alta potencia, ondas electromagnéticas de alta

intensidad.

“Esto ha permitido disminuir los tiempos de tratamiento proporcionando una reparación de las estructuras dañadas y favoreciendo posteriormente con ejercicios adecuados la estabilización del hombro.

El mejor consejo que podemos dar es hacer un diagnóstico precoz, ya que está visto que en la medida que avanza el tiempo con el dolor y la limitación funcional del hombro se van presentando mayores problemas tales como atrofia muscular, rigidez articular, miedo al movimiento, todo lo anterior se puede minimizar o evitar con un diagnóstico adecuado”, detalla Alvarado quien también es técnico ortopedista.

En caso de presentar mala respuesta a la terapia conservadora se proponen alternativas más invasivas de resolución medica tales como las infiltraciones y la cirugía. 

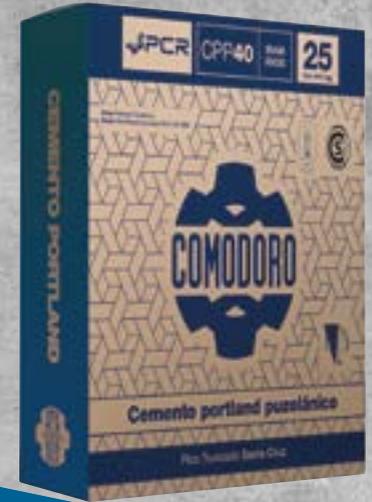
Somos el cemento que ha construido la historia de Punta Arenas por más de 40 años.

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

MIRADOR HAIN

En el Cerro de la Virgen de Porvenir, se encuentra emplazado el Mirador Hain, frente a la bahía de la capital fueguina. Tras su remodelación, se transformó en un punto de visita obligada para los visitantes de la comuna quienes buscan interiorizarse sobre la vida del pueblo Selknam que habitó Tierra del Fuego. Este sitio de atracción turística incluye estatuillas de madera de aborígenes ornamentados con pintura que evocan ceremonias que corresponden a la mitología Selknam. También cuenta con información turística, estacionamiento para personas con discapacidad, e iluminación alimentada con energética solar. Durante las noches se puede apreciar una hermosa vista nocturna de Porvenir. El Mirador Hain se encuentra ubicado en la orilla sur de la bahía de Porvenir por el camino que conduce a las torres de telecomunicaciones de la ciudad. ☺



Jacob Masle

“Me puedo sentar en la misma mesa que mi viejo y que mi hermano”

Con sólo 40 años Jacob Masle Parada se ha ganado un merecido lugar destacado en el automovilismo nacional y regional. Recientemente, junto a su navegante Matías Villarroel, se coronó campeón de la 48ª versión del Gran Premio de la Hermandad (GPH) 2023, un certamen deportivo que por su complejidad constituye un desafío para cualquier piloto del mundo. Por ello, Jacob asegura que es hora de “colocarle pantalones” al GPH y profesionalizarla aún más. “Hay que vestirla de terno y empezar a creer que es una carrera muy compleja, que por todos lados se sabe que existe y que es una de las carreras más difíciles, entonces creo que hay que aprovechar eso. Yo estuve visitando y mirando el rally mundial y pilotos que venían de distintas partes de Sudamérica como Paraguay o Argentina sabían de la carrera y eso te dice que la carrera tiene un renombre muy importante”, asegura. Dentro de la carrera deportiva de Masle se destaca su participación en tres rally nacionales. En 2007 obtuvo el primer lugar en una competencia Apitur, “siendo los primeros magallánicos y chilenos en salir campeones en un campeonato provincial argentino”.

- ¿Cómo te sentiste cuando ganaste el GPH?

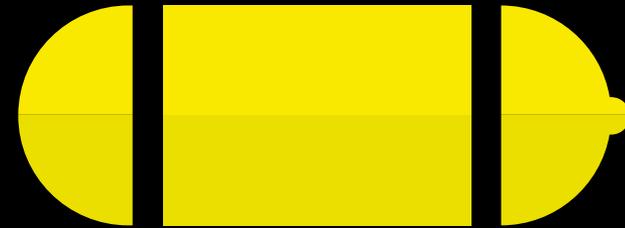
“Una alegría inmensa. Trabajamos durante muchísimos años para para lograr este triunfo, era lo único que me faltaba en mi carrera deportiva dentro de la Patagonia. La Hermandad, claramente, es una de las carreras más importantes, si no es la más importante de la Patagonia chileno-argentina, y una de las más importantes del Cono Sur. Esto hay que destacarlo. Es una de las cuatro carreras más difíciles de América, entonces ganar la clasificación general me enorgullece, y así me puedo sentar en la misma mesa que mi viejo y que mi hermano, porque ellos ya habían ganado y el único que faltaba era yo, así que muy, muy contento.”



TALLER
GNC
RENE PEREZ



CONVIERTE TU VEHÍCULO A GNC Y AHORRA
HASTA UN 70% EN COMBUSTIBLE



TODO TIPO DE VEHÍCULOS DE
HASTA 15 AÑOS DE ANTIGÜEDAD





Tabla Cohen

Con quince años de experiencia, en Cafetería y Pastelería Cohen ofrecen una amplia gama de exquisiteces para quienes circulan en el centro de Punta Arenas. Ubicada en la estratégica esquina de calles Chiloe y Croacia, este local se especializa en tortas y galletas de elaboración propia, como así también café, café helado, sándwich, panqueques, jugos naturales, completo y las tentadora Tabla Cohen cuya receta compartieron con Cuenta Conmigo. Atienden de lunes a viernes de 8 a 21 horas y los sábados de 9 a 21 horas.

INGREDIENTES

- > 300 gr Filete de vacuno
- > 300 gr Pechuga de pollo
- > 500 gr Verduras salteadas (Zapallo italiano, pimentón rojo, amarillo, verde y zanahoria)
- > 1 kg Papas fritas
- > Sal y ajo a gusto



"Cafetería Cohen"
Croacia 602
Fono: 61 2 340 980
IG cafeteriacohen

PREPARACIÓN

Cortar las papas en lonjas y colocarlas a freír. En un bowl o sartén saltear las verduras en aceite y utilizar el caldo que se produce para cocinar las carnes, previamente cortadas en tiras, a la plancha o sartén. Agregar sal y ajo al gusto a las carnes. Servir en un plato o fuente, primero las papas, luego las carnes y verduras para que el caldo humedezca las papas fritas. Se puede complementar con mayonesa, mostaza, ketchup y aderezos en general.

Aprender jugando videojuegos

Los videojuegos son tan populares que el número de jugadores en todo el mundo superó los 3 mil millones.

Algunas habilidades valiosas que jugar puede brindar a los más chicos, son: **Habilidades sociales:** Las funciones de chat en el juego permiten una interacción social real, lo que desarrolla habilidades de comunicación y colaboración, además de enseñar cómo trabajar en grupo de manera efectiva.

Autoconciencia: Muchos estudios que analizaron el estado de ánimo y el estrés de las personas notaron mejoras significativas como consecuencia de jugar videojuegos. Además, los videojuegos pueden dar una sensación de logro. **Habilidades cognitivas:** Los videojuegos a menudo requieren un enfoque extremo, reacciones en fracciones de segundo y una toma de decisiones rápida, lo que les permite detectar y reaccionar mejor a los cambios en su entorno. **Habilidad para la resolución de problemas:** Los videojuegos son una buena manera de mejorar las habilidades para resolver problemas y aprender a usar la lógica y la creatividad para encontrar soluciones necesarias para avanzar a los siguientes niveles.



El lino regresa este verano

El lino es una de las telas más usadas en verano y este año están de vuelta en tendencia. Enterito de lino: todo en una sola prenda. Gracias a su enorme versatilidad, últimamente han aumentado mucho las fans de los enteritos, que son las prendas de una sola pieza, es decir, incluyen top y short o pantalones en un solo producto. Chaqueta de lino: perfecta para los días frescos de verano. Las chaquetas de lino son una prenda clásica que le aporta gracia y estilo a cualquier look, y más aún si son en tonos claros, pues podrás combinarlas con todo tu guardarropa con facilidad. Shorts de lino para una máxima comodidad. Si los shorts son tu prenda favorita del verano, los de lino serán de los más cómodos que encontrarás: con su calce holgado, permiten que te mantengas fresca a la vez que no se sacrifica el confort. Pantalones de lino: un ícono que nunca pasará de moda. Y de todas las prendas de lino, es probable que la más amada sean los pantalones,



un clásico de la moda que nunca pasará de moda. Se trata de un básico que debería estar en todos los clósets.

Tras alcanzar las 12 medallas de oro, 31 de plata y 36 de bronce, Chile se ubicó en el 8º lugar del Medallero de los Panamericanos Santiago 2023. Los tres primeros lugares fueron para:

1.- EE.UU

124 Oro
75 Plata
87 Bronce



2.- Brasil

66 Oro
73 Plata
66 Bronce



3.- México

52 oro
38 plata
52 bronce



¿Qué hacer frente al alza de las bencinas?

En 2022, Chile fue el país donde más subió la gasolina en todo el mundo, con un aumento del 21.3%. El precio de la bencina en Chile ha alcanzado niveles históricos, lo que obliga a las personas que se desplazan en automóviles a realizar ajustes en su presupuesto. Algunas recomendaciones para una conducción eficiente son: Evita la aceleración brusca y frenazos repentinos: Una conducción suave y constante no solo es más segura, sino que también reduce el consumo de bencina. Utiliza el control de velocidad: En carretera, activar el control de velocidad ayuda a mantener una velocidad constante, lo que puede resultar en un menor consumo combustible. Reduce la carga: Cuanto más peso lleves en tu vehículo, más bencina consumirá. Apaga el motor en paradas prolongadas: Si vas a estar detenido por más de un minuto, apaga el motor para ahorrar combustible. No te saltes ninguna mantención: Un mantenimiento regular, que incluye cambios de aceite, filtro de aire limpio y neumáticos inflados correctamente, garantiza que tu vehículo funcione de manera eficiente y consuma menos combustible.



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

Charla de lecto escritura

Un taller de nivelación de lecto escritura se realizó este lunes 24 de octubre en la Escuela España de Punta Arenas, en una iniciativa de las fundaciones Teraike y Letra Libre, respaldada por GASCO Magallanes, en el que se les brindó herramientas de trabajo a apoderados y docentes para apoyar el avance que sus hijos alcanzan en el aula. El taller busca respaldar el Plan de Reactivación Educativa del Ministerio de Educación con la incorporación de tutores personalizados que apoyan la educación en lectura y escritura de niños que se vieron afectados emocionalmente durante la pandemia del covid-19 y que hoy cursan de 2º a 4º básico. ■



docentes para apoyar el avance que sus hijos alcanzan en el aula. El taller busca respaldar el Plan de Reactivación Educativa del Ministerio de Educación con la incorporación de tutores personalizados que apoyan la educación en lectura y escritura de niños que se vieron afectados emocionalmente durante la pandemia del covid-19 y que hoy cursan de 2º a 4º básico. ■

GASCO Magallanes en la Jornadas por la Rehabilitación

Más de \$26 millones aportó GASCO Magallanes en la 36ª versión de las Jornadas por la Rehabilitación. Los recursos se recolectaron mediante una serie de actividades organizadas por los trabajadores durante todo el año, a lo que se sumó el aporte de la empresa. ■



Campaña del Juguete radio Polar

En una emotiva ceremonia que tuvo lugar el 17 de octubre en la Galería Palace de Punta Arenas, se dio inicio a la 34ª Edición de la Campaña del Juguete, un evento emblemático que reafirma el espíritu solidario de la comunidad magallánica en la temporada navideña. La campaña, organizada por Radio Polar junto a Junji Magallanes y en colaboración con destacadas empresas locales, promete llevar alegría a los corazones de niños en situación vulnerable. Al igual que en años anteriores, GASCO Magallanes se hizo parte de la iniciativa. ■



RATA

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

Es momento de compartir con otros, no te puedes seguir cerrando a ello, tampoco eludiendo a quienes te han estado buscando por largo tiempo para verte y compartir contigo, recuerda que el estar con otras personas no es una etapa de la vida, es algo que necesitaremos siempre.

BUEY

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

En el amor las cosas serán muy bellas durante este mes para los comprometidos, es muy probable que muchos decidan hacer la gran pregunta a la persona amada o quieran adoptar un compromiso más grande a través de una mudanza en pareja o un proyecto de trabajo juntos.

TIGRE

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

Estás viendo muy buenas posibilidades de éxito en un negocio que te ofrecieron, lo importante ahora es actuar acorde a tus deseos y a lo que has aprendido hasta ahora, no te desespere, eso es lo fundamental a la hora de hacer tratos, demuestra tienes todo bajo control.

CONEJO

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

La salud estará bien, tu cuerpo estará fuerte, pero cuidado con los días entre el 15 y el 17, algo podría salir mal o un síntoma poco agradable podría comenzar a llamarte la atención, debes acudir a un médico por un chequeo si eso sucede, no lo dejes pasar.

DRAGON

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

Siempre recuerda que la vida la vamos construyendo paso a paso, si quieres adelantar el camino, está bien, pero siempre debes tener en cuenta que al hacer eso, quizás te estarás saltando pasos necesarios para tu vida, así que el consejo de este mes es calmarse.

SERPIENTE

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

Habrás días en los que no te gustaría haber tomado las decisiones que tomaste, pero no es bueno que siempre te estés arrepintiendo de lo que has escogido, es algo que muchas veces te pasa en tu interior, sin darte cuenta de que eso puede hacer que estés mal.

CABALLO

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

Los primeros días del mes serán intensos en el amor, quienes tengan una pareja estable verán cómo las cosas se vuelven mucho más pasionales dentro del compromiso, algo que quizás no ocurría hace tiempo, será bueno quedar son esa actitud pasional frente a la pareja para siempre.

CABRA

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

La falta de dinero te hará dudar sobre tus capacidades, es necesario que durante este mes hagas algo que te aporte más alegrías y no tanto estrés, si trabajas manejando dinero, entonces no será un buen mes para ti, tampoco lo será si trabajas en algo relacionado a la salud.

MONO

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

La salud no depende en un cien por ciento de tu alimentación o del deporte, pero si haces ambas cosas, estarás disminuyendo en gran cantidad el riesgo de sufrir de alguna enfermedad relacionada al sedentarismo y a la mala alimentación.

GALLO

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

El buen ánimo que tendrás desde el primer día de este mes deberá indicarte que este tiempo es para sonreír y para dejar de ver el lado negativo de la vida, no dejes de entender el camino que vives, pero tampoco dejes de divertirti en mientras lo recorres.

PERRO

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

Contemplar el firmamento en un lugar cercano a la naturaleza te permitirá razonar tu existencia sin siquiera explicarte el sentido de la vida, solo a través de las emociones podrás darte cuenta de lo pequeño y lo grande que eres a la vez en este vasto Universo.

JABALI

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

El amor no conoce límites y te lo demostrará durante este mes, las cosas estarán muy bien entre ti y la persona que ha llegado a poner alegría a tu vida, será un buen tiempo para ti si estás conociendo a alguien, ya que esa persona te entregará mucho de lo que careces.

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

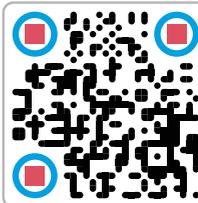
- ES UNA OBLIGACIÓN LEGAL
- RESGUARDA SU SEGURIDAD
- SERVICIO GRATUITO

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