

# CUENTA CONMIGO

SALUD

> **CÁNCER  
MAMARIO**

DEPORTES

> **JOAQUÍN LIRA**

TURISMO

> **MUSEO DE  
PORVENIR**

# CARMEN

EMBAJADORA DE LAS JORNADAS

# NAVARRO

Visita los  
**Pinguinos**  
de Isla Magdalena



Navega por el Estrecho de Magallanes a bordo del ferry Yaghan y visita Isla Magdalena para conocer la hermosa reserva natural de Pingüinos de nuestra Patagonia.

AGENTE AUTORIZADO | VENTA DE PASAJES



MAGALLANES 990 E | TEL: +56 61 220 0200  
PUNTA ARENAS | [WWW.COMAPA.COM](http://WWW.COMAPA.COM)

VENTA ON LINE | CONVENIOS | CHARTER

[www.tabsa.cl](http://www.tabsa.cl)



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

- > PUNTA ARENAS  
O'Higgins Nº 860  
Lunes a jueves  
**08.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.**
- > PUERTO NATALES  
O'Higgins Nº 1010  
Lunes a viernes  
**8.15 - 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 14 / Nº 132 / Octubre de 2024.

Es una publicación editada y de distribución gratuita de GASCO Magallanes para sus clientes.

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

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

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?  
CONTACTENOS

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481  
E-mail: [rmimica@yahoo.com](mailto:rmimica@yahoo.com)

Estimados Clientes

Este 16 de noviembre se realiza la 37ª versión de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, gesta solidaria liderada por el Club de Leones Cruz del Sur que se ha fijado como meta recaudar \$1.100 millones con el propósito de respaldar la titánica labor que realizan los tres Centros de Rehabilitación que operan en la región. Junto con dar a conocer la experiencia de vida de una de sus Embajadoras en nuestra revista Cuenta Conmigo, GASCO Magallanes ha realizado una serie de actividades durante el año, organizadas por sus trabajadores, las que sumarán al aporte de la empresa para ir en ayuda de todos quienes reciben atención especializada del equipo de profesionales del Centro de Rehabilitación.

Hacemos un llamado a toda la comunidad a, una vez más, respaldar con fuerza y convicción esta iniciativa.

También quisiera destacar la reciente firma de un protocolo de acuerdo entre la Municipalidad de Punta Arenas y GASCO en el marco del Plan 30/30 el que busca disminuir un 30 por ciento las emisiones de CO<sub>2</sub> al año 2030 en la capital regional de Magallanes. Junto con brindar soluciones energéticas con combustibles de bajas emisiones, como el Gas Natural y Gas Licuado, nuestra empresa busca respaldar e implementar diversas medidas tendientes a cuidar el medio ambiente. Debemos cuidar nuestro planeta, es nuestro hogar.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe  
Gerente Negocio  
Magallanes





## > Día del Abuelo

El domingo 15 de octubre se celebra en nuestro país el Día Nacional del Anciano y del Abuelo, fecha que se instauró por primera vez en 1976. La idea de este día es honrar la sabiduría y experiencia de los ancianos, como también fortalecer lazos familiares, promover el respeto hacia las personas mayores y crear conciencia sobre los desafíos del envejecimiento. Esta celebración está incluida en el Decreto 1110 del Ministerio del Interior, el que reconoce que "existen actualmente diversos días en que la ciudadanía homenajea a aquellos seres queridos que son parte integrante de la familia o que se encuentran estrechamente vinculados a ella". Y que el Gobierno es "consciente del alto valor que la familia representa para el pueblo de Chile". Por tanto, se decretó que cada 15 de octubre se conmemorará el Día Nacional del Anciano y del Abuelo.

**+33%** aumentaron las exportaciones de lana desde Magallanes en el primer semestre de 2024

Fuente: ProChile



### Ciudadano Ilustre 2024

Por su amplio y destacado trabajo por la educación, el patrimonio y la cultura de la región por más de 50 años, es que Salvatore Cirillo Dama, ex Director del Museo Maggiorino Borgatello, fue escogido como Ciudadano Ilustre 2024 de Magallanes. "Estoy muy agradecido y emocionado, creo que hay muchos magallánicos que también se merecen este reconocimiento. Voy a seguir dando lo que tengo a mis 80 años para el desarrollo de Magallanes" expresó un emocionado galardonado. Cirillo desarrolló una gran labor al frente del museo por más de 20 años, donde ayudó y colaboró a preservar la cultura étnica regional, poniéndola a disposición de la comunidad. Además, en 1977, fue fundador de la carrera de pedagogía en la entonces Universidad Técnica del Estado, hoy Universidad de Magallanes, llegando a ser el decano de la facultad. "Agradezco el reconocimiento en el sentido humano y el apoyo que he obtenido como maestro. Pase de profesor de filosofía, a profesor de educación y Magister y Doctor en el área de educación. Estoy muy contento por mi trayectoria en la universidad" señaló el Ciudadano Ilustre de Magallanes.

## > "Vainö Auer: Exploración a Tierra del Fuego"

Hasta el 23 de octubre se podrá visitar esta exposición en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams. A principios del siglo XX, el explorador finlandés, Vainö Auer (1885-1981), se instaló en el sur de Chile para estudiar los suelos patagónicos. De esta manera, e inspirado en Darwin, el científico analizó fenómenos como el cambio climático y la desertificación, lo que denominó como "demonio del desierto". Sus hallazgos fueron reveladores, sin embargo, en pleno viaje, el geógrafo recibió una terrible noticia: sólo le quedaban dos meses de vida, por lo que debía concluir a la brevedad sus trabajos. Así, a contrarreloj, surgió un libro que hoy es una de las bases de la exposición.



## > Exposición "Memoria Ancestral"

Una inspiradora muestra organizada por la Agrupación Píncel&Color, que rinde homenaje a la herencia de los pueblos originarios podrá ser visitada hasta el 25 de octubre en Casa Azul del Arte. La exposición reúne una colección de obras que capturan la esencia, las tradiciones y las historias de culturas ancestrales, ofreciendo una experiencia artística que busca conectar con nuestras raíces. "Memoria Ancestral" estará abierta al público hasta el 25 de octubre, de lunes a viernes de 8 a 14 horas en Casa Azul del Arte, ubicada en Av. España 1672, Punta Arenas. La entrada es liberada.

**TRANSCARGO**  
CHILE

**Casa Matriz:**  
Av. Los Flamencos 0722  
61 2214592; 61 2214303  
Whatsapp: +56 958494471  
Punta Arenas

**Sucursal:**  
Sepúlveda Leyton 3128  
226836782; 998095469  
Whatsapp: +56 998095469  
Santiago Centro

Facilitamos envíos a:

- Puerto Natales
- Porvenir
- Puerto Williams

- Mudanzas
- Envíos paquetería
- Retiro de cargas en Santiago
- Reparto Gratis en zona urbana



[www.transcargochile.cl](http://www.transcargochile.cl)

# Hay que “identificar bien lo que a uno le gusta”



Entre dos semanas y seis meses de mora en armar una maqueta las que en su mayoría corresponden a carros blindados y tanques de la Segunda Guerra Mundial. Se trata de Alejandro Huayque, funcionario de Ejército de Chile quien a sus 36 años ha logrado atesorar una colección de 25 piezas de modelismo militar pero que en total ha armado unas 300, algunas de las cuales ha regalado y otras vendido. Gracias a las películas bélicas del cine y la televisión comenzó su fascinación, desde la infancia, por los tan-

ques y por la hazaña que implicó esfuerzo humano y logístico de la Segunda Guerra Mundial. “También me interesé por la forma en que este conflicto bélico influyó en la Guerra Fría y sus secuelas actuales”, comenta.

La colección de Alejandro incluye carros blindados, tanques y piezas de artillería. Entre las que se destacan se encuentra un tanque T72 de origen ruso de la marca Trumpeter y un tanque Tiger alemán de la marca Tamiya. “Antes de armarlos me pongo a investigar sobre su historia, la nume-

ración del carro y donde combatieron entre otros datos”, explica este coleccionista que combina su pasión con su hija con quien arma casas de muñecas. De origen osornino, Alejandro vive en Magallanes desde 2013, en Porvenir primero y luego en Punta Arenas. Cuenta que desde los 10 años se interesó en el modelismo militar pero sólo pudo dedicarse a este cuando contó con los recursos. “Una maqueta puede ir desde los \$5.000 hasta el millón de pesos y la escala que más se busca es la 1.72”, explica. La primera maqueta que

armó fue el mítico submarino soviético K-141 Kurks el que, en la vida real, terminó sus días hundido tras una explosión accidental al manipular un torpedo.

A quienes se interesen por iniciarse en el mundo del maquetismo les aconseja “identificar bien lo que a uno le gusta, lo que le llama la atención y empezar de a poco”. ©

# JORNADAS POR LA REHABILITACIÓN, LA FIESTA DE TODOS

El sábado 16 noviembre, en el Centro Cultural Claudio Paredes, se realizará el evento de cierre de la 37ª versión de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes que, este año, se colocó como meta recaudar \$1.100 millones con el propósito de respaldar la labor de los centros especializados que atienden a casi 6.500 pacientes al año en la región. Con una mano en el corazón y otra en el bolsillo la comunidad realiza diversas actividades para ir en ayuda de los pacientes y sus familias.

Empezó a sentirse mal, nerviosa y temblorosa. Corría el año 2020, estaba en Punta Arenas y tenía una vida activa, de trabajo y familiar, junto a sus hijos Lukas y Cristina. Se trata de Carmen Navarro Miralles nacida en Castro hace 56 años, desde donde se trasladó a Puerto Natales en donde estudió en el Liceo María Mazzarello. Al tiempo migró a Punta Arenas en donde ingresó a la Escuela Bernardo O'Higgins, finalizando sus estudios en el Liceo Sara Braun. Luego estudia pe-

luquería y manicure, trabajando también como vendedora y el sector del turismo. En octubre de 2021 sufre un accidente. "Me caí de rodillas y me pegué en la cara", recuerda. Fue la gota que rebalsó el vaso. Decide pedir hora con un médico, el neurólogo Ramiro Fernández, quien le ordena una serie de exámenes los que confirman los temores: Parkinson en etapa dos. "Me dio mucha angustia el diagnóstico, me pegué al suelo. Mi familia me decía, "no te vas a morir de esto". Ellos me levantaron",

JORNADAS POR LA REHABILITACIÓN EN MAGALLANES 37ª versión

CLUB DE LEONES MAGALLANES

# LA FIESTA DE TODOS

16 DE NOV.

Colabora aquí

Francisco Valdésquez Manquemilla

Simón Cisternas Carrasco

Carmen Navarro Miralles

BancoEstado

Cta Cte: 91900176100

Síguenos en:

f Facebook

Instagram

X

TikTok

Escanea para seguir nuestra cuenta



agradece. Inmediatamente inicia un tratamiento farmacológico y especialistas del Hospital Clínico Magallanes (HCM) comienzan a atenderla en su hogar. “Siempre me trataron muy bien, estoy muy agradecida del cuidado que recibí en esa primera parte de la enfermedad”.

En enero de 2024 se incorpora al grupo de pacientes que reciben tratamiento en el Centro de Rehabilitación de Punta Arenas. Allí es atendida por un fisiatra, terapeuta y kinesiólogo. Fue un cambio importante

ya que, lentamente, comenzó a recuperar la movilidad. “Lo que me hizo muy bien es que recibí mucha fuerza del equipo humano del Centro de Rehabilitación y además empecé con un tratamiento nuevo, la estimulación intracraneal, la que me ha ayudado mucho a caminar mejor. Antes me quedaba pegada cuando enfrentaba tener que subir una acera, de hecho, también tuve que ir al psicólogo”, explica y agrega que “este Centro es una bendición, es algo mágico, hay un ambiente que te levanta,

estoy muy agradecida”.

Carmen asiste tres veces a la semana al Centro de Rehabilitación en Punta Arenas, en donde recibe el tratamiento de estimulación intracraneal y otras dos veces a kinesiología. Esto se combina con los fármacos. “Luego que avanzó mi tratamiento en el Centro, pasé de tomar media pastilla todos los días a un cuarto de pastilla y cuando una debe tomar tres patillas diarias, poder disminuir alguna se agradece mucho”, explica Carmen quien también recuerda que antes de ser diagnosticada de Parkinson “era una persona muy activa, rápida, por muchos años practiqué zumba, hacía bicicleta, caminaba kilómetros, y ahora soy como la Cenicienta, espero que no se vaya el encanto de estos nuevos tratamientos que me han permitido volver a caminar con cierta normalidad”.

#### **Jornadas**

Carmen es hoy una de los tres Embajadores de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, cruzada solidaria que este año se fijó la meta de recaudar \$1.100 millones con diversas acciones que realiza la comunidad liderada por el Club de Leones Cruz del Sur. Los esfuerzos se concentrarán el 16 de noviembre en el Centro Cultural Claudio Paredes de Punta Arenas con el tradicional espectáculo y la presencia de figuras regionales y nacionales.

En su 37ava versión, las Jornadas cuentan

con el eslogan “La Fiesta de Todos” y tiene como objetivo recaudar fondos para apoyar la labor de los tres centros de rehabilitación que opera la institución en la región de Magallanes: Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir.

Este año, las Jornadas por la Rehabilitación cuentan con tres embajadores excepcionales: Carmen Navarro, Simón Cisternas y Francisco Velásquez, usuarios de los centros de rehabilitación que representan la fuerza, la alegría y la esperanza que caracteriza a las personas con discapacidad.

Simón Cisternas, un preadolescente que asiste al centro desde que nació, contagia con su sonrisa y entusiasmo en las terapias. Es un fiel seguidor de Pailita, tiene muchos amigos en el colegio y cuenta con el apo-

Este Centro es una bendición, es algo mágico, hay un ambiente que te levanta, estoy muy agradecida

## [ CARMEN NAVARRO ]

*Los Embajadores de las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes apelaron a la solidaridad de las familias, empresas e instituciones con el propósito de repaldar la labor del abnegado equipo de los Centros de Rehabilitación de Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir.*



# BIO

- Carmen Navarro
- 56 años
- 2 hijos
- Paciente del Centro de Rehabilitación

yo incondicional de su familia, quienes asisten regularmente a las terapias junto a él. Francisco Velásquez, por su parte, es un participante activo del Proyecto Corazones y ya ha manifestado su deseo de volver a participar este año. A pesar de la reciente pérdida de su madre, quien también era paciente del Programa Universal, Francisco se mantiene entusiasta en sus terapias y Carmen Navarro, es una mujer que, a pesar de haber recibido un diagnóstico de Parkinson a una edad temprana, mantiene su espíritu alegre y lleno de vitalidad. Carmen tiene como gran meta poder moverse por la ciudad de forma independiente, y con el apoyo de toda la comunidad, avanza cada día un poco más hacia su objetivo. En su calidad de Embajadora dice que la gente, como siempre, "debe ir a aportar porque nadie está libre de padecer una enfermedad, por eso debe cooperar las familias y también las empresas. Hay que puro ir a cooperar", pide de todo corazón.

Las Jornadas por la Rehabilitación son una oportunidad para que toda la comunidad magallánica se una en un acto de solidaridad y apoyo a las personas con discapacidad. Los fondos recaudados durante el evento serán destinados a financiar las terapias y la compra de equipamiento. Para colaborar con las Jornadas por la Rehabilitación 2024, puede realizar un aporte en la cuenta Corriente 91900176100 del BancoEstado. Facebook: jornadas; IG y X: lasjornadas.

# ARCHI24

Nuestra Huella Digital -Magallanes y Antártica Chilena

6, 7, 8 y 9 de Noviembre - Punta Arenas



# ARCHI

*Radio que vive 24/7*

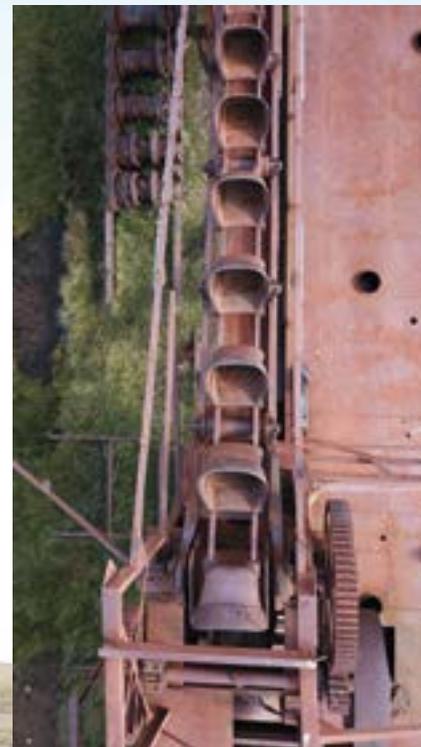
Las Radios de Chile se reúnen en Punta Arenas este próximo mes de Noviembre.

**La Radio: lo que Chile escucha, lee y ve.**

# Draga de Tierra del Fuego

## [ NUESTRA REGIÓN ]

La draga aurífera de Russfin, hoy cubierta por una noble capa de óxido, es una pala mecánica que se encuentra a 37 kilómetros al oeste de Villa Cameron, en la comuna de Timaukel en la provincia de Tierra del Fuego. La máquina de hierro fundido es un vestigio de lo que fue el origen del poblamiento de la isla por parte de extranjeros, a fines del siglo XIX y comienzos del siglo XX. Fue importada desde Inglaterra en la época de la fiebre del oro y era utilizada para remover la tierra en las labores de extracción del mineral. Funcionó entre los años 1904 y 1910. Fue declarada Monumento Histórico por el Decreto Supremo N°556 del año 1976. ©





# Cáncer de mama

A pesar de los importantes avances en la medicina y la industria farmacéutica, los especialistas siguen insistiendo en que la principal herramienta para combatir el cáncer de mamas es la prevención. Desde el punto de vista estadístico se estima que una de cada tres personas padecerá cáncer en su vida y que uno de cada ocho mujeres desarrollará un cáncer de mama. Esta patología, en Magallanes, es la tercera causa de cáncer por debajo de los cánceres digestivos y de genitales masculinos. "En términos nacionales, somos la segunda o tercera región que tiene más cáncer de mama, por eso se logró que aquí se garantice una mamografía cada dos años entre los 50 y 59 y no cada 3 años, como lo es en el resto del país", explica la radióloga de Scanner Sur, Claudia Passano.

**-¿Qué exámenes debe hacerse una mujer para detectar precozmente el cáncer de mama?**

"Definitivamente, todas debemos hacer-

nos una mamografía anual. Apuntamos a detectar tumores pequeños, que no provoquen síntomas, que son los que, en general, tendrán mejor pronóstico y tratamientos más sencillos. Estos tumores, en su mayoría, no se palpan. Entonces, ¿por qué hacemos énfasis en el examen físico?, parece no ser tan útil, sin embargo, si una mujer conoce sus mamas y las revisa con cierta frecuencia, será la primera en detectar algún cambio. Los restantes exámenes como la ecografía, la resonancia magnética de mamas y otros, se usan en el diagnóstico y caracterización de los tumores, que no necesariamente son malignos. Una indicación muy frecuente de ecografía complementaria es la "mama densa o mama fibrosa".

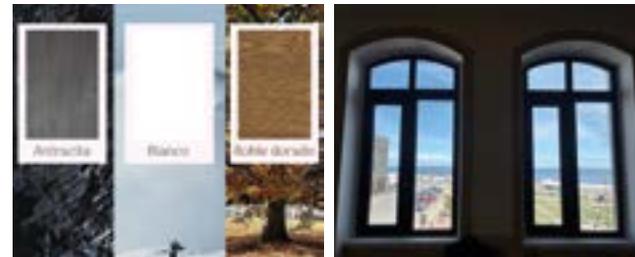
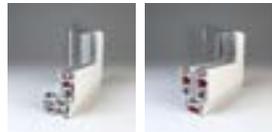
La doctora Passano también hace énfasis en la necesidad de seguir un estilo de vida saludable, limitar el consumo de alcohol y evitar el tabaco. También es importante tomar en cuenta los factores de riesgo genético.



# TERMOPANELES VENTANAS PVC

DISEÑAMOS | FABRICAMOS | INSTALAMOS

- Puertas automáticas
- Ventanas PVC con aislación acústica
- Todo en Termopaneles
- Muro cortina
- Distribuidor para la región de vidrios LIRQUÉN



@TERMOAUSTRAL



- 📍 Av. General del Canto esquina Circunvalación
- ✉ ventastermoaustral@gmail.com
- ☎ +562 2777 5005
- 📞 +569 8281 2334



**Mitos de la mamografía**

Claudia Passano explica que la mamografía no es un procedimiento invasivo, “no se introducen agujas y no se introduce contraste. Solo usa rayos X, los mismos que para las radiografías, pero modificados para una estructura pequeña. Más bien es molesto, sobre todo en algunos períodos del mes en que la mama es más sensible, como es el periodo premenstrual. También varía de mujer a mujer, como ocurre con todo tipo de dolor, ya que la tolerancia es muy diferente. Por eso, una buena práctica es pedir la hora pasados los 4 primeros días desde el inicio del sangrado menstrual”.

Actualmente más del 70% del cáncer de mama es curable, y este porcentaje se eleva en países con mejores condiciones de acceso a tratamientos de avanzada. Otros casos se pueden transformar en una enfermedad crónica, manejable en muchos aspectos, por un buen tiempo, a diferencia de lo que ocurría antes, en que rápidamente la enfermedad se agravaba. “En conclusión, mientras que muchos casos pueden curar-

se, especialmente si se detectan temprano, otros pueden requerir un enfoque crónico de manejo continuo para mantener la calidad de vida y controlar la progresión de la enfermedad”, explica la radióloga de Scanner Sur.

**-¿A qué edad deben partir los exámenes? Si existen antecedentes familiares, ¿los exámenes deben adelantarse?**

“Hoy, la indicación de mamografía anual parte a los 40 años. La edad de mayor riesgo se encuentra entre los 50 y los 65 años. No hay consenso en cuándo finalizar los controles, porque esta enfermedad se da hasta muy avanzada la vida. Los antecedentes familiares de cáncer mamario influyen en el inicio, tipo y frecuencia de los controles. Si hay familiares directos y si estos tuvieron la enfermedad antes de la menopausia y sobre todo, si la tuvieron antes de los 40 años, la indicación es partir antes, ¿cuánto antes? va a depender el riesgo personal que se calcule. En términos generales, se inicia 10 años antes de la edad a que el familiar más joven la hizo.”

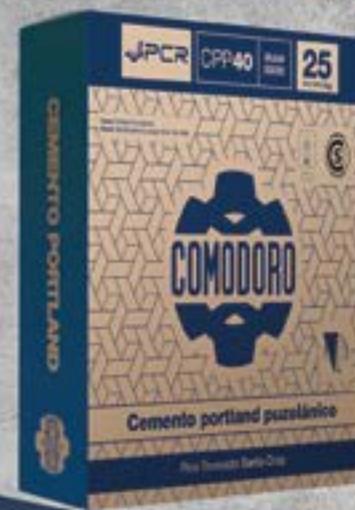
Somos el cemento que ha construido la historia de Punta Arenas por más de 40 años.

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  
 comercialdelapagonia



100 años  
 TODOS NUESTROS CEMENTOS  
 CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148  
 GRADO ALTA RESISTENCIA

# Museo de Porvenir



Una excelente alternativa para quienes deseen interiorizarse sobre la historia de Tierra del Fuego es visitar el Museo Municipal de Porvenir, Fernando Cordero Rusque, fundado en 1980, el que fue objeto de una reciente remodelación con una nueva museografía. Cuenta con un recorrido que comprende piezas relacionadas a la cultura Selknam. Asimismo, se puede apreciar vestigios de las primeras exploraciones, el descubrimiento de oro en el Cordón Baquedano, asentamiento de la colonización ganadera, fundación de Porvenir y su época dorada con la creación de diversas instituciones, su primer periódico, los inicios en la cinematografía nacional y otros temas de interés que enriquecen

el conocimiento de la historia fueguina. Recorriendo el exterior, se encuentra el Patio de las Escultura, obras realizadas por el artista fueguino Richard Yasic. Igualmente se puede apreciar un mural de la naturaleza fueguina y una excelente muestra fotográfica de los pueblos originarios.

El museo, ubicado en Jorge Schythe N°71, se puede visitar todos los días, de lunes a jueves entre las 8:30 a 16:45 horas; el viernes entre las 8:30 y 15:45 horas; sábados y domingos entre las 10 y 16:45 horas. Entrada general \$3000, residentes de la comuna, adultos mayores y niños hasta 14 años cuentan con entrada liberada.

Más información en Facebook [unidad-culturaporvenir](#) 



# Joaquín Lira Casas “Quiero estar entre los primeros 10”



Aunque sólo tiene 12 años, el esquiador magallánico Joaquín Lira Casas ya tiene un objetivo claro: “Quiero estar entre los primeros 10 esquiadores de Chile”, anhela tras ser consultado por sus pretensiones en el deporte blanco el que abrazó a los tres años siguiendo los pasos de sus hermanas María Jesús e Ignacia. “Me costó un poco al principio, pero después lo encontré divertido y mis papas me motivaron”, recuerda este joven deportista alumno de 7mo Básico del Colegio Británico y que en agosto obtuvo el primer lugar en la categoría U14, en competencia Gigantes de la Copa Ford-Magallanes. Luego, entre el 27 y 30 de agosto compitió en el Intersur, disputado en Chillán, en donde se coronó en 6to lugar en Slalom y 19avo puesto en Gigantes. “En 2023 competí en mi primer Intersur, en Antillanca, en donde llegué en la 28ava posición, por lo que los resultados del Intersur de este año demuestran que he mejorado mucho”, destaca.

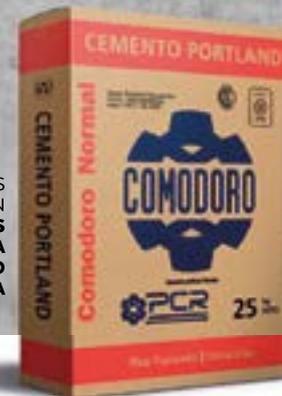
Joaquín, quien forma parte del Club Andino de Punta Arenas, también participó del Campeo-

nato Nacional de Esquí desarrollado en La Parva cuyos resultados aún se desconocían al cierre de esta edición de la revista Cuenta Conmigo. Finalmente, este joven esquiador expresó su agradecimiento a sus entrenadores Silvana Camelio y Sebastián Merino, como así también a su mamá, la abogada Claudia Casas y su papá el piloto de helicópteros Marcelo Lira. 



# CONSTRUYA BASES SÓLIDAS EXIJA CEMENTO COMODORO

TODOS NUESTROS  
CEMENTOS SON  
CERTIFICADOS  
NORMA CHILENA  
NCh 148 GRADO  
ALTA RESISTENCIA



## PUNTOS DE VENTA XII REGIÓN

### PUNTA ARENAS

Comercial de la Patagonia	Av. Principal Zona Franca
El Águila Constructor	Av. Frei 0510
Ferretería Prat	Arturo Prat 2573 / Mardones 0995
Todo Aceros	O'Higgins 742
Ferretería San Marcos	Zenteno 115
Ferretería Campo Sur	Av. Frei 1324
Ferretería DUO	Armando Sanhueza 188
Ferretería Incoin	Ignacio Carrera Pinto 1169
Covepa	General Salvo 0648
Gomplas	Maipú 428
Ferretería Martin	Tucapel 0415
Ferretería Gestión Patagonia	Costanera Del Río 0498
Ferretería El Maestro	Cacique Papón 3477
Ferretería Katrina Spa.	Entrada Nelda Panicucci
Ferretería Divar	Av. Circunvalación 83
Prodalam	Las Liebres sitio 29 Barrio Industrial
Ferretería Ferremundo	Jorge Montt 35, Playa Norte
Ferretería Mercedes	Marcel Callo 01131
Ferretería El Mirador	Circunvalación 1950-A
Ferretería San Agustín	Av. Martínez de Aldunate 3656.
Ferretería La Cinco	Enrique Rosales 0367 (Pob. 18 sept.)
Ferretería Formantel	Av. Eduardo Frei 278
Ferretería Ro-Ye Spa	Luis Uribe 509, Barrio Prat
Ferretería Versal	Las Heras 712
Ferretería Santos Mardones	Pedro De Valdivia 01295
Ferretería M&H Spa.	Ruta 9 Norte Km. 10,5 N° 010563

### PUERTO NATALES

Ferretería El Águila	Bulnes 1083
Ferretería Pivcevic	Bulnes 613
Ferretería Don Tuty	Santiago Bueras 937

### PORVENIR

Ferretería Ferrando	Monseñor Señoret 363
Ferretería Koiuska	Koiuska 155
Ferretería La Oferta	Manuel Bulnes 636





# Pechuga de pollo grillada

Una variada carta de platos ofrece a sus clientes el local de comida rápida “El Alabrado” en donde se puede servir o llevar. Atienden desde hace 8 años en pleno barrio Croata y se pueden encontrar exquisitas hamburguesas, chorrillanas, salchipapas, ensaladas, bistec a lo pobre, pichangas vegetarianas y de mariscos, y su especialidad, papas al alabrado, como así también menú del día. Atienden de lunes a viernes de 11 a 14 horas y de 18 a 21.30 horas.

## INGREDIENTES

- > 500 gr Pechuga de pollo deshuesada
- > 8 Papas medianas
- > 4 Tomates medianos
- > 1 Pepino grande
- > Aceite de oliva
- > Sal
- > Pimienta negra
- > Mantequilla



“El Alabrado”

Quillota 398  
 +569 7193 6591  
 @El\_Alabrado

## PREPARACIÓN

En sartén o plancha colocar aceite de oliva a gusto y calentar a fuego medio. Lavar las pechugas de pollo y condimentar con sal y pimienta, y ponerlas al sartén o plancha para dorar por un lado durante 5 minutos, voltearlas y dorar por 3 minutos. Agregar mantequilla para reducir. Acompañamiento: Lavar las papas, pelarlas y cortarlas en gajos y freírlas por unos 9 minutos. Posteriormente dejarlas escurrir y montar en plato. Los tomates se lavan y se cortan en gajos. El pepino se corta en rodajas. Aliñar a gusto la ensalada.

## Decoración magallánica

¿Te imaginas una mesa llena de color con las aves de Magallanes con una visión holística? o ¿darle un toque a tu día con un hermoso pañuelo con los colores del amanecer magallánico?, o ¿beber un cafecito en un jarro enlozado con un diseño único que te lleve a los bosques patagónicos? Eso y más productos puedes encontrar en la página web [www.artigopal.cl](http://www.artigopal.cl) o en las redes sociales @artigopal\_deco\_magallanica. Además, para empresas de turismo regional ofrece diseños personalizados en productos realizados por pymes originales y únicos. Artigopal es un emprendimiento creado por Yasmina García de profesión Ingeniero, que a través del arte ha querido plasmar sus coloridos diseños inspirados en la flora y fauna magallánica en diversos productos que van desde decoración hasta producto de uso diario.



mostaza ketchup salsa golf

La nueva variedad para acompañar tus comidas

Encuétralos en los mejores Supermercados y Negocios de Magallanes

DISTRIBUYE CORCORAN

## Beneficios del jengibre



En infusiones, batidos, jugos e incluso galletas, el jengibre se ha convertido en uno de los condimentos favoritos para la cocina, debido a su combinación de sabores picantes, frescos y dulces, características que lo hacen muy versátil a la hora de incluirlo en distintas preparaciones. Carolina Pye, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes explica

que este condimento posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes: El jengibre contiene gingerol, esto puede ayudar a reducir el estrés oxidativo y combatir la inflamación. Alivia las náuseas: Es conocido por su capacidad para aliviar diferentes tipos de náuseas, incluyendo las causadas por el embarazo, como las náuseas matutinas. Mejora de la digestión: El jengibre ayuda a estimular la producción de saliva y jugos gástricos, lo que facilita la digestión. También puede aliviar el malestar estomacal y la hinchazón. Reduce el dolor muscular y articular: Gracias a sus propiedades antiinflamatorias, el jengibre puede ayudar a reducir el dolor muscular después del ejercicio y el dolor articular en condiciones como la osteoartritis.

De acuerdo con el portal [Olympics.com](http://Olympics.com) las mujeres que más medallas han ganado en la historia de los Juegos Olímpicos son:

1.  **Larisa Latynina.**  
Rusia, 18 medallas
2.  **Isabell Werth.**  
Alemania, 12 medallas
3.  **Birgit Fischer, Alemania.**  
**Dara Torres y Natalie Coughlin, EE.UU.** 12 medallas.

## ¿Para qué sirve la IA en un smartphone?

La inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser un concepto futurista para convertirse en un aliado diario en nuestros smartphones. Hoy los celulares han evolucionado para convertirse en herramientas multifuncionales que facilitan la vida.

**Fotografía asistida por IA:** Esta tecnología analiza la escena en tiempo real, ajustando automáticamente la iluminación, el color y otros parámetros para obtener la mejor toma posible. También puede estabilizar videos y aplicar efectos como el modo retrato, logrando resultados profesionales sin necesidad de configuraciones complicadas. **Batería inteligente:** La IA ayuda a prolongar su vida útil al aprender de los hábitos de uso y gestionar de manera eficiente las aplicaciones en segundo plano. Esto incluye la capacidad de ajustar automáticamente el consumo de energía cuando se detecta que se ha comenzado una partida de juego, optimizando los recursos para evitar un drenaje rápido de la batería. **Rendimiento optimizado:** Esta tecnología analiza cómo se usa el dispositivo y ajusta los recursos del sistema para que las aplicaciones se abran más rápido y el cambio entre tareas sea más fluido.



# 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

## Equipos de calefacción a escuela de Puerto Toro

Tras una solicitud de la Delegada Presidencial Provincial de la provincia Antártica, Constanza Calisto, GASCO Magallanes concretó el sábado 27 de julio un aporte en comodato de equipos de calefacción a la escuela multinivel Puerto Toro que brinda educación a cinco alumnos y en donde se desempeña una docente y un auxiliar. El pedido se originó luego que se detectara una falla en la caldera del establecimiento educacional ubicado en el poblado más austral del mundo, en isla Navarino. Junto con agradecer el aporte de GASCO, Calisto dijo que “poder contar con colaboradores, que en este caso es del sector privado, es primordial para el buen desarrollo de nuestra provincia especialmente para niños y niñas que necesitan asistir a su establecimiento educacional”. ■



## Respaldo a labor deportiva de escuela Pedro Sarmiento



señaló que “el rugby es un área nueva dentro del establecimiento, considerando la necesidad de hacer actividad física en las escuelas”.

El entrenador de rugby de la escuela Sarmiento de Gamboa, Bryan Catalán, explicó que se trata de un proyecto que intenta recuperar la práctica de este deporte en la categoría de infantiles. El aporte, consistente en balones, protectores bucales, conos, cintas TAG y petos, fue materializado el miércoles 28 de agosto en la escuela Pedro Sarmiento de Gamboa, con la presencia del Gerente Comercial de GASCO Magallanes, Gonzalo Herrera. ■

Un conjunto de implementos deportivos fue donado por GASCO Magallanes al equipo de rugby de la escuela Pedro Sarmiento de Gamboa ubicada en Río de los Ciervos. Así lo destacó la Directora del establecimiento, Bethania Vejar, quien junto con agradecer el aporte de la empresa,

## Corrida nocturna IND 2024

Desde el Parque Bicentenario en Costanera del Estrecho de Punta Arenas se realizó la VIII Versión de la tradicional Corrida Nocturna, actividad organizada por el Instituto Nacional del Deporte, que contó con el respaldo de GASCO Magallanes. El 27 de julio, a las 19 horas, 5.000 participante iniciaron el recorrido de esta competencia familiar en distancias de 2,5K, 5K y 10K. GASCO Magallanes respaldó esta actividad con la entrega de más de 2.000 porciones de fruta para los competidores. ■



### RATA

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

Te sientes en un muy buen lugar durante este mes, las cosas en tu vida van mejorando de muy buena forma y todo será como lo esperas, pero cuidado, no porque sea un buen tiempo para ti todo saldrá como lo planeabas, estás bien, pero siempre ten cuidado con lo que llega.

### BUEY

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

El amor será el motor para tu vida durante este mes, estás pasando por cosas importantes, pero eso no significa que no tendrás oportunidades para el amor, para enamorarte o para conocer a alguien nuevo, ya que, durante este mes, el amor estará en una buena posición en tu vida.

### TIGRE

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

Si quieres lograr más dentro de tu trabajo, debes aplicarte y avocarte a ello, nada bueno pasará si lo dejas de lado y comienzas a centrar tu atención en lo que aún no necesitas tener. Debes restringir un poco tus gastos, sobre todo en lo que no es vital.

### CONEJO

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

La pereza no es una buena compañera para tu cuerpo, si te quedas mucho tiempo sentado o acostado tu cuerpo no tendrá el ejercicio que necesita para gastar todas las calorías consumidas, necesitas más actividad física, sobre todo durante este período.

### DRAGON

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

Hay que pensar un poco más en las personas de tu familia durante este mes, es muy probable que estés teniendo mucho trabajo y necesites tiempo para ti, pero ninguna excusa es realmente válida cuando no podemos darnos siquiera un minuto para ver a nuestros seres queridos.

### SERPIENTE

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

Las mejoras que ha venido experimentando en su camino durante los últimos meses le harán ver mayores oportunidades, por eso, es muy importante que tengas toda tu atención en las cosas que valen realmente la pena y no aquellas que te alejan del camino inicial.

### CABALLO

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

Es un tiempo de paz y armonía, pero de alguna manera, la ansiedad estará siendo parte importante de tu vida, sobre todo cuando veas que lo que quieres no está resultando de la manera que deseas. Los solteros necesitan ver sus cualidades personales, sus valores y sus fortalezas.

### CABRA

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

Los trabajadores de este signo tienen muchas cosas que hacer durante este mes, será un tiempo estresante, pero lleno de ambición y de grandes logros laborales, así que no te pierdas en las dificultades, serán lo que te ayudará a tomar mucho más en serio lo que haces.

### MONO

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

No te decaigas al primer error, siempre intenta arreglar lo que ha ido mal, siempre trata de solucionar lo que no te ha resultado, si ya después de intentarlo te das cuenta de que no es posible, entonces da un paso atrás y comienza algo nuevo.

### GALLO

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

Si no tienes seguridad en lo que crees, entonces nadie te tomará en serio de verdad, no te olvides que el Universo siempre ayuda a quienes tienen seguridad en sí mismos, no esperes mucho para ello, abraza este nuevo comienzo para ti, tendrás mucha más tranquilidad si lo haces.

### PERRO

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

No tiene ningún problema para decir lo que piensa y lo que siente, durante este mes todo se verá mucho más complicado de lo que es, pero él sabe lo que debe hacer para centrar mejor su atención en las cosas positivas y no dejar que lo negativo lo tome por completo.

### JABALI

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

El agotamiento en la relación puede ser muy contraproducente para su buen desarrollo, comienza a pensar un poco más en arreglar todo lo que no ha salido bien entre tú y tu pareja, si tienes intenciones de seguir, será necesario mejorar todo lo que no está bien.

MAGALLANES  
A TODO  
GAS



CONVIERTE TU VEHÍCULO PARTICULAR,  
TAXI O COLECTIVO A GAS NATURAL  
Y LLÉVATE GRATIS

\$80.000

EN VALES DE CARGA DE GNC



Ahora puedes convertir **cualquier vehículo\*** 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

HASTA AGOTAR STOCK DE 50 CUPONERAS DE CARGA DE GNC.  
Promoción válida desde el 01 de agosto hasta el 30 de octubre de 2024.  
Uso de los vales de carga de GNC hasta el 31/12/2024.  
Bases en [www.gascomagallanes.cl](http://www.gascomagallanes.cl)



CAMPAÑA DE USO  
SEGURO Y EFICIENTE  
DE LA ENERGÍA

REVISA LA **INSTALACIÓN,**  
**LIMPIEZA Y SELLADO DE**  
**LOS DUCTOS DE EVACUACIÓN**  
DE GASES CON UN  
ESPECIALISTA,  
AL MENOS

**1 VEZ**  
**AL AÑO**



 **Gasco**  
MAGALLANES

# IMAGINA

TODO LO QUE PUEDES  
EVITAR POR LA DETECCIÓN  
TEMPRANA DE UN CÁNCER  
MAMARIO.

PREGÚNTANOS Y TE AYUDAREMOS  
A RESOLVER TUS DUDAS.

Desde el 20 de septiembre de 2014 se encuentra en vigencia la Ley N°20.769 que modifica el Código del Trabajo, por la cual se otorga medio día de permiso al año a las trabajadoras mayores de 40 años para efectuarse exámenes de mamografía.



AGENDE SU HORA

61 221 9299

61 223 2573

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



INSTITUTO VENEZOLANO DE  
SUPERINTENDENCIA  
DE SALUD