

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **VÁRICES**

COLECCIONISTA

> **FERNANDO
ELGUETA**

RECETA

> **CHURRASCO
CAZADOR**

DANIELA
INFLUENCER
ÁLVAREZ

Visita los
Pinguinos
de Isla Magdalena



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

AGENTE AUTORIZADO | VENTA DE PASAJES

COMAPA
Turismo

MAGALLANES 990 E | TEL: +56 61 220 0200
PUNTA ARENAS | WWW.COMAPA.COM



VENTA ON LINE | CONVENIOS | CHARTER

TABSA

TERMINAL TRES PUENTES | PUNTA ARENAS
TEL: +56 61 272 8100 | WWW.TABSA.CL



**-40%
+ NIÑOS
GRATIS**

*(Hasta 13 años)

Sólo compra presencial presentando tarjeta en TABSA Tres Puentes. **Máximo de 3 niños gratis por tarjeta.**

DESCUENTO EXCLUSIVO CON



Adultos: \$42.500
Niños: **GRATIS**

(VALORES CONVENIO TARJETA PUNTA ARENAS)



OFICINAS COMERCIALES
Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS

O'Higgins Nº 860

Lunes a jueves

08.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

Viernes

08.15 - 13.00 / 14.30 - 16.00 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 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 134 / Diciembre 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

Estimados Clientes

Al finalizar este 2024 hemos recibido una muy buena noticia dado que las autoridades del Gobierno Regional aprobaron los recursos necesarios -\$804 millones- para generar una ampliación del proyecto de instalación de redes de gas natural en el sector del Andino el que beneficiará a una mayor cantidad de familias que podrán acceder una mejor calidad de vida con la incorporación de este tan valorado combustible ampliamente utilizado en Magallanes

Adicionalmente, continúan en tramitación el proyecto de redes de gas natural para los sectores de Ojo Bueno, Robledal y Calafate en el sector periurbano norte de Punta Arenas, lo que nos llena de expectativas en poder acercar soluciones concretas a familias que habitan esas zonas.

En este número de Cuenta Conmigo, junto con desearles unas felices Fiestas de Fin de Año, hemos querido destacar la labor de una dedicada joven profesional que con gran carisma se ha ganado una importante cantidad de adherentes en redes sociales, convirtiéndose en una "influencer" magallánica que con excelente buena voluntad ha accedido a ser nuestra Pascuera de portada de este último mes de 2024.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





Plaza Muñoz Gamero, 1908

> Fundación de Punta Arenas

La ciudad fue fundada el 18 de diciembre de 1848 por el gobernador José Santos Mardones, quien trasladó la población desde el fuerte Bulnes, que había sido establecido en 1843 para asegurar la soberanía chilena sobre el Estrecho de Magallanes. El nombre de Punta Arenas proviene de la traducción del inglés Sandy Point, que era como se conocía al lugar en las cartas náuticas británicas. El 24 de noviembre de 1851, liberado por sus guardias mientras se encontraba detenido, el teniente de artillería Miguel José Cambiaso levantó la guarnición encargada de vigilar la colonia penal. Tras ser ascendido a general de división instaló un gobierno local provisional compuesto por él mismo, luego intentó huir a Europa el 12 de enero de 1852. Capturado dos días después, Cambiaso fue fusilado en Valparaíso el 4 de abril de 1852 con siete de sus cómplices. El gobierno chileno decidió reducir el número de presos enviados a Punta Arenas y fomentar la colonización civil y el progreso social.

\$1.251 Millones recaudó las Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes

Fuente: Club de Leones



José de los Santos Mardones

Gobernador de Magallanes, José de los Santos Mardones advirtió que el pequeño poblado erigido en Fuerte Bulnes en 1843 no tenía posibilidades de expansión futura. Por ello decidió explorar nuevos terrenos hacia el norte, llegando a la actual ubicación de Punta Arenas, ciudad que fue fundada el 18 de diciembre de 1848. La

colonial comarca, tenía sólo una calle: María Isabel en la que se ordenó levantar casas, el hospital, la residencia del cura párroco, la casa del capataz del ganado y el cuartel de la Compañía de Artillería que cuidaba a los relegados y presos de la pequeña colonia penal. Mardones, fue el cuarto gobernador que tuvo el territorio de Magallanes, recibiendo el mando del mayor de Ejército, Pedro Silva. Nació en San Felipe a fines del siglo XVIII. Con el grado de capitán participó de la batalla de Maipú y también en campañas militares en el Alto Perú y en Argentina. El militar, al dejar el Estrecho de Magallanes, fue nombrado gobernador de Ovalle. Con el grado de coronel de Ejército, Mardones, muere en 1865.

> Colección de artes

Desde el 17 de diciembre hasta el 17 de enero de 2025 se podrá apreciar la exposición "Gran Colección de Artes Generales Magallanes 2020", un proyecto Fondart Regional de Marcela Alcaino y cuyo principal objetivo es reunir a artistas de diferentes disciplinas además de fomentar la creación y las artes, y de esta manera conformar un archivo para que los magallánicos del futuro puedan observar y saber del quehacer de los artistas que habitaron el Estrecho de Magallanes. Para concretar su cuidado y conservación esta colección será donada al Museo Regional. La muestra estará disponible en el salón Tierra del Fuego del hotel Dreams de Punta Arenas de 8 a 20 horas. La entrada es liberada.



> Gala Ballet Folklórico Municipal

En homenaje a la fundación de Punta Arenas, el elenco municipal presentará en su gala de fin de año un remontaje de la obra denominada "Pampa Austral... Patagonia", una puesta en escena que rinde homenaje al hombre de campo del sur austral, con danzas, ritmos y melodías propias del cancionero patagónico. Compuesto por 42 personas, este elenco municipal se caracteriza por llevar a cabo un trabajo escénico que releva la cultura tradicional. La gala se desarrollará el 18 de diciembre, a las 20 horas, en el Teatro Municipal José Bohr.



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

Sucursal:
Sepúlveda Leyton 3128
226836782- 998095459
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

“Coleccionar es como una terapia”



Una de las dos mil revistas atesora en su colección personal el profesor de Educación Básica y de Artes Visuales del Instituto Don Bosco, Fernando Elgueta Alvarado quien a sus 51 años confiesa que “coleccionar es como una terapia”. En su infancia recuerda haberse maravillado con las revistas de Disney y luego con los superhéroes como Batman y Superman. “En 1996 comencé a trabajar y comencé a comprar mis revistas”, recuerda. A partir del

2000 internet le permite acceder a tiendas de Estados Unidos las que le hacen llegar algunos números que hoy cuida con gran esmero. Fantasmas del Espacio, Línea de Vértigo, Image y Marvel son algunas de las historias que colecciona, en español, otras en inglés y portugués. “Mi colección la componen revistas de comics de terror, policiales, misterio, historietas y personajes infantiles como Tom y Jerry, Los Pitufos, Asterix y Obelix, X-Men y Transformers, entre otros”. El

costo por ejemplar varía desde los \$5.000 a \$40.000 aunque algunas revistas autografiadas pueden valer hasta \$200.000. “Para mí, las revistas más valiosas que tengo son las de Disney de 1960 a 1970, esas me las compraron mis papas”, dice con emoción. Dentro de la colección las más exclusivas son la revista que narra la muerte de Superman de 1993 y La Caída del Murciélago de Batman. Otras de las joyas de Fernando es el Incal, también conocida como La Saga de los Inca-

les o Las Aventuras de John Difool, una historieta de ciencia ficción realizada desde 1980 a 1988 por el guionista Alejandro Jodorowsky y el historietista e ilustrador francés Mœbius. El gusto por el dibujo, que ha detentado desde niño, Fernando lo vio plasmado con la publicación de dos comics de personajes e historias de Magallanes, a través del Injuv. Una pasión que a este coleccionista le ha permitido, en sus propias palabras, “explorar la creatividad”. ©

“NUNCA IMAGINÉ EL VUELO QUE IBA A TOMAR”

Empezó haciendo reels para que sus amigas vieran la ropa o los productos que se había comprado y terminó siendo una influencer magallánica con más de 6.800 seguidores en su cuenta de Instagram, @daniielisima. Reconoce que “nunca me imaginé que iba a lograr todo lo que he logrado” y sueña seguir creciendo en las redes sociales.

Nació en Viña del Mar en el calor de una familia compuesta por sus padres, tres hermanos, una tía y la abuela paterna. Su infancia la vivió entre la Ciudad Jardín y una parcela familiar ubicada en Tungasur, una zona rural cercana a Illapel y el río Choapa. “De chica quería ser odontóloga y postulé también a al Escuela Naval, pero desistí porque no quería dejar a mi pololo”, confiesa al inicio de la entrevista que le realizó Cuenta Conmigo a Daniela Álvarez Cassab, una ingeniera en Prevención de Riesgos que sin proponérselo se ha convertido en una importante influencer

de productos de belleza con más de 6.800 seguidores en su cuenta de Instagram, @daniielisima.

En 2017 llegó a Punta Arenas con el propósito de realizar una práctica profesional y, desde entonces, no se ha movido de la capital regional de Magallanes. Antes, en 2009 la película Wally le marca un profundo sentido de responsabilidad hacia el medio ambiente y la experiencia del rescate de los 33 mineros de San José le conmueve profundamente. “Descubrí cosas en mi interior, que me importaban, que me emocionaban”, explica y por ello se decide



“Uno pasa a ser un comunicador, desde la experiencia propia, eso es bonito”

a estudiar Ingeniería en Prevención de Riesgos con especialización en Gestión Medio Ambiental.

Con el tiempo y como cualquier usuario de las redes sociales, Daniela comienza a compartir con sus amigas sus experiencias a la hora de comprar ropa o artículos de belleza personal, como cremas y cosméticos. “Tenía mi cuenta de Instagram y empecé a ver a algunas chicas que subían videos probando productos y eso me pareció entretenido. Me inspiré en otras personas viendo como editaban, como se expresaban, hace cinco años me sobraba tiempo y me empecé a entretener”, recuerda Daniela quien hoy es contratada por tiendas y marcas de productos de belleza para que los

pruebe y comparta sus conclusiones a los seguidores de redes sociales. “Tengo hartos seguidores, pero no tantos como otras personas. He logrado muchas cosas, trabajar con marcas, con agencias, y lo mejor es que he podido conocer a muchas personas de este mismo ámbito con las que tengo una relación de amistad. Eso ha sido lo bonito de las redes sociales, conocer personas que tienen la misma motivación, las mismas ganas de crear de dar a conocer cosas. Uno pasa a ser un comunicador, desde la experiencia propia, eso es bonito”.

También destaca positivamente la forma en que redes sociales y los influencers pueden ayudar a las personas en, por ejemplo, una catástrofe cuando los famosos solici-

tan ayuda para los damnificados. Lo negativo, dice, es que también existen mentiras que se viralizan porque existen personas que sólo les interesa el beneficio económico. “Eso no está bien, en mi caso yo me demoro hasta un mes en probar el producto que me entregan, voy dando en las historias los resultados parciales y, finalmente, en un reels les cuento a mis seguidores lo que verdaderamente me pasó con ese producto”, recalca @daniielisima.

Futuro

Daniela calcula que en la actualidad el sesenta por ciento de sus seguidores son chilenos, pero también los hay de Argentina, México, España y Estados Unidos en

el grupo etario de los 24 a los 35 años, mayoritariamente mujeres. “Quiero seguir creciendo para llegar a más personas, expandir mucho más el contenido. Hoy me sigo enfocando en la belleza, pero más específicamente en productos “cruelty free” que son certificados que no son testeados en animales”.

Entre las cuentas que siguen y recomienda se encuentran sus amigas creadoras @soy-pelirroja_ytufabulosa; @caro_fernandezj y la fotógrafa @carmencabezasphoto.

Otra de las facetas a la que ha debido acostumbrarse esta creadora de contenidos es a ser reconocida en la calle, a convertirse en figura pública. “Es emocionante que me reconozcan en la calle, porque en las redes

[DANIELA ÁLVAREZ]

sociales uno muestra un dos por ciento de su vida y cuando me reconocen en la calle la gente me dice, te vi en un reels o te vi en las historias de tal empresa, etc. Uno no espera esto como generador de contenido".

En recientes estudios de opinión pública se estableció que un influencer es una persona común y corriente que se convierte drásticamente en redactor y modelo, que comparte públicamente a través de cuentas en redes sociales su rutina: cómo viste, a qué eventos asiste, qué viajes realiza y, lo más importante, comparte sus preferencias por determinadas marcas. Se trata de una persona que despierta el interés de una comunidad de seguidores, en lo que respecta a la creación de opiniones y a la prescripción de productos o marcas. Lo que nació como hobby se convierte en muchos casos y de forma inesperada en una profesión. Este fenómeno ha generado una revolución en el panorama de la publicidad y el marketing. Las marcas quieren llegar a sus clientes potenciales a través de ellos como un nuevo canal que irrumpe con fuerza en el mercado de la comunicación, negociando una relación rentable para ambos.

¿Qué te parece el fenómeno de los influencers?

"Tiene su parte positiva y también algo negativo. Se puede ayudar mucho a la gente, pero también se puede desinformar. Lo importante es entender que el cielo es el límite. Nada es imposible. Si quieres convertirte en creadora de contenido se puede lograr. Hay público, solamente debes tener las ganas para hacerlo. Cuando empecé nunca imaginé que iba a ser embajadora de algunas marcas".

Daniela envió un saludo Navideño a la comunidad, señalando que "en esta fecha tan especial, puedan vivir momentos únicos, de bonanza, con aquellos que aman y un próspero 2025, un año para cumplir sus sueños, metas y deseos, en el que puedan sentir felicidad y gratitud".



BIO

- Daniela Álvarez
- Influencer
- 32 años
- IG @daniielisima

4 DE OCTUBRE AL 27 DE DICIEMBRE

Fin de año con todo

Si no è pa' qué?

COMPRA EN ZONA FRANCA Y PARTICIPA POR

3 VEHÍCULOS AUTOMÁTICOS EN DICIEMBRE

1 MILLÓN DE PESOS EN GIFT CARDS TODOS LOS DOMINGOS (A REPARTIR)



POR COMPRAS SOBRE \$10.000 EN ZONA FRANCA, PRESENTA TU BOLETA DEL DÍA Y CANJEA TU CUPÓN EN EL STAND UBICADO EN EL MÓDULO CENTRAL Y PARTICIPA POR UNA CAMIONETA JAC T9 Y DOS AUTOS CHANGAN CS15.

SORTEO: VIERNES 27 DE DICIEMBRE | BASES Y RESULTADOS: WWW.MIZONAFRANCA.CL

ZONA
ZONA AUSTRAL
ZONA FRANCA | PUNTA ARENAS | CHILE

Amadeo

El buque a vapor Amadeo se construyó en 1884 en Liverpool, Inglaterra, y en 1892 fue adquirido por la naviera Menéndez Behety. Fue utilizado para el abastecimiento de las principales estancias ganaderas al no existir carreteras ni caminos en la región. Participó además en la búsqueda de barcos naufragados en el Estrecho de Magallanes. El buque, cuyos restos hoy están depositados en la playa de la Zona Típica Estancia San Gregorio, tiene 36 metros de eslora y 6 metros de manga, originalmente pesaba unas 258 toneladas. Con el correr del tiempo se ha convertido en uno de los atractivos turísticos de la provincia de Magallanes, siendo habitual que los turistas hagan un alto en la ruta CH255 para apreciar el casco oxidado del Amadeo y con ello rememorar la época de oro de la ganadería patagónica. ©



Várices



Las varices o venas varicosas son dilataciones venosas que pueden verse bajo la piel y que se pueden presentar en distintos lugares del cuerpo producto de insuficiencia o incompetencia valvular, siendo más frecuentes en las extremidades inferiores, cuyos síntomas principales en el contexto de extremidades inferiores es el edema (hinchazón), calambres, pesadez, sensación de piernas cansadas y molestias estéticas. Cuando se manifiestan aparecen tempranamente en la vida en la adolescencia o juventud y se exacerban en las mujeres durante el embarazo acompañando al afectado toda la vida. Las causas son variadas, pero siendo lo más frecuente la obesidad o sobrepeso y el componente hereditario que incluso se puede saltar generaciones.

Los factores de riesgo incluyen: edad avanzada, ser mujer (cambios hormonales); nacer con válvulas defectuosas en las venas; obesidad; antecedentes de coágulos sanguíneos en las piernas; estar de pie o sentado por largos períodos; y antecedentes familiares de venas varicosas.

Los cirujanos vasculares y endovasculares de Clínica RedSalud Magallanes, Sebastián Soto y Tomás Quezada, explicaron a Cuenta Conmigo que lo más importantes para prevenir las várices es mantener “un estilo de vida saludable y peso adecuado, sin embargo, lo anterior no asegura ante antecedentes familiares la posibilidad de que aparezcan”.

¿En qué se diferencian las várices de las arañitas vasculares? El especialista de Clínica INDISA, Juan Marín, explica que las várices no son lo mismo que las comúnmente conocidas “arañitas vasculares” o telangiectasias. Estas, son venas de pequeño tamaño (menos de 3 mm de diámetro), generalmente no dilatadas, superficiales, fácilmente visibles a través de la piel. A diferencia de las várices, “no constituyen un problema de salud, por lo tanto, se trata de una entidad cosmética o estética”, enfatiza el médico.

Junto con la evidente aparición de venas en la superficie de la piel, las várices pueden originar otras molestias en el cuerpo, tales como: Sensación de fatiga o cansancio en las piernas, es decir “se acrecienta el sentimiento de

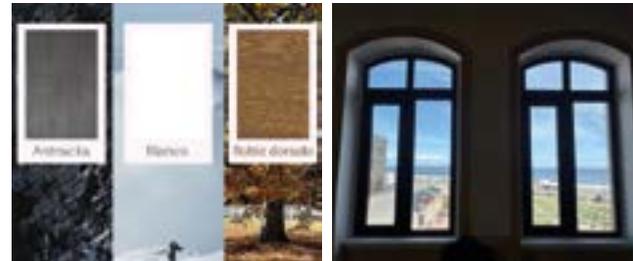


TERMOPANELES VENTANAS PVC

DISEÑAMOS | FABRICAMOS | INSTALAMOS

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

Lirquén
VIDRIOS



@TERMOAUSTRAL



Av. General del Canto
esquina Circunvalación
ventastermoaustral@gmail.com
+562 2777 5005
+569 8281 2334

[SALUD]

cansancio en las extremidades”, puntualiza el Dr. Rodrigo Julio, coordinador del equipo de Cirugía Vascul y Endovascular. Dolor, calambres y hormigueos en las piernas. Picazón e hinchazón o edema de los tobillos o piernas. Por otro lado, hay que considerar que con el paso del tiempo, tanto el volumen de las venas visibles como el de los síntomas asociados y ya mencionados, pueden ir en aumento.

Tratamientos

Sebastián Soto explica que los tratamientos disponibles incluyen baja de peso de requerirlo, soporte elástico indicado por un especialista en cirugía vascular debidamente certificado y fármacos venotónicos. “Por otro lado, existe la opción quirúrgica con técnicas actuales mínimamente invasivas como la ablación química, así como también por radiofrecuencia, esta última demostrando los mejores resultados, y que está disponible en Redsalud Magallanes”, agrega el facultativo. Otras medidas que pueden ayudar a su tratamiento es el uso de medias de descanso para disminuir la hinchazón. Ellas suavemente comprimen las piernas para hacer subir la sangre. No sentarse o estar de pie por períodos prolongados. Incluso mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule. Levante las piernas por encima del nivel del corazón 3 o 4 veces al día durante 15 minu-



tos a la vez. Atienda las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones. Haga más ejercicio, esto puede ayudarle a mantener a raya su peso y a movilizar la sangre pierna arriba. Caminar o nadar son buenas opciones. Si tiene la piel seca o agrietada en las piernas, el hecho de humectarlas puede ayudar. Sin embargo, algunos tratamientos para el cuidado de la piel pueden empeorar el problema. Hable con su proveedor antes de usar cualquier tipo de lociones, cremas o ungüentos antibióticos.

Su proveedor puede recomendarle lociones que le puedan servir.

¿Revisten algún peligro las várices? “Habitualmente no los son, aunque pueden presentar ciertas complicaciones de no ser evaluadas y tratadas de alguna de las maneras antes mencionadas, pudiendo manifestarse desde trombosis pequeñas, sangrado, hasta llegar a formar úlceras que pueden ser de muy difícil manejo y de terapia de largo aliento”, explica Tomás Quezada quien destaca además que Redsalud Magallanes se encuentra a la vanguardia tecnológica para tratamiento de varices y en su constante preocupación por la población magallánica cuenta con paquetes preferenciales de tratamiento exclusivos para afiliados a Fonasa. 🌐

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

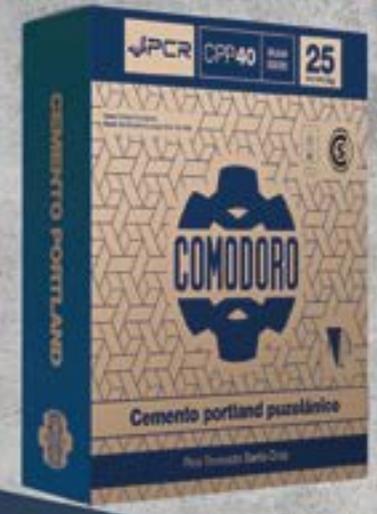
Somos el cemento con el que la región proyecta su futuro.

Somos **COMODORO**



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
🌐 comercialdelapatonania



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

Estancia Fitz Roy

La Estancia Fitz Roy, situada en la pintoresca Isla Riesco, a 98 kilómetros al norte de Punta Arenas, es un reflejo vivo de la tradición patagónica desde su fundación en 2002. Este rincón de la Patagonia invita a los visitantes a sumergirse en la historia, la naturaleza y la gastronomía de la región. En la estancia se encuentra un museo que alberga más de 4.000 piezas, permitiendo a los visitantes descubrir la riqueza cultural e histórica de la Patagonia a través de artefactos y relatos fascinantes.

La experiencia en la Estancia Fitz Roy comienza con un almuerzo típico que incluye un exquisito cordero al palo, acompañado de un buffet de ensaladas, una selección de postres, vinos y bebidas. Luego, los visitantes pueden disfrutar de un tour guiado por la estancia, explorando sus paisajes y conociendo más sobre la vida rural en la Patagonia. Para cerrar la jornada, se ofrece una tradicional once Magallanes, una merienda típica que combina sabores auténticos de la región. Más Información en www.estanciafitzroy.com. Reservas puede ser directamente en Agencia de Viajes Paralelo 53 en Armando Sanhueza 737, o al correo ventasparalelo53@busesfernandez.com o al WhatsApp 994551156. Redes sociales Instagram y Facebook @estanciafitzroy



DEPORTE

Hugo Frey

“De las derrotas aprendemos más”

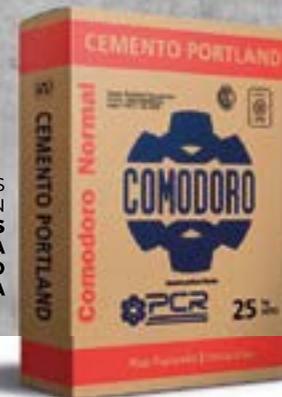


Es un juego de estrategia, de lucha interior, en la soledad de los pensamientos propios. Es el ajedrez, probablemente originario de India, con el nombre de chaturanga, desde donde se extendió a China, Rusia, Persia y Europa continente en el que se estableció las reglas actuales del juego. A este deporte ha dedicado su vida el puntarenense, egresado de Técnico en Informática de la Umag, Hugo Frey Pérez, de 53 años, casado y 3 hijos, quien, durante la realización de esta nota para Cuenta Conmigo, se prepara para participar del Campeonato Mundial Senior 2024 que se disputa en Porto Santo, Portugal. “Estar dentro de los primeros 30 es un buen resultado”, vaticina este funcionario del servicio de Aduanas quien dio sus primeros pasos en el ajedrez cuando sólo tenía siete años. “En la sobre mesa, en torneos familiares, los grandes de mi familia jugaban y a mí se me prendió el bicho”, confiesa al mismo tiempo que recuerda el mítico club de ajedrez liderado por Baldovino Gómez en el segundo piso del antiguo Gimnasio de la Confederación Deportiva. “Aprovechábamos de ir a la sala de box que estaba al lado”, dice con una sonrisa. Aunque

compite desde los 10 años, fue a los 13 cuando se consagró como vicecampeón nacional y a los 15 como campeón de Chile. En 1986 participó del Campeonato Mundial de Cade-tes que se desarrolló en Río Gallegos. Ernesto Pereira y Luis Dobson eras sus referentes. “Con el ajedrez me fui involucrando en el mundo de la informática, hay que trabajar con números y exportación de datos. El setenta por ciento del tiempo del entrenamiento consiste en ver como abordar a tu rival y eso obliga a saber como juega”, explica Hugo que en 2001 obtiene el tercer lugar del Campeonato Nacional Adulto mientras que al año siguiente participa de las Olimpiadas de Ajedrez de Slovenia junto al maestro chileno, Iván Morovic. En 2022 juega en el Panamericano de Brasil y en 2023 en el Panamericano Senior de Chancay, Perú en donde obtiene la tercera ubicación. 2024 fue el turno del Panamericano de Cuba y en noviembre el de Portugal. “En el ajedrez hay que ser muy riguroso en el estudio, una partida puede durar cuatro horas en que vives una lucha desenfrenada pero implosiva, hacia adentro. Las derrotas calan, son muy dolorosas, pero de las derrotas aprendemos más.”

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 Incoín | 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 |





Churrasco Cazador

En pleno barrio San Miguel de Punta Arenas, hace 16 años deleita a sus vecinos, con una gran variedad de platos el local de comida rápida Donde Felipe en el que se puede pedir por delivery o consumir en el local. Además de sus clásicos sándwich se pueden encontrar en la carta exquisitas pichangas, chorrillanas, papas fritas, salchipapas y sándwich gourmet, “un poco más elaborados”. En exclusiva para Cuenta Conmigo compartieron la receta de uno de los platos más cotizados por los clientes, el Churrasco Cazador.

INGREDIENTES

- > 1 Pan de hamburguesa grande
- > 150 gr Carne para churrascos
- > 1/3 Cebolla morada
- > 5 Champiñones frescos
- > 1 Chorizo
- > 4 Láminas de tomate
- > 3 Láminas de tocino
- > 1 Huevo frito
- > Mayonesa casera
- > Sal y ají verde a gusto



Persona



10 min.



“Donde Felipe”

Paraguay 85 – Punta Arenas
 Delivery: +56 61 232 1227
 ☎ +56 9 5396 4615
 📍 @Felipedonde

PREPARACIÓN

Sofreír la cebolla con champiñones como primera base. Luego sofreír el chorizo y tocino. Agregar ají verde. Paralelamente calentar el pan. Cocinar churrascos por dos a tres minutos. Una vez listos, agregar al pan la primera base de preparación como una primera capa. Luego incorporar el chorizo, la carne, el tomate, el tocino, el huevo frito y mayonesa a gusto. Y a disfrutar el Churrasco Cazador.

Adicción al celular en aumento

Un reciente estudio de Nomophobia.com reveló que el 76% de los chilenos se considera dependiente de sus smartphones y el 64% afirma pasar tiempo excesivo en él. Algunas recomendaciones para evitar esa dependencia son: **Establecer límites de tiempo:** Definir horarios específicos para su uso y dejar de utilizarlo al menos una hora antes de dormir. Leer un libro o escuchar un podcast pueden ser alternativas interesantes. De esta forma, se evitará el contacto tan directo con el dispositivo. **Desactivar notificaciones innecesarias:** En la sección de ajustes de los teléfonos se puede seleccionar la opción de “silenciar notificaciones” o “no molestar”. Incluso los teléfonos inteligentes tienen “modos” que se activan en ciertos horarios, para evitar que lleguen notificaciones o llamadas. **Priorizar interacciones personales:** Una recomendación fundamental es dedicar tiempo para desconectarse y disfrutar de la compañía de la familia o de amigos. **Practicar el Mindfulness Digital:** Ser consciente de los hábitos propios y reflexionar sobre el uso que se le da a este dispositivo en específico o a otros relacionados a la tecnología.



PIETRO
como recién horneadas riquísimas
 Sabor, calidad y un toque especial que sólo un maestro puede ofrecer.

Encuétralas en Supermercados y Negocios de Barrio de Magallanes

DISTRIBUYE **corcoran**

Beneficios del té



El té, una de las bebidas más consumidas en el mundo, destaca no sólo por su sabor y versatilidad, sino también por sus múltiples beneficios para la salud. Originario de China se lo encuentra en las variedades de té verde, negro, blanco, oolong y matcha. En 2024 se consumieron más de 7.000 millones de kilogramos de té a nivel mundial, y se espera que para 2028 el consumo supere los 7.600 millones. Entre las propiedades saludables del té, destacan sus efectos antiinflamatorios, cardioprotectores y neuroprotectores. El té, especialmente en sus variedades verde y blanco, es rico en antioxidantes como las catequinas y flavonoides, que neutralizan los radicales libres y reducen el estrés oxidativo, promoviendo la salud general, dicen los expertos. También contiene L-teanina, que favorece la relajación sin causar somnolencia, y cafeína, que mejora el estado de alerta y el rendimiento mental. Expertos recomiendan que la cantidad recomendada de té es de dos a cuatro tazas al día, preferentemente, consumidas por la mañana o después del almuerzo.

mieron más de 7.000 millones de kilogramos de té a nivel mundial, y se espera que para 2028 el consumo supere los 7.600 millones. Entre las propiedades saludables del té, destacan sus efectos antiinflamatorios, cardioprotectores y neuroprotectores. El té, especialmente en sus variedades verde y blanco, es rico en antioxidantes como las catequinas y flavonoides, que neutralizan los radicales libres y reducen el estrés oxidativo, promoviendo la salud general, dicen los expertos. También contiene L-teanina, que favorece la relajación sin causar somnolencia, y cafeína, que mejora el estado de alerta y el rendimiento mental. Expertos recomiendan que la cantidad recomendada de té es de dos a cuatro tazas al día, preferentemente, consumidas por la mañana o después del almuerzo.

Según ELDiario.com los álbumes navideños más vendidos de todos los tiempos son:

1º

10 millones de unidades.
Elvis Presley, Elvis Christmas Album (1957).



2º

7,3 millones de unidades.
Kenny G, Miracles: The holiday (1994).



3º

6 millones de unidades.
Nat King Cole, The Christmas Song (1960).



¿Qué hacer para que tus jeans luzcan bien?

Lograr que los jeans luzcan bien en cualquier silueta, es algo que, hasta hace poco, tal vez ni siquiera considerábamos... pero claro, ¿Acaso no has notado la diferencia de cómo los lleva alguna celebridad cuando sale a la calle? El verdadero secreto es ser sincera frente al espejo y reconocer su silueta, así como las marcas que más consumes y los cortes que sueles perseguir. Toma en cuenta que si los jeans son de un corte holgado, probablemente necesites una talla más chica de la que regularmente usas, pero si quieres usar skinny o leggings, lo mejor que te los compres una talla más grande. Si eres 'petite' evita el talle demasiado alto. Pantalones demasiado acampanados: En este caso, no importa ni la silueta ni la estatura, es casi garantía que unos pantalones de mezclilla con tanto vuelo pueden crear un efecto visual un tanto dramático e innecesario. Si quieres un corte holgado que se vea bien, deja los jeans acampanados de lado y opta por unos culottes. Sí, aunque la dieta podría ser la primera opción en nuestras mentes, lo cierto es que cuando te quedan ligeramente chicos, los puedes agrandar: lávalos primero con agua fría y no los seques. Una vez que los saques de la lavadora, déjalos secando vía air dry y al día siguiente úsalos por unas cuantas horas, verás que se agrandarán un poco.



**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

Aniversario de la 7° Compañía de Bomberos



El sábado 5 de octubre se realizó la celebración del 74° aniversario de la 7° Compañía de Bomberos, Bomba Barrio Prat y Unidad Especializada HAZMAT, cuyo evento contó con la colaboración de GASCO Magallanes para la realización de un ejercicio de atención a emergencias con la brigada juvenil, para simular la liberación de gas desde cilindros, aplicando los protocolos y completando con éxito las maniobras de obturación de gas. Rodrigo Sepúlveda, Teniente de la compañía, extendió los agradecimientos del cuerpo de bomberos por la constante colaboración de GASCO Magallanes y su contribución para efectuar actividades de aprendizaje para bomberos en la región, y así lograr una correcta capacitación al personal que atiende emergencias reales. ■

beros por la constante colaboración de GASCO Magallanes y su contribución para efectuar actividades de aprendizaje para bomberos en la región, y así lograr una correcta capacitación al personal que atiende emergencias reales. ■

Campaña del Juguete

Con el propósito de aunar voluntades para que niños de escasos recursos, pertenecientes a Jardines JUNJI, puedan contar con un regalo para esta navidad, es que el 22 de octubre se realizó el lanzamiento de la Campaña del Juguete 2024 liderada por Radio Polar y apoyada por GASCO Magallanes por más de 30 años. Los receptores de estos regalos serán niños de jardines de Puerto Edén, Puerto Natales, Punta Arenas y Porvenir. ■



Rally Karukinka

Nolberto Sánchez, presidente del Club de Automovilismo y Motociclismo 18 de Septiembre de la provincia de Tierra del Fuego, entregó sus agradecimientos por el apoyo otorgado por GASCO Magallanes en la XIX versión del llamado "Rally de los Picaos" que se vive cada año convocando a corredores chilenos y, en esta versión, también argentinos. La carrera se disputó en el trazado del Cordón Baquedano los días 12 y 13 de octubre con un total de 270 kilómetros, donde corrieron 25 máquinas en total. ■



otorgado por GASCO Magallanes en la XIX versión del llamado "Rally de los Picaos" que se vive cada año convocando a corredores chilenos y, en esta versión, también argentinos. La carrera se disputó en el trazado del Cordón Baquedano los días 12 y 13 de octubre con un total de 270 kilómetros, donde corrieron 25 máquinas en total. ■

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 hace un tiempo, lo importante ahora es actuar acorde a tus deseos y a lo que has aprendido hasta ahora, no te desesperes, eso es lo fundamental a la hora de hacer tratos.

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 el calmarse.

SERPIENTE

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

Será un mes de separaciones y alejamiento de algunas amistades, por eso tienes que tomar las cosas con calma y dejar que pase el tiempo, si debes solucionar algo, hazlo en el momento correcto, pero si no recibes buena respuesta de los demás, no temas el dejar de intentarlo.

CABALLO

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

Los cambios toman tiempo, nada puede modificarse de la noche a la mañana, al menos no lo que significa un cambio sustancial e importante, un cambio de mentalidad y paradigma, para eso se necesita tiempo y el tiempo es lo que puede mejorar y curar todo.

CABRA

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

No planees el amor, tampoco creas en un cuento de hadas, la idea siempre es que todo esté en un perfecto equilibrio, por una parte, debes siempre tener los pies en la tierra, pero no al punto de dejar de soñar junto a la persona que conozcas o con la que compartes tu vida.

MONO

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

El trabajo no tiene nada complicado durante este mes, si te dedicas al arte o creatividad, estarás en una buena racha y tendrás muchas ideas que revolotearán por tu cabeza como aves buscando un lugar para anidar y crecer, aprovecha eso para crear.

GALLO

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

No dejes de hacer las cosas que te gustan solo porque no puedes encontrar el tiempo para hacerlas, es parte de tu salud el tener tus pasatiempos y tus deseos satisfechos, eso solo lo consigues amando tu vida y lo que realizas, no dejes de buscar tu propio camino.

PERRO

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

No esperes mucho tiempo para tomar ese largo descanso que necesitas, podrías perder la oportunidad para ello, ya que vendrá mucho más trabajo en un tiempo más, es necesario dejar de lado las obligaciones por un tiempo para centrarte en tu salud.

JABALI

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

Un buen momento junto a los amigos puede ser muy reconfortante luego de una semana de trabajo, no dejes de reunirte con las personas que confías y quienes te han dado su apoyo por mucho tiempo, será bueno para ti y para tu mente.

Recibe tu boleta en
tu correo electrónico y
RENUNCIA AL PAPEL



Escanea este código QR
y genera un cambio que
contribuirá con nuestro
medio ambiente.

 Ayuda al planeta disminuyendo
el uso innecesario de papel.



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





Usted y su familia merecen el mejor diagnóstico por imágenes de la región.

Prevenir siempre es la primera línea de defensa.
Cúidese, consulte a su médico y hágase un chequeo preventivo.



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



Asociación certificada por
SUPERINTENDENCIA
DE SALUD