

INSOMNIO:

Cuando dormir se vuelve un desafío

Págs. 10 y 11

- TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES para personas con TOC (parte II)

Págs. 4 y 5



- MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA a través de proyecto del CADI UMAG

Págs. 6 y 7

- ESPECIALISTA EN VÁRICES detecta consultas tardías por parte de pacientes

Pág. 14

- ENFERMEDAD DE CHAGAS

Pág. 9

CUIDA TU CUERPO,
ES TU TEMPLO.
REVISTA
GRATUITA

EDITORIAL

DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIALGIA: DAR VOZ AL DOLOR

Cada 12 de mayo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Fibromialgia, una enfermedad crónica e invisible que afecta a millones de personas. Este día no solo nos recuerda la existencia de este trastorno, caracterizado por dolor musculoesquelético generalizado, fatiga, trastornos del sueño y problemas cognitivos, sino también la necesidad urgente de visibilizar y comprender una condición que ha sido históricamente subestimada y malinterpretada.

La fibromialgia no deja huellas visibles, no aparece en radiografías ni en análisis de sangre, pero impacta profundamente la calidad de vida de quienes la padecen. A menudo, los pacientes enfrentan un doble desafío: el del dolor constante y el de la incredulidad social y médica. Muchas veces escuchan frases como "todo está en tu cabeza" o "pareces estar bien", lo cual solo agrava el sufrimiento emocional y psicológico.

En Chile, se estima que alrededor del



2,5% al 4% de la población podría estar afectada por esta condición, siendo más común en mujeres que en hombres. A pesar de su alta prevalencia, muchas personas tardan años en recibir un diagnóstico correcto debido a la falta de conocimiento sobre la enfermedad, tanto en la población general como entre algunos profesionales

de la salud. En 2017, el Ministerio de Salud de Chile reconoció oficialmente la fibromialgia como una patología, y en 2023 se aprobó una ley que busca mejorar su diagnóstico, tratamiento y cobertura en el sistema de salud pública, marcando un avance importante en el reconocimiento de los derechos de los pacientes.

Este día internacional es una oportunidad para alzar la voz por quienes han sido silenciados por la incompreensión. Es también un llamado a la comunidad médica, científica y política para invertir en investigación, mejorar el diagnóstico temprano y garantizar tratamientos integrales. La empatía no debe ser una excepción, sino la norma, especialmente ante enfermedades que no se ven pero se sienten cada día.

A todas las personas que viven con fibromialgia: su dolor es real, su lucha es válida y su voz merece ser escuchada. En este 12 de mayo, hagamos visible lo invisible y construyamos una sociedad más informada, solidaria y justa.

RESPONSABILIDAD EDITORIAL:

Nuestro medio impreso de circulación regional, está dirigido a la comunidad y a un amplio abanico de profesionales de la salud que, desde distintas disciplinas, tienen interés o desarrollan su actividad profesional, investigadora y/o docente en el campo de la Salud en general, con una orientación comunitaria, así como a los estudiantes universitarios y centros de atención médica.

COLABORARON EN ESTA EDICIÓN:

- Luis González, **Químico Farmacéutico, Ms. Tox.**
- Ale Fernández, **Periodista Laboratorio Medi-Lab**
- Ramiro Fernández, **Médico Neurólogo**
- Tomás Miño L., **Psicólogo Clínico Universidad Católica de Chile**
- Patricio Lucero, **Enólogo**

¡Síguenos!  

www.saludybuenavida.cl

Edición N° 101 • Año X, mayo de 2025
Punta Arenas • Región de Magallanes y de la Antártica Chilena



CONTACTO COMERCIAL
saludybuenavidamag@gmail.com
 +56 9 6668 5811

PUBLICITA EN
NUESTRO MEDIO,
CON ALCANCES EFECTIVOS EN TUS
REQUERIMIENTOS... ¡CONVERSEMOS!



Horarios de toma de muestra de exámenes:

- *Casa Matriz Fagnano 504 (Punta Arenas)**
 - Lunes a viernes: 07:00 a 16:00 hrs.
 - Sábados de 08:00 a 12:30 hrs.
- *Clínica IMet (Punta Arenas)**
 - Lunes a sábado de 08:00 a 11:30 hrs.
- *Mutual de Seguridad, Blanco Encalada 362 (Puerto Natales)**
 - Lunes a viernes de 08:00 a 11:30 hrs.
- *Mutual de Seguridad, Sampaio 300 (Porvenir)**
 - 08:30 a 12 hrs. una vez cada dos semanas o por convenir.

MEDI-LAB

adelanta la entrada en vigor de la Ley de 40 Horas Laborales



El laboratorio clínico regional de especialidades médicas refuerza su compromiso social y laboral ajustando sus horarios de atención para cuidar a su equipo, ampliar la toma de muestras y seguir entregando resultados de alta calidad para los diagnósticos oportunos de los pacientes de la región de Magallanes”.

Desde su fundación en 2010, Laboratorio MEDI-LAB ha sido un referente en la región de Magallanes, destacándose no solo por la calidad y confiabilidad de sus resultados, sino también por su compromiso con el bienestar de su equipo y la comunidad. En ese espíritu, y en línea con su constante apuesta por mejorar las condiciones laborales, la empresa ha decidido adelantarse a la entrada en vigor de la Ley de 40 Horas Laborales, que en Chile comenzaría a aplicarse de manera oficial en 2028.

Esta ley establece que la jornada laboral máxima será de 40 horas semanales distribuidas en cinco días, con el objetivo de promover la conciliación laboral y familiar, reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de los trabajadores.

Cristián Fernández, gerente general de MEDI-LAB, expresó que “nos adelantamos a la ley para cuidar a nuestro equipo, promoviendo un equilibrio entre la vida laboral y personal, y así seguir garantizando la excelencia en cada análisis y resultado que entregamos”.

En ese sentido, la decisión implica que, desde ahora, los horarios de la toma de muestra de exámenes clínicos en la casa matriz del laboratorio en Fagnano 504, Punta Arenas se ampliará de lunes a viernes desde las 7:00 hasta las 16:00 horas, mientras que la atención continuará hasta las 17:45hrs. Los sábados el horario continuará de 8:00 a 12:45hrs.

Este paso no solo refleja un compromiso con las trabajadoras y trabajadores del laboratorio, sino también con la calidad del servicio que entregan a la comunidad. La política de la empresa siempre ha estado orientada a la mejora continua y eso implica también ofrecer más opciones para que los pacientes puedan acudir al laboratorio incluso, antes de ir a trabajar.

En la actualidad, MEDI-LAB opera en dos sedes en Punta Arenas, Fagnano 504 y Clínica IMet y también realiza servicios a domicilio. El mes pasado abrió la toma de muestra permanente en Puerto Natales (Blanco Encalada 362, Mutual de Seguridad). Tanto en Clínica IMet como en Puerto Natales el horario de atención es de 08:00hrs a 11:30hrs.

El laboratorio MEDI-LAB, mantiene su fuerte vínculo con las empresas regionales, realizando operativos preventivos para la detección temprana de enfermedades en colaboración con firmas como Salfa, Concremag, Methanex y Nexó. En estos operativos, que se llevan a cabo en terreno y en las sedes de las empresas, se realiza la toma de muestras con altos

estándares de seguridad y calidad, promoviendo la salud preventiva y el autocuidado en toda la región.

Asimismo, en Porvenir, MEDI-LAB realiza visitas quincenales a la sede de la Mutual de Seguridad, facilitando el acceso a exámenes especializados a los habitantes de esa zona, sin necesidad de desplazarse largas distancias. Esta estrategia forma parte del compromiso de la institución con la cobertura regional y la democratización del acceso a diagnósticos de alta complejidad, garantizando que toda la comunidad pueda acceder a servicios confiables y oportunos.

El liderazgo de MEDI-LAB en innovación y calidad se ha visto reflejado en importantes hitos, como su acreditación como el primer laboratorio de alta complejidad en Magallanes, reconocida por la Superintendencia de Salud, y en su permanente esfuerzo por mejorar las condiciones de trabajo de su equipo. La reducción anticipada de sus horarios laborales es otra muestra de su visión de ser una organización responsable, que prioriza el bienestar de sus empleados sin comprometer la excelencia en el servicio.

En ese sentido, la continuidad de su labor en toda la región reafirma su compromiso con la salud preventiva y la atención oportuna. La misión del laboratorio es que cada paciente, independientemente de su situación económica o geográfica, tenga acceso a diagnósticos precisos, confiables y a precios justos. La inversión en tecnología de vanguardia, la capacitación constante de su personal, y la atención cercana y humana, hacen de MEDI-LAB un referente en el sector sanitario regional.

En definitiva, la iniciativa de adelantar la implementación de la Ley de 40 Horas Laborales en MEDI-LAB no solo cumple con una normativa que beneficiará a todos los trabajadores del país en el futuro cercano, sino que también refleja su compromiso con una cultura laboral saludable, que pone en el centro a su equipo y a la comunidad. La empresa reafirma así su posición de vanguardia en innovación, calidad y responsabilidad social, consolidándose como un pilar fundamental en el cuidado de la salud en Magallanes y más allá.





hablemosdetoc.cl



POR PS. TOMÁS MIÑO LANDON
Psicólogo Clínico Universidad Católica de Chile.
Magister en Psicología Clínica Infanto-Juvenil de la
Universidad de Chile y Postítulo en el manejo clínico
del estrés, ansiedad y TOC.

TRATAMIENTO Y RECOMENDACIONES

para personas con TOC (parte II)

Existen situaciones que gatillan un TOC o existen personas con factores de riesgo que son más propensas a presentarlo?

“Se ha estudiado mucho los factores que pudieran gatillar o los factores de riesgo, y una de las principales hipótesis que existe en relación con el TOC tiene que ver con el componente genético, entonces efectivamente hay un factor de riesgo en términos de la heredabilidad que pudiera darse, pero no es necesariamente una condición que se dé al 100%. De hecho, nosotros ahora estamos participando de un estudio a nivel mundial, donde está incluido Chile y yo soy el investigador principal, y estamos justamente investigando la herencia genética del TOC en población latina, ojalá este año podamos entregar esos resultados porque la mayoría de los estudios que hay en el mundo sobre TOC son en población de Estados Unidos o de Europa, pero no existían estudios con población latina. Este estudio nos trae muchas luces, es bastante innovador, nos va a aportar respecto a esos factores de riesgo en población latina y qué otros factores gatillan la sintomatología, porque también se ha visto que el TOC es muy sensible a factores de estrés, cansancio y preocupaciones, por eso también uno vio, por ejemplo, en la pandemia que fue un estresor crónico para todos, que la sintomatología del TOC aumentó, porque era un nivel de estrés enorme, porque era un nivel de preocupación muy grande, y porque además también estuvo relacionado con ciertas conductas de limpieza, de cuidado, que llevó a algunos pacientes que tenían la predisposición a que se le activaran los síntomas o los pacientes que tenían TOC empeoraron los síntomas”.

“

El reconocido psicólogo y experto internacional en Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), Tomás Miño Landon, creó el espacio de apoyo www.hablemosdetoc.cl, donde personas con la condición y su entorno pueden encontrar ayuda para comprender y sobrellevar la sintomatología. Por otra parte, también es creador de cursos de especialización dirigido a profesionales”.

¿Cuál es el tratamiento del TOC?

“Es importante dejar súper claro que las investigaciones muestran hace varias décadas que no cualquier tratamiento sirve para el TOC, lo que se ha estudiado es que hay un tipo de terapia, que es la Terapia Cognitivo Conductual, que ha mostrado mayor evidencia a nivel mundial para el tratamiento del TOC, independiente de la edad en la que se aplique. Esta terapia es la que se ha visto con mayor eficacia, en términos de reducción de síntomas y de recuperación de los niños, niñas, adolescentes y adultos que tengan TOC. Este es un tipo de terapia que usa una técnica súper específica, la EPR o Exposición y Prevención de Respuesta, y lo que hace es que nos ayuda a enfrentar los pensamientos obsesivos, las imágenes o sensaciones e ir cortando estos elementos compulsivos que a veces a los pacientes le limitan la libertad, y terminan

haciendo que la calidad de vida empeore. Esto es súper importante porque lo que ha demostrado la Organización Mundial de la Salud, es que el TOC está dentro de las 10 enfermedades más discapacitantes del mundo, si es que no tiene tratamiento adecuado, por eso nosotros siempre hacemos el llamado a que las personas se puedan formar en el tratamiento adecuado del TOC. En Chile, hace unos años, yo cree el primer diplomado en TOC, justamente para psicólogos, psiquiatras, neurólogos, que quieran trabajar en el tema y es un diplomado 100% online, así que también es un espacio para que se puedan formar personas no solamente de Santiago, sino que también de regiones, tenemos un déficit importante de especialistas en TOC a nivel regional de América, pero también en Chile una baja importante dentro de las regiones, así que también es muy importante que las personas puedan otorgar un tratamiento ético, que sabemos que funciona y que ojalá también pueda estar garantizado en los programas de salud ministerial.

Por un lado está el tratamiento psicológico, que fue el que les mencioné, y también está el tratamiento farmacológico, que en algunos casos sobre todo de TOC severo se ha visto que con los inhibidores de recaptación de serotonina, que son los IRS, también ayuda muchísimo como anti obsesivo a nivel cerebral, sabiendo que la hipótesis de la herencia genética es importante en el TOC, pero también se ha visto que hay ciertas áreas del cerebro que están afectadas cuando hay presencia de TOC y justamente lo que hacen los medicamentos, es regular esos elementos químicos que es importantes estabilizar, y por eso en algunos casos es necesario complementar la terapia psicológica con fármacos, y también en otros casos se puede complementar con terapia ocupacional, y algunos otros especialistas que a veces nos ayudan. Dentro del tratamiento lo que más se está recomendando es poder hacer un buen

estudio respecto de otros factores que pudieran ser médicos, que puedan explicar el origen del TOC, lo que se conoce actualmente como el PANDAS/ PANS que es un trastorno neuro psiquiátrico que en general se describió como de inicio temprano, en la infancia, pero hemos visto que también se está dando un adolescentes, que es la aparición abrupta de síntomas del TOC, pero que no se explican por el TOC tradicional, sino que se explican por una encefalitis, que es un trastorno autoinmune, entonces parece muy importante que los equipos de salud puedan detectar esta sintomatología sobre todo cuando es tan abrupta y que finalmente puedan dar un tratamiento ajustado a esas necesidades”.

¿Qué recomendación podría otorgar al entorno que convive con una persona con TOC?

“Habitualmente nos enfocamos mucho en los pacientes con TOC, pero también es muy importante cuidar al que cuida, en este caso a la familia, la pareja. En primer el lugar ver la posibilidad de ofrecer un apoyo profesional adecuado, que sería lo ideal, porque en los tratamientos uno acompaña a la familia y a las personas cercanas al paciente con recomendaciones y con indicaciones concretas para el día a día. Si es que no se puede acceder al tratamiento, otra recomendación que nosotros damos es la psico educación, por eso nosotros creamos esta iniciativa que es www.hablemosdetoc.cl que también tenemos en instagram @hablemosdetoc.cl, que es una alternativa de psico educación para la familia, también para los profesionales, pero principalmente para la familia de las personas con TOC, donde se puede comprender qué es lo que está viviendo su familiar, este no es un tema de voluntad, no es que lo haga por ser mañoso, por ser porfiado o por ser llevado a sus ideas, sino que es un cuadro, una condición de salud mental, entonces es muy importante educarse, tener paciencia al respecto. Sabemos que no es fácil y por eso también es bueno buscar ayuda, tener un psicólogo, personas que pueden acompañar a estas personas también es muy necesario porque es un cuadro que genera un alto nivel de estrés



familiar, genera hartos cuadros de ansiedad, incluso depresión en las personas que los cuidan. Por eso es muy importante que el ambiente también se cuide respecto a esto, y una recomendación importante es en la medida de lo posible, sobre todo si es que están en tratamiento, ir evitando las conductas compulsivas de reaseguramiento, hay un fenómeno que se llama la habituación familiar en el TOC, que es que la familia empieza a habituarse a los síntomas y finalmente empiezan a favorecer el desarrollo de los mismos, entonces es muy importante que la familia tampoco participe o traten de evitar participar de estos rituales, o de las conductas compulsiva, y eso se hace muy de a poco, pero es importante que la familia no sea un potenciador o mantenedor de la sintomatología,

por eso también es importante comprender que este es un cuadro que sin apoyo, finalmente va a tener un nivel de discapacidad mayor, por eso nosotros estamos luchando para que este sea un diagnóstico que también esté dentro de las garantías de salud, estamos tratando de pelear por un proyecto de una Ley TOC que justamente ofrezca tratamiento gratuito en el sistema público, porque no todos pueden acceder al sistema privado, que tenga las prestaciones basadas en evidencia y apoyo farmacológico, para que las personas no se queden fuera de poder optar a un tratamiento de calidad por un tema económico”.

¿Existe alguna influencia o factor del TOC relacionado con el clima frío, escasa vida al aire libre, poca luz natural en invierno o sobrepeso? Esto dadas las características de la vida en Magallanes.

“Efectivamente, lo que se ha visto en general en las condiciones de salud mental, es que la mala calidad de vida en relación con el sobrepeso, el escaso contacto con el aire libre, con la naturaleza, mucha pantalla, etc. se ve que empeoran los cuadros de salud mental y ahí también está incluido el TOC. Nosotros sabemos, y así está súper descrito, que la falta de luz, por ejemplo, en el caso de Magallanes o de otras temáticas más climáticas, afectan la calidad de vida en términos de salud mental, por eso es muy importante sobre todo en entornos como esos, mantenerse lo más activo en términos de actividad física, en lo que se pueda evitar el sobrepeso, exponerse lo más posible al aire libre, tener espacio de contacto familiar o social, porque sabemos que un protector, una de las principales cosas que generan felicidad en las personas tiene que ver con el contacto social, y evitar todos los factores que sabemos que afectan el día a día, y por eso es importante cuidar una buena alimentación, un buen sueño, todos los patrones relacionados con la higiene personal, y también el contacto con otros son factores que se ha visto que ayudan muchísimo para poder desarrollar una mejor calidad de vida”.

JUNTOS

ESTAMOS CUIDANDO EL PLANETA!

ÚNETE A LA

HIDRATACIÓN CIRCULAR

Benjamín Dibasson 855 - Punta Arenas
 Simón Bolívar 1455 - Puerto Natales
 FONOSD ☎ 61 2 23 73 14
contacto@q3.cl

SÍGUENOS www.Q3.CL



Asisten a talleres de yoga, aprenden cocina saludable elaborando recetas y cuentan con sesiones de kinesiología. Todo con monitoreo multidisciplinario de un equipo de salud, nos detalla Tabitha Castro, coordinadora técnica del proyecto MINDFIT 60+”.



Cassia Noguera, nutricionista y ejecutora del programa MINDFIT 60+ en el Centro Asistencial Docente e Investigación, CADI UMAG, junto a las y los participantes del taller de cocina saludable y las internas de la carrera de Nutrición y Dietética UMAG.

PERSONAS MAYORES MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA a través de proyecto del CADI UMAG

El ejercicio físico, la alimentación saludable y la sociabilización son tres factores que determinan en gran medida la salud de una persona. Entre más equilibrio entre ellas, más bienestar.

Muchos pensarán que decirlo resulta fácil, pero hacerlo no lo es tanto. Lo bueno es que siempre hay hombres y mujeres que desean marcar la diferencia y encuentran su oportunidad, que en este caso la está otorgando el CADI UMAG con el proyecto MINDFIT 60+, donde 40 personas mayores de 60 años están adquiriendo activamente diversos conocimientos para disfrutar de una vida más saludable.

La coordinadora técnica de la iniciativa, Tabitha Castro explica que MINDFIT 60+ es un programa que tiene por objetivo “fomentar la actividad física en personas mayores,

a través de talleres multidisciplinarios, abordando también las temáticas de autocuidado de salud mental, alimentación saludable y psicomotricidad”. Dentro del programa se trabaja con médico, enfermera, nutricionista, psicólogo, kinesiólogo y terapeuta ocupacional.

Monitoreo de avances

El programa comenzó en noviembre con una evaluación de médico, enfermera, nutricionista y kinesiólogo, donde a los usuarios se le efectuaron ciertas pruebas y atenciones que se van a repetir en el último mes del proyecto, en mayo.

En tanto, el desarrollo de la iniciativa consiste en la realización de talleres dos veces a la semana, uno con alguna temática de: autocuidado, salud mental o cocina saludable y



Romy Barrientos, kinesióloga, docente de la UMAG y supervisora del internado profesional de los estudiantes de la carrera de Kinesiología, nos explicó en detalle cómo se desarrollan las actividades con los asistentes al programa MINDFIT 60+.

yoga. La otra sesión corresponde al taller de 60 minutos de kinesiología, yoga, además de opciones de psicología y terapia ocupacional.

Alejandro Figueroa es uno de los usuarios del programa, y destaca los talleres de cocina saludable para personas mayores, porque se enseñan recetas “para causar el menos daño posible a nuestro organismo, y eso nos deja un mensaje del tipo de alimentación que tenemos que tener. Me ha servido y lo he implementado en mi casa, como pastas saludables para ponerle al pan a la hora de once”.

Una experiencia similar manifiesta María Ruth Hernández, que califica como “espectacular” el taller de cocina. “Uno de repente no sabe utilizar los productos, o lo hace de una sola forma, y resulta que hay mil cosas que se pueden hacer y más saludables. Lo que he aprendido lo he compartido con mis compañeros de trabajo, llevo el tríptico, saco copias y se lo regalo. Quedan todos felices. Llevo cosas para probar y todos fascinados. Yo estoy feliz con el taller”.



Dante Almonacid, profesor de yoga y encargado del programa MINDFIT 60+ en el Centro Asistencial Docente e Investigación, CADI UMAG, en plena actividad con los participantes del programa.

A María Teresa Ojeda “le cambió la vida” las nuevas preparaciones, porque “he aprendido a cocinar cosas que yo no tenía asociadas, como las cremas que dan en los poli, que si tu le pones verduras frescas, te queda un sabor maravilloso. El pan de arroz que estamos haciendo ahora tampoco lo conocía. Es que todo es maravilloso. Con mi marido hemos hechos los cambios en las preparaciones”, afirmó.

En tanto, Edita Gallardo está feliz porque “he tenido una actividad física más completa y más activa. He conocido gente muy buena onda y aquí nos han tratado súper bien. Hemos hecho cosas muy entretenidas”. Agregó que “me parece muy bien que el CADI realice estos programas porque hay gente que no tiene donde ir a hacer estas actividades. Aquí encontré una acogida”, valoró Edita.

Ejecución profesional

Romi Barrientos, kinesióloga, docente de la UMAG y supervisora del internado profesional de los estudiantes de la carrera de Kinesiología, detalló que desde la disciplina se realiza una evaluación a los usuarios donde se observa principalmente el equilibrio, la fuerza muscular y la fuerza de prensión. “Vienen una vez a la semana a su terapia de kinesiología. Se le realizan circuitos por estaciones, en donde según los niveles de capacidad funcional de cada uno, se adaptan los ejercicios para que los desarrollen”, explicó.

Por otra parte, desde la mirada de la nutrición, la profesional Cassia



Los asistentes al programa MINDFIT 60+ se mostraron felices de participar de las actividades que cuidan su salud de manera integral. En la foto de izquierda a derecha: Alejandro Figueroa, María Hernández y María Teresa Ojeda.

Noguera manifestó que “el enfoque del taller es la alimentación proteica para la mantención muscular, porque las personas mayores registran una disminución de la masa muscular, entonces promovemos estos talleres para enseñar cómo preparar una alimentación más sabrosa, sana y saludable”.

El ejercicio es otro pilar del programa, que se lleva a cabo mediante las clases de yoga dirigidas por el instructor certificado Dante Almonacid, quien además del aspecto físico, se refiere al impulso emocional que generan las sesiones.



Edita Gallardo, una de las participantes del programa MINDFIT 60+.



“Nuestra clase involucra un crecimiento personal, porque es un desafío proponerse realizar las posturas, los movimientos. Es significativo cuando una persona cree que no puede hacer cierto movimiento y lo logra. Se da cuenta que es capaz, y se nota la satisfacción en su cara. El solo hecho de intentarlo, es una enseñanza”, afirmó Dante.

Tabitha reiteró la importancia de generar espacios orientados a apoyar la salud de las personas mayores,

“necesitamos que la población se empodere, que sea más activa, partimos con el Vitalidad Senior, y ahora continuamos con el MINDFIT 60+, lo que ha significado mucho para ellos, en cuanto a temáticas de sociabilización, y también de movimiento, están muy agradecidos”, subrayó.

Este proyecto es financiado por el Fondo de Promoción de Entornos Saludables de Elige Vivir Sano y el Ministerio de Desarrollo Social y Familia.



Mindfit60+: Programa de actividad física para personas mayores de Punta Arenas. Financiado a través de los fondos del concurso Promoción de Entornos Saludables “Elige Vivir Sano” del Ministerio de Desarrollo Social y Familia.



TODO TIPO DE ANÁLISIS CLÍNICOS

- TOMA DE MUESTRAS pediátricas, adultos y a domicilio.
- Emisión de bonos electrónicos FONASA E ISAPRES

Atención de Público

Lunes a Jueves de 07:30 a 18:00 hrs.
Viernes de 07:30 a 16:00 hrs. / Sábado de 08:00 a 12:00 hrs.
***Las cajas cierran 30 minutos antes.**

- Fonos: (61) 224 4454 • 224 8734
- E-mail: secretaria@laboratoriomagallanes.cl

Avenida Colón 1098
Edificio Cruz Roja • Punta Arenas



TOMA DE MUESTRAS:

Lunes a jueves de 07:30 a 16:00 hrs.
Viernes de 07:30 a 15:00 hrs.
Sábado de 08:00 a 10:30 hrs.

*Consulte con anticipación por exámenes con horarios restringidos.

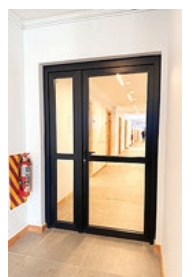


**¡SOMOS LÍDER
EN FABRICACIÓN DE
TERMOPANELES Y
VENTANAS DE PVC!**

**¡DISEÑAMOS
TU PROYECTO!
Lo construimos
e instalamos.**



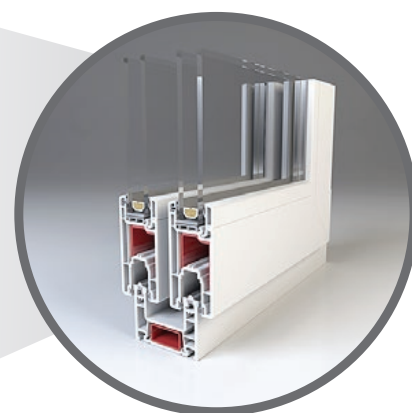
En TermoAustral ofrecemos una amplia gama de puertas y ventanas en **PVC TERMOPANEL**, las cuales brindan una excelente calidad, precio y diseño, acordes a todos los estilos de decoración; éstas se fabrican en todas sus tipologías: a medida, en base al diseño y color, tipos de cristal y herrajes; permitiendo obtener el mejor desarrollo en cuanto a las necesidades de cada obra, nosotros te asesoramos.



- Puertas automáticas
- Ventanas de PVC con aislación acústica
- Todo en Termopanel
- Muro cortina
- Aislación térmica que permiten un ahorro en calefacción
- Distribuidor para la región de Magallanes de vidrios LIRQUÉN.



Lirquén
Vidrios



DISFRUTA TUS ESPACIOS...

**COTIZA Y RENUEVA
tus ventanas
con nosotros**

Estamos ubicados en Av. General del Canto, esquina Circunvalación.

Mail: ventastermoaustral@gmail.com

Wsp: +56 9 8281 2334

Contacto: +56 2 2777 5005

¡SIGUENOS!
 **TERMOAUSTRAL**



Enfermedad de Chagas



Es una enfermedad parasitaria mayormente asintomática, es decir, el parásito circula dentro del cuerpo pero las personas en su mayoría no presentan síntomas



En casos graves, las personas pueden presentar síntomas como alteraciones cardíacas (arritmias, palpitaciones) o digestivas (reflujo, estreñimiento)

El diagnóstico es sencillo, sólo requiere un examen de sangre



Existe un riesgo de transmisión del parásito de la madre al hijo durante el embarazo. Por eso, Todas las embarazadas deben tomarse un examen para su detección



LA ENFERMEDAD DE CHAGAS TIENE TRATAMIENTO PARA TODAS LAS PERSONAS

Si en su familia hay antecedentes de Enfermedad de Chagas, todo familiar directo (madre, hermanos, tíos, entre otros) debería tomarse un examen para descartarla.

Para mayor información ingresa a nuestro sitio web o comunícate

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS CUERPOS LAS 24 HORAS.
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



INSOMNIO:

Cuando dormir se vuelve un desafío

“

Existen diversas medidas que se pueden aplicar para revertir el diagnóstico. El Dr. Ramiro Fernández Calderón, jefe del Servicio de Neurología del Hospital Clínico Magallanes entrega recomendaciones y posibles motivos de la alteración”.



POR DR. RAMIRO FERNÁNDEZ C.
Neurólogo
Jefe Neurología del
Hospital Clínico Magallanes y docente
de la carrera Medicina de la UMAG



El insomnio es la dificultad para conciliar o mantener el sueño, despertarse demasiado temprano o sentir que el descanso nocturno no es reparador. Puede ser ocasional (insomnio agudo) o persistente (insomnio crónico, cuando dura más de tres meses).

Existen varias causas y a veces son multifactoriales:

- **Estrés y ansiedad:** Preocupaciones laborales, económicas, familiares o personales pueden dificultar el descanso.
- **Mala higiene del sueño:** Uso excesivo de pantallas de celular o computadores antes de dormir, horarios irregulares o consumo de cafeína pueden afectar la calidad del sueño.
- **Problemas de salud:** Dolor crónico, apnea del sueño, trastornos hormonales o enfermedades psiquiátricas pueden alterar el descanso.
- **Factores ambientales:** Ruido, luz, temperatura inadecuada (frío o calor), un colchón incómodo pueden dificultar el sueño.

Consecuencias del insomnio

Dormir mal no solo causa cansancio diurno, sino que también puede generar:

- **Dificultades cognitivas:** Problemas de concentración, memoria y rendimiento laboral o académico.
- **Alteraciones emocionales:** Irritabilidad, ansiedad y un mayor riesgo de depresión.

El insomnio en cifras

Estudios recientes han revelado datos preocupantes sobre la calidad del sueño en la población chilena:

- El 75% de los chilenos duerme mal en promedio 3,5 noches a la semana.

- El 62% siente ansiedad por la dificultad de conciliar el sueño.
- El 70% indica que por las mañanas se siente exhausto 4 días a la semana.
- Un 61% señala tener sueño mientras trabaja.
- El 42% de la población percibe su calidad de sueño como insatisfactoria, con jóvenes, mujeres y personas de niveles socioeconómicos bajos entre los grupos más afectados.

¿Qué hacer? Estrategias para mejorar el sueño

Afortunadamente, hay diversas formas de mejorar la calidad del sueño:

- **Mantenga una rutina:** Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Evite estimulantes:** Reduce el consumo de cafeína, alcohol y comidas pesadas antes de dormir. Hasta seis horas después de consumir una bebida con cafeína permanece en el organismo. Muchas bebidas o comidas contienen cafeína como mate o el chocolate.
- **Limite el uso de pantallas:** La luz azul de dispositivos electrónicos altera la producción de melatonina, la hormona del sueño. La luz azul engaña al cerebro haciéndole creer que hay sol y puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que produce sueño. Deje de usar el celular y la computadora de 30 a 60 minutos antes de acostarse.
- **Cree un ambiente propicio:** Un dormitorio oscuro, silencioso y a temperatura adecuada favorece el descanso.
- **Practique técnicas de relajación:** Meditación, respiración profunda o leer un libro pueden ayudar a desconectar la mente.
- **Cree un ambiente propicio:** Un dormitorio oscuro, silencioso y a temperatura adecuada favorece el descanso.

• **Practique técnicas de relajación:** Meditación, respiración profunda o leer un libro pueden ayudar a desconectar la mente.

• **Consulte a un especialista:** Si el insomnio es persistente, acudir a un médico o especialista en sueño (neurólogo) es clave para encontrar soluciones adecuadas.

¿Qué otras cosas podemos corregir?

Separe el trabajo del descanso.

Trabajar desde casa puede contribuir a la falta de sueño, ya que podría trabajar en el mismo espacio donde descansa, separar estas áreas lo máximo posible y desarrollar una rutina de trabajo específica en casa.

No ignore los problemas de sueño. Cualquier indicio de alteración del sueño debe evaluarse y tratarse, y no atribuirse únicamente a la edad u otra circunstancia.

Practique una buena higiene del sueño. Mantenga un horario para acostarse y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días. Evite las siestas durante el día y mantenga su dormitorio oscuro y tranquilo por la noche. Una temperatura fresca también es importante.



Escuche su cuerpo. Una buena noche de sueño se mide cuando, tras siete u ocho horas de descanso, te despiertas sin alarma.

Evite el alcohol en la noche. Se estima que el 10% de los adultos mayores consumen alcohol para combatir el insomnio, pero

esto puede empeorar la apnea e interrumpir el sueño más tarde en la noche, durante etapas que afectan la memoria y la concentración.

No abuse de los hipnóticos.

Establezca un ritual para la hora de dormir. Ponerse el pijama, evitar las discusiones tensas, mantenga la habitación tranquila y en silencio. La oscuridad prepara a nuestro cerebro para el sueño.

Ignore el reloj.

Si da vueltas en la cama, levántese, lea o escuche música relajante hasta que le dé sueño y luego vuelva a la cama.

Descarte problemas de salud. Afecciones como el reflujo gastroesofágico y la apnea del sueño pueden impedir un sueño reparador. Consulte con su médico sobre tratamientos nocturnos para su afección específica.

El insomnio no solo afecta el descanso, sino también la salud física y mental. Identificar sus causas y aplicar hábitos saludables puede marcar la diferencia. Si las dificultades para dormir persisten, buscar ayuda profesional es la mejor opción. Un buen descanso es una de las bases de una vida saludable junto a la dieta y la actividad física.

PARA NOSOTROS...
¡Su bienestar es en todos los casos lo primero!



CASA MATRIZ: Sarmiento 722
HORARIO: Lunes a Viernes
09.00 a 20.00 hrs.

+56 9 9209 4992 Q.F.
+56 9 9210 0871 SALA DE VENTAS
+56 9 9210 0677 OFICINA



SECTOR NORTE:
Unimarc España, Avda. España N° 1358

CONTACTOS:
+56 9 9210 0834 Q.F.
+56 9 9209 4942 Q.F.



BARRIO SUR: Unimarc Sur
Av. Pedro Aguirre Cerda N° 413

CONTACTO:
+56 9 9210 0023 Q.F.

La salud es el regalo más grande, nosotros te ayudamos a protegerla



Tu próximo vehículo es una decisión emocionante. Es un paso hacia nuevas aventuras, comodidad y, por supuesto, seguridad. En Recasur Derco Center, entendemos que al dar este paso buscas mucho más que un vehículo: buscas un compañero de ruta confiable. Y con modelos como la GWM Poer y el GWM Jolion, lo tienes todo.

GWM Poer es la camioneta perfecta para quienes buscan potencia y robustez sin sacrificar la comodidad. Con un motor 2.0 Turbo, la Poer ofrece un rendimiento excepcional, ideal para quienes necesitan un vehículo versátil para la ciudad y los caminos más exigentes para el trabajo. Su diseño y equipamiento lo convierte en una opción sobresaliente para quienes buscan estilo y funcionalidad en un solo vehículo.

Por otro lado, el GWM Jolion redefine lo que un SUV compacto puede ofrecer. Con su diseño vanguardista, tecnología avanzada y un motor eficiente, el Jolion es la opción perfecta para quienes

buscan un SUV con grandes prestaciones a un precio accesible. Es ideal para quienes desean explorar nuevos destinos sin comprometer el rendimiento ni la comodidad.

Este mes, contamos con beneficios exclusivos por tiempo limitado: Al elegir cualquiera de los modelos destacados de GWM, puedes disfrutar de mantenimiento gratuito hasta los 10.000 km o documentación gratuita para que tu experiencia de compra sea aún más tranquila y conveniente.

GWM ha llegado para cambiar las reglas del juego. ¿Estás listo para dar el siguiente paso hacia tu primera gran aventura? No dejes pasar esta oportunidad y ven a conocer nuestros modelos en Recasur Derco Center.

Donde comienza tu nueva historia sobre ruedas.

TE ESPERAMOS
EN RECASUR DERCOCENTER ZONA FRANCA



POER

PODER SIN LÍMITES



GWM

HORARIO DE ATENCIÓN:

LUNES A VIERNES: 10:30 A 12:50 - 15:00 A 19:30 HRS.

SÁBADO: 10:30 A 12:50 - 15:00 A 18:30 HRS.



El reconocido Dr. Alejandro Cabrera, director de Veintec Chile, afirma que en los nueve meses que lleva atendiendo en Punta Arenas, en general las personas llegan a su consulta ubicada en Manantiales 01026 con la patología avanzada. La recomendación es tratarse cuando aparecen los primeros indicios de várices”.



Desde agosto de 2024 que Veintec Chile cuenta con presencia en Punta Arenas gracias a la atención que realiza su director y especialista en várices, el doctor Alejandro Cabrera junto a su equipo de profesionales.

Las várices no son sólo una complicación estética, son un problema de salud circulatorio. Hay que recordar que el corazón envía la sangre a los pies por las arterias, y después tiene que volver desde los pies al corazón a través de las venas, y esto requiere sistemas valvulares, es decir, unas verdaderas compuertas de retención unidireccional para que la sangre suba. “Hoy las alteraciones varicosas se pueden estudiar muy bien con EcoDoppler color. El tratamiento es inteligente y va a los puntos de falla con técnicas mínimamente invasivas y ambulatorias, es “in office”, igual como se hace en Estados Unidos, ya que Veintec es una marca que proviene de la ciudad de San Antonio, Texas”, recalca el facultativo y formador de especialistas en el área.

En estos nueve meses con presencia en la capital regional, el Dr. Cabrera aclara que las características demográficas de la enfermedad varicosa no es un tema crítico o clave, porque las várices se presentan en alrededor del 30%

ESPECIALISTA EN VÁRICES

detecta consultas tardías por parte de pacientes en Magallanes



de la población, no podría decirse que hay un territorio exento de várices, o que por alguna razón geográfica ciertos habitantes tengan más várices.

“En el caso de la población que hemos ido conociendo en la Región de Magallanes, yo diría que se comporta de la misma manera. Es decir, genética y demográficamente hablando, podemos asumir que es el mismo 30% de la población afectada, no obstante, dada la condición de aislamiento de la zona, lo que sí se puede observar es que son pacientes que consultan más tardíamente, y por lo tanto, con enfermedad más grave. Una segunda observación es que el paciente magallánico tiene otras patologías, y dentro de estas, hemos constatado un alto índice de sobrepeso y obesidad, que es un factor desencadenante de las várices, entonces estas dos condiciones, si bien es cierto no pertenecen a la demografía propiamente tal, sí genera una condición especial en la población de Magallanes”, analiza el Dr. Cabrera.

Respecto a los factores desencadenantes, el más importante en las mujeres es el embarazo,

y en una situación similar, la obesidad y el sobrepeso, ya que al aumentar la presión intraabdominal el retorno venoso se dificulta, por lo tanto, las válvulas se ven ante un “estrés” mayor, y tienden a hacerse insuficiente, sobre todo, si está la predisposición genética. Por otra parte, el profesional detalla que puede ocurrir un “Skip”, un salto, donde el papá o la mamá tenía várices, los hijos no presentaron, pero la nieta sí.

“Esto no quiere decir que todo paciente, por el simple hecho de ser más gordo o tener sobrepeso va a tener várices, porque hay paciente gorditos sin la predisposición genética que no tienen várices, y también hay pacientes muy delgados que tienen várices, entonces es un factor desencadenante pero no es el factor causal”, agrega el especialista.

En tanto, el factor sexo y edad tampoco es diferente en Magallanes comparado con el resto del país, por la experiencia del Dr. Cabrera en la región se puede estimar que el 30% de la población tiene várices y que la proporción es cuatro a uno a favor de las mujeres con respecto a los hombres. La enfermedad se origina especialmente después de los 50 años, de la misma manera en que en el centro y norte de Chile.

El facultativo recomendó atenderse precozmente ante los primeros indicios de una várice, porque los tratamientos realizados a tiempo son mucho más simples y también más económicos. “No es lo ideal para nada llegar cuando las várices se han complicado, ya sea con una úlcera en la pierna, con una trombosis o con una hemorragia con mucho daño cutáneo. Lo ideal es atenderse apenas aparecen las várices y aprovechar que Veintec ha creado una sede en la Región de Magallanes”, puntualizó.

CLÍNICA ESPECIALIZADA EN ENFERMEDADES VENOSAS CRÓNICAS



¿TIENES VARICES O ARAÑITAS VASCULARES?

Esta es tu oportunidad para ser atendido por uno de los mejores especialistas en Chile. El **Dr. Cabrera** ha tratado con éxito a más de 10.000 pacientes y cuenta con más de 30 años de experiencia.

Dr. Alejandro Cabrera
Especialista en várices

**MEJORA TU
SALUD Y CONTÁCTANOS:**

RESERVA TU HORA:
+56 (61) 2 251 219
+56 (2) 3263 2515





POR LUIS GONZÁLEZ BURGOS
Químico Farmacéutico, Ms. Tox.
Escuela de Medicina
Universidad de Magallanes

El término “vapear” hace referencia a la acción de inhalar vapor generado por un dispositivo que contiene un líquido que usualmente contiene nicotina, aromatizantes y/o saborizantes de diversa composición química, los que son atomizados por el calor de su batería. Sin embargo, el concepto de Vapeadores no es más que otra forma de referirse al cigarrillo electrónico, donde se evita el estigma asociado a este último término y, al relacionarlo con el inocuo vapor de agua, lo propone como una alternativa saludable y beneficiosa, especialmente para quienes desean dejar de fumar.

Si bien el cigarrillo electrónico se creó con la idea de evitar los perjuicios a los que se sometían los fumadores convencionales, al día de hoy existe evidencia científica que da cuenta de que estos dispositivos no solo no son efectivos para discontinuar el hábito tabáquico si no que incluso

EFFECTOS DEL USO DE VAPEADORES sobre la salud



lo favorecen en individuos que comienzan a utilizarlos. Como si esto no fuera suficiente, los productos químicos que incluyen los líquidos de vapeo, como la glicerina y el propilenglicol, al ser inhalados son irritantes para el sistema respiratorio, además de que al ser sometidos al calor dan lugar a componentes cuya exposición se ha relacionado a diversos tipos de cáncer. También se ha visto como el uso de estos vaporizadores puede afectar negativamente la microbiota oral, favoreciendo el desarrollo de enfermedades periodontales, generando mayor inflamación en las encías y caries.

En relación a los principios activos que se incluyen es necesario dar cuenta que la administración de Nicotina o Cannabinoides por vía inhalatoria permiten su ingreso de forma muy rápida al sistema nervioso central, lo que facilita el desarrollo de dependencia, razón por la que es ilógico plantearlos como una alternativa viable para aquellos que quieren alejarse del consumo.

En conclusión, es importante recalcar que los cigarrillos electrónicos con nicotina son prácticamente igual de perjudiciales y adictivos que el cigarrillo convencional, mientras que las sustancias químicas incluidas en los líquidos de vapeo no siempre tienen una composición acorde a las regulaciones, estando asociadas a trastornos cardiorrespiratorios, alteraciones del neurodesarrollo en individuos jóvenes y efectos perjudiciales en el desarrollo fetal, por lo cual bajo ninguna razón se debiese dar lugar a su uso en menores de edad, pacientes con afecciones respiratorias crónicas o individuos que desean cesar el tabaquismo, para los cuales existen modelos de tratamiento más exitosos y menos riesgosos.

**PROTÉGETE DEL FRÍO Y LÚCETE
CON NUESTRAS CHAQUETAS Y PARKAS
UN INVIERNO SEGURO EN DICKIES**



**VISÍTANOS EN EL MÓDULO CENTRAL L. 34 Y 35
Y EN MANZANA 4A, LOCAL 1**

Ven y descubre nuestra amplia gama de diseños y colores en calcetas de la marca **Dickies**.



“

El amplio local alberga los mejores productos para el cuidado capilar y de belleza. Además, ofrece asesoría a todos los clientes”.

HORARIO DE ATENCIÓN

LUNES A VIERNES
DE 10.00 A 13.00 Y
DE 15.00 A 19.30 HORAS.
SÁBADO DE
11.00 A 13.00 Y
DE 15.00 A 19.30 HORAS.



La inauguración en Natales de El Dólar Beauty Store, el pasado 21 de abril, marcó el arribo oficial de la tienda a la provincia de Última Esperanza, que llega con lo mejor de sus productos para corte, cuidado capilar y belleza.

El amplio local, ubicado en Blanco Encalada 761, ofrece a profesionales y clientes particulares la mejor variedad de máquinas para corte de cabello y de barbería, productos de marcas reconocidas de shampoo, acondicionadores, tinturas, cremas, maquillaje y mucho más.

Vanessa Guzmán, administradora de El Dólar Beauty Store, resaltó el vínculo que posee la tienda con sus clientes de Natales, quienes hasta ahora viajaban a Punta Arenas para adquirir sus productos o realizaban compras online, “pero ahora tienen en Natales la misma variedad que

EL DÓLAR BEAUTY STORE

inauguró su primera tienda en Natales



en nuestras otras tiendas. Queremos ofrecerles lo mejor, por eso optamos por un local amplio, donde tengan a la vista la gama de productos y artículos para sus salones o para uso personal”.

Otro aspecto importante para Vanessa es la capacitación del equipo, ya que es fundamental la asesoría que entregan a los clientes. “Estamos organizando asesorías permanentes para que nuestras vendedoras puedan ayudar a todas las personas que llegan a la tienda. Poseemos alternativas para todas las necesidades de cuidado capilar y belleza, por lo que es importante que esa información llegue a los clientes”.



La invitación es a acercarse a conocer El Dólar Beauty Store Natales y optar por productos de calidad y de las marcas más reconocidas en el rubro.

TODO LO QUE NECESITAS... ENCUÉNTRALO EN NUESTRAS TIENDAS

EL DOLAR
Beauty Store



Escanéame



Petite Maison



¡El cuidado de tu belleza está en nuestras manos!



Cuidados para tu piel.

Mascarilla facial hidratante,
purificante y energizante.



Contorno de ojos
revitalizante.

¡Descubre cómo estos productos pueden transformar tu
estilo y ayudarte a comenzar tu camino hacia el éxito!



Las mascarillas shimmer no solo se ven increíbles,
también dejan tu piel suave, fresca e iluminada.

Mascarilla facial Sheet.

Mascarilla Capilar, protección color,
reparadora y potenciadora de keratina.



LA REVOLUCIÓN DE LOS SECADORES DE PELO MARCA MINT



**NUEVO
PRODUCTO**



EL DOLAR BEAUTY STORE / Bories 674 - Mardones 542 / Zona Austral, M. Central Local 310 - Fono: 61 221 4341

RED FORMATIVA:

toda la oferta deportiva regional en un solo lugar



RedFormativa

“

En la página web www.redformativa.cl se puede encontrar información concreta de clases, clubes, talleres y actividades con el contacto directo del profesor. Hay más de 50 disciplinas para todos los gustos y edades”.



El equipo fundador, y que conforma Red Formativa, de izquierda a derecha: Goran Puratic, Camila Barría, Drazen Scepanovic y Joaquín Moreno. Hoy el equipo está compuesto además por Dajana Scepanovic y Consuelo Abatte.

Drazen Scepanovic es un apasionado por los deportes. Desde los cuatro años que el ejercicio físico es parte de su vida, y hoy a través de Red Formativa, se dedica a promover que la mayor cantidad de personas se sumen a la vida saludable entregando información directa sobre la amplia variedad de clases, clubes y talleres que existen en Magallanes.

En su experiencia laboral y como deportista, detectó que no existía un espacio donde las familias o cualquier persona pudiera encontrar antecedentes sobre clases de diversas disciplinas, sabiendo que hay una extensa gama de profesores que llevan adelante talleres y entrenamientos para todos los gustos.

“Faltaba un lugar donde se pudiera sintetizar y entregar información certera sobre dónde se hacen deportes, la descripción de cada uno, los profesores que están a cargo y que tengan una cara para que la familia posea mayor certeza de con quién se va a encontrar y el contacto directo. Era súper importante que dentro de la base de datos que tenemos nosotros, haya un contacto directo entre las partes”, explicó Drazen.

Así, en julio de 2024 nació www.redformativa.cl, un espacio donde a través de un buscador

por comuna y disciplina se puede obtener información rápida sobre las opciones existentes para asistir a clases formativas o recreativas. También se puede buscar por deporte, actividades, profesores u organizaciones.

Las disciplinas deportivas

“Hoy la base de datos cuenta con 152 actividades, que están repartidas en 35 organizaciones y son más de 50 las disciplinas que se desarrollan dentro de la página web. Hay unos 60 o 65 profesores dentro de la página, que varían según el plan

que tengan. Los que tienen plan básico solo tienen su foto de perfil y una breve descripción del deporte que hacen, en cambio un profesor que tiene un plan Pro o Plus puede mostrar además de su información básica, sus cursos, certificaciones, estudios, experiencia laboral y sus logros deportivos, junto con sus redes sociales y contacto de WhatsApp, lo que le abre una vitrina de contacto y otorga más confianza respecto de su rol como profesor”, destaca el fundador de Red Formativa.

Las visitas a la página web han ido en aumento, al igual que la cantidad de disciplinas que se han

ido sumando al espacio digital. En opinión de Drazen, esto se debe entre otros motivos a que las familias están viendo el deporte como un aliado en la educación de los hijos.

“El deporte entrega valores que sirven para la vida. Lo que tu aprendes en el deporte se traspasa, se transfiere al día a día. Por ejemplo, aprender a trabajar en equipo es algo que se va a presentar en espacios educativos, en el colegio, en el estudio, a nivel universitario, en la vía laboral, en muchas instancias hay que lidiar con personas y los deportes colectivos te preparan para eso”, afirma el licenciado en Educación.



Agrega que en el deporte individual también se convive en un entorno con entrenadores, compañeros y rivales “con los que tienes que aprender a comportarte, a desenvolverte y más allá de los valores, también está el espacio de aprendizaje socio-emocional, como la tolerancia a la frustración, el ser constante, si quieres desarrollarte de manera consistente, tienes que ser disciplinado más que motivado, porque la motivación es emoción y no está siempre, en cambio si tu generas disciplina a través del deporte vas a desarrollarte y lograr tus objetivos de forma más segura. Si eres disciplinado en el deporte, seguramente vas a adquirir herramientas que te van a permitir ser disciplinado en todas las áreas de tu vida”.

Camila Barria profundiza en este aspecto, añadiendo que “cada deporte genera autoconocimiento en las personas porque nos permite ver cómo nos desempeñamos en una disciplina, nos lleva a conocer nuestras fortalezas y debilidades, y en torno a eso qué hacemos. Cómo potenciamos nuestras fortalezas y superamos nuestras debilidades”.



Aspectos tan importantes como la tolerancia a la frustración, el miedo al fracaso y a veces el miedo al éxito, también son situaciones que nos muestra el deporte y que no insta a superar. “Todo eso nos da una perspectiva más amplia de quienes somos nosotros y quienes son los otros, y así ampliar la consciencia de vivir en sociedad. Es clave trabajar estos aspectos emocionales y psicológicos en el deporte, no solo lo físico”, enfatiza Camila.

Siempre es el momento

Lo positivo es que nunca es tarde para sumar el ejercicio físico a la rutina diaria. En Red Formativa se encuentran actividades para personas desde los uno hasta los 99 años.

“Hay profesores y maestros que hacen actividad física para niñas y adultos. Hay judo y taekwondo para adultos, hay preparación física para adultos mayores. No nos limitamos a que la búsqueda sea sólo para niños, hay que usar el filtro en la

página y encuentras las alternativas que hay para cada rango etario”, recomienda Drazen.

Lo más buscado en la web es natación, básquetbol y voleybol. Los que más alto impacto han tenido en la red son el taekwondo, jujitsu y karate. En la línea más novedosa, se encuentran las clases de escalada para todas las edades y el Parkour para niños. En tanto, se mantienen siempre demandados el boxeo para hombres y mujeres, futsal, danza, yoga, acrobacia aérea y poledance.

“Son innumerables las actividades deportivas que se pueden encontrar en la página. Por ejemplo, el fresbee es para toda la familia porque no permite el contacto y tiene un sistema de puntaje a través del fairplay, ganas por puntaje pero también ganas con valores”, subraya Drazen.

Durante los próximos meses, Red Formativa incorporará información de salud vinculada al deporte, a través de aportes de profesionales de nutrición, kinesiología y educación física, con el objetivo de seguir contribuyendo a la cultura deportiva y el bienestar de las personas.

El llamado es a la acción. No quedarse con la idea de querer asistir a una clase deportiva, sino que hacerlo. No hay límite de edad, solo hace falta decidirlo y hacerlo.

TOSTADURÍA
KOSMOS
KUSMUS

¡CONOCE KOSMOS!

Nuestro Café de Especialidad cuidadosamente tostado para reflejar lo mejor de su origen.

ENCUÉNTRALO EN WAKE UP COFFEE LAB.
ERRÁZURIZ 940, 2DO. PISO, PUNTA ARENAS

TOSTADURÍA
KOSMOS
KUSMUS

ORIGEN	HUILA, COLOMBIA
VARIEDAD	CATUIRA, CASTILLO
PROCESO	LAVADO
FECHA DE TUESTE	03 SEP 2024

Tostado en
Punta Arenas

250 g 340 g 1kg



kosmostostaduria



Cuídate de la **MAREA ROJA**

Consume mariscos analizados

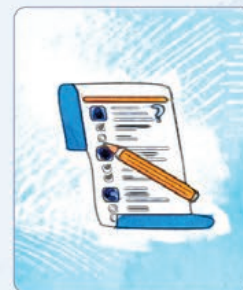
¡Recuerda!



Infórmate y extrae
mariscos sólo en
áreas abiertas.



Compra mariscos
sólo en lugares
autorizados.



Siempre solicita el
informe de análisis
del laboratorio de
la SEREMI de Salud.

La Marea Roja no se elimina al cocinar los mariscos, ni al utilizar limón,
vinagre u otro ingrediente.



<http://seremi12.redsalud.gob.cl>

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA



SeremiSalud_XII



@SeremiSalud_XII



@SeremiDeSaludMagallanes



Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas



invernadas

fiesta del invierno 2025

13 y 14 de junio: Festival del Cantar Vecinal

16 de junio al 13 de julio: Feria Invernadas 2025

20 de junio: Celebración Solsticio de Invierno

28 de junio: Chapuzón del Estrecho de Magallanes

30 de junio al 06 de julio: XII Expo Indígena

05 y 06 de julio: XXV Carnaval de Invierno

12 de julio: XXXI Pre Festival Folclórico en la Patagonia

31 julio - 01 y 02 de agosto: XLIV Festival Folclórico en la Patagonia

07 al 10 de agosto: XI Encuentro Internacional de Acordeonistas "Ramón Bahamonde"

22 al 24 de agosto: Feria del Libro Dinko Pavlov

29 y 30 de agosto : XXXVI Encuentro del Folclore de Chiloé Patagónico "Adolfo Nancuante"



**Horarios y lugares se informarán oportunamente*



POR PATRICIO LUCERO G.
Enólogo

El apetito se abre inmediatamente con las combinaciones infinitas que nos regala una botella de buen tinto. Es tanta la paleta de colores, aromas y sabores que encontramos en nuestros tintos que resulta imposible casarse con un solo maridaje. Jueguen, combinen, inventen. De eso se trata cocinar, de eso se trata el hacer vinos. Todo está relacionado con la obligación que tenemos de hacer explotar nuestros sentidos, y con regalarnos ratos de placer. No duden en combinar la comida que se les ocurra, con el vino que se les ocurra. Nadie puede decirles lo que les tiene que gustar, y es por esto que hay que experimentar, y así reconocer qué combinación potencia lo que comemos y lo que bebemos. Por otro lado, se darán cuenta que hay comidas o aderezos que van a predominar siempre en una preparación, y que van a enmascarar completamente al vino elegido. Pasa lo mismo a la inversa; hay vinos tan tánicos y maderizados, que después de una copa la boca queda inservible.

Jueguen, combinen, inventen...es la humilde recomendación de este sibarita.

Algunas variedades y maridajes

PINOT NOIR: sobre todo los de origen costero, siempre con marcada mineralidad, con elevado frescor. Con suaves taninos y finales elegantes y perdurables. Resaltan las notas de cereza ácida y granada, enmarcados por suaves taninos de la variedad o de madera fina. El Pinot Noir es una variedad difícil de producir porque es sensible a ciertas características del ambiente, como los fríos primaverales; además



la vinificación debe ser cuidadosa para no extraer notas no deseadas desde sus amargas semillas. Ideal para acompañar pescados grasos como el salmón y el congrio. También es recomendable para pastas, quesos suaves y carnes blancas, ya que sus taninos delicados lo hacen fácilmente maridables con estas preparaciones.

MERLOT: vinos con estructura media, con taninos redondos, en donde al degustarlos sobresalen las frutas rojas (frambuesa, frutilla, cereza) y las especias. Son vinos menos tánicos y jugosos, y al degustarlos dan la sensación de ser más dulces. Sensibles a la ausencia o exceso de agua en campo, los convierte en una variedad que no se puede dejar de monitorear. A nivel de bodega los cuidados persisten para no perder fruta y por ningún motivo, ganar sequedad. De taninos medios, es ideal para las pastas con salsas suaves o picantes, quesos semimaduros y guisos. Le vienen bien las carnes de caza como el pato y el conejo.

LA BUENA COMBINACIÓN para degustar y comer bien

CARMÉNÈRE: suave en boca, complejo en su estructura donde las notas especiadas y frutales son las principales características. Es una variedad relativamente tardía, es decir, es de las últimas en cosecharse (mediados de mayo a principios de junio), porque necesita tiempo para madurar y llegar a su equilibrio. Es sedoso en boca, mezcla frutos rojos y negros con unos toques vegetales que le dan una particularidad única. Esta variedad gusta mucho de preparaciones típicas chilenas, tales como pastel de choclo, humitas y empanadas. Y claro, como buen tinto se da bien con carnes rojas, pescados grasos y pastas.

CABERNET: los Cabernet chilenos, sobre todo, muy redondos y golosos. Taninos expresivos con buen balance, en general vinos más complejos aromáticamente, donde nos encontramos notas de frutilla y cerezas rojas, incluso toques de cedro y aromas mentolados. Generalmente podemos toparnos con una acidez notoria, con una robustez dominante y con finales persistentes. Sin duda es un gran compañero de carnes de vacuno, cerdo, animales de caza y sobre todo cordero. También se da muy bien para combinarlo con quesos grasos.

SYRAH: este es uno de mis tintos favoritos. Tiene una flexibilidad aromática y en boca que me resulta amigable y sabroso con diversas combinaciones.

En nariz siempre podemos encontrar aromas reconocibles en frutas negras, como la mora o la ciruela, y también algunos más especiados como la canela y pimienta negra. Típico en los Syrah son los aromas cárnicos, el tocino, el cuero. Al paladar es concentrado, normalmente frutoso, con taninos suaves y acidez equilibrada.

Conocido por su espectro aromático intenso y amplio, hace que esta variedad se combine muy bien con comidas aliñadas, con diferentes tipos de carne, e idealmente con asados. Las preparaciones más elaboradas que consideren hierbas e ingredientes especiados están pintadas para abrir una botella de Syrah.

TENIENTE MERINO CORREA 01120
(MANANTIALES CASI ESQUINA AV. ESPAÑA)

+56 9 8599 2394



Cava
entre Vinos y Licores PUQ

- VINOS
- ESPUMANTES
- ACCESORIOS
- LICORES
- REGALOS ESPECIALES



cava_entrevinosylicos_puq

www.entrevinosylicos.cl

¡ESCANEA Y
HAZ TU PEDIDO!

LOS MEJORES SUPLEMENTOS PARA MANTENERSE SANOS Y FUERTES



TIENDA
Naturalmente
¡Nosotros te cuidamos!

WELLPLUS ofrece una amplia gama de productos enfocados en la salud y el bienestar, con énfasis en la nutrición celular y la absorción de nutrientes. Sus productos incluyen vitaminas, minerales, antioxidantes, colágenos, probióticos, omega-3 y otros suplementos diseñados para mejorar la salud y el bienestar general. Wellplus también ofrece productos específicamente dirigidos a la salud cardiovascular, nutrición deportiva, y bienestar mental.

Armando Sanhueza 917 / mail: naturalmenteci@gmail.com FONOS: 61 2 229 387 / +56 9 9640 0800 [f](https://www.facebook.com/naturalmenteci) [@naturalmenteci](https://www.instagram.com/naturalmenteci)

**Breden
Master.**

oviedo
DISTRIBUIDORA

Best MOM



DONUT BOMB
RELLENO BERRIES



DONUT RELLENO SABOR TRUFA



MUFFIN RED VELVET

SOLICITA A TU EJECUTIVO A: contacto@distribuidoraoviedo.cl

Síguenos en
Redes Sociales



@OviedoDistribuidora

*¡El regalo para Mamá
en un solo lugar!*



**¡VISÍTANOS EN ERRÁZURIZ 564 Y ELIJE LO
QUE QUIERES REGALAR A MAMÁ!**

Casa Matriz: Errázuriz 564 / Mail: perfumeriaeldolar@gmail.com / 61 2 371 409

¡COMENZÓ! GWM DAYS

¡CON TODO LO QUE NECESITAS, DESDE EL PRIMER DÍA!



Puedes elegir entre documentación gratis
(permiso de circulación, seguro y primera inscripción)
o la mantención 10.000 km gratuita.

TE ESPERAMOS
EN RECASUR DERCOCENTER ZONA FRANCA

HORARIO DE ATENCIÓN:
LUNES A VIERNES: 10:30 A 12:50 - 15:00 A 19:30 HRS.
SÁBADO: 10:30 A 12:50 - 15:00 A 18:30 HRS.

Válida entre el 2.05.2025 y el 31.05.2025. Solo en Punta Arenas y Coyhaique.
Solo mantención por kilometraje pauta de la marca, no contempla adicionales.