

GIMNASIO PLANET:

tres décadas convirtiendo
metas en calidad de vida



Págs. 6 y 7



• DIABETES:

Una epidemia silenciosa que avanza en Chile

Pág. 3

• CLUB CAIQUÉN

impulsa la formación de nuevas
promesas femeninas del balonmano

Págs. 4 y 5

• TUBERCULOSIS:

se puede curar si es diagnosticada a tiempo

Págs. 18 y 19

LA POSITIVIDAD ATRAJE
COSAS BUENAS.
ASÍ QUE MANTÉN TU
MENTE OPTIMISTA
**REVISTA
GRATUITA**



Ministerio
Secretaría
General de
Gobierno

Gobierno de Chile



Unidad
FONDOS SEGEGOB
MEDIOS



GOBIERNO REGIONAL
DE MAGALLANES Y DE LA ANTÁRTICA CHILENA

“Proyecto financiado por el FFMCS 2025,
del Ministerio Secretaría General de Gobierno”.

EDITORIAL

CELEBRAR LA INFANCIA
EN SU PLENITUD

Cada 20 de noviembre conmemoramos el Día Universal de la Infancia, una fecha que nos invita a reflexionar sobre el presente y el futuro de niños, niñas y adolescentes (NNA). Tradicionalmente, este día se asocia a la denuncia de problemáticas que afectan a la infancia, como la desigualdad, la falta de acceso a la educación o la vulneración de derechos, temas que, por supuesto, merecen atención constante. Sin embargo, en Salud & Buena Vida queremos también destacar todo lo positivo que representa la infancia: su alegría, su creatividad, su capacidad de asombro y, sobre todo, su enorme potencial transformador.

La infancia no debe entenderse solo como una etapa de vulnerabilidad, sino como una fuente de energía, aprendizaje y esperanza. Cada niña, niño y adolescente encarna la posibilidad de construir un mundo más saludable, empático y solidario. Por eso, el cuidado integral de la infancia —físico, emocional, social y espiritual— debe ser una prioridad colectiva. Promover su bienestar no se limita a prevenir enfermedades o brindar atención médica, sino también a fomentar entornos que les permitan jugar, aprender, expresarse y crecer con libertad y confianza.



En coherencia con esta visión, desde Salud & Buena Vida estamos desarrollando el proyecto “Educación física y emocional: los valores del deporte en la infancia y adolescencia”, financiado por el Fondo de Medios de Comunicación Social, del Ministerio Secretaría General de Gobierno, una iniciativa que busca motivar a niños, niñas y adolescentes a participar en actividades recreativas y formativas. A través del movimiento, el juego y la conexión con sus emociones, promovemos hábitos de vida

saludable y fortalecemos su autoestima, sus vínculos sociales y su bienestar emocional.

En este Día Universal de la Infancia, queremos celebrar no solo la necesidad de proteger, sino también la maravilla de acompañar a la niñez en su desarrollo pleno. Apostar por su salud integral es apostar por un futuro mejor para todos.

Porque la infancia no es solo un tema de preocupación: es también una razón de inspiración.

RESPONSABILIDAD EDITORIAL:

Nuestro medio impreso de circulación regional, está dirigido a toda 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.**
- Ramiro Fernández, **Médico Neurólogo**
- Francisca Sekulovic, **Cosmetóloga**
- Valeska Widemann, **SEREMI de Salud Magallanes**
- Ale Fernández, **Laboratorio Clínico Medi-Lab**

¡Síguenos!  

www.saludybuenavida.cl

Edición N° 107 • Año X, noviembre 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!

UNA EPIDEMIA SILENCIOSA QUE AVANZA EN CHILE:

más de 1,8 millones de adultos tienen diabetes



La diabetes, en Chile, se ha consolidado como una de las principales amenazas para la salud pública. Según datos de la International Diabetes Federation (IDF), el 12,2% de la población adulta (20-79 años) vive con esta enfermedad, lo que equivale a unos 1.863.700 casos estimados. Este escenario preocupa sobre todo cuando consideramos que en años recientes el aumento ha sido sostenido —y que aún existe una proporción significativa de personas sin diagnóstico o sin control adecuado.

En la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena, las cifras también reflejan una situación crítica. En la última Encuesta Nacional de Salud (ENS) se reportan más de 9.000 personas ya diagnosticadas con diabetes en control, y la prevalencia estimada de autorreporte fue del 7,5% para mayores de 15 años.

Son tres los tipos de diabetes

La diabetes es un conjunto de trastornos metabólicos caracterizados por hiperglucemia crónica que resulta de defectos en la secreción de insulina, en su acción, o en ambos procesos.

Existen diversos tipos de diabetes, siendo los más relevantes la diabetes tipo 1, la tipo 2 y la gestacional.

La Diabetes mellitus tipo 1 ocurre cuando el sistema inmunitario ataca las células beta del páncreas que producen insulina, resultando en una carencia absoluta de esta hormona. Este tipo representa aproximadamente un 10 % de los casos a nivel mundial, según datos de IDF. Su inicio suele darse en niños o adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad.

La Diabetes mellitus tipo 2 es la forma más frecuente —representando alrededor del 90% de los casos en Chile— y se caracteriza por resistencia a la insulina y/o secreción insuficiente de la misma. Este tipo está estrechamente relacionado con factores de riesgo modificables como el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo y el envejecimiento de la población.

La diabetes gestacional aparece durante el embarazo y puede tener consecuencias para la madre y el feto. En Chile, se estima que cerca del 10% de las mujeres embarazadas presenta algún grado de intolerancia a la glucosa.

Magallanes no es la excepción

En cuanto a la situación en Chile, el consenso de la Sociedad Chilena de Diabetología (SOCHIDIAB) señala que la prevalencia de diabetes en mayores de 15 años alcanza el 12,3%, y que en mayores de 65 años puede llegar al 30,6%. Es decir, casi uno de cada ocho adultos vive con diabetes. Además, solo el 58,2% de los pacientes está en control, y de ellos sólo el 39,4% tiene hemoglobina glicosilada por debajo de 7%.

La magnitud del problema exige atención. Entre sus factores de riesgo más destacados se cuentan el exceso de peso, la obesidad, el sedentarismo, el envejecimiento poblacional y la urbanización. En regiones como la nuestra, donde la prevalencia de obesidad y de estilos de vida sedentarios se incrementa, el riesgo es particularmente alto.

En la Región de Magallanes, datos recientes indican que hay ya más de 9.000 personas diagnosticadas con diabetes bajo control, y se estima que existe un número no determinado de personas sin diagnóstico formal. Según la ENS 2016-17, la prevalencia de autorreporte fue del 7,5% para mayores de 15 años. Estas cifras revelan tanto la carga ya existente como la necesidad de estrategias locales de prevención, diagnóstico temprano y control efectivo.

¿Qué podemos hacer para prevenir y controlar la diabetes?

Primero, la prevención: adoptar un estilo de vida saludable es la piedra angular. Esto incluye mantener un peso corporal adecuado, realizar actividad física regular (al menos 150 minutos semanales moderados), consumir una dieta rica en frutas, verduras, fibras, limitar azúcares y grasas saturadas, y evitar el sedentarismo prolongado. Oficios como caminar, usar las escaleras, minimizar el tiempo sentado, son simples pero eficaces.

En segundo lugar, el diagnóstico y control: es importante que personas con factores de riesgo (**sobrepeso, obesidad, antecedentes familiares, hipertensión, dislipidemia**) realicen controles regulares

“

Esta enfermedad silenciosa afecta a aproximadamente el 12,2% de los adultos chilenos, condicionando riesgos de salud a corto y largo plazo. En MEDI-LAB trabajamos para ayudar en la prevención y control de la diabetes mediante exámenes de alta complejidad con doble control de calidad, porque tu salud nos importa”.

de glucosa, lípidos, presión arterial. En Chile el examen de medicina preventiva está garantizado y abre una oportunidad para detectar la enfermedad en etapas tempranas.

Para quienes ya tienen diabetes, el control adecuado marca la diferencia. Mantener la presión arterial controlada, lípidos en rango, dejar de fumar, y seguir el plan de tratamiento que puede incluir nutrición, ejercicio, medicamentos o insulina según el tipo. En este sentido, el manejo integral es clave.

En **MEDI-LAB** nos preocupa y ocupa tu salud. Por ello contamos con exámenes de laboratorio de alta complejidad —hemoglobina glicosilada, perfil lipídico, glucosa, microalbuminuria, entre otros— bajo un sistema de doble control de calidad: internamente validamos cada método y además participamos en programas externos de aseguramiento de calidad. Así garantizamos resultados confiables que fundamentan decisiones clínicas correctas.

Finalmente, recordemos que la diabetes ya no es solo un problema de adultos mayores: en Chile se observa un ascenso de la enfermedad en edades más tempranas, como adolescentes y jóvenes, lo que exige una mirada intergeneracional.

En conclusión, la diabetes es una realidad creciente en Chile y en la región de Magallanes. Pero no es una condena: con estilo de vida saludable, diagnóstico temprano, y un control de calidad riguroso —como el que ofrecemos en **MEDI-LAB**— podemos prevenir complicaciones, mejorar calidad de vida y cuidar juntos la salud de Magallanes.



Laboratorio Clínico MEDI-LAB

- Fagnano 504, Punta Arenas
- Blanco Encalada 362, Puerto Natales
- Domicilios en Porvenir, +56 9 7386 9125
- www.laboratoriomeditlab.cl
- Contactos: 61 2 615 160 - +56 9 7386 9125
- Instagram y Facebook: @laboratoriomeditlab.cl

¡TU SALUD, MÁS CERCA Y MÁS ACCESIBLE QUE NUNCA!



“

Entre defensas sólidas y ataques coordinados, las jóvenes deportistas aprenden que la verdadera victoria está en el esfuerzo, la disciplina y el compañerismo que se construyen dentro y fuera de la cancha”.

Todas las semanas, un grupo de niñas, jóvenes y adultas se reúnen a hacer lo que más le gusta: jugar balonmano. Pero no se trata solo de jugar, se trata de entrenar para superarse, para ser mejores deportistas y personas.

Eso es parte de lo que promueve el Club de Balonmano Caiquén, que se ha convertido en un ejemplo de trabajo serio, compromiso deportivo y formación integral. Más que un espacio para aprender a lanzar o defender, Caiquén es una familia que busca formar personas tolerantes, responsables y con espíritu de superación.

Fundado por Carlos Pacheco, Daniela Vásquez, Guillermo Aguirre y Ángel Jofré, todos amantes del balonmano y exjugadores con experiencia en competencias regionales y nacionales, el club nació con la idea de ofrecer una alternativa sólida y apasionada para quienes deseen aprender y desarrollarse en esta disciplina. En tan solo dos años, el esfuerzo y la dedicación de sus fundadores han permitido que el club cuente con deportistas destacados, especialmente en la rama femenina, la cual ha crecido notablemente tanto en número como en nivel competitivo.



CLUB CAIQUÉN

impulsa la formación de nuevas promesas femeninas del balonmano



El trabajo de formación en Caiquén comienza desde las categorías más pequeñas: mini, infantil, cadetes, juveniles y adultos, donde cada entrenamiento es una oportunidad para aprender no solo técnica y desplazamiento en la cancha, sino también valores. Uno de los principios que más se refuerza en el club es que el deporte no siempre significa ganar, sino aprender del esfuerzo, de la constancia y de las derrotas.

El entrenador Carlos Pacheco ha puesto especial atención en este aspecto. Para él, tan importante como enseñar la técnica del pase o el lanzamiento, es cuidar el aspecto emocional de sus jugadoras y jugadores. “La templanza y la humildad deben representar a nuestros equipos”, recalca, convencido de que el crecimiento personal es tan esencial como el deportivo.

El balonmano chileno vive un momento de expansión y competitividad, y Caiquén ha sabido estar a la altura. Enfrentarse a clubes del país es un desafío constante que impulsa a las jóvenes deportistas a dar lo mejor de sí, a entrenar con disciplina y a soñar con llegar cada vez más lejos.



Una de las historias que reflejan el espíritu del club es la de Emilia Ahumada Arenas, de 12 años, jugadora de la rama femenina. Su vínculo con el balonmano comenzó por influencia familiar:

"Mi hermano ya hacía deporte y era 'Promesa Chile' en balonmano. Yo no hacía ningún otro deporte, así que decidí meterme también. Al principio me frustraba mucho, pero con el tiempo me fui acostumbrando y aprendí que no siempre se gana".

Esa enseñanza marcó un antes y un después en su vida. Hoy, Emilia no solo ha mejorado en la cancha, sino también en su organización personal:

"Antes no hacía casi nada en la tarde, pero ahora sé que después del colegio tengo que comer algo, hacer mis tareas y prepararme para entrenar. Aprendí a programar mi tiempo".

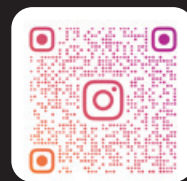
Su esfuerzo la llevó a ser seleccionada nuevamente en Promesas Chile, un reconocimiento que la llena de orgullo y emoción. "Fui a la prueba otra vez porque ya jugaba mejor. Vi la oportunidad y quedé. Me emocionó mucho porque antes no jugaba tanto, y ahora me siento más preparada. Mis amigas dicen que paso entrenando, pero a mí me gusta estar acá".

Emilia sueña con llegar a la selección chilena, aunque reconoce que a veces le cuesta creérselo. Sin embargo, su mensaje a otros niños y niñas es claro.

"Cualquier deporte te ayuda mucho en lo físico y en la mentalidad. Aprendes a perder, sabes que no siempre vas a ganar, y eso te enseña a seguir adelante hasta conseguirlo".

El Club de Balonmano Caiquén es, en definitiva, un ejemplo de pasión y formación integral. Con trabajo serio, entrenadores comprometidos y jóvenes entusiastas como Emilia, el balonmano magallánico tiene un futuro prometedor. Porque en Caiquén, más que formar jugadores, se forman personas con valores, sueños y la convicción de que el esfuerzo siempre vale la pena.

Quienes deseen consultar o incorporarse al Club de Balonmano Caiquén pueden contactarse al
+56 9 9000 5256



“

Su director, Mario Villegas, repasa una historia marcada por la perseverancia, la adaptación a los cambios y un sello de cercanía que ha hecho del lugar una verdadera escuela para generaciones de magallánicos”.

GIMNASIO PLANET:

30 años como referente del bienestar y la actividad física en Punta Arenas

Entrar al Gimnasio Planet es, para muchos habitantes de Punta Arenas, una experiencia que combina la nostalgia con el impulso de superarse. En sus 600 metros cuadrados, cada máquina, cada sala y cada rincón guarda parte de una historia que comenzó hace más de treinta años.

“Planet nació en los noventa, cuando en la ciudad había muy pocos gimnasios y casi todos atendían a un público adulto. Empezamos en espacios pequeños, incluso en una compañía de bomberos, hasta establecernos definitivamente en Kuzma Slavich 784”, recuerda su director, Mario Andrés Villegas, quien ha visto la evolución del gimnasio desde sus primeros días como instructor.

Hoy, Planet Deportes Limitada es uno de los centros de entrenamiento más reconocidos del sur de Chile, con más de 800 clientes activos y un histórico de 23 mil personas que han pasado por sus instalaciones. Para Villegas, el secreto ha estado en mantener un equilibrio entre la profesionalización del servicio y la calidez del trato.

“Nos prefieren por el ambiente, por la cercanía y por el profesionalismo. No somos el gimnasio más grande ni el que tiene más implementos, pero sí uno donde la gente se siente acogida y bien asesorada”, afirma.

El camino no ha sido fácil. La pandemia de COVID-19 representó un golpe durísimo: 14 meses de cierre y una reapertura llena de restricciones. “Fue un periodo muy difícil. Tuvimos que desarmar salas, vender implementos y adaptar los espacios según las fases sanitarias. Nos reinventamos para mantenernos vivos y cuidar al equipo”, relata Villegas.

Hoy, el gimnasio emplea a 22 personas, entre administrativos, instructores y profesionales del área de la salud y la educación física. “Hemos formado un grupo consolidado, que da tranquilidad para trabajar y confianza para enfrentar los desafíos”, agrega.



Una cámara de reconocimiento facial está instalada en la entrada del gimnasio, lo que permite una mayor seguridad para quienes ingresan y también muestra al usuario el tiempo restante según el plan de ejercicios contratado.



El gimnasio también cuenta con una máquina dispensadora de batidos proteicos, ideales para la práctica deportiva, ya que esta produce una inevitable y natural degradación de los músculos que debe repararse al finalizar el entrenamiento.

Nuevas generaciones

En los noventa, el perfil del usuario promedio era distinto. La mayoría eran adultos que buscaban mantenerse activos. Hoy, en cambio, el gimnasio se ha llenado de jóvenes que llegan por motivaciones estéticas, deportivas o de salud. “Antes la gente iba sola; hoy vienen en grupos, en lo que se llama el entrenamiento en manada. Van de a cuatro, cinco o seis, y comparten la experiencia”, explica el director. Este cambio también ha obligado a actualizar las metodologías y ofrecer programas más dinámicos, como el entrenamiento funcional o el CrossFit, que Planet incorporó antes de la pandemia.

La evolución no solo ha sido técnica, sino también cultural. Villegas observa que las redes sociales y la globalización influyen en la forma en que las personas entienden el ejercicio. “El público está más informado, pero también más expuesto a errores. Muchos siguen rutinas de influencers sin validar y que no están bien diseñadas. Nuestra misión es educar y asesorar correctamente, porque un mal ejercicio puede causar lesiones serias”, advierte.

Tradición y modernización

La historia de Planet también es la de una empresa local que ha sabido modernizarse sin perder su esencia. En los últimos años, han implementado



Los profesores del staff del Gimnasio Planet siempre están disponibles para brindar asesoría a los clientes que necesiten orientación en el uso de las máquinas o en la ejecución de determinados ejercicios. Se mantienen constantemente atentos y comprometidos con todo lo que ocurre dentro del recinto.



Cada cliente del gimnasio tiene acceso libre a los casilleros personalizados, que prestan seguridad y confianza.



reconocimiento facial para el acceso, máquinas expendedoras de proteínas y café, y un sistema de gestión digital que mejora la experiencia del usuario. “Nos gusta estar a la altura de las tendencias, pero siempre desde la responsabilidad y la cercanía”, sostiene Villegas.

El gimnasio se mantiene abierto los siete días de la semana, con un horario que se adapta a las rutinas de estudiantes, trabajadores y deportistas. Además, ofrece convenios con distintas instituciones y planes personalizados. “Cada persona debe iniciar con una evaluación profesional. Ahí detectamos enfermedades o lesiones y diseñamos un programa gradual. Esto no es de un día para otro; el cambio real ocurre cuando el ejercicio se vuelve un hábito”, explica.



Una escuela para Magallanes

Más que un gimnasio, Planet se ha convertido en una escuela de formación para instructores, profesores de educación física y preparadores físicos. Muchos de los profesionales que hoy lideran otros espacios deportivos en la región comenzaron allí. “Hemos sido un lugar de aprendizaje. Por nuestras salas han pasado profesores, alumnos de educación física y deportistas que hoy son referentes en la región”, comenta con orgullo.

Con más de tres décadas de historia, el Gimnasio Planet es parte del paisaje cotidiano de Punta Arenas. Su

continuidad no solo habla de esfuerzo empresarial, sino también de una comunidad que valora el movimiento, la salud y la constancia. Como dice Villegas, mientras observa a los socios entrenar: “Esto no se trata sólo de pesas o máquinas. Se trata de acompañar a las personas en sus procesos, de verlos crecer y mantenerse. Esa es nuestra mayor recompensa”.

Javiera Mora: “Me gusta el ambiente y el trabajo en equipo”

El entusiasmo de Javiera Ignacia Mora Campos (foto superior) resume el espíritu que define al Gimnasio Planet: esfuerzo, constancia y comunidad. Llegó desde la Quinta Región hace poco más de un año y

encontró en el CrossFit mucho más que un entrenamiento físico. “Acá en Punta Arenas llevo un año haciendo CrossFit. Antes ya practicaba, pero este lugar tiene algo distinto. El ambiente es bueno y hay trabajo en equipo”, comenta con una sonrisa.

Para Javiera, la diferencia está en la cercanía y el compromiso de los instructores. “El profe es muy preocupado, siempre atento, nos motiva y corrige cuando algo no está bien. Eso te da confianza para seguir mejorando”, relata. Además, valora el compañerismo que se genera entre los alumnos: “El CrossFit es grupal, la gente te anima, se celebra

cada logro. No es como el gimnasio tradicional donde entrenas sola; acá todos avanzamos juntos”.

La deportista destaca también las condiciones del lugar. “El gimnasio está muy bien equipado, todo ordenado y limpio, con buenas máquinas y espacios cómodos. Se nota que hay dedicación detrás”, afirma.

Por eso no duda en invitar a otros a sumarse: “Siempre le digo a mis amigas que vengán a la clase de prueba gratis. Les aseguro que se van a sorprender, porque no solo se trata de hacer ejercicio: acá uno encuentra motivación, apoyo y una comunidad que te impulsa a ser mejor”. 





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

Si bien se ha establecido que durante todo el año debiésemos proveer a nuestra piel con una adecuada protección contra la acción de los rayos UV, es en primavera y verano cuando los tiempos de exposición tienden a aumentar, surgiendo mayor interés por adquirir protectores solares.

Para elegir una buena opción, primero es necesario considerar que cada individuo posee un Fototipo característico, el que expresa la capacidad de la piel para asimilar la radiación solar y, por consecuencia, permite estimar que tan factible es sufrir quemaduras por exposición al sol, siendo los individuos de piel más clara más susceptibles, por lo que requerirán productos con un Factor de Protección Solar (SPF) más alto.

Aún más, cada piel posee características específicas, por lo que se deben escoger productos cuya texturas y principios activos compatibilicen con ellas, considerando desde aspectos básicos como si la piel es seca o grasa,

CONSEJOS SOBRE FOTOPROTECCIÓN: ¿Cómo elegir el producto más adecuado?



hasta si ésta se encuentra afectada por alguna condición especial (ej: acné o rosácea) o tiende a generar reacciones de hipersensibilidad (ej: pieles atópicas). Especial cuidado se requiere con las poblaciones infantiles, quienes no solo son más vulnerables a los daños inducidos por la radiación, requiriendo filtros elevados, sino que también presentan pieles más reactivas a las sustancias químicas que pueden incluir algunos productos.

En línea con lo anterior, resulta importante reconocer pacientes que pueden presentar necesidades adicionales y requerirán el uso de filtros más específicos, como es el caso de las embarazadas, más expuestas al desarrollo de melasma (hiperpigmentación que afecta principalmente al rostro), las personas que realizan actividad física al aire libre, donde se deben elegir formulas compatibles

con el sudor, e individuos con tatuajes, donde la exposición al sol puede dar lugar a la pérdida de su coloración, entre otros.

Adicionalmente, es necesario considerar medidas complementarias como el uso de gafas de sol, mientras que el uso de vestimentas tratadas para proporcionar protección solar puede ser una opción interesante para quienes trabajan o practican deportes al aire libre, así como para los niños.

Ante una impresionante gama de productos en el mercado resulta fácil desorientarse, por lo que es necesario reconocer la serie de factores individuales previamente descritos, y que con la adecuada asesoría médica y farmacéutica nos permitan conocer bien nuestra piel, escoger el producto más apropiado para nuestras necesidades y utilizarlo de forma óptima.

La línea **Dickies Moda Médica** está fabricada con los mejores componentes antifuídos sin dejar de lado el diseño.



COMODIDAD Y DURABILIDAD
DISEÑOS Y COLORES LISOS



LA MEJOR MARCA PARA BRINDARTE LA
CONFIANZA QUE NECESITAS EN TU TRABAJO.

- VISÍTANOS EN MANZANA 4A, LOCAL 1
 - Módulo Central Zona Austral, local 34 y 35
- WhatsApp: +56 9 4490 2373



Imágenes referenciales - Verifica disponibilidad en tienda.

08 DE NOVIEMBRE DE 2025

PATAGONIA

RUNNING



CORRIDA ESCOLAR

2,5 y 5 K

PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE

Organiza



Crece en movimiento

Colaboran



APNEA DEL SUEÑO:

cuando dormir no es reparador



se contraen. En muchos casos ambos mecanismos coexisten.

¿Cómo se manifiesta?

Quien la padece suele no ser consciente de ello. Son los familiares o la pareja quienes pesquistan los síntomas: ronquidos intensos, pausas respiratorias y son quienes los obligan a consultar. Otros signos que afectan al paciente son somnolencia excesiva durante el día, dificultad para concentrarse, irritabilidad, baja libido o tendencia a quedarse dormido frente al televisor o incluso conduciendo. Algunos pacientes describen cefaleas matinales (muy características por la falta de oxigenación del cerebro), sequedad de boca y sensación de ahogo al despertar. Más allá de dormir mal, las consecuencias pueden ser graves.



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

¿Qué puede provocar tener apneas del sueño?

Diversos estudios científicos han demostrado que la apnea del sueño aumenta el riesgo de hipertensión arterial, arritmias, infarto del miocardio, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Durante las pausas respiratorias, los niveles de oxígeno en la sangre disminuyen y el corazón debe trabajar con mayor esfuerzo. Este estrés repetido genera inflamación

Cuando vamos a dormir esperamos que sea un periodo para descansar y recuperarnos. Sin embargo, para muchas personas, esto no ocurre. La noche se transforma en una verdadera batalla para descansar y respirar. Es la apnea del sueño, un trastorno común pero a menudo subestimado, que puede alterar la salud en muchas dimensiones y silenciosamente.

¿Qué es la apnea del sueño?

Es uno de los trastornos del sueño, se caracteriza por pausas repetidas de la respiración durante el sueño. Estas interrupciones, que pueden durar entre 10 y 40 segundos, ocurren decenas o incluso cientos de veces por noche. El cerebro, al detectar la falta de oxígeno, despierta al cuerpo brevemente para restablecer la respiración. Estos pueden ser microdespertares que no se notan, pero fragmenta el sueño o sólo lo mantiene superficial sin lograr un descanso efectivo. Así, aunque haya dormido ocho horas, se despierta agotado, con dolor de cabeza o

sensación de no haber dormido en absoluto. Además la oxigenación de la sangre disminuye, llegando menos oxígeno a todos los órganos, incluido el corazón aumentando riesgos de infarto cardíaco y al cerebro, alterando el descanso, la memoria, despertando irritable.

¿Por qué se produce?

Existen diferentes mecanismos para producir la apnea del sueño, el más frecuente es la apnea obstructiva, causada por el colapso de los músculos y tejidos de la garganta que bloquean el paso del aire. Es más común en personas con sobrepeso, cuello ancho o en quienes roncan fuerte. También influyen la edad, el consumo de alcohol, relajantes musculares o ansiolíticos y ciertas variaciones anatómicas (mandíbula pequeña o amígdalas grandes). Existe también la apnea central del sueño, menos común, en estas el encéfalo (específicamente los centros respiratorios ubicados en el tronco cerebral) no envía las señales a los músculos respiratorios, entonces no

CENTRO RADIOLÓGICO DE AGOSTINI

PRESTACIONES

- ECOGRAFÍAS (REALIZADAS E INFORMADAS POR MÉDICO RADIOLOGO)
- RADIOGRAFÍAS
- MAMOGRAFÍAS
- DENSITOMETRIA ÓSEA
- ELECTROCARDIOGRAMA
- HOLTER PRESIÓN ARTERIAL
- HOLTER RITMO

61-2-224970

+56 9 77424953

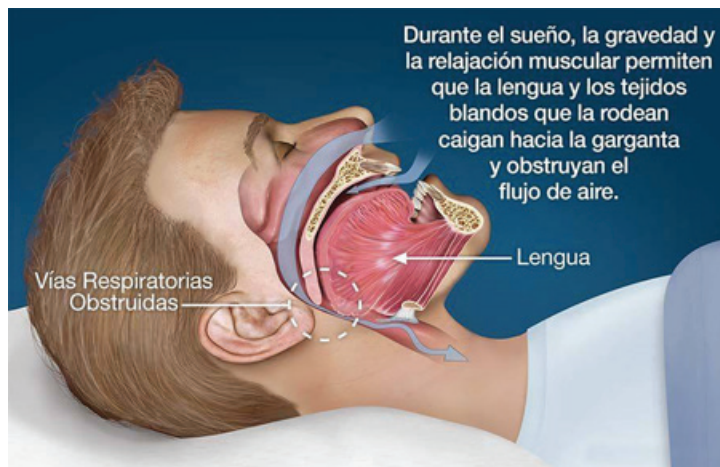
Mejicana 1447, Punta Arenas

Lunes a Viernes
9:30 a 12:00
15:30 a 19:00 hrs.

y daño vascular a largo plazo. Además, la fragmentación del sueño altera el equilibrio hormonal, favoreciendo el aumento de peso y la resistencia a la insulina. En otras palabras, la apnea del sueño no solo altera el descanso, sino que es un importante factor de riesgo para la salud cardiovascular y metabólica.

¿Cómo se diagnostica?

Primero debemos sospecharlo y estar atentos a consultar si están los síntomas que relatamos o si yo los observo en mi pareja. Un médico puede sospechar apnea al conocer los síntomas, observar la somnolencia diurna y revisar factores de riesgo. Luego se realiza un estudio llamado polisomnografía, que registra durante la noche la respiración, los niveles de oxígeno, los movimientos, el ritmo cardíaco y las fases del sueño o una poligrafía (una versión simplificada, domiciliaria) que detecta las apneas, los niveles de oxígeno y la respiración. Ambos exámenes permiten clasificar la gravedad de la apnea según el número de pausas respiratorias por hora, la desaturación de oxígeno.



¿Qué hacer una vez diagnosticado?

El diagnóstico suele ser un alivio: por fin se entiende el motivo de años de cansancio y mal dormir. Y lo más importante, la apnea del sueño tiene tratamiento. En los casos leves, perder peso, evitar el alcohol y dormir de lado pueden mejorar notablemente los síntomas. Pero en los casos moderados o severos, el tratamiento más eficaz es el CPAP (presión positiva continua en la vía aérea). Este dispositivo mantiene las vías respiratorias abiertas

mediante un flujo constante de aire que se administra a través de una mascarilla nasal o nasobucal durante el sueño. Aunque al principio puede parecer incómodo, la mayoría de los pacientes que perseveran notan una mejoría drástica: duermen mejor, se sienten más despiertos y recuperan energía, concentración y ánimo.

Existen otras opciones, como los dispositivos orales de avance mandibular, útiles en algunos casos leves, que adelantan ligeramente la mandíbula y facilitan el paso del aire. En situaciones específicas

(los menos frecuentes), puede considerarse una cirugía para corregir obstrucciones anatómicas.

¿Por qué debemos tratarlas?

Tratar la apnea del sueño no solo mejora la calidad de vida: salva vidas. Un paciente tratado reduce su riesgo cardiovascular, mejora su rendimiento laboral y disminuye la probabilidad de accidentes por somnolencia. Además, muchas personas experimentan una mejoría significativa del ánimo y la memoria. Mejora claramente la calidad de vida, disminuye los factores de riesgo cardiovascular, prolonga la vida.

En resumen, a pesar de su frecuencia el trastorno continúa subdiagnosticado. El ronquido, considerado a menudo una simple molestia, puede ser el signo de una enfermedad seria. Reconocerlo a tiempo y consultar al médico es el primer paso para recuperar el verdadero descanso. Dormir bien no es un lujo: es una necesidad vital. La apnea del sueño nos recuerda que lo importante que es respirar y dormir bien. Buscar ayuda profesional puede marcar la diferencia en calidad y cantidad de vida.

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




Recasur, distribuidor oficial de Subaru en Punta Arenas, presenta la nueva llegada de modelos con innovación y confianza para los caminos más extremos.

En un territorio donde la carretera se encuentra con la naturaleza en su estado más puro, contar con un automóvil que responda a los desafíos del clima, el terreno y la distancia no es un lujo, es una necesidad. Por eso, Subaru sigue siendo la elección de quienes buscan seguridad, rendimiento y versatilidad en cada recorrido.

Como distribuidor oficial de Subaru en Punta Arenas, Recasur se enorgullece de anunciar la llegada de nuevos modelos All New Forester, diseñados para quienes no le huyen al frío, ni al ripio, ni a la aventura que define la Patagonia.

¿Por qué Subaru All New Forester es el compañero ideal para los caminos de la región?

- Tracción Symmetrical AWD: Distribución de potencia equilibrada para mayor estabilidad en rutas nevadas, de tierra o mojadas.
- Tecnología EyeSight: Sistema de asistencia al conductor que incluye control de crucero adaptativo, frenado automático y alertas de cambio de carril.
- Capacidad off-road: Con 220 mm de altura libre y modos de manejo para diferentes terrenos.
- Espacio y confort: Interior amplio y tecnologías de conectividad para viajes largos en familia o solo.

Recasur no solo entrega llaves; entrega confianza. Como distribuidor autorizado, ofrece:

- Vehículos nuevos con garantía oficial.
- Servicio técnico especializado.
- Repuestos originales.
- Asesoramiento experto para elegir el modelo que mejor se adapte a tu vida.

**TE ESPERAMOS
EN RECASUR ZONA FRANCA**

recasur

SUBARU ALL NEW FORESTER:

Tecnología, seguridad y aventura en el corazón de la Patagonia



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.



POR FRANCISCA SEKULOVIC
Ingeniera Comercial,
Cosmetóloga y
fundadora de Láser Frantziska

Hoy en día hay muchas opciones para depilarse, pero no todas son seguras ni efectivas. Para lograr una depilación definitiva, saludable y realmente beneficiosa, se necesita una mezcla perfecta entre conocimiento profesional, tecnología de calidad y experiencia.

En Frantziska Depilación Láser creemos que cada piel es única, y por eso cada tratamiento debe ser personalizado. No se trata solo de eliminar vello, sino de cuidar la piel y su salud en el proceso. Detrás de cada sesión hay una profesional capacitada, con estudios en piel y fisiología cutánea, que entiende cómo reacciona cada tipo de piel frente al láser.

La otra pieza clave es la tecnología. No todos los equipos son iguales, y aquí es donde Soprano de Alma Lasers marca la diferencia. Es la tecnología original, segura y certificada a nivel mundial, diseñada para tratar todo tipo de pieles —incluso bronceadas o sensibles—, con un sistema de enfriamiento que protege la piel y hace que el tratamiento sea prácticamente indoloro.

LA COMBINACIÓN PERFECTA: estudios, tecnología y experiencia en depilación láser



Y finalmente, la experiencia. Después de cinco años trabajando con cientos de pacientes, he visto cómo la depilación láser no solo cambia la piel, sino también la actitud y confianza de las personas. Verlas llegar felices, seguras y libres de preocupaciones es lo más gratificante de este trabajo.

Si buscas un tratamiento de depilación láser definitivo y seguro, asegúrate de elegir un centro

con profesionales capacitados, tecnología certificada y experiencia comprobada.

Agenda tu evaluación gratuita al +56 9 5382 97 57 y descubre la diferencia de depilarte con los verdaderos especialistas.

FRANTZISKA
DEPILACIÓN LÁSER



FRANTZISKA
DEPILACIÓN LÁSER

Piel Suave

SEGURA Y SIN DOLOR

CON TECNOLOGÍA DE VANGUARDIA

Agenda tu cita hoy:



@laserfrantziska
 +569 538 297 57
 Maipú 1154, Punta Arenas



EL DOLAR

Beauty Store

¡ EL PODER DE LA NATURALEZA EN CADA PRODUCTO!

¡LO MEJOR PARA TU BELLEZA!

VESPER
PRO

**NUEVOS
INGRESOS**

MÁS BRILLO,
MÁS DURACIÓN
Y MEJORES
RESULTADOS

Lizze
OFICIAL

HERRAMIENTAS
EXCLUSIVAS PARA
PELUQUERÍA
PROFESIONAL



Bories 674 - Mardones 542 / Zona Austral, M. Central Local 310 / +56 9 8839 3046 / Blanco Encalada 761 - Puerto Natales



Karate kaikan donde el Sensei Jorge Sierpe desarrolló el seminario mundial de Goju Ryu, Okinawa, Japón.

“

Desde el extremo sur de Chile hasta la cuna del karate, el maestro Jorge Sierpe representa a Punta Arenas en Okinawa, Japón, donde profundiza su conexión con las raíces del estilo Seibukan y reafirma el compromiso de su dojo con la esencia espiritual y tradicional del Karate-Do”.

El maestro Jorge Sierpe, discípulo directo del creador del estilo Seibukan, Hanshi Seibun Uchima, se encuentra actualmente en Okinawa, Japón, cuna del karate tradicional, viviendo una experiencia única que reafirma el lazo de su dojo magallánico con las fuentes más puras de este arte marcial.

“Entrenar en Okinawa no es algo que cualquiera pueda hacer”, explica Sierpe. “Si no tienes una invitación formal de un maestro o una escuela de allá, simplemente no te reciben. Puedes ir como turista, pero no entrenar. Por eso, para nosotros como escuela es una experiencia muy gratificante y un reconocimiento importante que nos reciban y valoren nuestro trabajo desde Punta Arenas”.



El sense Jorge Sierpe junto a Akihiro Yagi en el Honbu Dojo Naha, Okinawa.

EL MAESTRO JORGE SIERPE y su viaje a las raíces del karate en Okinawa

Durante su estadía, el maestro entrena diariamente en jornadas intensas que alcanzan las siete horas diarias, muy distinto al ritmo occidental. “Aquí se entrena todos los días; solo se descansa el domingo. Es una forma de vida. En Occidente se ve el karate como deporte o como una forma de pelear, pero el verdadero karate va mucho más allá: se trata del espíritu, del carácter y del respeto”, señala.

Sierpe enfatiza que en Okinawa el entrenamiento busca fortalecer la mente por encima del dolor físico. “Puedes tener los brazos hinchados por el endurecimiento y el maestro te dice ‘seguimos’. No se trata del cuerpo, sino de entrenar la mente. Ese es el verdadero aprendizaje”.



Souke Meitatu Yagi, líder mundial de Meibukan, junto al Sensei Sierpe.

El maestro, con 38 años de trayectoria en las artes marciales, fundó su dojo Seibukan Punta Arenas inspirado en la necesidad de mantener viva la esencia del karate-do tradicional en el extremo sur del mundo. “Siempre creí que no por vivir lejos debíamos conformarnos con aprender de segunda mano. Tuve la fortuna de entrenar casi veinte años directamente con un maestro okinawense, en su casa, en Buenos Aires, soy alumno directo del fundador de nuestro estilo. Fui a buscar la fuente original, como en la película Karate Kid”, recuerda.

En su dojo, Sierpe promueve un ambiente profundamente humano. “Mi escuela es una familia. No somos muchos, pero somos muy unidos. Nadie es más que otro. Entrenamos fuerte, sí, pero con nobleza y apoyo mutuo. Eso es lo que más me enorgullece de mis alumnos”.



Sensei Jorge Sierpe junto a Akihito Yagi Hanshi, en el monumento a su abuelo Meitoku Yagi 10 Dan, creador de la escuela Meibukan.



Más que formar competidores, su objetivo ha sido transmitir valores y bienestar personal. “El karate no se trata de levantar más la pierna ni de ganar combates. Se trata de ser una buena persona, de encontrar equilibrio y fortaleza interior. Muchos llegan al dojo buscando desconectarse del estrés y terminan encontrando una forma de vida”.



El Sensei Jorge Sierpe en la famosa calle de Kokusai Dori en la celebración de Día Mundial del Karate.

Con el paso de los años, el dojo Seibukan Punta Arenas ha evolucionado y madurado. “Uno comete errores al principio, pero con el tiempo y la guía de los maestros, todo mejora. Nos hemos profesionalizado, siempre cuidando que la enseñanza sea segura y fiel al espíritu del karate tradicional”, comenta Sierpe.

Su presencia en Okinawa, junto a los grandes referentes del karate mundial, es un

orgullo para la comunidad magallánica y un símbolo del compromiso del maestro Sierpe con la autenticidad y la disciplina del Karate-Do Seibukan.

“El karate es una forma de vida, no solo dentro del dojo, sino en cómo te relacionas con tu familia, tu trabajo y tu entorno. Eso es lo que tratamos de transmitir desde Punta Arenas al mundo”, concluye.

TOSTADURÍA KOSMOS

¡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

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

250 g 340 g 1kg



kosmostostaduria

LA TUBERCULOSIS ESTÁ PRESENTE

y se puede curar si es diagnosticada a tiempo

“

Si tienes tos con flema por más de dos semanas y ha bajado de peso más de 7 kilos sin causa aparente, podría ser tuberculosis pulmonar”.

Esta enfermedad, que algunas personas creen erradicada, siempre se ha mantenido en nuestra comunidad y en el mundo. Si bien es cierto, ha disminuido su incidencia gracias al tratamiento eficaz y oportuno de la enfermedad, en el día de hoy sigue enfermando a aquellas personas más vulnerables (por problemas de salud y/o sociales).

La tuberculosis se transmite por vía aérea, es decir, la persona enferma que se encuentra sin tratamiento puede contagiar a sus contactos más cercanos al toser y hablar por medio de gotitas microscópicas que quedan suspendidas en el aire. Es importante señalar que una persona infectada



Equipo de Salud de Gendarmería, Equipo de Tuberculosis del CESFAM 18 de Septiembre, SEREMI y Servicio de Salud Magallanes. En la imagen, se destaca el exitoso plan de trabajo conjunto realizado durante el 2025 entre estas importantes entidades.

puede desarrollar la enfermedad muchos años más tarde, por ejemplo, un niño que tuvo a su madre o padre enfermos de tuberculosis puede desarrollar la enfermedad en la etapa adulta.

En nuestro país, cerca de 3.000 personas enferman cada año y más de 200 mueren debido a la gravedad de las lesiones, a la pesquisa

tardía y/o a la mala adherencia por parte del paciente a los tratamientos indicados.

Desde mediados del siglo recién pasado, la tuberculosis tiene tratamiento, convirtiéndola en una enfermedad completamente curable, para lo cual, el paciente que es tratado con los antibióticos específicos, a las 2 semanas de recibirlos, deja de

contagiar, y al finalizar los 6 meses de tratamiento completo, se considera curada, tiempo que, aunque pueda parecer extenso, está muy por debajo de los primeros tratamientos que podían durar años.

El tratamiento de esta enfermedad es gratuito para todas las personas que se encuentran en nuestro país, estando disponible sólo en el sistema público de salud, para cualquier persona que lo necesite, independiente de su previsión de salud o condición migratoria en el país.

Los síntomas más comunes de la enfermedad son: Baja de peso importante (generalmente 7 kilos o más), tos con flema o sangre, fiebre y sudoración nocturna. Además, se debe considerar que existen personas que tienen mayor probabilidad de enfermar, que son aquellas que poseen alguna condición de vulnerabilidad y/o padece una enfermedad que le comprometa su sistema inmunitario, ver imagen izquierda.

En nuestro país, el Programa Nacional de Control y Eliminación de la Tuberculosis, se encarga de la prevención, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad. En nuestra región, existen equipos técnicos de tuberculosis en cada establecimiento de salud público, donde toda persona puede acercarse libremente a realizarse una prueba para la enfermedad (examen de flema), siempre y cuando se encuentre con tos con flemas por más de 2 semanas y pertenezca a algún grupo vulnerable.

GRUPOS VULNERABLES



Personas Mayores



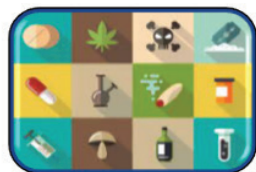
Extranjeros



Diabetes Mellitus



Personal de Salud



Alcohol y Drogas



Institucionalizados y Privados de Libertad



VIH



Otras inmunosupresiones



Situación de Calle



Pueblo Originario



Contacto



Exposición a sílice

Información para Funcionarios de Establecimientos de Salud

¡SI! PODEMOS PONER FIN A LA TUBERCULOSIS

La Tuberculosis es la enfermedad infecciosa que más muerte está causando en el mundo y actualmente el grupo etario más afectado en nuestra región es de 20 a 50 años; observándose un aumento de casos en grupos vulnerables de extranjeros, y personas con abuso de alcohol o drogas y personas pertenecientes a pueblos originarios.

¿Quién puede realizar la localización de casos?

Art. 122.- Todo funcionario de salud, ya sea profesional, técnico o administrativo, puede realizar las actividades de localización de casos y solicitar las muestras para enviar al laboratorio.

(Norma Técnica del PROCET).



La tuberculosis sin tratamiento puede ser mortal, sin embargo hoy se puede prevenir y curar.

La persona a la que se le tome el examen debe:

- ☒ Ser mayor de 15 años
- ☒ Pertenecer a 1 grupo vulnerable o tener 1 síntoma típico (baja de peso > 6 kg. sin causa aparente, esputo con sangre, fiebre, sudoración nocturna, extranjero, diabético, alcoholismo, drogadicción, personal de salud, contacto de enfermo de TBC, enfermedad autoinmune, embarazada, depresión, minero o ex minero, VIH, persona mayor, pueblo originario, tabaquismo).
- ☒ Expectorar por más de 2 semanas.

¿Cómo se toma el examen para detectar la tuberculosis?

- 1** Enjuagar la boca con agua para eliminar el exceso de bacterias que puedan contaminar la flema.
- 2** Tomar aire profundamente por la boca.
- 3** Retener el aire en los pulmones por uno segundos.
- 4** Toser fuertemente, cubriendo la boca, para eliminar flema desde los pulmones.
- 5** Depositar la flema en el frasco colector de muestras.
- 6** Repetir los pasos 2, 3, 4 y 5 las veces necesarias hasta obtener una muestra de por lo menos 2 ml. de flema.
- 7** Tapar bien el frasco colector, etiquetando con nombre completo y rut.
- 8** Enviar los frascos al laboratorio de Tuberculosis del Hospital Clínico Magallanes.



Servicio de Salud Magallanes
Ministerio de Salud

Gobierno de Chile

Hospital Dr. Lautaro Navarro Avaria
Punta Arenas
Región de Magallanes

Ministerio de Salud

Hospital Dr. Augusto Essmann Burgos
Puerto Natales
Región de Magallanes

Ministerio de Salud

Hospital Dr. Marco Chamorro Iglesias
Porvenir
Región de Magallanes

Ministerio de Salud

Hospital Cristina Calderón
Pto. Williams
Región de Magallanes

Ministerio de Salud



Corporación Municipal de Punta Arenas
Educación Salud Atención al Menor



DIRECCIÓN SALUD COMUNITARIA

GES

GARANTÍA EPLICIAS EN SALUD

20 años



Cuídate de la **MAREA ROJA**

Consume mariscos analizados

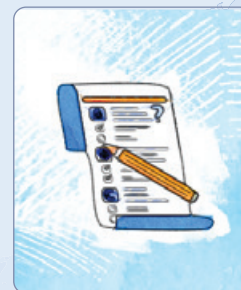
¡Recuerda!



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



SeremiSaludXII



@SeremiSalud_XII



@SeremiDeSaludMagallanes

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas



Feria Gourmet

Frutas, Verduras y Productos Gastronómicos Locales

Escuela Argentina

Manuel Aguilar N°01028 de 09:00 a 13:00 horas.

08 de noviembre - 06 y 20 de diciembre

10 de enero - 21 de febrero

14 y 28 de marzo - 11 y 25 de abril



puntaarenas.cl

Ahora puedes
agendar
tu hora

Renovación, cambio de datos y duplicado
de Licencias de Conducir.



agenda aquí

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas





¡SIGUENOS! @ TERMOAUSTRAL

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

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

- Puertas automáticas
- Ventanas de PVC con aislamiento acústica
- Todo en Termopanel
- Muro cortina
- Aislación térmica que permiten un ahorro en calefacción



- **DISTRIBUIDOR** para la región de Magallanes de vidrios LIRQUÉN.



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



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



La mezcla perfecta que te ayudará en la elaboración de unos de los mejores panes de pascua, galletas o muffins para esta Navidad.



oviedo
DISTRIBUIDORA

¡RESERVA EL TUYO!

Solicita tu ejecutivo a:

contacto@distribuidoraoviedo.cl



IMAGEN REFERENCIAL

Síguenos en Redes Sociales @OviedoDistribuidora

SUPLEMENTOS PARA DEPORTISTAS

TIENDA **Naturalmente**
¡Nosotros te cuidamos!

Betanox es un producto de Nutrición Cardiovascular, Nutrición Deportiva, Vegano.

Hyaluronic es una fuente natural de colágeno tipo I, V y X, Elastina.

Proteínas con alto valor biológico y alta digestibilidad

¡VISITA NUESTRA TIENDA!
y encontrarás todo lo que tu salud necesita



Armando Sanhueza 917 / mail: naturalmentec@gmail.com FONOS: 61 2 229 387 / +56 9 9640 0800 naturalmentec



CROSSTREK



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.

TE ESPERAMOS
EN RECASUR ZONA FRANCA
Av.2 Sur Manzana 6A N° 67-68