

CUENTA CONMIGO

SALUD

> **DOLOR DE
ESPALDA**

DEPORTES

> **RAFAEL
ROMO**

NUESTRAS CIUDADES

> **PLAZA
FUNDACIONAL**

ASTERIO

CIUDADANO ILUSTRE 2023

ANDRADE



EN EL CRUCE DE PRIMERA ANGOSTURA EVITA LAS FILAS



PARA TU PRÓXIMO VIAJE COMPRA EN LÍNEA EN WWW.TABSA.CL

- Llega y embarca con tu ticket en el celular o impreso (y no te bajas del vehículo).
- Puedes solicitar boleta o factura.
- Evita hacer filas y espera desde la comodidad de tu vehículo



www.tabsa.cl



OFICINAS COMERCIALES Y ATENCIÓN A CLIENTES

> PUNTA ARENAS
O'Higgins Nº 860
Lunes a viernes
8.15 - 13.30 / 15.00 - 17.00 h.

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

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

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

FONO EMERGENCIAS

PTA. ARENAS 61 220 8020

PTO. NATALES 61 220 8530

PORVENIR 61 220 8540

ATENCIÓN CLIENTES 61 220 8000

Año 12 / Nº 126 / Octubre de 2023.

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

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

Contenido editorial: Confin Producciones

• **Fotografías:** Istockphoto, Gonzalo Espina. Impreso en A Impresores, que sólo actúa como impresor.

¿QUIERE PUBLICIDAD CON NOSOTROS?

CONTACTENOS

Rodrigo Mimica | Cel. 993194481
E-mail: rmimica@yahoo.com

[EDITORIAL]

Estimados Clientes

Como es habitual, en nuestra revista Cuenta Conmigo de octubre hemos dedicado nuestra nota principal a la labor del Centro de Rehabilitación Club de Leones Cruz del Sur, esta vez, mediante una entrevista a quien es uno de los impulsores de esta iniciativa y su director por 36 años, el kinesiólogo y Doctor en Dirección y Administración de Empresas, Asterio Andrade nombrado este año Ciudadano Ilustre de Magallanes.

Los tres Centros de Rehabilitación con los que hoy cuenta la región y que realizan 2.500 atenciones presenciales y 1.000 domiciliarias al mes buscan el apoyo de la comunidad a través de las XXXVI Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes que se realizarán el 3 y 4 de noviembre y de las que GASCO Magallanes formará parte y respaldará junto a sus trabajadores. Invitamos a todas las familias de la zona a brindar un decidido espaldarazo en esta cruzada solidaria que, a lo largo de los años, ha sido un símbolo y logro de toda la región.

También en este número, y a propósito de conmemorarse el Día de Profesor el 16 de octubre, hemos destacado la historia y aporte del apreciado docente Mario Díaz Bustamante, también eximio basquetbolista y apasionado por la música folclórica.

Que disfruten de este número



Sergio Huepe
Gerente Negocio
Magallanes





> Fundación comuna Torres del Paine

El 15 de octubre se celebran 43 años de la creación de la comuna de Torres del Paine cuya capital es Cerro Castillo, instaurada a través del DFL 1-2868. Dentro de esta comuna se encuentra el Parque Nacional Torres del Paine el que ha generado una gran actividad turística que se combina con la tradición ganadera de la zona en cuyos orígenes se encontraba emplazada la Sociedad Explotadora Tierra del Fuego, empresa que llevó a contar con 2 millones de hectáreas en la Patagonia chilena. Según el Censo 2022 la comuna de Torres del Paine posee 1.069 habitantes.

US\$800 millones invertirá Enap Magallanes entre 2023 y 2027

Fuente: Enap Magallanes



Profesor Mario Díaz

Con casi 50 años dedicado a la docencia, Mario Díaz Bustamante, a sus 80 años, recuerda con emoción el tiempo que dedicó a formar a varias generaciones de estudiantes de escuelas rurales en Antuco y su natal Castro, como así también en su breve paso por el Instituto Don Bosco y sus 38 años en el Colegio Alemán de Punta Arenas. Casado con la profesora normalista, Inés Cárdenas Oyarzún, y padre de dos hijos (Mario, oftalmólogo y Cristián, odontólogo) y abuelo de siete nietos, el “profe Díaz” ahora se dedica a otra de sus pasiones, la carpintería de muebles y la lectura de libros de novelas históricas. Se formó en la Escuela Normal de Victoria en donde vivió una de las mejores etapas de su vida “porque había un ambiente familiar, nos inculcaban la práctica del deporte, la música y la lectura”, recuerda. A Punta Arenas arribó en 1974 gracias a que una amiga docente dejó vacante un puesto en la entonces Escuela Yugoslava. Al año siguiente ingresó al Colegio Alemán, cuando su sede se encontraba en el pasaje Körner y, paralelamente, estudió Operador de Plantas Químicas en la Universidad Técnica del Estado. Basquetbolista y vocalista en grupos folclóricos del Magisterio, Mario Díaz reconoce que los tiempos han cambiado y que los docentes y alumnos enfrentan otros desafíos y dinámicas de enseñanza distintas. No obstante, asegura, existe algo que nunca va a cambiar: “El docente debe ser un modelo para los alumnos.”

> Exposición expresionista en el Dreams

“Filrismis Izunos”, fantasmas azules en Cenit Polar, es una clave scout que la artista Azazel Núñez aprendió en su infancia siendo parte del grupo scout Don Bosco. Estas dos palabras hacen referencia a los recuerdos y el “reflejo siendo nosotros mismos la proyección y quienes proyectamos”, explica la autora. Núñez, nacida en Punta Arenas, presenta 12 obras clasificadas como expresionistas con la técnica del acrílico en las que invita a cuestionar y examinar la percepción humana de la vida y la muerte, así como la noción de lo bello y lo feo. La muestra está disponible desde el 13 de septiembre al 13 de octubre en la sala Tierra del Fuego del hotel Dreams Punta Arenas de lunes a domingo, incluido festivos, de 8 a 20 horas. La entrada es liberada.



> “El Epicedio”

Con Héctor Noguera como protagonista, se presenta en la Cartelera Cultural la obra “El Epicedio”, basada en el texto del escritor griego contemporáneo, Lakovos Kambanellis, en una comedia que ironiza sobre la vanidad y la muerte. La obra se presentará el 30 de octubre a las 19.00 horas en el Teatro Municipal “José Bohr”. El retiro de invitaciones es partir del 25 de octubre de 15 a 17 horas en Unimarc Sur, de 15 a 19 horas en el Teatro Municipal “José Bohr” y el 26 de octubre de 15 a 19 horas Teatro Municipal “José Bohr”, hasta agotar stock.



MAGALLANES CARGO



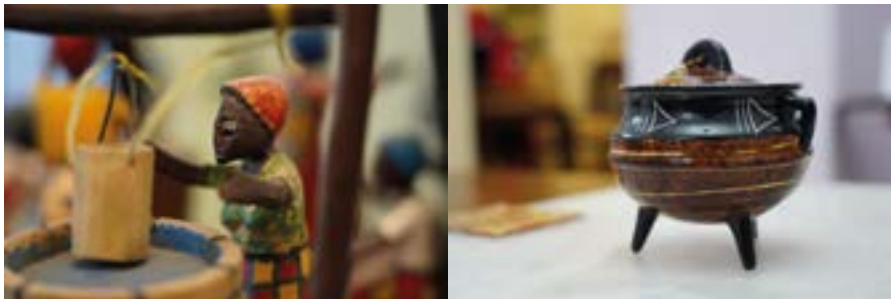
- ✓ TRANSPORTE DE CARGA SANTIAGO-PUNTA ARENAS
- ✓ RAPIDEZ DE ENTREGA
- ✓ EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO
- ✓ COTICE CON NOSOTROS Y SORPRÉNDASE

¡EL NORTE EN TUS MANOS!



WWW.MAGALLANESCARGO.CL
SANTIAGO@MAGALLANESCARGO.CL
FONO CONTACTO 233164352

África mía



Más de 500 piezas componen la colección de artesanías africanas del ingeniero comercial Marco Bartivcic Sapunar, quien atesoró durante más de 22 años diversas expresiones del folclore de Mozambique y África del Sur, países en los que residió mientras se desempeñaba en la ONG World Vision especializada en el respaldo de proyectos agrícolas. Máscaras, cestos, muñecos típicos, sombreros, peines de madera y hueso fueron conformando parte de los recuerdos y de la cultura que vivenció en África, al igual que los “psikelekedane” figuras de madera que componen escenas de la vida cotidiana de las más de 15 etnias que componen Mozambique, una excolonia portuguesa en donde se mezcla el cristianismo con la religión musulmana y un fuerte sincretismo con las espiritualidades locales. Originarias de la etnia Tsonga, las “psikelekedane” representan la vida en el mercado, de la ceremonia prematrimonial de la dote,

de la molienda del trigo, entre un sinfín de costumbres propias del continente africano. “Siempre me llamó la atención las diferencias culturales que yo podía detectar, como por ejemplo la poligamia o el hecho de que, a pesar de la pobreza, tuvieran una gran cantidad de hijos lo que se explicaba porque sabían que algunos morirían y, además, porque era una forma de tener una especie de seguro social, es decir, contar con alguien que los cuidara frente a alguna desgracia o en la vejez”, reflexiona este ex preso político, de 71 años, quien vivió el exilio en Belgrado cuando aún existía Yugoslavia.

Al igual que la afamada película, África Mía, Marco quedó impactado de la belleza del paisaje y de sus costumbres y conformar esta colección fue una forma de “atesorar recuerdos, con el propósito también de transmitir mi experiencia a otras personas, me gustaría poder contarles a los estudiantes cómo es la vida en África”, dice finalmente. ☺



“ESTE ES UN RECONOCIMIENTO A TODA NUESTRA ORGANIZACIÓN”

A toda marcha avanza la organización de las XXXVI Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes, iniciativa que cuenta con el amplio respaldo de la comunidad y que busca aportar recursos al Centro de Rehabilitación Club de Leones Cruz del Sur. Su Director, recientemente nombrado Ciudadano Ilustre de Magallanes, brindó su testimonio a Cuenta Conmigo sobre la gesta que implicó empezar de la nada “con pura buena voluntad”.

Es Director del Centro de Rehabilitación Cruz del Sur por 36 años. Junto al Club de Leones Cruz del Sur, se puso en la espalda la responsabilidad de llevar adelante un proyecto que buscaba brindar una mejor calidad de vida a cientos de personas que requieren de cuidados especiales. En un principio fue solo a niños, hoy es a toda la comunidad. Actualmente, el Centro de Rehabilitación realiza 2.500 atenciones mensuales y, gracias al financiamiento del Gobierno Regional, otras 1.000 atenciones ambulatorias. Cuenta con tres centros: en Punta Arenas, Puerto Natales y Porvenir, en donde trabajan 300 personas las que se esmeran por brindar aliento y soluciones médicas a los pacientes y sus familias. La tarea ha sido titánica. Comenzó en 1986 cuando Asterio, kinesiólogo de profesión,

aún se dedicaba a atender a sus pacientes en forma privada en el Centro Médico Colón además de trabajar para la Cormupa. “Tuvimos una reunión con el Club de Leones y con el pediatra Luis Núñez para ver la posibilidad de crear un Centro de Rehabilitación. Nadie tenía experiencia, era pura buena voluntad”, recuerda y agrega que ese año la Teletón había expresado su voluntad de instalar un centro en Punta Arenas, pero finalmente desistieron. Entonces, solicitaron ayuda a Lion International con la que logran comprar una vivienda ubicada en calle O’Higgins esquina Maipú. “En el primer piso de esa casa empezamos a atender a los primeros pacientes”. Con sólo 25 años, este kinesiólogo de la Universidad de Chile solicitó una cita con el alcalde de Punta Arenas de la época, Eduardo Menéndez, para que le au-



Poca gente tiene la oportunidad de ayudar a gestar una obra que trascienda en el tiempo

María Gracia y Ana Laura, Asterio recuerda que, como todas las cosas que valen la pena en la vida, al principio se debía hacer sacrificios. “Nosotros mismos hacíamos el aseo, también, para conseguir financiamiento fileteamos salmones, fabricamos velas y tablas para cortar carne las que luego vendíamos”. Conseguir los recursos siempre ha sido una tarea dificultosa. En una época en que no existía internet, ni computadores, ni celulares, Asterio recuerda, ahora con una sonrisa, que debía llenar una maleta completa con informes y proyectos para viajar a Europa a conseguir respaldo. “Sólo pudimos acceder a financiamiento del Estado cuando desde el Sename nos sugieren que presentemos un proyecto de discapacidad con vulneración de derechos”. Luego, mediante el DFL 36 se establece la posibilidad de otorgar recursos

torizara trabajar media jornada en el nuevo Centro de Rehabilitación a lo cual la autoridad accedió. “Así empezamos, junto a la kinesióloga Andrea Gantz, a recibir a nuestros primeros pacientes. Al principio se pensaba que no eran muchos, pero por un tema cultural las familias no visibilizan las necesidades de los niños, pero esto fue cambiando y, con el correr del tiempo, empezaron a llegar muchos pacientes lo que nos motivó a organizar la primera Jornadas por el Niño Impeidido que se realizaron a finales de 1987 las que fueron, por más de una década, nuestro único ingreso”.

Asterio Andrade nació en Punta Arenas y estudió en el Instituto Don Bosco y en el Liceo San José. Luego de estudiar kinesiólogía, realizó un Master en Administración Sanitaria en la Umag, para luego especializarse en Dirección y Administración de Empresa en la Universidad de Lleida (España) en la que obtuvo los grados de Master y Doctor. Casado con More Pavicich y padre de Fernanda,

a estas iniciativas desde el Ministerio de Salud. Era un respiro, pero la demanda por los servicios del Centro de Rehabilitación continuaba creciendo. Hoy cuentan con \$100 mil pesos mensuales por paciente por lo que “debemos ser muy eficientes con los recursos, no puede haber cifras rojas porque quebramos”, sentencia.

Junto con destacar la acreditación y prestigio internacional con el que cuenta el Centro de Rehabilitación Cruz del Sur, Asterio confiesa que se siente “afortunado” porque “poca gente tiene la oportunidad de ayudar a gestar una obra que trascienda en el tiempo, que tenga impacto y verla desarrollarse y permanecer tanto tiempo. Agradezco al Club de Leones que me ha tenido mucha paciencia de tenerme 37 años”.

También destaca la capacidad del recurso

humano que conforma esta institución en la que en su mayoría son formados en Magallanes. “Esto es la suma de cientos de personas, nos abrieron las puertas, ha habido generosidad, de las pocas obras en donde los políticos no entran en pugna, donde todos se suman para ayudar. No ha habido ningún gobierno que haya puesto barreras a la institución.”

Ciudadano Ilustre

Tras su dilatada y destacada trayectoria, y dado el aporte que ha realizado en la atención de las personas con discapacidad, Asterio Andrade fue nombrado Ciudadano Ilustre de Magallanes en 2023, máximo reconocimiento que entrega el Gobierno Regional a quienes hayan realizado un aporte significativo a la comunidad. Al respecto,

[ASTERIO ANDRADE]



[ASTERIO ANDRADE]

Asterio Andrade ha estado vinculado al Centro de Rehabilitación desde sus inicios, primero como kinesiólogo y, luego, como su Director.



con toda humildad, dice que “este es un reconocimiento a toda nuestra organización, y siento que esta institución, incluida la comunidad magallánica, se lo merecen, por lo tanto, este es un reconocimiento a todos los magallánicos”.

Jornadas por la Rehabilitación

El 3 y 4 de noviembre se realizarán las tradicionales Jornadas por la Rehabilitación en Magallanes las que este año llevan como eslogan “Una Historia Para Contar” y que serán acompañadas por el Premio Nacional de Historia, Mateo Martinic. Sus organizadores aseguran que en los tres centros de rehabilitación se teje una extensa red de relatos y testimonios que dan vida a una gran historia de esfuerzo, cariño, compromiso y solidaridad. “El Club de Leones Cruz del Sur, al decidir hacer un centro de rehabilitación, hizo un juramento al destino. Ese momento feliz es una decisión histórica”, recalca el reconocido historiador.

Además, los encargados de motivar la participación de toda la comunidad serán: Verónica Runin, embajadora 2018, Diana Álvarez, kinesióloga del centro, y Generosín, el león mascota del Club Cruz del Sur.

Como años anteriores, en estas Jornadas, que volverán a la presencialidad, no existe una meta establecida, pero se espera superar el monto de 2022 (más de \$1.320 millones). Con esta cifra se ayuda a financiar la obra que atiende a 5.146 usuarios y entrega 131.347 prestaciones al año, en las tres sedes.

BIO

- Asterio Andrade
- 62 años
- Director Centro de Rehabilitación
- Ciudadano Ilustre de Magallanes 2023



Extracción de Áridos, Planta de Hormigón y Planta de Prefabricados

“Una empresa Regional al servicio de los Magallánicos”

José Carlos Oyarzún Zuñiga
Gerente Técnico - Concremag S.A.



TEL: (+56-61) 2 369905 / 2 369904 C. MATRIZ
CEL: (+569) 9430 0460 PUNTA ARENAS
CEL: (+569) 8239 5671 PUERTO NATALES
CEL: (+569) 6607 2831 PORVENIR
CEL: (+569) 7512 1319 PUERTO WILLIAMS
EMAIL: ventas@concremag.cl



www.concremag.cl

Plaza Fundacional

La Plaza Fundacional, ubicada en calle OHiggins esquina Roca en Punta Arenas, fue incluida en el proyecto Costanera del Estrecho del Serviu, con el propósito de generar un espacio urbano articulador entre la Plaza de Armas, el Paseo Roca y la Avenida Costanera. Representa el trazado urbano del cuadrante original, con la Plaza de Armas en el centro y flanqueado por las tres avenidas principales, Colón, España e Independencia. Fue diseñada por el arquitecto Rodrigo Velásquez con una inspiración histórica, relacionada con los navegantes del Estrecho de Magallanes a través de las diferentes épocas, como así también, conmemorar la fundación de la Ciudad de Punta Are-

nas, y su primer trazado urbano, llevado a cabo por el Gobernador Oscar Viel en 1868. Las calles se materializaron en piedra emulando el empedrado croata original, y llevan la inscripción de los nombres originales en letras de bronce. En la manzana correspondiente a la Plaza de Armas se diseñó un pedestal y la ubicación del escudo de la ciudad el que, posteriormente, se retiró. Hacia el Estrecho, se consideraba una pileta con iluminación y chorros de agua en altura. En los 4 vértices, estaban considerados los bustos de los primeros gobernadores (José de los Santos Mardones, Benjamín Muñoz, Bernardo Philippi y Jorge Schythe). ©



Enfrentando el dolor de espalda



Un sondeo del Centro de Estudios y Encuestas Longitudinales de la Universidad Católica y la Asociación Chilena de Seguridad reveló que una de cada cuatro personas sufre de dolor crónico en Chile, es decir, un 26% de la población. La "Radiografía del Dolor en Chile", consideró como "dolor crónico" al presentar un dolor constante o la mayor parte del día durante los últimos tres meses, con intensidad mayor a 4 en una escala de 0 a 10. La prevalencia del dolor crónico es mayor entre quienes se les ha diagnosticado una o más enfermedades crónicas (47,7%), y dentro de esas enfermedades está la fibromialgia (83,2%), el dolor neuropático (73%), el dolor lumbar crónico (70%), la artritis (68%) y la diabetes (37%).

En relación con el dolor lumbar, una de las causas puede ser la discopatía que se produce por el envejecimiento normal del organismo que provoca una disminución de las glucoproteínas del núcleo del disco de una vértebra, que llevan a deshidratación y pérdida de sus funciones, especialmente menor capacidad de absorber cargas, lo que puede verse agravado por traumas repetitivos, sedentarismo, obesidad y tabaquismo. Se manifiesta con dolor lumbar ante los movimientos repetitivos o sentarse por periodos de tiempo largos.

El fisiatra de Clínica RedSalud Magallanes, Hermes Abreo, explica que un disco intervertebral es una estructura ubicada entre las vértebras formada por un anillo fibroso firme que contiene en su interior un núcleo

Clínica RedSalud Magallanes

SIEMPRE disponible
para pacientes
FONASA

Así, todos pueden acceder a:

Cirugías PAD Fonasa

Te esperamos en Av. Presidente Manuel Bulnes 01448. Punta Arenas



Encuentra más información y reserva tu hora en [redsalud.cl](https://www.redsalud.cl)



gelatinoso. Sus funciones son servir como apoyo y distribuidor de cargas (“amortiguador”) entre las vértebras y permitir un movimiento armónico de la columna.

“En un momento dado, el aumento de la presión y cargas sobre un disco débil o deteriorado puede llevar a rotura del anillo y conducir a una hernia del núcleo, es decir salida del material gelatinoso de su interior con incremento del dolor, a veces puede contactar las raíces nerviosas y producir intenso dolor irradiado, conocido como “ciática” si es una extremidad inferior”, detalla Abreo.

Estas hernias pueden ocurrir en cualquier parte de la columna, pero con mayor frecuencia en la región lumbar. Según la ubicación de la hernia de disco, puede provocar dolor, entumecimiento o debilidad en

un brazo o una pierna.

Una consulta con un médico especialista y la realización de un estudio imagenológico son suficientes para realizar un diagnóstico certero e iniciar un tratamiento apropiado. El doctor Abreo indica que muchas personas pueden padecer discopatías o incluso hernias de discos con pocos o ningún síntoma. “La mayor parte de veces se tratan sin cirugía, corrigiendo los factores de riesgo, (traumas repetitivos, sedentarismo, obesidad y tabaquismo), que agravan el daño de los discos, acompañado de un programa de ejercicio físico y kinesioterapia dirigido por un médico fisiatra”. Según la evolución, el médico determinará la necesidad de hacer procedimientos adicionales como inyecciones en la columna o cirugías. 

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

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



CEMENTO PORTLAND NORMAL

- APLICACIONES DE ALTA RESISTENCIA
- ESTRUCTURAS
- ESPECIAL PARA CLIMA FRIO
- GRADO ALTA RESISTENCIA



CEMENTO PORTLAND PUZOLÁNICO

PARA TODAS LAS APLICACIONES MÁS ECONÓMICO
GRADO ALTA RESISTENCIA
SUPERIOR A CEMENTO DE GRADO CORRIENTE

61 271 0046
+569 8580 6125 +569 8580 6126
+569 8580 6127
ventas@comercialpatagonia.cl
comercialdelapatagonia




TODOS NUESTROS CEMENTOS
CERTIFICADOS NORMA CHILENA NCh 148
GRADO ALTA RESISTENCIA

RÍO PENITENTE

Conocido por sus paisajes y por los amantes de la pesca, Río Penitente es uno de los atractivos turísticos con los que cuenta Magallanes. A 137 kilómetros al norte de Punta Arenas, por la Ruta 9, se encuentra este paraje en el que se emplaza la Estancia Río Penitente la que se remonta con la llegada, a fines del siglo XIX de la familia escocesa Morrison a Magallanes quienes formaron parte de tantos colonizadores europeos que iniciaron la actividad ganadera de la zona. Actualmente, el predio de 12 mil hectáreas y que cuenta con más de 3.000 ovejas, ha complementado la actividad ganadera con el agroturismo mediante la exhibición de actividades típicas del campo y las instalaciones originales de

la época como la casa patronal y el galpón de esquila.

Allí se encuentra la hostería Estancia Río Penitente, una excelente alternativa de hospedaje para quienes viajan por la Patagonia a descansar, disfrutar de la belleza natural del lugar, actividades al aire libre y conocer sobre la cultura y el valor histórico de las estancias que son parte fundamental de la identidad de la región.

Esta hostería ofrece alojamiento, restaurante, quincho, demostración de esquila, cabalgatas, paseos de trekking y bicicleta, y pesca con mosca, además de la tranquilidad y belleza del campo patagónico. Más información y reservas en [www. hosteriaripenitente.com](http://www.hosteriaripenitente.com) 



[DEPORTE]

Rafael Romo, Campeón Sudamericano de Judo

“Lo más importante es viajar para aumentar mi ranking”

Coronándose campeón del Torneo federado Sudamericano de Paraguay, el judoca magallánico Rafael Romo Jelves sigue cosechando preseas para el deporte local. Este militar de 34 años, casado y con una hija, practica el judo desde los 12 años y recientemente participó también, al cierre de esta edición, del Panamericano Específico realizado en Canadá. Esta cita es clave ya que definirá al equipo chileno que defenderá al país en los Juegos Panamericanos de Santiago 2023.

“Me inicié en este deporte porque había una rama de judo en el regimiento Pudeto y lo que me motivó fue que podía viajar y conocer el mundo”, relata Rafael quien compite actualmente en la categoría 100 kilos y se encuentra radicado en Santiago.

“He participado en campeonatos nacionales, Juegos de la Araucanía, Sudamericanos, Panamericanos y Mundiales Militares, Grand Slam, Grand Prix, entre muchos otros campeonatos”, relata Romo quien estudió la enseñanza básica en la Escuela Villa La Nieves y, posteriormente, en el Liceo Experimental de la Umag.

Rafael Romo ha sido medallista mundial, pa-

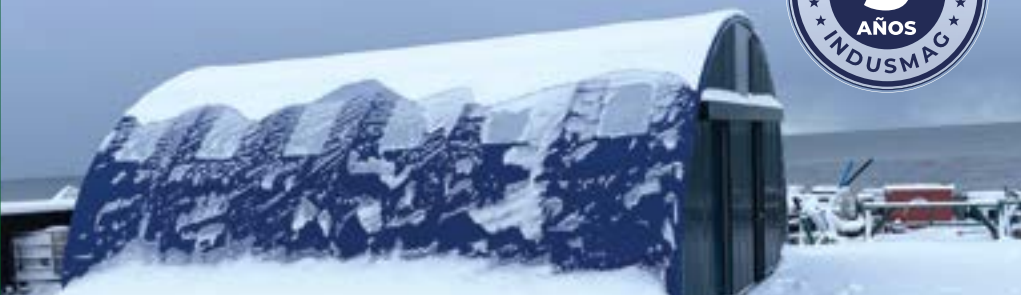


americano y sudamericano. “Lo más importante para desarrollar mi carrera deportiva son viajes para poder aumentar mi ranking mundial”, puntualiza este deportista quien también solicita que quienes estén interesados en auspiciarlo se contacten al email elias-romo@hotmail.com. “Quiero agradecer a mi familia y las empresas que me han apoyado: Aguas Mater, Concremag y Crosur, además de los medios locales que me respaldan. Y espero que más empresas puedan apoyar mi carrera deportiva”, invita finalmente. 🌐



GALPONES & BODEGAS

PARA CLIMA MAGALLÁNICO



- De 12 a 180 m²
- Armado y montaje de gran rapidez.
- Instalación en cualquier punto de la región.*
- **Opcionales:** Ventanas, portones, puertas, tragaluz, iluminación, calefacción, aislamiento térmico y más.

¡EL MEJOR PRECIO DEL MERCADO!
COTICE Y COMPRUÉBELO



INDUSMAG

indusmagspa@gmail.com

(sólo whatsapp) +569 7484 4231

www.indusmag.cl

*Con acceso por caminos o carreteras habilitadas.



Salmón Doña María

Con una amplia variedad de platos, el restaurante “La Casa de Doña María” ofrece sus especialidades en pescados y mariscos, como salmón, atún, pulpo y chupe de centolla. Para quienes gustan de las carnes se recomienda el lomo. También se pueden encontrar exquisitos fettuccini y panqueques de centolla. Atienden de lunes a sábado de 12 a 16 horas y de 18 a 23 horas. Los domingos de 12 a 16 horas.

INGREDIENTES

- > 250 gr Salmón
- > 10 Unidades de Choritos
- > 10 Unidades Camarón
- > 10 Unidades Calamares
- > 80 gr Morrón en tiritas
- > 100 gr Zapallo italiano
- > 80 gr Cebolla morada
- > 60 gr Zanahoria en tiritas
- > ½ cucharadita Ajo fino
- > ¼ taza Salsa Teriyaki
- > Vino blanco
- > Aceite de oliva
- > Sal a gusto



Persona



40 min.



“La Casa de Doña María”
 José Menéndez 832
 Punta Arenas
 ☎ +569 4000 5640

PREPARACIÓN

Saltear las verduras con el aceite de oliva con un toque de sal y ajo. Luego agregar los mariscos. Una vez salteado todo agregar vino blanco y la salsa Teriyaki. Dejar al fuego 3 a 5 minutos hasta que los mariscos estén cocidos. En una plancha o sartén cocinar salmón con sal por 15 a 20 minutos. Luego servir con el salmón en el fondo y cubrir con las verduras y los mariscos.

Qué es el Burnout Parental

Múltiples factores socioculturales ponen en los padres una presión constante y un sentimiento de no estar cumpliendo con los estándares sociales. Además, dos de cada cinco padres sienten que el agotamiento emocional o burnout parental afecta su capacidad para ser el tipo de padre que quieren ser, y casi la mitad de todos los padres piensan que no hay suficiente tiempo en el día para hacer todo. Los expertos sugieren a los padres no abandonar su propia salud. **Identifica cuáles son aquellos momentos en que tiendes a sentirte sobrepasado.** Identifica los motivos por lo que en esos momentos te sientes sobrepasado. **Anticípate a esos momentos** incorporando en tu rutina pequeñas acciones que ayudan a llegar más calmado a esos momentos de estrés. **Incorpora en tu rutina semanal** al menos dos momentos que puedas destinar a hacer una actividad placentera, por ejemplo, comer en silencio, escuchar música, hacer ejercicio, conversar con alguien, etc. Identifica tus redes de apoyo, a veces es complejo, pero si logras identificarlas, ¡úsalas!. Aprende a visualizar aquellas tareas que puedes delegar y delégalas.



Al preferirnos apoyas las **JORNADAS 36ª versión** POR LA MEJORA DEL ESTADO DE BIENESTAR

Una historia para contar **3 y 4 de noviembre**

Encuétralos Supermercados y Negocios de Barrio de las Regiones de Magallanes

CLUB DE LEONES L PUNTA ARENAS CRUZ DEL SUR

DISTRIBUIDOR CORCOYAN

Cómo cuidar tus artefactos eléctricos

Los cortes de luz pueden afectar a los electrodomésticos. Por ello es aconsejable una Desconexión segura: Ante la inminencia de fuertes lluvias, es vital desconectar de los enchufes los electrodomésticos y artefactos que no se usan de manera constante, dado que esto ayudará a prevenir daños causados por variaciones de voltaje al restaurar la energía. Etiquetar los interruptores: Se recomienda utilizar



etiquetas en los interruptores o switch eléctricos para que al regresar la electricidad después de un corte, se pueda encender de manera gradual. Elevar o proteger los artefactos

electrónicos: Si el hogar se encuentra en zonas propensas a filtración de agua desde el exterior, se debe considerar elevar productos como lavadoras y secadoras por encima del nivel del suelo para evitar daños.

Cómo saber si descargaste una aplicación maliciosa

Si al descargar un juego móvil, una billetera de criptomonedas, o una app, la pantalla del teléfono es invadida por publicidades molestas, la aplicación no está haciendo lo que se esperaba. Algunos consejos para detectar aplicaciones potencialmente esquivas son **chequear los números**: Si se está buscando una app que se espera que tenga cientos de miles de usuarios, pero se encuentra con una que no aparece en los rankings las posibilidades de que se esté frente a una app impostora son altas. **Leer las reseñas**: Si una app tiene valoraciones negativas de los usuarios, probablemente se debería dejarla pasar. **Chequear su diseño gráfico**: Algo en el color, o el logo de la aplicación que parece no estar bien, si se estás en duda, comparar las visuales con el sitio web oficial del proveedor.

Chequear bien cuando dice "app oficial": Los cibercriminales pueden distribuir apps para tiendas online y bancos que no tenían, siquiera, aplicaciones disponibles en Google Play o Apple Store. Proteger la pantalla del dispositivo con un código de acceso lo suficientemente largo y complejo o con un elemento biométrico sólido, como la huella dactilar, o, idealmente, con una combinación de ambos.



De acuerdo con la Federación Internacional de Historia y Estadística en el Fútbol los tres equipos nacionales de fútbol femenino mejor ubicados a nivel internacional son:

1.- Universidad de Chile
Puesto 44



2.- Santiago Morning
Puesto 65

3.- Colo Colo
Puesto 91



INICIAMOS RETIRO DE AUTOS CHATARRA A DOMICILIO SIN COSTO



COMETSUR PUNTA ARENAS

COMERCIALIZADORA DE METALES DEL SUR

BODEGA COMPRA DE METALES

☎ Maipú 1255
Punta Arenas
☎ +56 61 237 1225

PATIO COMPRA DE FIERROS

☎ Km 7,5 Norte
Camino Viejo, Río Seco
☎ +56 9 9263 2748

Enprotur 2023

GASCO Magallanes participó activamente de una nueva versión de la Feria Enprotur Patagonia, el mayor evento de proveedores de turismo en Magallanes que permite la relación directa con grandes empresas y generar alianzas estratégicas. El evento fue organizado por la Asociación de Hoteles y Servicios y participaron 30 empresas y 26 hoteles. GASCO estuvo presente con un stand y con la participación de sus ejecutivos. ■



Jornadas Ganaderas

Con un stand y la participación de ejecutivos, GASCO Magallanes estuvo presente en las Jornadas Ganaderas organizadas por Asogama, actividad que se desarrolló los días jueves 24 y viernes 25 de agosto y cuyo propósito es actualizar conocimientos y proyectos de innovación en la agricultura y ganadería en Magallanes. ■



RATA

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

Este signo hará un gran recorrido hacia su pasado durante este mes, pero las cosas no serán negativas gracias a ello, ya que como suele suceder, cuando miramos al pasado volvemos con muchas cargas que nos hacen detenernos en lo que vivimos, pero eso no será así para este signo.

BUEY

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

El amor es un buen motor para impulsar nuestra vida a mejores cosas, por eso, durante este mes tendrás la oportunidad de disfrutar el amor como nunca lo habías hecho, para los comprometidos se pueden ver varios días buenos en el horizonte.

TIGRE

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

Los negocios y todo lo relacionado al mundo de las finanzas se verá favorecido durante los primeros días del mes y con mayor importancia durante la última semana, ya que será en ese momento cuando logrará buenos tratos de negocios.

CONEJO

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

Cuando tienes mucho que hacer todo puede verse un poco más complicado de lo que es, pero durante este tiempo tienes mucho para poder avanzar, así que no te detengas, tampoco te sientas mal por lo que no has logrado aún.

DRAGON

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

Necesitas aprender nuevas cosas para lograr un ascenso en el trabajo o encontrar un puesto con mejor sueldo, por eso, en este tiempo será bueno que comiences a buscar un plan de estudios que te permita obtener esos nuevos conocimientos y seguir avanzando en tu carrera profesional.

SERPIENTE

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

Combatir el estrés puede ser un tema muy grande para el signo de la Serpiente, por eso, es necesario que comiences a fijarte mucho más en tus necesidades y que empieces calmarte cuando las oportunidades que buscas no aparezcan.

CABALLO

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

No dejes de intentar estar bien si has pasado por un mal momento dentro del compromiso, en especial si lleva mucho tiempo, ya que, las cosas entre dos personas que han pasado muchos años juntos pueden volverse tensas si los problemas no se hablan en el momento preciso.

CABRA

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

Una carrera profesional no se construye en una semana, tampoco en un mes, toma años, mucho tiempo lograr tener una carrera sólida y con gran proyección futura, así que no te sientas disminuido frente a quienes llevan más tiempo en lo que haces.

MONO

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

El mes tiene buenos días pero las noches podrían ser un tanto complicadas a causa del estrés y las dudas sobre el ámbito financiero, no te olvides de todo lo que puedes hacer para solucionar tus problemas, siempre hay una forma de resolver las cosas, no tengas dudas de ello.

GALLO

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

La vida se forma a través de pequeños éxitos que nos dan la satisfacción de que estamos haciendo las cosas bien, durante este tiempo tendrás que comenzar a prestar más atención a los pasos que te llevarán a hacer grandes cosas en el futuro.

PERRO

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

Los errores pasan desapercibidos ante tus ojos y eso no está bien, durante este mes deberás hacerte cargo de las equivocaciones y de lo que te ha llevado a fallar, debes entender que no hay culpa en el error, es solo una falla que has tenido y no hay problema con eso.

JABALI

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

No creas en las mentiras que dicen muchas personas al comenzar a conocer a alguien, sobre todo si es un ambiente donde se pueden dar esas mentiras, como clubes nocturnos o cualquier lugar que involucre romances de una noche.

CUÁNDO LLAMAR A

Tanto personas naturales como empresas, deben comunicarse con LLAE, cuando realicen trabajos en los siguientes lugares:



FRENTE A SU DOMICILIO

- Construcción de cercos
- Plantar árboles o arbustos
- Instalar postes para buzones o canastos de basura
- Confección de jardines
- Pavimentar veredas o entradas de vehículos

EN TODA LA VÍA PÚBLICA (Mandantes y contratistas)

- Veredas y pavimentos
- Plazas y paisajismo
- Instalación de juegos infantiles
- Intervención de instalaciones subterráneas:
 - Agua
 - Alcantarillado
 - Energía eléctrica.



ZONAS RURALES O AFECTAS A SERVIDUMBRES

- Edificaciones
- Canales o zanjas
- Nivelación de terrenos
- Instalación de otros servicios
- Iluminación de exteriores
- Tareas de paisajismo

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

61 2208027
llae@gasco.cl



MAGALLANES
A TODO
GAS



CONVIERTE TU VEHÍCULO A
GAS NATURAL Y **GANA**
\$50.000
EN VALES DE CARGA DE GNC



Ahora puedes convertir **cualquier vehículo particular** con un máximo de **15 años de antigüedad**. ¡APROVECHA!

TALLERES ADHERIDOS

René Pérez +56 9 9649 2060
Tecso GNV +56 9 5421 5559

Promoción válida hasta el 28/12/2023 o agotar stock de 80 premios. No aplica para vehículos taxis básicos y colectivos. Uso de los vales de carga de GNC hasta el 30/03/2024. Bases en www.gascomagallanes.cl

 **Gasco**
MAGALLANES

COTICE Y VERÁ QUE ES MÁS CARO
REEMBOLSAR QUE COMPRAR EL
BONO DIRECTAMENTE CON SU
PRESTADOR.
NO OLVIDE QUE EN SCANNERSUR
ATENDEMOS POR:

- ✓ **ISAPRES** (TODAS)
- ✓ **FONASA**
- ✓ **MUTUALES**
- ✓ **FF.AA.**

SCANNER SUR
IMÁGENES DIGITALES



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



MINISTERIO DE SALUD