KAUFMANN | Visita nuestra nueva sucursal ubicada en Zona Franca

SALUD & buena vida
¡UNA REVISTA MAGALLÁNICA!

Revista Salud & Buena Vida WWW.SALUDYBUENAVIDA.CL

Año 7, edición Nº 67, abril de 2022
Punta Arenas • Chile

# APRENDIZAJE EMOCIONAL PARA NIÑOS Y NIÑAS

*La psicoterapia asistida por caballos es una de las estrategias más reconocidas y efectivas para que las personas de todas las edades adquieran herramientas para la gestión de sus emociones, manejo de frustración y control de impulsos.*

Págs. 6 y 7

## ZONA FRANCA EXTIENDE
el Mercado Campesino de INDAP

Pág. 20

## HAMBRE EMOCIONAL:
Qué es y cómo manejarla

Pág. 2

REVISTA GRATUITA

## ADULTOS MAYORES ACTIVAN
su salud física y mental en el CADI-UMAG

Págs. 4 y 5

## ESCOLARES DE PORVENIR
se convierten en "Agentes de Cambio Climático"

Págs. 6 y 7

# HAMBRE EMOCIONAL:
## Qué es y cómo manejarla

CAROLINA LÓPEZ
**Nutricionista**
**Nutricionista Mención en Gestión y Calidad, Universidad Andrés Bello, Viña del Mar**
**Especialista en Psicología de la Alimentación, Instituto Universitario Vive Sano, Brasil**
**Especialista en Prevención, Tratamiento y Control de la Obesidad, Universidad de Chile.**

Existen situaciones en las que emociones como la tristeza, la ansiedad y el estrés pueden producir una necesidad descontrolada por comer; generalmente optando por alimentos ricos en calorías y de bajo aporte nutritivo. La tendencia de preferir alimentos calóricos, altos en grasa y azúcar está relacionado con la activación de los centros cerebrales del placer y recompensa, por lo que no es de extrañar que busquemos consumirlos para sentirnos más confortables. Este comportamiento se conoce como "Hambre emocional", refiriéndose a la búsqueda de comida como una forma de encontrar sensaciones agradables, eliminar los malos sentimientos y encontrar alivio. Esta conducta sostenida en el tiempo propicia la ganancia de peso y puede conllevar fácilmente a desarrollar trastornos alimentarios, además de agravar la ansiedad que ya existía de base.

### Cómo reconocer el hambre Emocional

Antes de comer, es importante analizar por un momento qué tipo de hambre es la que estoy sintiendo. El "Hambre Fisiológica" es reconocible porque viene acompañada de sonidos gástricos, sensación de vacío estomacal, generalmente se presenta varias horas después de haber comido por última vez y desaparece cuando la persona come. El hambre emocional, en cambio, suele presentarse como respuesta a un momento de ansiedad o estrés, busca ingerir un alimento en específico (antojo) y se presenta en cualquier momento del día incluso minutos después de haber comido. Otra característica clave es que no desaparece tras haber comido, ya que responde a algo mental más que físico.

### Cómo mejorar mi relación con la comida

Lo primero es tratar de identificar qué cosas me están causando ansiedad y con qué estrategias cuento para sobrellevarla. De este modo evitamos que las emociones influyan en el ámbito alimentario y rompemos con el círculo vicioso de buscar la solución a nuestros problemas en la comida. Otro consejo útil es prestar mucha atención a lo que estoy a punto de comer; tómate un par de minutos y repara en los detalles: observa los colores de la preparación que tienes en frente, el olor que desprende, en la textura de sus ingredientes o la temperatura del primer bocado. Prueba masticar identificando por completo los sabores -salado, ácido, levemente picante. Explorar con nuestros sentidos nos ayudará a conectar con el presente y bajar los niveles de ansiedad naturalmente. En algunos casos se hace necesario el apoyo profesional si la ansiedad que sufre el paciente es incontrolable. No desestime la necesidad de un terapeuta que lo guíe en su proceso, recuerde que la salud mental es tanto o más importante que la salud física.

¡Síguenos!

**www.saludybuenavida.cl**

**Edición Nº 67 • Año VII, Abril de 2022**
**Punta Arenas • Región de Magallanes y de la Antártica Chilena**

## COLABORARON EN ESTA EDICIÓN:

- Francisca Sekulovic, **Ingeniera Comercial y Cosmetóloga.**
- David Fuenzalida, **Psicólogo.**
- Luis González B., **Químico Farmacéutico, Ms. Tox.**
- Depto. Comunicación, **I. Municipalidad de Punta Arenas.**
- **Kaufmann Punta Arenas**
- Carolina López, **Nutricionista, especialista en Psicología de la Alimentación.**

EMPRESAS CHELECH
GASTROMAX

# UNIFORMES CLÍNICOS

En Chelech encuentra los mejores diseños y colores para sentir la comodidad y estilo de suaves telas de las mejores marcas.

IMÁGENES REFERENCIALES

Disfruta también de lo último en calzados y vestuario para Chef, ***siéntete bien, cómodo y seguro.***

Infinity by CHEROKEE UNIFORMS
CHEROKEE AUTHENTIC WORKWEAR
Dickies

gastromax
gastromax_punta_arenas

**Balmaceda 521, Punta Arenas - 61 2 613 956 / Baquedano 643, Puerto Natales**

# ADULTOS MAYORES ACTIVAN SU SALUD
## física y mental en el CADI-UMAG

*"Gracias a un proyecto 48 personas acuden a realizar entrenamiento funcional y terapias de manejo del dolor, además reciben atenciones psicológicas cuando se requiere".*

En Magallanes, 33.434 personas son adultos mayores, una cifra alta que demuestra el envejecimiento de la población en general.

Pero hoy en día la vida de quienes han superado los 60 años, es muy distinta a las décadas anteriores. Un porcentaje importante intenta mantenerse activo, hacer actividades y conservar cierta vida social. Es decir, se ocupa de su salud física y mental.

### Generando oportunidades

Para que más personas mayores puedan cuidarse y alejen o retrasen las enfermedades, el Centro Asistencial Docente e Investigación (CADI) de la Universidad de Magallanes (UMAG), con el apoyo de la carrera de Kinesiología, está desarrollando el proyecto "Empoderamiento de un envejecimiento activo y saludable, mediante la ejecución de la actividad física", que es financiado por el 6% FNDR Deportes del Gobierno Regional.

En concreto, actualmente hay 48 adultos y adultos mayores inscritos, quienes acuden lunes, miércoles y viernes a realizar actividad física, y martes y jueves a terapia de manejo del dolor, a lo que se le suma sesiones especiales en psicología cuando es requerido.

Uno de los usuarios es Arnoldo Saldivia Oyarzo, de 80 años, quien afirma que se enteró de este programa a través de los medios de comunicación y no lo pensó dos veces para incorporarse.

Con una historia de vida fascinante, actualmente sigue trabajando en artesanía utilizando metal y madera, "me guío por Pinterest", dice, pero se hace el tiempo para asistir al CADI y aportar a su salud.

Asegura que las sesiones "me han ayudado bastante porque uno con la pandemia quedó un poco sedentario, entonces me empecé a mover", aunque en su caso, el ejercicio es un hábito conocido.

"Todos los días hago un poco de gimnasia, porque dentro de otras cosas fui futbolista profesional, estuve en Unión San Felipe, Trasandino y mi historia terminó en Palestino, en aquellos años no había dinero, pagaban muy poco, uno era futbolista por amor al deporte. Acá en Punta Arenas jugué por el Deportivo Prat, donde salimos 4 años campeones", recuerda Arnoldo con orgullo.

*"Me ha servido tanto en relaciones humanas como en el ámbito de la salud".*

**María Angélica González García.**

María Angélica González García (foto superior), de 65 años, también asiste al proyecto ejecutado por el CADI-UMAG, y valora que se abran oportunidades para que las personas mayores puedan mantenerse en movimiento.

"Como soy una persona activa, trabajé 46 años y lo dejé, me sentía un poco pesada al moverme, entonces esto me ha ayudado muchísimo, sobre todo con el encierro de la pandemia", resalta María Angélica, quien además destaca la oportunidad de sociabilizar que involucran las clases.

"Esto me ha ayudado porque me gusta compartir con otras personas, conversar, y en ese sentido me ha servido tanto en relaciones humanas como en el ámbito de la salud. Lo recomiendo de sobremanera", asegura.

*"Invitamos a todos los adultos y adultos mayores a que vengan al CADI, estamos abiertos a recibirlos, solo tienen que tener las ganas y la motivación de venir a hacer actividad física".*

**Kinesióloga Alejandra Fernández**

*"Me ha ayudado bastante porque uno con la pandemia quedó un poco sedentario, entonces me empecé a mover".*

**Arnoldo Saldivia Oyarzo**

**Los profesionales que están a cargo de esta unidad son:** Klgo. Felipe Retamal; Klga. Alejandra Fernández; Klga. Romy Barrientos; Klga. Carolina Martínez; estudiante de kinesiología UMAG Camila Cáceres; estudiante de kinesiología UMAG Isidora Quezada; estudiante de kinesiología UMAG Elizabeth Barría y el Psicólogo del CADI-UMAG, encargado de salud mental en el Programa Adulto Mayor Gerardo González.

## Se espera continuidad

La kinesióloga egresada de la UMAG, Alejandra Fernández Elgueta (foto superior), participa de la ejecución del proyecto que como su nombre lo indica, tiene por objetivo empoderar a los adultos y adultos mayores para una vida más saludable a través de la actividad física y de la salud mental.

"Hay 48 inscritos que vienen a hacer actividad física a través del entrenamiento funcional por estaciones. Los dividimos en dos grupos para que vengan a sesiones de manejo del dolor; porque muchos presentan dolores en caderas, rodillas, entonces hacemos también este tipo de atenciones", resalta Fernández.

La profesional valora que "cuando comenzaron a venir se dieron cuenta que podían volver a su normalidad, a compartir y conversar con personas de su edad, y así se empezó a armar un grupo, ellos tienen un grupo de WhatsApp, donde se contactan, y pese a que le tenían miedo al principio, ahora se saludan, preguntan cuando alguien falta, ese fue el impacto principal en ellos, y luego la actividad física, porque muchos decían que habían subido de peso, que tenían más dolores".

El financiamiento de la iniciativa ha sido fundamental y esperan seguir creciendo y contar con los recursos para un nuevo periodo de ejecución, porque este programa permite tener agua para los asistentes, colación saludable, y propiciar un espacio para compartir. Además, también se promueve y educa en dicha línea de alimentación.

## Campo clínico

La carrera de Kinesiología de la UMAG, a través de su jefe de carrera, Nelson Mc Ardle destina alumnos en práctica al CADI, lo que se convierte en una oportunidad para que los estudiantes interactúen con los participantes de este proyecto.

En otro aspecto, pero bajo la misma línea de trabajo del CADI, la profesional explica que "tenemos en la parte de kinesiología, atenciones

individuales para lesiones musculo esquelético, son atenciones para los usuarios del sector público de salud, contamos con un profesional que atiende en la mañana y recibe a todas las personas que vienen con interconsulta; que están en lista de espera, que no tienen acceso a una atención inmediata y oportuna. Ellos pueden venir al CADI a consultar, pero tienen que tener una derivación médica, nuestro objetivo es abarcar y abrirnos a la comunidad", enfatiza Alejandra Fernández.

Centro Audiológico
y Especialidades Médicas de la Patagonia

Soluciones Auditivas
www.centroaudiologicodelapatagonia.cl
Nuestras marcas:
WIDEX AUDÍFONOS DE ALTA DEFINICIÓN
Audio Service
Starkey

Nosotros le ayudamos a recuperar su audición con la más alta tecnología y bajo la supervisión de los mejores profesionales.

El centro cuenta con Médico Otorrinolaringólogo y con Fonoaudióloga capacitada en la Rehabilitación Auditiva que ayudará a los pacientes en el uso de sus audífonos.

Guillermo Tell 0342 / Fono: 61 2 222 614 / Punta Arenas-Chile

# ESCOLARES DE PORVENIR SE CONVIERTEN

## en "Agentes de Cambio Climático"

*"Gracias a la ejecución de un proyecto donde se promueve la eduación ambiental a través de diversas actividades y experiencias en terreno".*

El proyecto "Niñas, Niños y jóvenes por el futuro de Magallanes desde Tierra del Fuego" es una iniciativa financiada por el Fondo de Protección Ambiental del Ministerio del Medio Ambiente, ejecutada por el Centro de Padres y Apoderados del Colegio María Auxiliadora de Porvenir, desde agosto de 2021 a mayo 2022, y que cuenta con el apoyo de 11 instituciones asociadas.

En el marco de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU, este proyecto tuvo por foco ejecutar acciones de educación ambiental, formación técnica y divulgación para niñas, niños y jóvenes de los tres establecimientos educacionales de Porvenir. Logrando formar un grupo cohesionado de la localidad como "Agentes de Cambio Climático", los que pudieron viajar y conocer diversas realidades a nivel regional y nacional, compartir conocimientos y experiencias, impulsando acciones desde sus territorios para enfrentar la crisis climática en Magallanes.

En las diferentes actividades realizadas participaron al menos 12 niñas, niños y jóvenes entre 12 y 15 años durante los meses de ejecución del proyecto. Entre ellas charlas educativas sobre conservación, clima y cambio climático, talleres que permitieron levantar datos acerca de la información sobre cambio climático que manejaba el grupo objetivo, capacitaciones sobre comunicación efectiva, el rol social y cívico de los jóvenes, y sobre el instrumento Declaración de Emergencia Climática. Además, se realizaron diversas reuniones y encuentros entre jóvenes, uno virtual que permitió reunir y empoderar a niñas, niños y jóvenes de distintas zonas de la región para compartir experiencias y acciones ambientales que cada uno de ellos realiza en sus localidades. También pudieron visitar el Parque Karukinka, al sur de Tierra del Fuego, donde se protegen los ecosistemas más importantes de la región para combatir el cambio climático al ser los mayores almacenadores y captadores de carbono: bosques, turberas y el mar.

Esta iniciativa busca generar Agentes de Cambio a través de la educación ambiental, en niñas, niños y jóvenes de Porvenir para

la protección de Tierra del Fuego y sus ecosistemas. Facilitando el encuentro de estos agentes en la región, para que en conjunto lideren acciones de mitigación y adaptación para enfrentar el Cambio Climático, y en particular generar una Declaración de Emergencia Climática (DEC), la cual ya fue entregada a la Municipalidad de Porvenir.

De esta forma se espera generar consciencia sobre la importancia de generar cambios, y nuevas formas de hacer las cosas, fortaleciendo la gobernanza y la toma de decisiones a nivel local, respetando la singularidad de nuestro territorio. "Creemos que nuestras infancias son quienes podrán visualizar los cambios que necesita Porvenir y Tierra del Fuego, para hacerle frente a la Crisis Climática en la que vivimos actualmente" señala Fiorella Repetto Giavelli, Coordinadora del Proyecto e integrante de la Sociedad Civil por la Acción Climática (SCAC) de Magallanes.

## *Algunas de las Acciones propuestas por los Agentes de Cambio Climático de Porvenir son:*

• Crear un correcto manejo del Vertedero de la ciudad de Porvenir, ya que todos son testigos que producto del viento la basura se dispersa por todos lados, lo cual se puede corregir con un efectivo plan de uso y manejo de este lugar.

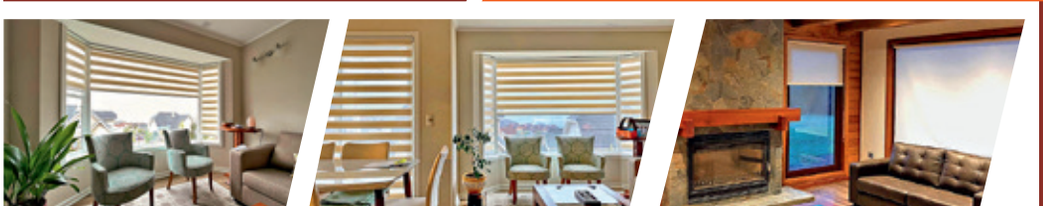
• Crear espacios de acopio para los materiales reciclables con el objetivo que todos los hogares puedan ir incorporando el sistema de reciclaje doméstico.

• Generar cambios en el PADEM que incluyan actividades escolares al aire libre

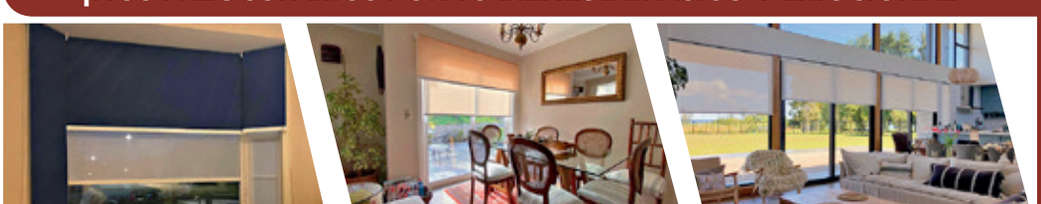
• Crear un día de la semana con calles cerradas, para fomentar el uso de la bicicleta, de caminar y así crear conciencia tanto en disminuir nuestra huella de carbono, como en una vida sana y activa.

Rercordemos que hace muy poco, la isla de Tierra del Fuego fue escenario de un devastador incendio forestal, por lo que se debió actuar de manera rápida y efectiva para atenuar su propagación.

WWW.GOYESCA.CL
FÁBRICA DE PERSIANAS Y CORTINAS ROLLER



Entregamos diseños, colores naturales y agradables para tu hogar u oficina.
¡NOS PREOCUPAMOS POR TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL!



GOYESCA
CORTINAJE & DECORACIÓN
Solicite su cotización y verificación de medidas
¡Sin Costo!

José Nogueira Nº 1342 / Fono: 61 222 69 32 / Cel: +56 9 8862 3034 / ventas@goyesca.cl • Punta Arenas

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

# ¿QUÉ TAN SEGURA ES la depilación con SOPRANO?

Ya he contado sobre la magia del láser Soprano y lo maravilloso que es olvidarte de la depilación tradicional y poder lucir y sentir tu piel suave todos los días. Logar sacar de tu cabeza el diario auto recordatorio: "Hoy no me depilé, ¿notarán mis pelos? No, mejor me pongo pantalón en vez de falda; Mejor ni me saco la mascarilla para que no me vean ¡los cañones!" Y así miles de pensamientos que vienen a nuestra cabeza que, en la mayoría de los casos, nos causan un poco de angustia y "lata".

**Pero, ¿qué tan seguro es depilarse con Soprano?**

En la consulta siempre me llegan diversas preguntas sobre si el láser afecta otros órganos en el cuerpo, si produce cáncer, si genera granitos, si afecta a los ganglios inguinales o de las axilas, si favorece la aparición de quistes, entre otras.

Para responder a estas preguntas tengo que explicar un poco cómo funciona Soprano en nuestro cuerpo. El láser es una luz amplificada que emite también calor, la cual es absorbida solamente por la melanina, es decir, el color de la piel o el vello, y viaja a una profundidad entre 1,5 y 3 milímetros. Entonces, si analizamos esto, el láser está actuando superficialmente, solamente a nivel de piel, y no de los otros órganos del cuerpo. Además, lo único que contiene melanina son la piel y el pelo, el láser no puede llegar a otros órganos si no tienen melanina, por lo tanto, no se puede afectar a ganglios, u otros. Así mismo con los quistes, no alcanzamos la profundidad suficiente como para generarlos, pero existe una reacción adversa, que es conocida y poco frecuente, que es la inflamación del folículo y picazón en la zona, a la que se le llama pseudofoliculitis, que puede durar hasta cinco días, pero nada de qué preocuparse, se puede tomar algún antialérgico para disminuir esta reacción.

Con respecto al tema de los granitos, sí es probable en pieles con tendencia a tener acné, esto ya que las glándulas sebáceas se encuentran en el folículo piloso (de donde sale el vellito) por lo tanto con el calor que genera el láser pueden aparecer pequeñas espinillas, que sin tocarlas y con una buena rutina básica facial duran menos.

Finalmente, el cáncer en cualquiera de sus tipos está contraindicado, necesitamos que el/la paciente se encuentren en remisión y con un pase del médico. Soprano tiene más de 20 años en el mercado y en general no hay estudios, ni pruebas que indiquen que el láser produce cáncer.

**Para cualquier otra enfermedad o condición específica es necesario verlo caso a caso y para eso tenemos la evaluación gratuita donde nos conocemos y vemos cada vez en particular. Si quieres agendar puedes escribirme al +569 53829757, y estaré feliz de atenderte.**

Preselec Ltda.

Prestaciones de Servicios Eléctricos
**PRESELEC LTDA.**
Alamiro Alvarado y Cía Ltda.

# 28 ABRIL Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo

## EMPRESA PRESELEC POR LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

Este 28 de abril se celebra el Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo, que este año tendrá como centro la participación y el diálogo en la creación de una cultura de seguridad y salud positiva, poniendo en relieve la resiliencia y lo aprendido durante la pandemia.

En esta fecha tan relevante para las personas y el desarrollo, la empresa magallánica de Prestación de Servicios Eléctricos (PRESELEC) reafirma su compromiso con promover el bienestar de sus colaboradores, con enfoque de mejora continua, implementando soluciones eficaces, efectivas y sostenibles.

**La salud es el regalo más grande, ¡cuídala y protégete!**

**Nuestras farmacias han implementado un potente PURIFICADOR DE AIRE para un mejor cuidado de su salud ante el COVID-19. Compre seguro y en confianza.**

UNA• EMPRESA• DEL GRUPO waissbluth & HAYNE

Cruz Verde

**HOY MÁS QUE NUNCA...**
***Nos cuidamos entre todos!***

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

**SECTOR NORTE:**
**Unimarc España, España Nº 1358**

**BARRIO SUR: Unimarc Sur**
**Av. Pedro Aguirre Cerda Nº 413**

Centro Médico & Dental
VITTORIO CUCCUINI

*¡Tu salud es lo más importante!, y nosotros te ayudaremos a mantenerla.*

**Nuestras Especialidades:**
- Odontología
- Estética facial
- Kinesiología
- Psicología
- Fonoaudiología
- Nutrición y dietética
- Enfermería

CONTACTOS:
+56 9 8664 9210 / 61 2 371 069
centromedicoydentalvc@gmail.com
Almte. Gómez Carreño 041, Sector Empart

**URGENCIA DENTAL**
**+56 9 8819 8721**

# DROGAS DE CONTACTO:

## Mitos y Realidades

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

A raíz de testimonios que con cierta regularidad llaman la atención sobre todo en redes sociales, informamos que se usa el término "droga de contacto" para definir a un grupo de sustancias que serían utilizadas en hechos ilícitos para suprimir rápidamente la voluntad o la consciencia de la víctima, valiéndose de un contacto casi imperceptible con la piel de la persona, situación que evidentemente genera alarma en la población. Por ello, resulta importante aclarar los reales riesgos asociados a esta situación.

Si bien, efectivamente variadas sustancias químicas cuentan con un extenso historial de uso en determinados delitos, destacando el caso de la Escopolamina (conocida como Burundanga), estas requieren ciertas condiciones para lograr su cometido.

El principal punto a aclarar tiene que ver con la intensidad y rapidez de los efectos de estas drogas. Como todo fármaco, estas sustancias deben ingresar a nuestro cuerpo atravesando diversos obstáculos y alcanzar concentraciones suficientes para generar respuesta.

En virtud de lo anterior, se sabe que la piel es un sistema de barreras muy complejo, siendo virtualmente imposible que el contacto con una dosis suficiente de sustancia para lograr un efecto relevante sea imperceptible para la víctima, y aunque ocurriera, los efectos a través de esta vía no serán instantáneos, exceptuando efectos locales.

Volviendo al ejemplo de la Escopolamina, el contacto por vía tópica podría producir irritación y sequedad en la zona afectada de la piel en un breve lapso de tiempo, pero los síntomas sistémicos, como la visión borrosa, sequedad de mucosas, compromiso de consciencia y/o alteraciones cardiorrespiratorias, no aparecerán con igual velocidad y serán progresivos, siempre en función de la dosis, dando tiempo a la víctima para tomar medidas.

Los peligros sí son más consistentes en la ingesta de drogas, ya que por la vía digestiva suele ser más fácil "esconder" mayores dosis en bebidas o alimentos, sin que el consumidor se percate. Pero aquí, nuevamente, los síntomas suelen ser progresivos y dosis-dependientes, difícilmente generándose un compromiso sistémico inmediato.

Tal vez el único punto donde estos diversos mitos se acercan a la realidad, tiene que ver con las drogas que pueden ser inhaladas, ya que por vía respiratoria los efectos pueden aparecer más rápido. Aun así, cabe destacar que al igual que en los casos previos, se necesitan ciertas concentraciones para lograr el efecto buscado, permitiendo levantar sospechas, y además suelen dan lugar a síntomas tempranos que el afectado podría identificar, como una somnolencia marcada en el caso de la inhalación de gases anestésicos.

### RECOMENDACIÓN GENERAL

Lamentablemente, el uso de drogas y fármacos por parte de delincuentes es una realidad muy cambiante, con sustancias que "se ponen de moda" de acuerdo a la factibilidad de adquisición o tráfico, pero la forma en que aparecen sus efectos muchas veces se exagera a partir de casos no comprobados o situaciones que se ven en contextos ficticios. En esta línea es importante concientizar a nuestros conocidos y familiares para informase y conocer tanto las vías de administración como los síntomas tempranos y de alarma asociados a la exposición a estas sustancias, con tal de incentivar el autocuidado y la rápida toma de decisiones frente a una posible intoxicación.

Mercedes-Benz
The best or nothing.

# NUEVOS MODELOS SPRINTER LLEGAN CON M

## a responder a todas las necesidades

*"Tanto para el transporte de pasajeros como de carga, este modelo se convierte en un aliado para quienes buscan entregar el mejor servicio con seguridad, confort y rendimiento".*

El sector turismo sigue realizando todos los esfuerzos para impulsar el rubro luego de dos años muy complejos con motivo de la pandemia, y Kaufmann Punta Arenas sigue siendo un aliado para aquellos emprendedores y empresarios que buscan continuar ofreciendo la mejor experiencia a sus clientes.

Es por esto que en la nueva sucursal de la empresa, ubicada en Zona Franca, ya se pueden conocer las nuevas Mercedes-Benz Sprinter para el transporte de pasajeros y carga, un vehículo de alto estándar que es sinónimo de calidad y seguridad para el cumplimiento de los servicios requeridos.

El gerente de Kaufmann Punta Arenas, Óscar Monje explicó que "somos conscientes de que los empresarios locales necesitan otorgar comodidad, calidad y excelente servicio a sus clientes, por eso tenemos a disposición diferentes versiones del modelo Sprinter, con variada capacidad de pasajeros y carga en versiones 4x2 y 4x4, con distinta longitud de carrocería, entre otras características que garantizan una respuesta para cada necesidad".

Para el rubro de transporte de carga, la empresa también cuenta con alternativas del más alto nivel, donde la seguridad en términos técnicos y la amplitud interior, permiten ahorrar tiempo, dinero y tener la confianza de poder cumplir los itinerarios según cada planificación.

### Turismo

Las características climáticas y las rutas de la Patagonia no

KAUFMANN

# MÁS FUERZA

La Mercedes-Benz Sprinter están diseñadas para brindar el mejor rendimiento y experiencia de viaje, tanto para el transporte de pasajeros como de carga. Los nuevos modelos abarcan todos los requerimientos que se puedan presentar en ambos rubros.

son fáciles. Se requiere de un vehículo como una Mercedes-Benz Sprinter Tourer para ofrecer un viaje cómodo, seguro para todos los pasajeros y el conductor, y por supuesto, eficiente en rendimiento.

Monje lo subraya: "la seguridad es uno de los puntos fuertes de nuestras camionetas, además del confort, rendimiento, versatilidad, tecnología y los aspectos más técnicos que las hacen ideales para transitar por las diferentes rutas que posee Magallanes".

Precisamente la adaptabilidad es un aspecto a destacar en este modelo, porque según las necesidades de transporte de cada cliente, existe una alternativa. Con tres longitudes del vehículo, dos alturas de techo y hasta tres filas de asientos, que además permite a los pasajeros ajustar individualmente la inclinación del respaldo y la posición de los reposacabezas, son atributos que marcan la experiencia en rutas largas como las existentes en la Patagonia.

Por otra parte, los conductores se benefician de sistemas inteligentes de manejo y visualización, y de un concepto de espacios portaobjetos modular, que permite adaptar el vehículo individualmente para el uso previsto, al igual que los sistemas de asistencia a la conducción y multimedia.

Cuenta además, con tres soluciones basadas en cámaras, desde la cámara de marcha atrás con visualización de la imagen en el retrovisor interior hasta la cámara de 360°, que mejoran como opción la excelente visibilidad desde el asiento del conductor. Si se produce un accidente por colisión, este último posee la protección del airbag de serie.

## Carga

También se puede encontrar en Punta Arenas la nueva Sprinter Furgón, que ofrece una impresionante variedad gracias a sus 4 longitudes del vehículo, 3 alturas del techo y un volumen de carga de hasta 17 m3. Sus múltiples versiones y equipos permiten tener vehículos de acceso económicos y con gran equipamiento.

Los nuevos modelos con tracción delantera, por ejemplo, se distinguen por un precio básico atractivo, así como mayor carga útil y un borde de carga más bajo en comparación con los vehículos con tracción trasera.

"Tenemos 20 años de experiencia con los furgones Sprinter, sabemos que los diversos rubros requieren respuestas para cada caso, porque las necesidades son diferentes para cada empresa o emprendedor, y lo relevante es que podemos entregar las soluciones que se requieran. Solo deben acercarse a nuestra sucursal en Zona Franca y conocer en detalle las múltiples alternativas que tenemos para ofrecer y que ayudan a potenciar los negocios", afirmó el gerente de Kaufmann Punta Arenas.

## Financiamiento

La alternativa de solicitar el financiamiento interno se mantiene para las Mercedes-Benz Sprinter, lo que significa que no es necesario recurrir a entidades financieras externas para adquirir un vehículo.

Además, al concretarse la compra, se obtendrá todo el servicio de postventa de Kaufmann, caracterizado por su alto nivel y respuesta oportuna, entendiendo que estos modelos son parte fundamental de empresas que requieren los vehículos en perfectas condiciones todo el tiempo.

Para realizar consultas se puede acudir a la sucursal de Kaufmann Punta Arenas en Zona Franca, conocer los modelos presencialmente y obtener toda la información requerida.

**Para realizar consultas,** se puede acudir a Calle del Arriero 05600, Punta Arenas, o contactar a los ejecutivos, donde además se otorga importante información sobre financiamiento y post venta.

**Joselyn Inyaco L.**
Asesor de Servicios / Celular: +56 9 8294 0305

**Iván Guerrero A.**
Venta de Vehículos / Celular: +56 9 6149 5266

**Rodrigo Cárdenas S.**
Venta de Vehículos / Celular: +56 9 6843 1644

**Juan Pablo Rojas Q.**
Venta de Repuestos / Celular: +56 9 6182 2764

# MUNICIPIO DE PUNTA ARENAS AMPLÍA RED DE SERVICIOS SOCIALES

## con nueva Óptica Comunal

*"Con precios económicos y especial énfasis en el acceso a lentes por parte de niños y niñas".*

Por mucho tiempo los problemas oculares estuvieron vinculados principalmente a las personas mayores. La edad avanzada va provocando la pérdida paulatina de la visión y, por lo tanto, el uso de anteojos es prácticamente ineludible.

Sin embargo, el uso de lentes por parte de personas de todas las edades, se ha masificado notoriamente en los últimos años. Niños, adolescentes y adultos requieren cada vez más de estos elementos por diversos motivos. Uno de ellos, sin duda, es el uso diario de las pantallas.

Ante esta necesidad creciente, la Municipalidad de Punta Arenas presentó el pasado mes de marzo la primera Óptica Comunal, con especial prioridad para niños y niñas desde los 7 años, ya que los valores de los lentes para ese rango etario son notoriamente elevados en el comercio.

### Proyecto concretado

A través del Área de Salud de la Cormupa, y con una inversión de 85 millones de pesos, comenzó a funcionar la nueva Óptica Comunal de la Municipalidad de Punta Arenas, en calle Chiloé # 648, a un costado del gimnasio de la Escuela Portugal.

Rosa Bidart, manifestó en la apertura del establecimiento: "esto es un sueño que teníamos hace varios años, así que empezamos a hacer las averiguaciones con otros ejemplos. Finalmente, pudimos obtener el terreno, lograr los planos para las autorizaciones, pero lo logramos", dijo notoriamente contenta la jefa del Área de Salud de la Corporación Municipal.

El alcalde de Punta Arenas, Claudio Radonich explicó que los primeros días de atención

permitirán ir ajustando la dinámica de operación como nuevo servicio comunal, por lo que detalló que "la óptica va a comenzar funcionando en marcha blanca, así que hemos cumplido un compromiso que asumimos hace bastante tiempo, por lo que estamos muy contentos de poder concretar esta idea", expresó.

Una tarea fundamental cumplirá Cristian Pereira, encargado del establecimiento, quien detalló que desde ahora "vamos a trabajar con armazones de acetato y metálicos, asegurando un stock inicial para la apertura". En cuanto a los tiempos, el profesional estimó que esperan generar las entregas entre 7 a 15 días hábiles aproximadamente.

## Precios accesibles

Radonich agregó que la iniciativa apunta a "una línea de lentes económicos, complementario con los convenios que tenemos con las ópticas locales, y esto nos permite colaborar con nuestros vecinos, independiente de su previsión de salud, ya que no discriminamos para poder atenderlos", subrayó.

En este sentido, se informó que el único requisito para acceder a los lentes, es tener una receta médica que indique lo que se requiere, con el fin de poder ayudar de la mejor forma a las personas que lleguen al recinto. "He pedido específicamente, poder potenciar la venta de lentes para niños que suelen ser muy costosos", resaltó el jefe comunal.

La nueva Óptica Comunal funcionará de lunes a viernes, de 8:00 a 13:00 y de 14:00 a 16:30 horas. Para mayor información se puede escribir a contacto.opticacomunal@cormupa.cl

## Más servicios de Salud

La puesta en marcha de la Óptica Comunal, se suma al funcionamiento de las Farmacias Comunales, ubicadas en Zenteno #2850 (Cesfam Dr. Juan Damianovic) y Calle Suiza #01441, Población Las Naciones.

Ambos establecimientos cuentan con una amplia variedad de medicamentos, pañales y complementos alimenticios.

No es necesario estar inscrito en el Registro Social de Hogares ni en ninguna otra instancia comunal o de Salud para aceder al servicio, solo se debe presentar la cédula de identidad al momento de la compra. Además, se puede pagar con tarjetas de crédito y débito.

La Óptica Comunal tendrá un especial énfasis en la atención de niñas y niños, debido al alto costo económico que poseen los marcos y cristales en este rango etario.

# LIBÉRATE
## de tus creencias limitantes

DAVID FUENZALIDA CÁRDENAS
**Psicólogo**
**Especialista en Psicoterapia**
**Breve Centrada en Soluciones**

Un tema que suelo discutir con clientes desde la psicología y el coaching tiene que ver con los límites impuestos por la sociedad, y aceptados como realidades por nosotros mismos. Por ejemplo, al usar estrategias desde el deporte, hay una frase que suele repetirse: "no puedo más", la cual, si bien se ve inocente, tiene una creencia limitante en su trasfondo, porque la realidad suele ser muy distinta, el cuerpo y la mente pueden más, un segundo extra, una repetición extra, un último esfuerzo, un último respiro.

Puede parecer que no puedes más, pero si alguien externo no te permite rendirte, si te apoya y confía ciegamente, y no le brinda atención a dicha frase, el resultado es tu realidad, y es que sí se puede. Lógicamente la idea de esto es poder hacerlo por cuenta propia, pero muchas veces eso cuesta en un inicio en vista que este tipo de ideas están muy interiorizadas y aceptadas, pero ***¿y si en su lugar configuramos nuestra mente para aceptar la idea opuesta? ¿si en lugar de decirnos "no puedo más" la cambiamos por algo como "debo seguir", "merezco seguir", "sé que puedo hacerlo"?***

Solemos crear realidades que no nos favorecen, pero al igual que a esa creencia limitante le damos vida, el usar un lenguaje positivo, esperanzador, de confianza, puede generar una realidad nueva mucho mejor. Algunos consejos al respecto.

**1. Olvida lo que sabes, y diseña tu realidad:** Si has oído por mucho tiempo frases limitantes que te molestan, pero las aceptaste, da igual. Es tiempo de entender que no tienen por qué ser así, rebélate a esas ideas y define una vida sin límites, y mejor aún, una vida con propósitos para alcanzarlos sin barreras inventadas ni excusas.

**2. Acompaña las ideas con acciones:** "no puedo más" tiene una base asociada a un discurso que se volvió personal, pero se alimenta del hecho de que, al llegar a ese límite nos detenemos, confirmando así la idea. Cuando nos proponemos algo debemos usar acciones para justificarlo, si me voy a plantear hacer algo, lo hago, si mi mente y cuerpo no están listos para ello, desarrollo las habilidades para alcanzarlo, o genero un método progresivo para llegar.

**3. Tómate tu tiempo:** Nadie dice que debamos alcanzar nuestras metas en un día, solo sigo mi ritmo e intento dar un paso pequeño cada día, un paso firme que mantenga mi progreso y me permita llegar a mi meta, entendiendo la importancia del proceso.

Trabaja duro, vive tu vida, y si no crees en ti, rodéate de gente que lo haga, para que finalmente logres convencerte de ello. Importas demasiado como para que te detengan frases impuestas por gente que no cree en ti.

TODO TIPO DE
ANÁLISIS CLÍNICOS

• Toma de muestras
PEDIATRICAS, ADULTOS Y A DOMICILIO

• Emisión de bonos electrónicos
FONASA E ISAPRES

LABORATORIO
MAGALLANES SpA
*Desde 1978 a su servicio*

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

Avenida Colón 1098
Edificio Cruz Roja • Punta Arenas

TOMA DE MUESTRAS:
Lunes a Viernes de
07:30 a 16:00 hrs.
Sábado de 08:00 a 11:00• hrs.
(consulte por exámenes especiales,
ó de duración extendida)

ENCUENTRA LA MEJOR CALIDAD EN PALTAS
SÓLO EN
SUPERMAG.CL
ONLINE MARKET – MAGALLANES
COLÓN 230, PUNTA ARENAS

www.entreollasysartenes.cl
AJÍ GALLINA
CHUPE DE CENTOLLÓN
CAMARÓN QUESO
NUEVOS SABORES
SAMOSAS
Entre Ollas & Sartenes
José Ignacio Zenteno 172
61 2 32 15 66
$olicita despacho a domicilio.

PSICÓLOGO Y FUNDADOR DEL CENTRO ECUESTRE “ENTRE PINGOS Y CORRALES”, GINO RIQUELME:

# “NADIE SE ENCARGA DE EDUCAR LAS EMOCIO

## sin interpretar el contenido emocional”

*“Destaca el aporte de la Equinoterapia - Psicoterapia asistida por Caballos, para que niños, jovenes y adultos trabajen su proceso de autoconocimiento y logren mejores relaciones interpersonales”.*

El autocontrol y la gestión de las emociones parece ser una de las debilidades de la sociedad actual; reacciones violentas, agresividad, intolerancia y falta de empatía se observan diariamente en diferentes contextos.

Es importante advertir que en el currículo escolar no existen contenidos que enseñen y guíen sobre el desarrollo personal, y muchas veces las familias tampoco cuentan con las herramientas necesarias para educar en este sentido, lo que podría explicar hasta cierto punto la crisis que se está viviendo.

Afortunadamente, a pocos minutos de Punta Arenas, en el kilómetro 7,5 Leñadura, se encuentra el Centro Ecuestre “Entre Pingos y Corrales”, fundado por el psicólogo Gino Riquelme, donde se realizan diversas terapias asistidas por caballos; una reconocida técnica para el trabajo y desarrollo emocional de los pacientes.

**¿Qué aspectos emocionales se pueden abordar con la Equinoterapia-Psicoterapia asistida por Caballos?**

• “Se abordan todos los aspectos emocionales, el manejo de la frustración, el control de los impulsos, la comunicación emocional asertiva, buscando generar un proceso de autoconocimiento, y así trabajar sobre lo que siento y proyecto en los caballos al estar trabajando con ellos. Por ejemplo: un caballo no responde a las órdenes de su jinete porque éste se frustra, la reacción más común es culpar al caballo, no siendo consciente que el problema siempre lo genera uno mismo. Y de este modo al modificar la conducta se dan cuenta que el caballo responde. Esa es la retroalimentación inmediata que generan las intervenciones asistidas con caballos”.

**¿Por qué es importante que los niños, niñas y adolescentes aprendan a identificar y gestionar sus emociones?**

• “Ayuda a mejorar el manejo de la frustración, disminuye el escaso control de impulsos y logra que comuniquen de manera efectiva sus demandas emocionales, siendo esencial para lograr una vida plena. En la actualidad muchísimas personas presentan niveles bajos de tolerancia a la frustración y de descontrol de los impulsos. Debido a que nadie se encarga de educar las emociones, siempre se enfocan en la conducta, sin interpretar el contenido emocional”.

Karina Toledo Norambuena, de 30 años, alumna del taller Psicoterapia Asistida por Caballos, destaca el progreso que ha tenido en la gestión y manejo de sus emociones, explicando que “ahora yo llevo las riendas de mi vida”.
Con poca experiencia previa con equinos, Karina se siente más conectada con sus pensamientos y con las experiencias diarias que enfrenta.

**¿Cómo contribuyen los caballos para ese objetivo?**

• “Contribuyen en hacer más simple la vida de las personas, propiciando un proceso de autoconocimiento, y de este modo comprender lo que cada persona siente en el momento presente. Los caballos por su naturaleza de presa, no toleran las inconsistencias. Por este motivo en nuestro trabajo buscamos generar coherencia emocional. Y eso ¿qué significa?, que lo que pienso, lo que siento y lo que hago estén en armonía. Ese es uno de nuestros principales objetivos”.

**¿Es relevante que toda la familia se involucre en el proceso?**

• “¡Claro que sí! Más aún cuando se trata de niños y jóvenes. Ellos son como una `esponja´ (absorben todo del medio) y modelan los comportamientos. Cómo dice un dicho, `las cosas no se dicen se hacen´, porque al hacerse se dicen solas. Muchos papás predican, pero no práctican con el ejemplo y esta incoherencia, al igual que en los caballos, afectan el desarrollo adecuado de las personas. Tiene que generarse

# NES, SIEMPRE SE ENFOCAN EN LA CONDUCTA,

Amanda Avendaño (foto superior izquierda, 9 años) asiste al taller para desarrollar mayor tolerancia a la frustración, y Agustín Olate (foto superior derecha 10 años), cuenta que está trabajando para adquirir herramientas que lo calmen y así evitar manifestar emociones de manera explosiva. Ambos reconocen haber avanzado notoriamente en sus objetivos, y destacan que los caballos sean un apoyo para este proceso de crecimiento personal.

un trabajo en equipo entre los padres, el colegio y las intervenciones que realizamos. Esto hace más fructífero el trabajo que se lleva a cabo".

**En su opinión, y ante los casos de violencia escolar que se han conocido, ¿cómo ayuda esta terapia?**

• "Ayuda primero a conocerse a uno mismo, a identificar las emociones y luego entrenarlas para ser coherentes emocionalmente. Esto es fundamental en nuestro trabajo, ya que si no soy coherente claramente generaré desajustes en distintos ámbitos de la vida. Muchas personas reaccionan impulsivamente por no lograr una coherencia y por ende no saber expresar sus necesidades".

**¿Qué recomendaciones le puede otorgar a los padres y mades?**

• "Predicar con el ejemplo. Esto es igual que la doma de caballos que trabajamos nosotros. Hay una frase que dice: ´cualquier domador que golpea a su caballo por no hacer lo que se le pide, debería autoflagelarse por no saber enseñar lo que se pretende´. En la doma el caballo habla por el domador, en la crianza el niño habla por sus padres. Siempre el ejercicio es ser conciente de lo que hago y si soy coherente con lo que pido".

Gino Riquelme detalla que en el centro ecuestre brindan servicios de amance, doma y entrenamiento de caballos, clases de monta y manejo de caballos, además de los talleres de desarrollo personal y autocuidado de equipos asistido por caballos.

EN EL MÓDULO PRINCIPAL DEL CENTRO COMERCIAL

# ZONA FRANCA EXTIENDE TODO EL MES DE ABRIL

## el Mercado Campesino de INDAP

*"La noticia beneficia a más de 15 agricultores que ofrecen sus productos de temporada, en un espacio amplio, con todos los protocolos sanitarios activados y con hortalizas cosechadas el mismo día".*

"El éxito es total y el público reconoce nuestro trabajo y esfuerzo cada vez que elige nuestros productos", explica Patricia Delgado, Presidenta del Consejo Asesor Campesino de Magallanes. Y las palabras quedan plenamente refrendadas con la realidad, porque cada viernes y sábado cuando a las 11 horas abre el Mercado Campesino de INDAP el público está esperando y el olor a hortalizas frescas inunda el espacio.

La historia tenía fecha de vencimiento este último fin de semana de marzo, pero Zona Franca anunció la extensión de las ventas para los agricultores de Mercado Campesino de INDAP para todos los viernes y sábados del mes de abril.

"Agradecemos la oportunidad que nos ha dado Zona Franca para vender nuestros productos y la extensión del peoríodo de ventas. Este año, hemos tenido novedades como las uvas, lechugas hidropónicas, Kale, albahaca, huevos de gallinas felices, frutillas y procesados avalados por el sello Manos Campesinas, de INDAP y la Universidad de Chile", precisa Delgado.

A la fecha en el país, más de 1.400 pequeños productores comercializan sus productos en los más de 141 mercados campesinos que existen.

En el caso de Magallanes, los Mercados Campesino han tenido una gran aceptación del público. Comenzaron de manera on line durante la pandemia y hoy están tratando de conseguir más espacios para vender de manera permanente sus productos.

www.puntaarenas.cl

Ilustre
Municipalidad
de Punta Arenas

# Ahorra haciendo deporte

busca los beneficios y locales adheridos en
**www.tarjeta.puntaarenas.cl**

oviedo DISTRIBUIDORA

puratos
Food Innovation for Good

HACEMOS AVANZAR
EL PLANETA CREANDO
SOLUCIONES ALIMENTARIAS
INNOVADORAS PARA LA SALUD
Y BIENESTAR DE LAS PERSONAS
EN TODO EL MUNDO

25 AÑOS

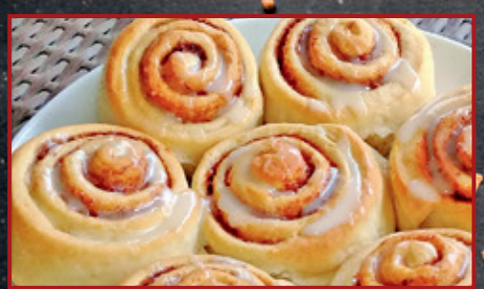
Síguenos en
Redes Sociales
@OviedoDistribuidora

Solicita productos Puratos con nuestros ejecutivos contacto@distribuidoraoviedo.cl

VARIEDAD EN KUCHENES

Frutos rojos, ruibarbo, manzana, frambuesa, rollitos de canela,
empanadas de manzana y muchos productos frescos del día.

www.olypuq.cl
Café & Repostería Artesanal
OLY



Haz tu
pedido en
PedidosYa

AVENIDA ESPAÑA Nº 1742
+56 9 7588 9034 / +56 9 9136 8106

PAGA POR
transferencia o...
webpay plus
transbank.

# Farmacia Comunal

**Calle Suiza Nº 01441**
Las Naciones(Ex centro de Rehabilitación)
+56 61 2 241194

**Zenteno Nº 2850**
Al lado de CESFAM Juan Damianovic
+56 61 2 278404

**de lunes a viernes**
**Mañanas Entre 08:00 y 12:30 horas / Tardes Entre 14:00 y 16 horas.**

# Óptica Comunal

Unidad Atención Primaria Oftalmológica

Ilustre **Municipalidad de Punta Arenas**

**de lunes a viernes**
manaña de **8 a 13 horas**
tarde de**14 a 16:30 horas**

**Calle Chiloé Nº 648 b**
(Escuela Portugal)

***+ 569 64637425***

***contacto.opticacomunal@cormupa.cl***

****Presentar receta médica***

Mercedes-Benz

The best or nothing.

2019 MEJOR DE LOS MEJORES Prensa Automotriz de Chile

# Mercedes-AMG Clase A.

Just like you.

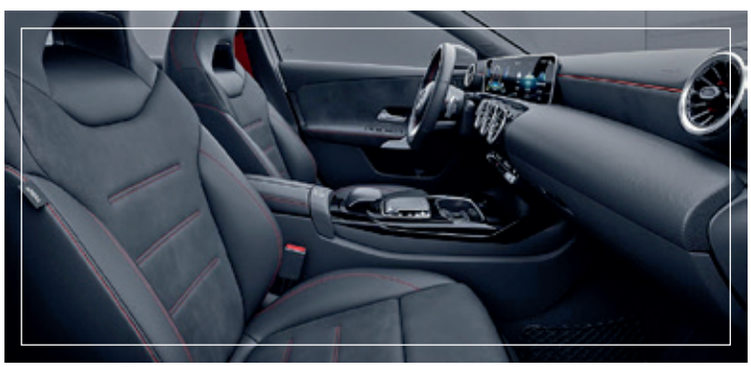
**DISEÑO EXTERIOR**

Todas las líneas de la Clase A apuntan en una misma dirección: la claridad sensual como expresión de nuestra filosofía de diseño.

FOTOS REFERENCIALES

**ENTREGA INMEDIATA**

***Mercedes Benz A200 D, año 2021, automático.***



**PANEL TÁCTIL SIN CONTROLADOR**

Con el panel táctil puedes manejar el visualizador del sistema de infoentretenimiento como lo haces con tu Smartphone. Desplaza o aumenta los contenidos fácilmente mediante gestos. El panel táctil reconoce tu escritura por si deseas introducir números de teléfono o guardar algún contacto.

**DISEÑO INTERIOR**

El habitáculo de la Clase A abraza formalmente a los ocupantes. Las transiciones entre el tablero de instrumentos, la consola central y los revestimientos de las puertas son casi imperceptibles, generando el agradable efecto envolvente. Este concepto es tan singular en esta categoría de vehículos como el muestrario de elementos de adorno y la iluminación de ambiente, que resalta la calidad del interior.

## VENTAS:


**Iván Guerrero A.**
Venta de Vehículos / Celular: +56 9 6149 5266

**Rodrigo Cárdenas S.**
Venta de Vehículos / Celular: +56 9 6843 1644


KAUFMANN SERVICIOSFINANCIEROS

Tu nueva forma de hacer negocios