75 años El Heraldo Austral

Fundado el 9 de septiembre 1951

www.eha.cl Miércoles 07 de Octubre 2026. Puerto Varas, Chile



La comuna fue una de las pioneras de la región en impulsar estos espacios de encuentro y actualmente cuenta con diversas iniciativas dirigidas a niños, jóvenes y adultos

El libro como punto de encuentro: el auge de los clubes de lectura en Puerto Varas

P3

INACAP Puerto Montt fue sede de la final macrozonal de las Olimpiadas de Actualidad 2026

P4

Municipalidad de Puerto Varas presentó estudio para fortalecer los barrios comerciales de Puerto Varas y Nueva Braunau

P5

Colegio Puerto Varas celebra sus 30 años con “Musicales en Concierto” y abre una función a la comunidad

P7

OPINIÓN

Terapia hormonal en transición de género ¿Cómo se aborda desde la nutrición?

Por Luz Ortiz Roa, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás Puerto Montt.



Cada vez es más común encontrarnos en nuestro entorno cercano con pacientes, amigos, familiares o conocidos que se encuentran recorriendo un proceso de transición de género. Sin embargo, a pesar del creciente acceso a las terapias hormonales, persisten brechas en la orientación nutricional.

Los cambios hormonales inducidos por la terapia hormonal generan cambios fisiológicos que pueden repercutir sobre diferentes parámetros metabólicos y bioquímicos. En este contexto, Waters y Linsenmeyer publicaron en 2024 el estudio The impact of gender-affirming hormone therapy on nutrition-relevant biochemical measures, en el cual analizaron el impacto de la terapia hormonal. Destacando el perfil lipídico, metabolismo de la glucosa, parámetros hematológicos, hepáticos y renales.

Aunque las intervenciones se evalúan caso a caso en un marco interdisciplinario, la evidencia sugiere considerar las siguientes estrategias de suplementación según Waters y Linsenmeyer:

Transición de Mujer a Hombre (FTM / Transmasculino). Calcio, Vitamina D y Oligoelementos: La pérdida de estrógenos puede afectar la densidad mineral ósea. Se debe evaluar la suplementación de calcio junto con zinc, manganeso y cobre. Niacinamida (Vitamina B3): La testosterona estimula la producción de sebo, lo que genera brotes de acné (especialmente al inicio del tratamiento). La niacinamida regula esta alteración.

Transición de Hombre a Mujer (MTF / Transfemenina). Omega-3: La combinación de estrógenos y antiandrógenos puede aumentar los triglicéridos y la presión arterial; los ácidos grasos omega-3 ayudarán regulando los triglicéridos en sangre. Coenzima Q10 y Curcumina: Son antioxidantes que pueden contrarrestar los efectos generados en la función vascular. Multivitamínicos sin hierro: El aumento de estrógenos puede incrementar la masa grasa y reducir la masa muscular. Un multivitamínico apoya las necesidades energéticas; se recomiendan fórmulas sin hierro, ya que en ausencia de menstruación no es necesario suplementarlo.

¿Y con respecto a los cambios y estados de ánimo? se podrían utilizar probióticos y prebióticos. Considerando que el 95% de la serotonina se sintetiza en el intestino; por lo tanto, se favorecería el equilibrio del estado de ánimo y la salud digestiva. Y, también considerar la opción de suplementar con L-metilfolato + Vitaminas B6 y B12, por ser la forma activa del folato que promueve la producción de neurotransmisores (serotonina y dopamina) y la adecuada función del sistema nervioso.

Todo esto refuerza la necesidad de incorporar un enfoque nutricional e interdisciplinario en el acompañamiento integral de esta terapia hormonal.

Libros de la Vida: "Lucila" de Patricia Cerda

Por Juan Carlos Gallardo

¿Quién obtuvo el primer premio Nobel de literatura para Latinoamérica? ¿Fue Gabriel García Márquez? ¿Pablo Neruda? ¿Miguel Ángel Asturias? No, ninguno de ellos, aunque lo lograron después. Fue una mujer chilena. La primera de todos. Una mujer campesina y maestra rural autodidacta llamada Lucila Godoy Alcayaga, aunque el mundo la conoció como Gabriela Mistral.

En México alrededor de 1200 escuelas llevan el nombre de quién en 1945 contra todo pronóstico viajó a Suecia para recibir su premio Nobel.

La escritora e historiadora Patricia Cerda hace gala de sus habilidades combinadas en esta biografía novelada. Con un estilo equilibrado y prosa fluida cuenta la vida de la mujer detrás del personaje, la de Lucila más que de Gabriela. Rescata su voz interior, filosófica y política, retratándola más allá del mito o la estatua escolar.

La novela explora las distintas dimensiones y etapas de la vida de la poeta a través de capítulos cortos y se sitúa en el marco de su última visita a Chile, la de la despedida definitiva, para desde allí saltar en el tiempo hacia sus recuerdos nostálgicos. Así van desfilando sus alegrías y aflicciones. Sus amores y sus pérdidas terribles. Los rasgos de su carácter complejo. Sus convicciones políticas y su visión del mundo. Su resiliencia y tenacidad de joven autodidacta, para llegar a ser maestra sin tener los estudios formales. Y cómo fueron naciendo los versos que le dieron su grandeza.

Lucila fue elquina de corazón, campesina amante de las huertas, autodidacta notable, depredadora de los libros (dijo que "las bibliotecas que yo más quiero son las de provincias, porque siendo niña me faltaron los libros"), visionaria, mestiza (consciente de sus raíces), peregrina (vivió en 7 países y recorrió muchos más), madre sufriente de Yin Yin, nostálgica de su tierra, embajadora latinoamericana, cónsul de su país, amiga de Stefan Zweig, maestra de vocación y, por cierto, poeta inmortal.

Ya investida de su personaje de Gabriela, enfrentó la envidia y la antipatía de muchos. Envidia de varios de sus colegas literatos (ella les decía "los mastines rabiosos") y la antipatía provocada por sus opiniones. En esos tiempos no se concebía a una mujer libre pensadora e independiente. No le gustaba la izquierda, especialmente aquella cercana al comunismo soviético. En un gesto consecuente se negó a recibir el premio Stalin. Tampoco era del gusto de los conservadores porque ella decía que era necesaria una reforma agraria que llevara justicia a los pobres del campo. En ese sentido fue visionaria en sus anhelos de justicia social.

Es conocida su amistad con quién fuera presidente de Chile, Pedro Aguirre Cerda, aquel cuyo lema era "gobernar es educar". También fue cercana a Eduardo Frei Montalva, a quién no alcanzó a ver presidente, pero que ella deseaba que lo fuera, y que fue el que hizo la reforma agraria y otras grandes obras de justicia social que ella había soñado.

Ella, que conoció tanto mundo, siempre tuvo una relación especial y hasta conmovedora con la tierra de su infancia --"Se me han quedado los gestos de aquí. La forma de partir el pan y de comer los higos y las uvas".

Fue una niña elquina que salió al mundo para hacerse a sí misma y contra viento y marea voló muy alto, sustentada por las alas mágicas y enormes de su maravillosa poesía.

75 años El Heraldo Austral
Fundado el 9 de septiembre 1951

Fundado el 9 de septiembre de 1951. Directora Ejecutiva y Representante Legal: **Paola Álvarez B;** Gerente Comercial: **Gustavo Gálvez M;** Editora: **Paola Álvarez B;** Periodista: **Diego Gálvez A.** Correo electrónico: **prensa@eha.cl**

LOCAL

El libro como punto de encuentro: el auge de los clubes de lectura en Puerto Varas



Tradicionalmente la lectura se ha concebido como una actividad silenciosa, íntima y solitaria. Sin embargo, desde hace poco más de una década, en Puerto Varas y otras localidades del país comenzaron a asentarse los clubes de lectura comunitarios: espacios de encuentro gratuitos para conversar e intercambiar opiniones sobre un libro leído previamente, en un ambiente caracterizado por el respeto y la participación.

El acierto de esta iniciativa fue que reemplazó la lectura aislada, individualizada y –quizás para algunos– poco estimulante, por una experiencia colectiva y dinámica, fomentando la lectura a través de un encuentro donde prevalece el diálogo, el intercambio de interpretaciones frente a una misma historia, y la creación de nuevos vínculos.

Cristian Saldivia, encargado de la Biblioteca Pública Municipal Paul Harris, señaló que el primer club de lectura comunitario de Puerto Varas nació hace aproximadamente 12 años, convirtiéndose en una de las comunas pioneras de la región en levantar un espacio de estas características. Con el paso del tiempo, estos encuentros literarios ganaron terreno en la comuna. Al día de hoy, la Biblioteca Municipal se encuentra impartiendo cuatro clubes de lectura simultáneos, cada uno con sus respectivas temáticas y títulos.

Uno de ellos lo lidera el propio Saldivia, el Club de Lectura Adulto de los jueves. En este encuentro semanal participan cerca de diez vecinos amantes de la lectura, quienes se reúnen periódicamente para conversar sobre un libro en específico.

La dinámica es la siguiente: dentro de un catálogo específico de libros otorgado por la coordinación de la biblioteca, los participantes del club seleccionan en conjunto un título en concreto, el cual se convertirá en la lectura mensual del encuentro. Al ser una actividad semanal, el progreso de la lectura se divide en secciones –usualmente determinadas por los capítulos–, con el objetivo de estructurar la dinámica de las conversaciones en base al avance de la historia.

"La idea es dividir el libro en las cuatro o cinco semanas que dura el mes, hay personas que por su motivación lo leen en un mismo día, pero la intención es que se genere ese diálogo", comentó Saldivia. En esa misma tónica, el encargado resaltó que "también es válido que no te guste el libro, puedes no terminar de leerlo y eso permite una conversación diferente, es una lectura libre", agregó.

Cabe destacar que todos los ejemplares son dispuestos por la Biblioteca Pública Municipal Paul Harris.

La lectura en la infancia

Pero no es el único espacio literario en la ciudad. Puerto Varas también es una comuna pionera en la implementación de un Club de Lectura Infantil, llamado "Alas Letradas", espacio –dirigido a niños y niñas de 5 a 8 años– que nació en marzo de este año y que actualmente opera en la recientemente inaugurada Biblioteca Pública Infantil de Puerto Varas, ubicada en el Parque Estación.

La actividad es totalmente gratuita y cuenta con cupos limitadas debido a la cantidad de ejemplares por título que maneja la biblioteca, por ende, actualmente cuenta con una considerable lista de espera.

El objetivo de este encuentro es fomentar y mediar la lectura, promover la socialización, la escucha activa, la imaginación y la creatividad, aseguraron María José Hernández y Cindy Castillo, encargadas del espacio.

Su metodología es similar al resto de clubes de lectura: en el primer encuentro los infantes trabajan a partir de las imágenes del libro, donde los niños y niñas comentan sus observaciones e hipótesis. Luego, gracias a una colaboración con la Biblioteca Regional de Los Lagos, quienes apoyan con la elección de títulos y la distribución de ejemplares, los infantes se llevan los libros a casa para leerlo junto a sus familias. En el encuentro siguiente, los participantes comentan la lectura completa y realizan actividades o manualidades acorde a la historia.

"Alas Letradas" se reúnen cada miércoles semana por medio de 16:00 a 17:00 horas.



Otros encuentros puertovarinos

Además de estos dos ejemplos, existen otros tres encuentros comunitarios vigentes orientadas a la lectura. Uno es el Club de Lectura Adulto de los lunes, liderado por Soledad Alvarado, funcionaria de la Biblioteca Municipal Paul Harris. A diferencia del Club de Lectura de los jueves, esta reunión se convoca una vez al mes y trata otros libros, temática y tiempos de lectura.

También existe el Club de Lectura Juvenil, diseñado para jóvenes de 15 a 18 años, quienes abordan temáticas variadas, usualmente ligadas con la ciencia ficción, misterios, terror o incluso otros formatos como los cómics. La actividad se lleva a cabo todos los viernes a las 16:00 horas.

El Club de Cuentos Latinoamericanos es otra de las iniciativas propuestas por la Biblioteca Municipal Paul Harris, donde los usuarios leen cuentos breves seleccionados (digital o impresos) que les permite recibir a un grupo más amplio de participantes sin depender del límite de los libros físicos.

Por si fuera poco, la biblioteca también impulsa "Extramuros", un programa que apoya iniciativas externas, facilitando material bibliográfico a agrupaciones, colegios o cafeterías que deseen armar sus propios clubes.

Al ser actividades gratuitas, los interesados solo deben tener ganas de participar. La disponibilidad de cupos e inscripciones se consultan al correo electrónico: biblioteca@ptovaras.cl

REGIONAL



Tres establecimientos educacionales participaron en una jornada que puso a prueba sus conocimientos sobre la contingencia nacional e internacional y que busca fortalecer el interés de los jóvenes por informarse.

INACAP Puerto Montt fue sede de la final macrozonal de las Olimpiadas de Actualidad 2026

Con el desafío de demostrar sus conocimientos sobre los principales acontecimientos de la actualidad nacional e internacional, estudiantes de tres establecimientos educacionales participaron en la final de la Macrozona Austral de las Olimpiadas de Actualidad 2026, encuentro que tuvo como sede a INACAP Puerto Montt.

La iniciativa es impulsada por la Asociación Nacional de la Prensa (ANP) junto a INACAP, con el patrocinio de Editorial Zig-Zag; busca promover entre estudiantes de 8° básico a 4° medio el interés por la lectura de noticias, la comprensión de la información y el conocimiento de los hechos que marcan la agenda nacional e internacional.

En esta etapa participaron equipos del Liceo Alfredo del Carmen Barría Oyarzún, The American School y Liceo San Luis de Alba, cuyos estudiantes respondieron preguntas y enfrentaron distintos desafíos relacionados con la contingencia informativa.

El jurado estuvo integrado por Paola Álvarez, Directora Ejecutiva del Diario El Heraldo Austral de Puerto Varas; Carlos Véjar, editor del Diario El Llanquihue; Mario Ruiz, Subdirector del Centro de Desarrollo para la Educación Media de INACAP; y Rafael Cepeda, Director de Admisión y Comunicaciones de INACAP Sede Puerto Montt.

Tras la competencia, el primer lugar fue para el Liceo Alfredo del Carmen Barría Oyarzún, equipo integrado por Jerson Alexis Barrientos Guenteo, Ivonne Constanza Paredes Alvarez y Javier Eduardo Duarte Torres, junto a su docente Loreto Cecilia Bustamante Bustamante.

El segundo lugar fue obtenido por



The American School, representado por Rosario Isidora Guerrero Gaete, Maite Inés Munzenmayer Duhart y Renata Emilia Andrade Paredes, acompañados por su docente Víctor Alejandro Calisto Calistoa.

El tercer lugar, en tanto, correspondió al Liceo San Luis de Alba, con los estudiantes Lisbeth Gabriela Orellán Riveros, Estefany Carolina Orellán Riveros y Fernanda Isabel Martín Lienlaf, junto a su docente Yasna Elizabeth Córdova Concha.

Más allá de la competencia, las Olimpiadas de Actualidad buscan generar una experiencia educativa que permita a los jóvenes acercarse de manera activa a los medios de comunicación y comprender la relevancia de mantenerse informados sobre lo que ocurre en su entorno.

En este sentido, la realización de esta instancia en INACAP Puerto Montt reafirma el compromiso de la institución con la vinculación con los establecimientos educacionales y con la generación de espacios que contribuyan al desarrollo de habilidades como la comprensión lectora, el análisis de información y el pensamiento crítico.

LOCAL



Municipalidad de Puerto Varas presentó estudio para fortalecer los barrios comerciales de Puerto Varas y Nueva Braunau

La Municipalidad de Puerto Varas presentó el Estudio Integral de Barrios Comerciales de Puerto Varas y Nueva Braunau, iniciativa que busca generar una caracterización de la actividad comercial de la comuna y entregar información concreta para orientar futuras acciones de fortalecimiento económico local.

El estudio es impulsado por el Departamento de Fomento Productivo y la Unidad de Desarrollo Económico Local de DIDECO, y será ejecutado por Sociodinámica Ltda. El proceso contempla un levantamiento de información territorial, económica y comercial mediante un catastro georreferenciado, encuestas, entrevistas e instancias participativas.

Durante la actividad se dieron a conocer los objetivos, metodología, etapas y mecanismos de participación del estudio, que considera a dueños y locatarios de comercios, responsables de servicios establecidos, emprendedores, organizaciones empresariales y otros actores económicos de Puerto Varas y Nueva Braunau.

El alcalde de Puerto Varas, Tomás Gárate, destacó la importancia de contar con información actualizada para fortalecer la toma de decisiones en materia de desarrollo económico local.

"Queremos conocer nuestros barrios comerciales con mayor profundidad, entender sus fortalezas, sus brechas y también las oportunidades que existen para seguir fortaleciendo la actividad económica local. Este estudio nos permitirá contar con información concreta para orientar nuestras decisiones y construir, junto a quienes desarrollan su actividad en el territorio, una hoja de ruta para el futuro".

Uno de los principales objetivos del estudio será caracterizar los barrios comerciales, identificar brechas y oportunidades y construir una línea base, que posteriormente permita elaborar un Plan de Activación Económica Local.

La jornada también permitió generar un espacio de diálogo con los actores comerciales, quienes pudieron conocer los mecanismos de participación y los próximos pasos del proceso.

Los resultados del estudio serán una herramienta para orientar futuras acciones de fortalecimiento comercial y desarrollo económico en la comuna. La iniciativa no contempla la entrega de subsidios ni beneficios individuales, sino la generación de información para apoyar la planificación y las políticas locales de desarrollo económico.

La iniciativa permitirá levantar información territorial, económica y comercial para identificar brechas y oportunidades y orientar futuras acciones de desarrollo económico local.

REGIONAL

Universidad de Los Lagos abre convocatoria para el Congreso Internacional de Investigación Educativa INVEDUC 2027



El Departamento de Educación de la Universidad de Los Lagos lanzó oficialmente la convocatoria para el XXI Congreso Nacional y XV Congreso Internacional de Investigadores en Educación, INVEDUC 2027. Este prestigioso encuentro académico se celebrará los días 13, 14 y 15 de enero de 2027 en el Campus Chuyaca, en Osorno, Chile. Bajo el lema "Educación en tiempos de transformación: inteligencia artificial, bienestar y justicia educativa", el evento busca conectar los desafíos globales con las realidades del territorio.

El director del Departamento de Educación de la institución, Rodrigo Lagos Vargas, invitó a la comunidad científica y pedagógica a sumarse a este debate ante los cambios acelerados que imponen la inteligencia artificial y las demandas de inclusión. Respecto a las metas del evento, la autoridad académica destacó:

"El objetivo de esta edición es promover el intercambio académico, fortalecer las redes de colaboración internacional y contribuir activamente a la construcción de una educación más pertinente, equitativa y comprometida con los desafíos del presente" indicó

El congreso funcionará como un espacio interdisciplinario con mesas temáticas, plenarias, conferencias magistrales y actividades culturales. Las propuestas de investigación se agruparán en tres grandes ejes: inteligencia artificial en el aula, bienestar socioemocional y justicia educativa.

Por su parte, Ana Mujica Stach, académica del departamento de educación e integrante del comité ejecutivo del congreso, detalló que el llamado incluye incentivos especiales de acceso y medidas concretas para la conciliación familiar de los asistentes:

"La invitación también es para estudiantes de pregrado y postgrado y se contempla un número limitado de becas de inscripción para expositores y expositoras, dirigidas a estudiantes de pregrado y postgrado de la ULagos y a profesores y profesoras externos" señaló

Asimismo, la académica confirmó que el evento dispondrá de un espacio de cuidado y actividades pedagógicas y recreativas para niños menores de seis años a cargo de profesionales de la educación. El proceso de recepción de resúmenes estará abierto hasta el 23 de octubre de 2026, mientras que las inscripciones ordinarias se extenderán hasta el 4 de diciembre de 2026 a través de la plataforma oficial inveduc.ulagos.cl.

Consejero Francisco Reyes asume presidencia de la Comisión de Régimen Interno del Consejo Regional de Los Lagos



Durante la última sesión plenaria del Consejo Regional de Los Lagos, el consejero regional Francisco Reyes fue elegido como presidente de la Comisión de Régimen Interno, instancia encargada de abordar materias relacionadas con la coordinación y funcionamiento político del cuerpo colegiado.

Tras su elección, Reyes valoró la confianza expresada por sus pares y planteó los principales desafíos que espera impulsar durante los próximos seis meses al frente de la comisión.

"Estamos muy satisfechos, agradecidos por la confianza y por esta votación de mayoría que nos ha convertido, una vez más, en el presidente de la Comisión de Régimen Interno, que tiene que ver con la coordinación de las bancadas políticas del Consejo Regional", señaló.

El consejero explicó que actualmente son seis las bancadas representadas en el Consejo Regional: UDI, Renovación Nacional, Partido Republicano, Democracia Cristiana, Frente Amplio y Partido Socialista, planteando la necesidad de fortalecer la coordinación entre ellas y el trabajo desarrollado por las distintas comisiones.

"Creemos que tenemos que coordinar mejor el trabajo de comisiones, desplegarlo en los territorios, generar propuestas con los alcaldes y alcaldesas, también con el nivel de concejales, y desarrollar un trabajo más participativo con la comunidad, nuestros adultos mayores, mujeres jefas de hogar, comunidades rurales, niños, niñas, jóvenes, adolescentes y trabajadores", afirmó Reyes.

Asimismo, sostuvo que la Comisión de Régimen Interno debe fortalecer su rol de coordinación institucional y de vinculación con los distintos niveles del Estado.

"Creo que la Comisión de Régimen Interno debe buscar, reorientar su trabajo de coordinación y vínculo con el Gobierno central, con el Estado y, obviamente, con el Ejecutivo del Gobierno Regional", agregó.

Finalmente, Reyes señaló que el nuevo período al frente de la comisión estará marcado por el trabajo territorial y el fortalecimiento de la labor del Consejo Regional.

"Van a ser seis meses de gran tarea, desafíos, de reordenamiento y, obviamente, de fortalecimiento de lo que es la labor pública de este Consejo Regional", concluyó.

LOCAL



Colegio Puerto Varas celebra sus 30 años con "Musicales en Concierto" y abre una función a la comunidad



Música, teatro y 30 años de historia se reunirán esta semana en el Colegio Puerto Varas con "Musicales en Concierto", una producción especialmente preparada en el marco del aniversario del establecimiento.

El espectáculo propone un recorrido por algunas de las canciones más recordadas de los siete musicales presentados por el Colegio Puerto Varas en el Teatro del Lago, recuperando sobre el escenario parte de una historia que ha reunido durante años a alumnos, profesores, familias y a toda la comunidad escolar en torno a la música y las artes.

En esta oportunidad, el Coro y los solistas del Colegio, junto a todos quienes forman parte de la producción, darán vida a una selección de canciones de Los Miserables, Shrek, Matilda, El Rey León, Descubriendo Nunca Jamás y Wicked, entre otras producciones que han marcado la historia artística del CPV.

Como parte de la celebración de sus 30 años, el Colegio quiere que este espectáculo trascienda a su propia comunidad educativa y se convierta también en un regalo para Puerto Varas.

Por ello, se dispondrán entradas gratuitas para que vecinos y familias de la comuna puedan asistir a la función del sábado 10 de octubre a las 11:00 horas en el Gimnasio Colegio Puerto Varas.

Las entradas son gratuitas y estarán disponibles, hasta agotar stock, para retiro presencial en el Colegio Puerto Varas en los siguientes horarios: miércoles 7 y jueves 8 de octubre de 8:30 a 17:00 horas y el viernes 9 de octubre de 8:30 a 14:00 horas.

A través de "Musicales en Concierto", el Colegio busca celebrar no solo tres décadas de historia, sino también compartir con la comunidad de Puerto Varas una expresión artística que durante años ha sido parte importante de su proyecto educativo.

Las entradas son gratuitas y se entregarán por orden de llegada, hasta agotar disponibilidad.

SERVICIOS

crell
Cuic que crece
AVISO
CORTE PROGRAMADO
FECHA Y HORA
JUEVES 08 DE OCTUBRE – 10:00 a 16:00
SECTORES AFECTADOS
COMUNA DE PUERTO VARAS: La Poza, Playa Venado, Puerto Rosales, Ruta 225 entre Km 13 y Km 2, Río Pescado, Los Riscos, Ruta 225 entre Km 20 y Km 26, Ensenada, Parque Los Volcanes, Ladera Volcán Calbuco por lado Ensenada, El Tepú, Reflejos del Lago, Villa Los Volcanes, Río Blanco, Cruce Navarro, Cerro Pichijuan, La Carintia, Saltos del Petrohué, Petrohué, Villa Los Arrayanes, Parque Los Volcanes, Hueñu-Hueñu y sectores aledaños.
LÍNEA 24/7
800 1000 80
PÁGINA WEB : www.crell.cl
Para más información, ingresa a nuestra web.

DR. ALEJANDRO ALVAREZ
URGENCIAS DENTALES
• Endodoncias
• Odontopediatría
• Implantología
• Rehabilitación Oral
PUERTO VARAS
SAN PEDRO 451
2do PISO, OFICINA 3
+ 56 9 64564158

El Heraldo Austral
Publique aquí
ventas@eha.cl

El Heraldo Austral
Publique aquí
ventas@eha.cl

El Heraldo Austral
Publique aquí
ventas@eha.cl

El Heraldo Austral
Publique aquí
ventas@eha.cl

La Llave 95.9F.M
Porque la Música hace bien..

Cuenca del Lago Llanquihue
17/7
Max. Min.

UNIDAD DE FOMENTO
41.114,54

Año: LXXIII
Nº: 12440
Día: 278

FARMACIA DE TURNO PTO. VARAS
FARMACIA IDINI
Walker Martínez Nº137

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

Hospital:	131
Bomberos:	132
Carabineros:	133
PDI:	134
Rescate Marítimo:	137

LOCAL

Octubre en Bosque Nativo: Exposiciones reflexionan sobre el agua, las relaciones humanas y los trazos acuosos



El Centro Cultural Bosque Nativo recibe tres nuevas obras con distintas reflexiones. "Ritmo del Agua Sureña", compuesta por 23 obras de artistas locales, estará en exhibición a partir del 13 al 30 de octubre y "Conexiones a través del Arte" de Bayani Rumbaoa Bitantos y "A toda marcha" de Cecilia Ariztía", estarán desde el 13 de octubre al 25 de noviembre.

"Ritmo de Agua Sureña" reúne las miradas de 23 artistas de la Región de Los Lagos que han aceptado el desafío de traducir este elemento vital a través de la plástica, la forma y la intención. Esta muestra se propone como un ejercicio de escucha visual.

El agua se manifiesta aquí en tres dimensiones fundamentales, por un lado la acústica de la caída, en la que los artistas exploran la sonoridad del agua, la geografía del movimiento, donde el agua es la gran escultora de nuestro paisaje y la huella del imaginario, donde existe una "Humedad del espíritu". "Espero puedan recorrer esta muestra con los sentidos abiertos, permitiendo que estas 23 visiones nos devuelvan la mirada sobre lo que significa, esencialmente, el sur", dice Elena Montiel, Directora de Arte de Centro Cultural Bosque Nativo.

"Conexiones a través del Arte" de Bayani Rumbaoa Bitantos reúne cinco obras que exploran la experiencia humana a través de la memoria, los vínculos familiares, la maternidad y el cuerpo. Mediante la pintura abstracta y el bajorrelieve figurativo, la muestra establece conexiones entre experiencias personales y temas universales, revelando distintas formas en que el arte puede preservar recuerdos, expresar afectos y representar la condición humana.

"Uno de los elementos más reconocibles de mi obra es una forma triangular que utilizo como sello personal y que a veces llamo «cabezas de pescado». Surgió de una experiencia cercana: mi esposa vendía pescado en el Puerto Pesquero de Navotas y yo solía acompañarla. Los peces, las personas y la vida cotidiana del puerto se convirtieron en una fuente importante de inspiración visual", dice Bayani. "Con el tiempo, el pez pasó a ser mucho más que un tema en mi obra. Se convirtió en un símbolo del sustento, el trabajo duro y las vivencias cotidianas del pueblo Filipino".



"A toda marcha" de Cecilia Ariztía, por otra parte destacan las pinceladas acuosas y casi imperceptibles entre sí. En este recorrido, cada trazo exige pausas indispensables que permiten dar paso a degradaciones tonales y colores transparentes. De esta forma, quedan a la vista huellas únicas, sinuosas, a veces defectuosas y al mismo tiempo, uniformes. La superposición de líneas conforma un conjunto de registros visibles que se sienten internamente como sutiles vibraciones y, a la vez, pequeños y elocuentes movimientos.

"Mi obra en particular se inspira en los conceptos contemporáneos de la Bauhaus: la artista Anni Albers con sus tejidos abstractos, el arte precolombino y los artistas minimalistas son fuente de estudio e inspiración y han influido enormemente en mi obra", dice Cecilia Ariztía.

A Toda Marcha, invita al espectador a observar y percibir la obra como cause de movimientos internos expresados a través de la materia, reflejo de aquello que nos modula como ser humano. "Me gustaría que el publico se sorprenda al observar la obra y encuentre muchas variables en ella ya que es una obra que aparece de a poco. Para ello es necesario que se detenga y observe. Una vez dentro de ella, me gustaría que se conecte con lo meditativo, lo que emociona, lo misterioso, sentimientos propiamente humanos", finaliza.

"Ritmo de Agua Sureña" podrá ser visitada hasta el 30 de octubre, mientras que "A toda marcha" y "Conexiones a través del arte" hasta el 25 de noviembre, en Centro Cultural Bosque Nativo, ubicado en Vicente Pérez Rosales 1309, Puerto Varas.

SALUD



Colesterol en la mujer: El riesgo cardiovascular invisible que se intensifica tras la menopausia

Existe un mito tan arraigado como peligroso en la sociedad; la idea de que los infartos y el colesterol alto son problemas predominantemente masculinos. Sin embargo, la realidad epidemiológica nacional demuestra lo contrario. De acuerdo con estadísticas del Ministerio de Salud, las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte en mujeres en el país, superando incluso a los cánceres ginecológicos. Y sólo en 2025 casi dos mil mujeres fallecieron por un infarto en el país. Pese a esta cifra, la baja percepción de riesgo propio provoca que muchas chilenas pospongan sus evaluaciones médicas periódicas.

El verdadero problema del colesterol en la mujer radica en la falsa sensación de seguridad que brinda la protección hormonal durante la juventud. Juan Carlos Calderón, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, relata que "mientras los estrógenos mantienen a raya el colesterol "malo" (LDL) y protegen la elasticidad arterial en la edad fértil, este "escudo natural" desaparece bruscamente con la perimenopausia. El impacto es acelerado: las arterias quedan expuestas a un alza repentina de lípidos sin la amortiguación previa que el cuerpo solía tener, lo que eleva silenciosamente el riesgo de eventos vasculares".

Por eso, las mujeres suelen infartarse una década más tarde que los hombres, pero con peores resultados: la mortalidad intrahospitalaria por infarto es de 15,8% en mujeres frente a 7,9% en hombres.

El colesterol alto no da síntomas, pero el infarto sí

El colesterol elevado no produce molestias, pero su impacto se acumula silenciosamente en las arterias. Cuando finalmente se manifiesta, puede hacerlo como un infarto. Esta amenaza permanece subestimada por un sesgo histórico que ha catalogado la enfermedad cardiovascular como un problema masculino. Como resultado, las mujeres se realizan menos perfiles lipídicos preventivos y, cuando sufren una complicación, los síntomas no siempre son los "clásicos".

Solo un 30% presenta el dolor típico en el pecho; el resto puede sentir falta de aire, náuseas, sudoración fría, dolor en mandíbula, cuello o espalda, o una molestia digestiva que se confunde con indigestión. "Estos síntomas son frecuentemente subestimados o confundidos con estrés y cansancio acumulado, lo que retrasa la búsqueda de atención médica de urgencia", detalla Calderón.

De acuerdo con el profesional, para enfrentar la menopausia y mantener el colesterol bajo control, es fundamental adoptar un enfoque preventivo integral. Agendar un examen de perfil lipídico de control al comenzar los primeros cambios hormonales - especialmente tras los 45 años o al llegar a la menopausia-; enriquecer la dieta cotidiana con fibra soluble (presente en avena, legumbres y frutas) y ácidos grasos como el omega-3; realizar actividad física combinada (cardiovascular y de fuerza) para favorecer el metabolismo de las grasas; evitar el tabaquismo y consultar sin aprensiones al especialista sobre la incorporación de principios activos validados (como estatinas) o suplementos nutricionales que apoyen la salud arterial. Y no interrumpir los tratamientos por autopercepción de mejoría.

Al respecto, el profesional enfatiza la necesidad de romper mitos y tomar la iniciativa en la prevención. "Llegar a la menopausia no debe verse como una amenaza, sino como un momento clave para reevaluar la salud del corazón. Es indispensable perder el miedo a realizarse un perfil preventivo y entender que la clave no está en reaccionar ante una urgencia, sino en anticiparnos con información clara y acompañamiento profesional", declara.

Abordar de manera integral la salud cardiovascular femenina exige visibilizar la brecha de género, reconocer síntomas atípicos como la fatiga inusual o las náuseas, y atender los cambios hormonales que elevan el colesterol tras la menopausia. La combinación de chequeos preventivos, hábitos de vida equilibrados y el uso seguro de tratamientos médicos demuestra que es posible prevenir eventos graves y mejorar la expectativa de vida. Al masificar esta educación y promover la consulta a tiempo, consolidamos un modelo de prevención y bienestar cercano; un entorno protector, permitiendo que cada mujer reconozca sus factores de riesgo y proteja su vida en todas las etapas.

REGIONAL

Festival de Ciencia y Tecnología: una invitación a preguntarse y sorprenderse

Una invitación a preguntarse y sorprenderse, a acercarse a la cultura científica hizo la seremi de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación (CTCI), de la Región de Los Lagos, Sandra Sepúlveda Soto al dar a conocer la programación de lo que será el Festival de Ciencia y Tecnología que se realizará este viernes 9 de octubre en el Arena Puerto Montt.

Serán más de 25 stands que harán un recorrido por los avances en ciencia y tecnología en la Región de Los Lagos, desde lo que se conoce del origen del poblamiento en América hace 14.500 años, de lo que da cuenta el sitio arqueológico de Monte Verde situado en la comuna de Puerto Montt hasta los avances en investigaciones en acuicultura o una vacuna contra el virus.

Punto focal en la jornada, que se extenderá entre las 9:30 horas y las 16 horas, será el eclipse que tendrá a Futaleufú, en la Provincia de Palena, como el punto máximo para la observación dado que el fenómeno en esa zona del planeta se podrá observar por cerca de 7 minutos y 29 segundos.

"Estamos celebrando el Mes de la Ciencia y tenemos un acuerdo de colaboración con la CCPM, para nosotros nuestro Festival de la ciencia es cultura científica, cultura tecnológica, cultura de innovación y cultura de conocimiento", dijo la seremi quien aseveró que la región está avanzando a grandes pasos en temas como la biotecnología, "estamos liderando", pero tenemos trabajos de gran envergadura en Arqueología y Paleontología y en la zona norte en la parte agroalimentaria, mucho avance en investigaciones, remarcó.

"Una muestra completa de lo que está sucediendo acá en la Región de Los Lagos y que muchas veces las personas que vivimos acá, las personas de a pie, no sabemos los tremendos adelantos que se están realizado acá", afirmó la seremi Sepúlveda, quien recordó que se trata de una actividad gratuita, para todas las edades en que empresas privadas, universidades, colegios, centros de investigación estarán mostrando todos sus avances.

La programación del festival tiene además una sorpresa para los más jóvenes, pues a la parrilla artística se sumó el grupo musical "Marilyn Monstruo".



Sandra Sepúlveda Soto, seremi de Ciencia, Tecnología, Conocimiento e Innovación



Centro de Ex-Alumnos Colegio Germania
del Verbo Divino Puerto Varas



Fiesta de Ex Alumnos del Colegio Germania

SÁBADO 10 DE OCTUBRE 2026
20:00 HRS. EN GIMNASIO COLEGIO

ADHESIÓN:
$48.000
Incluye cena y baile

Compra aquí

@exalumnos_colegio_germania