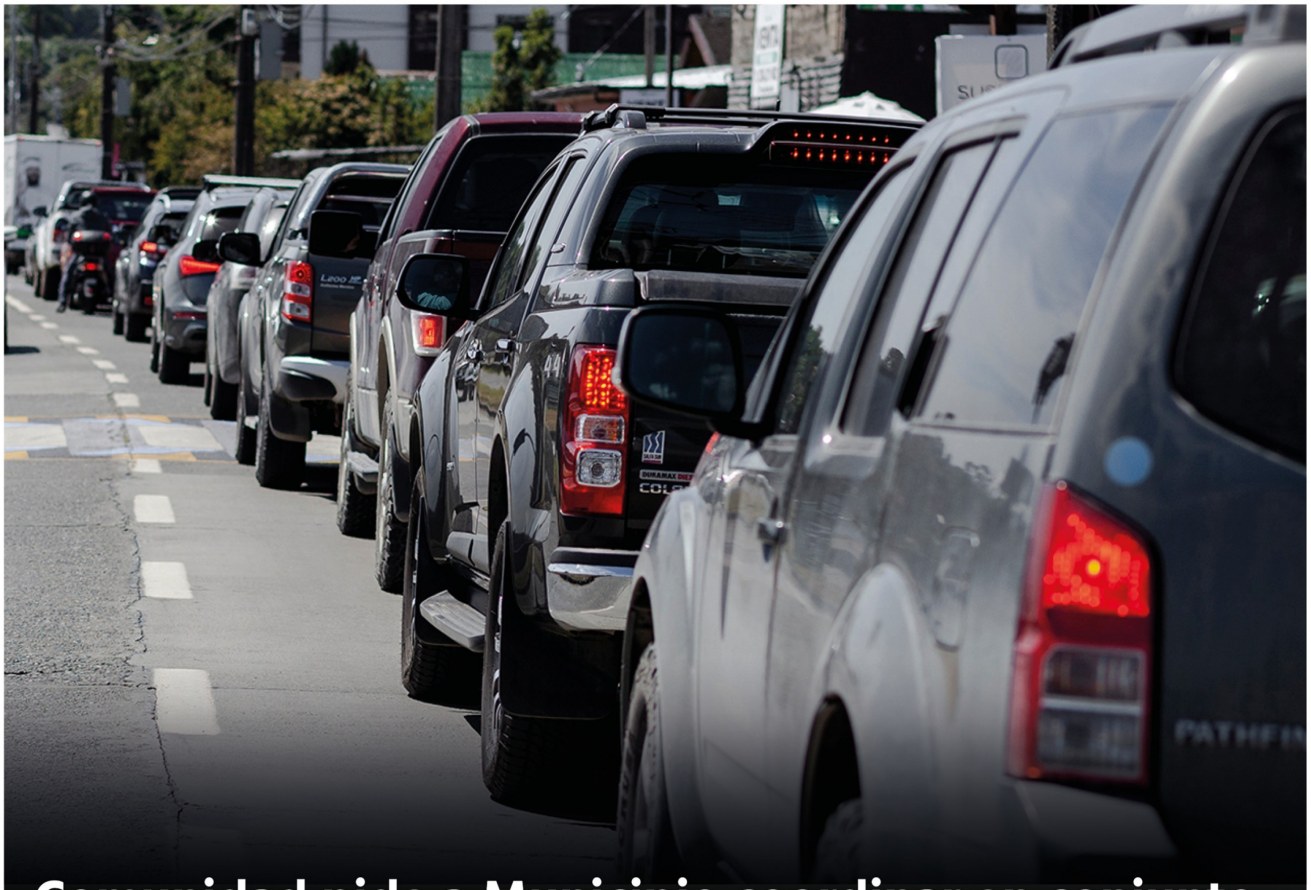
70 AÑOS
El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio
www.eha.cl
Sábado 12 de Marzo de 2022, Puerto Varas



Comunidad pide a Municipio coordinar en conjunto posibles soluciones a colapso vial en Puerto Varas en horarios de entrada y salida de Colegios

Pág. 3

En reemplazo de Carlos Geisse

Asumió como nueva Delegada Presidencial Regional de Los Lagos, Giovanna Moreira Almonacid

Pág. 4

Llaman a respetar trabajo de reposición de mosaicos de Escalera Ricke

Pág. 5

En Puerto Varas, Llanquihue y Frutillar

Fundación DKMS realizará campaña para encontrar donante de células madre sanguíneas para niña de 8 años

Pág. 5

8M Ahora que sí nos ven

Nos encontramos frente a una nueva conmemoración del Día Internacional de la Mujer Trabajadora que nos recuerda la lucha que han llevado valientes mujeres para llegar al momento que estamos viviendo hoy, tiempo clave para posicionar nuestras demandas.

La historia con H mayúscula nos ha querido invisibles, sin registro en la historia de la humanidad, anónimas o relegadas a papeles secundarios, nos han querido hacer creer que nos encontramos detrás de los logros de un hombre, que somos buenas en determinadas áreas y tareas, que somos frágiles, aun cuando sabemos todas las batallas cotidianas que libramos por el sólo hecho de ser mujeres. Cuántas son las que realizan 2 y hasta 3 jornadas laborales diarias, las tareas de cuidado a las infancias y tercera edad, las dueñas de casa que parecen asumidas en ese rol, las que reciben pensiones de miseria, las lesbianas que sobreviven ataques de odio, todo esto nos lleva a enfatizar que este país no puede seguir siendo construido por la mitad de la población.

Estamos viviendo un proceso convencional que puso en la palestra temas tan vitales como lo es el reconocimiento del trabajo doméstico, a una vida libre de violencia de género, a la protección de la infancia y la maternidad, al reconocimiento de las diversas formas de familia y el derecho a la identidad de género entre otras.

Acaba de asumir un Gobierno que se ha autoproclamado un "Gobierno Feminista", donde se proyecta que todas las políticas públicas sean con perspectiva de género. Se ha planteado la preocupación por recuperar el empleo femenino, avanzar en una ley integral de violencia contra las mujeres y en un sistema universal de cuidados. Finalmente señalan la intención de querer estar en constante diálogo con las organizaciones feministas, sin embargo, desde el feminismo autónomo está la válida desconfianza que esto termine siendo sólo reformas que maquillen nuestra realidad y no transformen las relaciones de poder existentes, por lo que se espera que más allá de una instalación simbólica del Ministerio de la Mujer en el Palacio de la Moneda, éste sea capaz de romper lógicas patriarcales, lo cual es un tremendo desafío.

Si bien nos queda mucho por avanzar, está la esperanza de que estamos frente a reales posibilidades de transformación social ya sea desde las instituciones como desde las organizaciones de base.

A nosotras que tanto nos ha costado, hoy sacamos la voz para no callarnos nunca más, para escribir en colectivo una nueva historia, donde seamos protagonistas y dueñas de nuestras vidas y anhelos, porque siempre hemos estado, sólo que ya no más desde el anonimato.

Katherinne Brevis Arratia
Mesa de Género y diversidad,
UACh Puerto Montt

Mujeres y mercado TI: una brecha persiste

La conmemoración de la mujer ha ido cambiando: percibida hace unos años como una celebración, en la cual abundaban flores y chocolates como forma de saludo, hoy es una fecha que nos hace reflexionar y que honra las reivindicaciones de las mujeres trabajadoras.



Sin embargo, en el mercado laboral se mantienen brechas entre hombres y mujeres que aún no pueden ser superadas. En nuestra área, sin ir más lejos, ella es aún más grande: Sólo un 11,18% de quienes trabajan en TI son mujeres, versus un 86,92% de cargos que son ocupados por hombres, según señala un reporte elaborado por la Universidad de Santiago (USACH), el 2022.

La investigación nos muestra que las mujeres se desempeñan mayoritariamente (80%) en gestión de ciberseguridad y auditoria TI. Sin embargo, advierte que la diferencia de sueldos sigue siendo notoria. Uno de los factores que incide en ello es la nula presencia femenina en cargos gerenciales. Las últimas cifras del reporte Benchmark de Profesionales TI 2021, elaborado por IT-Talent, muestra que los sueldos van desde los $2.904.000 a los $3.905.000, cifras que no son alcanzadas por las mujeres del área.

En esta línea, otros estudios internacionales como "¿Dónde estamos ahora? Entendiendo la evolución de las mujeres en la tecnología", realizado por Kaspersky Labs, señala que las mujeres que trabajan en TI afirman no haber sido alentadas por algún modelo femenino para desempeñarse en esa área. Sin ir más lejos, el 48% de las encuestadas comenta haber llegado a sus trabajos por búsqueda personal.

A esto se agrega que aún existe un gran mito sobre el área de TI y que desalienta su desarrollo profesional: creer que solo se trata de programación. Sin tener conocimiento de que hay roles que tienen que ver con gestión, soporte técnico, marketing y comunicación. Los cargos gerenciales, además, incluyen tanto conocimiento en el área (postítulo -magíster y doctorados- y certificaciones) como también habilidades blandas y la capacidad de liderar equipos.

Frente a tal escenario lograr la equidad de género en esta área se torna un desafío sumamente complejo. Si queremos alcanzar la ansiada equidad, el sector privado y público, universidades e institutos, deben alentar el desarrollo profesional de las mujeres en la industria TI. La clave es potenciar la incorporación de talentos femeninos en este mercado laboral que, sin lugar a dudas, va en alza.

Marcos Muñoz,
CEO IT-Talent

El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio
Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora Ejecutiva
Paola Alvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.

Editora
Paola Alvarez B.

Colaborador
David Leal

prensa@eha.cl
www.eha.cl

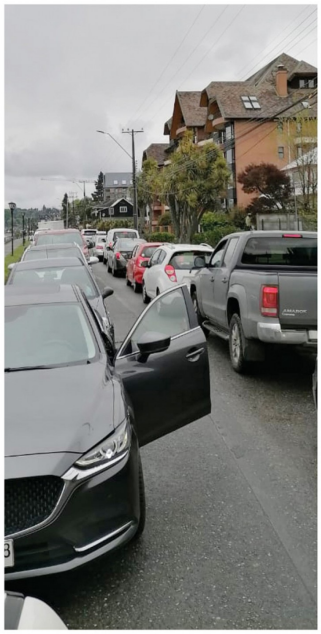
Sábado 12 de Marzo de 2022

Comunidad pide a Municipio coordinar en conjunto posibles soluciones a colapso vial en Puerto Varas en horarios de entrada y salida de Colegios

Diversas organizaciones de mundo civil de la ciudad de Puerto Varas enviaron una carta al alcalde Tomás Gárate para solicitar una reunión que permita en conjunto, a vecinos y ediles, encontrar soluciones paliativas al caos vial que está sufriendo la ciudad en horarios de entrada y salida de colegios.

Señala la misiva que vecinos de la ciudad están "muy alarmados con el colapso vial en Puerto Varas al momento de dejar y retirar a los niños en los colegios todos los días.

La situación la vemos como insostenible y se hace urgente tomar medidas en el asunto, por lo que las distintas organizaciones buscamos aportar en conjunto con ideas y acciones que ayuden a la problemática, venimos a solicitarle urgente una reunión presencial. Es importante señalar, que contactamos también al SLEP de Llanquihue, quienes han manifestado su buena voluntad y estar disponibles para colaborar".



Señalan los vecinos que "no es posible que los colegios no entreguen soluciones de transporte escolar a los padres. Un auto por niño o familia circulando todas las mañanas, es demasiado. Debiera privilegiarse transporte escolar, entre otras medidas.

En un bus grande caben entre 40 y 50 niños. 10 buses son 300 autos menos circulando. Todos usando sus autos al mismo tiempo es desmesurado, absurdo".

"Tampoco ayuda el que los colegios de una misma zona entren todos a la misma hora. Se debe buscar horario diferido para que podamos dar un poco de respiro a la circulación. Eso, mientras no se solucione el problema vial estructural de fondo, algo que vamos a abordar con suma urgencia cuando sesione la Mesa Ciudadana y a la que por supuesto, vamos a invitar al Municipio".

"Otro tema, es la falta de sincronía de semáforos, el deficiente funcionamiento de casetas en peajes en las mañanas (opera una en lugar de que operen todas), trabajos en ruta en horarios peak, etc".

Entre las organizaciones civiles que adhirieron a esta petición se encuentran la JJVV Juan Pablo Segundo, JJVV Centro Histórico, JJVV Vicente Pérez Rosales, JJVV Faro los Colonos, JJVV Las Bahías, JJVV Colonia 3 Puentes, Agrupación Cerro Philippi, JJVV Parque Ivian I, Centro de Padres Inmaculada Concepción, Colegio Inmaculada Concepción, Colegio Terravida, Centro de Padres Waldorf PV, Agrupación de Empresas de Transporte Público de PV, Agrupación Vecinos y Amigos de Puerto Varas, Unión Comunal de la Discapacidad de Puerto Varas, Corporación de Turismo y Cultura, Visit Puerto Varas, ARCA (Asociación de restaurantes y cafés de Puerto Varas), Consejeros Cosoc.



INFORMACIÓN

FISCALIA
REGION DE LOS LAGOS
MINISTERIO PUBLICO DE CHILE

La Fiscalía de Puerto Varas, informa a sus usuarias y usuarios que, durante la ejecución de trabajos de remodelación de esta Fiscalía local, se continuará con la atención presencial en las nuevas dependencias, ubicadas en calle DEL SALVADOR N°750, Puerto Varas.

LOS HORARIOS DE ATENCIÓN PRESENCIAL SON:

LUNES A VIERNES DE
8:30 A 13:30 HORAS

Recuerda usar mascarilla y respetar los aforos establecidos en la Fiscalía Local de Puerto Varas.

Asumió como nueva Delegada Presidencial Regional de Los Lagos, Giovanna Moreira Almonacid

La nueva autoridad regional inició sus palabras agradeciendo la confianza del Presidente Gabriel Boric en este tremendo desafío que tiene su colectividad. "Hoy día queremos demostrar la unión con la que llegamos a este Gobierno, esperamos gobernar para todos y todas, y sobre todo poner en primer lugar a nuestra región y solucionar las problemáticas".



Ayer, en una ceremonia en el Edificio Administrativo Regional, asumió Giovanna Moreira Almonacid, como nueva Delegada Presidencial Regional de Los Lagos, en reemplazo de Carlos Geisse Mac Evoy.

Tras realizar la firma de traspaso de la Delegación, la nueva autoridad regional inició sus palabras agradeciendo la confianza del Presidente Gabriel Boric en este tremendo desafío que tiene su colectividad. "Hoy día queremos demostrar la unión con la que llegamos a este Gobierno, esperamos gobernar para todos y todas, y sobre todo poner en primer lugar a nuestra región y solucionar las problemáticas".

Respecto al énfasis de su gestión, la recién asumida autoridad, señaló que "este es un mandato de la ciudadanía que se plasma en el programa que fue trabajado por muchos movimientos sociales, distintos partidos políticos y eso va a ser algo importante que realizar en esta región. Lo segundo es trabajar codo a codo con el Gobierno Regional para fortalecer la descentralización, a partir de ahora trabajaremos con mucha fuerza para ir viendo cuál va a ser el mejor camino para ir traspasando poder, funciones al Gobierno Regional que ha sido elegido democráticamente y para eso hay un compromiso de esta Delegación y de nuestro Presidente".

El saliente Delegado Presidencial Regional, Carlos Geisse manifestó que "hoy día hemos cumplido este acto republicano después que el Presidente Piñera le entregó al Presidente Boric el mando, yo le hago entrega a la nueva Delegada el cargo de Delegado Presidencial Regional, deseándole a ella el mayor de los éxitos y ofreciéndole todo mi apoyo para lo que ella necesite en adelante".

Operativo permitió disminuir Lista de Espera de Urología en la provincia de Palena



Un total de 27 cirugías y 18 consultas se realizaron en un operativo especial de urología en los hospitales de Futaleufú y Palena, y que permitieron reducir la Lista de Espera de Especialidad y resolver la necesidad de vasectomías en la provincia de Palena.

Hasta la zona, se trasladó un equipo de tres médicos del Servicio de Urología del Hospital Puerto Montt, además de una enfermera de la unidad, quienes fueron apoyados por equipos locales para poder desarrollar las intervenciones.

Según explicó el director del Servicio de Salud Del Reloncaví, Jorge Tagle, "la pandemia nos ha obligado a mirar el desafío de resolver la Lista de Espera con distintas estrategias, y esto nos ha volcado nuevamente a mirar la figura de las rondas u operativos médicos quirúrgicos en las distintas partes del territorio de nuestra jurisdicción".

Agregó que "con la experiencia que acumulamos el año pasado de operativos médicos quirúrgicos en la provincia de Palena, en la especialidad de cirugía y urología infantil, pudimos ver la importancia que tiene el mantener un trabajo continuo".

La Dra. Carolina Amaro, coordinadora del operativo, recalcó que "la principal inquietud era el levantamiento de la necesidad de algunos hombres de la provincia de Palena por realizarse vasectomías, que es un procedimiento que no está siendo priorizado en el Hospital Puerto Montt, por la pandemia, y disminuir los tiempos de espera de estos pacientes".

Además, dijo que "el equipo de urología aprovechó de hacer atenciones de consulta de pacientes con sospecha de hiperplasia de próstata". Asimismo, la Dra. Amaro destacó el trabajo de los equipos locales, quienes apoyaron a los médicos del Hospital Puerto Montt con entusiasmo y profesionalismo.

Esteban Pinto, residente de Chaitén, accedió a este operativo, y destacó que "me pareció súper bueno, porque llevo un año y medio esperando hora con urólogo para realizar consulta. Me pareció espectacular este operativo y me gustaría que se repitiera no sólo en urología, sino que en otras especialidades, porque se hace complejo viajar a Puerto Montt".

Sábado 12 de Marzo de 2022

En Puerto Varas, Llanquihue y Frutillar Fundación DKMS realizará campaña para encontrar donante de células madre sanguíneas para niña de 8 años

Para Rafaela, la única posibilidad de sobrevivir la leucemia mieloide aguda con que fue diagnosticada, es encontrando a su donante compatible. Al registrarte en DKMS puedes darle a ella o los cientos de pacientes que lo necesitan, una segunda oportunidad de vida.

Hace dos meses, Rafaela fue diagnosticada con leucemia mieloide aguda, un tipo de cáncer muy agresivo. Comenzó con algunos moretones, manchas en la piel y sensación de fatiga. Después de exámenes fue trasladada al Hospital de Valdivia donde le confirmaron el diagnóstico. Por el tipo de leucemia que tiene, su única posibilidad de sobrevivir es con un trasplante de células madre sanguíneas de un donante compatible.

"Estamos con mucha tristeza, frente a una bomba de tiempo. Hacemos un llamado a que se registren como potenciales donantes, cada uno podría ser una posible oportunidad de vida para mi hija, de la que estaremos eternamente agradecidos", explicó Lisette Vargas, madre de Rafaela.

La compatibilidad está ligada al origen étnico de las personas. Esto quiere decir que, mientras más personas de origen latino se encuentren registradas, mayores serán las probabilidades de que los pacientes de nuestra región encuentren un donante compatible. Registrarse como potencial donante es muy simple y no tiene costo para el donante.

¿Cómo ayudar a Rafaela?

El próximo viernes 18 de marzo Fundación DKMS realizará una campaña de registro en Purranque, entre 9 a 15 horas. Durante el sábado, estarán presentes en distintas localidades del sur, incluyendo Osorno, Puerto Montt, Frutillar, Puerto Varas y Llanquihue. Entre las 11 a 18 horas podrás registrarte y devolver tu kit. Quienes no puedan asistir, pueden registrarse a través de la página www.dkms.cl.

Los requisitos para ser un potencial donante es tener entre 18 y 55 años, tener buena salud y vivir en Chile. Todos quienes cumplan y quieran registrarse están invitados a esta jornada de ayuda para Rafaela.

Los lugares y horarios son:

Viernes 19, de 9:00 a 15:00
Purranque, en la Municipalidad, Hospital y Cesfam

Sabado 20 de 11: a 18:00
Osorno: Frontis municipalidad, Juan Mackenna 851
Frutillar: Cruz Roja, Aníbal Pinto #153.
Frutillar Bajo: El Granero Restaurant, Camino Punta Larga #1890
Llanquihue: Escuela Inés Gallardo Alvarado, Baquedano #100
Puerto Varas: 1ª Compañía de Bomberos, Av Colón esquina Tronador



Llaman a respetar trabajo de reposición de mosaicos de Escalera Ricke

Pese a estar señalizado, transeúntes han dañado las obras de reposición comprometidas por ESSAL y Carnaval del Sur, en que el municipio actúa como garante. Por esa razón la directora general de Carnaval del Sur, Carolina Cruz, hizo un llamado a la comunidad a respetar las obras que realizan tres grupos de mosaiquistas para reponer tres tramos de la escalera que resultaron dañados debido a trabajos ejecutados por contratistas de ESSAL en noviembre pasado.

Cruz señaló que "toda la reposición que se había hecho en los escalones amaneció roto y trizado por lo que hubo que hacerlo de nuevo. Esto pese a que el equipo de maestros pone una protección y la gente pasa igual, incluso cuando ellos están trabajando las personas pasan sin pedir permiso siendo que ellos han sido cuidadosos y comprometidos con el trabajo" dijo.

Por esa razón el llamado que hizo es a respetar el trabajo y el espacio público "porque se han hecho grandes esfuerzos para que la escalera quede en mejores condiciones y de esta manera no se puede avanzar" finalizó la directora de Carnaval del Sur que espera que los trabajos finalicen la primera semana de abril.



Cabe destacar que los trabajos comenzaron a fines del año pasado cuando una maquinaria de la empresa Essal, al ir a arreglar un desperfecto, pasó a llevar parte importante de la infraestructura. La situación llevó a la firma de un convenio posterior entre la Fundación afectada, Carnaval del Sur y la empresa, quien se comprometió a la restitución completa en un convenio donde la Municipalidad hace de garante.

Dentro del equipo investigador destaca la historiadora de arte local Beatriz Huidobro

Invitan a participar en Conversatorio On Line sobre los resultados del proyecto de investigación sobre identidad de Chiloé

Una investigación abierta a la comunidad a participar del conversatorio en el cual se compartirán los resultados del proyecto: "Una lectura de la identidad cultural de Chiloé a través del discurso simbólico de la obra visual de Guillermo Grez y José Triviño" Proyecto Fondart Regional (2019), realizó la gestora cultural e historiadora del arte local, Beatriz Huidobro, quien junto a Mónica Adler (Antropóloga y gestora cultural), y Mariana Soto (Antropóloga) llevaron a cabo este trabajo de investigación.

La propuesta invita a reflexionar sobre Chiloé desde la antropología y la estética, a través de la destacada obra de los artistas Guillermo Grez y José Triviño.

La actividad se realizará vía plataforma zoom este domingo 13 de marzo a las 18.00 hrs.
https://us02web.zoom.us/j/81717612577?pwd=M1A4bzBCQWZFVG5WNEZFcnNQVVIxdz09
ID de reunión: 817 1761 2577
Código de acceso: 284737



Antecedentes de los artistas

GUILLERMO GREZ ABURTO, nace el 10 de noviembre de 1952 en Lota. Luego de vivir en Concepción se traslada a la región de Los Lagos, radicándose en el archipiélago de Chiloé, en un recorrido que lo lleva a vivir en Castro, Lelbún, isla Lemuy y Lingue. Se dedica a la pintura de manera autodidacta, inspirado por el amor que le produce Chiloé.

Su obra se caracteriza por la multiplicidad de formatos y la experimentación con técnicas mixtas.

En 2007 es ganador del Concurso de Pintura Goleta Ancud en Castro. En 2013 es galardonado con el premio de Arte y Cultura mención trayectoria del Consejo de la Cultura y la Artes, región de Los Lagos.

JOSÉ TRIVIÑO HERNÁNDEZ, nace en Chiloé el 05 de marzo de 1971. Estudia en el Liceo Politécnico de Castro donde comienzan a destacar sus dotes artísticas. Se traslada a la ciudad de Santiago para cursar estudios de pedagogía en Artes Plásticas en la UMCE, ex Pedagógico. Luego regresa al archipiélago y se aboca de lleno a la pintura.

Él plasma sus creaciones en tela, mediante el uso de acrílico y, a través del tiempo, ha tendido al desarrollo de obras de gran formato, incluyendo murales.

En 2002 recibe el 1er premio en el IX Concurso Nacional de Pintura El color del Sur, Puerto Varas. El 2004 se adjudica el Bastón del Mando de las Artes Regionales, entregado por el Consejo de la Cultura y las Artes, región de Los Lagos.

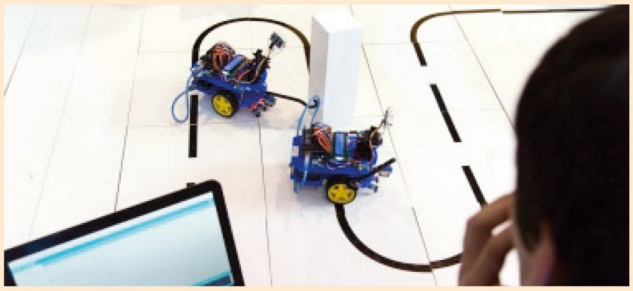
Vuelven los talleres de robótica educativa de Fundación Mustakis en alianza con a Sede Puerto Montt UACh

Buenas noticias para los y las niños, niñas y jóvenes amantes de la robótica. Luego de dos años de haberse realizado solo de manera virtual, este 2022 los talleres del programa de Ciencia y Tecnología de la Fundación Mustakis en la Región de Los Lagos, que se realizan a través de una alianza con la Escuela de Ingeniería Civil Industrial de la Universidad Austral de Chile Sede Puerto Montt, se realizarán en los laboratorios de computación y robótica del Campus Pelluco en formato presencial. Las clases comienzan en abril y son gratuitas.

Para quienes se interesen en aprender sobre robótica, durante marzo y hasta el día 22 de este mes se abrió la convocatoria para ser parte del taller inicial de ocho sesiones, dirigido a estudiantes entre séptimo básico y tercero medio, cuyas sesiones comienzan el 9 de abril. Para participar, se debe postular a partir del 7 de marzo en la siguiente plataforma: https://programarobotica.cl/registro

Al finalizar el taller y si se cumple con los requisitos mínimos de asistencia y promedio de puntajes, el/la participante podrá postular al taller intermedio de robótica que se realizará en el segundo semestre.

Quienes participen del taller descubrirán la importancia de la robótica como ciencia que combina diversas disciplinas tales como la mecánica, electrónica, informática y matemática. También podrán entender el funcionamiento básico de un robot Arduino (modelo Iroh) e intervenir con sus propias acciones en la dinámica del equipo de trabajo para ayudarlo a alcanzar las metas propuestas en cada desafío de programación.



Finalmente, podrán programar un robot en el entorno de programación Arduino IDE, para que realice tareas que involucren desplazamientos básicos, sensado, toma de decisiones, medición y evasión de obstáculos. Además de integrar todo lo aprendido para que pueda seguir una línea negra, clasificando y evadiendo obstáculos.

La alianza de la Fundación Mustakis en Chile

Como en años anteriores, el taller de Robótica Educativa del Programa de Ciencia y Tecnología, se realiza en alianza con universidades a nivel nacional. En 2022 las entidades en convenio son la Universidad de Chile, Universidad Técnica Federico Santa María (Valparaíso y Concepción), Universidad de Talca (sede Curicó y Talca), Universidad de La Frontera y la Universidad Austral de Chile Sede Puerto Montt a través de su Escuela de Ingeniería Civil Industrial.

Asimismo, los mentores del Programa de Ciencia y Tecnología, son estudiantes de carreras relacionadas con la ingeniería tales como electrónica, informática, mecánica, entre otras disciplinas, quienes cuentan con sólidos conocimientos en los contenidos del programa.

Las sesiones se realizarán los sábados de 10:00 a 13:00 horas o de 14:00 a 17:00, según la sede, y los cupos son limitados.

Sábado 12 de Marzo de 2022



Los Beneficios para la Salud de Donar Sangre

Próximo Miércoles 16 de marzo de 10 a 16 horas en la Clínica Puerto Varas realizarán una campaña de donación.

El Centro de Sangre Austral, institución pública dependiente del Servicio de Salud del Reloncaví, tiene como principal objetivo facilitar la donación de sangre, para que los pacientes en hospitales y clínica de nuestra red tengan tratamiento oportuno y con componentes de calidad.

Ubicados en el recinto del Ex Hospital de Puerto Montt en calle Seminario reciben a diario donantes altruistas que se dirigen a sus dependencias a donar el vital elemento. Pero también, los profesionales del CSA realizan frecuentes campañas en diversas comunas del territorio para facilitar a los donantes esta labor.

Es así como el próximo Miércoles 16 de marzo de 10 a 16 horas en la Clínica Puerto Varas realizarán una campaña de donación donde el que quiera donar puede llegar.

Cabe señalar que a cada donante le extraen cerca de 500 ml de sangre, volumen que está estandarizado para que cualquier persona que pese más de 50 kg pueda realizarlo. Este volumen es inferior al 13% del volumen total de nuestro cuerpo.

¿Tiene algún beneficio para la salud del donante donar sangre? Si. Señalan desde el CSA que son varios los beneficios que se han investigado obtienen las personas que donan sangre.

Sangre puede fluir mejor

Si la sangre tiene una alta viscosidad o resistencia al flujo, fluirá más lento, como si fuese un líquido espeso; esta viscosidad puede estar dada por la alta concentración de glóbulos rojos en la sangre.

Las donaciones de sangre repetidas pueden ayudar a que la sangre fluya de una manera que sea menos dañina para el revestimiento de los vasos sanguíneos y podría provocar menos obstrucciones arteriales. Eso puede explicar por qué el American Journal of Epidemiology descubrió que los donantes de sangre tienen un 88 % menos de probabilidades de sufrir un ataque al corazón.

No está claro si hay beneficios duraderos para la salud asociados con un mejor flujo sanguíneo. Este tipo de estudios no pueden probar causa y efecto; por ejemplo, los donantes de sangre pueden llevar estilos de vida más saludables que la población en general, por lo que uno podría concluir que donar sangre es un hábito saludable tal vez dentro de un grupo de otros hábitos como comer sano, hacer ejercicio, etc.

Reciben un minichequeo de salud

Antes de donar sangre, primero deberá completar un examen físico rápido que mide su, pulso, presión arterial y niveles de hemoglobina. Después de recolectar su sangre, se envía a un laboratorio donde se someterá a 6 pruebas diferentes para detectar enfermedades infecciosas, como el VIH y el virus del de Hepatitis B y C entre otros. Si algo resulta positivo, se le notificará de inmediato.

IMPORTANTE: Este beneficio no debe ser asociado a una prueba de emergencia: Si año tras año sus pruebas resultan negativas, sabrá con certeza que no ha estado expuesto a nada,. Los análisis físicos y de sangre no son razón para saltarse su visita anual al médico, pero son buenos para su tranquilidad. Pero nunca debe donar sangre si sospecha que en realidad podría estar enfermo o haber estado expuesto al VIH u otro virus.

Los niveles de hierro se mantendrán equilibrados

Los adultos sanos suelen tener alrededor de 5 gramos de hierro en el cuerpo, principalmente en los glóbulos rojos pero también en la médula ósea. Cuando donas una unidad de sangre, pierdes alrededor de un cuarto de gramo de hierro, que se repone con los alimentos que comes en las semanas posteriores a la donación. Esta regulación de los niveles de hierro es algo bueno, porque tener demasiado hierro podría ser una mala noticia para los vasos sanguíneos.

Se ha mencionado que la disminución de la cantidad de hierro en personas sanas a largo plazo es beneficiosa para sus vasos sanguíneos y enfermedades relacionadas con anomalías en los vasos sanguíneos, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, sin embargo, esto dependerá de muchos otros factores.

Es importante mencionar que un porcentaje de la población femenina en Chile padece de anemia, una condición en la que su cuerpo carece de glóbulos rojos o hemoglobina (más comúnmente debido a una deficiencia de hierro). En ese caso, es mejor no donar sangre hasta que se resuelva la anemia.

Una vida más larga y feliz

Una donación de sangre puede salvar hasta tres vidas. Las personas generalmente donan porque se siente bien ayudar a los demás, y el altruismo y el voluntariado se han relacionado con resultados positivos para la salud, incluido un menor riesgo de depresión y una mayor longevidad.

Donar sangre te hace parte de la comunidad, es una ayuda que pocos pueden hacer y que no todos quieren hacer, si crees ser una persona sana, independiente de que tengas algún mal hábito, intenta pasar el chequeo para donar sangre, te sorprenderá lo fácil que puede ser salvar la vida de hasta 3 personas.

Fuente: Health.com

MACHACOYA
Atelier-Galería

TALLER DE GUITARRA

15 DE MARZO 2022

NIVEL BÁSICO
¡5 CUPOS!

MARTES Y JUEVES
16:00HRS - 18:00HRS

DICTA JAVIER PHILLIPS
MÚSICO CANTAUTOR

FONO: +569 7583 6816
EMAIL: CONTACTO@MACHACOYA.COM

Un servicio Integral y de Calidad para PUERTO VARAS



Infórmate más en www.parqueesperanza.cl

Funeraria Esperanza Puerto Varas
Dirección : ITATA 91 , Puerto Varas
Teléfono: 065 2 264901
Correo electrónico: funerariapv@herkas.cl

Parque Esperanza
CEMENTERIO · CREMATORIO · MEMORIAL · FUNERARIA

MARQUETERÍA
Patricio Lüttecke
PUERTO VARAS

San Ignacio 1325, Puerto Varas
patricioluttecke@hotmail.com
+569 75288999

Plan Cuadrante
Puerto Varas
Oficina de Integración Comunitaria

Cuadrante 1 Celular: +56 973976526
A cargo de Cabo Primero Margaret Habert
Desde calle Bío Bío hasta Las Lomas, Puente Río Maullín

Cuadrante 2 Celular: +56 973976548
A cargo del Sargento, 2do René Ceballos
Desde calle Bío Bío hasta Colonia Tres Puentes y Sector La Poza

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

Pronóstico de la cuenca del Lago Llanquihue

Máxima 16º/11º Mínima

UF: 31.669,54	
Año LXX	
Nº 11268	
Día 71	

Santoral

Norma

Teléfonos Emergencias

Hospital	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Rescate Marítimo	137

Farmacias Turno

PUERTO VARAS
TANG
San José Nº 317, Fono: 65 2 234577

LLANQUIHUE
CRUZ VERDE
BAQUEDANO Nº 506, Fono: 65 2 242666

FRUTILLAR
FARMACIA FRUTILLAR
Carlos Richter Nº 162, Fono: 65 2 421334

Sábado 12 de Marzo de 2022

Artistas mujeres de la región exponen en el Centro Cultural Bosque Nativo en 'Mujeres del Sur en el Arte'

Once artistas mujeres de la Región de Los Lagos serán parte de la muestra colectiva 'Mujeres del Sur en el Arte', que se exhibirá en el Centro Cultural Bosque Nativo en conmemoración del Día Internacional de la Mujer y presenta una mirada contemporánea sobre la creación femenina.

La exposición podrá ser visitada entre el 15 de marzo y el 9 de abril en la Sala Principal del Centro Cultural Bosque Nativo, en Puerto Varas. La entrada es liberada.



Como cada año, durante el mes de marzo, el Centro Cultural Bosque Nativo conmemora el Día Internacional de la Mujer a través de su exposición principal. En esta ocasión, a través de la muestra colectiva 'Mujeres del Sur en el Arte', el espacio busca visibilizar a las mujeres artistas de la región y potenciar la figura femenina en la creación artística.

La exposición presenta la obra de once mujeres artistas de la Región de Los Lagos, quienes fueron seleccionadas a través de una convocatoria abierta, y presentan a través de instalación, fotografía, arte textil, pintura y otras disciplinas, una mirada contemporánea sobre la creación femenina.

Es así, como las artistas Liz Albany, Victoria Álvarez, Nicole Cofré, Clara Donoso, Teresa Fischer, María Inés Galecio, Elisa Irarrázaval, Irma Mellado, Rocío Montoya, Florencia Reid y Mabel Ruiz, confluyen en esta muestra colectiva donde se entretejen discursos en torno a la identidad, la memoria, el apego, nuestro habitar, la mujer y su cuerpo.

'En esta exposición damos espacio a artistas que antes no se habían proyectado con nosotros, nuevas miradas que reafirman nuestra apertura como Centro Cultural Bosque Nativo para este 2022', señala la curadora de la muestra, Natalia Bártulos.

Esta actividad en Centro Cultural Bosque Nativo cuenta con el financiamiento del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio a través de su Programa de Apoyo a Organizaciones Culturales Colaboradoras.

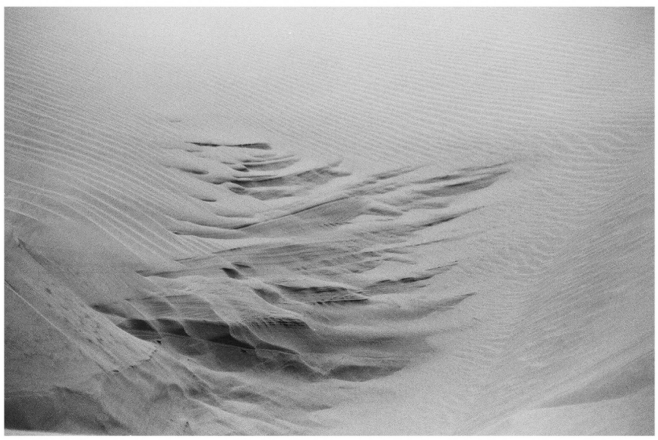
La muestra podrá ser visitada entre el 15 de marzo y el 9 de abril en el Centro Cultural Bosque Nativo, en Puerto Varas. La entrada es liberada.

Horario:
Martes a Viernes | 10:00 – 14:00 y 15:00 a 19:00
Sábado | 10.30 a 14.00
Domingo y Lunes | Cerrado

Dirección:
Casa Raddatz | Av Vicente Pérez Rosales 1305, Puerto Varas

Más info en www.fundacionbosquenativo.cl







GORE, Municipios y Corfo lanzaron programa "Patagonia Costa" un nuevo destino gastronómico, arqueológico y cultural para Puerto Montt, Calbuco y Maullín

Frente a la Iglesia de la localidad Aguantao en Calbuco, Región de Los Lagos, autoridades y la comunidad fueron parte del anuncio de esta iniciativa cuyo foco es el apoyo a la reactivación económica del sector turístico en un territorio compuesto por estas tres comunas y que ha sido denominado como "Patagonia Costa".

Experiencias insulares, una ruta gastronómica, el conocimiento de los oficios costeros, humedales, avistamiento de aves, Kayak, rutas milenarias, el recorrido por distintas caletas costeras, playas y surf además del ciclismo rural son solo algunas de las ventajas turísticas de esta zona en la que emprendedores o potenciales emprendedores, organizaciones turísticas y toda su cadena de valor serán clave en el desarrollo y la sofisticación de su oferta turística.

Un programa financiado por el Fondo Nacional de Desarrollo Regional del Gobierno y apoyado por Corfo, Sernatur y los tres municipios del territorio, cuya duración es de 24 meses, período en que se buscará reactivar la economía de los emprendimientos turísticos de un destino denominado Patagonia Costa" establecido como uno de los 5 destinos turísticos de la región. Considerado la puerta de ingreso a la Patagonia Chilena, y en el que se relevarán sus aspectos culturales, gastronómicos y arqueológicos para el desarrollo económico de este territorio.

El Gobernador Regional, Patricio Vallespín explicó que "buscamos mejorar la competitividad de la Patagonia costera, iniciativa que se pone a disposición de la redinamización del turismo, ya que sabemos de su potencial turístico pero falta aún esta relación público privada que con este programa se concretará. Esperamos que sean los emprendedores de esta zona los que se atrevan a avanzar en nuevos desafíos, levantando productos turísticos y presentando sus propuestas de desarrollo de valor y así tener mejoramiento en infraestructura y modelos de negocios, hoy se levanta una alianza productiva importante apoyada por el consejo regional, esperamos que se corran los cercos del turismo y prepararnos mejor para lo que viene en materia cultural y gastronómica de primer nivel"

Corfo será el servicio que liderará este programa promoviendo la cooperación y generación de redes de las micro y pequeñas empresas al implementar una gobernanza público-privado que aporte al desarrollo de productos turísticos diferenciadores, o fortalecer a los ya en marcha permitiendo vinculación con empresarios de comunas vecinas

Rodrigo Carrasco, director regional de Corfo Los Lagos señaló que "se trata de un programa muy ambicioso para la zona que le permitirá posicionarse como marca "Patagonia Costa", enalteciendo tres aspectos claves como son la gastronomía, arqueología y cultura mediante un plan de desarrollo tanto para fortalecer al menos a 200 emprendedores locales del turismo y sus capacidades y a 40 emprendedores beneficiados a través de inversión en equipamiento e infraestructura, estamos hablando de un territorio con atractivas iglesias patrimoniales, fiestas costumbristas y cultura gastronómica que podrá ser desarrollado a través de la articulación con la instrumentación de otros servicios como INDAP, SERNATUR y SERCOTEC por medio de distintos programas", señaló.

Por su parte el alcalde de Calbuco, Juan Francisco Calbucoy, comuna en la que se dio el puntapié inicial a este programa, explicó "tenemos un gran valor en materia turística, no solo en nuestra comuna donde tantos emprendedores se han esforzado por mostrarla desde la perspectiva turísticas culturales y de naturaleza, sin embargo nos falta adecuarnos a las exigencias de un turista preparado, formalizándonos y asociándonos para que podamos fortalecer las capacidades de quienes han esperado por tanto tiempo este programa, sabemos que además habrá una fuerte promoción del destino lo que obligará a garzones, guías turísticos, recepcionistas estar preparados para el visitante, estamos muy agradecidos y dispuestos tanto para generar un impacto en las comunidades locales como en el turista que nos visite".

Historia, cultura, gastronomía y arqueología, todos estos aspectos continuarán el trabajo de diagnóstico que comenzó el año 2018 y que ha quedado plasmado para actualizarse en la página www.patagoniacosta.cl inicio de una promoción y oferta del destino.



VITRINA Comercial

Portal Ernestina
Centro Comercial • Puerto Varas

Optica Lelikelen +56 9 7615 1096
Nutricionista Paula Evans Clery +569 88848322
Zonatec, Serv. Técnico Computación +56 9 5759 0086
Huellas, Centro Psicológico +56 9 7657 6821
Constructora Herrera y Abello +56 9 8385 1640
Kinesiología Deportiva - Columna +56 9 9079 6931
Púrpura, Depilación Láser +56 9 7932 0621
Fusión Olimpo, Comida Vegetariana +56 9 9588 6227
Suraguas +56 9 6217 5066



FONO +56 9 9949 1171 · ADMINISTRACIÓN
PUERTO VARAS, GARCÍA MORENO 255, Cerca del terminal Cruz del Sur

VENDO EXCELENTES PROPIEDADES
CEL 997792075

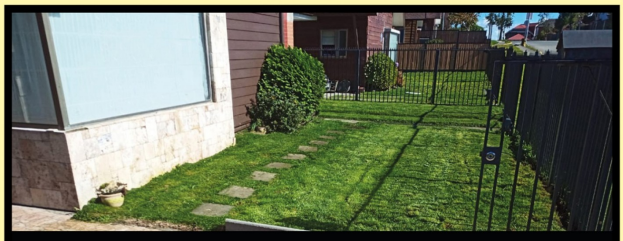
FRENTE A CLÍNICA PUERTO VARAS
312.5 MTS2 (25 X 12.5)

DEPARTAMENTO EDIFICIO MANZANAL
3D, 2B, BODEGA Y ESTACIONAMIENTO.

NIKY REGALOS
LUNES A VIERNES
DE 9:30 A 19:00 HRS
SÁBADOS
DE 10:00 A 15:00 HRS

DR. ALEJANDRO ALVAREZ
Implantología
y
Rehabilitación Oral
Urgencias Dentales
Consultas Telefónicas
Puerto Varas
San Pedro 451
2do piso, Oficina 3
Fono
65 2 235858
+56 9 64564158
Fono
65 2 295757
www.dralvarezimplantes.cl

LAVASUR
EMPRESA DE ASEO
Lavado de:
-Autos
-Alfombras
-Tapices
*Limpieza de
Combustión Lenta
FONO:
+56 9 83686888
PUERTO VARAS



JARDINES JAIME
www.jardinesjaime.cl
WhatsApp +56976081720 Facebook/Jardines Jaime
Pasto natural en rollos y jardinería en general
Atencion en Puerto Montt - Puerto Varas -Llanquihue y Alrededores

arte & oficios
MACHACOYA
Atelier Galería
SECRETOS
Walker Martínez #781 con Valverde - Email: porsiempre007@gmail.com
@atelierdejaimelopez @ateliergaleria +569 75836816



Veterinario a Domicilio 24/7
URGENCIAS
Willy Rojas
- Vacunación
- Desparasitación
- Enfermedades en General
- Microchip
Celular:
+569 82078167

Contrate sus avisos en su diario local

ventas@eha.cl

El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio



Contacto
leonardochaconf@gmail.com
Fono: 9 88079913

Leonardo Chacón F.
Chef Capacitador

- Asesorías Gastronómicas
- Desarrollo de productos Regionales.
- Cursos de Charcutería
- Desarrollo de Cocinas

TEATRO DEL LAGO
FUNDACIÓN

TEATRO BIOBÍO

ÓPERA
PATAGONIA



ESTRENO

18 y 19 de marzo
TEATRO DEL LAGO

25 y 26 de marzo
TEATRO BIO-BÍO

Una mirada desde el fin del mundo, a 500 años de la expedición de Magallanes

CREACIÓN: MUSICACTUAL · TMC TEATRO MUSICAL CONTEMPORÁNEO
COLABORACIÓN: CCV
FINANCIA: IBERESCENA · Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio
PATROCINIO: Embajada de la República Argentina en la República de Chile
AGRADECIMIENTOS: MUNICIPAL DE SANTIAGO · CIERVO RESTAURANT

TEATRO DEL LAGO
FUNDACIÓN

ESCUELA DE LAS ARTES

LA MÚSICA SÍ ES PARA TODOS

ADMISIÓN 2022 SEGUNDO PROCESO DE MATRÍCULA

INSCRÍBETE EN TEATRODELLAGO.CL

ÚLTIMOS CUPOS



MAIN PARTNERS
TÁNICA · FUNDACIÓN MUSTAKIS · IBAÑEZ ATKINSON FUNDACION

PARTNERS
BANCO BICE · Cocinas de Llanquihue · grupo saesa · Gasco · isa INTERVIAL

COLABORADORES
NATURAL MINERAL WATER PUYEHUE · essal · SKY · Chile · PTI DESTINO CREATIVO LAGO LLANQUIHUE

MEDIA PARTNERS
EL LLANQUIHUE

teatrodellago.cl @teatrodellago