

Vida Hogar



*Celebra
junto a
papá.*

Vitrina con entretenidos regalos para él.

Cómo eliminar la grasa abdominal.

Los riesgos de ser deportista de fin de semana.

SIN IVA



PALMAS DE PEÑUELAS

Condominio Privado

Peñuelas, IV Región
palmasdepenuelas@valleblanco.cl

DISCADO DIRECTO
Marca el *2211 

DEPARTAMENTOS 2 y 3 DORMITORIOS

DESDE
UF 1.800

¡ENTREGA INMEDIATA!

*Visite nuestras Salas de
Exhibición y Pilotos*



 **Costa Herradura**
DEPARTAMENTOS & SPA
LA HERRADURA, IV REGIÓN
costaherradura@ecasa.cl
NUEVO PROYECTO
DESDE
UF 2.399

* Costa Herradura Edificio 1.
Las Imágenes , ilustraciones y textos contenidos en este documento fueron elaborados con fines ilustrativos y todas las dimensiones contenidas en él son aproximadas, no constituyen necesariamente una representación exacta de la realidad.
Su único objetivo es mostrar una caracterización general del proyecto y no cada uno de sus detalles. Lo anterior se informa en virtud de lo dispuesto en la ley n° 19.472.

Contenidos

4

Entrevista

Padres de ayer y hoy.

7

Vitrina

Regalos para el Día del Padre.

8

Salud

Cómo eliminar la grasa abdominal.

10

Belleza

Cosmética masculina.

12

Decoración

De todo para el quincho.



14

Gastronomía

Recetas de tragos.

16

Deporte

Deportistas de fin de semana.

18

Arquitectura

Sistemas de seguridad para las viviendas.

20

Auto

Nuevo modelo Mahindra.

21

Sociales

Desfile de modas y Tour PF.





Las dificultades de ser papá en el siglo XXI

La incorporación masiva de las mujeres al mercado laboral ha puesto en cuestión la paternidad que se limita a brindar exclusivamente bienes a los hijos. Hoy los hombres deben aprender a vivir la parentalidad de manera equitativa y afectiva.

En las últimas décadas, debido a la mayor autonomía y empoderamiento de las mujeres, sumado al incremento en su participación en diversos espacios públicos y procesos sociales, como su creciente incorporación al trabajo remunerado o su mayor participación en decisiones sociales y políticas, entre otros, tanto las familias como la paternidad han experimentado drásticos cambios.

Así lo reconoce el psicólogo Nelson Muñoz, académico de la Universidad de La Serena y coordinador clínico del Centro de Atención Psicológica y de Salud Integral CAPSI-ULS, quien señala que en las últimas cinco décadas se han ido quebrando los paradigmas de género, polares e inequitativos, en que el rol principal del hombre giraba en torno al trabajo, la vida pública, el abastecimiento de bienes para el hogar y la autoridad familiar, en tanto que a la mujer se

le atribuía la dedicación a la vida privada, el cuidado del hogar y de los hijos, y el brindar apoyo afectivo.

“Hay que distinguir entre la parentalidad y la paternidad, ya que la paternidad es una construcción cultural destinada al ejercicio parental de la figura del hombre, mientras que la maternidad sería lo mismo en su versión femenina. Eso se ha ido fracturando en el último tiempo y ha provocado un importante impacto en el ejercicio de la parentalidad, y en el caso de la paternidad ha exigido que el hombre pueda empezar a ocupar un rol mucho más maternante, lo que implica que ha sido movilizado a desarrollar ciertos roles que estaban más dados hacia la mujer, el hombre hoy día tiene que ser más tierno y tener una mayor riqueza en su expresión emocional para poder desplegarla en el ejercicio de su parentalidad y eso, muchas veces, perturba”, explica el profesional.

Según Muñoz existen cuatro movimientos de la parentalidad que dan cuenta de la multidimensionalidad que implica el desempeñar este rol: abastecimiento afectivo (contención, educación emocional), abastecimiento material (alimentación, salud, educación); el abastecimiento normativo (involucra el tema de los límites, que establece y supervisa las normas) y el abastecimiento valórico. *“Los padres de hoy tienen que ser más polivalentes que los padres de antes, ya que además de ser proveedores materiales tienen que ser proveedores de afecto y abastecedores de contención”*, puntualiza.

A juicio del académico de la ULS el desempeño de todas estas tareas de manera compartida y coordinada, entre el papá y la mamá, son fundamentales para desarrollar con éxito la labor de padres y alcanzar el objetivo final que es la corresponsabilidad en el cuidado y crianza de niños y niñas.

“El gran desafío es que los padres complementen la labor materna y que las madres complementen la labor paterna, eso es fundamental”, precisa Nelson Muñoz. *“Los padres deben atreverse a ser más afectivos, no pierden poder ni pierden masculinidad al ser más afectivos. También deben asumir roles más activos en el desarrollo valórico de sus hijos, que con el discurso se logra desde la modelación y la consistencia. Es más fácil para los niños y niñas replicar las conductas de sus padres que sus sermones”*, agrega.

PROBLEMAS CON LA PARENTALIDAD

Según el psicólogo de la ULS, Nelson Muñoz, en la actualidad hay muchos problemas con la parentalidad, tanto en caso de padres separados -que en casos muy graves llega incluso a la alienación parental-, como de padres no separados que viven con sus hijos, la que se puede resumir en lo que llama una **“crisis de la presencia”**, la que explica como el *“no estar presente afectivamente y valóricamente en la vida de los hijos. Hoy los padres tienden a abastecer mucho en lo material o participar solo durante las crisis, pero es fundamental estar en el día a día, sobre todo hay que resaltar la importancia de que los padres deben seguir presentes a medida que los hijos crecen, especialmente durante la adolescencia”*.



DE PADRE TRADICIONAL A ABUELO MODERNO

Testimonio de como los roles segregados de padre y madre hicieron que el cuidado y la crianza de los hijos e hijas fueran considerados como tarea casi exclusiva de las mujeres en el pasado y como han ido cambiando, puede dar **Mario Rivera Robles** (66 años), papá de 3 hijas (Paula, Carolina y Carmen Gloria) y abuelo de 5 nietos (María Ignacia, María Fernanda, María Francisca, Mario y Florencia), que por las vueltas de la vida ha tenido una segunda oportunidad para vivir la paternidad al asumir dicho rol para su nieta Florencia.

“Yo actualmente estoy haciendo el rol de padre y de abuelo de la Flo, que tiene 10 años, y puedo decir con propiedad que

ahora se comparte más con los niños. Antes por el trabajo, que en mi caso era en turno de 15 días de trabajo por cinco de descanso, era diferente. Yo a los niños los veía por cinco minutos cuando me iban a ver al terminal de buses, porque yo trabajaba en buses y viajaba mucho. El grueso del esfuerzo de la crianza quedaba en mano de las mujeres”, cuenta.

Mario Rivera explica que *“en cambio, ahora, a pesar de que estoy trabajando en minas, en jornada todos los días, desde las 5:30 hasta las 9, estoy mucho más enterado de lo que pasa en la vida de la Flo”*.

Su hija Paula, mamá de Florencia, también reconoce las diferencias. *“Mi papá trabajaba mucho y mi mamá fue por años madre y padre, pero nunca nos faltó nada en cuanto a lo económico,*

él trataba de suplir el poco tiempo que pasaba con nosotras y nos daba el gusto en todo”, señala. “Ahora, él es con la Flo muy distinto, porque está cumpliendo 100% el papel de padre con mi hija. Es un papá- tata presente y disponible para ella las 24 horas del día y los 365 días del año, la llama dos veces al día del trabajo y cuando llega el primer saludo es para

ella”, explica Paula Rivera.

“El único día que compartimos todo el día son los domingos, en que siempre salimos juntos o tenemos algún panorama. Lo más importante es que ella conversa conmigo, me habla del colegio, y trato de darle el gusto en todo lo que ella quiere”, señala Mario.

Es que hoy por hoy si bien los hombres están cada vez más interesados en participar en la paternidad, todavía su desempeño está focalizado en roles como el juego, los paseos y el apoyo en tareas escolares. Al mundo de las tareas domésticas los hombres casi no han entrado, excepto en temas como reparaciones en el hogar o pago de cuentas.



LA PATERNIDAD COMO UN EJERCICIO CONCIENTE

como son cada uno de ellos. Al final yo he aprendido en la práctica que lo que verdaderamente une a una familia no son los lazos de sangre, sino que los lazos de amor”, señala Sermeño. “Yo me siento muy gratificado cuando los veo a los cuatro juntos, porque es el fruto de un esfuerzo muy grande, y me refiero a un esfuerzo de amor, de ponerle muchas ganas a que haya vocación de familia, porque esto implica un ejercicio diario de aceptación, respeto, tolerancia, vencer el egoísmo”, agrega.

Fernando explica que, en el caso de sus hijos biológicos, los dos llegaron de sorpresa y que, aunque con el menor pudo vivir sus primeros dos años y medio, desde entonces el mantener vivo el vínculo ha requerido un esfuerzo consciente de todos los involucrados. “Con ambos he intentado mantener un vínculo lo más cercano posible, lo que ha significado que decisiones laborales o de otro tipo siempre han estado supeditadas a la permanencia o cercanía que yo quiero tener con ellos, que no ha sido fácil, porque además son dos mamás distintas, hay que compatibilizar muchas agendas y muchos horarios”, indica.

Sermeño agrega que con su esposa han adaptado la casa para acoger a toda la familia, de manera de asegurarse que cada uno tenga un espacio propio. Hay

también una preocupación especial en coordinar las vacaciones, ya que es el único momento del año en que “la tropa de seis” puede compartir más que un fin de semana.

“Mi experiencia es quizás que no necesito estar todos los días para construir una linda relación entre padre e hijo, a pesar de esta limitación que tengo, yo me siento muy orgulloso de la relación con mis hijos, creo que es muy sana, es muy amorosa, muy cercana, nos queremos mucho, en su estilo cada uno”, señala.

“Yo trato de ser un papá presente aun no viviendo con ellos, y cuando estoy con ellos trato de vivirlo intensamente, y es difícil porque en un fin de semana tienes que hacerlo todo: tienes que jugar, disciplinar, lo fome de hacer tareas... Creo que ese esfuerzo siempre va a valer la pena, que ellos lo van a valorar en su momento”, agrega el profesional.

Fernando Sermeño reconoce que es un agradecido, “porque en las condiciones en que se dio, la mía podría haber sido una paternidad súper triste y difícil, pero hemos tenido suerte porque hemos sido muy generosos, y somos hartos, porque este es un esfuerzo que incluye también a mis hijos, mi esposa, que nunca ha interferido en mi ejercicio de la paternidad, y las mamás de mis hijos, que me han dejado construir este vínculo y han tomado decisiones que han permitido que mis niños y yo podamos vivir activamente nuestra relación”.

Un ejemplo de cómo desempeñar la paternidad en condiciones difíciles y hacerlo funcionar en base a voluntad, es el de Fernando Sermeño Vera (42 años), abogado, Director de Desarrollo Comunitario de la Municipalidad de Coquimbo, padre de dos hijos de madres distintas, Fernando de 15 años y Vicente de 10, con los que no vive. Además, cumple el rol de papá de los dos hijos de su actual esposa, Josefa de 14 años y Simón de 19 años.

“Nosotros somos lo que se denomina una familia ensamblada, con los míos y los tuyos, pero no tenemos los nuestros, y ha sido una muy linda experiencia, por las diferentes edades de los niños y por



Discos desde \$18.000 y tornamesas desde \$93.500 / The BlackSheep.



Parlantes Bluetooth / The BlackSheep. Desde \$25.600



Calentador de taza USB / Santino.



Despertador con pistola / Santino.



Mug Stormtrooper / Santino.



Perfume Avon 300km/h Max Turbo \$13.990



Perfume Avon Alpha \$18.990



Perfume Avon Exploration \$18.990



Destapador magnético blanco Suck UK / Santino.



Vaso cervicero Upside Down / The BlackSheep \$18.900

Regalos sólo para papá

Se aproxima el Día del Padre y para no andar a última hora recorriendo las tiendas sin saber qué elegir, a continuación entregamos algunas ideas diferentes de regalo para salir de lo tradicional.



Accesorios Buff / The BlackSheep. Desde \$12.500



Cómo deshacerse de la molesta grasa abdominal

.....
La grasa visceral en los hombres no es sólo un problema estético, también es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.
.....

No importa la contextura, uno de los problemas estéticos y de salud que más aquejan a los hombres es la grasa abdominal o la conocida “ponchera”. Es que aunque muchos realizan actividad física periódicamente y están en su peso normal, no han logrado deshacerse de ella.

Pero **¿por qué se acumula tanta grasa en esa zona?** “Hombres y mujeres ahorramos la energía excesiva que consumimos a través de los alimentos o bebidas en forma de grasa, la diferencia radica en el tipo de grasa que ahorramos las mujeres versus los hombres. En el caso de las mujeres, tendemos a ahorrar una mayor proporción de grasa en forma de “grasa cutánea” (rollitos bajo la piel), en cambio los hombres ahorran una mayor proporción de grasa en forma de “grasa visceral” (grasa ubicada en la parte abdominal, que rodea órganos o vísceras), lo que se debe principalmente a las hormonas y al desequilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto”, explica la nutricionista Carolina Arriagada Juliá.

La especialista también indica que los hombres después de los 40 años tienden a acumular más grasa abdominal, debido a que el metabolismo se enlentece y las hormonas masculinas favorecen el ahorro energético en forma de grasa visceral.

Y aunque a muchos les parece poco estético, lo cierto es que la preocupación debe ir mucho más allá, ya que la grasa visceral que cumulan los hombres puede traer problemas para la salud. “La grasa visceral, asociada a un exceso de peso, es muy riesgosa, ya que al estar directamente ligada a los órganos, genera un mayor riesgo cardiovascular, es decir, una mayor probabilidad de presentar enfermedades asociadas al exceso de grasa. Una circunferencia en la cintura más grande, coloca en un riesgo mayor de padecer enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la diabetes, enfermedades cardíacas (como

infarto), apnea del sueño e incluso ciertos cánceres (como el cáncer de colon o recto)”, señala la nutricionista.

¿Cómo saber si se está en riesgo? Una forma es el “índice cintura/cadera”. Se mide la cintura y cadera en centímetros, y se divide el valor del perímetro de la cintura por el de la cadera. Si el valor obtenido es sobre 1,0 se asume que existe un riesgo cardiovascular.

Otra forma de saber es con la “circunferencia de cintura”. La medición exclusiva de la circunferencia de cintura estima con la misma exactitud la grasa visceral como lo hace la relación cintura/cadera. Para hombres, una zona de alerta es una cintura igual o mayor a 94 cm y para mujeres igual o mayor a 80 cm.

Es por esta razón que una buena alimentación es clave para no estar en la zona de riesgo y evitar la acumulación de grasa. Carolina Arriagada, indica que “alimentos con alto contenido de grasa saturada y azúcares como frituras, mantequilla, mayonesa, margarina y pasteles. Así como también el excesivo consumo de pan y “masas”, contribuirán en mayor medida a aumentar su acumulación. La cerveza consumida en exceso también se asocia al igual que los licores destilados como pisco, vodka y whisky”.

Es importante entender que una vez acumulada la grasa en la zona abdominal es muy difícil gastarla, principalmente porque, según indica la especialista, tan sólo 500 gramos de grasa contienen 3.500 Kilocalorías. Sin embargo, no se trata de una misión imposible, un cambio de estilo de vida, alimentación equilibrada y actividad física, sumadas a mucha paciencia y constancia, es la mejor forma de eliminarla y evitar su aparición en exceso.





Belleza masculina: Más allá del corte de pelo y la afeitada

El mercado actualmente ofrece de todo para los rituales de belleza de los hombres, desde cremas para las arrugas hasta servicios como limpiezas faciales y manicure.

No cabe duda que en los últimos años los hombres se están preocupando más por la estética de su cuerpo. Hoy, para muchos no sólo basta con trabajar la musculatura, tener un buen corte de pelo, rebajar la barba y aplicar un buen perfume, la utilización de productos de belleza para diferentes cuidados cada vez adquiere más terreno en el baño de los hombres.

Pero, si bien han evolucionado y se han vuelto menos machista en este aspecto, las gracias hay que dárselas más bien a importantes referentes del mundo masculino provenientes del cine, música y deporte, especialmente de este último,

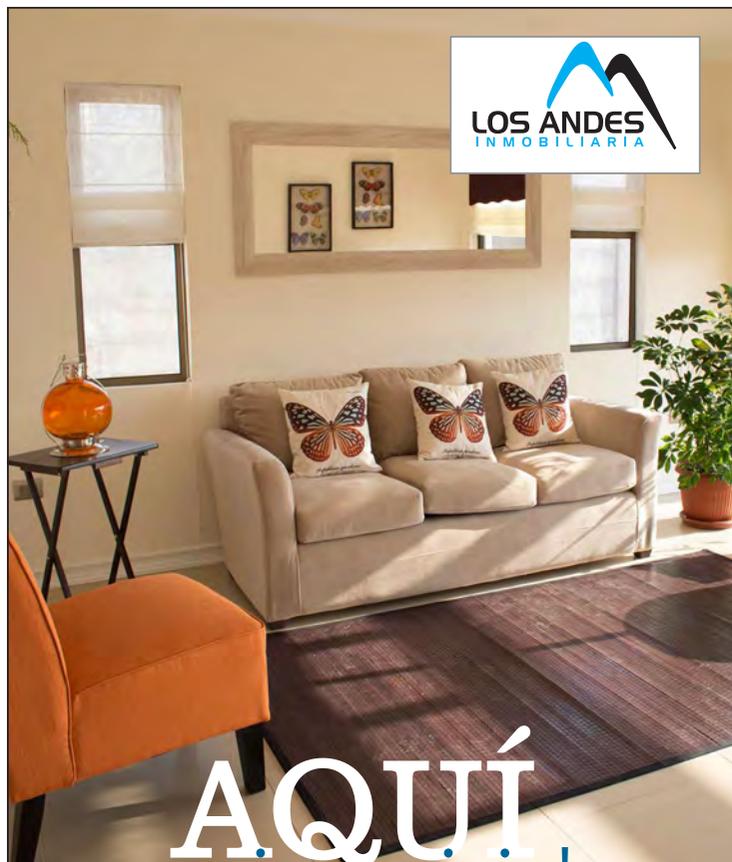
ya que han sido precisamente destacados futbolistas, como David Beckham, quienes han demostrado que los cuidados de belleza no afectan en nada la masculinidad y menos el talento con el balón.

Es cosa de mirar las vitrinas y catálogos de las diferentes marcas de cosméticos que hay en el mercado nacional e internacional, abundan las líneas “sólo para ellos” con rostros de conocidos personajes mundiales. Porque si bien en los años 90 la utilización de cremas era motivo de burlas entre los machos, hoy por hoy es tan normal que incluso comparten sus datos de productos para el rostro, pelo y cuerpo.

Por ejemplo, para el cabello ya no sólo existe el gel. Dependiendo el look que se quiera lograr, los hombres hoy pueden elegir entre: **cera**, para una apariencia despeinada y natural; **crema**, para un cabello más sobrio y urbano; **pomada**, para un peinado pulido y brillante; **espuma**, para lograr un efecto relajado, y **spray**, que funciona muy bien en variados peinados.

Para el rostro, en tanto, las grandes marcas -incluidas las de dermatocósmica- que se encuentran en tiendas y cadenas de farmacias, ofrecen una amplia gama de productos para las necesidades exclusivas de la piel masculina. Hay jabones para lavar diariamente la cara, hidratantes para después del afeitado, cremas para evitar la fatiga del rostro y ojos, reafirmante de piel y, por supuesto, cremas para combatir el envejecimiento prematuro.

En cuanto a los servicios de belleza masculinos, aún no todos se atreven a reservar horas en los centros de estética; sin embargo, la gran mayoría de ellos ofrecen manicure y pedicura, enfocadas principalmente en rebajar las uñas, retirar el exceso de cutículas, hidratar y sacar brillo, para que las manos luzcan mejor presentadas. También hay tratamientos para el acné y la grasa de algunas zonas de la cara, limpiezas faciales y depilación, además de terapias de spa. *¡Es cosa de atreverse!*



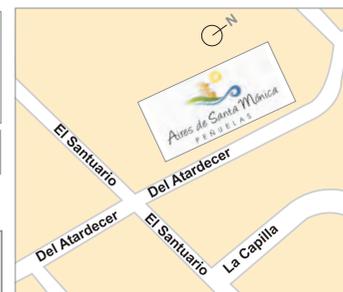
AQUÍ
quiero vivir!



139 M2 | 4 DORM. | 3 BAÑOS

DESDE **6.800 UF**

CASA B - SUPERFICIE
APROXIMADA 490 M2



AVDA. ATARDECER 4950 ESQ. MONTECARLOS
EL ROSARIO - PEÑUELAS

Vende: Inmobiliaria Los Andes Ltda.
Fonos: (51) 2321279 - 9 83151181 -
(51) 2 134969 - 9 9 744 4940

Sala de Venta:
Rosario de Peñuelas
Fono 61687783





Quinchos, su lugar favorito

Aunque la parrilla de medio tambor tiene “ese no sé qué” para muchos hombres, el quincho ofrece muchas más opciones para disfrutar de días enteros en torno a un buen asado de fin de semana.

Porque pueden compartir con la familia y amigos, porque pasan tiempo al aire libre, porque la parrilla les encanta, por estas y por muchas otras razones el quincho es uno de los lugares favoritos de los hombres.

No importa si es espacioso o pequeño, mientras tenga una buena parrilla todo bien. Sin embargo, en el último tiempo, el mercado está ofreciendo una gran variedad de complementos para esta zona del patio y, por lo mismo, los varones comienzan a interesarse por tener un área más cómoda y mejor elaborada.

Para comenzar, hoy existen una gran variedad de productos para asar,



Brasero

además de las típicas parrillas a carbón que se construyen junto con el quincho, hay otras opciones como las listas para empotrar. Se trata de una **parrilla a gas de acero** inoxidable con control de temperatura y tapa. En general son espaciosas y sólo hay que dejar un lugar en el quincho para llegar e instalar.

También existen **los spiedos** que permiten hacer girar la carne sobre la superficie de calor. Se pueden mandar a hacer a la medida, comprar hechos o incluso hay algunas parrillas que los traen incorporados.

Los discos también son una excelente alternativa, ya que no solo permite asar la carne, sino que preparar otro tipo de alimentos que contengan jugo, como mariscos o pescados. Los hay a carbón y a gas, ambas versiones pueden tener su espacio dentro del quincho.

Otras alternativas que sirven para complementar la parrilla, son los **hornos de adobe** o las **cocinas a leña**. Además de que generan mucho calor para los fríos días al aire libre, sirven para preparar algunos acompañamientos para la carne a la parrilla, como pan amasado, empanadas, cordero y cabrito.

En cuanto a los accesorios, hay algunos indispensables. Por ejemplo, para las bebidas, existen cavas de vinos que permiten conservarlos a la temperatura adecuada y frigobares pequeños para mantener heladas, por ejemplo, las cervezas. De este modo se tiene todo a mano y se evita estar entrando a la cocina de la casa. Se puede acompañar de un mueble para las copas, vasos y otros licores, que en conjunto funcionan como bar.

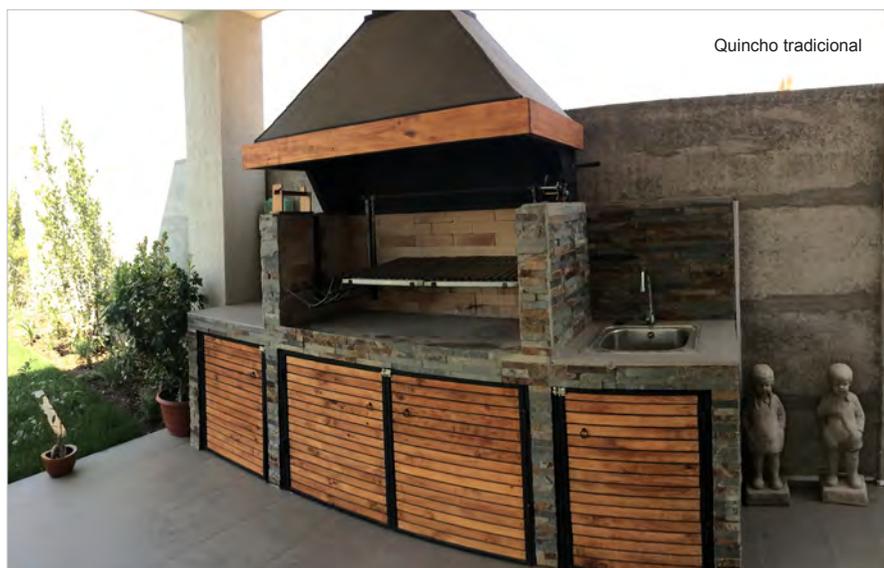
También, para comodidad del parrillero y los invitados, las extensiones de apoyo y los lavaderos son muy funcionales, ya que entregan la autonomía necesaria para hacer todo en un mismo lugar. Mientras la mesa de apoyo permite preparar los alimentos, el lavadero instalado al costado ayuda a limpiar los utensilios de cocina. Aunque ambos vienen en diferentes materiales, para evitar que se oxiden con el clima costero, es mejor preferir la madera y el concreto, funcionan muy bien al aire libre.

Finalmente, pensando en los meses de frío o en las heladas noches de la

costa, **los braseros** son accesorios que, además de entregar el calor del fuego, permiten decorar el ambiente si se elige uno con lindo diseño. Porque ojo, no estamos hablando del brasero de la abuelita, hoy existen braseros de fierro colgante, de mesa, forjados, para fogón y estilo romano, entre otros modelos. La misma línea siguen los leñeros que son el compañero perfecto.



Horno



Quincho tradicional

Cocteles para disfrutar y compartir

Contar con un bar bien surtido en casa es indispensable para muchos hombres, es por eso que la reconocida revista masculina GQ destaca algunas mezclas que los varones pueden comenzar a probar con sus invitados.



Con pepino

Tom Collins de pepino

- 4 rebanadas de pepino
- 4 oz. de ginebra
- 1 oz. de jugo de limón
- 1 oz. de jarabe simple

Preparación: Muele el pepino en el vaso mezclador (con el mortero), añade la ginebra, el jugo de limón y el jarabe simple. Agita y vierte sobre un vaso con hielo.

Con vino tinto

New York Sour

- 2 oz. de whisky de centeno
- 1 oz. de jugo de limón
- 1 oz. de jarabe simple

Agítalo en un vaso mezclador y viértelo en un vaso con hielo. Salpica 1/2 oz. de vino tinto sobre la parte de abajo de una cuchara, de manera que caiga sobre el coctel, y listo.



El biter

Old fashioned

- 1 cubito de azúcar
- 3 chorritos de biter
- 2 oz. de whisky de centeno
- 1 cáscara de naranja

Mezcla el azúcar y el biter en el fondo del vaso. Añade el whisky, hielo y la cáscara de naranja. Mezcla suavemente.

A pasos de todo lo que necesitas

Piscina, juegos infantiles, doble acceso, club house y áreas verdes.



4ª ETAPA

CONDOMINIO BRISAS DE SAN JOAQUÍN

DEPARTAMENTOS 3 DORMS / 1-2 BAÑOS



Imágenes, textos y medidas son de carácter referencial y con fines estrictamente ilustrativos. Las imágenes de mobiliario, equipamiento y paisajismo no constituyen necesariamente una representación exacta del Proyecto. Lo anterior se informa para dar cumplimiento a lo dispuesto en la Ley N°19.496 y Ley N°19.472. (Fecha de emisión 04.05.2016)

Sala de Ventas

Av. Guillermo Ulriksen 1781, La Serena
Teléfono: 9 6878 1576
angelica.carrasco@pacal.cl

40 años
construyendo
calidad de vida

Conoce más de 30
proyectos en todo Chile en
www.pacal.cl



Los riesgos que corren los “deportistas de fin de semana”

Esguinces, contracturas y desgarros son algunas de las lesiones que deben enfrentar quienes practican deporte intenso esporádicamente.

Ya sea por trabajo o por las labores de la casa, muchos encuentran en el fin de semana el único momento para poder realizar actividad física. Y aunque el deporte es beneficioso para la salud, hay que tener cuidado con realizarlo de forma esporádica y sin preparación, ya que se corre más riesgos de sufrir lesiones.

Los llamados “**deportistas de fin de semana**” en general tienen conciencia de lo importante que es estar en forma y mantener el cuerpo saludable, sin embargo, lograrlo en tiempo record no es lo adecuado. Según la Asociación

Chilena de Seguridad (ACHS), “*el problema no es el entusiasmo ni las ganas de estar sano, lo complicado es someter al cuerpo a rutinas deportivas exigentes, que pueden terminar en esguinces, contracturas y desgarros debido a la poca frecuencia y a la alta intensidad*”.

Lo ideal, señala la ACHS, es que la actividad física se realice periódicamente al menos 3 veces por semana con sesiones mínimas de 45 minutos. “*Esto, porque el objetivo es crear un hábito y hacer que el cuerpo se ejercite de manera progresiva*”, indica la entidad.



Entonces, **¿cuál es la forma correcta de hacer deporte y obtener buenos resultados?** Lo primero es la elongación. Se aconseja estirar los músculos antes,

para aumentar la temperatura muscular, y después, para obtener más flexibilidad, relajar los músculos y evitar calambres y fatiga.

Durante el entrenamiento, en tanto, hay que considerar el ejercicio aeróbico, como caminata, trote y elíptica. Esta actividad fortalece huesos y músculos, mejora la resistencia física, permite quemar grasas, mejora la actividad cardíaca y libera endorfinas que mejoran el ánimo y dan energía.

También es importante considerar los ejercicios de fuerza, para fortalecer músculos y articulaciones. Hacer pesas o máquinas, por ejemplo, ayuda a desarrollar el músculo y a tonificar el cuerpo. Con a lo menos dos sesiones semanales de entre 20 y 30 minutos es suficiente.

Es importante señalar que quienes comienzan a ejercitarse deben realizar antes un chequeo médico para saber si se está en condiciones de hacer actividad física, especialmente cuando ha pasado mucho tiempo desde el último entrenamiento. Si bien, la recomendación es para todas las personas, la ACHS señala que los mayores de 40 años que presenten factores de riesgo como hipertensión, diabetes, obesidad o tabaquismo, deben consultar con un especialista siempre.



“Quienes comienzan a ejercitarse deben realizar antes un chequeo médico para saber si se está en condiciones de hacer actividad física, especialmente cuando ha pasado mucho tiempo desde el último entrenamiento”.

Para evitar lesiones, la actividad física debe practicarse al menos 3 veces a la semana en sesiones de, mínimo, 45 minutos, siempre considerando la elongación antes y después del entrenamiento.



Grato ambiente - Platos nacionales e internacionales - Variedad carta de tragos en nuestro bar.

Eventos Especiales - Empresas - Particulares

51 - 2 214000
Ruta Norte Km 470
www.serenasuite.cl



Máxima seguridad para las viviendas de hoy

Gracias a internet y los celulares, actualmente es posible tener sistemas de seguridad en las casas que se pueden manejar desde cualquier parte de Chile y el mundo.

Cada día más familias viven en primera persona el problema de la delincuencia al interior de las casas. Por esta razón, muchos están optando por invertir en productos de seguridad que sean realmente efectivos para su protección.

Eduardo Castillo, gerente técnico de Corrientes Débiles (**celular: 986787935**), señala que hay variados dispositivos que hoy se están utilizando mucho, como las alarmas convencionales que son por cable o inalámbricas. La diferencia está en

que actualmente se pueden comandar desde los celulares.

Uno de los sistemas, señala Eduardo Castillo, funciona vía mensajes de texto. “Se instala la alarma más un dispositivo GSM y envía mensajes

de texto cuando la alarma se activa. Indica qué zona se activo o si se descargó la batería.” Opcionalmente, esta puede ir acompañada con el ruido de la sirena si el cliente quiere.

Los otros sistemas de alarmas vienen con aplicaciones para el celular. “Van llegando notificaciones al teléfono como cualquier otra aplicación que se instala en el celular e indica lo mismo que la anterior modalidad por mensaje de texto, qué zona se activo o si se descargó la batería”, explica Eduardo.

Y como los smartpone entregan más posibilidades de control a distancia, la alarma también se puede activar o desactivar a través del celular. “Por ejemplo, tú sales de la casa, te sientas en el auto e instalas la alar-

ma desde el teléfono. Ya no tienes que esperar, cerrar la puerta y pedir que todos salgan”, agrega el especialista.

Además, las alarmas se pueden trabajar en conjunto con las cámaras de vigilancia, permitiéndoles enviar fotos al correo electrónico personal cada vez que se active. Independientemente, las cámaras siguen grabando todo el tiempo, videos que se pueden revisar a diario en la casa o mediante internet desde donde esté la persona.

Si no es suficiente con los anteriores sistemas y se necesita mayor automatización, el gerente técnico de Corrientes Débiles indica que, actualmente, “a las cámaras también se les puede adosar un video portero, una cámara adicional que se pone en el citó-

fono para que cuando toquen el timbre se pueda ver quién está en la puerta, ya que envía un aviso al celular”. De este modo es posible contestar el citófono sin que la otra persona sepa que no hay nadie en la casa. También se puede abrir la reja, siempre y cuando cuente con chapa eléctrica.

Finalmente, pensando en los portonazos, la apertura rápida de portones es una buena alternativa. Se pueden abrir con el tradicional control remoto o también desde el celular. Este último funciona mediante GSM, se instala un chip de celular con número al portón, la persona realiza una llamada perdida y se abre automáticamente. Lo importante es que no cualquiera que tenga el número puede abrir, solo los teléfonos autorizados.

ecomac.cl

¡YA ERES DUEÑO!

FELIZ DÍA PAPÁ, ESTE DESCUENTO ES PARA TI

QUEDAN POCOS DÍAS
5 unidades a un precio jamás visto.

CONDOMINIO VIVE LA FLORIDA ORIENTE.
Sector La Florida, La Serena.

ANTES
desde
UF 2.708
AHORA
desde
UF 2.200



Mahindra inicia movilidad eléctrica presentando su nuevo modelo E20

El auto fue lanzado oficialmente en Reino Unido con la presencia de Anand Mahindra, presidente y director general del Grupo Mahindra.



Con la rápida urbanización, llega la necesidad de una mayor sustentabilidad y aquí es cuando el E20 toma su rol en el cambiante ecosistema global. El Reino Unido se espera que sea el primer capítulo de una larga historia que, Mahindra & Mahindra, proyecta se repita en otros lugares.

Lo interesante es que el E20 estará disponible solo por compra online, dejando de lado la necesidad de involucrar un concesionario como intermediario. El auto está posicionado como un City Car de uso diario que promueve la causa de un aire limpio.

Pravin Shah, presidente y director ejecutivo de Mahindra & Mahindra, destaca la visión del gobierno de Reino Unido de crear un futuro sustentable. "Contabilizamos que hay más de 2.5



millones de hogares en el país con un conductor o un garaje ideal para cargar el E20 en la noche, y es a esta gente a la que estamos apuntando", explicó en el lanzamiento.

Si todo continúa de acuerdo al plan de la empresa y los clientes consideran que tienen una buena opción para movilizarse y desplazarse de forma confortable en rutas concurridas, el nuevo modelo eléctrico de Mahindra continuará expandiéndose en el mercado Europeo, ya que lo que M&M pretende, es llenar un importante vacío con productos como el E20, que son más baratos y pueden al mismo tiempo cumplir con los desafíos de una movilidad sustentable. El proceso ha sido puesto en marcha con productos de entrada como el scooter eléctrico GenZe para los compradores más jóvenes, seguido ahora por su nuevo hermano mayor: E20.



Claudio Tapia Zafira, Carmen Paz Alvarado y Felipe Tapia Alvarado.



Rubén Nass, Mónica Montecinos, Magdalena Errázuriz, Rubén Nass, Ricardo Nass y Jéssica Balbontín.



Ethel Klenner y Ramiro Trucco.

PF trae a Stefan Kramer

En un evento exclusivo para los clientes de PF, el comediante y actor Stefan Kramer presentó sus mejores rutinas sobre el escenario de Enjoy Coquimbo.



Show Stefan Kramer



María Verónica Pizarro, Ernesto Barrios, María Soledad Zepeda y Felipe Pizarro.



Tatiana Pierotic, Claudio Contador, Paulina Valiente, Fernando Sánchez, Andrea Rosas y Eduardo Medina.



Sebastián Cruz, jefe marketing PF Alimentos; Claudio Tapia Z., jefe zonal de PF y Stefan Kramer.



Teodora Díaz, Víctor Cantuarias, Carlos Escudero, Catalina Jauregui, Andrés Hurtado, Cecilia Álvarez, Wilfredo Villalobos y Carolina Izquierdo.

Desfile de modas

Pasta e Brazza fue el lugar donde **Fran Villalón** presentó su colección de ropa y accesorios de temporada, que ya se encuentran disponibles en su nueva tienda.



Anita Canales y Vilma Hume.



Fran Villalón y Elena Medina.



Francisca Munizaga.



Lorena Suárez, Nena Iduya y Pilar Iduya.



Verónica Rivera y Amalia Ramírez.



Marcela Pinto, Paola Mery y Francisca Armstrong.



Magdalena Contardo con sus hijos Luna y Gregorio Mordojo.

Nuestros proyectos en la IV Región

CON LA CALIDAD Y RESPALDO DE
VIVIENDAS2000



Altos del Rosario

CARACTERÍSTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones



OFICINA DE VENTAS:
Avda. Amanecer 2100
El Rosario de Peñuelas
Coquimbo

☎ (51) 2448151

☎ (51) 2277809

☎ (51) 2296927

Conozca nuestro Nuevo Proyecto en Coquimbo



Casa Tipo A-116 | 116,24 m²



Casa Tipo B-130 | 130,56 m²



Casa Tipo B-140 | 140 m²



Senderos del Milagro

CARACTERÍSTICAS:

- Muros hormigón armado
- Modelo de 3 y 4 dormitorios más estar familiar
- 3 baños
- Clóset terminados
- Piso Flotante en living, comedor, dormitorios y estar familiar
- Cocina amoblada y equipada con encimera, horno y campana
- Con terraza y Lavandería
- Finas terminaciones
- Micro Barrios con amplias áreas verdes



OFICINA DE VENTAS:
Calle del Solar N°1629
Esq. Guillermo Ulriksen
La Serena

☎ (51) 2296927

☎ (51) 2277809

Para Vivir como más Te gusta en La Serena



Casa Palqui | 115,94 m²



Casa Maitén | 129,44 m²



Casa Tipo B-130 | 130,56 m²



VIVE LA ENTRETENCIÓN TODO EL AÑO
A PASOS DEL MAR Y CASINO ENJOY


GRAN MARINA
IV REGIÓN

DEPTOS.
2 Y 3
Dorms.

Precio desde
UF 1.590

Valor ref. depto. 206

PROYECTO MARINA OCÉANO



Vive en Gran Marina y no te pierdas todo lo que ofrece la IV Región

VISITA NUESTROS PILOTOS
EN SALA DE VENTAS

Av. Costanera 5351, a un costado
de Casino Enjoy, Coquimbo.

CONTÁCTANOS EN

Tel: 512 246 875 / 512 249 506
granmarina@eurocorp.cl



Conoce nuestros 3 proyectos y elige el que más te guste

Edificio **SOL** • Edificio **OCÉANO** • Edificio **HORIZONTE**
Cada proyecto cuenta con áreas y espacios comunes independientes

Encuétranos en:  waze

EUROINMOBILIARIA.CL

 Hazte fan de [euroinmobiliariachile](https://www.facebook.com/euroinmobiliariachile)


EURO
INMOBILIARIA®
Vive tu sueño