

CADIAS

M.R.

3 AÑOS

**ESTUVIMOS EN
EL DRAMÁTICO
JUICIO A
LOS JÓVENES
EN MALASIA**

**JORGE
EDWARDS
Y SU BRUTAL
CRÍTICA
AL NUEVO CHILE**

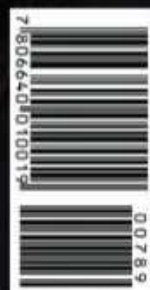
**POWER
PERALTA**
CRÓNICA DE
UNA MARCA
REGISTRADA

**ESPECIAL
WELLNESS**
DIETAS,
DEPORTES,
TERAPIAS
ANTIESTRÉS
Y EL DESCANSO
EN CHILOÉ

**EXCLUSIVO
LA SORPRENDENTE
HISTORIA DE LA
MINISTRA PÉREZ**

*Yo
Cecilia*

**POR PRIMERA VEZ LA VOCERA DE GOBIERNO HABLA DE SU ORIGEN,
SUS DOLORES, DE SU NUEVO AMOR, DE LA DISCRIMINACIÓN,
EL EMPODERAMIENTO Y LOS GOLPES QUE HA TENIDO QUE DAR UNA
DE LAS MUJERES MÁS INFLUYENTES DEL PAÍS SEGÚN LAS ENCUESTAS.**



Chile \$ 4.200



GIORGIO ARMANI



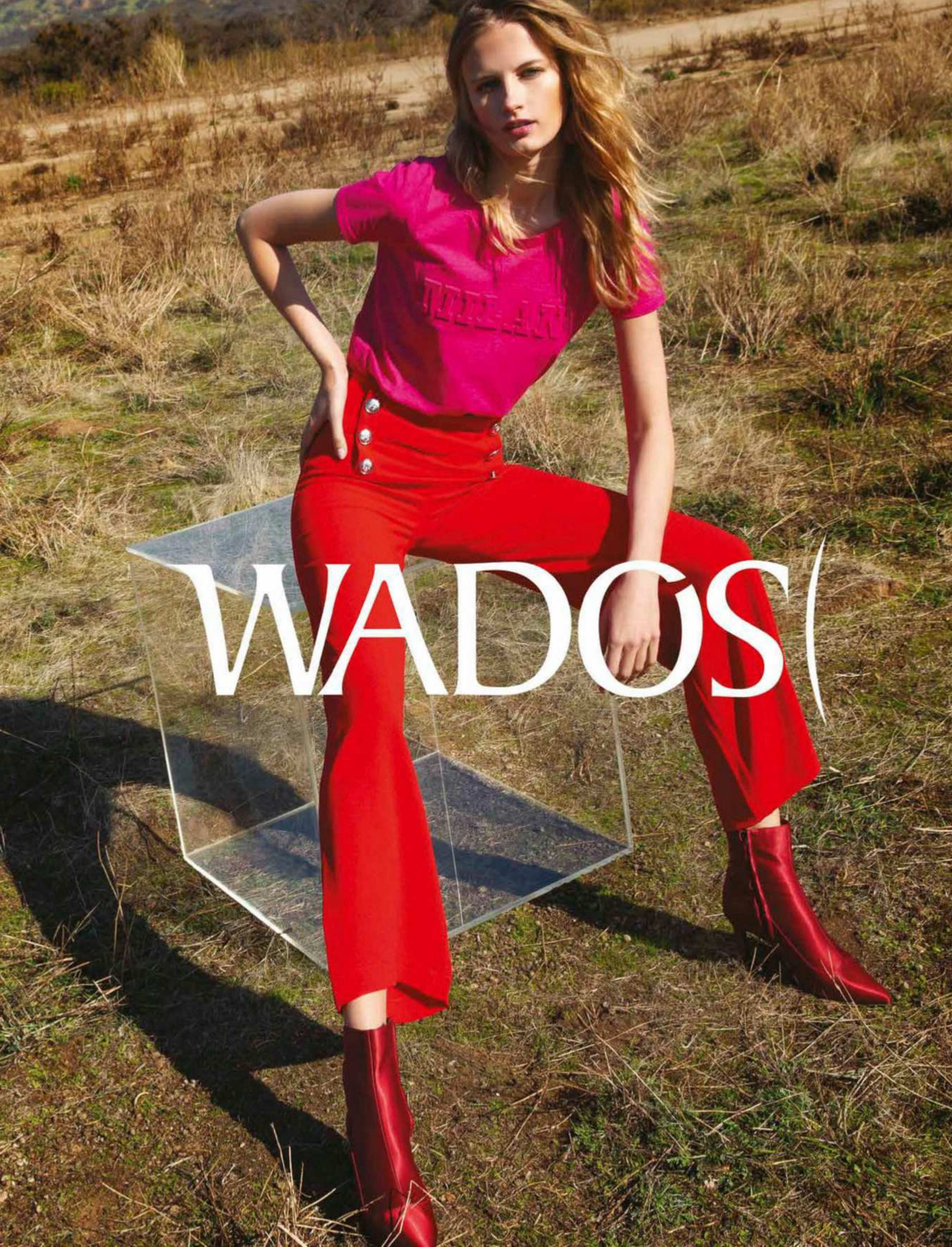
Luminous Silk Foundation

El legendario glow de Armani.
Ahora en 30 tonos.

ENCUÉNTRALOS EN PARIS, COSTANERA CENTER Y WWW.PARIS.CL



wados.cl

A woman with long blonde hair is sitting on a transparent, cube-shaped stool in a dry, grassy field. She is wearing a bright pink short-sleeved top with a ruffled hem and high-waisted red trousers with silver buttons. She is also wearing red pointed-toe boots. The background is a dry, hilly landscape with sparse vegetation. The word "WADOS" is overlaid in large white letters across the middle of the image.

WADOS

CONTENIDO



Espléndida y radiante posó la ministra vocera de gobierno Cecilia Pérez, para el lente de María Gracia Subercaseaux.

10

MADONNA: METAMORFOSIS A LOS 60

Lanzará nuevo disco para celebrar sus seis décadas, edad que mantiene a raya con una dura rutina diaria de ejercicios, además de cambiar Nueva York por Lisboa.

14

LAS MINIESTRELLAS DE LA REALEZA

No superan los siete años y ya tienen claro su rol. Charlotte de Cambridge, Estelle de Suecia y Josephine de Dinamarca se saltan las normas y viven su infancia rodeadas de cámaras.

20

SALVANDO ELEFANTES

El marfil y los cazadores los tienen cerca de la extinción, pero la marca más conocida de África impulsa una iniciativa global por la supervivencia del mamífero terrestre más grande del planeta.

26

EL BAILE DE POWER PERALTA

Los gemelos Gabriel y Raúl preparan la apertura de su quinta escuela de baile, celebran la creación de su productora y recuerdan el legado de Michael Jackson, quien cumpliría 60 años.

32

LA VOZ DE RICARDO DARÍN

El actor argentino vuelve a Chile con *Escenas de la vida conyugal*, Aquí habla del matrimonio, de la corrupción y de las acusaciones de maltrato laboral aparecidas en su contra.

46

YO, CECILIA

La historia de la vocera quien a punta de empuje e inteligencia se convirtió en una de las mujeres más influyentes. Revela además cómo se reencontró con el amor.

PRIUS C
GASOLINA + ELECTRICIDAD

REVOLUCIONA TU CIUDAD



CONducir NUNCA SE SINTIÓ TAN BIEN.

CON EL NUEVO PRIUS C GASOLINA + ELECTRICIDAD,
NO SÓLO DISFRUTAS DE UN BAJÍSIMO CONSUMO
SINO TAMBIÉN DE UNA CIUDAD MÁS LIMPIA.



VELOCIDAD CRUCERO



(ABS) SISTEMA DE FRENOS
ABS + EBD



7 AIRBAGS



RADIO DIGITAL CON TV / USB /
AUX / BT / MIRROR LINK

\$12.490.000

INCLUYE BONO DIRECTO DE: **\$500.000**

Y BONO MAF DE: **\$1.000.000**

CONSUMO EN CIUDAD DE HASTA **32,8 KM/L**

f t i y+ / TOYOTACHILE | COTIZA EN WWW.TOYOTA.CL | DESCARGA LA APP **MI TOYOTA**

HYBRID



PRIUS C: Promoción "Toyota Factory Sale" tiene bonos directos, los que aplican con cualquier forma de pago y bonos por compra con crédito de financiamiento automotriz otorgado por Mitsui Auto Finance (MAF) / Los precios publicados incluyen los bonos máximos para cada modelo y versión indicada / Prius C: Precio publicado de \$12.490.000.- corresponde a versión Prius C e incluye: IVA, Bono Directo por compra con cualquier forma de pago de \$500.000.- y bono por compra con crédito automotriz otorgado por MAF de \$1.000.000.- / A modo de ejemplo se considera el 30% de pie \$3.747.000.- y saldo a 60 cuotas de \$256.215.- Tasa de 1,775% mensual. Costo total del crédito: \$14.970.600.- CAE: 23,60% / Institución financiera se reserva el derecho de aprobación, la cual está sujeta a evaluación comercial conforme a criterios objetivos / Condiciones de Otorgamiento Bono MAF: Pie máximo: 30% y plazo mínimo de 36 meses. / Bonos y precio válidos hasta el 12 de agosto de 2018 y no aplican en zona franca. Los precios indicados incluyen IVA. / Valores de consumo de combustible han sido obtenidos en mediciones de laboratorio según ciclo de ensayo de la Comunidad Europea, homologadas en el MTT. Más información: www.consumovehicular.cl

CONTENIDO



Alex Morgan, una de las mayores estrellas mundiales del fútbol femenino, habla de cómo cuida su cuerpo en nuestro especial *wellness*.

56

LA PESADILLA DE LOS CHILENOS EN MALASIA

Luego de casi un año detenidos, les contamos los detalles del inicio del juicio contra Felipe Osiadacz y Fernando Candia, acusados de homicidio y que arriesgan la pena de muerte en la horca.

60

LAS ÚLTIMAS TRIBUS

El periodista Jorge Said documentó las últimas tribus en peligro de extinción ubicadas en América del Sur, Papúa, Nueva Guinea, Borneo y Filipinas. Aquí, su increíble registro gráfico.

66

JORGE EDWARDS Y EL NUEVO CHILE

Acaba de lanzar el segundo tomo de sus memorias *Esclavos de la consigna* y dice que el Chile de hoy se ha monetizado y quiere una clase empresarial más instruida como clave del desarrollo.

86

ESPECIAL WELLNESS

El entrenamiento de tres deportistas de élite. Las mejores dietas para esperar la primavera y una guía para recuperar la energía perdida y enfrentar el segundo semestre.

R



P A S T E L S

 Blazer Marquis 

\$29.990



STAFF

DIRECTORA GENERAL Marisol Camiroaga

EDITORA EJECUTIVA Francisca Vives

EDITORA DE CONTENIDOS Silvia Peña

EDITOR INTERNACIONAL Y DE CULTURA Franco Fasola

PERIODISTAS Lenka Carvallo (Coordinadora Multiplataforma) • Paula Palacios •
Alfredo López (Editor Vida Social)

EDITORA CREATIVA Y DISEÑO Carolina Jarpa
COORDINADORA CREATIVA Y DISEÑO Isidora Sotomayor

DISEÑADOR GRÁFICO Carlos Ávila
Colaboración: Ricardo Garay

COLUMNISTAS Y COLABORADORES Oscar Contardo • David Ponce • Romina Reyes • Marcelo Simonetti •
Felipe Villagrán • Verónica Labrín • Sandra Rojas • Valentina González

FOTÓGRAFOS Diego Bernales • Camilo Melús
Práctica: Jessica Slako

EDITORA ESTRATEGIA DIGITAL Valentina Bordalí
EDITORA DE CONTENIDOS DIGITALES Amparo Hernández
PERIODISTA DIGITAL Agustina Martínez Garriga Lacaze

EDITORA EL DIRECTORIO Y EDICIONES ESPECIALES TEMAS María Fernanda Aguirre

JEFA DE DOCUMENTACIÓN Karen Canales

CORRECCIÓN LITERARIA Marco A. Ramírez
COORDINADOR GENERAL DE PRODUCCIÓN Gustavo Briones

GERENTA GENERAL María Eugenia Goiri

GERENTA DE VENTAS Alejandra Labbé

COORDINADORA COMERCIAL DE PROYECTOS Y BTL Josefa Larraín

EJECUTIVAS DE VENTA Isabel De Iruarizaga • María José Pérez • Alejandra Rudolphy

GERENTA DE VENTA DIRECTA Rebeca Salas

GERENTE DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS Juan Carlos López

GERENTA DE MARKETING María Paz Aguirre

GERENTE DE CIRCULACIÓN Y SUSCRIPCIONES Rodrigo Gamboa Espinoza



CARAS - CHILE © CARAS. Marca Registrada. Año 31. CARAS N° 789. Fecha de publicación: 10-08-18. Revista catorcenal, editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA CHILE, S.A., Rosario Norte 555, piso 18, Las Condes, Santiago, Chile. Teléfono (562) 25955000. Fax (562) 25955000 anexo 6930. Mediante convenio con ET PUBLISHING INTERNATIONAL INC. Oficina Internacional de Redacción: Rosario Norte 555, piso 18, Las Condes, Santiago, Chile. Teléfono (562) 25955000. Fax (562) 25955000 anexo 6930. Oficina Internacional de Publicidad: 6355 N.W. 36th. Street, Miami, Florida 33166 U.S.A. Teléfono (305) 8716400. Impresa por A Impresores, Av. Gladys Marín 6920, Estación Central, Santiago, Chile. Teléfono (562) 24405700. Distribuida por El Mercurio S.A.P. RUT N° 90.193.000-7 Santa María N° 5542, Vitacura, Santiago. Flete Aéreo: \$ 450. Regiones: I, II, XI y XII. Suscripciones: (562) 25955070, Fax (562) 25966940, suscripciones@televisa.cl y www.televisa.cl. Afiliada a la Asociación Nacional de la Prensa. EDITORIAL TELEVISA CHILE S.A. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN CHILE - PRINTED IN CHILE. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2009. ISSN 1665 - 3734



Imagínate conduciendo un Porsche. Y ahora imagina no tener que imaginarlo más.

Gran venta especial Porsche.

Finalmente un Porsche está a tu alcance. Acompáñanos durante el mes de agosto y aprovecha nuestras ofertas especiales y oportunidades nunca antes vistas para tener el Porsche nuevo o usado de tus sueños. No esperes más. Sus oportunidades durarán lo que dure el mes de agosto.

Visítanos en www.porschecentersantiago.com

Porsche Center Santiago
Av. José Alcalde Délano 10461
Lo Barnechea
Teléfono: 600 230 0011

Salazar Israel
Av. Arturo Prat 1099
Concepción
Teléfono: 600 818 6000

DITEC



PORSCHE



Los 60 de Madonna

Gloria y metamorfosis

Antes de fin de año lanzará nuevo disco, mantiene a raya una dura rutina diaria de ejercicios y come sagradamente cada tres horas. Pero hay algo más profundo en la diva de la reinención: cambió su vieja vida en Estados Unidos por Lisboa. Nueva York ahora le parece que es como fumar crack, un lugar de otra era.

Por Alfredo López

Su nuevo hábitat es más que un paréntesis en su vida, a días de cumplir 60 años (este 16 de agosto) Madonna parece reinventarse esta vez con más sentimientos familiares que de diva caprichosa y universal. Llegó a Lisboa porque su hijo David Banda le dijo que quería ser futbolista y ella, como buena madre cosmopolita, le respondió que lo apoyaría y que buscarían juntos la mejor academia en el mundo. Pensaron en Barcelona, Turín y Madrid. Pero finalmente la capital portuguesa aparecía como la mejor opción. Mientras toma sagradamente jugo de sandía junto a una estricta dieta basada en proteínas naturales, repasa los acontecimientos que han ido hilvanando su nueva etapa de madre madura, preocupada de los pasos de sus hijos y también del futuro. Pero esta vez, sin ansiedades de pormedio.

Devota de la meditación, contó en una entrevista con *Vogue Italia* que su nueva fe está basada en los momentos, aquellos instantes únicos de felicidad que finalmente son lo más eterno que podemos conocer. Acompañada de sus hijos adoptivos, David Banda y Mercy James de 12, junto a las gemelas Stella y Esther de cinco, fue fotografiada por la dupla Mert Alas and Marcus Piggott en el elegante barrio de Lapa, en Lisboa, donde una atmósfera de bosque encantado parece confirmar cuáles son los nuevos aires que respira la ex chica material.

La vida de salón, con viola y guitarra, tan arraigadas en la sociedad lusa la conectan con una nueva forma de hacer patria. Esa bohemia le parece familiar, cercana, pero a la vez la reinventa incluso desde la inspi-



Junto a sus hijos David Banda y Esther.

SIPHIWE SIBEKO/REUTERS

SU HIJO DAVID BANDA LE DIJO QUE QUERÍA SER FUTBOLISTA Y ELLA LE CONTESTÓ QUE BUSCARÍAN JUNTOS LA MEJOR ACADEMIA EN EL MUNDO. PENSARON EN BARCELONA, TURÍN Y MADRID. PERO FINALMENTE LA CAPITAL PORTUGUESA APARECÍA COMO LA MEJOR OPCIÓN.

ración. "Aquí están las tres F de este país: fado, fútbol y Fátima", dice para enumerar los tres ingredientes que la tienen encantada de esta sociedad que la ha recibido con los brazos abiertos. La música susurrante de voces como Dulce Ponte o Cesária Évora, figuras del balón como Cristiano Ronaldo y ese componente católico tan arraigado con el dogma de la virgen de las manos milagrosas. "La religiosidad también es parte de mí, de mi identidad", relata como una forma de adelantar el alma y ritmo de su próximo disco, el número 14 de estudio en su carrera y que lanzará antes de diciembre.

"Nueva York es como fumar crack, un lugar que parece de otra era", dice. Asume, sin embargo, que ahí está su historia, la gran urbe donde empezó a construir sus sueños cuando llegó con menos de cien dólares en el bolsillo desde Michigan, su tierra natal. "Cuando estoy allá me doy cuenta de que es una ciudad gigante. Cuando vas a NY sientes que te has conectado al centro del universo, por

artificial que parezca. No olvido que fue donde crecí y me rompí los dientes, pero también se trataba de un momento diferente: en los '80 estaba ahí toda la escena artística y musical. Entonces todo era muy diferente, eran tiempos en que no había iPhones", lanza.

Cuando le preguntan cómo mantiene la figura es honesta. Deporte diario en una dura rutina que supere siempre los treinta minutos y comer pequeñas porciones cada dos o tres horas. En síntesis, acelerar el metabolismo y mantener la energía arriba durante todo el día. La gran receta de bienestar, no obstante, es nunca tenerle miedo al cambio. "De un minuto a otro me convencí de que este no era el mejor momento para vivir en Estados Unidos y también he estado por largas temporadas en Londres. No era algo tan nuevo en mí. Asumo que me gusta ponerme en situaciones incómodas y tomar riesgos, porque como siempre lo repito, no me da miedo estar en modo supervivencia". 

New Niro Hybrid

Una especie para todas las especies.

UN SUV ECO FRIENDLY CON MÁXIMO EQUIPAMIENTO

Motor eléctrico de imán permanente 43HP y motor gasolina 1.6 GDI 104HP

Potencia combinada 146HP / 5.700 rpm

6 Airbags

Cámara y sensores de proximidad

Sistema de Detección de Punto Ciego

Radio Touch 7" con Tecnología Apple CarPlay & Android Auto



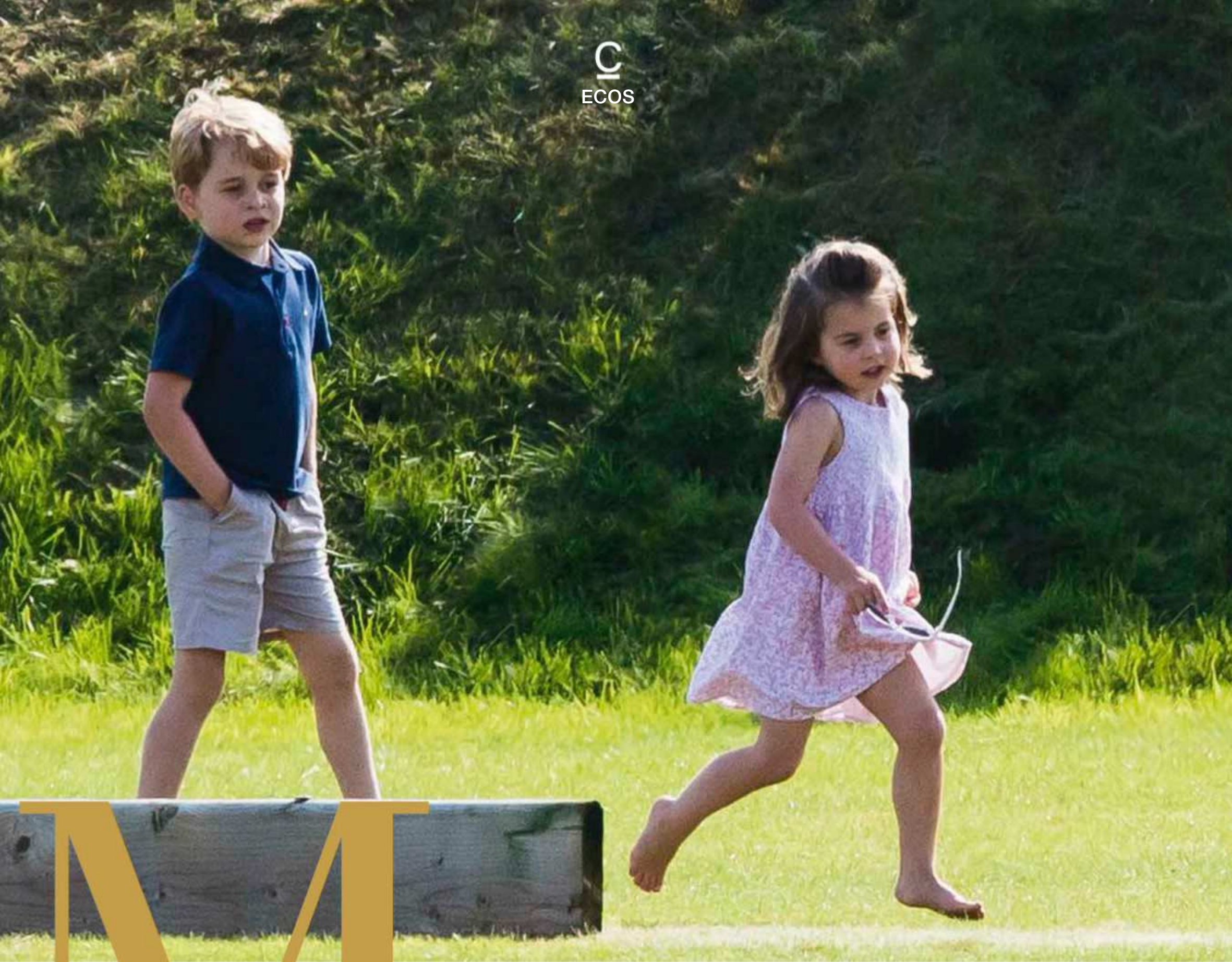
FORUM Mobil

HASTA 18,4 KM/L EN CIUDAD - HASTA 20,6 KM/L EN CARRETERA.

Kia Chile una empresa
Indumotora®



The Power to Surprise



M

Las nuevas estrellas de la LONARQUÍA

No superan los siete años y ya tienen claro su rol en el mundo. Sonríen, saludan y saben llevar el protocolo. Charlotte de Cambridge, Estelle de Suecia y Josephine de Dinamarca se saltan las normas para vivir alegremente su infancia y por ello son las preferidas de las cámaras.

Por Soledad Miranda Fotos Getty Images

Charlotte Elizabeth Diana, princesa de Cambridge, tiene apenas tres años pero ya acumula fama como influencer, pues todo lo que usa se agota en las tiendas.

Su bisabuela paterna, la reina Isabel de Gran Bretaña, le tiene admiración. En un acto, la soberana conversó con una mamá que estaba en el público. La mujer le contó que su hija pequeña protege y también dirige a su hermano mayor. “Lo mismo ocurre con George y Charlotte”, comentó la reina.

TU

MEJOR MOMENTO
COMIENZA

A LOS
45



Suplemento Europeo.
Libre de soya y de hormonas.
Beneficioso para mujeres entre los 45 y 64 años.
Consulte a su especialista.

manhæē
La Vida
te está esperando





CHARLOTTE DE CAMBRIDGE HA CONSEGUIDO INCLUSO QUITARLE PROTAGONISMO A SU TÍA MEGHAN. ESTA FOTO LA MUESTRA SALUDANDO A LA PRENSA A LA SALIDA DEL HOSPITAL SAINT MARY TRAS EL NACIMIENTO DE SU HERMANO MENOR LOUIS.

La princesita no le teme a las multitudes; todo lo contrario de su hermano George, que aparece asustado y lloroso en público. En todo caso, aseguran que en la intimidad el príncipe es conversador y simpático.

Una gran ocasión para Charlotte fue la visita que hizo —junto a William y a George— al hospital Saint Mary para conocer a su nuevo hermanito, el príncipe Louis. A su llegada, dieron algunos pasos hasta la puerta del recinto y, en ese tramo, George no miró a las cámaras, pero Charlotte sonreía levantando una manito. Finalmente, antes de cruzar el umbral, miró hacia atrás y saludó nuevamente. Entonces se escuchó un “¡Ohh!”. de todos las periodistas apostadas en la calle.

De los siete bisnietos de la reina, Charlotte es la que más se le parece físicamente; algo que los medios británicos resaltan publicando fotografías de Isabel II a una edad similar a la de su descendiente.

Un segundo gran evento de la princesa fue el matrimonio del príncipe Harry con Meghan Markle, en la que actuó como damita de honor. En un momento, otra de las niñas quería comenzar a caminar, pero Charlotte le dijo: “No, no puedes salir todavía. Tenemos que esperar hasta que nos llamen”, contó un testigo a la revista *People*.

Y en el bautizo del príncipe Louis, a la salida de la capilla del Palacio de Saint James, mirando a los fotógrafos les dijo: “Ustedes no vienen”. William y Kate no se dieron cuenta, pero sí los periodistas.

Jeep® WINTER SALE

HASTA EL 31 DE AGOSTO.
PRECIOS QUE NO SE REPETIRÁN.



JEEP GRAND CHEROKEE

- MOTOR 3.6L AUTOMÁTICO DE 8 VELOCIDADES
- 7 AIRBAGS
- CÁMARA DE RETROCESO PARK VIEW
- SENSORES DELANTEROS Y TRASEROS PARK SENSE CON DETECCIÓN DEL VEHÍCULO
- PANTALLA TOUCH DE 8.4" CON SISTEMA DE CONEXIÓN APPLE CAR PLAY/ANDROID **
- SUNROOF PANORÁMICO **
- SISTEMA SELECCIÓN DE TERRENO SELECT-TERRAIN **

PRECIO DESDE

\$22.990.000*

INCLUYE BONO | **\$3.000.000**

Consumo de Jeep Grand Cherokee hasta 7,1 Km/L en ciudad y 12,7 Km/L en carretera.***



*Precio válido hasta el 31 de agosto de 2018. Precio \$22.990.000 corresponde a Grand Cherokee Laredo 4x2. Incluye bono marca de \$1.000.000 y bono de \$2.000.000 con financiamiento Santander Consumer. Monto Mínimo a financiar Grand Cherokee de \$10.000.000, plazo mínimo 24 meses con Producto Línea Normal. Crédito sujeto a aprobación previa evaluación de antecedentes comerciales por Santander Consumer Chile S.A. **Disponible según versión. ***Valores de consumo en ciudad obtenidos en mediciones de laboratorio según ciclo de ensayo de la comunidad europea, homologadas en el MTT. Más información en www.consumovehicular.cl

Conócelos en nuestra red de concesionarios o en jeep.cl

#WINTERISJEEP  



Jeep
OFFICIAL
VEHICLE



Josephine (7) tiene un hermano mellizo, Vincent. Pero ella es la menor de la familia real y la sexta heredera al reino de Dinamarca.



Estelle Silvia Ewa Mary Bernadotte (6) es segunda heredera al trono de Suecia después de su madre la princesa Victoria.

En Suecia, la estrella de la familia es justamente Estelle, la nieta mayor de los reyes Carlos Gustavo y Silvia. Desde que nació, hace seis años, comparte protagonismo con su mamá, la princesa heredera Victoria.

Muy risueña y nada tímida, Estelle lleva como nadie el traje típico sueco, cocina galletas para la Navidad y abraza al rey con mucho afecto, mostrando que la frialdad nórdica no tiene que ver con ella. Para la fiesta nacional, el 30 de abril, apareció con las uñas pintadas con los colores de la bandera: azul y amarillo. Alegremente movía los dedos para que se notara su patriótico gesto.

Aficionada al dibujo, también le gusta todo lo que implique movimiento y ejercicio, por lo que hace dos años comenzó a tomar clases de ballet en la escuela de danza Base 23 en Estocolmo.

Y como también es cosmopolita, Estelle festejó su sexto cumpleaños, a fines de febrero, comiendo una hamburguesa en Lily's Burgers. El local celebró subiendo una foto de la princesa a su instagram con este mensaje: "Si vienes de nuevo te regalaremos un milkshake".

ROBA CÁMARAS DANESA

Josephine de Dinamarca nació el 8 de enero de 2011. Llegó al mundo 26 minutos después que Vincent, su hermano mellizo. Ambos son los hijos menores del príncipe heredero Frederik y la princesa Mary; pero desde un comienzo quedó claro que Josephine será la más notoria.

La princesita no puede estar quieta. Es famosa por sus divertidos gestos faciales, y las coreografías que muestra incluso en el

balcón del palacio. Al partir rumbo a su primer día de jardín infantil, mientras Vincent lloraba, Josephine bailaba y reía.

Los fotógrafos saben que ella siempre roba cámaras y están atentos. Una ocasión especial, cada año, es el inicio de las vacaciones de la familia real. En 2016, mientras los demás sonreían para los fotógrafos, Josephine comenzó a lanzar una pelota de tenis a uno de los perros que los acompañaban. El animal corrió y le devolvió la pelota en varias ocasiones... hasta que la princesa Mary le pidió parar la diversión.

Este año, Josephine fue la encargada de recibir un balde con dulces que le entregó una de las integrantes de la cabalgata que llega al castillo veraniego de Grasten. Se sabe que la princesita es también una entusiasta equitadora. 

Hazlo fácil, hazlo Cream Cheese.



Síguenos en Facebook
y encuentra tus recetas favoritas



@creamcheeseAH

otro producto



PROMERCO
ventas / distribución



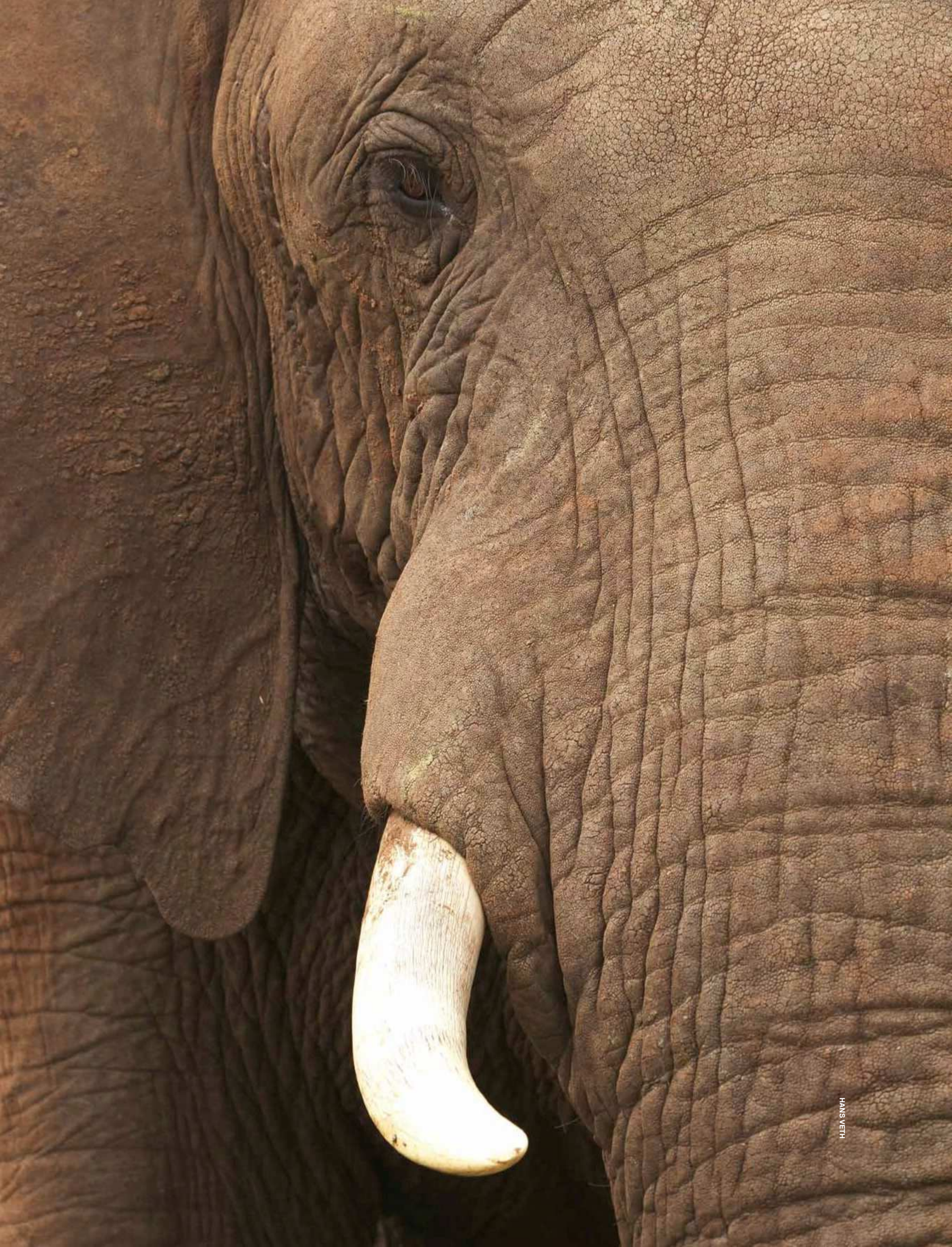
PREFIERE ALIMENTOS CON MENOS SELLOS DE ADVERTENCIA



Es considerado uno de los seres más nobles y complejos del reino animal, pero el marfil de sus colmillos y los cazadores furtivos lo tienen cerca de la extinción. Para revertir esta tendencia, Amarula, la marca más conocida de África, impulsa una iniciativa global por la supervivencia del mamífero terrestre más grande del planeta.

Por Sandra Rojas

CORAZÓN *de elefante*





CHEN HU

Aristóteles describió a los elefantes como seres que sobrepasan a todos los demás en ingenio y mente. Inteligentes, empáticos y capaces de experimentar emociones complejas, estos animales fascinan a los científicos, quienes no paran de investigar las características que los asemejan a los humanos. Gracias a la estructura de su cerebro, son capaces de manifestar sentimientos de alegría, aprender dinámicas, recordar caminos, realizar actividades artísticas, usar herramientas y despedir a sus muertos. Pero nada de esto ha impedido que los cazadores furtivos los tengan en la mira.

Sus grandes colmillos son ricos en marfil, un material duro, compacto y blanco usado para la producción de objetos artísticos, teclas de piano, bolas de billar, botones y aplicaciones ornamentales de joyería. Los asiáticos, especialmente China, son los grandes compradores de este material por lo que su demanda es permanente.

Para conseguir el llamado ‘oro blanco’, los cazadores matan al animal porque la cuarta parte del colmillo se encuentra al interior del cráneo. El resultado es un constante descenso en su población. Según el último gran censo de elefantes, cada quince minutos una de estas criaturas es asesinada por el hombre. Hoy quedan menos de 400 mil elefantes africanos en el mundo, una cifra que proyectada al 2020 significa que la especie podría entrar en extinción total.

Buscando mejorar la esperanza de vida de los paquidermos, la marca africana de licor Amarula diseñó la campaña “Corazón de Elefante”, que en Chile se concreta como una donación de 500 pesos por cada botella vendida. Los fondos reunidos se van directo al único Santuario de Elefantes de Sudamérica, un centro especializado ubicado en Brasil con cerca de 1.100 hectáreas que albergan a más de 50 de estos

gigantes en condiciones de semilibertad. “La campaña ya se hizo en Brasil y Argentina con mucho éxito, por lo que ahora es el turno de Chile. Son cifras que impactan y que las personas muchas veces no manejan”, asegura Joaquín González, Customer Marketing de Amarula, quien también explica la conexión que une a la marca con los elefantes: “Estos animales avisan cuando el fruto Amarula –principal ingrediente del licor– está listo para ser recolectado. Llegan en manada hasta los árboles, los golpean y sabemos que ya es momento de cosechar”.

La inteligencia de los elefantes ha provocado también que sean una de las atracciones más llamativas en los circos. En Chile, la ley aún permite utilizar animales exóticos en espectáculos, lo que suele propiciar variados maltratos. Uno de ellos fue Ramba, una elefanta (asiática) que pasó 14 años realizando difíciles piruetas en el Circo los Tachuela. Tenía cicatri-



HANS JURGEN ROTTGER



JOHANNKE KROESBERGEN KAMPS

ces, abscesos y realizaba movimientos repetitivos de vaivén, reflejo de su vida en reclusión. El martirio parecía no tener fin, hasta que en 2012 la ONG Ecópolis gestionó su liberación. Hoy vive en el Parque Safari de Rancagua rodeada de cuidados y afecto. Sin embargo, sus condiciones aún no son idóneas, por lo que Amarula intenta concretar su traslado hasta el Santuario de Elefantes en Brasil. “Parte de los recursos obtenidos por la campaña serán destinados al traslado de Ramba, para que se pueda desenvolver en su propio ecosistema”, asegura Joaquín González.

Rescate, rehabilitación y reinserción son las claves para que estos nobles gigantes desaparezcan de la faz de la Tierra. Si bien a fines de 2017 en China entró en vigencia una prohibición total del comercio de marfil, lo que provocó una significativa baja en su precio—de 2.100 dólares el kilo en 2014 cayó a 730 dólares este año—, los cazadores los continúan masacrando. En algunos casos extremos, incluso solo por ‘deporte’. 

R U N N I N G

T R A I N I N G

F Ú T B O L

HILLY



SQUEEZY
SPORTS
NUTRITION
UPGRADE YOURSELF

TRIGGERPOINT



saucony

HOKA ONE ONE

asics

adidas



K-one

SOMOS LA TIENDA PARA QUIENES
BUSCAN SUPERAR SU PROPIO
RÉCORD.

ENCUÉNTRANOS EN:
MALL PLAZA LOS DOMINICOS,
MALL VIVO IMPERIO,
MALL VIVO COQUIMBO Y K1.CL

K1CHILE

K1CHILE

A full-length portrait of Gabriel Peralta. He is wearing a dark leather jacket, a wide-brimmed hat with a decorative band, and dark leather pants. He is holding the lapels of his jacket with both hands. He has a serious expression and is looking slightly to the side. The background is a dark, textured grey.

POWER PERALTA *'Somos el baile'*

Gabriel Peralta.

A black and white photograph of a man, Raúl Peralta, shown from the chest up in profile, facing left. He is wearing a black top hat with a feather on the side. He has a goatee and is wearing a small hoop earring. His right arm is heavily tattooed with intricate designs, including a crown, a cross, and the word 'Del'. He is wearing a thin chain necklace. The background is a solid dark grey.

Los gemelos Gabriel
y Raúl preparan la
apertura de su quinta
escuela de baile,
celebran la creación
de su productora y
recuerdan el legado de
Michael Jackson, quien
cumpliría 60 años.

*Por Amparo Hernández Celedón
Fotos Javiera Eyzaguirre
Producción Esteban Pomar
Maquillaje Cristián Quitral*

Raúl Peralta.



Recién hace un año y medio se separaron. Toda su vida, desde que nacieron el 2 de septiembre de 1982, han estado juntos. Crecieron en el barrio Bellavista. En un departamento ubicado en Purísima con Dardignac, donde hicieron su vida hasta los 18 años. El jardín, el Colegio Alemán, todo su entorno estaba ahí. Luego decidieron irse a Alemania por un año, donde Gabriel Peralta estudió ingeniería y su gemelo, Raúl, aprendió el idioma. A su regreso a Chile se quedaron con su papá y su nueva pareja — con quien tuvo dos hijas — en Las Condes. Hasta que a los 24 años decidieron hacer

su última jugada para dedicarse a lo que más les apasiona, el baile, y se fueron a vivir a Estados Unidos. "El viaje a Nueva York fue lo que validó nuestro sueño", asegura Gabriel, el mayor por un minuto de los hijos de Mónica Valenzuela, directora de Danza de la Escuela Moderna de Música, y de Renato Peralta, maestro de Técnica Clásica del Ballet Nacional Chileno.

Fue en 2006 cuando nacieron los Power Peralta, esta dupla de baile que hoy es mucho más que dos gemelos bailando. Son una marca, una empresa.

Para esta entrevista recibieron a CARAS en el departamento de Raúl ubicado en Las



Condes, donde vive solo. Gabriel está a diez minutos, con su pareja. Para ellos fue difícil tomar esa decisión. “Imaginarnos no viviendo en el mismo edificio era impensado. Cuando empezamos a buscar departamentos para comprarnos buscábamos en el mismo edificio y que estuvieran uno al lado del otro”, comenta “Gabo”. “Siempre hemos compartido todo: tenemos una cuenta corriente, no nos importa quién gasta más o quién gasta menos. Cuando mi hermano va a mi casa se pone una chaqueta y nunca más la veo, cuando vengo acá agarro unas zapatillas y nunca más las ve. Así ha sido siempre: Compartir todo, menos las mujeres”. Raúl interrumpe: “Qué bueno que lo aclaraste”.

No les gusta hablar de ellos como empresarios, pero la verdad es que lo son. En 2011 abrieron su primera escuela de baile con su marca, Power Peralta, y hoy ya son cuatro sucursales con una *ad portas* de abrir.

“Estamos cumpliendo la promesa que hemos hecho en estos siete años. Siempre nos han preguntado en regiones cuándo llegamos allá. Nos comprometimos y ya estamos preparados para abrir nuestra primera sede en Viña del Mar este año.

Es el primer paso en regiones para seguir entregando el mensaje del baile”, anuncia Raúl. Y reflexiona: “Es imposible pensar que haya pasado esto. Lo hicimos de guata, porque deseábamos algo que fuera nuestro, nuestra sala de ensayo y crear. Queríamos entregarle baile a la gente y nuestra casa para crear y avanzar. Esas ‘PP’ son



“NOSOTROS NO BRILLAMOS CUANDO SE NOS METEN EN EL MEDIO, BRILLAMOS CUANDO CON MI HERMANO PODEMOS FLUIR DEL PRINCIPIO HASTA EL FINAL. ESA ES LA CLAVE. NUNCA LE HEMOS TENIDO QUE PEDIR PERMISO A NADIE”.

mucho más grandes que nosotros dos y eso es lindo, porque es un legado que va a quedar, estemos bailando o no. Sentimos que pusimos una semilla que hoy le pertenece a más gente”.

— ¿Cómo se sienten en Chile?

—Gabriel: Siempre agradezco el trato de las personas en la calle. Mucho cariño. La gente ha sido espectadora de nuestra carrera y valora que hayamos crecido artísticamente. No tiene que ver con fama ni popularidad, sino en cómo hemos ido superando nuestro nivel. Sentimos que por nuestra mentalidad y manera de luchar no tenemos límites.

—Raúl: Nos consideramos bendecidos con todo lo que nos pasó. Jamás hubiese pensado lo que estamos viviendo hoy. Tiene que ver con haber cumplido sueños. Chile nos demostró, después de irnos y ganarnos un espacio, que no somos una moda. Somos el baile en este país y lo vamos a ser siempre.

— ¿En algún momento piensan dejar de bailar?

—G: La única pregunta a la que no tenemos respuesta es hasta cuándo vamos a bailar. Por experiencia o referencias, al final uno puede bailar hasta el último día. Eso estará con nosotros hasta los 80 años y nos vean en un matrimonio...

—R: Y nos pidan que bailemos.

—G: Tener el baile adentro es eterno. Hoy

estamos a mil, y podemos hacer todo lo que queramos hacer. Probablemente en un tiempo más no nos sintamos con la misma energía.

—R: A nosotros nos motiva mantenernos en el top que es lo que les pasa a los deportistas. Hemos tenido esta conversación varias veces con mi hermano y pensamos distinto. Yo no me imagino un día diciendo los invitamos a ver la despedida de los Power Peralta. Yo no voy a hacer nunca el último show. Yo nací así y no me voy a despedir de eso. Tampoco voy a ser el viejo que no se baja de los escenarios. Lo vi en mis padres y tengo ego y dignidad. No es eso. Voy a ver siempre la vida desde un punto de vista de un bailarín y también alucinamos mucho con otras cosas. No te voy a mentir: pido todos los días que el baile sea eterno. Me invitan a hacer cualquier cosa (jugar a la pelota o esquiar) que yo sienta que pueda poner en peligro lo que hago todos los días y no lo hago.

PERALTA ENTERTAINMENT

— Crearon su propia productora, Peralta Entertainment. ¿Cómo nace?

—R: Llevamos más de 15 años metidos en esto. Tuvimos la bendición de trabajar en grandes proyectos que nos abrieron las puertas, como trabajar en el *headquarter* del Cirque du Soleil, donde estuvimos desde el principio y vimos cómo ellos elaboran algo que después vale millones de dólares. Cuan-

do estaba en el Soleil no sentía que estaba en un trabajo, sentía que estaba aprendiendo para el futuro. Ser los mejores en ese show era un desde. Como acá llevábamos un tiempo en proyectos donde participábamos y no los dirigíamos, llegó un momento en que nos dimos cuenta de que las cosas no estaban funcionando como nosotros queríamos. Nos motiva demasiado lo que podemos seguir creando en el mundo del entretenimiento. Nosotros no brillamos cuando se nos meten en el medio, brillamos cuando con mi hermano podemos fluir del principio hasta el final. Esa es la clave. Nunca le hemos tenido que pedir permiso a nadie.

— Este año, Michael Jackson cumpliría 60 años el 29 de agosto y en Las Vegas se realizará The Diamond Celebration. ¿Qué se siente el haber sido parte del show en Las Vegas Michael Jackson: One?

—G: Siempre va a ser nuestro artista favorito de todos los tiempos. Él fue el que nos motivó a partir en paralelo a mis padres. Era un artista con mucho fuego. Que se haya cruzado en nuestro camino su show significa que tuvimos en nuestras manos su legado. Nos sentimos elegidos por él de alguna forma a través de su familia y coreógrafos, que vieron en nosotros algo que él tenía.

—R: Me acuerdo cuando Travis Payne, su coreógrafo, nos dijo: "Si Michael Jackson hubiese estado vivo, los hubiese tenido al lado a ustedes". Eso nos marcó. **C**

La lucidez de DARÍN

El actor argentino vuelve a Chile con *Escenas de la vida conyugal*, dirigido por Norma Aleandro. En esta entrevista habla del teatro, del matrimonio, de la corrupción, de la ética, del cine e incluso de las acusaciones de maltrato laboral aparecidas en su contra.

Por Marcelo Simonetti

Es una máquina. No para. Los primeros días de mayo estuvo en Cannes presentando *Todos lo saben*, la película del director iraní Asghar Farhadi, donde comparte roles con Javier Bardem y Penélope Cruz. La última semana de julio encabezó en Buenos Aires el estreno de *El amor menos pensado*, la ópera prima de Juan Vera en la que protagoniza a un marido cincuentón. Como si no fuera suficiente, desde hace cinco años viene subiéndose a las tablas para hacer *Escenas de la vida conyugal*, la misma pieza teatral que en los próximos días —entre el 15 y el 19 de agosto— se presentará en CasaPiedra.

La obra tiene más de 450 funciones, pero Darín no se cansa. “Contrariamente a lo que se pueda presuponer, la función se revitaliza todos los días. No ha habido una sola vez que no haya sentido, antes de subir al escenario, ese vértigo por aquello que va a ocurrir. Cada función es inédita”, explica aludiendo a la obra que Ingmar Bergman montó en 1981.

Escenas de la vida conyugal se ocupa de cuestionar las relaciones de pareja y la imagen idealizada del matrimonio a partir de lo que viven Juan y Mariana, interpretados por Darín y Andrea Pietra.





“HAY UN MOMENTO —Y LE PASA SOBRE TODO A LOS MÁS JÓVENES— EN EL QUE TÚ TE CONVENCES DE QUE NO TENER EL ÚLTIMO MODELO DE CELULARES QUEDARSE ATRÁS. HAY UNA EXIGENCIA PERMANENTE DE ESTAR A LA MODA, DE PERTENECER A UN GRUPO ESPECÍFICO QUE LA PUBLICIDAD SE OCUPA DE INSTALAR. POR SUERTE, EL TIEMPO COMIENZA A ACOMODAR LAS COSAS Y TE PERMITE VER LAS TRAMPAS IMPLÍCITAS EN EL SISTEMA”.

La primera versión que se montó en Argentina allá por los '90 tuvo en uno de los protagonistas a Norma Aleandro, quien hiciera fama como actriz en películas como *La historia oficial* y *El hijo de la novia*. Más de veinte años después es ella quien dirige este montaje que, en sus palabras, “es una pieza para un público deseoso de ver buenas interpretaciones”.

La presencia de Darín es exclusiva responsabilidad de Aleandro. “Siempre me pareció el actor ideal para poner de nuevo en movimiento la obra”, sostiene. Darín lo confirma: “Norma me lo venía diciendo hacía rato, que en algún momento iba a tener que considerar, por un asunto de edad y recorrido, este papel”.

—A pesar de que el texto, escrito inicialmente para una miniserie de televisión, data de principios de los '70, ¿dirías que sigue haciéndose cargo de la crisis actual de la institución del matrimonio?

—No solo se hace cargo, sino que hace foco específicamente en algunos de los aspectos que históricamente se presentan como los más frágiles dentro del vínculo entre dos personas: la cotidianidad, el desgaste, la erosión. A pesar de que uno pueda creer que la obra es una crítica despiadada a la estructura conyugal, lo que hace Bergman es criticarla para que reflexionemos sobre ella, a la vez que propone, subrepticamente, posibles salidas: la sinceridad, la verdad y la transparencia.

—Hace un par de años diste una entrevista en la televisión argentina que hizo reflexionar a muchos que posponían la felicidad familiar en beneficio del éxito profesional y el dinero.

—Me llamó la atención porque en su momento el conductor me dijo: “Acordate que de esta entrevista se va a hablar durante mucho tiempo”. Eso dicho en su momento no significó gran cosa, pero ahora, mirando para atrás, me llama la atención que haya tenido esa visión.

—Lo que planteaste confrontó a mucha gente más preocupada de hacer dinero que ocuparse de sus afectos familiares.

—No lo creo. Si se viralizó pienso que fue precisamente porque no encontró muchos oponentes. En realidad, no dije nada que no sintamos todos. Lo que pasa es que esta sociedad altamente consumista no nos da tiempo para nada. Vivimos tan tensionados respecto de qué debemos hacer y qué no para mantener a nuestras familias, para preservar nuestros bienes y no perderlos, que muchas veces la gente no encuentra el espacio para reflexionar. Creo que este tipo de cosas las pensamos todos, otra cosa es que las pongamos en práctica.

—Tanto en Chile como en Argentina se han destapado casos de corrupción muy mediáticos, buena parte de ellos perpetrados por gente que tiene poder, ¿qué te pasa frente a esas situaciones?

—Tristemente es algo universal. Uno se pregunta por qué los tipos que son recontra archisupermillonarios quieren seguir siéndolo cada vez más y más y más. Ahí hay un desfase muy grande. Leí el otro día una estadística que decía que el 1% de la población mundial acumula tanta riqueza como el 99% restante. ¡Es una cosa siniestra, perversa, sin explicación! De alguna manera, nosotros, la especie, hemos permitido eso.

—¿Qué cosa?

—Eso de correr tras el dinero, el éxito, la victoria. Hay muchas explicaciones al respecto, pero uno no puede no dejar de sentirse incómodo ante tamaña desproporción. Soy un convencido de que los que tienen mucho dinero es porque se pasan el día pensando en el dinero. Pero ¿eso los hará felices? Mientras más tiempo pasa creo que los que más tienen no son los más felices. Al contrario, aquellas personas que poseen lo suficiente para cubrir sus necesidades básicas, los más simples, son los que están más cerca de la felicidad.

—Hay quienes plantean que el actual orden de las cosas es consecuencia del dominio de una mirada masculina del mundo, ¿coincides con eso?

—Puede ser. Si tomamos como parámetro ese viejo axioma que dice que las mujeres, históricamente, han sido cons-



Darín, Aleandro y Pietra estarán en *Escenas de la vida conyugal* en CasaPiedra entre el 15 y 19 de agosto.

tructoras, mientras que los hombres han sido conquistadores, es probable que haya ahí una explicación. Pero, claro, todo tiene un límite. En todo caso, invitaría a una reflexión: la ambición desmedida presupone, como mínimo, una gran injusticia para con los demás. Entiendo que cada uno cuide su territorio, pero lo que hemos perdido de vista es la ética, la moral, el buen gusto, el sentido común.

—¿En qué momento los perdimos?

—Va de la mano con la dinámica de esta sociedad de consumo. En medio del ametrallamiento de señales que envían los medios de comunicación a través de la publicidad con el fin de potenciar esta sociedad de consumo, hay un momento —y le pasa sobre todo a los más jóvenes— en el que tú te convences de que no tener el último modelo de celular es quedarse atrás. Hay una exigencia permanente de estar a la moda, de pertenecer a un grupo específico que la publicidad se ocupa de instalar. Por suerte, el tiempo comienza a acomodar las cosas y te permite ver las trampas implícitas en el sistema.

—Hay otro tema que está muy candente en Argentina: la legalización del aborto. ¿Qué te pasa cuando escuchas a la vicepresidenta de tu país decir que ella no lo permitiría ni siquiera en los casos de violación?

—Para mí, el aborto es un tema de salud pública. Va más allá de las opiniones personales o de la posición religiosa que uno tenga. Cuando sabemos que hay tantas mujeres jóvenes, tantas chicas, tantas menores de edad que se ven empujadas a acudir a lugares clandestinos para intentar solucionar algo, que después podemos analizar si fue o no un error, el Estado no puede dejarlas

sin protección. Más bien debe otorgarles la mínima posibilidad de ser atendidas como corresponde, por profesionales y no en condiciones horribles que muchas veces les cuesta la vida. Lo lamentable es que esas condiciones de seguridad están reservadas para la gente pudiente, lo que me parece una gran perversión.

—Últimamente ¿has visto cine chileno?

—Hace tres días vi *Una mujer fantástica*. Me volví loco. Me encantó todo: su cinematografía, su fotografía, el guión, la apertura de la temática. Y obviamente ella. Daniela es increíble. La capacidad que tiene para transmitir con su mirada, con los tonos de voz. Tanto mi mujer como yo quedamos impresionados.

—Por último, ¿cómo has sobrellevado las acusaciones de maltrato que dos actrices que participaron de *Escenas de la vida conyugal* han hecho a los medios?

—Con la entereza con la que se puede llevar una difamación. Es muy fácil ensuciar, pero limpiar es muy difícil, no solo porque la rectificación nunca ocupará el mismo espacio, sino porque además estás obligado a defenderte, a argumentar, a dar explicaciones y detalles que no a todo el mundo le van a interesar. De golpe, alguien tira una bomba y se produce una especie de explosión y después tenemos que encargarnos de recoger los pedazos. A mí, tristemente, me tocó el lugar del difamado. Pero no me dolió solamente por mí, también por mi mujer, que la pasó realmente mal, por mis hijos, mis amigos, la gente que me conoce y sabe que si había una puñalada dura y asquerosa que me podían asestar era esta. Espero que el tiempo ponga las cosas en su lugar. La verdad, puede tardar en aparecer, pero finalmente asoma. Hay que tener paciencia y ser fuerte para aguantar el cimbronazo, por doloroso que este sea. 

CASA FOA

Desembarco en Providencia

Vuelve a Chile la consagrada intervención de espacios nacida en Argentina. Este año se reunirán cuarenta artistas en el Centro Cultural Montecarmelo, donde vimos cómo se cocina el lugar dedicado al diseño que más da de qué hablar en Latinoamérica.

*Por Felipe Villagrán
Fotos Camilo Melús*







Los maestros de la construcción corren de una esquina a la otra, guiados por los diseñadores que se alejan para ver de diferentes ángulos cómo va quedando la obra. Simpático, un trabajador uruguayo se acerca para contar lo profesional que han sido los trabajos que comenzaron el 14 de mayo en miras a la segunda semana de agosto, donde Casa FOA otra vez hará de las suyas en un espacio chileno, en esta oportunidad Montecarmelo.

Ya han sido dos ediciones las que marcaron su paso por Chile. Primero, la intervención fue en el inmueble que en algún momento fue utilizado por Unicef en la intersección de Isidora Goyenechea con La Pastora, y luego congregaron a los santiaguinos en el ex edificio consistorial de la Municipalidad de Lo Barnechea —allí a un lado de la plaza San Enrique—. “Es un

gran desafío”, nos explica Alberto Robredo, gerente general de Casa FOA. “Nuestra misión es devolver estos edificios semiabandonados y presentarlos para su nuevo uso. Aparte de ser un negocio, aportamos cultura, damos un valor, algo que ya entendieron en Argentina”.

El origen argentino de la muestra se remonta a 1985, cuando Mercedes Malbrán de Campos creó un espacio para diseñadores, decoradores y arquitectos, pero con el fin de recaudar fondos para la Fundación Oftalmológica Argentina o FOA, de allí su nombre. La idea funcionó e, irremediamente, terminó decantándose por el área artística, donde ya se ha hecho un nombre en Latinoamérica. Es más, Robredo confirma que hay un gran interés en otros países para llevar la idea, pero es tajan-



**EN TOTAL SON CUARENTA LOS ARTISTAS QUE PRESENTAN SUS
OBRAS DURANTE CUATRO SEMANAS, UNA VITRINA IMPORTANTE
PARA AFIANZAR O DESPEGAR CARRERAS.**

te al decir que esto “no es una franquicia”. “Nos han ofrecido en otras partes, pero estamos siendo cautelosos. La verdad es que esto es muy artesanal, los mismos que trabajan allá en Argentina son los que ven la producción en Chile”.

Este año la oferta llegó de parte de la municipalidad de Providencia, el nuevo objetivo sería el Centro Cultural Montecarmelo. Para la arquitecta de Casa FOA, Catalina Ulloa, fue clave lo que buscaban desde la comuna. “Ellos querían darle un valor artístico al diseño, justo lo que nos caracteriza”, dice la profesional que se declara seguidora del trabajo del chileno Sergio Araneda.

Así es como empezó el trabajo en la edificación creada en 1887 y que en su momento albergó al Claustro de las Monjas Carmelitas de Santa Teresa. Hoy, distanciado del tema religioso, se ha destinado a conversatorios, exposiciones, teatro, entre otras actividades.

Algo que caracteriza a este rincón en Bellavista, donde se ubica Montecarmelo, es el estilo colonial del gigante rojo, allí ya se lleva a cabo un mix entre lo deco y la industria, el tema de este año, según Ulloa. Ella se refiere al espacio situado en el patio principal, lugar que es tomado por unos containers en los que diversos decoradores presentan las más variadas ideas en estas improvisadas casas modulares. Además, existe un espacio dedicado a los decoradores emergentes, donde la tónica son espacios pequeños, mientras que una tercera área está destinada a las temáticas tradicionales en lugares que gozan de más espacio. Y, por último, la excentricidad de un

espacio de 12 metros cuadrados, sector en que se muestra la multiplicidad de oportunidades que entregan las dimensiones pequeñas en nuestros hogares.

En total, hubo más de 700 interesados en participar, los que fueron elegidos de forma minuciosa en donde se hallaba un casting para “nuevos talentos” y otro para quienes ya habían participado en las ediciones pasadas. Después debían mostrar cómo querían intervenir el espacio, de allí el selecto grupo. Pero para la arquitecta Catalina Ulloa hay un factor común en las solicitudes del país: “Me sorprende cómo los chilenos usan las materias de forma innovadora”, admite por teléfono. “Son profesionales en lo que hacen, el uso de los materiales y las terminaciones son llamativas. Todo se nota en el sentido estético refinado que tienen en los espacios”.

En total son cuarenta los artistas que presentan sus obras durante cuatro semanas, una vitrina importante para afianzar o despegar carreras. Así lo cree el gerente de la muestra, Alberto Robredo. “Siempre es una instancia para sorprender con nuevos talentos, un momento para que los arquitectos y decoradores se presenten en sociedad”.

Y mientras el golpeteo de los constructores empieza a terminar, las primeras creaciones aparecen en el patio y se confunden entre los materiales de obra, Robredo hace su último llamado, convocando a este “evento para toda la familia”. “Aprovechen, esto no está enfocado solo para un público, no está destinado a un nicho. Esto es para todos”. **C**

REGRESO POSIBLE

Tom Cruise está de vuelta con una aceitada sexta versión de la clásica saga del agente Ethan Hunt en *Misión imposible: repercusión*, con la mejor versión actual de una película de acción para las masas.

Por Franco Fasola



Con guión y dirección de Christopher McQuarrie, el mismo de *MI5 nación secreta* y también de *Jack Reacher*, *Misión imposible: repercusión* tiene una energía poderosa que nos muestra sin reservas cómo el superhéroe de acción, el implacable agente Hunt, también flaquea. Los años parece que lo han ablandado. Aunque Cruise ya está en los 56 años, su Ethan Hunt —sus dobles de acción, en realidad— siguen saltando edificios, corriendo en moto por París o teniendo unas luchas salvajes en helicóptero.

Esta vez, Hunt debe desarmar a un grupo de traficantes de plutonio que amenazaba con tres bombas a media humanidad. Con esas premisas simples pero avasalladoras, Cruise se lanza en tobogán por esta franquicia de la que ha sido permanentemente productor y que, con buen ojo, ha pasado por la mano de directores como Brian de Palma, John Woo, J.J. Abrams o Brad Bird, hasta llegar a McQuarrie, quien instala en *Repercusión* a un protagonista más preocupado de la vida de su equipo (Ving Rhames y Simon Pegg) y la suerte de las mujeres de su vida (Rebecca Ferguson y Michelle Monaghan), todos involucrados en un complot que tiene como villano, con cara de bueno, a Henry Cavill (Superman).

Una película de acción a la antigua usanza, de esas que entretienen hasta a los más resistentes con esos giros tan propios de la saga. Cruise se da el digno lujo de dejarse aporrear y mostrar que ya tiene sus años. La película funciona en todos sus planos y seguro ganará millones con *Repercusión*. Bien ganado se lo tiene. **C**

Pensar en *Misión imposible* en 2018 y que la siga protagonizando Tom Cruise, provoca dos tipos de reacciones. Un ¡hasta cuándo, qué aburrido! y otra de respeto y admiración por la nueva historia del todoterreno agente Ethan Hunt.

Es que para muchos, lo imposible era imaginar que la sexta versión cinematográfica de la saga, iniciada por el mismo Cruise en 1996, llegaría a estas alturas dando cátedra en el panorama de las cintas de acción.



El cuerpo NO miente

La desgracia ajena como entretenimiento

Por Oscar Contardo

Hubo una serie llamada *Lie to me*, en donde un experto en lenguaje no verbal descubría criminales con solo mirar sus gestos. La serie, protagonizada por Tim Roth, intentaba ser una especie de *CSI*, solo que en lugar de tecnología para recoger evidencias, se concentraba en la observación de los movimientos del cuerpo de los sospechosos. Pequeñas reacciones musculares que el especialista captaba al vuelo y resolvía difíciles casos. El mismo gancho utiliza el programa *El cuerpo no miente* de Canal 13, solo que en lugar de ficción lo hace en el formato docureality.

El cuerpo no miente presenta historias de retenciones de la PDI en la aduana del aeropuerto. La policía interroga y registra a determinados viajeros en razón de una sospecha. En un pequeño cuarto una pareja de policías formula las preguntas de rigor mientras ellos son grabados por cámaras. Un especialista analiza en off sus reacciones y traduce los movimien-

tos y posturas corporales. Las manos así representan miedo; las piernas así, ansiedad; los ojos llorosos son efecto del miedo, etc.

En algunos casos los rostros de los pasajeros retenidos son borroneados, en otros no. ¿Cuál es el criterio para mostrar algunos y cubrir otros? Al parecer a los extranjeros no se les concede el derecho a mantener su intimidad. Uno de los casos presentados, fue el de una mujer ecuatoriana que llegaba, aparentemente, por vacaciones. No solo la mujer fue expuesta en su nerviosismo, sino también lo fue la persona que la esperaba en el aeropuerto. Finalmente se le impidió el ingreso al país porque no contaba con los recursos para mantenerse en Chile como turista. Todo indicaba que sus intenciones eran quedarse a trabajar. Aunque no había cometido delito alguno, la sensación que quedaba era la de haber visto a alguien que transgrede la ley. En un momento del programa el experto mencionó que la manera en que estiraba la comisura de

sus labios indicaban que sentía desprecio por sí misma. La historia concluía con la imagen de la mujer esperando abordar el avión que la llevaría de vuelta a su país. ¿Es ético usar la tragedia de una mujer migrante como un caso de análisis para un programa de entretenimiento? ¿Es esta la manera más respetuosa de conocer algo más sobre el lenguaje corporal?

Aunque la premisa de *El cuerpo no miente* es dar a conocer una especie de disciplina, esta parece ser una excusa. Porque el programa plantea más preguntas de las que resuelve, sobre todo porque la materia prima que utiliza es el trance de personas a las que aparentemente nadie les advierte que serán usadas como ejemplo para un programa de TV.

La selección de casos de *El cuerpo no miente* además sugiere que los extranjeros son sujetos potencialmente peligrosos a los que hay que vigilar, porque suelen mentir. Un matiz tan delicado que llama la atención que hasta el momento nadie haya reparado en él. **C**



CAFÉ TACVBA

LENQUAJE MESTIZO

Los mexicanos vuelven este mes a Chile con gira y disco nuevo, poco antes de cumplir, en 2019, tres décadas de carrera como la banda más relevante del rock en español.

Por David Ponce

Las nomenclaturas importan en Café Tacvba, un grupo que desde su mero bautismo en el último año de los '80 ya hizo el gesto de cruzar el nombre de una banda de rock con el de un restaurante y una calle tradicionales en el centro histórico de su natal Ciudad de México. Para entonces, en 1989, la palabra rock conservaba toda la connotación alternativa y de búsqueda que en los años '90 se iba a volver industria y fórmula, pero después de casi treinta años de camino, Café Tacvba ha sabido mantener el instinto por esa búsqueda siempre vivo y latiendo.

La industria, en cambio, importa poco con Café Tacvba. En 2012 el grupo publicó su último disco con una compañía discquera multinacional, Universal Music, que se llama *El objeto antes conocido como disco*, y de hecho el título es cita llena de significados, porque refie-

re al nombre con que Prince fue conocido tras adoptar un símbolo como identidad ("el artista antes conocido como Prince", lo llamaron todos), pero también remite a la supuesta caducidad del disco de larga duración como objeto de consumo, y hoy coincide con la caducidad del sello discográfico como espacio relevante de creación musical. *Jei beibi* (2017), el nuevo disco de Café Tacvba, es el primero que hacen por la vía independiente, y no por eso es una revelación, porque la banda mexicana siempre operó al interior de la industria con la libertad de un artista alternativo.

Rubén Albarrán, el artista antes conocido como Cosme, Anónimo, Nrü, Gallo Gasss, Rita Cantalagua, Élfego Buendía, Sizu Yantra o Pinche Juan entre otros alias, dice "hey baby" en las dos primeras palabras del disco, razón suficiente para titular el álbum con esa misma expresión, pero

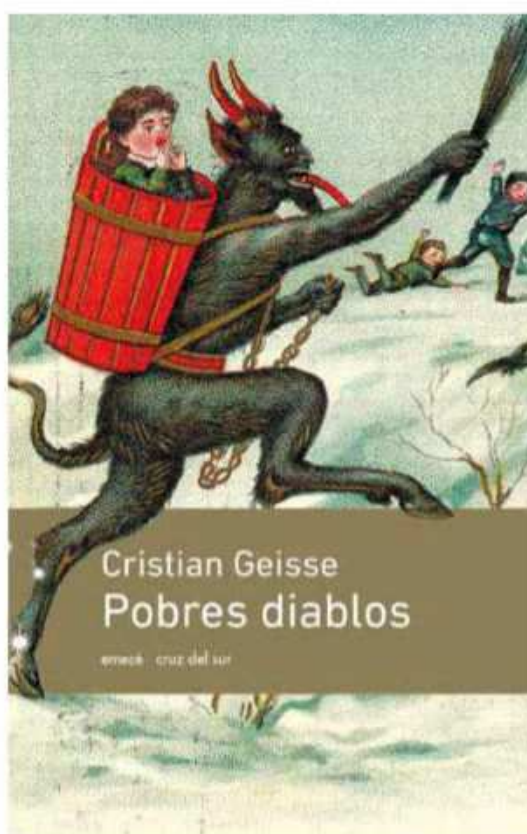
con grafía de habla hispana: "Jei beibi". Y en estas trece nuevas canciones el grupo vuelve sobre su especialidad de combinar estímulos múltiples entre pistas contemplativas y vivaces, brillantes y bailables. Es alto contraste, incluso al interior de una misma canción, en la cita a los estudiantes de Ayotzinapa que es posible interpretar entre los números del coro de "1-2-3", que es una de las canciones más pop y new wave del disco. "Niu güeis tur", a propósito de new wave y de nomenclaturas, se llama la gira que en agosto trae a Café Tacvba de vuelta a Chile, un país donde el grupo comparte afinidades con Los Tres y donde Albarrán ha tocado con Hoppo! y Fernando Milagros. Con cruces como esos, con nombres como "Jei beibi", "niu güeis", se superan fronteras y se habla en mestizo, que ha sido siempre la identidad última de Café Tacvba. 



INFIERNO provincial

Pobres diablos de Cristian Geisse presenta narraciones sobre puntos poco conocidos del mapa de Chile. Es el avance de la provincia, la cara de un país que se acerca a lo infernal, con personajes que habitan el bajo mundo del alcoholismo y las drogas raras.

Por Romina Reyes Ayala



Pobres diablos (Emecé) del chileno Cristian Geisse (Vicuña, 1977) es una recopilación de dos trabajos anteriores aparecidos el 2011 y 2015 en editoriales independientes, más un conjunto de relatos que fue merecedor del premio Mejores Obras Literarias el 2017. Dieciocho cuentos que hablan del demonio y los infiernos personales en paisajes que resisten a la huella unificadora del capital. Lo que aparece es un Chile que vive en la imaginación de sus personajes. Hombres perdidos en el alcohol y las drogas raras. Puertas que permiten escapar a una realidad agobiante, pero que se abren a los infiernos personales. El diablo en Geisse no es solo el ángel caído del catolicismo: es la figura espiritual que no ofrece salvación, sino que multiplica pesadillas y horrores cotidianos.

Desde las alucinaciones colectivas que produce el ñache en *¿Has visto un dios morir?*, cuento que abre el volumen, hasta el devenir de un poeta homosexual de Cachaco en *Nuco*, o el intento de rescatar al hijo adoptivo de Gabriela Mistral, Yin Yin, de los infiernos. Lo que marca el tono es el desinterés, el momento en que la realidad de trabajo y estudios se devela como limitada, cuando el diablo seduce no con una vida mejor, sino con una experiencia diferente para una serie de personajes que habitan el mapa de la provincia chilena.

La provincia también aparece en la prosa; además de los pueblos perdidos por la bota aplanadora del centralismo, la escritura de Geisse busca capturar un habla oral que excede cualquier diccionario de la lengua española. El demonio es también esa huella intraducible, el espacio donde la razón occidental agota su capacidad de entender la realidad.

Entonces *Pobres diablos* es un registro de peligros: el punk, la idiotez, el aburrimiento, el abuso de narcóticos. La voz de Geisse en la literatura contemporánea aparece como una alternativa a la proliferación de escritores y escritoras de la capital que eligen las ficciones del yo. Lo de Geisse podría llamarse una ficción de los otros donde hay un interés por escribir sobre la provincia, revelando las grietas de lo que entendemos como "chileno" o "nacional". **C**



KATHARINA KASTOWSKY GRÑO

Consejera de Mujeres Influyentes. Gerenta de Corporación Mañana

UNA INVITACIÓN A INFLUIR

En mi primer trabajo, años atrás (varios, confieso), llamó la head of human resources de la empresa norteamericana en la cual trabajaba. Su mensaje: “Se acabaron los tiempos en que solo el gerente es hombre. Confíen que su capacidad profesional puede desarrollarse al máximo. Esta es una empresa en la que damos oportunidad en cargos de liderazgo a personas que demuestran capacidades idóneas, sea mujer u hombre”.

Me formé en un mundo profesional donde las mujeres se hicieron cada vez más visibles. Con el tiempo, la gerencia general fue ejercida por una mujer. En el país hemos tenido mujeres en lo más alto de la política, empresas y mundo social. Estamos en todos los niveles e impactamos en nuestra sociedad. O mejor dicho, influimos.

¿Datos? En los '90 la fuerza laboral femenina en Chile era de 31%, actualmente se acerca al 50%. La referencia OCDE de países que lideran en esta materia es de 61%, desafío que se traduce en el beneficio de aumentar

el producto interno bruto (PIB) y un importante impacto en la microeconomía familiar con la posibilidad de movilidad social.

Algunas de las causales de la baja participación femenina en el mundo laboral, principalmente en cargos ejecutivos, corresponde a los desafíos que implica culturalmente cumplir con ser madre y ser profesional.

Me centraré en una de las recomendaciones que indican los expertos para aumentar la participación laboral femenina: promover la corresponsabilidad en el cuidado de los recién nacidos (y de los niños, en mi opinión). Trabajo en un programa de integración social y además enseñamos habilidades parentales positivas para hombres rehabilitados de drogas. En esta experiencia, observo la importancia de la participación equilibrada de hombres y mujeres.

Las nuevas exigencias que demanda la mujer para ser parte activa en la sociedad requieren de un hombre activo en la crianza de los hijos en todo nivel socioeconómico, donde la responsabilidad no solo esté centrada en el mantenimiento económico. Mientras más hombres sean (re) educados en esta línea, tendremos más posibilidades de desarrollo en toda la dimensión de nuestro ser.

Estamos frente a una gran oportunidad para dar fuerza al rol paterno, que tiene una gran incidencia en el desarrollo cognitivo y socioemocional de los niños y niñas. El ejercicio de habilidades parentales positivas es una forma de prevenir conductas de riesgo en los más pequeños cuando sean adolescentes, tales como bullying, violencia y drogas.

En este escenario, la invitación que hago a todas las mujeres es a que influyan en nuestra sociedad, porque si así lo deciden, permitirán que cada ser con quien se vinculan pueda avanzar (esto incluye a hijos, maridos, amigos, colegas, empleados, alumnos, mentores, discípulos, todos). Construyamos juntos, no desde flancos opuestos, y en beneficio de las generaciones nacientes.

Mientras termino esta columna, mi hijo me muestra un dibujo donde su padre tiene un símbolo de un corazón gigante. A mí me dibuja muy alta y trabajando con un computador... Pienso que no debo perder de vista el equilibrio en este camino de compartir roles para una sociedad más igualitaria. 

FRUTOS ROJOS

REDPOWER



- ✓ 100% NATURAL
- ✓ 60% MÁS ANTIOXIDANTES QUE EL VINO
- ✓ BAJO EN CALORÍAS (41 K(CAL)/100 ML)
- ✓ SIN AZÚCAR NI PRESERVANTES AÑADIDOS

Jugos Chile

Lanzamiento exclusivo en Supermercados Jumbo

CECILIA PÉREZ

*‘No siempre puedes
ser la mujer valiente’*

La sorprendente historia de la vocera, quien a punta de inteligencia, perseverancia y de hacer la pega, se convirtió en la mujer más fuerte del gobierno y en la tercera más influyente de Chile. Hace dos años decidió jugársela por un nuevo proyecto de familia de la mano de su nueva pareja, con quien vive junto a sus hijas, Catalina y María José. Una íntima entrevista con CARAS, retratada por la fotógrafa María Gracia Subercaseaux.

*Por Paula Palacios
Fotos María Gracia Subercaseaux
Asistente de fotos Kris Osandón
Maquillaje y pelo John Pérez para L'Oréal Chile
Producción Soledad Morales
Asistente de producción Fernanda Espouey*





P

Quienes conocen de cerca a Cecilia Pérez (43) coinciden en que está en su mejor momento. Algunos lo atribuyen a una madurez y crecimiento político que se manifiesta en una actitud más pausada, asertiva, con el control absoluto de su cargo de vocera de Palacio, aunque en esta pasada también juega un factor importante su vida personal y el haberse atrevido a enamorarse y a jugársela por un nuevo proyecto de familia de la mano de Cristián Silva, socio de una empresa de turismo en la Patagonia, con quien vive hace casi dos años junto a las hijas de la ministra, Catalina (12) y María José (9).

“Ha sido la mejor decisión de mi vida”, dirá más adelante en esta entrevista, la cual comenzó bastante más tarde de la hora acordada en su oficina de La Moneda. “¡Disculpa el retraso! Tenía reunión con la Asociación de funcionarios de la Segogob —ministerio que encabeza— y a ellos les doy todo el tiempo que necesitan”, cuenta espontánea mientras se despide de sus comensales con efusivos abrazos. Era su tercera reunión de aquella mañana; a primera hora se juntó con su gabinete, luego acompañó al presidente Sebastián Piñera a un desayuno con periodistas y después de la entrevista con **CARAS**, asistió a un comité ejecutivo y a otra reunión de coordinación comunicacional, ambas con el mandatario, que dan cuenta del fuerte protagonismo que la vocera tiene en el gobierno y que la posiciona como la mujer más poderosa del gabinete y la tercera más influyente de Chile (según encuesta Cadem), detrás de Ce-

cilia Morel y de la ex presidenta Michelle Bachelet. Una distinción que Cecilia Pérez se toma con responsabilidad y humildad, y que ve como un reconocimiento a una trayectoria de casi dos décadas en el servicio público, que partió a los 19 años, cuando en su primer año de Derecho asumió como jefa de gabinete de la entonces diputada Lily Pérez en La Florida. Luego de tres períodos como concejala por esa comuna y de diversos cargos en Renovación Nacional (RN), el 2011, en el primer gobierno de Sebastián Piñera, fue subsecretaria del Sernam, después nombrada intendenta de la Región Metropolitana y desde allí arribó a La Moneda como vocera en reemplazo de Andrés Chadwick; cargo que se repitió en esta nueva administración.

Desde su rol de vocera y con el rótulo de ser una de las más influyentes la ministra pretende reivindicar el papel de la mujer en política y visibilizar y abrir puertas a otras mujeres, tal como lo hicieron con ella. Intentará, además, impulsar políticas públicas que aporten sobre todo a la clase media de esfuerzo — hoy bastión del gobierno —, y que ella conoce de tan cerca. “Esa es mi cuna, ahí está mi corazón”, dice Cecilia apuntando a sus orígenes en la población Juan Antonio Ríos en Independencia, donde nació y vivió hasta los 10 años.

"SOY ORGULLOSA HIJA DE LA CLASE MEDIA"

“Mis padres vienen de familias de clase media muy esforzadas. Mi mamá, de la Región del Biobío, de la comuna de Hualqui, hija de una costurera y de un suboficial de Carabineros, era la menor de ocho hermanos. A los tres meses de nacer, murió su papá, por lo que mi abuelita Delfina y mi bisabuela Amalia a cargo de esta familia, decidieron emigrar a Santiago en busca de una mejor vida sustentada por las costuras de mi abuelita. Fue así que llegaron a la población Juan Antonio Ríos... Dos mujeres fuertes, de mucha conciencia social; podía faltar comida, pero si el vecino necesitaba, se repartía lo que había. Con esos valores fui educada”, recuerda la vocera con orgullo. Y continúa: “Mi papá, por su lado, perdió a su mamá muy joven, tenía diabetes, dejando a sus seis hijos a cargo de mi tata Samuel quien los sacó adelante. Yo tenía seis años cuando mi abuelo murió, y como fue presidente del círculo de suboficiales y Carabineros en retiro, su funeral fue con honores, lo que me marcó. Ese día entendí que servir a Chile es el honor más grande que un ciudadano puede tener”.

Sus padres vivían a cuatro cuadras de distancia, se pusieron a pololear cuando la mamá de la ministra tenía 11 años y su padre 13, casándose diez años después. Ambos trabajaron en la Compañía de Teléfonos; ella como secretaria y él como administrador de empresas. Durante sus primeros años de vida, Cecilia vivió con sus papás y dos hermanos menores en la casa de su abuelo paterno, aunque pasaba la mayor parte del tiempo con su abuela materna, Delfina, de quien era muy regalona. “Ella era parte de la acción social de la iglesia Católica, era mariana, y me acuerdo de ir muchas veces de su mano a distintas casas ayudando”.

A ojos de todos, Cecilia era una “vieja chica”, puntuda, de energía inagotable. Solo la frenaban los cuadros agudos de pielonefritis — se transformó en crónica— que muchas veces terminaban en hospitalizaciones y que la hizo vivir desde su juventud con menos de la mitad de su riñón izquierdo. Aun así, desde niña se impuso que su enfermedad no se la iba a ganar.

Al cumplir los diez, sus padres obtuvieron el subsidio habitacional en el paradero 21 de Vicuña Mackenna, en Trinidad con Santa Raquel en La Florida, lo que no fue impedimento para que la pequeña Cecilia atravesara Santiago en micro para visitar a su abuela Delfina, quien murió cuando cumplió 15 años a causa de un cáncer estomacal. “Vivió sus últimos tres meses en mi casa y falleció en mi cama. No te imaginas la cantidad de gente que llegó a su funeral... Fue el primer gran quiebre de mi vida. Ahí es cuando valoras a los seres que amas, que nunca te dejan sola. Los Pérez y los Jara somos súper achoclonados. Incluso los Jara, en honor a mi abuelita —que siempre abogó por la unidad familiar—, nos juntamos cada año un sábado de noviembre. Somos entre 150 y 200 personas. Hacemos alianzas, un almuerzo rico, mis tíos tocan guitarra. La recordamos desde la felicidad. Ella siempre decía: ‘la vida vale la pena vivirla, no hay nada que no se pueda superar conversando y con esfuerzo’. Y ese ha sido mi lema”.

En honor a esa abuela, a su familia, a su historia, es que la vocera reconoce el énfasis del actual gobierno en la clase media de esfuerzo. “Primera vez que un presidente en una campaña y programa incorpora a la clase media baja, la desprotegida, la cual frente a la pérdida de trabajo, accidente o enfermedad catastrófica vuelve a sus raíces que es la pobreza. Ellos no piden regalos, sino trabajo, sacándose la mugre, sacar a sus hijos adelante”. En ese sentido, para la ministra los proyectos más emblemáticos y que la tocan en lo personal son los relacionados con el fortalecimiento del trabajo —“Por eso es tan importante generar crecimiento para llegar nuevamente al pleno empleo y de calidad, como lo tuvimos hace cuatro años”—; salud, con la ley de fármacos que abaratará el costo de los medicamentos, Auge para el adulto mayor y el nuevo seguro catastrófico de Fonasa, además del aumento de las pensiones.

Su paso por el colegio Corazón de María de San Miguel potenció su liderazgo en lo social, que heredó de su abuela Delfina y de sus padres que eran catequistas de primera comunión. “Desde muy chica participaba en las comunidades escolares y los domingos íbamos a la población Dávila con el Hogar de Cristo a estar con los abuelitos. A los 14, mis papás me dejaron ir a misionar al Chaco, Paraguay, ¡donde me picaron todos los bichos y arañas que te puedes imaginar!”, recuerda riendo. Y continúa: “Siempre me paro desde mis papás”.

—¿Qué significa pararse desde los padres?

—Que fortalecieron mi liderazgo, que fuera independiente. Tenía 9 años cuando mi papá me dijo que mi única obligación era estudiar, porque en un futuro, si me iba mal en el matrimonio no debía depender de otro que no fuera de mí. El 60 por ciento de los sueldos de mis papás eran para pagar los colegios, por lo que con mis dos hermanos hombres compartíamos las zapatillas, la ropa; nos compraban colores neutros... De ahí heredé el concepto del esfuerzo, de la responsabilidad, lo mismo mis hermanos. Hoy ambos son ingenieros comerciales con MBA.

“ME ENAMORÉ”

Sin imaginarlo, el presagio de su padre de un posible quiebre matrimonial en un futuro se cumpliría en octubre de 2014. Siete meses después del término del primer mandato de Sebastián Piñera y del debut de Cecilia como vocera, la ministra se separó de su ex marido Carlos Contreras, tras ocho años de matrimonio. Por respeto a sus hijas Cata y Coté, prefiere no ahondar en los motivos del quiebre que reconoce la pilló por sorpresa al punto de enfermarse. Un cuadro de estrés le hizo perder sensibilidad en sus piernas, por lo que tras un período de rehabilitación partió unos días a las Torres del Paine para descansar y recuperarse..., sin imaginar que en esas tierras volvería a encontrar el amor. Se trata de Cristián Silva (42), socio de la empresa de turismo Patagonia Discovery Adventures, quien esa vez hizo de guía en una cabalgata a los huéspedes del hotel en la que también participó Cecilia.



La buena onda entre ellos fue inmediata, conversaron bastante, se dieron los celulares, sin imaginarse ella que Cristián quedaría enganchado. Con los días y con Cecilia ya de regreso en Santiago, comenzaron los llamados, las conversaciones y las visitas de Cristián cada 15 días y luego los viajes de ella a Punta Arenas donde él vivía. Fueron varios meses de amistad, y aunque ella reconoce que estaba reticente a una nueva relación, confiesa: “¡Me enamoré! Al principio estaba muy desconfiada, tenía miedo, pero después ya no. Llega un momento en que cierras un ciclo y le echas para adelante. Nadie se casa pensando en separarse, sino con sueños e ilusiones; desde ese punto, es un fracaso personal por el que atraviesan tantas mujeres de nuestro país. En estas situaciones, el amor que te entregan tus seres queridos, en este caso mis papás y hermanos, de protegerte y decirte ‘no estás sola’, es fundamental para volver a pararte”.

— ¿Qué fue lo más duro de su separación?

— Los matrimonios tienen problemas y la gracia es poder resolverlos. Ahora, puedes luchar mucho pero en un momento esta lucha se acaba por el bien de uno y para estar bien para tus hijos. Pero ya pasó, hoy mi ex es un gran padre de mis hijas que son lo más importante... Lo maravilloso de la vida es que te da nuevas oportunidades y a mí me dio la oportunidad de amar a un hombre maravilloso.

Cecilia cuenta que la conquista fue día a día, con mensajes cariñosos, flores, chocolates, sorpresas... “Cristián es un hombre transparente, que siempre ve lo positivo y que tomó la decisión de venirse a Santiago para construir un proyecto familiar en conjunto. Que me ama, me admira, me protege a mí y a mis hijas... Es muy rico sentirte amada, que tienes un proyecto de vida que es de a cuatro”.

Ya son dos años y medio de pololeo y casi dos viviendo juntos. La ministra cuenta que no dudó en ningún momento en integrarlo a su familia. “Uno tiene sus procesos, y yo ya estaba clara. Cristián es un hombre muy querible. Tenemos una vida familiar rica. Cuando llego a casa, comemos todos juntos; reímos, bailamos, cantamos con las niñitas, salimos a cenar fuera. Los fines de semana tratamos de irnos a Tunquén, a Curicó, donde vive su hermana o a Punta Arenas a visitar a sus papás. Ha sido la mejor decisión de mi vida porque estoy feliz, tranquila, con el corazón lleno. Hoy disfruto mucho más que antes. Todo ha sido un aprendizaje”.

— ¿Cuál fue su lección?

— Que debes dejar que te amen, te protejan, ¡no siempre puedes ser la mujer valiente! También otros que te quieren, tienen derecho a cuidarte, a regalarte. Eso nos pasa porque nos exigen y exigimos ser exitosas.

— ¿Se acostumbra Cristián a su rol público?

— Es puro apoyo, me apaña en todo, me acompaña con orgullo. Él nunca había votado en una elección, no le interesaba. Esta fue la primera vez y votó por el presidente Piñera; no porque yo se lo pidiera, sino porque lo conoció y le encantó.

— ¿Planea casarse?

— Cada día tiene su afán. Solo te digo e insisto, ¡estoy contenta como nunca! Definitivamente los 40 son muy distintos de los 20, todo lo resuelves rápido, tienes más sabiduría, te haces menos problemas. Raya para la suma, ¡te simplificas la vida!

COQUETEO CON EL PODER

Para el plebiscito del '88 Cecilia, que estaba en octavo básico, percibió el cambio político y social que se venía para Chile. “No tenía mucha conciencia, en mi familia aunque eran de centroderecha, nadie era político y en tiempo de dictadura tampoco se hablaba del tema. Por lo mismo, comencé a leer sobre socialismo, marxismo, economía social de mercado y empecé a entender a estos dos Chile que tenían en común el dolor. Y desde mi profunda convicción y respeto a la vida y frente a las violaciones de los derechos humanos, mi empatía y solidaridad estarán siempre con las víctimas”.

El gobierno de Patricio Aylwin y la política de los acuerdos le tocó en plena enseñanza media, momento en que los colegios se abren a las charlas de los partidos políticos y Cecilia no se perdía una. “Recuerdo haber escuchado a un Andrés Allamand joven de una derecha profundamente democrática que entendía que Chile debía transitar hacia una democracia permanente, que estaba dispuesta a los acuerdos para fortalecerla. Por eso me gustó RN, y al cumplir 18, el 23 de septiembre, me hice el regalo de inscribirme en el registro electoral, para luego ir a firmar la ficha de militancia en Antonio Varas. Muchos colegas del gabinete como Alberto Espina, Andrés Allamand, el mismo presidente Piñera me conocieron literalmente ¡de jumper!”.

Asegura que nunca ha tenido ambiciones ni ha planificado una carrera política. “Mis padres, con sus sabidurías me aconsejaron que si me movían los otros, debía hacerlo desde la parte más dura, la política. Entré a RN con el fin de aportar como fuera a que nuestra democracia dejara de ser tan precaria”.

A los 19, desde que Lily Pérez fue a buscarla a su casa para pedirle, en calidad de militante de La Florida, que le ayudara en su campaña a diputada, su carrera ha sido meteórica. Mientras unos lo atribuyen a su inteligencia, buen trato y capacidad para formar buenos equipos de trabajo, Pérez una vez más apunta a la herencia de sus padres y familia, de nunca prejuzgar a nadie, de hacer la pega e ir siempre adelante con franqueza y lealtad, y no una lealtad entendida como complacencia, sino que decir las cosas. “Y lo otro, estudiar mucho —dice—. Vivo estudiando, sobre todo las áreas que no conozco. Como intendenta tuve que manejar una región con 110 mil millones de pesos al año. Conté con un gran profesor, Felipe Larraín, a quien le dije: ‘necesito que me expliques esto con peras y manzanas’”.

— ¿Cuánto le seduce el poder?

— Convivo con el poder todos los días y nunca he dejado de ser quien soy. No me motiva el poder, sino en qué puedo aportar en un proyecto colectivo. Con esto no digo que no sea tema, sino que lo tomo como algo del momento, pero no me nubla por los valores y principios que me inculcaron. Me dieron las herramientas para formar mi personalidad. Soy una mujer con carácter, que no es sinónimo de gritona; que defiende sus convicciones con fuerza, y que con diálogo y argumentos puede convencer o ser convencida, y en ambos escenarios soy humilde. Al final con el poder logras entender que eres un eslabón más para provocar cambios positivos

“CRISTIÁN ES
UN HOMBRE
TRANSPARENTE,
QUE SIEMPRE VE
LO POSITIVO Y QUE
TOMÓ LA DECISIÓN DE
VENIRSE A SANTIAGO
PARA CONSTRUIR UN
PROYECTO FAMILIAR
EN CONJUNTO. QUE
ME AMA, ME ADMIRA,
ME PROTEGE A MÍ Y A
MIS HIJAS”.



Blusa Carolina Herrera.



Blusa y pantalón Montemarano. Aros Maria Correa.

**"EL 60 POR CIENTO DE LOS SUELDOS DE MIS PAPÁS ERAN PARA PAGAR LOS
COLEGIOS, POR LO QUE CON MIS DOS HERMANOS HOMBRES COMPARTÍAMOS
LAS ZAPATILLAS, LA ROPA; NOS COMPRABAN COLORES NEUTROS... DE AHÍ
HEREDÉ EL CONCEPTO DEL ESFUERZO, DE LA RESPONSABILIDAD".**

en las familias y, en mi caso, también en las mujeres, niñas y adolescentes de nuestro país. El presidente Piñera me dio la oportunidad y confianza de poner en los comités políticos los temas desde mi mundo —que es la clase media— y desde lo que soy: mujer, pareja, madre y política. Hoy lo que está pasando con el movimiento feminista es una lucha que en su minuto partió con Elena Caffarena y el derecho a voto. Esa semilla va quedando y ampliando la batalla de otras mujeres para algo tan justo como emparejar la cancha; derecho, deberes y dignidad en igualdad.

Aunque está instalada la idea de tolerancia cero a la violencia en contra de la mujer, cree que aún queda mucho por andar. “Hoy se visibiliza la violencia física, pero está la de tipo psicológica que denigra y falta avanzar en la económica que es la tercera parte de la Agenda Mujer que pretende terminar con el sometimiento y menoscabo de muchas parejas en contra de aquellas que trabajan en el hogar sin remuneración, y que tiende a verse como algo natural. La forma de terminar con ello es logrando la autonomía económica femenina y eso pasa por disminuir las brechas salariales entre hombres y mujeres; a igual trabajo, igual remuneración”.

—¿Por qué, entonces, en la aprobación de la reforma constitucional para igualar derechos entre hombres y mujeres, Chile Vamos votó en contra de la equidad salarial?

—Nunca faltan los que quieren torcer argumentos para una ventaja política. La reforma constitucional tiene un alcance en todas las áreas, incluyendo la laboral. Todas las indicaciones que presentó la oposición ya están incorporadas en la reforma que aprobamos en conjunto. Entonces, los parlamentarios de izquierda saben que no era necesario volver a consagrar por segunda vez el mismo principio, porque la Constitución ya prohíbe cualquier discriminación en las remuneraciones que no se base en la capacidad o idoneidad personal.

Cecilia defiende a brazo partido la Agenda Mujer propuesta por el gobierno y no considera contradictorio que el Presidente y su ministro del Interior aseguren que ejercerán todas las atribuciones que la Constitución otorgue al mandatario para impedir una ley de aborto libre. Un tema sensible para ella que ha reconocido la pérdida de dos embarazos. “Al Presidente lo eligieron sabiendo cuál era su opción, aquí no hubo engaños. Estamos por la vida, la que hay que proteger siempre. Me pregunto, aquellos que en su minuto plantearon solo aborto en tres causales y hoy hablan de aborto libre, ¿por qué no lo transparentaron con la ciudadanía?”.

Y aunque es partidaria del matrimonio igualitario, la vocera sabe que en un proyecto colectivo, las opiniones personales no cuentan. “Me corresponde apoyar el perfeccionamiento de este proyecto que tiene vacíos y que fue presentado por este Pre-

sidente, atendiendo justamente las discriminaciones reales que había entre parejas hétero y homosexuales. Nuestro compromiso ahora es avanzar en abordar todas las brechas de discriminación que se producen en contra del adulto mayor, los niños, homosexuales, transexuales, lesbianas, inmigrantes...”.

El año pasado por primera vez, dice, le tocó ser víctima de discriminación. Aun así, asegura que cerró el tema de las burlas de Yerko Puchento contra su aspecto físico, que la llevó incluso a denunciar a Canal 13 al CNTV. No es rencorosa, dice, “soy capaz de dar vuelta la página porque cuando optas por ser todos los días feliz no hay espacio para el rencor”. Sin embargo, admite, fue doloroso. “No solo por mí, no era la Cecilia Pérez, sino tantas otras mujeres que son juzgadas por su apariencia, clase social, cuna, comuna, universidad, sin siquiera conocer tu vida familiar para saber si tuviste la oportunidad o no de tener una educación superior; si hay esfuerzos de tus padres y este dio frutos. Es la realidad diaria de muchas chilenas que sufren estas faltas de respeto o directamente delitos como abuso sexual o violaciones. Fue duro también porque mis hijas están más grandes, tienen acceso a las noticias, a las redes sociales y tuve que explicarles por qué una persona que ellas no conocían se burlaba de su mamá”.

—Un tipo de humor que era validado socialmente.

—Celebro que la voz de las mujeres haya llegado para quedarse. Siempre lucharé para que se entienda que cuando una mujer dice no, ¡es no! No pueden haber términos medios. En esta lucha por cambiar una cultura machista, no solo la eventual comisión de delito debe ser rechazada; ¡las faltas de respeto también!

—Vivimos una cultura del abuso, partiendo por la Iglesia y siguiendo con el Senado que se niega a transparentar sus asesorías, enviando el mensaje de que son intocables.

—Debemos avanzar en todos los ámbitos del abuso, la transparencia es esencial, así como la protección y rehabilitación de las víctimas. Mi solidaridad siempre estará con ellas. Y así como creo en el derecho a la defensa e igualdad ante la ley, la justicia debe hacer su trabajo. Que el Ministerio Público investigue a fondo todas las denuncias, ¡qué se rompa el velo y el miedo a denunciar! El Estado debe estar comprometido, no basta con tener un presidente jugado en contra de abusos y discriminaciones. También el poder Legislativo y el poder Judicial además de serlo, deben parecerlo. No puede el Congreso estar en contra de cualquier tipo de discriminación o abusos, menos si les toca a ellos. Así se pierde la confianza ciudadana y se produce un mayor divorcio entre la gente y la política. Estoy convencida de que Chile será un mejor país cuando los abusadores de todos los ámbitos enfrenten la justicia. 



PESADILLA EN MALASIA

Los chilenos Felipe Osiadacz y Fernando Candia llevan un año en prisión preventiva tras un confuso incidente en el que perdió la vida un ciudadano malasio. Aquí, la crónica del inicio de su juicio, en el que arriesgan pena de muerte.

Por Roberto Cox desde Kuala Lumpur

Esposados el uno al otro Fernando y Felipe entran ya por tercera vez a la sala de la Corte Criminal de Malasia. El destino que ayer los cruzó durante una placentera estadía en Nueva Zelanda, hoy los une en una celda de las tristemente famosas cárceles de este país asiático.

Sonrientes y conversadores hacen su aparición en escena. Lucen saludables. Ambos rapados, vestidos con una camisa blanca. Felipe, el más delgado, le guiña coquetamente un ojo a su polola belga, que lo espera estoicamente jornada a jornada. Fernando por su parte recibe un efusivo abrazo de su madre Maritza.

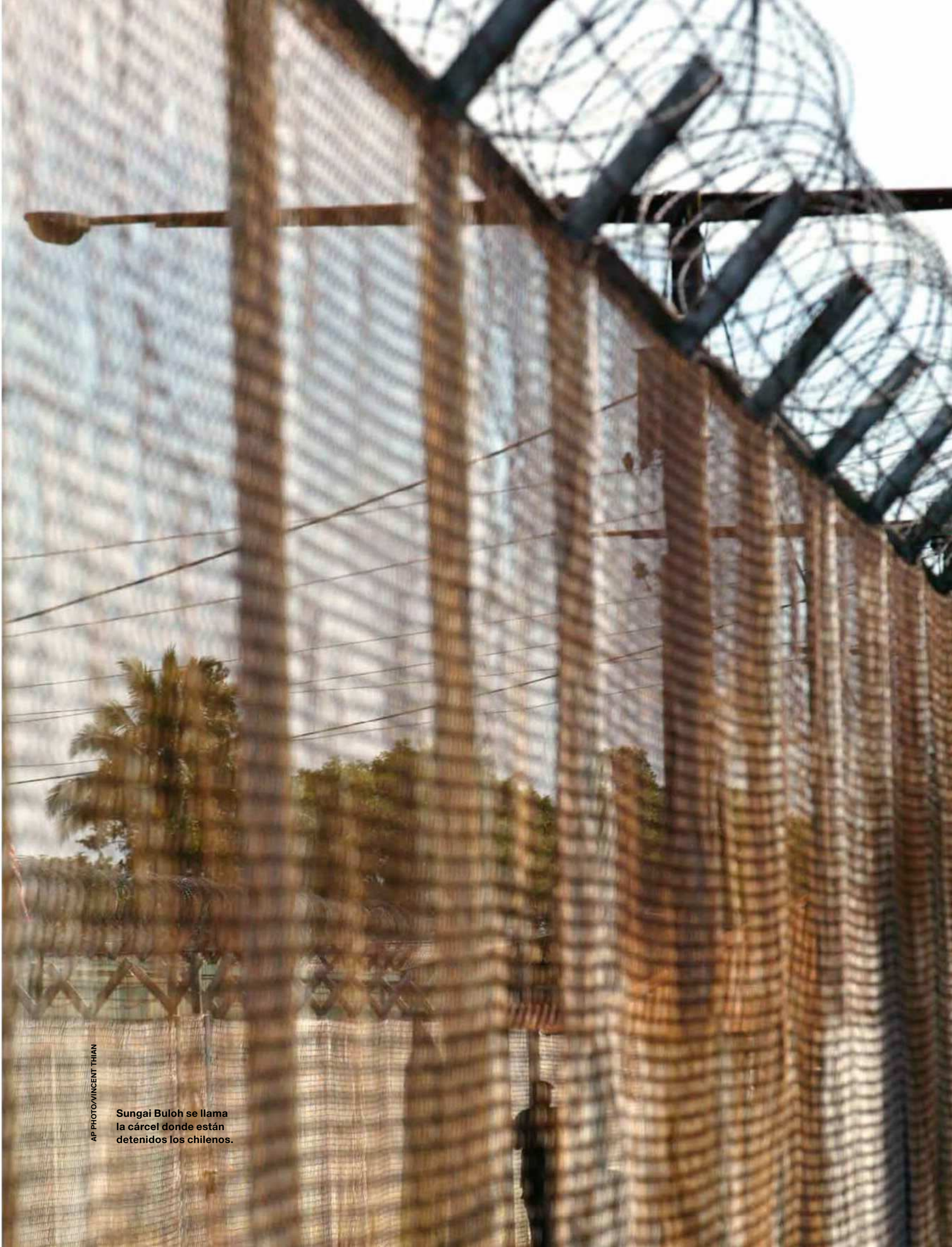
Los dos jóvenes chilenos detenidos hace un año en una cárcel de Alta Seguridad, acusados de homicidio, arriesgan pena de muerte lejos de casa y los pocos asistentes al juicio no alimentan sospechas sobre la conmoción que genera el caso a 16 mil kilómetros de distancia.

La sala y sus actores parecen de película. Un estrado en alto adornado con las banderas de Malasia y Kuala Lumpur, un pequeño corral –también en altura– para los testigos, y otro más grande para los imputados.

Los abogados lucen sus largas togas negras como lo exige la tradición local y la fiscal le suma un tradicional velo musulmán. De pronto una chicharra resuena en la sala mientras un joven policía le pide a los presentes que se pongan de pie.

El juez entra en escena. En él reposan las esperanzas de las familias Osiadacz y Candia para no terminar esta desafortunada historia en la horca.

El juicio arranca y la inmediata presentación de cargos de parte de la fiscalía hace cambiar las sonrisas por gestos de preocupación. La fiscal narra uno a uno los hechos de la fatídica noche que cambiaría la vida de estos dos chilenos. Un crudo relato



AP PHOTO/VINCENT THIAN

Sungai Buloh se llama
la cárcel donde están
detenidos los chilenos.



El señor Lim, un chino de unos 70 años, conserje del hotel y único testigo del incidente.

“PARA LA IDIOSINCRASIA EN MALASIA, LLENAR ESTA SALA DE PERIODISTAS SERÍA ALLANAR EL CAMINO A LA PENA DE MUERTE”, COMENTABA UN FAMILIAR DE LOS CHILENOS.

en el que la agresión de un desconocido terminaría con su propia vida tras la reacción de los jóvenes.

Los detalles de esta historia llenan de lágrimas los ojos de Felipe, quien, como en una especie de regresión, vuelve a vivir una noche que jamás quisiera repetir. Entre el público su padre Fernando también se quiebra. Sabe que en cada relato está en juego la vida de su hijo. La narración de la fiscal en malayo es cruenta y explica cómo los chilenos se abalanzaron esa madrugada del 4 de agosto de 2017 sobre la víctima hasta inmovilizarla, de tal manera que terminaría falleciendo por asfixia. Lo que la justicia malasia catalogó como un homicidio es condenado en este país con pena de muerte.

EL RELATO DEL SEÑOR LIM

Para confirmar el relato de aquella noche, la fiscalía pide el ingreso de Lim. El recepcionista chino del hotel Star Town Inn, único testigo de los hechos.

Con unos 70 años de edad Lim parece sacado de una película de artes marciales jugando el rol de aquel protagonista torpe y despistado que termina siempre por arruinar la escena.

Lento y dubitativo en cada una de sus respuestas, mediante ademanes poco claros, trata de explicar cómo se produjo el homicidio. Da cuenta de un hombre vestido de mujer que intentó subir al ascensor junto a los jóvenes y cómo él mismo lo frenó por no tratarse de un huésped.

Luego vendría el turno de la abogada de los imputados, quien se planteó un único objetivo: demostrar la legítima defensa que los exima de morir en la horca.

Un libro repleto de capturas de pantalla del video de las cámaras de seguridad sirve de guía para que Lim vaya respondiendo cada una de las preguntas. El chino se limita a contestar “yes” y “no”, y asiente en la mayoría de las interpelaciones que buscan dar cuenta de la agresividad de la víctima.

Con tono firme, la abogada de origen indio Venkateswari Alagendra le pregunta por qué no llamó a la policía a pesar de la permanente insistencia de Felipe. Desorientado, Lim pareciera no entender la gravedad de los hechos narrados.

Pasan los minutos y en el ambiente comienza a reinar la sensación de que la abogada logró su objetivo.

“¿Se acuerda que estuvo declarando el día de ayer?”. Con esta particular pregunta, Alagendra le insinuó al juez cuán inconsistentes podían ser las respuestas de Lim.

“¿Cree que si hubieran querido cometer el homicidio, se habrían quedado junto al cuerpo esperando a la policía?”, indagó la defensora en una pregunta que pareció sobrepasar el entendimiento del chino.

A esas alturas varias conclusiones parecían jugar a favor de los chilenos. Lim no solo se demoró demasiado en llamar a la policía, sino también mantuvo en todo momento una conducta errática en medio del caos que se apoderó de la recepción que tenía a cargo. Es más, tampoco supo darse cuenta de que aquel “hombre vestido de mujer” permanecía ya sin vida. El único momento en que Lim soltó una carcajada fue cuando recordó que la “mujer” que había atacado a los chilenos lo hizo con una llamativa voz masculina. Mientras, los medios comenzaban a confirmar los trascendidos que indicaban que la víctima era un travesti.



En la Corte Criminal de Malasia, el juicio a los chilenos continuará a fines de agosto.

JUICIO BABILÓNICO

Ante la tentación periodística de obtener la primera imagen de Felipe y Fernando tras un año presos, la orden fue tajante: “Está prohibido sacar alguna foto o grabar videos”, le dijo la abogada a los pocos periodistas presentes en la sala. “Arriesgan cinco años de cárcel por desacato a la autoridad”, añadió.

Intentar mantener el caso lejos de los medios y evitar la foto de Fernando y Felipe esposados fue planteado como parte importante de la estrategia para no incomodar al poder judicial malasio.

No hubo declaraciones de los familiares, quienes adujeron tener miedo a que cualquier comentario o palabra mal dicha pueda jugarles en contra. Intentaron levantar el menor polvo posible, incluso por el temor de que los medios locales se enteren de un caso que acá ha pasado completamente inadvertido.

“Para la idiosincrasia en Malasia, llenar esta sala de periodistas sería allanar el camino a la pena de muerte”, comentaba un familiar.

Transcurrieron las jornadas y en la sala solo dijeron presente dos canales de televisión chilenos. Y CARAS.

El malayo es la lengua oficial de la corte, sin embargo, el inglés también es aceptado (Malasia era colonia inglesa).

Lo paradójico es que con el chino mandarín de Lim y el español de los chilenos, la sala se transformó en una mezcla cosmopolita que había que subsanar para sacar adelante el juicio.

Mientras la fiscal se dirigía al juez en malayo, Alagendra lo hacía en inglés, mientras la traductora de Lim realizaba esfuerzos para que el hombre algo entendiera.

Tras la estadía en Nueva Zelanda, Fernando y Felipe hablan perfecto inglés, pero para evitar cualquier malentendido ellos también tenían su propio intérprete. Sin entender mucho, metros más atrás la familia tuvo que aguantar las prolongadas intervenciones en malayo. No fue un impedimento para que los cuatro parientes provenientes de Chile jamás se movieran de su asiento.

Del mismo modo, Rodrigo Pérez, embajador de Chile en Malasia, y Juan Francisco Mason, cónsul en Kuala Lumpur, hacían esfuerzos para interpretar lo que allí pasaba.

El reloj marcaba las 16:30 del viernes. La declaración del primer policía en llegar al lugar de los hechos fluía con normalidad y sin detalles que llamasen la atención. De pronto el juez marcó un “stop” e invitó a las partes a seguir con el juicio el 27 de agosto. Casi un mes de receso motivado por el colapso del sistema judicial de Malasia, importantes feriados a nivel nacional y la apertura del proceso en contra del ex Primer Ministro Najib Razak por corrupción.

Según la abogada defensora, a la vuelta todo podría definirse solo en tres días. Desde Chile, Jorge Bofill, abogado de los chilenos, asegura que “la pena de muerte se aleja como sentencia”. 



las últimas TRIBUS

El periodista Jorge Said documentó varios pueblos en peligro de extinción, ubicados en diferentes puntos del planeta. Aquí, su increíble registro gráfico.

Por Silvia Peña Fotos Jorge Said

Después de una trayectoria en medios de Chile y el extranjero, Jorge Said tomó una cámara y decidió hacer periodismo en solitario. Partió por los conflictos sociopolíticos. Así estuvo en medio de las luchas en Egipto, Ucrania y Siria. Luego, por encargo de Canal 13, partió en busca de las tribus en extinción, documento que se exhibe por las pantallas de Canal 13 cada sábado en la noche.

“Estuve en viaje más de 500 días, acompañado solo por mi cámara. Alcancé cuatro continentes y conocí cerca de 70 grupos tribales. Estos diarios de viaje fueron un 1% de planificación y un 99% de improvisación. Hay que superar barreras de los gobiernos, organizaciones no gubernamentales, intereses mineros, forestales, universidades. Es preciso andar con cash para pagarle inmediatamente a todos, como a los aventureros y buscadores de oro para que te ayuden, porque ellos abren la selva”.

Cuenta que el primer problema que enfrentó fue esquivar a los grupos terroristas, que la mayoría de las veces se mezcla con la violencia propio de las tribus rivales. “Por ejemplo, cerca de So-

malia estaba Al-Shabab. Aquí lo más importante es conseguir un buen traductor, un guía, auto y que no te engañen, porque puedes ser moneda de cambio para otras facciones. En todo caso mi pasaporte chileno siempre me salvó. Sienten cierta solidaridad con los países en desarrollo. También tengo identificación estadounidense, pero esa la guardo muy bien. La mejor forma de llegar es a través de las misiones cristianas que están presentes en todos los países en conflicto y son los únicos que tienen avionetas”.

El trueque es indispensable para poder quedarse junto a las tribus. “En el pedido figuran: sal, alcohol, arroz, tabaco en hojas, té, utensilios para desmalezar como machetes”.

En la foto (arriba) Jorge con guerreros Woddabe, al sur del África subsahariana. Un pueblo de pastores nómades donde los hombres se maquillan y adornan con joyas porque son las mujeres quienes los escogen como amantes en medio de una celebración. “En estas sociedades musulmanas extremadamente conservadoras parece imposible que sean ellas quienes tienen el control”.



EL ÚLTIMO ALIENTO DE LOS TAU'T BATO

“Un grupo humano dulce, silencioso y armónico, insertos en un medioambiente excepcional al sur de uno de los lugares más bellos del mundo: la isla de Palawan, Filipinas. Llamados también hombres de la roca son unas 200 personas respetuosas y afables que viven en cuevas, al interior de un extinto volcán”.



Mujer Tuareg (nómades del norte de Níger).



Mujer Samburu (norte de Kenia).



Jefe Asmat (cazadores de cabezas de Papúa).



Líder Jirafa.



HOMBRES DE AZUL

“En Níger la sequía, la malaria y el hambre cobran cada día varias vidas. Extrañamente el país más pobre del mundo tiene al mismo tiempo las más altas tasas de natalidad y es un gran productor de uranio, que alimenta de energía a Francia, mientras el 90% de los

nigerianos no tienen luz. Aquí sobreviven los Tuareg (los famosos hombres de azul) y los Wodaabe. Estos hombres de fina estampa y fiero carácter desafían día a día la naturaleza más extrema y viajan cientos de kilómetros en busca de agua, guiados solo por las estrellas”.



CAZADORES DE LAS ISLAS DE ENTRECASTEAUX

“Después de largas travesías en medio del Pacífico sur llegué a estas islas, donde los jóvenes practican desde su primera edad la caza del jabalí y del feroz casuario, reputada como el ave más peligrosa del mundo y la segunda más grande después del avestruz”.



GUERREROS BRUTALES

“Arrancando despavoridos del ataque de unos caníbales — que había devorado a sus mujeres y niños— los Asaros se escondieron hundiéndose en uno de los tantos pantanos de la selva de Papúa. Después de permanecer horas en las aguas lodosas, sintiendo cómo el barro se secaba en sus

cuerpos y respirando solo a través de tubos de bambú, irrumpieron sorpresivamente en la superficie. El fango seco y resquebrajado les dio un aspecto tan horroroso y fantasmal que sus enemigos escaparon aterrorizados al creer que eran espíritus del más allá. Hoy usan máscaras de barro para protegerse”.



TEJEDORAS TBOLI

"Al sur de la isla Mindanao en Filipinas, donde los enfrentamientos entre el gobierno y el grupo Abu Sayyaf hace casi imposible cultivar la tierra. Las mujeres realizan sus sagrados textiles de la corteza de la planta silvestre abacá. Los tatuajes que les cubren todo el cuerpo son legendarios".



SIMBU O DE LOS ESQUELETOS

Viven a unos 3.000 metros de altura en las montañas centrales de Papúa Nueva Guinea.

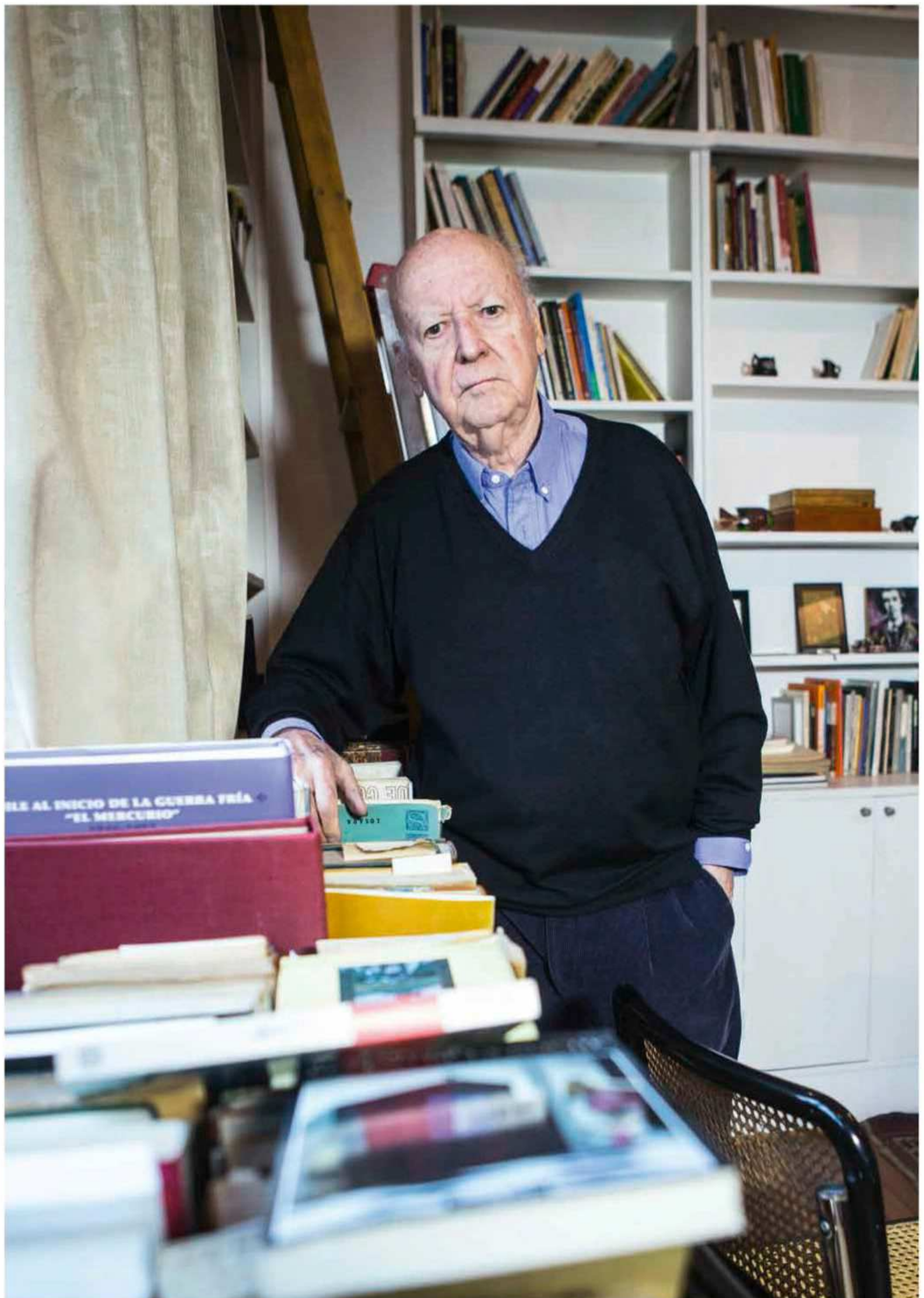
Creer que mientras dormimos nos acercamos a la muerte. Los sueños son parte de una misma realidad, y las respuestas de la vida se dan mientras duermen. Los niños desde temprana edad son iniciados en el arte corporal de esqueletos. Otros pueblos les temen porque piensan que reciben ayuda de los espíritus en caso de ataque. **C**

JORGE EDWARDS

‘LA DE ANTES ERA UNA DERECHA MÁS ILUSTRADA’

A poco de ser publicado el segundo tomo de sus memorias *Esclavos de la consigna (Lumen)*, el escritor y exdiplomático dice que el Chile de hoy ha perdido la sal de la vida, que se ha monetizado, y a la vez, aboga por una clase empresarial más instruida y lectora como factor clave del desarrollo.

Por Marcelo Simonetti Fotos Diego Bernales



El entusiasmo que por momentos rezuma Jorge Edwards hacen olvidar los 87 años que cumplió en junio. En un quinto piso luminoso ubicado a los pies del cerro Santa Lucía —su casa en Chile desde mediados de los 60—, al escritor le brillan los ojos cuando dice que le gustan los desafíos grandes y que ya piensa en levantarse de madrugada y escribir hasta la medianoche, sin parar, para sacar el último volumen de sus memorias en cosa de tres meses. Algo bien decidor, en circunstancias que *Esclavos de la consigna*, el segundo tomo de sus memorias, acaba de llegar a librerías.

Sobra decir que el Premio Cervantes, el amigo de los reyes de España, el autor de *Persona non grata* ha vivido con intensidad sus días. La revisión de sus años de formación como escritor y las experiencias como diplomático se mezclan con anécdotas varias en su nuevo libro, a la vez que va colando su mirada del Chile de entonces y el de ahora.

“Puede que el Chile de hoy —escribe Edwards— esté mejor en los números, en las estadísticas, incluso en los niveles de la superación de la pobreza, pero temo que en la fantasía, en el espíritu, en todo aquello que es la sal de la vida, esté bastante peor”.

—¿Qué es lo que echa de menos de esos días?

—El espíritu. En esta misma pieza estuvo hasta Arthur Miller. Aquí nos juntábamos con Enrique Lihn y Humberto Díaz Casanueva. Había en ese entonces una densidad cultural mucho mayor. Uno salía a la calle y te encontrabas con Luis Oyarzún Peña —que era muy culto, muy refinado y muy simpático—, con el mismo Lihn o con Jodorowsky. Tenías además el mundo del teatro. Se montaban obras de grandes dramaturgos franceses, ingleses... No como hoy que todo es tan experimental que uno no entiende nada y da lata ir al teatro. Santiago era una ciudad en la que se hablaba de literatura, de Shakespeare, de Proust.

—¿Qué pasó?

—La simpatía por el libro y la lectura ya no es la misma. Eso es notorio en los gobernantes. Arturo Alessandri Palma era un hombre lector, que escribía, miembro de la Academia de la Lengua. Eduardo Frei Montalva organizaba almuerzos en La Monedita a los que me tocó ir junto a escritores como Manuel Rojas, Luis Oyarzún, Francisco Coloane. Había un ambiente más literario. Yo creo que el Chile de hoy no se ha dado cuenta de que un país sin libros, un país que no lee, es difícil que se desarrolle. Necesitamos que haya más inteligencia y en este sentido la lectura tiene un rol fundamental. ¿Existe una conciencia de eso? No creo. En la víspera de la última elección, hablé con Sebastián

Piñera —quien en su momento me había nombrado embajador en París— para decirle que podía articular una reunión con unas 30 personas, intelectuales de izquierda y del centro liberal, en la que podían estar figuras como Héctor Noguera, Juan Pablo Izquierdo y Andrés Velasco. Yo creo que no le gustó mi idea, porque al día siguiente me llamó para decirme que me integrara a una comisión de cultura que presidía Roberto Ampuero, donde iba a estar su hermana y Santiago Elordi. Le dije que no estaba para chistes. Nunca fui a una reunión.

—¿Usted cree que el tema cultural es algo que le pesa a la derecha?

—Si la derecha aspira a ser reelegida debe considerar la carta cultural como algo importante. Si aquí el asunto no es tener buenas estadísticas y que nos compren más cosas. Si no conseguimos que haya una clase empresarial más culta y más lectora no va a haber desarrollo. Yo he estudiado mucho el caso francés, en el que Napoleón Bonaparte tuvo mucho que ver. Cuando él viaja a la campaña de Italia lleva una carreta de libros, porque él dice que en plena acción militar no puede dejar de leer seis horas diarias. Y leía libros de grandes clásicos. Leía a Racine. Leía a Ariosto. Ese es el espíritu que encuentro que acá no está funcionando.

—En un capítulo de sus memorias, define al Chile actual como un país “indiferente, monetizado, entontecido, a menudo cretinizado”...

—Es un poco exagerado. Me lo han reprochado bastante. De cualquier modo, creo que si un país no lee y el jefe de Estado no anda con la carreta de libros se llega a eso. Oiga, si cuando en Francia se hizo el código civil, Napoleón fue todos los días a la comisión redactora. Tenía muchas ideas sobre el matrimonio, sobre la herencia, sobre los mayorazgos. Don Manuel Montt hizo lo mismo con Andrés Bello. ¿Usted sabía que Pedro Montt, hijo de don Manuel, tenía la mejor biblioteca de Chile? ¿Sabe dónde está esa biblioteca ahora? En la Universidad de Yale, él la donó. Hoy día, en lo referido a los libros, estamos después de Argentina, México, Colombia y Perú, en circunstancia que siempre fuimos un centro de cultura. ¡La cantidad de colegios, escuelas, pedagógicos que hizo Balmaceda es impresionante! Tenemos que proponernos volver a ese Chile.

—¿Cómo ve a la derecha de hoy con la que usted conoció antes del ’70?

—La de antes era una derecha más ilustrada. Este país tiene una base ilustrada que hay que cultivar. Tenemos que volver a ser un país culto. Y voy a regresar sobre Francia. Hace no mu-



“ANTIGUAMENTE HABÍA UNA DIOSA QUE SE LLAMABA REVOLUCIÓN.
AHORA HAY UN DIOS QUE SE LLAMA DINERO. LOS POLÍTICOS NO
PUEDEN VIVIR SI NO SE ROBAN 3 MIL MILLONES. TRISTE COSA”.



“SILA DERECHA ASPIRA A SER REELEGIDA DEBE CONSIDERAR LA CARTA CULTURAL COMO ALGO IMPORTANTE. SI AQUÍ EL ASUNTO NO ES TENER BUENAS ESTADÍSTICAS Y QUE NOS COMPREN MÁS COSAS. SINO CONSEGUIMOS QUE HAYA UNA CLASE EMPRESARIAL MÁS CULTA Y MÁS LECTORA NO VA A HABER DESARROLLO”.

cho, el escritor Emmanuel Carrère acompañó al presidente de Francia, Emmanuel Macron durante diez días, para luego escribir una crónica formidable publicada por *The New York Times*. Lo que más le llamó la atención a Carrère fue la soltura y la propiedad con que Macron hablaba de filosofía alemana y francesa, se pasearon por la historia de Hegel, de Descartes, por la literatura moderna. El saber no hace daño.

—¿Qué opina de lo que vive la Democracia Cristiana?

—El problema de la DC es que no han sido claros. No se han atrevido a decir que lo de Maduro es una escandalosa dictadura y que Nicaragua ha derivado en una dinastía de ladrones. Y no lo han hecho por oportunismo político, porque creen que pierden votos. No han sido claros ni con Maduro, ni con el castrismo, ni con el Frente Amplio, ni con la Nueva Mayoría.

—¿Corre el riesgo de desaparecer?

—Por supuesto. Y si ocurre será exclusivamente por culpa propia. Aquí estuvo Ignacio Walker con motivo de una reunión que organicé cuando vino un muy buen amigo mío, el ex presidente de Uruguay Julio María Sanguinetti. Quise reunirlo con gente joven. E invité entre otros a Andrés Velasco. Recuerdo que aquella vez Ignacio me dijo: “¡Que escándalo, tu eras tan de izquierda!”. Y yo le dije que lo escandaloso era que él no hubiera cambiado en todo este tiempo. Los burros no cambian.

—¿Qué le pasa con los casos de corrupción en los que tanto instituciones fundamentales de nuestra sociedad como la clase política se han visto involucrados?

—Antiguamente había una diosa que se llamaba revolución. Ahora hay un dios que se llama dinero. Los políticos no pueden vivir si no se roban 3 mil millones. Triste cosa.

—A propósito de revolución, ¿cómo ha visto la transformación de Cuba luego de la muerte de Fidel Castro?

—Cuba ha hecho un cambio espectacular dirigido por Raúl. Un cambio que era imposible de hacer con Fidel vivo. Es evidente que la intención de Raúl apunta a crear una economía de mercado. Yo miro esta transformación con gran curiosidad y atención. Acabo de leer el libro de Pato Fernández sobre Cuba. Lo encontré un poco ingenuo, un poco sentimental. Como que está enamorado de la isla. Ese amor hay que mantenerlo a distancia. Aunque ahora me han dado ganas de ir. Antes tenía miedo del abrazo de Fidel. De haber viajado, me habría llamado y nos habríamos tomado una foto, lo que hubiera implicado perder mi amistad con Cabrera Infante, Vargas Llosa y varios más. En estos días, el único abrazo que me da miedo es el que pudiera darme una mulata.

—Volviendo a Chile, luego de una continuidad de la extinta Concertación en el gobierno, parece que la tortilla se dio vuelta. ¿Imagina para lo que viene un país con una sucesión de gobiernos de derecha?

—Es posible. Lo que yo imagino es un país con una derecha más civilizada, más culta, más democrática. Y una izquierda moderna... Hay que ser ambicioso.

—¿Y que sería una izquierda moderna?

—Una izquierda muy preocupada de la educación, en la línea de lo que fue en su momento el Frente Popular.

—Siempre y cuando, como alude en su libro, no sigamos siendo esclavos de las consignas.

—Las palabras todavía nos atan, nos comprometen.

—La última: ¿qué opinión tiene de los escritores como funcionarios de gobierno? Se lo pregunto por Roberto Ampuero, ministro de Relaciones Exteriores.

—No me dan ganas de leerlo. Con Pepe Donoso le dimos uno de sus primeros premios en un concurso de *El Mercurio*. Pero sus últimas novelitas se me caen de las manos. El cargo que tiene no se lo envidio, porque es muy difícil: hay que estudiar mucho y estar muy alerta todo el día, ya que le pueden meter goles por varios lados si no se da cuenta. **C**

— The original —
WINEBEER
AND SOME BUBBLES



por Camila León

Cada obra es única. Winebeer a non traditional drink.

Lo sofisticado de un buen espumante y lo refrescante de una cerveza en una botella.

  @winebeerchile



Camila Varela
Químico Farmacéutico

"Somos lo que comemos y nuestra piel y cabello lo reflejan, por eso necesitamos ocuparnos de nuestra alimentación y también cuidarnos a través de tratamientos cosméticos que potencien la hidratación, iluminación y efecto anti-age."

NUTRICIÓN

para la belleza

Camila Varela, Químico Farmacéutico con amplia experiencia en prevención y bienestar nos comenta que uno de los mayores desafíos de la mujer de hoy es alimentarse apropiadamente y así obtener todos los micronutrientes que necesita para estar siempre saludable y activa.

"El ritmo de vida actual y la ingesta de alimentos cada vez más procesados provoca que nuestra alimentación sea deficiente en nutrientes que nuestro organismo requiere para mantenerse activo y saludable. Incluso en aquellas personas que cuidan su alimentación existe deficiencia, por lo que se vuelve necesario equilibrar nuestra dieta con suplementos alimenticios ricos en nutrientes y vitaminas que nos ayudan a sentirnos y lucir como la mejor versión de nosotros mismos.

Somos lo que comemos y nuestra piel y cabello lo reflejan, por eso necesitamos ocuparnos de nuestra alimentación y también cuidarnos a través de tratamientos cosméticos que potencien la hidratación, iluminación y efecto anti-age.

Así nace el concepto de la nutricosmética, que según el reglamento europeo son productos alimenticios cuyo fin es complementar la dieta, consistentes en fuentes concentradas de nutrientes, comercializados en cápsulas o polvos y que deben tomarse en pequeñas cantidades.

Los nutricosméticos ejercen un efecto directo sobre el aspecto externo, es posible encontrar productos destinados a cuidar la piel, mantener su firmeza, retrasar el envejecimiento, evitar la caída de cabello o mejorar su volumen, etc."

NUTRIENTES

Camila señala como un "must" incorporar en la alimentación los siguientes micronutrientes:

Colágeno: proteína estructural que ayuda a sostener la piel, la falta de ésta provoca pérdida de la firmeza y un incremento de la flacidez.

Maqui: Fruto con el mayor poder antioxidante, colabora en el retraso de la aparición de los signos del envejecimiento.

Coco: Es considerado un superalimento, contiene triglicéridos de cadena media que se metabolizan de manera distinta a otras grasas, generando efectos muy beneficiosos para la salud además ayuda a potenciar la humectación natural de la piel.

Castaña de Indias: Semilla rica en escina, la cual ayuda a reducir la fragilidad y permeabilidad capilar, favoreciendo que la sangre fluya con normalidad.

Ginseng: Raíz rica en nutrientes y ginsenósidos, que entre sus múltiples beneficios ayudan a la circulación sanguínea.

Otros micronutrientes destacados por sus beneficios de belleza son Selenio, Coenzima Q10, Ginkgo Biloba, Vitamina E, Biotina, etc".

INNOVACIÓN.

VitaminLife, línea de suplementos y vitaminas que promueve un estilo de vida saludable y positivo, ha desarrollado **Nutricosmetics**, línea que incluye los mejores suplementos usados actualmente en belleza y productos cosméticos, los cuáles contienen los mismos micro nutrientes, antioxidantes y vitaminas. Su uso en conjunto crea sinergias potenciando su acción y beneficios, maximizando el resultado final.

Podemos encontrar 4 líneas orientadas a distintas necesidades : Rostro y cuerpo firme y joven, Piel humectada y resplandeciente, Piernas descansadas y ligeras y Cabello revitalizado y fuerte.

VitaminLife y su línea Nutricosmetics están disponibles exclusivo en **Salcobrand**.

**COLÁGENO
COENZIMA Q10
MAQUI
SELENIO**



NUTRE TU BELLEZA POR DENTRO & POR FUERA

ROSTRO/CUERPO FIRME Y JOVEN

Combina la acción del **COLÁGENO**, proteína estructural, y del **MAQUI**, fruto antioxidante, y potencia la belleza natural de tu piel. Además contiene **SELENIO** y **COENZIMA Q10**.



SUPLEMENTOS



TRATAMIENTOS COSMÉTICOS

Conoce Nutricosmetics, la nueva línea de **Suplementos + Tratamiento Cosmético de VitaminLife.**

Sus fórmulas aportan micronutrientes, antioxidantes y vitaminas que actuando conjuntamente potencian tu belleza natural, por dentro y por fuera.



EL COMPROMISO DE JUAN

Montblanc, la etiqueta de lujo alemana, entregó a Juan Yarur el Premio Culture Arts Patronage por su aporte al desarrollo de los artistas chilenos. Un galardón que también ha recibido el Príncipe Carlos, Renzo Piano, Yoko Ono y la Reina Sofía de España.

*Editor Alfredo López J.
Periodistas Felipe Villagrán,
Verónica Labrín.
Fotos Camilo Melús, Bernardita
Bennett, Diego Bernalles, Antonia
Menichetti, Jessica Slako.*

EL COLECCIONISTA
DEDICÓ EL PREMIO
A SU EQUIPO Y
ESPECIALMENTE A
CECILIA BRUNSON Y
BERNARDITA MANDIOLA.



VALESKA BARENS,
ANTONIA BULNES Y
SOLEDAD MORALES.



FRANCISCO REYES,
ZOSIA DROTKOWSKY, TIM
FELLRATH, JUAN YARUR, SAM
BARDAOUIL Y ELISA IBÁÑEZ.

FIESTA EN LA EMBAJADA

"Es un orgullo recibir este reconocimiento por el trabajo de Fundación AMA, justo cuando cumplimos 10 años", dijo Juan Yarur frente a representantes de Montblanc que le entregaron el premio en la residencia del embajador alemán Rolf Schulze. El coleccionista y filántropo recibirá 15 mil euros para continuar con el desarrollo de los artistas nacionales a través de su fundación. Una emotiva noticia que se sumó al compromiso que anunció Yarur, en la misma semana, con el productor de moda Felipe Lecaros.



EL PRODUCTOR DE
MODA FELIPE LECAROS.



LOS GEMELOS IGNACIO Y
ANDRÉS SCHUITEMAKER.



MAURITS SCHULZE,
SONIA SCIBOR Y
BHAVAN DADLANI.



OLTMANN AHLERS, MARÍA IGNACIA
MURTAGH, PÍA MELERO Y LIO KAUFMANN.



LA TRANSMISIÓN DE LA RADIO ONLINE YO Z A CARGO DE LOS PERIODISTAS JORGE NÚÑEZ Y AMPARO HERNÁNDEZ.



CARLOS CIFUENTES.



FERNANDA Y JAVIERA RIVAS.



CONSTANZA INFANTE Y EMA MURÚA A LA HORA DEL DESAYUNO CON LAS NOVEDADES DE CARAS.



EMILIA FABREGA Y ANDRÉS SÁNCHEZ.



FIGURA DEL SNOWBOARD, PAULO AUDISIO.



IVÁN VALENZUELA CON NICOLÁS Y LUCAS.



KARIN VON MUHLENBROCK Y CATALINA BARRIGA.



RAIMUNDO PINTO Y
JUAN PABLO LATRACH.



PRUEBAS DE SALTO Y DESLIZAMIENTO
DURANTE LA JORNADA.

LA ESTACIÓN CARAS EN EL COLORADO

CARAS llegó hasta El Colorado para dejar su espíritu de invierno con regalos, sorpresas y una transmisión en vivo de la Yo Z online para los residentes y amigos del centro de esquí. A bordo de los nuevos modelos de camionetas Ford, las esperadas 'bolsas' eran entregadas en cada uno de los refugios junto a la última edición de la revista. Paralelamente, el programa radial emitía las entrevistas a figuras de la montaña como Paulo Audisio y Manuel Díaz junto a música en vivo. Una jornada con cielos luminosos que también fue el escenario ideal para el primer Monster Rail Squad, torneo que reunió a los mejores del esquí y el snowboard.



JOSEFINA
FUENZALIDA Y
FERNANDA HUERTA
CON LOS REGALOS
DE CARAS EN LOS
REFUGIOS DE
EL COLORADO.



DIEGO PASTENE, ANDRÉS MONCADA
Y SANTIAGO DE LA PUENTE.



FRANCISCO ARRIGORRIAGA, LISA
NAVARRETE Y EL DIRECTOR DE LA
ESCUELA DE SKY Y SNOWBOARD DE
EL COLORADO MATÍAS NAVARRETE.



EL CANTANTE TOMÁS DÍAZ Y SU PRIMO, EL NÚMERO
1 DE SNOWBOARD EN CHILE, MANUEL DÍAZ.



LA PRESIDENTA DE LA ANMP PATRICIA SILVA, EL PRESIDENTE DEL SENADO CARLOS MONTES, LA PERIODISTA MATILDE BURGOS Y LA MINISTRA CECILIA PÉREZ.

“

"Nadie se hace solo. Este premio es también de la UC, de mis compañeros de trabajo y mi actual equipo".

MATILDE BURGOS



LA ALCALDESA EVELYN MATTHEI Y SEBASTIÁN GRAY.



RENATO DE LA MAZA, MÓNICA RINCÓN, DANIEL MATAMALA Y JUAN FRANCISCO ROJAS.



LA GALERISTA PATRICIA READY Y EL EX CANCELLER HERALDO MUÑOZ.



JORGE CAREY, EL ALCALDE DE SANTIAGO FELIPE ALESSANDRI, LA ALCALDESA DE PROVIDENCIA EVELYN MATTHEI, LA EMBAJADORA DE MARRUECOS KENZA AL GHALI Y LUISA DURÁN.

BUENAS NOTICIAS

Cada dos años la Asociación Nacional de Mujeres Periodistas de Chile (ANMP) entrega el premio Raquel Correa a la mejor entrevistadora del país. Este año la ganadora fue Matilde Burgos, quien en medio de una emotiva ceremonia en el ex Congreso Nacional, encabezada por el presidente del Senado Carlos Montes y la Ministra de Gobierno Cecilia Pérez, recibió el galardón junto a su familia, amigos y líderes de distintos colores políticos. El regalo para la profesional fue un cuadro de Roberto Matta, donado por la galerista Patricia Ready.



ANA ROSA ROMO, RODRIGO SILVA Y VIVIANE OLIGER.



MATILDE BURGOS JUNTO A JULIO CORDANO Y SU HIJA SOFÍA.



MACARENA PUIGRREDÓN Y MACARENA PIZARRO.



PATRICIA LUTZ Y PATRICIA MEDINA.



JORGE ERRÁZURIZ Y JORGE CAREY.



CARLA URBANI, BEATRIZ SÁNCHEZ Y MARCELA KAPLAN.



CAROLINA JIMÉNEZ.



LA COMUNIDAD MUJERES INFLUYENTES JUNTO A LOS REPRESENTANTES DEL MINISTERIO DE LA MUJER, LA SUBSECRETARÍA DEL DELITO DE CARABINEROS, PDI Y LAS ONG DEDICADAS A LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO.

CRUZADA POR LA MUJER

Con la idea de compartir experiencias y abrir el debate en torno a la actual agenda legislativa de género del gobierno, la Comunidad Mujeres Influyentes reunió en su última mesa redonda a diferentes organizaciones dedicadas a la prevención de la violencia con representantes del Ministerio de la Mujer, la Subsecretaría del Delito de Carabineros y la Policía de Investigaciones PDI. La agenda continuó al día siguiente en el Hotel Ritz-Carlton con un seminario de empoderamiento y la conferencia de la mexicana Alejandra Villouta, de la consultora Arcadis, con la misión de promover la participación femenina en el comercio exterior.



FRANCISCA BASCUÑÁN, MARIANA MADARIAGA, NICOLE MUSLOW Y HERNÁN MELCHERT.



DORIS FAÚNDEZ, CLAUDIA BAROS Y PAULINA PAVEZ.



CONSTANZA PRATS Y MARÍA FERNANDA AGUIRRE.



MARGARITA VALLEJOS Y PILAR VARLETA.



CONSTANZA BENVENUTO, ROSARIO ARRIAGADA Y FABIOLA OLATE.



CARLA ENRÍQUEZ, MARCIA BANDA Y MASCHDA OSIADACZ.



DANIELA BETANCOURT, SOFÍA RODRÍGUEZ, KATHERINE ORTIZ, CAMILA MORENO Y CHANTAL ALMUNA.



MARÍA ELBA CHAHUÁN.

ALEJANDRA VILLOUTA.



NICOLE VERDUGO, RODRIGO YÁNEZ Y PATRICIA PÉREZ.



LA CONFERENCIA DE NICOLE VERDUGO.



HELENA SLIACHTICAS Y
SAMUEL RUBIO.



MAX VIAL Y GABRIELA
FUENTES.



ZIGOR UZCANGA Y
ALEJANDRA FOSALBA.



BÁRBARA MEZA, MELANIE
KÖHLITZ Y STEFANO MAGNASCO.

MI AMIGO MAC

Con una fiesta en Espacio MGV, en Vitacura, MAC Cosmetic celebró junto a sus amigas y amigos el Día Internacional del Labial. Un momento que también fue un repaso visual por las tendencias que han marcado el uso de esta herramienta de maquillaje para potenciar labios y la expresión del rostro. Modelos, productores de moda y los mejores *artist makeup* del país celebraron con música de dj y champaña al que también es considerado el aliado infalible de una sonrisa fuerte y femenina, la barra imprescindible en la cartera de casi todas las mujeres.



CATERINA CECCARELLI Y
RAIMUNDO ALCALDE.



LA MAQUILLADORA DE MAC
PAU PEÑA Y KEL CALDERÓN.



RAQUEL ARGANDOÑA Y
NELSON SAAVEDRA.



ANGÉLICA
BENVENUTO.

C
BANCO EDWARDS



TRINIDAD Y MACARENA ARESTI.



VICTORIA Y PAULA KOIFMAN.



RODRIGO ARRIAGADA Y
SANTIAGO GONZÁLEZ.



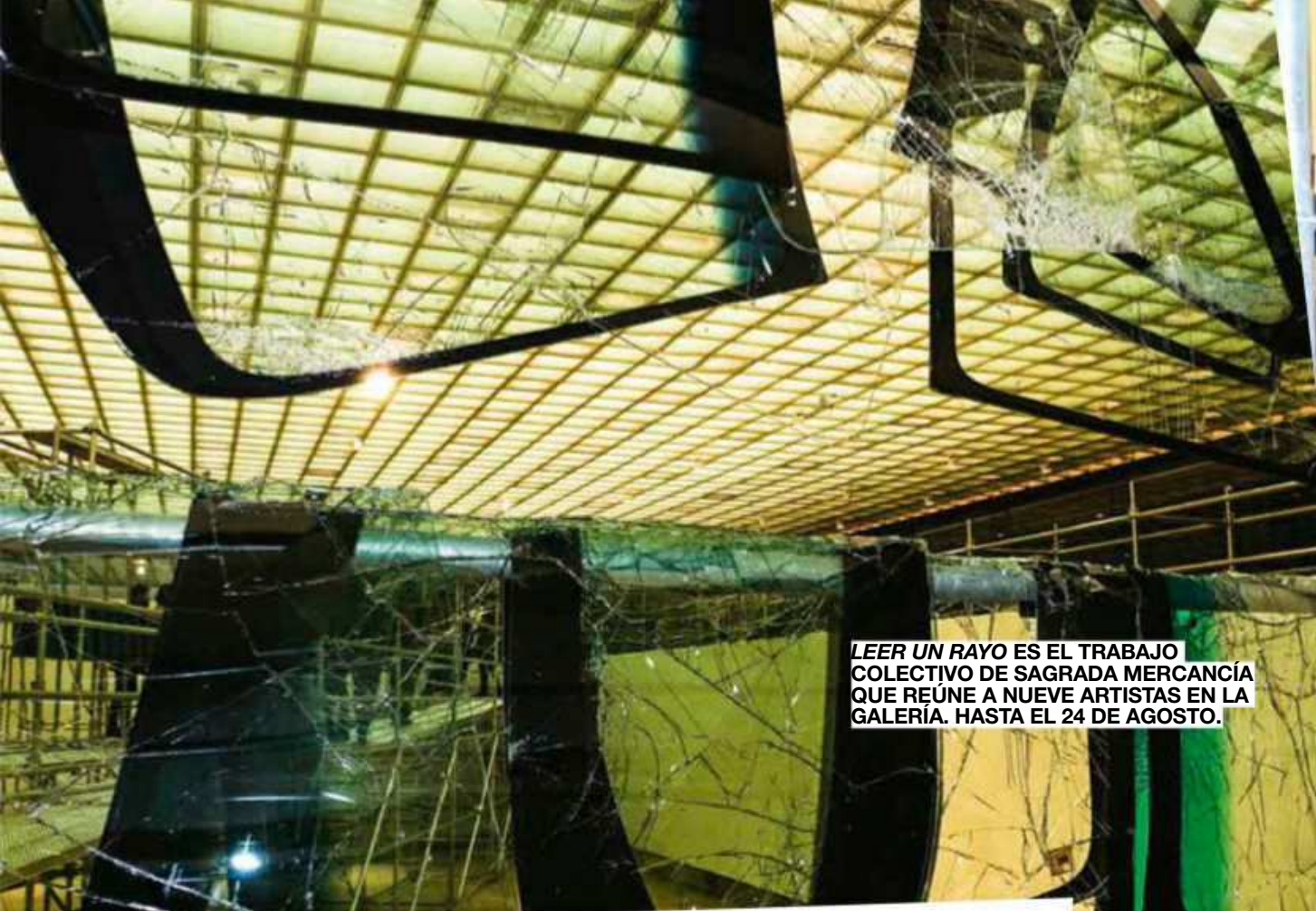
KAREN FIGUEROA Y
JOSEFINA PÉREZ.

BANCO EDWARDS EN LA PARVA

Desde la cumbre, la temporada se vive con adrenalina y entretenimiento. Es por esto que Banco Edwards no quiso estar ausente de este panorama de invierno y participó de una activación para los amantes del deporte blanco junto a Harper's Bazaar. En un grato ambiente familiar, amigos y esquiadores disfrutaron de un soleado día de nieve y deporte junto a las sorpresas de Banco Edwards.



CRISTÓBAL SILVA Y MABEL VIVANCO.



LEER UN RAYO ES EL TRABAJO COLECTIVO DE SAGRADA MERCANCÍA QUE REÚNE A NUEVE ARTISTAS EN LA GALERÍA. HASTA EL 24 DE AGOSTO.



GININ TRIGO, DRINA RENDIC Y BEATRIZ UQUILLAS.

SAGRADA MERCANCÍA

Con una transformación radical se encontraron los invitados cuando llegaron a la galería Patricia Ready. Los artistas de Sagrada Mercancía, el colectivo compuesto por Sofía de Grenade, Jessica Briceño, Adolfo Bimer, Víctor Flores, Adolfo Martínez, Alejandro Leonhardt, Santiago Cancino, César Vargas y Gabriel Sepúlveda, presentaron la rupturista muestra *Leer un rayo* con obras de crítica social ancladas en distintos andamios que ocuparon completamente la sala principal. Simultáneamente, Carolina Illanes exhibía sus relieves en papel blanco a través de la obra *Desde la calle no se ve la ciudad*.



BERNARDITA IBIETA, ALEJANDRO QUIROGA Y CAROLINA ILLANES.



FERNANDA, ALBERTO Y MARTÍN DAIBER JUNTO A PASCUAL MENA.



RAFAEL HIRNAS Y AURORA ANITA.



LOS ARTISTAS DE SAGRADA MERCANCÍA Y LA GALERISTA PATRICIA READY.



CASACOSTANERA

10 AL 12 DE AGOSTO



CARAS *a la Carta*

EXPERIENCIA DE SABORES

**ENCUENTRA LA MEJOR SELECCIÓN DE PRODUCTOS
GOURMET Y VINOS EN LOS NIVELES 1, 2 Y 3 DE CASACOSTANERA.**

AV. NUEVA COSTANERA 3900 • VITACURA

INVITA

BANCOEDWARDS
del Banco de Chile

AUSPICIA



COLABORA





*Especial
Wellness*

PASIÓN FITNESS en la ciudad

Son amantes del deporte y logran el balance perfecto entre su vida profesional y rutinas *fitness*. Tanto consistencia, como esfuerzo y corazón, son las razones que las invitan a superar sus propios límites. Como embajadoras de Nike, la marca las reunió para lanzar su nueva colección y llevar a otra dimensión de Santiago la nueva Nike Air Zoom Pegasus 35, el icónico modelo de zapatillas reversionado hacia una mayor flexibilidad, comodidad y diseño.

Por María Fernanda Aguirre Fotos Tom Ghiorzo

CUERPO Y MENTE

Marita García (@maritagarcia8, actriz)

Desde la cumbre de Galería Cima, en un piso 11 de un antiguo edificio de la calle Merced, la actriz Marita García mira hacia la ciudad. Junto con la llegada del atardecer, también comienza una exclusiva sesión de fotos que lleva al límite su destreza y capacidad física como instructora de Ashtanga Yoga. “Esto es mucho más que una práctica física, es una disciplina espiritual. El yoga es cuerpo, corazón y mente, juntos”, reflexiona sobre la

práctica que realiza a diario a las siete de la mañana y que combina con entrenamiento funcional al menos dos veces por semana. De niña fue velocista y hoy también disfruta correr por la ciudad. “Imagínate que nosotros (los actores) trabajamos con las emociones, hay muchos días en los que me toca llorar todo el día... El deporte y el yoga en específico construye mi espacio de refugio. A nivel físico, es muy exigente, no es solo meditación”.

A full-page photograph of a woman, Pamela Vera, standing at night on a city street. She is leaning against a dark metal railing. She is wearing a dark blue zip-up jacket over a white t-shirt with a large, colorful Nike Air logo. She is also wearing dark leggings and white sneakers with pink accents. Her hair is pulled back, and she is looking directly at the camera. The background is a blurred city street at night with warm, yellow and orange lights from buildings and streetlights, creating a bokeh effect. The overall mood is urban and stylish.

SNEAKER LOVER

Pamela Vera (@cabrochico,
diseñadora gráfica)

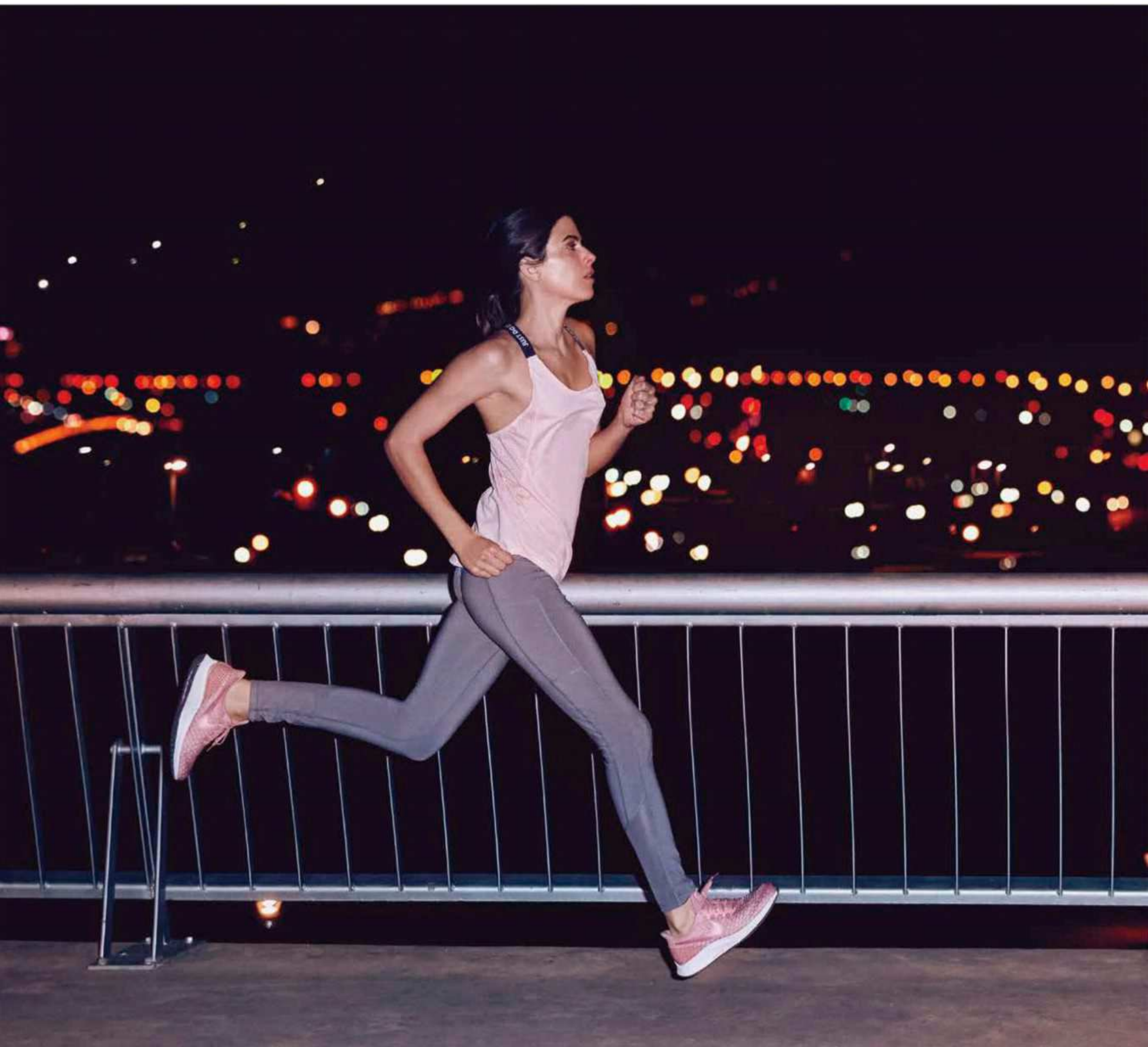
Con más de 13 mil seguidores, la diseñadora gráfica y bloguera Pamela Vera se ha transformado en una figura de redes por su amor declarado a las zapatillas y el *sportwear*. “No podría decir cuántos pares tengo exactamente”, reconoce antes de la sesión de fotos que realizará minutos después con vista directa a la torre Telefónica. “En la búsqueda del bienestar, la consecuencia es la práctica del deporte, una forma de botar todo lo de la semana. En esa relación, tengo la posibilidad de vestir ropa de *training* y combinarla con *streetstyle*”. Fanática empedernida de compartir sus looks en redes, asegura que el accesorio principal son sus zapatillas: “Son lo más importante de mi *outfit*. Si quiero usar un par, soy capaz de adecuar toda mi ropa para poder ponérmelo”.



RUNNING ANTIESTRÉS Gabriella Dallagnol (@gabidall, modelo)

Velocidad y ritmo son sus principales guías en la práctica del *running*. La modelo internacional Gabriella Dallagnol es fan de las sesiones de spinning para fortalecer la musculatura, pero por sobre todo, del *running* sobre cerros. “Me encanta eso de Santiago. Voy al cerro San Cristóbal y aprovecho las subidas... es perfecto. Para cuando quiero andar en bicicleta, me voy por Pocuro”. Entre castings y pasarelas, la brasileña también entrena para correr hasta 42 k.

“El deporte para mí es todo. Se trata de la manera de liberarme del estrés, de encontrarme con amigos que viven esta misma pasión”. Además del *running*, las sesiones de *spinning* son un must de su rutina cardio y *ultrafit* de Gabriella, quien también recomienda realizar test previos para evitar lesiones, además de “un buen par de zapatillas”. Para esto, los nuevos modelos de Nike incluyen una silueta especialmente diseñada para mujeres con espuma *Cushlon* ligeramente más suave.



RUTINAS QUE INSPIRAN

Ana Bonamico (@anabonamico, artista)

“Siempre fui de hacer deporte, es parte de mí”, cuenta la artista argentina Ana Bonamico. El *running* es una de sus pasiones y fuente de inspiración máxima, un punto de partida para nuevos proyectos artísticos. “Cuando arranco con el entrenamiento pien-

so en nuevas exposiciones, voy maquineando y bajando ideas que tengo. El correr me ayuda un montón para empezar y luego desarrollar mis procesos creativos”, explica la artista que también reconoce que la práctica constante depende exclusivamente de la vo-

luntad de cada uno. “Amo esto, ¡pero también me cuesta! Mientras más cómodo estás, es mucho más fácil”. ¿La clave? “Tener zapatillas livianas y cómodas, el adaptador para llevar el teléfono contigo y escuchar música trotando por el Parque Bicentenario”. **C**

YA VIENE
1ER CATAD'OR
**WINE
FESTIVAL**



MÁS INFORMACIÓN EN
WWW.CATADORWINEFESTIVAL.CL



¡COMER PARA VIVIR BIEN!

Atrás quedaron esas clásicas dietas y “milagrosas” en donde pasar hambre era la única alternativa. Las nuevas tendencias invitan a comer para bajar de peso. Sí, a comer. La magia está en conjugar los alimentos precisos, los tiempos adecuados y que el proceso sea una cuestión integral en donde la salud es la herramienta más poderosa para conseguir el peso ideal y mantenerlo.

Por Paula Mardones

Cuando se hacen dietas extremas, esas donde apenas se prueba bocado, o se limita al consumo de un único alimento, efectivamente bajamos de peso, pero porque perdemos masa muscular. Ello provoca que al dejar la dieta nos enfrentemos al indeseado “efecto rebote”. La manera adecuada de bajar unos kilos es hacerlo perdiendo solo la grasa y no musculatura y eso se logra aprendiendo a elegir los alimentos adecuados, sin dejar de comer, sino más bien cambiando los hábitos alimenticios. Para

conseguirlo, el primer paso es tener ganas de hacerlo y estar consciente de que habrá momentos en que querrás volver a los hábitos antiguos, ya sea por costumbre, adicción o por la sociedad en que vivimos. Lo fundamental, por lo tanto, es no ponerse metas inalcanzables para evitar la frustración y no dejar todo de lado. ¿La clave para realizar una dieta con éxito? Tener límites realistas que permitan ir apreciando los cambios que el cuerpo experimenta, eso sí, alimentándose de acuerdo a nuestras con-

diciones y necesidades. Si te interesa saber más, conoce tres tipos de planes de dieta que obtienen resultados sostenibles en el tiempo, sin morir de hambre.

EQUILIBRIO VITAL

Cinco meses dura este programa médico-nutricional, muy completo e integral de Clínica Terré. Está enfocado en el bienestar del paciente en cuanto a composición corporal (grasa-músculo), peso y salud y está dirigido a todo tipo de personas; pacientes



que necesitan bajar más de 20 a 25 kilos y otros que solo quieren perder dos a tres kilos y ganar músculos. “Incluso hay unos que no quieren bajar de peso, pero sí aprender a llevar una alimentación sana, tener más energías o cambiar grasa por musculatura. Es un programa que nos permite aprender a comer, sentirnos bien y vivir de manera saludable”, señala la nutrióloga Catalina Silva. Además, los pacientes están acompañados por un equipo médico-nutricional durante todo el tratamiento. Se sienten apoyados en cada etapa del proceso y esto resulta clave para obtener un buen resultado.

Quienes se someten a este programa deben asistir cada semana a controles, lo que señala la nutrióloga, es el gran plus de

Equilibrio Vital. “Los primeros dos meses los controles son semanales y eso explica por qué funciona tan bien. Como la gente tiene que venir a cada rato a 'rendir cuentas' se portan mucho mejor que si vinieran una vez al mes”.

El programa dura cinco meses y se divide en tres etapas. La primera consiste en una semana de desintoxicación y limpieza del organismo, en la que se eliminan los colorantes, preservantes y carnes rojas y se entregan suplementos naturales para ayudar al organismo a eliminar las toxinas provocadas por motivos tan diversos como la contaminación, medicamentos y estrés. Luego comienza una fase en la que se le entrega al paciente un buen “stock” de nu-

trientes, como vitaminas, antioxidantes, probióticos y omega 3. Estos suplementos ayudan a mantener la ansiedad a raya.

En estas dos primeras partes es cuando se logra la mayor baja de peso. La última etapa y la más importante es la de mantención. Esta busca lograr el peso adecuado y aprender a mantener los logros obtenidos a través de una alimentación balanceada. Aquí se integra todo tipo de alimentos para que los pacientes aprendan realmente a llevar un plan de nutrición saludable y puedan mantenerla en el tiempo sin volver a subir de peso. Debido a ello, explica Catalina, es una de las etapas más complicadas del programa, ya que algunos pacientes, especialmente aquellos que han perdido peso considerable, suelen tener cier-

UNO DE LOS PRIMEROS PASOS DE LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE O MINDFUL EATING ES PRESTAR MÁS ATENCIÓN A LAS RAZONES QUE NOS IMPULSAN A COMER. LLEVAR UN DIARIO DE ALIMENTACIÓN PUEDE SER ALGO MUY ÚTIL.

tas inseguridades frente a retomar alimentos como el pan y otros carbohidratos. “La idea no es que se vayan con una dieta estricta, sino que aprendan a comer de todo”, añade la especialista. Y agrega que este programa médico-nutricional entrega muchos beneficios a quienes son constantes y hacen caso de las indicaciones de los especialistas. Pues la persona logra cambiar la composición corporal bajando grasa y manteniendo o aumentando masa muscular; mejora sus parámetros de salud (insulina, azúcar, colesterol, trastornos del sueño, etc.) y lo más importante, recupera la autoestima.

Al tratarse de un programa personalizado, todos son buenos candidatos a optar por Equilibrio Vital. Sin embargo, la nutrióloga señala que “los niños menores de 12 años, en general, preferimos que sean tratados por endocrinólogos o nutriólogos infantiles. Pero no hay límite en cuanto a edad máxima ni a patologías asociadas (salvo casos muy excepcionales)”. Son bienvenidos tanto veganos como carnívoros, y toda persona que quiera lograr su peso ideal, sentirse bien y aprender a comer. Incluso pueden realizarlo embarazadas, ya que en Clínica Terré cuentan con la versión Embarazo Vital, que acompaña a las mamás en todo su proceso de embarazo y un par de meses post-parto con el fin de subir de peso adecuadamente y nutrir de manera correcta a madre e hijo.

DESAFÍO ACORPUS Y MINDFUL EATING

¿Has escuchado el término *mindfulness*? Se trata de un estado mental de consciencia plena, popular entre celebridades como Jennifer Aniston y Nicole Kidman, que ha resultado tan exitoso que se ha extendido a la

alimentación. Se llama *mindful eating* y significa comer con conciencia plena y con control respondiendo moderadamente a las señales fisiológicas del hambre. Ese término es uno de los pilares de *Desafío Acorpus*, un plan alimenticio a largo plazo del Centro de Nutrición y Medicina Estética Acorpus. Consiste en una metodología integral que mantiene la salud física, mental y espiritual en equilibrio y busca instaurar hábitos, crear conciencia de qué, cómo y cuánto comemos, logrando perder los kilos deseados, sin efecto rebote. Un proceso a largo plazo, apto para todo tipo de pacientes ya que es completamente personalizado y tiene una duración acorde a la cantidad de peso que se desea perder. Consta de cuatro etapas, las dos primeras son genéricas, es decir, funcionan igual para todas las personas, en las que se pueden perder de 2 a 4 kilos. En las dos siguientes, se perderá el peso que el paciente y el especialista hayan considerado necesario reducir. La primera fase de *Desafío Acorpus* es la de inducción, que tiene una duración de una semana y es cuando el paciente es evaluado según su antropometría (peso, talla, Índice de masa corporal, pliegues cutáneos, porcentaje de grasa corporal). Con los resultados en mano y considerando su estilo de vida, se realiza una pauta de inducción. Es aquí cuando se instaura el *mindful eating*. “Este ayuda a los pacientes a tomar un rol activo en la forma de comer, reflexionando sobre lo que haces y cómo lo haces”, explica Magdalena de Quevedo, directora ejecutiva de Acorpus.

El paciente a la vez recibe una “bitácora de emociones” donde debe registrar sus vivencias en relación a la alimentación y anotar cada vez que existen momentos de ansiedad. El *mindful eating* considera planear cada tiempo de comida, por ello, durante esta etapa, se realiza un plan de

alimentación personalizado donde se estipulan porciones, frecuencia, selección de cada alimento y la duración que tendrá cada una de las etapas. Para que este método de plena conciencia al comer funcione correctamente la persona debe realizar al menos una comida diaria en compañía, aprender a respirar profundo, masticar al menos unas 20 veces cada bocado y activar los cinco sentidos mientras come. Por lo mismo, esta primera fase es de real importancia, ya que se estimula al paciente a poner en práctica a diario estas consideraciones, para que el *mindful eating* pase a ser su estilo de vida.

Una vez completada esa etapa, continúa la de depuración digestiva que dura entre 2 a 3 días, donde se incrementa el consumo de alimentos que favorecerán el proceso de desintoxicación del cuerpo, como frutas, verduras y lácteos. Así se favorece entre otras cosas, la pérdida de peso de forma saludable y mejora el descanso. También aumenta la tolerancia para la siguiente etapa: el periodo de adaptación. Esta penúltima fase puede durar de dos meses a un año, en casos de obesidad, ya que depende del peso que el paciente quiera perder. Se centra en los alimentos permitidos favoreciendo aquellos que reestablecen la flora intestinal. Como resultado de esto, explica Magdalena de Quevedo, se incrementa la producción de vitaminas b1, b9 y k, así como la absorción de minerales como calcio, magnesio y hierro. Además se estimula el sistema inmunológico, mejora el control del apetito y se reduce la resistencia a la insulina.

La última etapa es la mantención. Una vez que se ha llegado a este punto, el paciente ya ha logrado cambiar sus patrones erráticos de alimentación y ha conseguido un nuevo estilo de vida. “Con las modificaciones realizadas en las fases anteriores logramos mantener





UNA DIETA A BASE DE PROTEÍNAS CONTROLA EL APETITO DESMEDIDO Y CUANDO SE COMBINA CON VERDURAS PREFERENTEMENTE VERDES EL ÉXITO ESTÁ GARANTIZADO.

un régimen netamente mediterráneo, la alimentación más avalada científicamente. Los alimentos permitidos son los mismos que se incentivaron en la primera etapa, pero aquí ya ha adquirido la selección consciente e instauró el hábito de comer en equilibrio”, dice la directora ejecutiva de Acorpus.

Durante el programa la persona es controlada de forma mensual por tres meses y luego cada tres o seis meses, según lo determine el nutricionista. La variedad de la alimentación es tan variada que una vez finalizada la última etapa, se puede continuar fácilmente la alimentación consciente, disminuyendo el riesgo a padecer enfermedades crónicas y neutralizando el envejecimiento celular.

LA DIETA PROTEICA

Probablemente esta sea una de las dietas más conocidas y popularizadas que existen hoy circulando por Internet, pero si la vas a hacer, antes debes saber un par de cosas. Se trata de un plan de alimentación muy bajo en calorías, caracterizado por su aporte mínimo de grasas y por una alta ingesta de productos que contienen proteínas de alto valor biológico. Además del plan de alimentación, explica Fernanda Burgos, nutricionista del Centro de Nutrición y Medicina Estética Acorpus, esta dieta debe ser suplementada con vitaminas (lipo e hidrosolubles), minerales como sodio y potasio, y ácidos grasos como omega 3 y 6, esto con el fin de cubrir las cantidades diarias requeridas. Es recomendada para pacientes sanos con sobrepeso y obesidad y debe ser supervisada por un profesional de la nutrición y dietética, que evalúe al paciente y realice exámenes bioquímicos.

En ello coincide Silvana Saavedra, jefa de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad del Pacífico, quien señala que el consumo de más 1.6 gr/kg de proteínas no

favorece la recuperación muscular. “Está demostrado que al consumir más de estos gramos en personas sanas se irá directamente al almacenaje de grasas”. Por lo mismo, no se recomienda ejercerla por más de dos meses. Durante el periodo que se lleve a cabo esta dieta, la persona puede consumir carnes magras, pescados, huevos, jamón serrano, quesos blancos o bajos en grasas, leche y yogur descremados. Acelga, espinaca, lechuga, rúcula, tomate, pepino, aceite de oliva, frutos secos, semillas, palta y limón son otros de los alimentos permitidos. Por su parte, pan, pastas, papas, legumbres y verduras con alta cantidad de hidratos de carbono como betarraga, zapallo y zanahoria pasan a la lista de los alimentos prohibidos.

Esta dieta consta de tres etapas. La primera se caracteriza por una limitación rigurosa de todos los alimentos donde la persona solo puede consumir batidos de proteínas que se combinan con micronutrientes y con verduras bajas en hidratos de carbono. La duración dependerá de los kilos que se necesiten perder. “En este punto se genera el fenómeno denominado cetosis, en el que el organismo, ante la ausencia de carbohidratos de los que obtiene energía, provoca la formación de moléculas de grasa que se denominan cuerpos cetónicos, los que reducen la sensación de hambre y potencian una sensación de bienestar y vitalidad”, explica Fernanda Burgos. Producto de ello, se puede bajar entre 3 y 5 kilos en la primera semana, y en casos de sobrepeso, más de 15.

Una vez finalizada esta etapa se continúa con la de reeducación. Aquí se comienzan a incluir las proteínas de origen animal (carnes) y gradualmente se incorporan otros grupos alimenticios para llegar así a una dieta más equilibrada. Por eso, el ritmo de pérdida de peso es

menor. Finalmente y al igual que en las dietas anteriores, se llega a la etapa de mantenimiento, la más importante para evitar recuperar de golpe los kilos perdidos. Para ello, recomienda Burgos, se deben introducir pequeños cambios en la alimentación, como incorporar frutas, luego lácteos y finalmente el pan y los cereales, además respetar los horarios y reservar los alimentos de alto contenido proteico para media mañana. Asimismo, es imprescindible realizar ejercicio físico, ya que sus efectos son fundamentales para complementar cualquier plan de alimentación, promoviendo la pérdida de grasa corporal y mejorando los parámetros metabólicos de las personas.

Finalmente, la dieta proteica ofrece bondades como sensación de saciedad, elimina grasa sin degradar el músculo, disminuye la sensación de angustia, debilidad o falta de vitalidad y conserva y mejora de la tonicidad de la piel al mantener la masa muscular. Pero aunque parezca muy sencilla de realizar en casa, tanto Burgos como Saavedra ponen énfasis en que debe ser supervisada por un especialista en dietética y nutrición. ¿La razón? Al hacerla sin un experto por detrás puede traer efectos nocivos para la salud, como fuertes dolores de cabeza, trastornos menstruales e insuficiencia renal, hepática y cardíaca. “Está estrictamente prohibida para pacientes con enfermedades o insuficiencia renal, embarazadas y en pacientes con encefalopatía hepática”, dice Saavedra. También hay un límite de edad. Burgos explica que quien se someta a una dieta proteica debe ser mayor de 18 y menor de 65 años por las condiciones radicales de esta. Si te interesa realizarla, el mejor consejo es que te sometas a una evaluación que indique si eres o no candidato para este tipo de alimentación y así poder disfrutar de sus beneficios. **C**

PURO DEPORTE

La futbolista estadounidense que lo ha ganado todo, una leyenda del ultramaratón y la dupla chilena más exitosa del *beach volley* compartieron con *CARAS* algunos secretos de su preparación: Alex Morgan, Dean Karnazes y los primos Marco y Esteban Grimalt cuidan su cuerpo para que los éxitos hablen por él.

Por Hernán Díaz

Es una de las jugadoras más reconocidas del planeta y goleadora de la selección de Estados Unidos, actuales campeonas mundiales de fútbol femenino. Con su país ganó también la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y sus triunfos se han extendido mucho más allá de la cancha. Ha escrito libros juveniles, ha aparecido en *Los Simpsons* y es rostro recurrente en portadas de revistas y programas de televisión. Como si esto fuera poco, acaba de estrenarse una película (*Alex & Me*) que ficciona su vida y donde, por cierto, actúa. Con más de 5 millones de seguidores en Instagram, numerosos contratos de auspicio e innumerables logros futbolísticos, a sus 29 años Alex Morgan hoy es una de las deportistas mejor pagadas del mundo.

Hay algo que nunca ha hecho hasta ahora en su exitosa carrera: enfrentar a un equipo chileno. Pero ahora que el despeque del fútbol femenino le está permitiendo a la Roja femenina codearse con las poten-

ALEX MORGAN
La dueña de la pelota





“PRACTICO YOGA CASI TODOS LOS DÍAS Y APARTE DEL FÚTBOL HAGO CLASES DE SPINNING, CORRO Y TAMBIÉN NADO UN POCO. EVITO QUE MI CUERPO CAIGA EN LA RUTINA FÍSICA Y POR ESO ME GUSTA PROBAR OTRAS ACTIVIDADES”.

cias mundiales, eso pronto va a cambiar. El equipo estadounidense se prepara para recibir a Chile en dos amistosos a jugarse en California, el viernes 31 de agosto y el martes 4 de septiembre, en el marco de la preparación de ambos países para la Copa del Mundo, que se desarrollará en Francia el año que viene. Con esos partidos a la vista, CARAS habló con Alex Morgan.

—Usted jugó en la selección juvenil de Estados Unidos que ganó el campeonato mundial sub 20 disputado en Chile en 2008. ¿Qué recuerdos tiene de esa participación?

—Tengo un montón de buenos recuerdos de Chile y de lo acogedora que fueron los fans con nuestro equipo. En cada partido nos hicieron sentir como si estuviéramos en casa. El público nos apoyaba cantando y haciendo ruido de principio a fin. Me encanta jugar frente a público así. Tuvimos oportunidad de explorar varias ciudades chilenas y termi-

namos ganando la final en Santiago con un gol mío. Era mi primera visita a Sudamérica y resultó ser una experiencia genial.

—¿Qué hábitos complementan su preparación como futbolista?

—Practico yoga casi todos los días y aparte del fútbol hago clases de spinning, corro y también nado un poco. Evito que mi cuerpo caiga en la rutina física y por eso me gusta probar otras actividades. También soy muy consciente de lo que como, aunque no me restringo demasiado y de pronto igual puedo almorzar una hamburguesa. Lo importante para mí es que mi cuerpo se sienta bien. Mi dieta incluye un desayuno saludable, un almuerzo ligero de hojas verdes y proteína y no volverme loca con los carbohidratos al final del día. Durante el día también como nueces o fruta: las zanahorias con hummus son un snack saludable.

—En casi todos los deportes, a sus principales estrellas se les atribuye un

rol de modelo o ejemplo para los más jóvenes. ¿Qué impacto tiene esa responsabilidad en su día a día fuera de la cancha?

—Las mujeres futbolistas son percibidas como si tuvieran que ser más accesibles que los hombres con sus fans. Como jugadoras, generalmente estamos más disponibles para los más chicos después de los partidos, mostramos nuestra mejor sonrisa y somos más amigables con nuestros seguidores en general. Tenemos una relación especial con ellos, pero de pronto se hace difícil poner límites, porque muchas veces asumen que sentimos la misma pasión y nos gustan exactamente las mismas cosas del fútbol que a ellos. Todo eso es genial, pero efectivamente agrega algo de presión, en el sentido de que siempre queremos ser acogedores con los fans y al mismo tiempo tener nuestra propia vida fuera del escrutinio público.

MÁS ALTO, MÁS NIEVE VIVE VALLE.

APROVECHA LAS PROMOCIONES EN TICKETS RECARGAS EN
VALLEPLUS.CL



MARCO Y ESTEBAN GRIMALT

Fuerza familiar

Como dupla de voleibol playa, los primos Marco (29) y Esteban (27) Grimalt ya cuentan con una participación olímpica en su bitácora (Río 2016) y tienen toda la intención de repetirla en Tokio 2020. Bien encaminados van, porque este año, después de ganar la medalla de bronce en los Juegos Odesur, viajaron a Europa y Asia a jugar varios torneos de la gira World Tour, marcando un hito histórico al ganar la fecha disputada en Japón.

Oriundos de San Felipe y Linares respectivamente, son parte de la segunda camada de un apellido que ilustra las últimas décadas del voleibol chileno. El padre de Esteban es el mayor de siete hermanos, seis de los cuales jugaron en algún momento por la selección. En otras palabras, hace más de 45 años que hay por lo menos un Grimalt sacando, bloqueando y remachando por Chile. Acorralados por la genética, Marco y Esteban se iniciaron en el voleibol *indoor* y muchas veces les tocó enfrentarse representando a sus ciudades. Pronto se vieron jugando juntos en las selecciones menores, hasta que un día tuvieron que optar.

—Esteban: ¿Cuándo se dieron cuenta de que tenían proyección como dupla de voleibol playa?

—En 2006. Faltaba una dupla para completar el cuadro de un torneo y nos pidieron entrar. Era la primera vez que con Marco jugábamos esta modalidad y nos quedó gus-

tando, así que seguimos y empezamos a progresar. En 2009 ganamos nuestro primer Sudamericano y terminamos primeros del ranking nacional. Y en 2010 tuvimos que decidir si seguíamos jugando en voleibol *indoor* por la selección chilena o nos dedicábamos definitivamente al de playa. Elegimos lo segundo, porque sentíamos que teníamos más proyección y posibilidades de llegar al nivel mundial. Fue una buena decisión, porque nos hemos ido metiendo cada vez más en la élite y fuimos los primeros voleibolistas chilenos en clasificar a unos Juegos Olímpicos.

—E: Fuera de lo obvio, ¿qué necesita una dupla de voleibol playa?

—Este es un deporte donde la cabeza y la mentalidad con la que afrontas los partidos es muy importante. Y a veces puede serlo incluso más que el físico, por eso hay jugadores de 40 años que siguen en el más alto nivel. Nosotros entrenamos alrededor de cinco horas diarias, de lunes a sábado, para poder rendir a tope esos 30 minutos que dura un partido. Son meses de preparación y con Marco ya tenemos claro que la única manera es trabajar durísimo.

—E: ¿Y cómo es la rutina de preparación de un voleibolista de élite?

—Hacemos distintos tipos de entrenamiento según el objetivo y el momento de la temporada. En la primera parte hay mucha carga física, precisamente para afrontar exi-

gencias como esta gira de dos meses, con siete torneos prácticamente seguidos y solo una semana de descanso. Cuando termina un periodo de mucha competencia como este, volvemos a trabajar fuertemente la parte física para recargarla y abordar lo siguiente. En la arena alternamos sesiones de entrenamiento técnico, que corresponde al juego propiamente tal, y otras que son más que nada físicas: piques, desplazamientos y saltos para mejorar la condición anaeróbica. Pero no menos importante es el trabajo en el gimnasio, con pesas y entrenamiento funcional para prevenir lesiones y jugar durante todo el año.

—Marco: ¿Qué importancia cobran para ustedes hábitos como dormir y alimentarse bien?

—El “entrenamiento invisible” que hacemos es muy importante en nuestra preparación e incluye temas como el descanso, la alimentación y las sesiones de trabajo recuperativo, ya sea individuales o dirigidas por el equipo de Clínica Meds que nos apoya. También contamos con un nutricionista que nos da pautas de alimentación y tratamos de controlar lo que estamos consumiendo, en qué cantidad y en qué etapa de nuestra preparación. Las horas de descanso son otro aspecto fundamental, especialmente en los periodos de mayor exigencia física. Por eso ninguno de los dos es muy bueno para salir o traspasar y priorizamos panoramas más caseros.

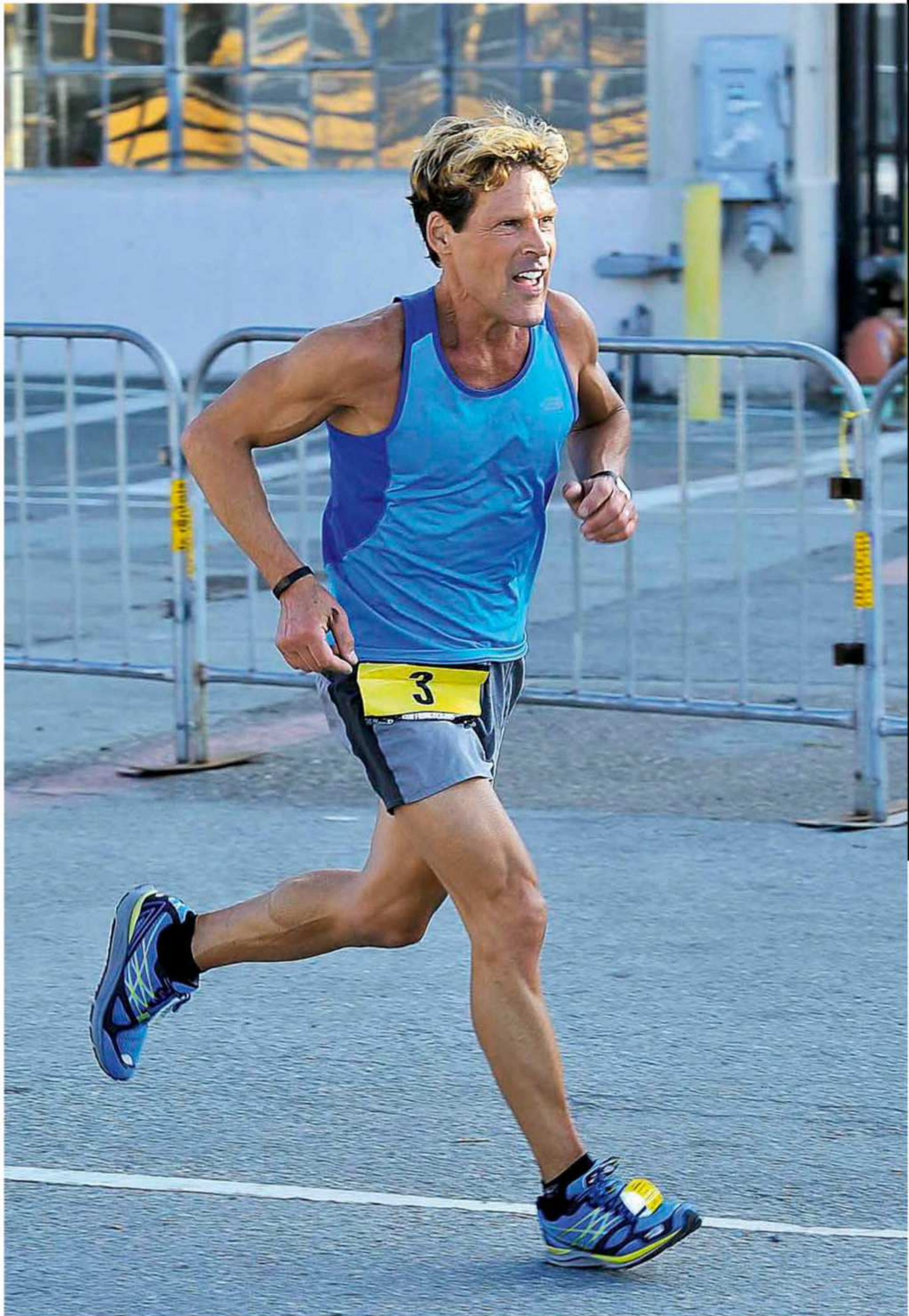
—M: ¿Qué relevancia tiene la concentración para una dupla de beach volley?

—Obviamente, a veces nos enojamos durante un partido, porque poseemos temperamentos diferentes y afrontamos la presión de distinta manera también. Pero como siempre hemos dicho, tenemos una relación extraordinaria dentro y fuera de la cancha. Incluso con nuestro equipo técnico preparamos la forma en que nos llamamos la atención o nos corregimos mientras jugamos. Al ser tan psicológico este deporte, siempre va a ocurrir que uno de los dos esté más bajo anímicamente, o se esté llevando la presión del partido, porque los rivales le cargan el juego a él cuando lo ven cometer más errores que su compañero. Por eso los dos necesitamos manejar en la cancha las herramientas necesarias para levantar al compañero y sacarlo del “hoyo” cuando eso ocurre.



CAMILO MELÚS

Esteban y Marco Grimalt llevaron a la elite mundial la tradición familiar de su apellido en el voleibol chileno.



GETTY IMAGES

DEAN KARNAZES No para de correr

A sus 55 años, es uno de los íconos mundiales del ultramaratón. Sus hazañas y sus libros lo han puesto entre los 100 personajes más influyentes del mundo según la revista *Time*, y aunque sabe muy bien que las exigencias de su estilo de vida solo las soporta una minoría, comparte estrategias y consejos para afrontar carreras que, en su caso, pueden durar días.

Definido como toda carrera pedestre cuyo recorrido supere los 42,195 kilómetros, el ultramaratón considera distancias de 80, 100 o 160 km, aunque los hay de 360 y hasta 500 km. Otras, en vez de una distancia, abarcan un determinado tiempo: 24 o 48 horas corriendo. Una locura que muy pocas personas, como el californiano Dean

Karnazes, son capaces de sobrellevar. Al cumplir 30 años, Karnazes decidió que no iba a pasar el resto de su vida detrás de un escritorio. Hoy tiene 55 y además de haber completado hazañas como correr sin parar tres días seguidos o completar 50 maratones en 50 días, es autor de varios libros (incluyendo el best seller *Ultramarathon Man*) y un activo promotor de la vida sana y el ejercicio físico.

—¿Cree que exista un límite para la distancia que el ser humano puede correr de una sola vez?

—Las barreras más grandes son psicológicas, no físicas. El cuerpo humano es una máquina sorprendente y en la medida de que seamos capaces de sobrepasar

nuestras limitaciones percibidas, siempre se puede ir más allá de lo que creíamos posible. La mayor distancia que he corrido de una sola vez, sin parar, fueron 560 kilómetros en 80 horas y 44 minutos. Pasé tres noches sin dormir y eso te pone en un estado alucinatorio, pero estoy seguro de que bajo las condiciones de preparación adecuadas, el cerco se puede correr un poco más.

—Dice la leyenda que usted encarga pizzas cuando compite. ¿Cómo se alimenta mientras corre?

—Una vez llevé un registro exacto de lo que comí en una carrera de 320 kilómetros: 28.000 calorías en 46 horas y 17 minutos. Al cruzar la meta, igual había bajado 2 kilos y medio. Para la resistencia se necesitan calorías, es cuestión de matemáticas: si estás quemando 600 calorías por hora y vas a correr 50 horas seguidas, es un montón de combustible el que necesitas ingerir. Pero en carreras muy largas, doblo la pizza en dos y me la trago sin detenerme.

—Dormir bien y comer bien parece ser la receta antes de una carrera larga.

—Para mí el sueño y la nutrición son aspectos esenciales. Cuando exijo mi cuerpo corriendo, solo puedo confiar en lo que tengo ahorrado en el banco y ese día voy a necesitar hacer un retiro grande de fondos. Mi dieta de entrenamiento normal consiste en productos ciento por ciento orgánicos y naturales. Antes de una carrera, mi costumbre es no hacer muchos cambios de alimentación. El único consejo que doy es reducir la ingesta de fibra 48 horas antes. Hay que vigilar el consumo de fibra insoluble, porque nadie quiere andar cargando peso muerto mientras corre.

—El estilo de vida convencional, que usted decidió abandonar a los 30 años, suele llevar al sedentarismo y la obesidad. Como vocero de un estilo de vida totalmente opuesto, ¿se siente escuchado?

—Soy optimista. Noto que por fin están empezando a cambiar algunos comportamientos y se están dando pasos concretos para incentivar que las personas adopten un estilo de vida más activo. Aceptémoslo: puedes tener todo en este mundo, pero si no tienes salud, en realidad no tienes mucho. **C**

Recuperar la energía

Quedan cinco meses para que termine el 2018, siete meses para las vacaciones de verano, ¡demasiado! Aquí un combate con todas las armas posibles para restablecer la energía y llegar a fin de año como corresponde.

Por Lenka Carvallo

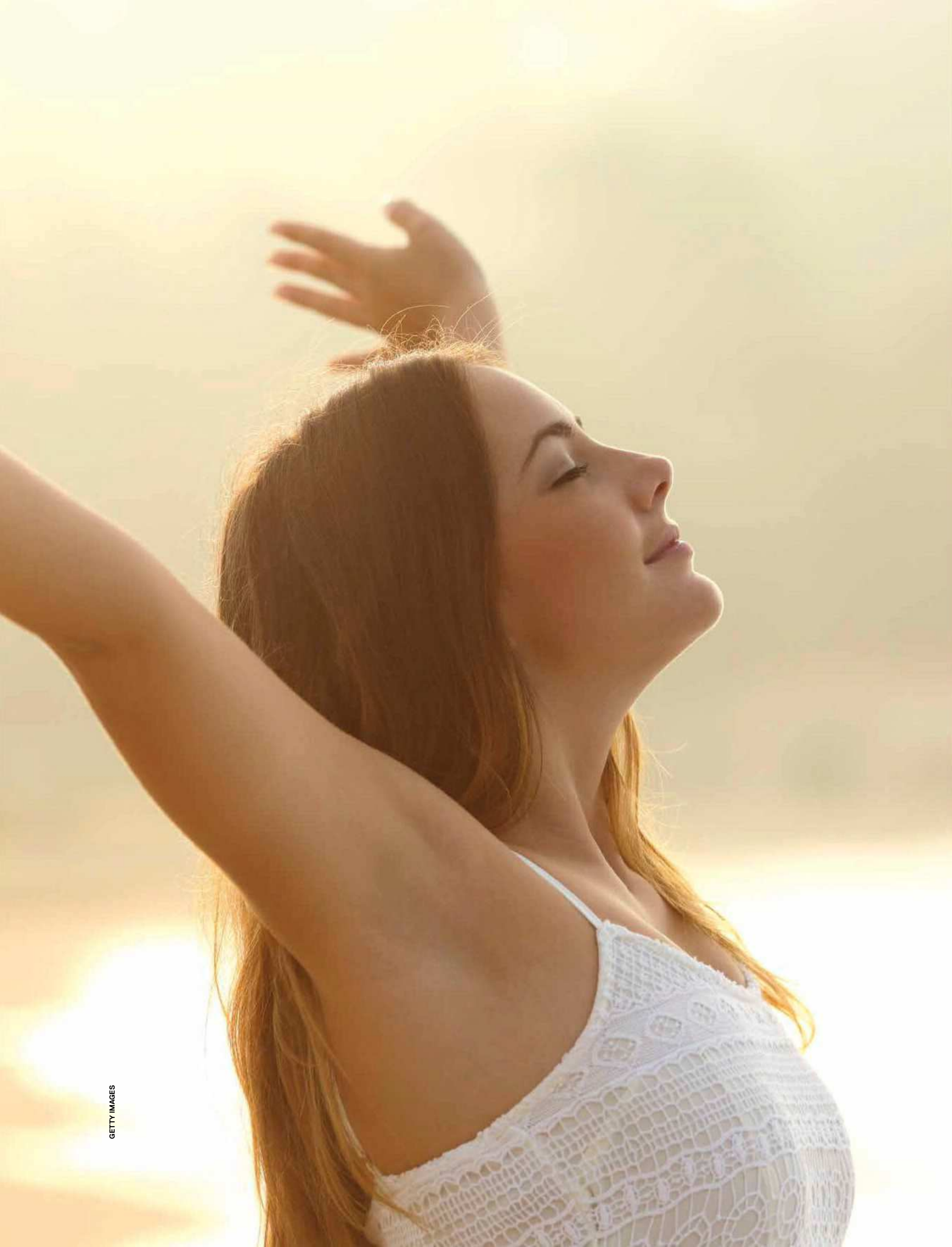
El año se ha pasado volando, un año intenso por lo demás, y en cuanto se me apareció junio, y luego julio y ahora agosto, siento mis reservas energéticas al borde de la extinción. ¿Que cómo lo noto? Porque en la mañana no me levanto; me arrastro. Y pagaría por un par de horas más de sueño, y porque en la noche no alcanzo a meterme bajo las sábanas y ver 30 o 40 minutos de alguna serie y ¡paf!, caigo rendida. Entremedio ando desenfocada, dispersa, distraída. Una especie de sombra, sobre todo en los días invernales, con poca luz.

“No aguanto ni un minuto más en estas condiciones, necesito llegar a fin de año”, dije mirando mis ojeras frente al espejo. Voy a cambiar mis hábitos, voy a hacer TODO

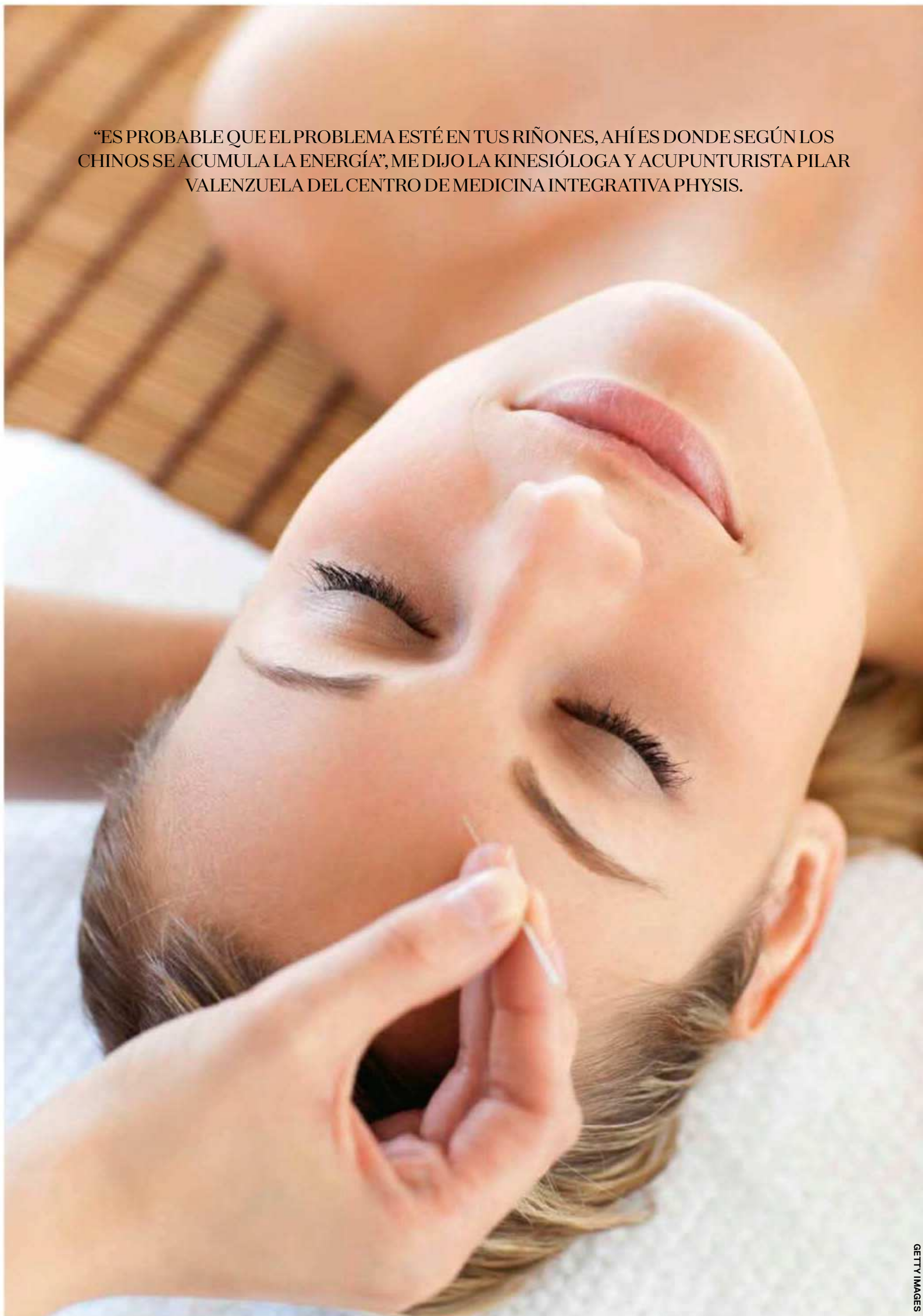
para restablecer mis energías. Y decidí combatir el cansancio por dentro y por fuera, es decir, mediante tratamientos corporales y también a través de la alimentación. Con cada fibra de mi ser contracturada (especialmente la espalda) lo primero fue un masaje tailandés con la especialista Belén León (+569 90207770), quien se formó en el norte de ese país, donde los masajes se caracterizan por adaptarse a las necesidades de quien lo recibe para activar la energía vital, tanto a nivel físico como mental y espiritual. “En Asia creen que si la energía vital no fluye como corresponde entonces se producen los bloqueos”, me explica Belén mientras va moviendo mi cuerpo (me pide

que me ponga en estado de peso muerto) a través de una serie de posiciones activas que ella va adoptando. El resultado fue una sensación de relajación extrema que debo mantener mediante una sesión al mes, de forma constante. Absolutamente recomendable.

Mi siguiente medida fue recurrir a otra práctica milenaria: la acupuntura. “Es probable que el problema esté en tus riñones, ahí es donde según los chinos se acumula la energía”, me dijo la kinesióloga y acupunturista Pilar Valenzuela, quien además de las agujas recurrió a las ventosas y a las moxas. Pilar contesta que estas técnicas han sido incorporadas por kinesiólogos y masoterapeutas como una herramienta útil para tra-



“ES PROBABLE QUE EL PROBLEMA ESTÉ EN TUS RIÑONES, AHÍ ES DONDE SEGÚN LOS CHINOS SE ACUMULA LA ENERGÍA”, ME DIJO LA KINESIÓLOGA Y ACUPUNTURISTA PILAR VALENZUELA DEL CENTRO DE MEDICINA INTEGRATIVA PHYSIS.



tar lesiones y dolores musculares. “Con la ventosa mejoramos el flujo sanguíneo y de Qi (energía). En cuanto a las moxas (la combustión de artemisa prensada en un puro llamado moxa), al acercar este puro en puntos específicos de acupuntura ayuda a aumentar el vigor. Por ejemplo, un paciente con baja energía podría utilizar la moxibustión en puntos del riñón para tonificarlo y aumentar la energía vital”, explica Pilar, quien se especializó en Beijing en la World Federation of Acupuncture and Moxibustion y que trabaja en el centro de medicina integrativa Physis.

También en Physis me recibió el reputado médico naturópata Pedro Silva, quien lleva décadas investigando el efecto de la alimentación en el cuerpo. Me recomendó una dieta sobre la base de frutas y verduras crudas. “Las frutas aportan un alto nivel de energía por la fructosa que nuestro organismo absorbe sin mayor problema (a diferencia de la glucosa que exige un mayor gasto metabólico); las frutas deben ser entre dos y tres unidades diarias, de la estación, y los cítricos —altos en vitamina C— deben consumirse especialmente por la mañana”.

El especialista recomienda un batido de piña o un jugo prensado de zanahoria con semillas oleosas (hay que dejar remojar la noche antes una cucharadita de germen de trigo y chía) ricas en ácidos esenciales, Omega3, fundamentales para el sistema nervioso y la producción de neurotransmisores.

Al almuerzo una gran ensalada de verduras crudas, ojalá verdes (rúcula, espinaca, albahaca, apio, por ejemplo), más un puñado de quinoa o arroz integral, y en su lugar, reemplazarlas tres veces por semana por alguna legumbre (en especial lentejas), pero nunca juntar legumbres con cereales o farináceos porque ambos se digieren de forma distinta y al metabolizarlos el cuerpo consume mucha energía. Aliñar la ensalada con algas como cochayuyo (un superalimento por su alto contenido de yodo, clave para la glándula tiroide y el metabolismo; se puede moler y usar en lugar de la sal), palta o aceite de oliva, semillas (sésamo, girasol, zapallo).

Nunca postre, ni siquiera fruta.

El doctor Pedro Silva también aconseja cenar liviano y temprano (no más allá de las

20:00 o 21:00 hrs, advierte). Para dormir bien “porque de acuerdo a un grupo de investigadores ganadores del Nobel en 2017 y que estudiaron el reloj biológico, el trabajo metabólico se detiene a las diez de la noche”.

El pan debería ser centeno, un par de rebanadas al día no más, con palta u oliva. Eso y un puñado de frutos secos a administrar a lo largo del día. “Con esto vas a quedar súper energizada”, me dijo.

Yo agregué un producto del que recién se empieza a hablar en Chile pero que en el mundo ya es tendencia: las nueces de cáñamo de Nutranabis, consideradas una de las más completas fuentes de proteína vegetal. Contiene todos los aminoácidos esenciales necesarios para construir y reparar nuestra musculatura. Un súper alimento con muchos nutrientes por porción, aminoácidos y ácidos grasos esenciales, calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc y potasio, además de vitamina A, B1, B2, B3, B6, D e incluso vitamina E. Lo mejor es que cuentan con un balance ideal de Omega 6 y 3, que ayudan a reducir naturalmente la hinchazón, facilitando la prevención de trastornos asociados a inflamación crónica como enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer.

LOS PROBIÓTICOS

Pero mi empeño por restablecer la energía desde dentro no se quedó ahí. También hablé con la *coach* nutricional Bonnie Leclerc, autora del *best seller Restablecer* (Planeta) donde invita a descubrir los secretos de la flora intestinal y el método para sanarla. Según comenta, hay dos tipos de energía: una relacionada con la cantidad de calorías que se consumen a diario y otra que influye de manera determinante en el estado de ánimo, la concentración, en estar enfocado. “Si el intestino no funciona bien no va a absorber todos los nutrientes que se necesitan; vas a andar hinchada, estreñida, y eso te quita energía, ánimo; lo único que quieres es acostarte. Y si bien no hay pruebas científicas, habría una relación entre una flora alterada con la sensación de estar deprimido, abatido y confuso”.

Las razones serían varias. Una, porque la microbiota —o los microorganismos que

habitan nuestros intestino y que permiten absorber de buena forma los nutrientes y vitaminas de los alimentos que consumimos— debe estar en equilibrio. De lo contrario los nutrientes no se absorben del todo, para detrimento de nuestra salud y energía. Además, las comidas caen pesadas —sobre todo aquellas menos indicadas para la microbiota— lo que por cierto influye en nuestro estado vital. Esto se logra mediante el consumo de determinados alimentos en desmedro de otros, como el azúcar por ejemplo. “La candida es un microorganismo muy tóxico y puede ser causante de fatiga extrema, ansiedad, adicción al azúcar y al alcohol porque se beneficiaría de la glicemia alta”, dice esta experta nutricional, quien de hecho recomienda perderle el miedo a las grasas naturales (mantequilla, palta, oliva, por ejemplo) ya que aportan energía al igual que las proteínas: “Su ausencia genera hipoglicemia y ganas permanentes de consumir azúcar”, explica.

La especialista recomienda consumir alimentos fermentados, altos en probióticos saludables que mejoran el estado de nuestra flora intestinal. Dos de estos productos top ya se desarrollan desde hace algún tiempo en Chile, aunque existen hace milenios en el mundo. Vere Montecino, por ejemplo, comenzó desde hace un año junto a su socia con Fermentera, una empresa donde producen cinco variedades de chucrut de calidad premium. En tanto que María Prieto se radicó en Caburgua con su marido y desde ahí desarrollan Kombuchacha, un té fermentado de alta calidad realizado con el hongo de la kombucha. Ambos con microorganismos activos que afectan directamente el intestino, reforzando las defensas del cuerpo y permitiendo mejor absorción de los nutrientes y vitaminas que consumimos. “No solo somos lo que comemos, también lo que absorbemos; si tu intestino está en desequilibrio no habrá superalimento que haga efecto”, dice Vere Montecino.

Dos productos que hoy causan furor en Europa. Yo también los probé. La dieta, así como el avance concreto de mis resultados, los publicaré dentro de un par de semanas en Caras.cl y sería bueno recibir opiniones, sugerencias y toda clase de aportes. **C**

C
TRENDING TOPIC



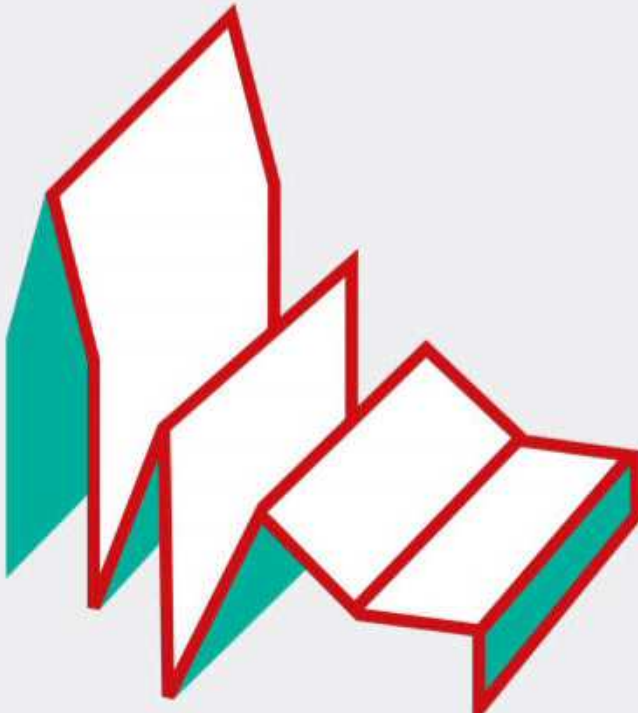
PASIÓN WELLNESS

Moda y deporte se unen en colecciones frescas, vibrantes y con energía para quienes buscan un outfit cómodo y versátil. Telas tecnológicas son un must a la hora del ejercicio.

*Por Germán Romero
Fotos Diego Bernal*

1. Calza Body&Soul.
2. Peto deportivo K-One.
3. Polera Diadora.
4. Botella de agua H&M.
5. Bolso Under Armour.
6. Polerón Columbia.
7. Reloj Rado.
8. Anteojos Bollé en Rotter&Krauss.
9. Zapatillas Skechers.

PRESENTA
MASISA
Tu mundo, tu estilo



CASA FOA

**PROVIDENCIA
MONTECARMELO
ED**

EL DISEÑO ES TRANSFORMADOR Y NOS PERMITE REPENSAR LA
FORMA EN QUE VIVIMOS. DESCÚBRELO A TRAVÉS DE LA MIRADA DE
40 ARTISTAS, EN 40 ESPACIOS DE DECORACIÓN IMPERDIBLES.

10 DE AGOSTO AL 9 DE SEPTIEMBRE
BELLAVISTA 594, PROVIDENCIA

AUSPICIAR

VISA
Signature

gorenje

Roca

Roca | Cerámica

ROLLUX
CORTINAS • TOLDOS • PERSIANAS

KNAUF

VELUX
Ventanas para techos

SILESTONE
by COSENTINO
THE ORIGINAL QUARTZ



STONE CENTER

DEKTON
designed by COSENTINO

MEDIA PARTNER

LATERCERA

MásDeco

BAZAAR

CARAS



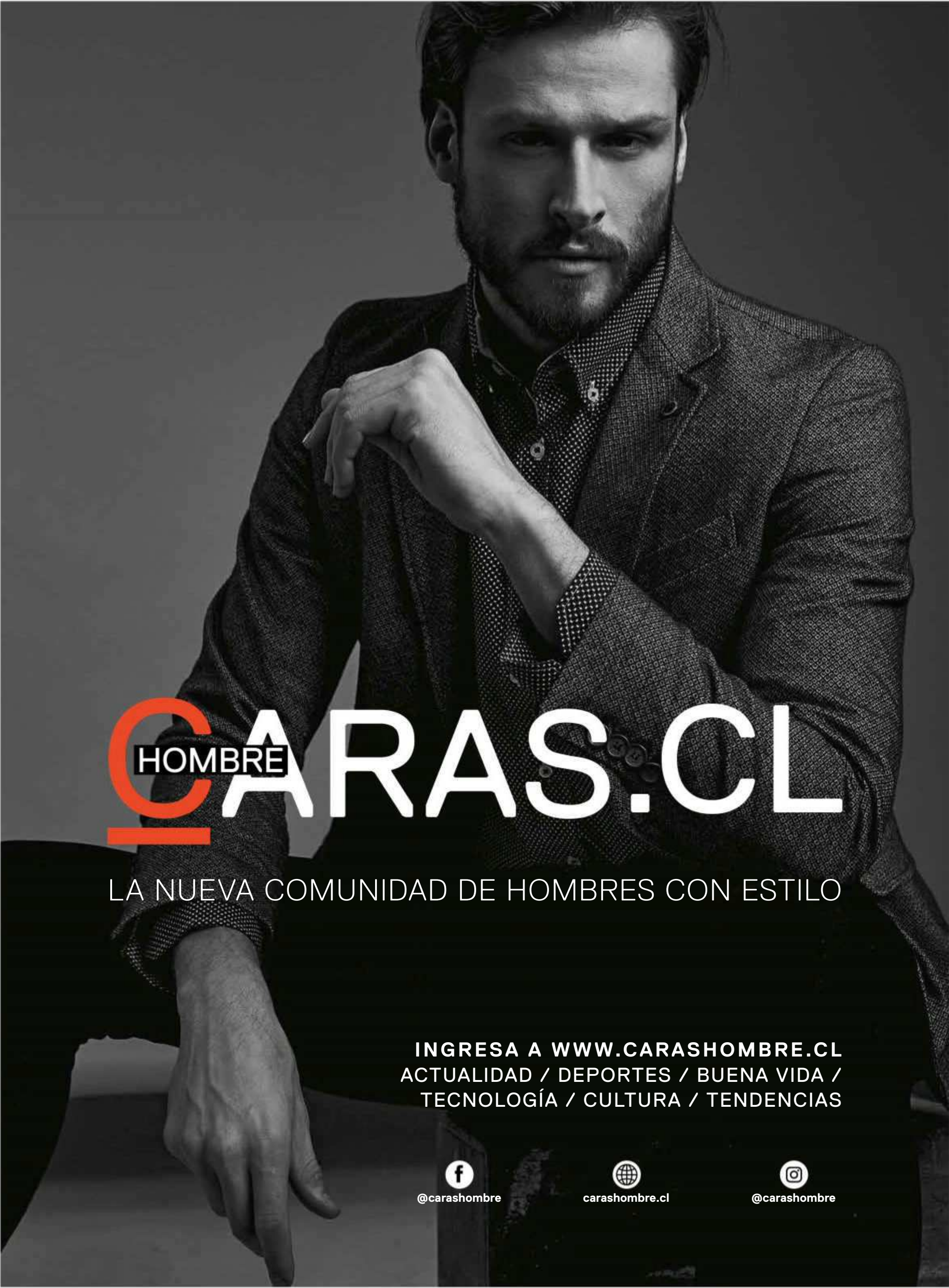
CASAFOA.CL



@CASAFOACL



CASAFOACL



CHOMBRE CARAS.CL

LA NUEVA COMUNIDAD DE HOMBRES CON ESTILO

INGRESA A WWW.CARASHOMBRE.CL
ACTUALIDAD / DEPORTES / BUENA VIDA /
TECNOLOGÍA / CULTURA / TENDENCIAS



@carashombre



carashombre.cl



@carashombre

SUSCRÍBETE A REVISTA **CARAS**

por sólo **\$6.990*** /valor mensual.

(25 Ediciones • Suscripción Santiago)

Y OBTÉN DE REGALO

4 skipass 2018 El Colorado**

(valor referencial de 4 skipass \$198.000)

Envía un mail a **suscripciones@televisa.cl**

o llama al teléfono: **600 595 5000**

Suscríbete Online: ingresa a **www.televisa.cl**

y obtén un **descuento adicional.**



Valor suscripción: \$83.880 • 25 ediciones suscripción en Santiago.

*Paga con tu tarjeta de crédito. Consulta por recargo a regiones.

Promoción válida hasta el 24-08-2018 o hasta agotar stock. Unidades limitadas.

Promoción no acumulable con otros convenios. Sólo para nuevos suscriptores.

****INGRESA A WWW.ELCOLORADO.CL PARA REVISAR LAS CONDICIONES Y USO DEL SKIPASS.**



EL COLORADO®

Embrujo en el fin del mundo

En uno de los lugares más lindos del planeta, como desafiando las leyes de la gravedad, se alza un volumen revestido de tejuelas. Todo en este lugar es una experiencia que queda en la memoria para siempre.

Por Lenka Carvallo Fotos Camilo Melús







En lo alto de una colina en la península de Rilan, el hotel Tierra Chiloé nos recibe con ese olor inconfundible a tierra húmeda, a fuego recién prendido que se mete por la nariz y se queda ahí, para siempre. En la entrada, un mural de la artista Claudia Peña es la muestra perfecta de los distintos detalles que componen este lugar: una suerte de mapa-pintura intervenida con figuras típicas de la isla, con los árboles nativos, animales, caminos y apuntes de lugares por visitar. Ahí los guías explican a los turistas los distintos puntos de este fantástico archipiélago y la ubicación de las más de 20 excursiones que se realizan a diario.

Incluido en la última edición del ranking de Conde Nast Traveler Gold List, Tierra Chiloé se ha sumado a la tendencia mundial del nuevo lujo y que vino a renovar el concepto convirtiéndolo en una experiencia única. Y considerando que este hotel se encuentra en uno de los lugares más lindos y australes del mundo, escenario privilegiado para co-



MECHUQUE PARECE ATRAPADO
EN OTRA ÉPOCA, CON SUS
PALAFITOS ORIGINALES
Y ESTRECHAS CALLES DE
TIERRA. PARA LLEGAR HAY
QUE NAVEGAR DESDE TENAÚN
HASTA LAS ISLAS CHAUQUES.

nocer flora y fauna única, en medio de paisajes que roban el aliento, el lujo se convierte en una aventura extraordinaria e inolvidable. Comenzando por el humedal al que se accede bajando a la playa después de una serpenteante escalera, o bien a caballo acompañado de un guía experto, y que permite observar de cerca zarapitos, playeros, chorlos, flamencos y cisnes, entre otras aves.

Visitantes de Australia, Inglaterra, Francia, Estados Unidos, Canadá, Brasil se registran aquí diariamente y ya desde la entrada no quedan indiferentes a la rupturista arquitectura que pareciera desafiar las leyes de la gravedad. Un bloque revestido de tejuelas y madera de la zona que pareciera flotar arriba de una colina. Qué decir ante el paisaje que se abre al mar y donde se pueden ver fácilmente delfines australes y lobos marinos.

Su sistema all inclusive permite a los pasajeros disfrutar de comida fresca y local, conocer artesanos de la zona, descubrir

islas remotas en la embarcación privada La Williche y explorar históricas iglesias jesuitas, hoy Patrimonio de la Humanidad.

En cuanto a las excursiones, realizamos la de Duhatao-Piuchen, una caminata de dos horas y media a través de la Cordillera de la Costa, en medio de bosque nativo y escoltado por el canto del chucao, hasta llegar a la que debe ser una de las playas más enigmáticas y menos conocidas de la isla: Aulén. Un refrigerio y luego continuar la caminata hasta una barcaza que nos conducirá a los misteriosos paisajes del bosque inundado. También el tour a Dalcahue, para desde ahí tomar el ferry a la isla Quimchao y el pueblito de Achao. Imperdible es el viaje a la isla Mechuque, un paseo por el día completo que se hace a través del mar. El trayecto inicial es por tierra hasta Tenaún para recorrer y mirar de cerca su icónica iglesia decorada con estrellas. Desde ahí se toma la reconocida embarcación de Tierra Hotels y se navega hasta las islas Chauques considerada la más bella



cadena de islotes de Chiloé; y desde se llega a Mechuque, un pueblo que parece estar atrapado en otra época, con sus palafitos originales y estrechas calles de tierra. El regreso toma tres horas de navegación por la costa que devuelven y renuevan el alma, con almuerzo y bar atendido con generosidad y afecto. De hecho, la gastronomía y la coctelería son un sello inconfundible de los Tierra Hotels; el lugar cuenta con un huerto y un fuerte énfasis en los productos locales. Por eso, siempre es recomendable un pisco sour de nalca, merkén y miel de ulmo, ideal si es a bordo de La Williche con el mar y el espectáculo natural que se abre ante los ojos. O desde el mirador del hotel con vista al humedal,

mejor si es al borde de la piscina climatizada al aire libre del Uma spa, con vistas al mar interior Pacífico.

EL ESPÍRITU DE CHILOÉ

Los trabajos del Tierra Hotels estuvieron en manos de Mobil Arquitectos, quienes diseñaron esta edificación que en un principio abrió sus puertas en 2011 (para albergar a otro hotel) y que tras ser comprado por la familia Purcell y socios, incluyó a este privilegiado lugar en su cartera junto a Portillo y la cadena Tierra Hotels (que ya suma a Tierra Atacama y Tierra Patagonia, este último rankeado en el primer lugar de Latinoamérica y séptimo del mundo este 2018 según Travel + Leisure World's Best Awards).

La nueva construcción se trabajó siguiendo los mismos parámetros sostenibles del edificio precedente, aunque hoy Tierra Hotels incorporó iluminación eficiente, la ampliación de la planta de tratamiento de aguas y sumando otra caldera de biomasa.

También se realizó un intenso trabajo de iluminación liderado por Bárbara Green para crear un ambiente cálido e íntimo que destaca el diseño interior del hotel.

En el paisajismo, de Catalina Phillips, se incorporó flora nativa en grandes canastos de mimbre que pueden ser vistos desde el hotel que se suman a los huertos e invernadero, que también tiene zona de compostaje, caballerizas y cultivos.

DONDE EL CIELO Y LA NIEVE SON UNO

CONOCE EL CENTRO DE SKI
MÁS GRANDE DE CHILE

70 AÑOS

#HACIENDOHISTORIA



elcolorado.cl



EL COLORADO®
SOMOS MÁS



LA CAMINATA A TRAVÉS DE LA CORDILLERA DE LA COSTA, EN MEDIO DE BOSQUE NATIVO Y FAUNA AUTÓCTONA, CULMINA EN LA ENIGMÁTICA Y POCO EXPLORADA PLAYA AULÉN.



Lo cierto es que este hotel está lleno de detalles. El trabajo fue de las diseñadoras Carolina Delpiano y Alexandra Edwards, quienes integraron la artesanía chilota y el diseño chileno contemporáneo en objetos como muebles y lámparas, además de invitar a artistas, diseñadores y artesanos que trabajaran en obras para realzar el patrimonio cultural.

Así, la propuesta se nota desde el primer instante. Desde las 46 alfombras del hotel elaboradas por 11 tejedoras de la Carretera Austral que lavaron y tiñeron con anilina y tinturas naturales — como hojas de nalca, raíces y cáscaras de cebolla — más de 180 kilos de lana de oveja chilena 100% natural; las lámparas de Si Studio (representante de Pet Lamp en Chile), tejidas con mimbre por dos artesanos de Chimbarongo utilizando la técnica tradicional y también por artesanas mapuche de la agrupación Ñocha Malen (mujeres de ñocha) en Huentelolén, usando la fibra de la ñocha con su ancestral tejido circular, conocido como aduja. Todo, todo es pura inspiración. 

THE LEADERSHIP CONFERENCE 2018

QUÉ ES LO QUE HACE A UN LÍDER

POR

*Daniel
Goleman*

Liderazgo para Alto Desempeño

Focus & Mindfulness

Liderazgo para el Bienestar

6 DE SEPTIEMBRE | CHILE

Sponsors



Apoyan



Media Partners



G UESS X AMANDA CERNY

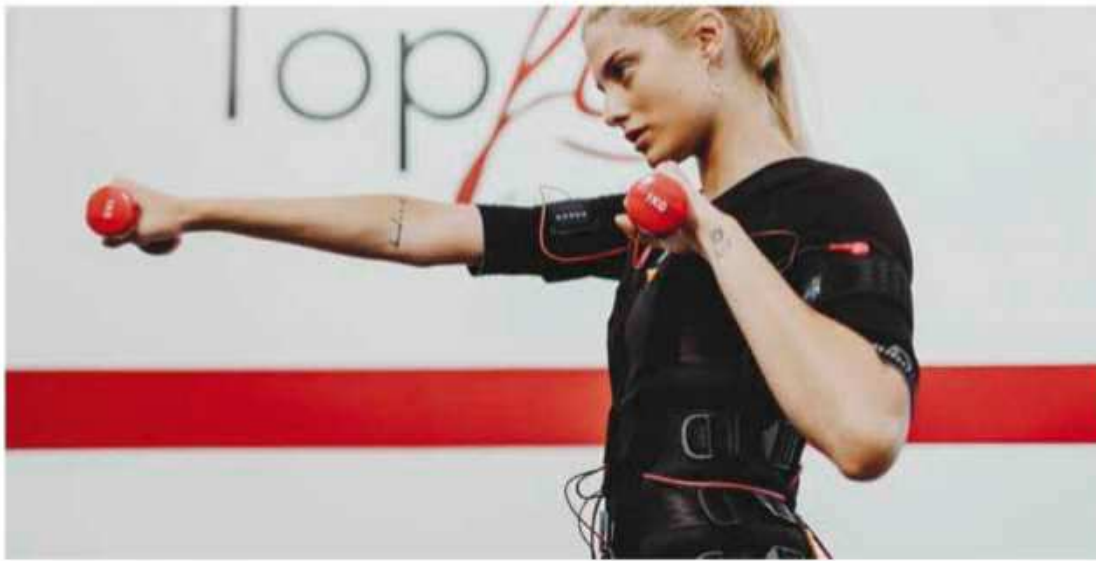
La guapa modelo, actriz y estrella de las redes sociales, Amanda Cerny, es la nueva cara de la colección Guess SS18 Activewear.

Por Francisca Vives



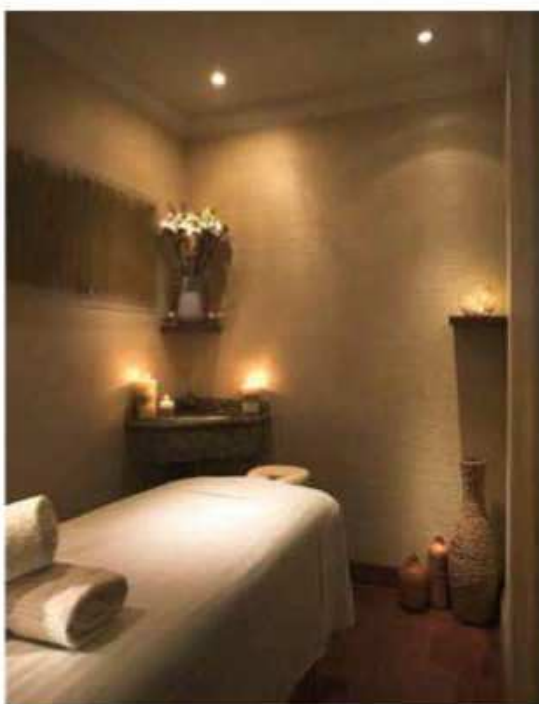
RUNNING, CROSSFIT Y PILOXING

“Nunca en mis sueños más locos creí que tendría la oportunidad de fusionar mi pasión por la condición física y la moda”, dice la súper estrella de las redes sociales sobre su participación como rostro de la nueva colección Activewear de GUESS, cápsula que incluye toda una selección de sostenes deportivos, pantalones, blusas, bodys y chaquetas en colores llamativos y vibrantes, diseñada para adaptarse a tres disciplinas diferentes: Running, CrossFit y Piloxin. “Todas las piezas de esta colección están hechas para que la chica GUESS se sienta segura, sexy y cómoda”, comenta quien tiene más de 17.4 millones seguidores de Instagram y 1.8 millones de suscriptores de YouTube.



TONIFICA EN 20 MINUTOS

Aunque todavía es algo relativamente nuevo en Chile, el entrenamiento con electroestimulación muscular, es una técnica deportiva que Janine Oelvedi de nacionalidad alemana, dueña y fundadora de Topfit (Luis Pasteur 5515, Vitacura), ya llevaba años ofreciendo y encantando a sus alumnos por los múltiples beneficios que otorga. Se trata de sesiones personalizadas de 20 minutos que equivalen de dos a tres horas de gimnasio y queman hasta 2.000 kcal por sesión. Hay resultados visibles en tan solo ocho sesiones, reduciendo los niveles de grasa y celulitis, aumentando la fuerza y resistencia, y aliviando los dolores de espalda. Además, no crea impacto en las articulaciones logrando recuperar la masa muscular sin lesiones.



MASAJE 3 EN 1

Las fuerzas a mitad de año parecen también disminuir a la mitad. Para ello nada mejor que un buen masaje. En el Hotel Marriott Santiago, recién incorporaron el masaje Nao que combina tres de las principales técnicas de masaje: relajación descontracturante y piedras calientes, identificando y trabajando las principales tensiones y contracturas, para luego continuar relajando toda la musculatura. El resultado es una grata sensación de bienestar y tranquilidad que genera equilibrio y armonía al cuerpo y mente. Reserva al tele 562 2 4262059.



MADE IN ITALY

Rainbow Future, es el primer zapato de Salvatore Ferragamo inspirado en los principios de la sustentabilidad. El modelo proviene de la legendaria sandalia Rainbow — uno de los símbolos de Salvatore Ferragamo, creado en 1938 para la actriz Judy Garland en gamuza — y celebra el vínculo entre la tradición de “Made in Italy” y el compromiso de la marca con el desarrollo sustentable. Se fabricaron solo 100 pares para la reconocida colección Ferragamo’s Creations, y se trata de una plataforma terminada a mano en madera auténtica, elaborada con algodón orgánico tejido a crochet, con forro en acabado de piel sin emisión de dióxido de carbono ni consumo de agua e hilo de coser en material 100% reciclados. En definitiva una obra de arte absolutamente sustentable.

ZAPATILLAS PERSONALIZADAS

Under Armour hizo un especial homenaje a sus tres embajadores y al capitán del equipo de Colo Colo, con zapatillas “lifestyle” con diseños personalizados especialmente para cada uno y pintadas por los reconocidos artistas urbanos Saile y Fisek. Los cuatro deportistas recibieron unas zapatillas, modelo HOVR Phantom, con especiales diseños: las de Valdivia con un sombrero de mago, el número 10 y el nombre de sus hijos; las de Paredes tienen la cara del cacique, el nombre de sus hijos y el número 7; las de Suazo están caracterizadas con un control de videojuego y la letra G2; mientras que las de Fierro llevan una inscripción de Colo Colo, el nombre de sus hijos y el número 11.



TECNOLOGÍA PARA EL HOGAR

La exclusiva marca alemana Bosch presentó su nueva línea de lavadoras de carga superior. Con un exquisito desayuno en el Hotel Hyatt Place de Vitacura, la nueva chef corporativa Pamela Fidalgo mostró a los asistentes las increíbles propiedades de este producto. El nuevo sistema *PowerWave Plus* permite lavar con máxima potencia, sin maltratar las prendas.

1. Tomás Trench.
2. Romina Traverso y Rachel Kim.
3. Magdalena Hevia, Alexandra Marticorena y Alejandra Sepúlveda.
4. Pamela Fidalgo.
5. Micaela Watt.



ENCANTO INGLÉS

La marca londinense AllSaints presentó su nueva colección de temporada en la tienda Paris de Alto Las Condes. Fiel a su estilo clásico, pero vanguardista al mismo tiempo, la colección mantiene su estilo neutro con prendas como sweaters, blusas, jeans y la icónica chaqueta de cuero. La calidad de sus materiales y diseño posicionan a AllSaints como un referente en tendencias.

1. Florencia Broussain y Mai Fuhrmann.
2. Soledad Avilés.
3. Felipe Ferrer y Sebastián Camelio.
4. Gabriela Cordero y Marcelo Bhanu.



FESTIVAL BANFF EN LAS MONTAÑAS DE LO BARNECHEA

Más de 200 personas llegaron hasta el gimnasio del Colegio Farellones de Lo Barnechea para compartir en familia el Festival de Cine de Montaña Banff. En esta edición, se exhibieron cortos con las mejores películas de escalada y aventuras en las montañas de diferentes partes del mundo. Sin duda, un entretenido panorama para disfrutar el término de las vacaciones de invierno.

1. Paulina Muñoz y Cristián Monckeberg.
2. Oriol Maynar, Federica Omodei, Giulia Monticone y Louis Ganahl.
3. Benito Silva, Ignacio y Teresita Fernández y Pilar Montanari.
4. Candice Pearson y Álvaro Zunino.
5. Santiago, Luz María y Juan Manuel Vial.
6. Daniza Ruiz y Ana Covarrubias.
7. Victoria Hinrichs, Pablo Calderón y Luisa Henrichs.

ALA NIEVE CON CARAS

Como ya es tradición, nuevamente Revista CARAS sorprendió a todos los amantes del deporte blanco de El Colorado con increíbles bolsas de regalos. En dos imponentes camionetas Ford, CARAS recorrió este centro de esquí con sorpresas de Winebeer, CasaCostanera, Turismo Cocha, Yes y Dove Men. Una entretenida sorpresa que alegró a todos los residentes del centro de esquí e hizo más divertido el día de montaña.

1. Alejandra Browne y Antonia Puga.
2. Alexander Worner y Martín Koster.
3. Andreas Cafatti.
4. Benjamin Murua, Constanza Infante, Ema y Clemente Murua.
5. Claudia Bolumburu y María Jesus Verdugo.
6. Josefina Eguiguren e Inés Donoso.
7. Guillermo y Manuel Guerrero.
8. Margarita Concha.
9. Roberto Santa María.
10. Patricia Saavedra, Amaya Gallinato, Martina y Alejandro Smith.
11. Sebastián Porte.
12. María Paz Araya y Manuel Huidobro.
13. Soledad Achurra.







DESFILE DE TENDENCIAS

En el nuevo Mall Vivo Imperio, en el centro de Santiago, Lineatre realizó un desfile de moda donde presentó su más reciente colección. Las invitadas disfrutaron de un entretenido evento donde conocieron lo último en accesorios y prendas de vestir. Productoras de moda, rostros y amigas de la marca fueron las invitadas a conocer lo nuevo en tendencias de temporada.

1. Eliana Albasetti y Patricia Larraín.
2. Elizabeth Aravena, Eliana Bravo y Cecilia Leiva.
3. Gilda Giovio, Isabel Acevedo y Claudia Morales.
4. Carla Rodríguez.

BÁSICOS INFALIBLES

Con un entretenido evento, Diesel y The Collective presentaron los *must have* de esta temporada a un selecto grupo de amigos y medios de prensa. Para esta presentación Diesel retrocedió a la era de los 90' en Seattle donde la juventud se rebeló contra el consumismo. Esta colección se inspiró en festivales de música donde la gamuza con flecos y las blusas con vuelos son los básicos.

1. Pablo Ortigosa.
2. Juan Pablo Doval y Sebastián Casselli.
3. Conny Qian.
4. Monserrat Ahumada y Rosario Acevedo.





BELLEZA ORIENTAL

Con un espectacular lanzamiento, la línea de hidratantes faciales Hada Labo Tokyo, número 1 en Japón, llegó a revolucionar el mercado chileno con su fórmula de ácido hialurónico. Se trata de una combinación única de tres tipos de moléculas de AH diseñadas para fortalecer la capacidad de hidratación natural de la piel y su apariencia firme y elástica.

1. Paula Rojas y Lorena Miki González.
2. Daniela Kirberg, Alexander Hahn, Isis Miralles, Mila de la Porte y Angélica Figueroa.
3. Luisa Verde, Jesús Colomes, Rocío Sandoval, Angélica Figueroa, Lorena Martínez y Poly Vallejos.
4. Alexia Tartacovsky, Jeanette Hofmann y Paola Sarti.



CADA 2 SEGUNDOS EN JAPÓN, SE VENDE UN GEL HIDRATANTE REVITALIZANTE

Nº1
EN JAPÓN



Tres tipos de
ÁCIDO HIALURÓNICO



FÓRMULA JAPONESA ÚNICA



CONEXIÓN CON LOS SENTIDOS

Con un entretenido cóctel en el restaurante Europeo, lleno de la profundidad del verde en cada detalle, Mugler lanzó su nuevo perfume: Aura. Esta nueva fragancia invita a reconectarse con la naturaleza fundiendo la frescura botánica con la sensualidad felina. Este perfume presenta notas vibrantes con una personalidad única y toma vida en una irónica botella.

- 1. Juan Ferré y Daniela Schalper.
- 2. Aileen Erpel y Antonio Lamarca.
- 3. Angela Prieto.
- 4. Eugenia García-Huidobro y Carmen Gloria Bresky.
- 5. Nicole Putz.



TEXTURAS DE INVIERNO

Con una venta privada en su tienda de Parque Arauco, Esprit realizó un exquisito desayuno al que invitó a sus clientes *premium* y productoras de moda. Durante el evento, toda la temporada otoño-invierno estuvo con importantes descuentos, para que los asistentes tuviesen la oportunidad de conocer y comprar los mejores *outfit* de esta temporada.

- 1. Sara Bustos, Gloria Aresti, Consuelo Rivadeneira y Andrea Troncoso.
- 2. Zlata Korolkova.
- 3. Magdalena Lecaros y Carmen Vial.
- 4. Cristina Contreras.



INVIERNO BLANCO

Días despejados y excelentes condiciones de nieve recibieron a familias y amigos de El Colorado. Después de una sorpresiva tormenta, los fanáticos del deporte blanco salieron a deslizarse por las pistas del Centro de Ski El Colorado. Como ya es tradición, la jornada deportiva estuvo acompañada de música en vivo y mucha entretenición. Un panorama imperdible de la temporada de invierno lleno de experiencias memorables en la cordillera.

1. Pilar Echenique, Teresa Palma, Anita Ovalle y Paulina Carrasco.

2. Juan Undurraga, Renzo Bozo, Gonzalo Irrázaval y Cristóbal Larraín.

3. Juan Carlos y Florencia Undurraga.

4. Sebastián Segovia, Lorena Carvajal, Maximiliano Segovia y Beatriz Segovia.

5. Manuel Díaz y José Pablo García.

6. Olivia Sarabia, Cedric Ohaco e Ignacio Salinas.

7. Macarena Puga, Milagros Haeussler y Santiago Boetsch.

8. Margarita Ruiz Tagle, Emilia Undurraga, Olivia Bustamante y León Undurraga.



LOS ELEGIDOS DE ADD

Por cuarto año consecutivo, los decoradores de la Asociación de Decoradores de Chile (AdD) estuvieron en Atika entregando sus elegidos. Con un exquisito brunch, los interioristas dejaron su sello impreso con una firma sobre algunos de los espectaculares productos que se encuentran en la tienda. Porcelanatos, mármoles, revestimientos, coloridas cerámicas y pisos de madera fueron algunos de los seleccionados.

1. Clara Gil y Maya Khamis.
2. Jacqueline O’Ryan y Cristián Preece.
3. Francesca Bassi, Muriel Khamis y Claudio Cerda.
4. Sofía Iturralde.
5. Pilar Lozano, María Ignacia Arestizabal y María José Noguera.



FIESTA Y ESTILO

En medio de un ambiente de celebración, Cat inauguró su nueva tienda en Mall Plaza Los Dominicos. Un evento que reunió a los principales amigos de la marca para vivir una noche de concursos, fiesta y juegos con exclusivos premios en productos Cat. Además de los concursos, los invitados se sacaron instantáneas con sus amigos y disfrutaron de un cóctel junto a Living Juice y Cerveza Miller.

1. Laura Etcheverry, Catalina Gabor, Josefa Silva y Antonella Cartoni.
2. Rosario Bascuñán e Isidora Villarino.
3. Magdalena Desoto y María Jesús Vidaurre.
4. Andrea y Montserrat Cuevas.



GRAN REAPERTURA DE TEMPORADA

Junto a productoras, editoras de moda y destacados rostros de televisión, la tienda ASH del Mall Costanera Center realizó su gran reapertura. Con excelente música, exquisitos jugos naturales y una gran convocatoria de amigas y clientas de la marca, ASH exhibió su gran renovación, con un espectacular diseño de tienda que resaltó la última colección, donde destacan texturas y colores de temporada.

1. Macarena Sánchez.
2. Michelle Adam.
3. Julia Vial.
4. Yasmín Vásquez, Eugenia Lemus y Maly Jorquiera.

PASIÓN POR EL RUGBY

Una entretenida mañana se vivió en las canchas de Craighouse School. Más de 400 niños vibraron con el Festival de Rugby COBS-Lexus. Hasta el lugar llegaron 38 equipos conformados por pequeños de seis a 12 años de los clubes All Brads, Old Boys, Old Reds, Stade Francais y el local COBS. Además del deporte, la jornada contó con concursos y sorpresas para toda la familia.

1. Benjamín Hermosilla y Alfonso Rioja.
2. Juan Carlos y León Larrebourg.
3. Mario y Mario Aguirre.





30 AÑOS DE VALLE NEVADO

Con más de 500 invitados a una icónica fiesta en plena Cordillera de los Andes, este centro invernal celebró sus tres décadas de historia. Comandada por una banda que repasó los más destacados éxitos musicales, los invitados, quienes llegaron después de una exitosa jornada de esquí, bailaron hasta la madrugada. En la celebración participaron importantes invitados que han marcado la vida de Valle Nevado desde el año 1988.

1. Catalina Pavez y Marcelo Comparini.
2. Ricardo Margulis, Naya y Alejandro Ergas.
3. Raquel Calderón.
4. Juan Carlos Jeanneret y Nazmy Dapik.
5. Sandra Maldonado, Fernando Contreras y María Jesús Arriagada.
6. Nicolás Guerra, Margarita Furniss y Constanza Vio.
7. Maximiliano Droppelmann y Sofía Corral.





23 AL 26 DE AGOSTO
PISO DISEÑO



TACONERAS TRENDS NIÑOS



ParqueArauco®
Mucho más que comprar

VEN A TACONERAS TRENDS Y ENCUENTRA LA MEJOR
SELECCIÓN DE PRODUCTOS PARA NIÑOS

ENTRADA LIBERADA

ORGANIZA



COLABORA



MEDIA PARTNER



ParqueArauco®
Mucho más que comprar

LO NUEVO

Últimas novedades, lanzamientos, alianzas estratégicas e innovaciones tecnológicas.



RECONOCIMIENTO

Debido a su equipamiento de primer nivel y sus altos estándares de seguridad, el XC40, el exitoso SUV compacto de Volvo Cars, recibió cinco estrellas y fue elegido el auto mejor evaluado desde la puesta en marcha de las exigentes pruebas de Euro NCAP 2018. Todos los automóviles de la marca sueca cuentan con esta destacada distinción.



ARTE

Artistas chilenas y peruanas dan vida a la primera colección internacional de Kuna Expressions. Se trata de 20 exclusivos shawls intervenidos por mujeres en los que la técnica, el arte y belleza se fusionan en telas de baby alpaca y seda. La primera línea internacional de KUNA refleja el minucioso trabajo efectuado por mujeres que decidieron difundir su arte a través de la milenaria textilería peruana.

AVANCE DE TEMPORADA

Azaleia se renueva mostrando parte de su nueva colección Primavera-Verano. En ella destacan los diseños innovadores, infinitas texturas entretenidas y ligeras en botines livianos y zapatillas urbanas que se encontrarán en colores suaves como el rosado, beige, nude y denim. Sin duda, se convertirán en el must de la temporada.



PREMIACIÓN

Gran cuerpo y suaves taninos que se mezclan en la boca generando una sensación inolvidable. El Cabernet Sauvignon 7 Colores, Reserva de Familia, del Valle del Maipo, Cosecha 2015, fue condecorado con la medalla de oro en la vigésima tercera versión del concurso Catad'Or Wine Awards 2018, una de las competencias vitivinícolas más destacadas a nivel internacional.



CAFÉ PREMIUM

Capuccino, latte o latte macchiato. Para los amantes del café, Nespresso ofrece un café de calidad en donde se exploran los más exquisitos sabores y aromas en la máxima comodidad del hogar. Esta marca líder en el rubro, propone una amplia selección de cafés, máquinas y recetas, ideales para comenzar el día con un momento perfecto.

MODA

Snoopy, el perro ícono de todos los tiempos desde su debut en 1950, realizó una alianza con el equipo de diseño de Levi's® generando una serie de productos cápsula de edición limitada Levi's® x Peanuts para esta temporada. Poleras, polerones para hombre y mujer y accesorios como bolsos, gorros y bandanas son parte de esta mágica línea.



CONCIERTO

JUNGE DEUTSCHE PHILHARMONIE

Jonathan Nott, dirección

CONCIERTO EDUCATIVO · 7 SEP | 12H

CONCIERTO MÚSICA DE CÁMARA · 7 SEP | 19H

GRAN CONCIERTO · 8 SEP | 19H

DANZA · MÚSICA · TECNOLOGÍA

PIXEL

Compañía Käfig (Francia)

Mourad Merzouki, coreografía

Armand Amar, música

6 · 7 OCT | 19H · 17H

DANZA

BALLET TEATRO COLÓN

Paloma Herrera, dirección

Ballet Teatro Colón de Buenos Aires (Argentina)

20 · 21 OCT | 19H · 17H

Con el Auspicio de:

INVERSIONES security

ANIVERSARIO 2018

FESTIVAL PRIMAVERA

SONYA YONCHEVA

EMMANUEL CEYSSON

ENCUENTRO CON... COPPÉLIA
EL CARNAVAL DE LOS ANIMALES

15 AL 18 NOV

MÁS INFORMACIÓN, VENTA DE ENTRADAS Y PAQUETES TURÍSTICOS EN WWW.TEATRODELLAGO.CL

    @TEATRODELLAGO | #EXPERIENCIATDL | SANTIAGO: (56-2) 2957 0200 | FRUTILLAR: (65) 2422 900 | BOLETERIA@TEATRODELLAGO.CL



INMOBILIARIA

Ubicado en un punto neurálgico de la ciudad en donde confluyen las comunas de La Reina y Ñuñoa, se acaba de inaugurar la nueva sala de ventas del edificio Hubegaña II de Exxacon, la inmobiliaria del Smartliving. Este espacio urbano inteligente fue diseñado por Ana María Undurraga y en él predomina un estilo sobrio, pero a la vez muy cálido.

MALETAS

Estilo, elegancia, funcionalidad y color. Samsonite, la marca líder en equipaje premium en Chile, acaba de lanzar su colección Cosmolite, una línea hecha con Curv®, un material que hace que las maletas sean ligeras y tengan gran resistencia. Además, cuentan con cuatro ruedas multidireccionales, blandas y silenciosas que permiten un desplazamiento en 360°.



CALZADO FEMENINO

Elegir el zapato que se acomode mejor al pie y a la vez tenga full estilo es una misión difícil de lograr en cualquier época del año. La nueva tienda Ariane se transforma en una alternativa en calzado femenino al contar con prestigiosas marcas como Naturalizer, Sua Cia, Easy Spirit y Bzees, donde se puede encontrar el zapato perfecto para cada una.



DECORACIÓN

Sofisticados muebles y artículos únicos y exclusivos para el hogar con un diseño de vanguardia acorde a las nuevas tendencias globales del mundo de la decoración. La destacada marca estadounidense, Crate & Barrel, llega a Chile con una amplia colección de productos que se pueden encontrar en las tiendas Falabella del país.



ZAPATOS HOMBRE

Elegancia, distinción y moda clásica europea, sin descuidar las tendencias de vanguardia de nuestro país. Esta es la consigna tras los zapatos Saville Row, que mediante materiales de la más alta calidad como el cuero granulado, suede y los distintos tipos de suela, se complementan con un diseño único transformándose en un indispensable en el clóset.

SNACK

Tres capas unidas por crema de avellanas, crema de leche y exquisito chocolate negro, selladas en una delicada oblea de barquillo. La magia alemana llega a Chile de la mano de Knoppers, un snack de sabor insuperable, perfecto para ser utilizado de tentempié por sus ingredientes de calidad y su real sensación de saciedad.





PROGRAMA ONLINE EN WWW.YOZ.CL
MÁS DE 60 MIL PERSONAS CONECTADAS
EN FORMATO AUDIO Y STREAMING

LUNES A VIERNES / 15:00 a 16:30 HRS.

 YoZ.cl
 RadioZ.cl
 @RadioZ_cl

   | @taconeras

— CONDUCE • AMPARO HERNÁNDEZ —
WWW.YOZ.CL • WWW.TACONERAS.NET • APP YOZ



SECRETOS MAGALLÁNICOS



Mostrar las recetas australes es clave en el Restaurant The Singular Santiago, en pleno barrio Lastarria. La creatividad y el juego con estos lujos sureños se concretan en el Menú de Patagonia, momento donde el chef Hernán Basso confidencia que la magia está en los productos.

Por Felipe Villagrán Fotos Camilo Malús

Colorado y vistoso crustáceo, escurridizo se esconde entre vedas que imposibilitan a los cocineros expectantes por poder experimentar con la infinidad de platos que se pueden lograr con él. Desde los yaganes existen registros de su uso en la gastronomía, ni siquiera los españoles lograron resistirse al sofisticado sabor de la centolla.

Así es como llega Hernán Basso, chef ejecutivo de Restaurant The Singular Santiago, con un plato que hace uso de la simpleza, pero que tiene de foco a la ansiada centolla magallánica. Ochenta gramos aderezados con una salsa cítrica de naranja y mandarina, la que se compenetra en armonía con el crustáceo. El chef señalar los trozos de manzana que lleva en un costado, los que aportan la crocancia en esta entrada del Menú de Patagonia, una opción dominical en el restorán.

Encantado quedó Basso al llegar al hotel que The Singular tiene en Puerto Natales, una oportunidad de conocer nuevos materiales. “Es la búsqueda de la excelencia la que te lleva a encontrar productos y técnicas, siempre hemos intentado presentar algo al

nivel de una estrella Michelin con comida, no con deconstrucción. Ocupamos las técnicas modernas hasta cierto límite, que es ir innovando, pero con sabores, ir donde se cosecha, buscar la papa apio, la alcachofa en temporada. La clave del éxito es trabajar unido con el productor”.

Luego aparece el plato principal: una gran paleta de cordero. Esta es cocinada mediante la técnica francesa de sellado al vacío *sous-vide* por 18 horas a 65 grados, la que garantiza que el corte quede tierno y con un delicado tono rosa. Además, es bueno destacar la presentación, donde un garzón trincha la paletilla antes de servirla, enfatizando así en el toque sureño. Como no todo se trata de carne, el acompañamiento destaca tanto o más incluso, un gratín de papas trufadas donde el hongo es el gran protagonista que aporta un sabor austral único.

El remate llegó con el plato favorito de los comensales habituales. Mil hojas vainilla manjar. “Hay una riqueza en la zona que no muchos conocen: el ostión salvaje, liebre, conejo, guanaco, la centolla. Buscamos lo mejor de Chile, para Santiago”, dice Basso. **C**

2018 Santiago de Chile
6, 7 y 8 de Septiembre
Hotel Plaza el Bosque Nueva las Condes



III CONGRESO INTERNACIONAL DE MEDICINA ESTÉTICA, CIRUGÍA ESTÉTICA Y MEDICINA REGENERATIVA

El Enfoque Multidisciplinario del Wellness

PROGRAMA CIENTÍFICO

Algunos de nuestros temas:

- * Rejuvenecimiento Periocular: acercamiento médico holístico de la piel, a la estructura.
- * Lifting Inmediato, No Invasivo – Reporte de Casos Clínicos (demostración en vivo).
- * Manejo Perioperatorio hormonal en cirugía estética.
- * Blefaroplastia Transconjuntival.
- * Lifting no Invasivo de Rostro y Cuerpo con Energía Plasmática Fraccionada: Una Revolución en la Estética Mundial (demostración en vivo).
- * ¿Es importante el peso en el paciente obeso?.
- * Marcación abdominal en Lipoescultura Convencional (actualización de Lipo 4D).
- * Últimas tendencias en Medicina Estética: Péptidos Miméticos y Cánulas. Para y Por qué? (demostración en vivo).
- * Disruptores endocrinos y su relación con la obesidad.
- * Tratamiento Actual de la Cicatrices Hipertróficas y Queloides.
- * Charla Magistral: Retraso del Envejecimiento – Abordaje Múltiple.

CURSOS POST CONGRESO 09 de septiembre

- * Recursos de Rejuvenecimiento: Hilos, Volumen y otras técnicas
- * Curso de Peelings Despigmentantes

ACTIVIDADES SATÉLITES

- * Simposio de enfermería en cirugía y medicina estética
- * Workshop internacional de hormonoterapia en Chile
- * Workshop internacional de marketing médico

PROGRAMA SIMPOSIOS gratuitos

- * Charlas de las Empresas Participantes

Inscripciones:

Graciela Jaime
graciela.j@workingroup.cl
Tel.: 562 227 619 309

www.sochimce.cl

Muestra
Corporativa
con más de
35 Stands

Más de 25
Speakers
Nacionales e
Internacionales

Más de 300
Asistentes

Panel de
Expertos

Demostraciones
en Vivo

Networking,
Actividades
Sociales

Auspicio Platino:



Auspicio Gold:



Alianza Estratégica:



Expositor:



Patrocina:



Organiza:



Produce co-organiza:

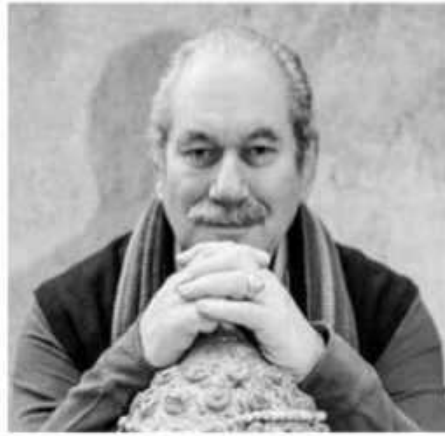


Media Partner:



Colaboradores:





Por PEDRO ENGEL

ARIES

21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL

Ir en contra de la tendencia que reina en el ambiente de trabajo es una receta segura para el fracaso, deje sus ideas innovadoras para una mejor ocasión. Quizás ceder sea la mejor manera de conservar la relación, un pequeño sacrificio basta para mantener la armonía.

TAURO

21 DE ABRIL AL 21 DE MAYO

Solidez en el campo profesional, algunos retrasos o fallas inevitables no bastan para disminuir su entusiasmo ni empañar su imagen ante los demás. La vida familiar es tranquila cuando todos hacen su parte, cuide que los compromisos se respeten.

GÉMINIS

22 DE MAYO AL 21 DE JUNIO

Recuerde que usted es la responsable por la paz de su ser interno, no se complique con asuntos simples de resolver. El amor ofrece una oportunidad para romper la rutina. Aunque las cosas no ocurran como usted espera, debe saber destacar lo bueno.

CÁNCER

22 DE JUNIO AL 22 DE JULIO

Insiste en mezclar los asuntos materiales con los estados emocionales, si no aprende a separar estos aspectos, difícilmente podrá tener tranquilidad. Un dinero que no esperaba trae alivio al presupuesto, no lo malgaste, hay un proyecto personal que puede rendirle satisfacciones.

LEO

23 DE JULIO AL 22 DE AGOSTO

Tomarse en serio es un peligro, en especial cuando existen maneras más livianas de encarar la vida y sus problemas. Ha invertido tanto en alimentar ese sueño, sin embargo, ese amor aparece tan lejano como siempre. Un cambio de dirección puede ser la solución a su soledad.

VIRGO

23 DE AGOSTO AL 22 DE SEPTIEMBRE

Una quincena llena de actividades sociales que se mezclan armónicamente con las tareas profesionales. El aspecto económico no crece con la debida abundancia, pero no es necesario que se desespere. La estabilidad sentimental es la verdadera fuente de su tranquilidad y claridad para enfrentar la vida.

LIBRA

23 DE SEPTIEMBRE AL 22 DE OCTUBRE

El aspecto profesional depara desafíos durante la quincena, pero usted está preparada para entregar lo mejor de sí misma, posee la experiencia y el conocimiento suficiente para salir con éxito en sus tareas. La entrada de Saturno en el signo pronostica una profunda y prolongada introspección sentimental.

ESCORPIO

23 DE OCTUBRE AL 22 DE NOVIEMBRE

No culpe a los demás por su lento avance profesional, recuerde que su contribución es importante, tanto para ellos como para su propia prosperidad. Si cree que el amor y la pasión están alejados de su vida, estos días le probarán lo contrario. Un encuentro casual puede ser el inicio de una relación intensa.

SAGITARIO

23 DE NOVIEMBRE AL 21 DE DICIEMBRE

La inseguridad que había invadido su ánimo está pasando, mejoran las perspectivas en el plano material. Gran parte de su éxito está basado en una actitud mental positiva, visualice sus metas y le será fácil llegar a ellas, no deje espacio en su mente para pensamientos negativos.

CAPRICORNIO

22 DE DICIEMBRE AL 20 DE ENERO

Gracias a la lucidez que tiene sobre sus metas materiales, no se sentirá defraudada por contratiempos. El desinterés que le provoca el tema sentimental tiende a pasar luego de un encuentro que remece sus emociones y la deja esperando por más.

ACUARIO

21 DE ENERO AL 19 DE FEBRERO

A veces los compromisos laborales pueden alarmarle, pero los resultados que está obteniendo también ayudan a tranquilizarle. La actitud hacia el amor es serena y esperanzada, ha crecido la confianza en la persona amada, hay correspondencia en los sentimientos.

PISCIS

20 DE FEBRERO AL 20 DE MARZO

Una situación delicada en lo personal requerirá de tiempo y espacio mental para ser resuelta. Antes de definir su postura, piénselo, pues después será muy difícil volver atrás. Un cierto desequilibrio puede hacer peligrar la relación sentimental.



LÍDERES
en equipos
para la apnea
del sueño

25 AÑOS DE EXPERIENCIA

Oxipur dispone de una amplia gama de productos enfocados en pacientes dependientes del oxígeno.

Equipos más pequeños, portátiles y silenciosos.

OXIPUR

Almirante Pastene 107 A, Providencia, Santiago.
☎ +56 2 22359997 / +56 2 22356489 ✉ mbarro@oxipur.cl
www.oxipur.cl



CORPORE SANO
SALUD Y BELLEZA NATURAL

LÍNEA FACIAL
Compromiso con tu belleza

Principios activos que actúan proporcionando nutrientes a las células, así como diferentes defensas antioxidantes e hidratación de manera natural.

Encuétralos en Dellanatura, Patio Azul, Alquimist, Weleda, Bien Estar Chicureo y Organic Beauty.
Ventas online: www.tiendacresso.cl
www.cresso.cl

cresso®



Fun & Joy

OLI&CAROL

!Visítanos!

☎ Contacto@funandjoy.cl ☎ 56 9 95311251

Mall Paseo Los Dominicos en Camino el Alba 11969, Local 208 - Las Condes

Instagram: @funandjoychile Facebook: Fun&joy

BLOW Up
BEAUTY BAR



- PEINADO Y MAQUILLAJE
- CORTE Y COLOR
- TRATAMIENTOS CAPILARES
- MANICURE Y PEDICURE
- PERFILADO DE CEJAS
- ONDULACIÓN & TINTE DE PESTAÑAS

Alonso de Córdova 2820, Vitacura, Santiago
☎ 22 886 2310 ✉ contacto@blowupbar.cl
Instagram: @blowupbar

www.blowupbar.cl



UNO Y SU CIRCUNSTANCIA

EN EL MES DE LA FOTOGRAFÍA, EL MAC EXHIBE UNA MUESTRA QUE SE ARRIMA A LA COTIDIANIDAD DE LOS INMIGRANTES EN SANTIAGO Y VALPARAÍSO.

Por Hernán Díaz Foto Carla Yovane

Cada 19 de agosto se conmemora el Día Mundial de la Fotografía, que en Chile se celebra durante todo el mes con diferentes actividades. Una de ellas es la exposición '¿A qué distancia miramos la diferencia?' —abierta hasta el 21 de octubre en el Museo de Arte Contemporáneo de Santiago (MAC)—, donde confluyen las residencias realizadas en Chile por el fotógrafo húngaro-alemán Zoltán Jokáy y la artista francesa Smith en el contexto del proyecto franco-alemán Mi-

gr'artes, por una parte, con el taller dictado por el alemán Paul Hutchison a 12 fotógrafos chilenos en el marco del Festival Internacional de Fotografía de Valparaíso 2017.

El tema de la inmigración confronta a los chilenos con la subjetividad, el prejuicio, los deseos y a veces también con el miedo frente a lo que somos, lo que sabemos y lo que quisiéramos saber. La muestra en el MAC se arrima a la cotidianidad de las comunidades inmigrantes en Santiago y Valparaíso, mostrando de cerca la realidad de un Chile que se abre, se

cierra y sigue adelante con nuevas influencias extranjeras. El título de la exposición retoma el cuestionamiento central que propuso el evento fotográfico porteño dirigido por el artista Rodrigo Gómez Rovira, que en su versión del año pasado invitó a especular visualmente en torno a nuestra relación con la otredad. El resultado son imágenes que interpelan el encuentro social con el inmigrante en un Chile efervescente, que se adapta a la nueva realidad de tener que asumirse como una tierra nueva y desconocida para miles de otros que vienen. C

laTOSTERIA®

CAFÉ EN GRANO / CAFÉ MOLIDO

Café tostado artesanalmente en Florencia, Italia



OFICINAS COMERCIALES: AV LAS CONDES 6903 SANTIAGO-CHILE.
CENTRO DISTRIBUCIÓN: CAMINO LO ECHEVERS 550, BODEGA 12, SANTIAGO-CHILE.
TELÉFONO: 222023593 - WWW.GLOBEITALIA.CL

DICEN QUE LOS VIAJES
SON LA MEJOR INVERSIÓN.

Viaja tranquilo, viaja mejor.

COCHA
ASÍ ME GUSTA VIAJAR

En COCHA ponemos toda nuestra experiencia para mejorar la tuya. Por eso confía siempre en quienes más saben de viajar.

simple

