

REVISTA



MELIDATOS®



CASA SILVESTRE UN ESPACIO DE OFICIOS

EDICIÓN Nº 75
AGOSTO 2023
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA
10.000 ejemplares
REVISTA MENSUAL

Atención a embarazadas, niños y adultos:

CENTRO
PROSALUD
MELIPILLA

- Medicina General Adultos y Niños
- Medicina Interna/Reumatología
- Cirujano Digestivo/Bariátrico
- Nutriología
- Fonoaudiología
- Especialistas en Pacientes Bariátricos

- Kinesiología
- Nutrición
- Psicología
- Terapia Ocupacional



Horarios de atención:
Lunes a Sábado de:
9:00-13:00 hrs y de 14:00-19:00 hrs

Silva Chávez 725, Melipilla

+56 9 7565 1821 +56 32 376 4332

Fonasa (algunos servicios), Isapres y Particulares

Por qué Melipilla necesita un nuevo Plan Regulador Comunal

Si le pregunto, amable lector, acerca de los problemas de Melipilla, seguramente su respuesta involucra conceptos como delincuencia, congestión, estancamiento económico y falta de áreas verdes, entre otros. Si a continuación le pregunto por soluciones, seguramente hablaremos de más policías, más infraestructura vial, atraer inversiones, abrir parques y plazas. Sin embargo, hay otro componente que, aunque poco vistoso, es fundamental para resolver estos y otros problemas: el Plan Regulador Comunal. A continuación, veremos qué es, y por qué a usted le interesa que el de Melipilla se actualice a la brevedad posible.

En Chile, la planificación urbana está regida principalmente por la Ley General de Urbanismo y Construcciones. Entre otras cosas, esta ley define los Instrumentos de Planificación Territorial (IPT), que establecen zonas con normas de edificación y uso del suelo, límites urbanos, reservas de suelo para equipamientos y la red vial estructurante. Básicamente, definen el dónde se puede y debe hacer distintas actividades, para que el sistema funcione de manera armónica, eficiente y sustentable.

Casi todos los tipos de IPT en Chile corresponden a los Planes Reguladores. En Melipilla rigen dos: el Plan Regulador Metropolitano de Santiago (PRMS) de 1994, que incluye las provincias de Melipilla y Talagante desde 2006, y el Plan Regulador Comunal (PRC) de Melipilla de 1985. Convencionalmente, se considera que los Planes Reguladores se formulan pensando en un plazo de veinte años; si bien terminado este plazo siguen plenamente vigentes, se considera que éste debiera ser "actualizado", lo que significa formular uno nuevo.

Usted dirá que nuestro PRC está desactualizado al menos desde 2005, ¿pero y eso qué? Bueno, la elaboración de un PRC implica un análisis de la realidad comunal, especialmente de cómo se está transformando el territorio y a partir de allí se plantea un ordenamiento territorial que incluye límite urbano, zonas con normas de edificación y uso del suelo, reservas de suelo para equipamiento y áreas verdes y red vial estructurante. Para alcanzar los objetivos de desarrollo comunales, una

de las condiciones necesarias es ordenar el uso del territorio de forma acorde a estos objetivos; un PRC desactualizado implica un uso del territorio descoordinado con el proyecto comunal de desarrollo, lo que atenta contra la efectividad de éste.

¿Y qué significa, en concreto, actualizar nuestro PRC? Si bien tenemos que ceñirnos al límite urbano planteado por el PRMS, sí podemos normar lo que sucede al interior. Así, podríamos reservar zonas para áreas verdes y equipamientos más allá del mínimo que exige la ley, creando condiciones para un parque, un centro deportivo o un mercado municipal de escala comunal. Podríamos trasladar industrias que se encuentran en el centro de la ciudad a un lugar con acceso más adecuado y debidamente separado de las viviendas. O definir áreas de vivienda de alta densidad adecuadamente localizadas, permitiendo la alternativa de vivir en una torre de departamentos sin destruir los barrios.

Ciertamente, hay limitaciones importantes. Los PRC no están integrados a los planes de inversión pública, lo que dificulta llevar la visión expresada por el plan a la realidad. La preeminencia del PRMS impide, por ejemplo, cambiar el uso de suelo permitido, donde hay empresas

de gran tamaño y obliga a asumir el límite urbano que éste impone. Como los PRC sólo operan al interior del límite urbano, en Melipilla éste queda impedido de planificar el desarrollo de parcelas de agrado y loteos por cesiones de derechos que han generado áreas urbanas "de hecho" en el área rural. Y sobre todo, los PRC son instrumentos de planificación, lo que significa que la ciudad que proponen tardará tiempo -incluso décadas- en llegar a existir.

Sin embargo, lo aquí expuesto demuestra que, con todas sus limitaciones, el PRC es un valioso instrumento para el desarrollo comunal, pues nos permite orientar la distribución de actividades en el territorio de acuerdo con nuestros objetivos de desarrollo. A la hora de tomar decisiones de políticas públicas, hay una serie de preguntas que responder: "¿qué haremos?", "¿cómo?", "¿cuándo?" y, sobre todo: "¿cuánto va a costar?".

Por Ignacio Contreras Munizaga
Presidente Fundación Melipilla Sustentable
www.melipillasustentable.cl
contacto@melipillasustentable.cl
Instagram: @melipillasustentable



MAXQUIROPRÁCTICO

+56 9 6387 9999

@maxquiropRACTICO

@maxquiropRACTICO

www.maxquiropRACTICO.cl

BENEFICIOS QUE PODRÍAS OBTENER SI RECIBES QUIROPRÁCTICA REGULARMENTE

- POTENCIA TU ENERGÍA
- MEJOR CALIDAD DE SUEÑO
- POTENCIA SISTEMA INMUNE
- RESTAURA FUNCIÓN ORGÁNICA
- RESTAURA REGULACIÓN HORMONAL
- MEJOR ADAPTACIÓN AL ESTRÉS
- MENOS TENSIÓN MUSCULAR
- MEJOR BIOMECAÁNICA DE COLUMNA



MUEBLE



PIEDRA

- Diseñamos
- Proyectamos
- Fabricamos
- Instalamos Muebles Línea Plana

+569 4673 2739

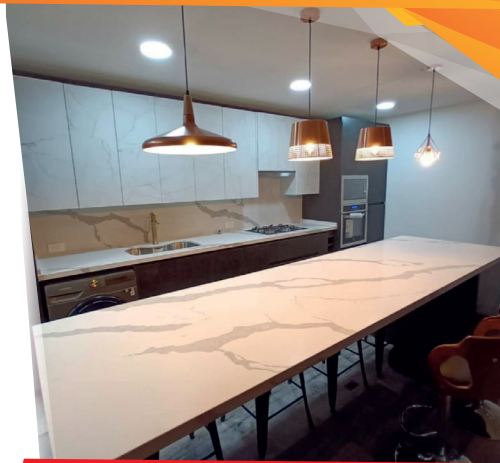
mueblepiedrachile@gmail.com

- Melaminas • Mármoles
- Granitos • Laminados



www.mueblepiedrachile.webs.com

Alta calidad, al mejor precio



VISITE SALA DE VENTAS EN AV. LAS TORRES 96
(ENTRE ARZA Y VICUÑA MACKENNA)

Nuevo Servicio, SEDACIÓN PROFUNDA EN:

- Endoscopia
- Colonoscopia
- Scanner (TAC)

Sedación realizada por Anestesta
(previa evaluación con el especialista)



22 928 1600 www.saludsanagustin.cl

Zacarías
DISTRIBUIDORA
ARTICULOS DE ASEO

Las mejores Ofertas ...

ATENCIÓN DE LUNES A VIERNES:
09:00 a 14:00 hrs y de 15:00 a 18:30 hrs

+569 7716 4570 BARROS 669-B, MELIPILLA



Toalla absorbente jumbo tecnoroll 2x250 mts. \$7.600



Toalla Interfoliada 18 x 250 Hojas \$23.800



Papel Higiénico Tecnoroll 4 x 500 mts \$7.900



Toalla económica 2x80 mts \$4.500



Papel Higiénico Regio 32 x 25 mts \$8.000



Sabanilla Médica 2 x 50 mts \$5.000

Distribuidora.zacarías

Y MUCHO MÁS...

Pastelería de la Gringa



- Tortas
- Pie de limón
- Kuchen
- Tartaletas
- Brazo de reina



PedidosYa

Reserve su torta al: +569 87120990 @dela.gringa

FEGALV

SOLUCIONES EN GALVANIZADO

WWW.HOJALATERIAFEGALV.CL

OFICINA CENTRAL 228318814



Minimarket Orellana 2 ABARROTES Y BOTILLERÍA



VINOS, CERVEZAS LICORES, HIELO, BEBIDAS

ABIERTO DE LUNES A DOMINGO CONSULTAS A:

+569 3695 5671

Avenida Italia 2039, Villa Inca

HCV MELIPILLA
HOSPITAL CLÍNICO VETERINARIO

- Consulta
- Hospitalización
- Cirugía
- Ecografía
- Boutique
- Laboratorio
- Alimentos
- Hotel



URGENCIAS
24 HORAS

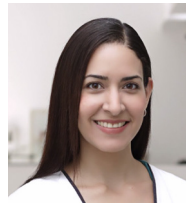
VICUÑA MACKENNA 217

@hcvmelipilla

+569 2619 9998

Cirugía bariátrica: Un procedimiento definitivo para tratar la obesidad

YAMILA GINEZ OCHOA
• MÉDICO CIRUJANO
UNIVERSIDAD DE CARABOBO - VENEZUELA
• MAGÍSTER EN NUTRICIÓN
INSTITUTO DE INVESTIGACIONES EN NUTRICIÓN
(INVENUT) - VENEZUELA
• DIPLOMADO EN NUTRICIÓN
BARIÁTRICA Y OBESOLOGÍA
CENTRO PROSALUD MELIPILLA
TELÉFONO: +56 3 2376 4332



“Su éxito requiere de un verdadero compromiso del paciente, a corto, mediano y largo plazo, y al acompañamiento de los profesionales especializados en el área bariátrica”

La cirugía bariátrica es el tratamiento quirúrgico para combatir la obesidad y las comorbilidades asociadas. En Chile, según lo publicado en la Estrategia Nacional de Salud 2021 - 2030, el sobrepeso, obesidad y obesidad severa afectan hasta al 75% de la población, lo que es alarmante.

Revista Melidatos conversó con la Doctora Yamila Ginez, médico Cirujano - magíster en nutrición, especialista en obesidad y bariátrica, quién nos cuenta un poco más sobre este tema tan actual e importante.

¿Quiénes pueden hacerse una cirugía bariátrica?

El principal requisito, evidentemente es tener obesidad. Para ello se utiliza como indicador el Índice de Masa Corporal (IMC). Todo paciente con IMC >30 padece Obesidad. (Grado I: IMC 30-34.9 Kg/m². Grado II: 35-39.9 Kg/m². Grado III: > o = 40 Kg/m²). Según el grado de obesidad, están definidos los criterios médicos, nutricionales, psicológicos y físicos, que permiten ver si una persona califica o no para un procedimiento de este tipo, por esto es necesario someterse a las evaluaciones indicadas por los expertos, para tener una perspectiva clara del estado de salud actual y de las alternativas disponibles.

¿Qué tipos de cirugías se hacen más comúnmente y cómo se elige cuál hacerse?

En este momento, las más realizadas son la manga gástrica y el bypass gástrico. La elección del tipo de cirugía generalmente queda a criterio del cirujano bariátrico y obviamente conversado con el paciente.

Esta decisión se basa principalmente, en las patologías asociadas. Por ejemplo, en pacientes con diabetes mellitus 2, generalmente se opta por bypass gástrico, buscando principalmente lograr la remisión de la enfermedad, aun así tiene sus contraindicaciones relativas y absolutas, que se evalúan y definen con el cirujano bariátrico del Centro Prosalud Melipilla, con el Dr. Emilio Morales.

Como especialista en nutrición bariátrica

¿Cuál es el tratamiento que recibe el paciente antes y después de la cirugía?

Antes de la cirugía, me encargo de evaluar en su totalidad las patologías que posee,

estabilizar (las que estén dentro de mi alcance, y el resto derivar con las especialidades pertinentes), y poder dejarlo en condiciones óptimas para ser sometido al acto quirúrgico. Adicionalmente me enfoco mucho en los micronutrientes, corrijo todos los déficits que pueda tener, permitiendo con esto una recuperación más pronta, mejor cicatrización, y un reintegro más rápido a su rutina diaria.

Después de la cirugía, me encargo de la suplementación avanzada, ayudando con esto a evitar signos o síntomas asociados a estados carenciales, como: cansancio, debilidad, caída del cabello, anemias, déficits vitamínicos mixtos, y hasta de forma oportuna podemos tratar y así evitar la osteopenia y consecuente osteoporosis, entre otras cosas.

¿Cuántas veces deben acudir con usted los pacientes posterior a la cirugía?

Eso varía, pues depende de cada paciente y sus patologías asociadas, sobre todo si ya acudió y se preparó con nosotros en la fase preoperatoria.

En la mayoría de los casos, el primer control postoperatorio lo deben realizar 30 días después de su cirugía. El siguiente es aproximadamente tres meses después, luego a los seis meses y finalmente una sola vez al año. Siempre con exámenes de control (que acostumbro a dejar firmados en la consulta previa, para que lleguen con todo listo). Es importante que esto no se confunda con los controles que deben tener con el equipo de nutricionistas, ya que estos siguen otro esquema, son más periódicos porque van ajustando al paciente a las diferentes fases de alimentación a las que irán avanzando de forma progresiva y siempre debe ser personalizados, cosa que caracteriza a todo el equipo bariátrico de Prosalud.

¿Qué le puede decir a todos esos pacientes que tienen obesidad, pero no se atreven a pedir ayuda?

Lo primero es que no sientan culpa, la obesidad es una enfermedad y como tal, debe ser tratada. A nadie se le critica ni juzga por tener asma, hipotiroidismo, etc. Lo segundo es hacerles saber que la obesidad sí tiene solución, hay muchísimas cosas que podemos hacer para ayudarlos, lo único que necesitan es pedirla y en Prosalud, con todo

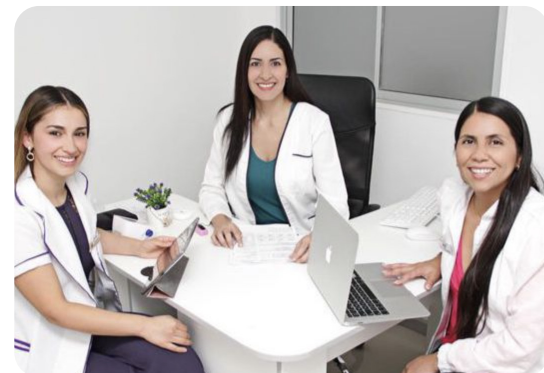
el cariño, los vamos a ayudar y ofrecerles la mejor opción para cada uno de nuestros pacientes.

¿Qué diferencia al equipo de Prosalud?

¡Oh, buena pregunta! Creo que lo primero es, que para nosotros en Prosalud nuestros pacientes, son familia, estamos siempre acompañándolos en todo el proceso, aclaramos sus dudas, ¡todo! En mi caso, tienen mi número de teléfono, mi Instagram (@dra.yami.nutricion), por donde también aclaran dudas, etc ... Es un acompañamiento continuo de todos!. Además, nos caracterizamos por estar siempre preocupados en actualizarnos constantemente, asistimos a Congresos, cursos, Conferencias, Diplomados, tanto nacionales como internacionales, ¡poniéndonos a la vanguardia! Además, en Prosalud se cuenta con equipos de última generación, para hacer un verdadero y completo análisis nutricional al paciente, ya que no todo es “peso y talla”. Y el plus que cada profesional del equipo le pone: el cariño, la vocación, la empatía y el verdadero amor por lo que se hace. Con nosotros, nunca se van a sentir abandonados.

¡Estamos además muy felices, porque todo lo que hoy les digo, nuestros pacientes lo confirman!

¿Sientes que el exceso de peso está afectando tu día a día? ¿Quieres hacer un cambio y no sabes cómo comenzar? Inicialo junto a una red de expertos que estarán acompañándote desde el primer momento y haz que la opción de una cirugía bariátrica sea real. Contacta al Centro Prosalud Melipilla en Silva Chávez 725.



ATENCIÓN MÉDICA INTEGRAL PARA TI Y TU FAMILIA



ALMENDRALES

Centro Médico



Lunes a Viernes | Sábados
08:00 - 18:00 hrs | 09:00 - 13:00 hrs

- ✦ Traumatología
- ✦ Ginecología y Obstetricia
- ✦ Neurocirugía
- ✦ Especialista en Columna
- ✦ Medicina Interna
- ✦ Cardiología
- ✦ Medicina General
- ✦ Matronería
- ✦ Nutricionista

- ✦ Toma de Muestras
- ✦ Radiografías
- ✦ Ecografías:
 - Generales
 - Ginecológicas
- Ecografía 4d



+569 5001 9872 +5644 304 9535 / +5644 304 9536



Agenda tu hora:
www.almendrales.cl



Valdés 615, Melipilla

CG CENTRAL GRIFERIAS



RIEGO - FERRETERÍA - GRIFERÍA - PISCINA - EPP

TE ESPERAMOS EN AV MANSO 680 - MELIPILLA.

centralgriferias.cl



- Derecho De Familia
- Derecho Civil
- Derecho Penal
- Trámites Administrativos
- Recursos Procesales
- Derecho Migratorio
- Derecho Minero

Contáctanos y conoce más sobre
nuestros servicios en:

www.baezabogados.cl

+56 9 412 84 889

j.baez@baezabogados.cl

Arturo Prat #854, Melipilla

BEKHO MARTIAL ARTS



1 CLASE
GRATIS

WWW.BEKHOMARTIALARTS.COM

CONSULTA POR TU CLASE

+56 9 9736 9869

[bekho.vicunamackenna.melipilla](https://www.instagram.com/bekho.vicunamackenna.melipilla)

TOYO EXPRESS REPUESTOS

Originales y Alternativos



TOYOTA
GENUINE PARTS

SERRANO 62, MELIPILLA

+569 8124 8001 / +569 5893 6650

Nutricionista Clínica

Romina Céspedes Concha

NUTRICIÓN ESPECIALIZADA
PARA TODAS LAS EDADES

- Enfermedades cardiovasculares y crónicas
- Obesidad en adultos y niños
- Consulta nutricional con bioimpedanciometría



Agenda al: 22-9281600 o en www.saludsanagustin.cl

Café SANTISI

- "Ven a disfrutar en nuestra terraza climatizada"
- Café en grano
 - Jugos Naturales
 - Pastelería y Sándwiches

+569 4545 5156

Serrano 255 Café_santisi



[Profesionales Universidad de Chile]

¿Necesitas prótesis o
implantes dentales?



Más de 8.000
Melipillanos
ya han confiado
en nosotros

Claudio Catalán Pérez
Cirujano Dentista
Universidad de Chile

Agenda al WhatsApp:

+56 9 6349 8483

+56 2 2893 8254

UGALDE 495, OF 404 (4^{TO} PISO)

Síguenos: [f](https://www.facebook.com) [i](https://www.instagram.com)



Penal · Laboral · Familia · Civil

CORRETAJE DE
PROPIEDADES

- Regularizaciones · Predios
- Recepción Final
- Subdivisiones
- Posiciones Efectivas
- Levantamiento Topográficos
- Rectificaciones · Superficies.

CONTACTO: +569 3344 9853

siker.corp.spa@gmail.com



-50%

PROMOCIÓN PARA ESTUDIANTES Y
UNIVERSITARIOS

Horario de 07:00 a 17:30 hrs (mostrando tarjeta de alumno regular)

BENEFICIO PERSONAL



San Miguel 043 / Melipilla

+56 9 3336 7678

Sostenible, resiliente e inclusiva:

INDAP presenta en Melipilla, su estrategia para la agricultura familiar de aquí al 2030



Ante un teatro repleto con agricultores, agricultoras y funcionarios en Melipilla, INDAP presentó su Estrategia 2023-2030 para el desarrollo sostenible, resiliente e inclusivo de la Agricultura Familiar Campesina e Indígena (AFCI), con 4 ejes y 29 líneas de acción, construida en un amplio proceso participativo en todo Chile.

El ministro de Agricultura, Esteban Valenzuela, la subsecretaria Ignacia Fernández, el director nacional de INDAP, Santiago Rojas, y la alcaldesa de Melipilla, Lorena Olavarría Baeza, encabezaron la entrega de esta propuesta que es fruto de un ejercicio de planificación estratégica en que participaron más de 1.300 funcionarias y funcionarios, productores e instituciones aliadas, en 140 grupos de discusión a lo largo de todo Chile.

La actividad contó también con la presencia de la senadora Alejandra Sepúlveda; la diputada Marisela Santibáñez; la delegada presidencial de Melipilla, Sandra Saavedra; la seremi de Agricultura Metropolitana, Nathalie Joignant, autoridades de los otros servicios del Minagri, además de Junaeb, Injuv, Prodemu y representantes de las organizaciones campesinas nacionales.

“Ante un contexto tan desafiante, hoy más que nunca el rol de la agricultura familiar es fundamental en la soberanía para la seguridad alimentaria y nutricional, especialmente en algunos rubros que se comercializan a nivel nacional, como lo son las hortalizas, cultivos anuales, viñas viníferas, así como en la producción caprina, bovina y apicultura. Es por esto que la Estrategia de INDAP al 2030 es fundamental para seguir contribuyendo al desarrollo

de nuestra agricultura familiar campesina”, dijo el ministro.

Por su parte, el director nacional de INDAP indicó que “como institución recogimos el mandato del Presidente Gabriel Boric de salir a escuchar a las y los campesinos de nuestro país, a nuestras funcionarias y funcionarios, y a todos aquellos actores que han querido escribir en conjunto nuestra hoja de ruta, porque nuestro compromiso es llevar adelante, entre todas y todos, este compromiso de que la Agricultura Familiar Campesina e Indígena sea más sostenible, inclusiva y resiliente”.

Más de 5.000 opiniones sistematizadas en 118 páginas, son la base de esta estrategia que

enfatiza el rol fundamental de la agricultura familiar para la Seguridad y Soberanía Alimentaria y ante los retos del Cambio Climático como la escasez hídrica y emergencias.

“Destacamos el notable lanzamiento de la Estrategia Nacional de INDAP que se realizó en nuestra comuna de Melipilla, zona emblemática de la historia del campo chileno y de quienes habitamos en la dualidad urbana-rural, rescatando el patrimonio histórico y cultural de la identidad campesina”, dijo la alcaldesa de Melipilla, Lorena Olavarría. También resaltó “la firme convicción que ha tenido INDAP para levantar y reconocer la contribución de la agricultura familiar campesina e indígena. Por lo mismo, es fundamental que sigamos fomentando y fortaleciendo la asociatividad y el cooperativismo, ya que juegan un rol fundamental en el desarrollo de nuestras economías locales”.

Producciones ambiental y socialmente responsables, económicamente viables y culturalmente pertinentes; con mujeres, jóvenes y pueblos originarios integrados; acceso a mercados y proyectos colectivos, y políticas públicas modernas, cruzan la estrategia en línea con el compromiso de Chile con la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible de la ONU.

Los 4 ejes estratégicos son:

Eje Estratégico 1 AGRICULTURA SOSTENIBLE Y RESILIENTE: Producir más y mejor con menor impacto ambiental.



Alcaldesa Lorena Olavarría Baeza, junto al ministro de Agricultura Esteban Valenzuela Van Treek y la delegada presidencial de la provincia de Melipilla, Sandra Saavedra.



Eje Estratégico 2 MERCADOS INCLUSIVOS: Una Agricultura Familiar Campesina e Indígena más integrada y mejor posicionada en los mercados.

Eje Estratégico 3 TRANSFORMACIÓN PARTICIPATIVA Y ASOCIATIVA: Transformar juntas y juntos el mundo rural y campesino.

Eje Estratégico 4 FORTALECIMIENTO Y MODERNIZACIÓN DE INDAP: Un INDAP fortalecido, que impulse el protagonismo de la Agricultura Familiar Campesina e Indígena en el Chile que viene.

Las líneas de acción e iniciativas concretas de corto y mediano plazo se agrupan en 6 grandes dimensiones que reúnen problemas con alta frecuencia: Sostenibilidad en riesgo; limitada integración en los mercados; profun-

dización de problemas estructurales del mundo rural y campesino; debilitamiento de la identidad y tejido social; insuficiente impacto de las políticas públicas y desajuste institucional que dificulta respuestas efectivas.

INDAP señala que abordar estos problemas solo es posible mediante el trabajo comprometido de cada uno de los 1.559 funcionarios y funcionarias que componen las 16 Direcciones Regionales, 114 Agencias de Áreas, 22 Oficinas de Área, 9 Divisiones, de este servicio del Minagri de Arica a Punta Arenas. Y la colaboración constante de más de 3.000 profesionales consultores representantes de ejecutores públicos municipales y privados.

La propuesta presentada en un documento de 118 páginas incluye un diagnóstico del estado de desarrollo de la AFCl en Chile y las tendencias, y considera las amenazas permanentes

para su crecimiento como la sequía o emergencias como heladas, lluvias extemporáneas o intensas e incendios.

INDAP atendió en 2022 a 171.552 productores y productoras, que corresponden a un 75% de la población estimada como potencial de la AFCl en el país la que contribuye con una parte importante de la producción agrícola total: en sus manos está el 54% de la producción de hortalizas, más del 40% de cultivos anuales como trigo, maíz, cebada y papa, el 30% de las viñas viníferas. En rubros pecuarios, es responsable del 94% de la producción caprina, un 76% de la producción de miel y un 54% de las existencias de bovinos.

Para acceder al libro Estrategia INDAP 2023-2030 puede hacerlo en el sitio web.



Director Nacional de INDAP, Santiago Rojas junto a emprendedores y emprendedoras melipillanas en el Mercado Campesino.

Casa Silvestre

un espacio de oficios

A tan sólo pasos de la Plaza de Armas, en Ortúzar #350, está Casa Silvestre, un espacio donde podrás encontrar distintos oficios: costurería, cocina, artesanías y más. Con un interior confortable, una terraza acogedora y un grato ambiente, donde podrás conocer y conectar con los emprendedores que le dan vida a este lugar, quienes se desempeñan de manera colaborativa para dar a conocer sus trabajos.

Cuando ingresas a Casa Silvestre, te encuentras con **Piedra de Moler (@piedrade_moler)** una maravillosa tienda de arte, manualidades y artesanías del mundo.

En este espacio encontrarás: libros, bazar gourmet, cosmética natural, accesorios, ideales para esos regalos que importan y se convierten en mucho más que un presente; luego, llegas hasta la acogedora entrada de la **cafetería Devórame (@devorame_v)**, donde puedes elegir sentarte en su amplia terraza o una mesita al interior del local. Este café, cuenta con un variado menú de pastelería y almuerzos diarios, especializado en la comida vegana apta para cualquier persona y con café de especialidad como pocos en Melipilla. Un lugar ideal para leer un libro, terminar tus pendientes laborales o simplemente disfrutar con tus amigos.

Al fondo de la casona se encuentra **Estudio Híbrido (@estudio_hibrido)**, quienes se dedican a todo tipo de tatuajes, además podrás encontrar diferentes insumos para este arte. También está el taller de costura que alberga los emprendimientos de **Taller B13 (@taller.b13)**, un lugar de hermosas mochilas, con diseños únicos y personalizados, y **Hecha a mano (@hechaamano_paulina)**, un espacio de costura, donde tus sueños textiles se hacen realidad, desde muñecas, hasta trajes a medida. En este espacio también podrás tomar clases de costura para todo tipo de personas.

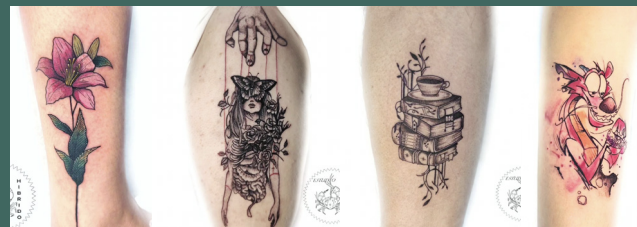
Junto con estas tiendas, en Casa Silvestre también encuentras los productos de **Dela Flora cosmética vegana (@Dela_flora_)**, tienda de cosmética que tiene a esta casa como punto de venta, y la cual tiene la particularidad que solo utiliza productos orgánicos.

Casa Silvestre, es un lugar que marca la diferencia en Melipilla, pues no solo destaca en la buena atención y la hermosa arquitectura de esta casa tan icónica de nuestra comuna, sino también en la magia de conectar a todos sus emprendedores en el servicio de sus clientes. "Apenas ingresas, te encuentras con una tienda de artesanía, dónde puedes vitrinear mientras preparamos tu café. Lo mismo sucede con los otros locales, vienes a realizarte un tatuaje y aprovechas el momento para coser tu abrigo en el taller de costura", nos relata Bárbara Galleguillos, fundadora de Casa Silvestre.

Uno de los grandes proyectos que tienen en mente, es seguir haciendo de Casa Silvestre un lugar acogedor para los melipillanos y melipillanas, a disposición para recibir eventos que aporten a la vida y la cultura de nuestra comuna, tal como nos señala Bárbara, donde han realizado lanzamientos de libros, reuniones laborales, actividades públicas con autoridades, y mucho más.

Sobre los proyectos a futuro, Bárbara nos cuenta que "a corto plazo queremos hacer eventos en la noche, stand up quizás, que en Melipilla no se ve tanto. Hemos estado buscando qué es lo que falta. En septiembre tendremos la segunda versión de la "Fonda Vegana", un espacio para celebrar nuestra Patria con una visión vegana apta para toda la familia. Si quieres disfrutar de nuevos sabores, te dejamos cordialmente invitado a vivir un momento especial, full bailable, con comida típica dieciochera adaptada para veganos".

Ven a sorprenderte y conocer todos los oficios de Casa Silvestre, quienes se ubican a pasos de la Plaza de Armas en Ortúzar 350. Disfruta y enamórate de sus diferentes espacios, de lunes a viernes desde las 9:30 a 19:00 horas y sábado desde las 10:00 a 19:00 horas.



OFERTAS IMPERDIBLES



Ferretería
El Condor

☎ 22 83 24 246



📍 Ortúzar #827, Melipilla

3 MESES PRECIO CONTADO



- Soldadora Gladiator 100 amp a \$39.900
- Soldadora Gladiator 140 amp a \$67.500
- Soldadora Gladiator 200 amp +10 discos de corte de regalo a \$98.750
- Soldadora Gladiator de 250 amp a \$119.900
- Estufa Bosca Eco 350 a \$356.590
- Estufa Bosca Eco 360 a \$396.990
- Chipeadora SDS 10p a gasolina \$755.900
- Balanza Swisstron de 300 kgs a \$74.990
- kit de instalación Bosca a \$145.750
- Partidor leña Archer 4 ton a \$399.900

**LIQUIDACIÓN
10% DESCUENTO
COCINAS A LEÑA
POR FINAL DE
TEMPORADA**

- Ofertas Pinturas Marbella**
- Esmalte al agua galón \$14.750
 - Látex vinílico galón \$6.750
 - Látex bolsa 3 kgs \$3.190
 - Óleo brillante galón \$18.950
 - Martelina tineta 25 kgs. \$27.590



**POR LA COMPRA DE
CUALQUIER INALÁMBRICO / 18V**



**CARGADOR ± BATERÍA 2.5AH 18V
POR SOLO \$8.000 PESOS**

**OFERTA SOLO HASTA
AGOTAR STOCK**



SAN AGUSTÍN

HOSPITAL VETERINARIO

Consulta Médica · Atención a domicilio
Vacunatorio · Laboratorio · Cirugías · Radiografías
Esterilización · Hospitalización
Hotel Canino · Accesorios · Peluquería

HORARIOS

• Lunes a Sábado:
de 10:00 a 13:00 hrs y de 15:00 a 19:00 hrs

• Domingo:
de 10:00 a 13:00 hrs y de 14:00 a 17:00 hrs

☎ 2 3207 3072
+569 9722 0946
+569 9766 7476
PELUQUERÍA CANINA
+569 6589 5159

📍 San Agustín #202, Melipilla

SPAZIO D

NUEVOS PRODUCTOS

Nuevos productos para interior estilo lounge perfectos para darle un toque minimalista a tu hogar

Visítanos en nuestro horario
De Lunes a Viernes de 9:00 a 18:00 hrs.
Sábados de 9:00 a 15:00 hrs.

📍 Fuenzalida 226, Melipilla

www.spaziod.cl +56 9 3050 1259

VIDRIERÍA PULMAHUE

"Asesoramos tu inversión"

• **TERMOPANELES**

• **PUERTAS - MAMPARAS**

• **VITRINAS**

• **VENTANAS**

• **ESPEJOS**

• **SHOWER DOOR**

• **VENTANAS PVC**

☎ +569 8411 1930
SILVA CHÁVEZ #931, MELIPILLA
VIDRIERIA.PULMAHUE@GMAIL.COM

AGUA PURIFICADA EMKEY

Si puedes soñarlo, puedes lograrlo

☎ +569 5200 3658

Lorian Barrera Studio

- Uñas acrílicas
- Uñas de polygel
- Esmaltado permanente
- Refuerzo de uñas naturales
- **Clases grupales y personalizadas**

📍 lorianbarrerastudio
📍 uñasacrilicasmelipilla lorian barrera

☎ +56 9 3754 7088

MESNET

TELECOMUNICACIONES

Llegamos donde nadie llega con Internet de alta velocidad

Consultas a:
☎ contacto@mesnet.cl
☎ +569 8167 8821

GLADE

ODONTOLOGÍA

Los niños deben familiarizarse con su odontopediatra

Contamos con un equipo multidisciplinario, capacitado para entregar una excelente experiencia de servicio y calidad

- Ortodoncia
- Implantología
- Rehabilitación oral
- Endodoncia
- Periodoncia
- Odontopediatría
- Estética facial
- Cirugía Bucal

📍 @gladeodontologia
🌐 www.gladeodontologia.cl

☎ 2 2832 6653 ☎ +569 4039 4374 📍 Ugalde 490, Oficina 303, Melipilla

• Javiera Poblete
Odontopediatra

Mes del corazón: Consejos para prevenir enfermedades cardiovasculares

DR. JIMMY ABEL
CICHETTI MARTIGNETTI
CARDIÓLOGO CLÍNICO

Clínica Agustina
2 2832 43 48



En Chile, una de las principales causas de muerte es por enfermedades cardíacas o cardiovasculares, siendo las más comunes el ataque al corazón, el accidente cerebrovascular, la insuficiencia cardíaca, la arritmia y los problemas en las válvulas del corazón.

Actualmente, los factores de riesgo cardiovascular más importantes están relacionados con el estilo de vida y hábitos poco saludables. Según revela la última Encuesta Nacional de Salud, en primer lugar, destaca el sedentarismo (86,7%), luego el sobrepeso (39,8%) y en tercer lugar el tabaquismo (33,3%). Le sigue la hipertensión (27,6%), diabetes (12,3%) y el consumo de alcohol (11,7%).

Por eso, es de suma importancia los chequeos preventivos en este tipo de patologías. El cardiólogo Jimmy Cichetti en conversación con Revista Melidatos indicó que *"en el caso de hombres, sin enfermedades de base, debe realizarse a partir de los 35 años, y antes si se tienen factores de riesgo como obesidad y tabaquismo"*.

"En el caso de las mujeres, corresponde a los 40 años, pero también depende de si se tienen características de riesgo como la diabetes o hipertensión", agregó el cardiólogo clínico.

Cichetti, menciona que la prevención temprana es fundamental para evitar un infarto y que *"la mejor manera de evitar*

la aparición de estas enfermedades es llevando un estilo de vida saludable, tanto físico y mental, controlando su presión arterial, evitar obesidad, el tabaquismo y sedentarismo".

Un chequeo médico puede detectar problemas antes que se presenten síntomas. Para hacer tu diagnóstico en Melipilla, visita al cardiólogo Dr. Jimmy Cichetti quién atiende consultas médicas y realiza exámenes como electrocardiograma, ecocardiograma, holter de presión arterial y valoraciones preoperatorias.

¿Dónde? En Clínica Agustina calle San Agustín 290, esquina Fuenzalida.

SÍNTOMAS DE ALERTA DE UN POSIBLE ATAQUE AL CORAZÓN

DOLOR DE PECHO:

Es el síntoma más común. La mayoría de los ataques al corazón producen dolor en el centro del pecho, el cual dura más de algunos minutos o desaparece y reaparece. Puede sentirse como una presión incómoda, opresión o dolor.

DIFICULTAD PARA RESPIRAR:

Algunas veces la falta de aire es el único síntoma que se presenta. Puede sentirse antes o durante

las molestias en el pecho y puede ocurrir en descanso o haciendo actividad física moderada. En algunas ocasiones ocurre incluso unos cuantos meses antes de tener un ataque al corazón y, por lo general, es una señal de advertencia de una afección médica.

ARRITMIAS:

Suelen ir acompañadas de un ataque de pánico y ansiedad.

Aparecen inesperadamente. Este latido irregular suele durar entre 1 y 2 minutos y, si no desaparece, puede producir mareos y fatiga extrema.

SUDORACIÓN EXCESIVA:

Se trata de una señal de alerta temprana, principalmente afecta a las mujeres y puede confundirse con los sudores nocturnos típicos de la menopausia.



CONCEPTOS CORONARIOS

Q	V	F	V	J	L	X	S	J	O	B	X	R	I	Y	G	I	B	V	E
T	K	G	E	R	I	P	S	I	T	I	D	R	A	C	O	D	N	E	A
R	K	Q	N	F	G	L	I	U	N	E	R	N	W	V	A	P	L	N	Y
I	L	M	T	K	H	P	V	J	M	U	Q	B	J	S	H	E	R	A	I
C	A	L	R	C	A	I	T	A	P	O	I	D	R	A	C	O	I	M	Y
U	K	E	I	Y	F	P	P	C	J	H	A	F	U	T	C	M	I	D	Q
S	G	Q	C	O	I	E	X	E	X	O	X	J	R	T	A	T	V	K	A
P	F	S	U	O	F	P	B	I	R	A	F	O	O	Y	R	B	R	C	L
I	S	V	L	L	C	V	N	T	M	T	C	I	T	A	D	K	M	F	U
D	A	I	O	U	A	A	H	F	A	E	J	L	V	I	X	T	X	C	
E	V	M	N	J	N	Q	R	A	R	Q	X	N	L	K	A	H	V	W	I
N	A	B	H	G	K	E	A	D	A	U	E	O	S	M	C	G	D	H	R
I	C	L	I	R	K	C	I	B	I	E	P	H	G	I	O	R	T	G	U
M	S	N	R	A	X	O	M	A	Y	O	L	O	O	Y	O	P	D	I	A
Q	A	F	F	T	G	J	T	N	E	H	G	Y	J	L	T	N	G	I	T
Z	N	T	U	R	K	P	I	K	O	W	K	R	E	N	T	Y	R	L	Q
L	E	X	A	I	F	A	R	G	O	I	G	N	A	S	B	E	Z	D	I
F	V	M	N	T	A	N	R	U	M	W	Z	V	E	M	T	A	R	J	G
A	A	V	Y	I	F	G	A	J	I	J	C	R	C	R	A	Y	G	H	N
L	E	R	T	U	Y	U	R	A	L	U	V	L	A	V	X	Q	P	M	D

- Angina
- Angiografía
- Aorta
- Arritmia
- Arteria
- Ataque
- Aurícula
- Cardíaco
- Ecocardiograma
- Electrocardiograma
- Endocarditis
- Hipertensión
- Holter
- Miocardopatía
- Mitral
- Tricúspide
- Válvula
- Vena
- Venas Cavas
- Ventrículo

¿Quieres resolver esta sopa y tomar sol al mismo tiempo? Con estos lentes lo podrás hacer!



Lentes Fotocromáticos

- Reduce la fatiga visual ya que bloquea hasta 100 % de los rayos UV.
- No es necesario cambiar de gafas cada vez que entres o salgas de espacios cerrados ya que se aclaran o oscurecen.

Lentes Clip On

- Lentes intercambiables que se colocan sobre tus gafas graduadas mediante un simple clip.



VEN POR LOS QUE MÁS TE ACOMODEN
LENES LISTOS EN UNA HORA

[f](#) [@](#) [opticalvisualcenter](#)

Av Serrano 755 - B, Melipilla

+56 9 9587 5209

Las opiniones vertidas en este medio son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el pensamiento de Revista Melidatos.

PUBLICITA CON NOSOTROS

+569 97921222
ventas@revistamelidatos.cl

DIRECTOR
CRISTIÁN HERRADA C.

PERIODISTA
TERESA FRÍAS K.

PUBLICISTA
SARA SANTANDER E.

DIAGRAMACIÓN Y DISEÑO
KAREN MÁRQUEZ A.

REALIZADOR AUDIOVISUAL
RICARDO ARAVENA G.

FARMACIA **arca farmacias** **FARMACIA**

Variedad en Medicamentos
Artículos de Perfumería
Artículos Ortopédicos
Productos Veterinarios
Productos Naturales
Insumos y Accesorios Médicos

Biovitales

Cotice con nosotros

Las Farmacias Arca
farmaceutica.arca@gmail.com
www.farmaciasarca.cl

+569 9 279 0927

OFERTAS

Gelicart
\$19.990

Vitakron
\$6.490

***Hasta Agotar Stock**

AGOSTO
10% dto.
AL PRESENTAR LA REVISTA EN ESTA NUEVA SUCURSAL

COTICE CON NOSOTROS: ✉ farmaceutica.arca@gmail.com
☎ +569 9 279 09 27 / 22 83 24 258

TODO LO QUE NECESITAS EN:

📍 **BAZTÁN 210 – MELIPILLA** (frente Consultorio Elgueta)
📍 **ORTÚZAR 955 - MELIPILLA** (entre Manso y Riquelme)

iYa abrimos!

📍 **AV. VICUÑA MACKENNA 551 (COSTADO PETROBRAS)**

Dr. Jimmy Abel Cichetti Martignetti
Cardiólogo Clínico

- Consulta Médica
- Electrocardiograma
- Ecocardiograma
- Holter de Presión Arterial
- Valoraciones Preoperatorias

Clínica AGUSTINA

📍 **San Agustín 290, esquina Fuenzalida**

☎ **2 2832 43 48**
📞 **9 9222 2997**

ODONTOLOGÍA INTEGRAL Y ESTÉTICA OROFACIAL

DENSALUD

Alina Gómez
Odontóloga

- **Estética Dental**
- Diseño de sonrisa
- Ortodoncia
- Implantología
- Rehabilitación oral
- Endodoncia

- **Estética Facial**
- Bótox
- Ácido hialurónico
- Rinodelación
- Dermapen
- Mesoterapia

☎ **443053780**

✉ **ayg.odontologiaestetica@gmail.com**

☎ **569 2192 4663**

📍 **Densalud_odontologia_estetica**

📍 **Visítanos en Silva Chávez 440**

LORETO CARREÑO
NUTRICIONISTA

- Especialista en Nutrición Vegetariana y Vegana
- Manejo Clínico en Diabetes y Obesidad
- Manejo Nutricional en Pacientes Bariátricos

📍 **nutricionistaloretocarreno**

CLÍNICA MAITENES:
☎ **22-8705 800**

PARTICULAR: ☎ **+569-8601 0137**



SANTA MARÍA
oriente

Servicios y entretenimiento para todos

cinépolis

SODIMAC

SUZUVAL
La Agrupación de la Unidad Sur

DERCO center

Little Caesars

Superfarma

TOP DRINKS

Carnegie

BAJO CERRO
Escuela

Petpoint
Veterinaria

CASA DE LA PASTA

Ven y disfruta este nuevo espacio familiar

- Cine • Pizzería • Congelados • Carnes • Automotora**
• Licorería • Pastelería • Farmacia • Veterinaria
• Food Trucks • Emprendedores

Síguenos: 📷
@santamariaoriente
Y CONOCE NUESTRAS ACTIVIDADES

📍 **Avda. Vicuña Mackenna 01372, Melipilla**

Procedimiento de Endoscopía y Colonoscopia

✓ Equipos con **última tecnología**

✓ Excelentes **profesionales**

✓ Examen **sin tiempo de espera**

✓ Salas de procedimientos **acreditadas**



22 928 1600



www.saludsanagustin.cl

BARROS 62 - MELIPILLA

VAMOS CHILE

2 pizzas familiar
todas las categorías
más 1 bebida 1,5lts

\$24.990

ven por tu vaso jhotpizza
por la compra de una promo vamos chile

te esperamos este mes del niño

