

ANDRÉS OREÑA P.

LOS GRANDES AVANCES DE LA MEDICINA DEPORTIVA

## La evolución en el tratamiento de las lesiones

Adelantos permiten recuperar dolencias en menos tiempo

Una rotura de ligamentos cruzados antes demandaba entre ocho y nueve meses de recuperación, y ahora toma de cinco a seis. Plazos más breves, como también pasa con desgarros y otro tipo de dolencias. Todo por los avances de la medicina, que con el apoyo de la tecnología ha perfeccionado sus métodos y protocolos.

TD PÁGS. 6-7

### Todo Deporte

MAURO REY/CLUB SAN ALBARO



### Alejandro Conti y sus planes para Old John's

TD PÁG. 3

### Escolar y universitario



### Un versátil talento del basquet escolar

Sonya Cifuentes destaca en el Kingston College: es capaz de jugar en las cinco posiciones.

TD PÁG. 9

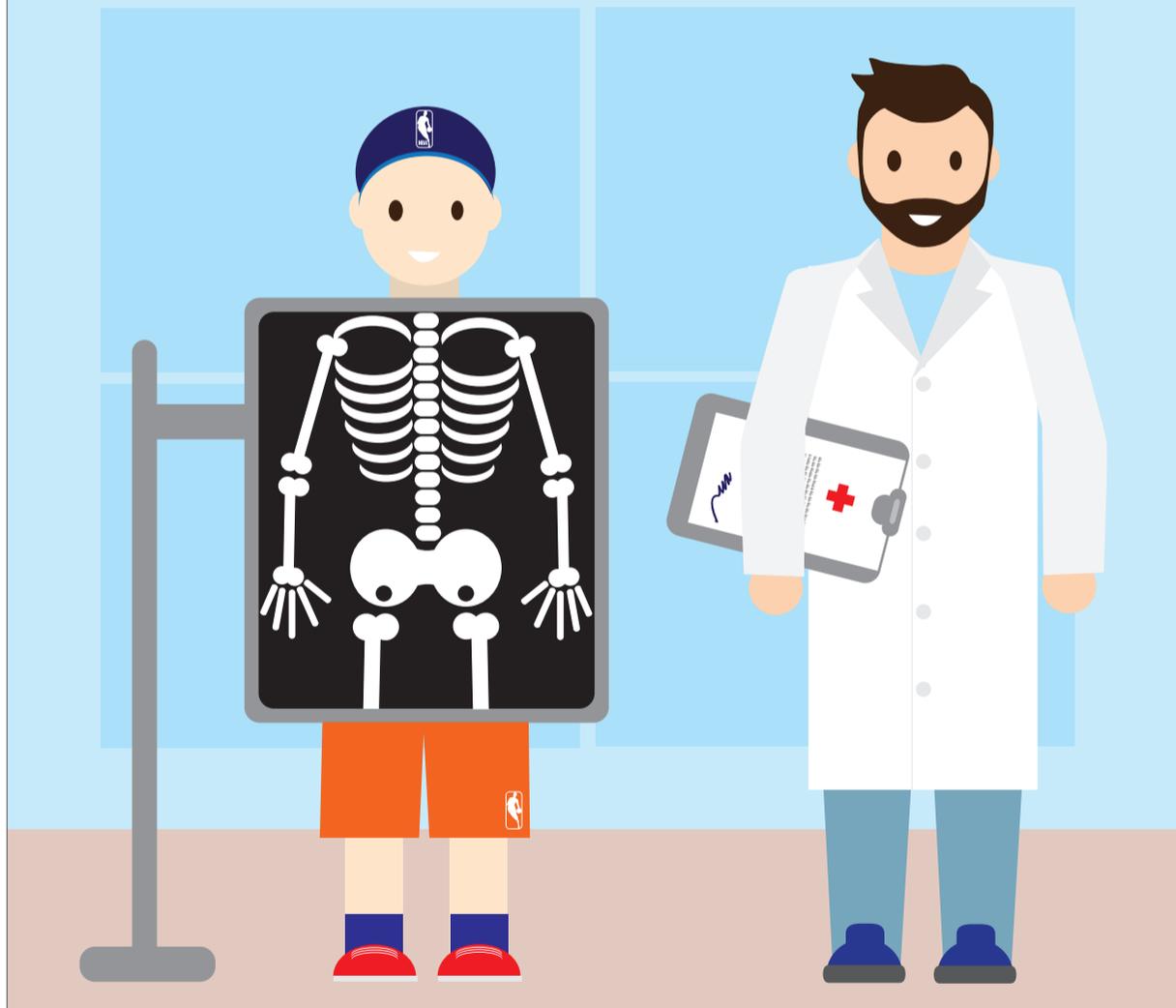


FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

### El balance de la temporada en el fútbol de Adicpa

En damas, el Colegio Concepción Pedro de Valdivia fue el mejor, mientras en varones el Salesiano, Almondale San Pedro y San Ignacio ganaron algunas categorías.

TD PÁGS. 10-11



CON PERMISO: HIJA MÍA, NO ESCUCHES Y PATEA SIEMPRE ADELANTE

ADMISIÓN 2018



## CENTROS DE APOYO AL POSTULANTE USS

- ✓ Campus Las Tres Pascualas
- ✓ Plaza Independencia
- ✓ Feria de la Postulación en SurActivo
- ✓ Plaza Las Tres Pascualas en Paicaví
- ✓ Mall Arauco de Coronel

AQUÍ PODRÁS POSTULAR DIRECTAMENTE A LA USS, CONSULTAR SOBRE BECAS ESTATALES E INSTITUCIONALES Y HACER SIMULACIONES DE FINANCIAMIENTO SEGÚN CARRERA DE PREFERENCIA, ENTRE OTROS SERVICIOS.

SIMULA TU BECA

[simulador.uss.cl](http://simulador.uss.cl)

Infórmate por fechas y horarios de atención al 600 771 3000 y en [www.uss.cl](http://www.uss.cl)

5 ACREDITADA  
DESDE SEPT. 2016  
HASTA SEPT. 2021

[www.uss.cl](http://www.uss.cl)




post&twits

**@MindepChile**

¡Felicidades campeones!  
Amanda Cerna y Arley Méndez  
son un orgullo para nuestro  
país! ¡Los mejores de este 2017!

**@Gamagarcia12**

Señores de la ANFP. Cómo hace  
Vallenar para repetir penales, si  
su plantel está finiquitado?  
Decisión nefasta alejada de lo  
deportivo.

**@huachipato**

Nuestras felicitaciones a  
@FutbolUdeC por la brillante  
clasificación a Copa  
Libertadores!!!

**@Jovillarroel**

Felicidades a @FutbolUdeC  
Que les vaya bonito en la  
Libertadores y saquen la cara  
por la región!

**@Fernandezvial**

Los mismos socios decidieron el  
futuro del club. Un gran legado  
les dejarán a sus hijos y nietos  
en el futuro.

**@HinchaAuricielo**

Ya vendrá el momento de ver  
cómo UdeC llegó a esta Copa  
Libertadores y de analizar a  
Vasco Da Gama. Hoy se celebra!

# Con permiso

Paula Navarro fue oficializada como entrenadora de Santiago Morning, pero la dirigencia "la bajó" porque el capitán del equipo expresó, a nombre del plantel, que no estaban de acuerdo. Solo por ser mujer. Cosas que dan vergüenza.

## Hija mía, no escuches y pateas siempre adelante

La Paulita pateo una pelota verde, siempre de puntete, y sonrío. Camina hace cinco meses y ya grita gol o algo parecido. Yo amo el fútbol o lo amaba. Amo lo que entendía por fútbol, ese que de niño era veinte contra veinte en el patio, grandes con chicos, mujeres con hombres, y a veces papás parchando al equipo del hijo, pero sin meter goles. Amo ese fútbol porque era para todos y lo de ahora es apenas un mal remedo. Todo es plata y los clubes ricos pasean a los pobres. Uno que es solo para algunos.

En Santiago, otra Paula, que también pateó en el living de su antigua casa esa pelotita de goma que se arranca y da botes impredecibles. Hoy, tiene 45 años y un currículum para que se la peleen. Pero le tocó el cami-

no largo y no porque quiso, porque no había otro. Porque el camino corto y justo está cerrado desde siempre y, para pasar, ella misma tendría que pescar un hacha, cortar las tablas y abrirlo. Paula es valiente y empuña fuerte, pero no basta con eso. En este remedo de fútbol que te hablaba, no. En

nitás para decorar. No sé qué será, pero tiene pinta de artista. Y si quiere escribir como el papá, que se cague de hambre, pero sea feliz. O que sea buena, mucho mejor que uno, y sea el libro estrella brillando en la vitrina. ¿Por qué no? Cómete el mundo, le digo. Y en Santiago, Paula se queda frente a la

al deporte, a la sociedad. Con esa frase pequeñita. Con esa lógica ilógica de que las capacidades no son lo que realmente vale. Y la mujer, de secretaria o promotora el día que lancen la nueva camiseta. Ojalá con un pantalón blanco ajustado. Mandando a un hombre, jamás. Al menos, no en el fútbol. Llego a la casa y pienso que la Paulita jamás será gerente, que la Isapre la asaltarán un día porque tiene la fortuna de poder ser madre, que el jefe la mirará como un cacho y que la pelota de goma debería esconderla en un baúl. Mejor peinarla y que se vea linda. Llego a la casa y lo pienso, pero no puedo hacerlo. La llevo al patio y le muestro el hacha. Hija, una de ustedes tendrá que hacerlo. Qué triste decirte, pero los hombres aun somos de madera.

**Manga de tarados que le hacen mal al deporte. Y la mujer, secretaria o promotora, ojalá con un pantalón ajustado. Mandando un hombre, jamás.**

este remedo de vida, porque el fútbol aquí es lo de menos. Paulita baila lo que venga. Se mueve, lo lleva en la sangre. Las tías me dicen que es distinta, que si quiere ser bailarina, baile. Si quiere ser pintora, la aliente. Llega a casa con las manos manchadas con ténpera y hacemos chi-

cerca. Un grupo de hombres, primitivos, con antorchas de fuego ahuyentando al monstruo que no existe, se paran ahí y le impiden seguir. No se puede porque no se puede. El capitán del equipo, el "Clavo", el "Peineta", el Castañeda grande. Manga de tarados que le hacen tan mal

## Resumen semanal

FOTO: CARLOS QUEZADA V.



### Deportes Tomé levantó la Copa en el Hexagonal

En una final que contó con cerca de mil 500 espectadores en el Ester Roa Rebollado, Deportes Tomé se convirtió en el campeón del Hexagonal del Bío Bío tras vencer a República Independiente de Hualqui por 3-2.

### UdeC regresó al máximo torneo continental tras 14 años

En el Campanil solo hay sonrisas. Yes que el elenco dirigido por Francisco Bozán clasificó a la Copa Libertadores 2018 tras vencer a Unión Española por un global de 3-1 en la definición del Chile 4.

En el duelo de ida, jugado en el Ester Roa, UdeC venció al elenco hispano por la cuenta mínima con autogol de Gallucci. Luego, en el partido de vuelta disputado en el Santa Laura, el Campanil fue más efectivo y se quedó con la victoria por 2-1 con tantos de Meneses y Droguett. Con la clasificación al máximo torneo continental, el cuadro penquista enfrentará a Vasco



FOTO: ISIDORO VALENZUELA

da Gama el 31 de enero como local y el 7 de febrero en Río de Janeiro.

De ganar la llave, el Campanil podría enfrentar en la siguiente

fase a Jorge Wilstermann, Oriente Petrolero o Universitario de Perú. Aquella serie se jugará entre el 14 y 21 de febrero.

### Fernández Vial definió grupo que creará Sadp

El grupo "Ahora Vial" fue escogido por casi 500 hinchas y socios de Fernández Vial, como la lista que se encargará de crear la Sociedad Anónima Deportiva que encaminará el equipo a participar en Segunda División.

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE




**TD Entrevista**

Ricardo Carcamo U.  
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



**L**a temporada que finalizó tuvo importantes logros para Old John's. Fue semi-finalista de la Liga Nacional, y además comenzó a impulsar un ambicioso proyecto que busca revolucionar el ámbito formativo del rugby en la Región. Y para continuar por esa senda, el club eligió al argentino Alejandro Conti como su nuevo entrenador para el 2018.

Con una amplia trayectoria, que incluye una dilatada carrera como jugador y pasos por Belgrano Athletic Club y San Albano como entrenador, desde Argentina contó, en primer lugar, cómo se gestó su llegada al club inglés.

"Perica Courreges (ex jugador y asesor del club) con Marcelo Lafort -director de Old John's- me contactaron. Primero fue la gestión de Perica, y justo coincidió con que estaba terminando un ciclo deportivo en Argentina, en San Albano. Me habló del proyecto, de la idea que tenían y me interesó. Tomé la decisión de empezar esta propuesta de crecimiento que no es solo del club, sino que del rugby de la zona en general", señaló.

De lo que conoce de la institución, indicó que "vi un seven que jugaron cuando yo estuve, hace unas semanas. Sé que en el torneo nacional perdieron en las semifinales, y que es primera vez que llegaban a disputar esta instancia y terminaban en los primeros cuatro puestos. Además, vi que ganó el torneo de Aruco. Me encontré con jugadores de buenas destrezas, pero que como yo digo son de manual. Le falta la intensidad y el juego del rugby competitivo".

#### Cuatro ejes

Conti arribará a la zona a inicios de febrero para asumir la conducción de Old John's. Y más allá que cada plantel tiene sus propias particularidades, aseguró que su metodología gira en torno a varios aspectos clave.

"La primera parte apuntará a una gran preparación. Yo divido en cuatro sectores el trabajo: la parte física, la espiritual, la técnica y la táctica. En febrero y hasta abril, haremos mucho hincapié en lo físico, técnico y espiritual. Ya hablé con el preparador físico y habrá acciones de trabajo muy importante, adosado con ejercicios grupales... Todos subimos y bajamos, y si alguien no puede llegar arriba lo ayudamos entre todos, en equipo", dijo.

En cuanto a sus metas, Conti indicó que "tengo un estilo de entrenamiento que voy semana a semana. El objetivo es subir un escalón por semana, y nunca bajar. En 30 semanas son 30 escalones, algunos serán más pesados que otros, y lo principal como te decía es, idealmente, no retroceder. No te puedo decir en detalle ahora sin estar con los jugadores, verlos practicar y plantearles lo que queremos... Que cada semana sea la mejor del año. Y que siempre exista entusiasmo en mejorar".

#### El sol

Su labor en el club también tendrá un foco muy importante en el tema formativo. Al respecto, el entrenador señaló que "vi encuen-

# "Mi objetivo es que cada semana sea la mejor del año"

**Alejandro Conti asumirá en febrero como el nuevo técnico de Old John's.** Y no solo centrará su labor en el primer equipo, sino que asumirá un rol preponderante en el proyecto formativo que ya está desarrollando el elenco inglés.

#### Más presencia en los colegios

"Hoy tenemos cuatro clubes federados y muchos colegios donde se practica este deporte", señaló Bastidas.

tros juveniles e infantiles cuando estuve allá. Me parece, por los comentarios y lo que pude apreciar, es que todos tienen ganas de jugar al rugby, en los colegios, en poblaciones. Y hay que tratar de canalizar todo eso y darle más que todo contenido. Para mí, Old John's será el sol que iluminará hacia abajo: va a entrenar de una manera, jugar de una manera y todos se fijarán en eso".

En ese sentido, agregó que "cuando entreno clubes, todo parte desde el plantel superior, que debe reflejarse hacia abajo para las series juveniles e infantiles, y luego lo mismo hacia universidades y colegios. Que todos digan 'queremos jugar como Old John's'. La propuesta para todo el rugby de la zona debe partir de ahí, de cómo se prepara y juega Old John's".

Conti agregó en la misma línea que "va a haber un cambio grande, más que todo no en el resultado, sino en el juego y en la mejor física de los jugadores, pues se van a preparar más para jugar al rugby. Este es un deporte que permanentemente evoluciona, y hay que estar bien preparado para jugar. Algunos no lo hacen así... Los entrenamientos son ciclos, y deben estar diagramados profesionalmente para mantener una intensidad en el juego".

Por otra parte, Conti también dio su opinión sobre cómo ve el actual nivel del rugby chileno. "Antes, después de Argentina, Uruguay y Chile eran los equipos más fuertes, y de repente Chile empezó a bajar el nivel, y ahora lo veo cerca de poder equipararse a

Colombia o Perú, esa es la realidad. Jugadores hay, entonces es otra parte que se ha descuidado. Uruguay, con tres mil jugadores, creció más que ustedes, que tienen 10 mil. Colombia, que hace diez años que juega al rugby, generó una revolución y está a punto de ascender al grupo 1. Brasil creció un montón en base a una preparación programada, y después de haberlo visto jugar a Chile contra Argentina este año lo vi flojo. Antes era más fuerte".



#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Lilas y mineros dieron luces de avance dentro y fuera de la cancha

A pesar de no participar en el fútbol profesional hace largos meses, Deportes Concepción y Lota Schwager mostraron en cancha y galerías que siguen con vida, animando amistosos, el Hexagonal del Bío Bío, y exhibiendo un orden dirigenal que es clave para el retorno de ambos a las competencias oficiales. Por lo mismo, para la próxima temporada, ambos elencos se proyectan y sueñan con jugar en Segunda o, de lo contrario, en la Tercera División.

**10**  
mil personas

asistieron al último clásico entre Deportes Concepción y Lota Schwager que se disputó en agosto pasado. Fue victoria minera por 2-1.

### Apoyo lila

Este año el "León" disputó cinco partidos en el Ester Roa Rebolledo: un amistoso frente a Provincial Osorno y Lota Schwager, y tres encuentros por el Hexagonal del Bío Bío ante Quillón, Santa Juana y Hualqui, donde en la sumatoria de todos los encuentros se registraron cerca de 35 mil espectadores.

"El apoyo del público en los estadios nos permitió financiar todas las actividades del club durante el 2017. Sin duda las experiencias deportivas de este año nos permitirá enfrentar de mejor manera las competencias de la próxima temporada", comentó el presidente del Club Social Deportes Concepción, Víctor Tornería. El cuadro morado también jugó partidos del Hexagonal en el estadio El Morro de Talcahuano y en el municipal de Hualqui, Quillón y Santa Juana, donde registró más de mil personas por encuentro.

### Renovación minera

Para Lota Schwager el descenso desde la Segunda División a mitad de año por el incumplimiento en sueldos y pagos fuera de plazo, ya es parte del pasado. Y es que hoy, la dirigencia minera

encabezada por Jairo Castro ha realizado una positiva labor en el club, donde el principal objetivo ha sido encantar a la gente, y de esa manera, generar una base de hinchas que apoyen al club en las competencias del próximo año.

"Nuestra idea es demostrar a la gente que las cosas en Lota Schwager se pueden hacer de forma seria y ordenada. En el hexagonal el hincha minero se dio cuenta del trabajo que hemos realizado y nos apoyó de gran manera, todo esto, sumado a la buena campaña que realizó el equipo en el certamen", comentó el dirigente Jairo Castro.

Respecto a los números de Lota en las graderías, el cuadro minero disputó seis partidos como local en el Hexagonal, donde promedió más de 800 asistentes por encuentro.

### El último clásico

Ambos elencos demostraron que siguen más vigentes que nunca. Esto se registró en el último clásico entre lilas y mineros, donde llegaron cerca de 10 mil personas a Collao. Sin duda, todo un hito para el balompié nacional.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE

RAMÓN CLIMENT, DT DE VALLENAR Y EX FERNÁNDEZ VIAL

## "No repetiremos los penales, es injusto y una chacota todo"

Polémica al rojo vivo en Segunda División que da la vuelta al mundo. Nortinos ya trabajan con abogados.

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



**R**amón Climent aún está en ValLENAR. El DT hace pocos días hizo historia con su club, pero está molesto y nada lo hace reír. Cierra con una sensación muy amarga las rejas del estadio -lugar donde estaciona su auto- por no poder festejar el ascenso que allí mismo hizo vibrar al norte del país.

Climent salvó del descenso a Tercera División a ValLENAR y con una gran campaña logró subir al equipo a Primera B, pero la Anfp y Comisión Arbitral decidieron repetir la tanda de penales donde los nortinos superaron a Melipilla. ¿El motivo? un penal que el árbitro debió invalidar, pero ordenó repetir y terminó siendo gol a favor de los nortinos.

Si se definió hasta hora y lugar para definir otra vez al ascendido a Primera B: 12 horas de este miércoles en La Portada de La Serena, aunque el DT de ValLENAR que en 2016 dirigió a Fernández Vial, Ramón Climent, avisa que no se presentarán. "No iremos a los penales. Ya se cobró y listo, sino estaríamos todas las semanas repitiendo partidos. Habría que ver todos los goles que

Colo Colo o U. de Chile anotaron en *offside*, sería una locura. Está todo en manos de la directiva, nosotros ya cumplimos en la cancha. Se rechazó rotundamente la solicitud de llegar a un acuerdo con la Anfp", dijo el entrenador, agregando que "a Melipilla le ganamos dos veces en el año. Si el árbitro se equivocó es un tema que resolverá el tribunal. Hay que pensar un poquito y tener dos dedos de frente para querer repetir los penales. Aparte, ¿por qué hay que ir a La Serena? nosotros éramos locales en nuestra casa y no hubo ningún problema con el público. El plantel firmó sus finiquitos tras el partido además. No hay opción de jugar los penales".

### Hasta el final

Climent y su plantel defenderán hasta la última instancia el cupo que ganaron en cancha. De hecho, el entrenador comentó que "nos han llamado muchos abogados, que pelean por defendernos. "Esto terminará en los tribunales mayores. Capaz que el próximo torneo de Segunda ni se juegue. Esto viene para largo. El Sifup, además, está con nosotros. Ganamos el partido "a la vialina" y, por lo mismo, estos días entrarán muchos recursos, demandas y alegatos. Habrá que jugar

otra vez el partido de la mano de (Diego) Maradona entonces. Ahora el tribunal deberá decidir todo, no puede estar el Comité de Árbitros proponiendo penales. Eso es lo que más molesta. Ganamos once partidos de veintidós, se está sentando un pésimo precedente. Si es por eso, Santiago Wanderers tendrá que reclamar contra la Anfp porque (Lucas) Giovini se adelantó en el quinto penal. Melipilla tuvo todo para ganar después y no pudieron", señaló el DT de ValLENAR.

"Asumí un equipo muerto, a 13 puntos de quienes estaban arriba. Nos salvamos del descenso haciendo más que historia. Fuimos adelante, le quitamos el título a Melipilla, ¿y ahora quieren que juguemos otra vez? es injusto y una chacota", cerró el entrenador.

Una sanción arbitral sería lo más lógico. Por lo mismo, el referi Eduardo Gamboa sería duramente sancionado perdiendo incluso la categoría Fifa como juez internacional, por desconocimiento del reglamento, una falta gravísima. Una polémica que está muy lejos de terminar en el fútbol nacional.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



Universidad de Concepción

# Te ayudamos a Postular

**26 al 30 de Diciembre**

En el Centro de Orientación al Postulante de la UdeC, podrás obtener toda la orientación para postular a las universidades adscritas al sistema de admisión del Consejo de Rectores (CRUCH).

- Asistente de Postulación Oficial del Sistema Nacional
- Orientación a postulaciones de Becas y Créditos
- Solicitud de verificación de puntajes
- Información general sobre Carreras UdeC

TE ESPERAMOS EN LA UDEC

## CAMPUS CONCEPCIÓN

Casa del Deporte  
26, 27, 28 y 29 de Diciembre / 09:00 a 18:00 hrs.  
30 de Diciembre / 09:00 a 13:00 hrs.

## CAMPUS CHILLÁN

Sección Informática y Computación (SIC)  
26, 27 y 28 de Diciembre / 09:00 a 18:00 hrs.  
29 de Diciembre / 09:00 a 12:30 hrs.

## CAMPUS LOS ÁNGELES

Edificio de Artes, Educación e Informática.  
26, 27, 28 y 29 de Diciembre / 09:00 a 18:00 hrs.  
30 de Diciembre / 09:00 a 13:00 hrs.



**ACREDITADA 7 AÑOS**  
RECONOCIDA COMO INSTITUCIÓN DE EXCELENCIA

# Los nuevos tratamientos para alargar la vida útil del deportista

En un par de décadas, los adelantos científicos han hecho posible disminuir de manera significativa los tiempos de recuperación en los distintos episodios de lesiones deportivas. Así, la medicina se ha vuelto un verdadero aliado tanto para el deportista de fin de semana, como en los profesionales.

Samuel Esparza Muñoz  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



Hasta hace un tiempo, en el inventario humano de todo equipo de fútbol era obligación tener a un personaje que, pese a su segundo plano, cumplía una labor fundamental. Era el denominado "componedor de huesos", aquella persona capaz de tomar piernas y brazos quebrados o con esguinces, y volver a ponerlos en su lugar. Es más, en su momento no había futbolista amateur que se preciara de tal, que no hubiese pasado alguna vez por las manos de

este personaje casi folklórico.

Y lo folklórico no es baladí, pues en 2014 el Consejo de la Cultura y las Artes, incluyó a un grupo mapuche de 'componedores de huesos' entre el selecto grupo de Tesoros Humanos Vivos (distinción Unesco). En Tirúa existe un conocido grupo de Ngütamcheffe (componedores de huesos), formado por agentes de salud mapuche, conocedores de la forma, funciones y posición de los huesos, con gran habilidad en evaluación palpatoria y de maniobras que les permite componerlos cuando sufrieron fracturas, luxaciones y otras dolencias.

Con todo, es la medicina alopática,

la que, sin embargo y gracias al desarrollo tecnológico, sigue monopolizando las preferencias de los pacientes. Hoy, en pleno siglo XXI, no hay club deportivo, independiente la disciplina que practique, que no tenga al menos, un traumatólogo y kinesiólogo de cabecera, siempre a mano.

Porque en un mundo deportivo tan competitivo, con tantos intereses de por medio, ya no da lo mismo que un jugador esté un mes parado versus un par de semanas. Es lo que a veces marca el triunfo o la derrota, el éxito o el fracaso; y así lo entendió la medicina deportiva, que se ha vuelto parte clave en el deporte.

## Sanación express

El año 1980 fue el de la explosión de Sandrino Castec que, con 15 goles en la U, tuvo la oportunidad en la selección, estrenándose con un inolvidable tanto de chilena frente al entonces mejor equipo del mundo: Argentina.

El ídolo azul se convirtió en uno de los fijos del proceso mundialista de España 1982, como alternativa natural de Carlos Caszely en la delantera nacional. Un sueño que fue truncado por una rotura de ligamentos cruzados sufrida varios meses antes del certamen y que lo bajó de la Copa del Mundo. Mala suerte para él, ya que si aquello le hubiese sucedido 30 años

después, lo más probable es que el ariete hubiese jugado sin problemas el torneo internacional.

En el último tiempo, los adelantos en recuperación de lesiones deportivas son tan grandes, que incluso traumatismos que antes podían acabar con la carrera de un deportista, hoy tienen un diagnóstico positivo casi en la totalidad de las ocasiones.

Así lo explica el reputado kinesiólogo, Juan Caamaño, especialista en medicina deportiva y director del Centro Alma, en Lomas de San Andrés. "Lo más admirable, es el dinamismo con el que se está moviendo la medicina deportiva en Chile. Yo llevo 20 años en esto, estuve 10 en Huachipato y otra década en Deportes Concepción, siempre ligado al fútbol, y he visto una evolución muy marcada".

"Por allá en 1997 -continúa- cuando partimos en Huachipato, un protocolo de ligamento cruzado me significaba de ocho a nueve meses del paciente sin jugar. Hoy hablamos de cinco a seis meses, lo que es significativo para los equipos por costos médicos y disponibilidad de jugadores".

Esto también se refleja, según Caamaño, en procedimientos como intervenciones quirúrgicas mucho menos invasivas. "Antes, cuando el médico operaba, se metía a una rodilla y estaba una hora explorándola. Hoy lo hace en 15 minutos, y entre menos invasión a la articulación, la recuperación es casi natural y rápida. Sumémosle que el kinesiólogo está observando la rehabilitación desde ese minuto, antiguamente llegaban los pacientes al mes o a los dos meses. Ahora están el día uno, con protocolos súper estandarizados", asevera.

"Por otro lado, la fisioterapia, también muestran cambios interesantes. Del típico ultrasonido, pasamos a elementos nuevos como las ondas de choque, las corrientes más invasivas como las EPI (Electrólisis Percutánea Intratisular) y las cámaras hiperbáricas, que ocupan un espacio en la aceleración de los procesos naturales de recuperación. Son, tanto agentes físicos como profesionales, los que influyen la reducción de los tiempos de recuperación", agrega.

Lincoln Flores, ex kinesiólogo del equipo de fútbol de la Universidad de Concepción, y que actualmente se desempeña en Clínica Meds de La Dehesa, aporta en este sentido. "Con el paso de los años, se nota que los tiempos de recuperación son más rápidos, uno lo ve con figuras públicas como Aránguiz o Vidal. Lesiones meniscales, que antes duraban mínimo dos meses como plazo estandarizado, hoy están resueltas de tres a seis semanas", expresa.

Según el profesional, aquello ha ido de la mano de los avances tecnológicos, "de laboratorio y médicos, incorporando plasma rico en plaquetas, células madre, nuevas técnicas quirúrgicas y de rehabilitación que se han perfeccionado con ejercicios mucho más específicos para la lesión. Por ejemplo, antiguamente se colocaba yeso en las primeras etapas de ciertas lesiones, cosa que ya no se hace, sino que se fortalece desde el inicio. Una articulación ya se empieza a mo-

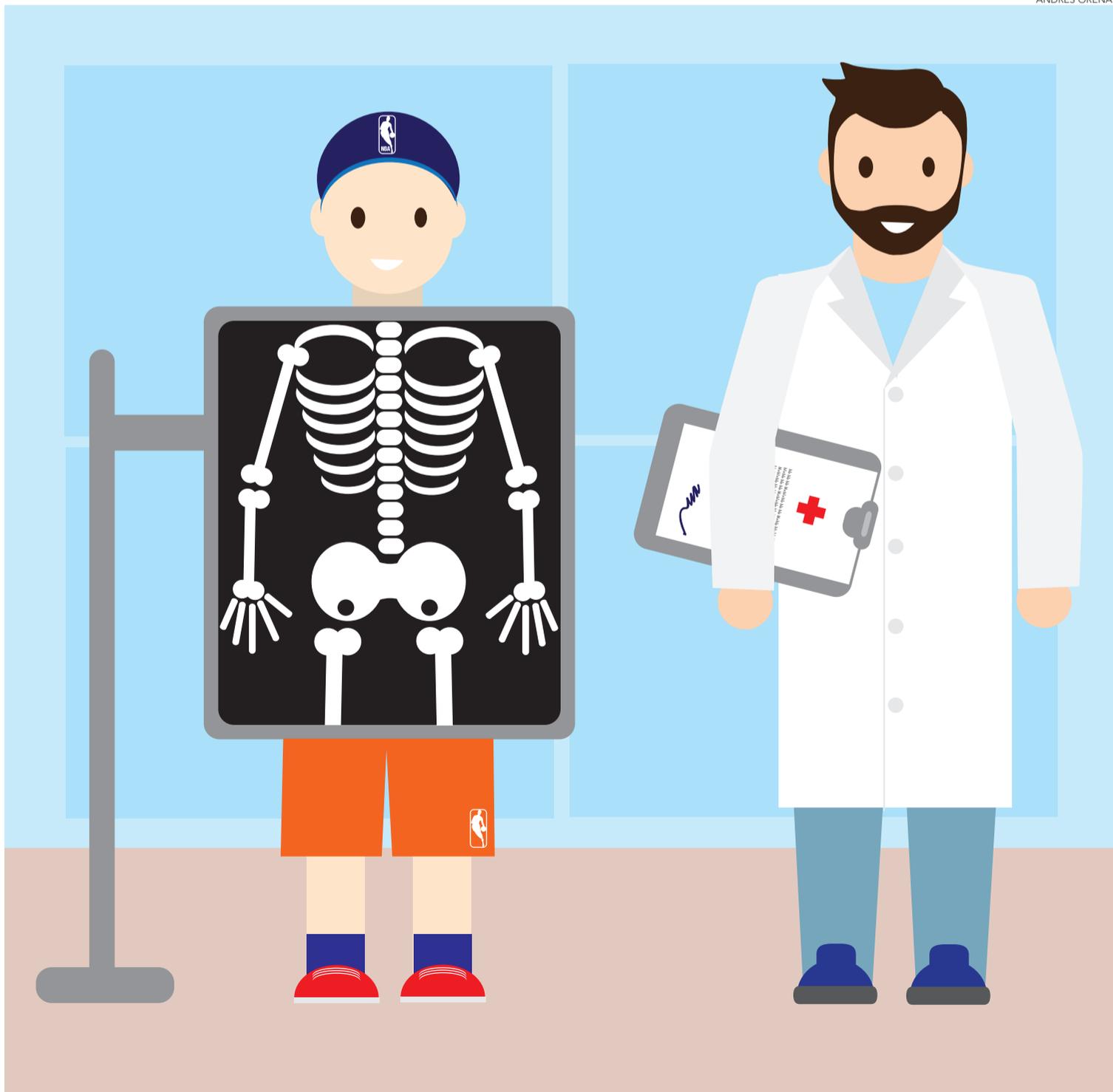




FOTO.AGENCIA UNO

ver desde el post operatorio, antiguamente se movía después de un mes". Omar Valdés, kinesiólogo del centro especializado SpeedWorks, de Santiago, destaca los adelantos en este ámbito. "Hay un crecimiento de la investigación en nuestro país y el resto del mundo. Esto nos permite conocer la incidencia, asociaciones y factores que predisponen a distintas lesiones. Además, permite saber las terapias más efectivas en el mediano y largo plazo, para favorecer un óptimo reintegro deportivo", señala.

#### Tecnología al servicio

Desde hace un tiempo que el equipo de básquetbol de la Universidad de Concepción, trabaja con una cámara hiperbárica que según su kinesiólogo, Ciro Muñoz, ha resultado un verdadero acierto terapéutico. "Hay varias anécdotas sobre lo vital de contar con ella. Una vez tuvimos a un jugador con un desgarro total del vasto medial del muslo derecho de cuatro centímetros de ancho, y un estimado de recuperación de tres a cinco semanas ¿Qué hicimos? Lo tuvimos en cámara hiperbárica dos veces por día durante dos semanas y fue suficiente para que volviera a la acción. Lo mismo hicimos con Carlos Milano, que venía con un desgarro de tres centímetros de un nacional y debía jugar a la semana siguiente. Llegó un viernes, lo incorporamos a cámara hiperbárica todos los días y ya el miércoles estaba recuperado, jugó y nunca más tuvo problemas", asegura.

Juan Caamaño comparte los beneficios de este artefacto, aunque remarca en la relevancia de su correcto uso. "Es presión atmosférica, entregar oxígeno mayor que el ambiental. Pero ojo, necesitas ciertas presiones, los equipos que funcionan a presiones de 2.0 hacia arriba, están espectaculares. Sin embargo, llegaron muchos equipos a presiones más bajas y que son un saludo a la bandera, o sea no sirven. Es un procedimiento que funciona cuando se utiliza bien, que acelera y restaura procesos de reparación. Pero por sí sola no recupera, hoy la rehabilitación tienen vastas opciones, muchos componentes como la osteopatía o fisioterapia", acentúa.

Análisis que complementa Omar Valdés, de SpeedWorks. "Ayuda a incrementar la velocidad de reparación titular de un tejido. Sin embargo, el

#### Nuevo centro para Concepción

En marzo abrirá sus puertas en Concepción la nueva clínica Integra Sport, con reconocidos médicos y el kinesiólogo, Ciro Muñoz.

efecto de estas terapias no siempre se puede atribuir solamente a la misma, cuando hay otros factores relacionados. Desde una mirada kinesiológica, y pensando en el deporte, el tejido requiere un tiempo para reacondicionarse y adaptarse a un estímulo, carga, ejercicio o gesto. Esto ocurre no solo en el tejido periférico en sí, sino que también a nivel de sistema nervioso central (SNC), cerebro o cerebelo. En un médico podría ser útil para un alta más rápida, pero no necesariamente tendrá repercusiones funcionales y de rendimiento si el tejido y el SNC no se han adaptado a dichos estímulos", advierte.

Ciro Muñoz complementa. "La cámara no hace mal, si no te hace bien tampoco te dañará, no posee efectos secundarios. La presiones mínimas son de 1,3 hasta 3 ATA (atmósferas absolutas), que son los niveles en los cuales se van a generar mayor acercamiento celular para que los espacios de intercambio sean los mismos entre tejidos y células. Eso tiene que ser manejado por un especialista, por eso nosotros contamos con Mario Pérez Chico, kinesiólogo que trabajó mucho tiempo en la Achs y en la selección chilena de básquetbol. Él está terminando su curso de capacitación y expertiz como especialista en aplicación y manejo de cámara hiperbárica", acota.

#### A la vanguardia

Juan Caamaño resalta la complementación de los actuales procedimientos para la recuperación de deportistas, así como el crecimiento que tiene la Región en la materia. "Antiguamente, nosotros no incorporábamos la osteopatía por ejemplo, o la quiropraxia. Hoy movilizamos articulaciones, y en base a eso hemos tenido fantásticos efectos. La usamos tanto para prevenir lesiones, incluso kinesiólogos han hecho especialidades, tenemos osteópatas, terapeutas ma-

nuales y quiropráticos que son de Concepción: gente muy apta, que está haciendo trabajos importantes".

"Se han afinado los protocolos. Te doy un caso, antes en operaciones de ligamento cruzado anterior, se sacaba el tendón del mismo cuerpo y se hacía un autoinjerto. Hoy se están trayendo tendones de cadáveres, que se están implantando con muy buen éxito en la cirugía. Definitivamente, hemos tenido avances en los equipos quirúrgicos, en la imágenes y, por sobre todo, en los equipos de profesionales. Antes todo giraba en torno a Santiago, pero hoy tenemos equipos en las clínicas Universitaria, Bío Bío y el IST, donde no tenemos nada que envidiar a los procedimientos que se hacen en la capital", agrega.

También en la zona, hoy es posible tratar la lesión de un deportista profesional o amateur con novedosas técnicas como ozonoterapia, plasma rico en plaquetas, medicina bioreguladora y suero para mejorar el rendimiento del metabolismo. Es el caso del tenista juvenil, Felipe Escalona, quien ha recibido todos los métodos anteriores, y con notables efectos.



FOTO.ISIDORO VALENZUELA M.

#### Avances que no se detienen

Trotadoras acuáticas para disminuir impacto, además de crioterapia a cuerpo completo para recuperación muscular, son adelantos que llegan a Chile.

"La primera lesión fue un edema óseo en la espalda; luego, un desgarro en una pierna, un problema en el hombro y un esguince en el tobillo. Los resultados de estos tratamientos fueron sorprendentes, porque yo estuve ocho meses con kinesiólogo para la espalda, tiempo en el que a veces podía jugar y otras no. Hasta que me traté con ozono y en dos semanas estaba bien, pude competir normalmente. O el desgarro, que con cualquier tratamiento normal dura dos meses para volver a las canchas y, con el plasma, en dos semanas podía entrenar casi normal", asevera.

En Concepción, la Clínica ReCell es quien ofrece todas estas alternativas de procedimiento. Su director, el médico patólogo, Ramón Gutiérrez, profundiza en el tema. "Se habla mucho de células madres, pero poca gente sabe qué son. Se trata de células que tienen la capacidad de autoregenerarse y reparar tejidos, multiplicarse dando origen a distintos tipos de células. Se encuentran principalmente en la médula ósea y el tejido adiposo que está bajo la piel, desde donde se extraen. Entonces, el tratamiento consiste en insertarlas en zonas dañadas como rodillas y tobillos, regenerando los tejidos en vez de que estos cicatricen solos", detalla.

A juicio de Gutiérrez, lo ideal es hacerlo de forma preventiva. "Hoy, para una lesión aguda, se planifica. Si tengo un deportista, tomo muestras de su tejido adiposo o de su sangre a principios de año, obtengo unas moléculas de ese material celular y cuando sufre una lesión, se le aplica ese concentrado molecular altamente regenerativo, con lo puede recuperarse en muy poco tiempo", explica.

Y prosigue, "el tema preventivo es tremendamente importante. Muchos organismos biológicamente privile-

giados para el deporte, se pierden por una falta de higiene corporal. El consumo de alcohol, tabaco y falta de horas de sueño, van intoxicando al organismo y ahí más importante que curar una lesión, es prevenirla. Y se previene con nutrición, medicina ortomolecular, complementos vitamínicos, con destoxificantes como ozonoterapia y otras. Nosotros manejamos la terapia de ozono para desintoxicación, además de plasma rico en plaquetas. También tenemos medicina molecular, donde un paciente se puede tomar una muestra de sangre a principios de año, dejar guardada sus moléculas regenerativas que nosotros trabajamos y amplificamos en laboratorio. Así, si tuvo un desgarro o tendinitis, por decir algo, se aplica de forma inyectable y eso ya tiene un componente de regeneración que es 10 a 15 veces más rápido. Hablamos de medicina al alcance del paciente y que, en el caso del alto rendimiento, donde se necesita estar lo antes posible de vuelta en la cancha, es utilísima", destaca.

#### Prevención por sobre lesión

Tan importante como tratar con eficacia las lesiones deportivas, es prevenirlas. Una tendencia que se está dando en la medicina recuperativa, tal como afirma Caamaño. "Es un concepto que estamos trabajando fuerte. Existe una palabra que se llama Propiocepción, el organismo en sí funciona en base a cómo percibe todo su ambiente. A partir de ello, hoy se maneja mucho lo que son los equilibrios dinámicos, se habla de entrenamiento funcional, que significa reeducar la articulación en cuanto a su funcionalidad con trabajos exclusivos", precisa.

Caamaño va más allá y aconseja a las personas que se aprestan a practicar alguna disciplina. "Primero, debo ver que mi físico esté en condiciones, con mi peso adecuado, utilizar una buena implementación y, por sobre todo, hacer el deporte de manera progresiva, no querer ganar en una sesión todo lo que perdí en un año. Si a pesar de eso sufre una lesión, lo importante es consultar precozmente al traumatólogo específico. Mi frase favorita es 'diagnóstico precoz, rehabilitación rápida', manifiesta.

Al respecto, Ciro Muñoz añade que, "sucede mucho en el futbolista de fin de semana que se lesiona, no se trata y en una dos semanas se siente mejor. Claro, podrá correr a un 60% o 70%, pero la lesión cicatrizará de mala manera y el tejido se fibrosará perdiendo flexibilidad. Entonces, cuando el jugador vuelva a la cancha o haga algún deporte que le exija más allá del 70 por ciento físicamente, se le puede romper. Ahí está por ejemplo la rotura del tendón de Aquiles, que sucede inesperadamente y es bastante más habitual de lo que la gente cree", indica.

El kinesiólogo, Omar Valdés, cierra resumiendo todo con un ejemplo. "Piense que pasa si no cambia el neumático gastado y distendido de su automóvil porque aún no se pincha; tarde o temprano se reventará. El tobillo con esguince no tratado es lo mismo, es una lesión muy común, pero en una articulación clave. Si ese punto fundamental está débil, sobrecargará la rodilla, la cadera, la columna, la cabeza hasta que en algún momento estallará una lesión de mayor severidad. Toda lesión debe tratarse".

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl


**TD Polideportivo**


**Tribuna Deportiva**
**Preparándose para fin de año**

Señor director:

Diciembre es un mes donde las celebraciones son protagonistas. A los festejos por Navidad y Año Nuevo, se suman las fiestas, paseos y encuentros en los trabajos y colegios, eventos que tienen como centro de atención la comida.

Sin duda que con el entusiasmo de estas festividades, sin darnos cuenta muchas veces, podemos subir de peso. Por ello, es necesario tomar algunas precauciones.

Lo recomendable es que los

días previos a las celebraciones de fin de año se mantenga un consumo de alimentos saludables, sin necesidad de saltarse comidas o comer menos, y no exralimitar el consumo el día de las fiestas de fin de año. La clave es regular el consumo de alimentos, ya que si se deja de comer antes para comer de todo el día de las fiestas, el aumento de peso se dará de todas maneras.

Se debe procurar evitar el consumo de alcohol, evitar alimentos ricos en grasas saturadas como mayonesas, cremas, snacks como papas fritas, ramitas, etc. Y ricos en

azúcares como bebidas, golosinas, o postres elaborados.

No sirve modificar sólo unos días antes de una celebración comiendo menos, para lograr grandes cambios metabólicos. Los daños celulares son por reacciones mantenidas a lo largo del tiempo.

*Janet Cossio*  
Académica Escuela Nutrición y Dietética U. Andrés Bello

**Entrenar en verano**

Señor director:

Las altas temperaturas llegaron para quedarse y se convierten en un factor clave que afecta nuestro día a día, especialmente cuando queremos entrenar. Por eso, hay que tener ciertas consideraciones para que el rendimiento no baje y el ejercicio que realicemos sea efectivo.

Todo dependerá del tipo de deporte que se practique y si se realiza en ambientes abiertos o no, además del horario. Si no se puede entrenar durante la mañana o al atardecer, recomendando hacer una parte del entrenamiento al aire libre y continuar con la otra en un lugar cerrado. La protección solar y la botella de agua no pueden faltar.

Por otro lado, se debe usar vestimenta deportiva ligera, de preferencia de algodón y acorde al horario en que se entrena. Actualmente existen marcas de ropa con tecnología que filtran los rayos UV y otras que absorben la transpiración de forma más rápida.

Además, cuidar la alimentación e hidratación en verano es fundamental. Se recomienda que, antes de comenzar a hacer ejercicio hay que estar muy bien hidratado, al igual que durante y después de entrenar. Asimismo, se debe tomar agua, no bebidas azucaradas ni jugo.

Entre los alimentos que hay que evitar están los altos en grasas y los que contienen mucha azúcar, ya que ésta deshidrata, mientras que los que tienen sodio ayudan a retener líquidos. Por eso, antes de entrenar, hay que dejar de lado las bebidas, los chocolates y los dulces.

Como siempre, se deben tener presentes en la dieta las frutas y verduras. Lo ideal es preferir las frutas más cítricas y las que contienen más agua, como la sandía y la manzana. El plátano tiene más carbohidratos, lo que ayuda a la recuperación.

*Eduardo Fuentes*  
Head coach de SpeedWorks

**Frutas y verduras**

Señor director:

Frutas y verduras son elementos esenciales de una vida saludable, y un consumo diario suficiente contribuye a la prevención de enfermedades importantes. Por lo que se calcula que cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas si se aumentara lo suficiente el consumo de frutas y verduras.

La Organización Mundial de Salud publicó un estudio reciente donde recomienda que la ingesta de un mínimo de 400 gramos diarios de frutas y verduras (excluyendo las papas, zanahoria, entre otros tubérculos) pueden prevenir enfermedades crónicas como las cardiopatías, el cáncer, la diabetes, obesidad, problemas digestivos, metabólicos, entre otras. Y así mismo también evitar y mitigar varias carencias de micronutrientes.

De acuerdo a los resultados de la encuesta nacional de salud 2016-2017, en Chile sólo un 15% de la población consume 5 porciones de frutas y verduras al día. No ha habido una mejora en este indicador ya que se está en los mismos niveles reportados en la encuesta del año 2010.

¿Por qué el consumo de frutas y verduras no ha aumentado? Principalmente por un problema cultural, en donde se ha incentivado el consumo de otros alimentos alternativos como la "comida chatarra" o alimentos procesados altos en grasas saturadas, azúcar y sal. Y por otro lado, el valor del consumo de comida saludable es más elevado que el de alimentos procesados y/o chatarra. Por lo tanto los factores culturales y socio-económico, son los que están influyendo en el poco consumo de frutas y verduras.

La ingesta de frutas y verduras debe estar presente en todas las edades, pero ambos especialistas enfatizan que es importante empezar a promover el consumo desde los primeros años de vida en donde se comienzan a crear hábitos alimenticios.

Además las personas que sufren de diabetes, sobrepeso u obesidad deben consultar a su médico antes de realizar una auto dieta, ya que no pueden consumir todas las frutas y verduras, por ejemplo, las frutas de verano tienen una carga glicémica considerable, por lo que deben ser consumidas de manera moderada.

Es importante poder incluir frutas y verduras en el día a día, ya sea ingiriendo solo dos porciones al día de frutas, pero eso ayuda al organismo, atacando posibles enfermedades crónicas. Y sumado a un régimen alimenticio saludable y actividad física se puede llevar una mejor calidad de vida.

*Jaime García*  
Nutriólogo de Clínica Avansalud

**Agenda Semanal**
**Básquetbol**

*Liga Nacional*  
Fase regular

**Fecha 26**  
- Universidad de Concepción vs Tinguiririca, miércoles a las 20 horas, Casa del Deporte

**Corridas**

*Diciembre*

- **Corrida San Silvestre, domingo 31, 10 horas.** Organizada por Club Atlético Chiguayante, tendrá su punto de partida en Nueva Costanera sector Canchas Schawb. Contempla distancias de 3 (recreativa con disfraz) y 10 (competitiva) kilómetros, inscripciones tendrán un valor de \$3.000 para ambas categorías, y se realizarán el mismo día del evento, desde las 8.30 horas. Más información en el correo atleticochiguayante@icloud.com

*Enero*

- **Corrida Familiar Angostura del Bío Bío 2018, domingo 7, 10 horas.** Organizada por el Club Valle y Cordillera, punto de partida será Camino a Ralco Ruta Q-61R Km 58 (Playa de Quilaco). Incluirá circuitos de 3 y 10 kilómetros, inscripciones serán gratuitas en el sitio oficial del evento ([www.angosturadelbiobio.cl/cuarta-corrída-familiar-angostura-del-biobio-2018](http://www.angosturadelbiobio.cl/cuarta-corrída-familiar-angostura-del-biobio-2018)). Más información en el correo club.valle.cordillera@gmail.com.

- **Cross Country Aniversario Quirihue 2018, domingo 28, 10 horas.** Organizada por la municipalidad de Quirihue, punto de partida será en la plaza de armas de la comuna. Contempla distancia única de 10 kilómetros, inscripciones son gratuitas por el correo quirihuedepor-tes@gmail.com.

RADIO  
**UDEC**

Esta semana destacamos en nuestra programación,

**Chile, Tradición y Costumbres.** Un ameno recorrido por las historias, anécdotas y creencias populares de nuestro país. Conduce Elvia Vergara, de lunes a sábado, desde las 12.30 horas.

**Grandes Músicos de Jazz.** Un momento con los grandes exponentes de este género y los comentarios de Sergio Morales. Lunes a viernes, desde las 18.00 horas.

**Alma Mater.** Encuentro de los Exalumnos de nuestra Casa de Estudios con la Universidad. Conduce Cristian Martínez. Miércoles, desde las 13.30 horas.

Radio Universidad de Concepción, 58 años innovando junto a los clásicos.

**Síguenos en Facebook y Twitter**  
**www.radioudec.cl – 95.1 FM**


**Escolar y Universitario**

Paulo Inostroza P.  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



Imediatamente llama la atención por su porte, pero cuando empieza a botar la pelota todos se dan cuenta que hay talento de verdad. Sonya Cifuentes fue premiada en la gala Adicpa como la mejor deportista del Kingston College. La varias veces seleccionada penquista comentó que "fue una sorpresa grande porque en mi equipo hay muchas compañeras que pudieron haber sido premiadas. La más feliz es mi mamá. Mis papás me han acompañado desde Valparaíso a Chiloé, cada vez que juego".

Tiene 18 años y terminó el Cuarto Medio con promedio 6,8. "Fue difícil, porque este año me tocó estudiar mucho y quiero entrar a Medicina, que te pide muchísimo puntaje. Mi sueño a futuro es jugar un Nacional Universitario y sería lindo hacerlo defendiendo a la UdeC, que es súper fuerte. Siento que es lo que me falta porque a nivel Adepup y menores he jugado hartas competiciones", aseguró.

¿Y cómo partió en el deporte? Sonya contó que "empecé en el básquetbol a los diez años. Mi mamá igual juega básquetbol y me llevó por el deporte que a ella le gustaba. Al principio prefería otros deportes, pero le empecé a tomar el gusto y me enamoré de esta disciplina. Como a los 13 años un profesor me ayudó mucho, me dijo que esto era lo mío y me llamaron a una preselección. Ahí ya me di cuenta que sí, que podía ser buena en esto. Jugué un Nacional por Arauco y después un Sudamericano escolar por el Kingston. Ya, ahí definitivamente me creí el cuento".

Y no olvida a quienes le ayudaron a abrirse paso en el mundo de los cestos. "Cuando empecé fue en un club que se llamaba Juventud Salinas y después en Cielo Tronador con el profesor Cristián Leal. Después me tomó el profesor Luis Cabezas, del Kingston, y me enseñó mucho. Ahí maduré como deportista y me hizo dar un salto gigante, además de ayudarme a lograr una beca deportiva", explicó.

Le gusta Stephen Curry, el armador de Golden State, porque recuerda que "empecé jugando de base, pero con el tiempo uno evoluciona y ahora me mandan al puesto de alero o hasta de pivot. Creo que puedo hacerlo bien en cualquier posición, pero sí... Partí armando y repartiendo el balón".

La oriunda de Talcahuano ve con buenos ojos el presente del baloncesto, campeón en series juveniles tanto de varones como damas. Sonya manifestó que "el básquetbol femenino ha crecido mucho y hay que entender que, a este nivel, se puede perfectamente estudiar y hacer deporte. El deporte te ayuda, te tranquiliza, te relaja mucho".

PREMIADA COMO FIGURA DEL BÁSQUETBOL ADICPA

# Sonya, saltando cada día un poquito más alto

Alumna del Kingston College admira a Curry, sabe jugar en los 5 puestos y sueña con jugar un Nacional Universitario defendiendo a la UdeC.



## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



## Salud y Deporte



## Más actividad física y menos comida para celebrar

Josefa Rivera Stuardo  
Académica de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián

Las fiestas de fin de año nos invitan a celebrar en torno a una buena mesa, y la principal protagonista es la comida. Así, es común que se produzca una ganancia importante de peso por una desmedida ingesta de alimentos. Eso ya que, de seguro, las familias degustarán alimentos tradicionales como pan de Pascua, galletas navideñas y postres, sin olvidar el infaltable cola de mono.

Debemos recordar que la población chilena presenta elevados índices de malnutrición por exceso, lo que podría generar consecuencias negativas para la salud a futuro. Por tanto, no se trata de que debamos prohibir el consumo de alimentos en esta época, sino más bien tomar conciencia de nuestra alimentación: limitar, reducir o evitar aquellos alimentos que tienen un mayor aporte de azúcar y grasas saturadas.

El llamado es a celebrar y comer con moderación. Las siguientes recomendaciones permitirán disfrutar de estas fiestas, sin excesos.

**-Respetar horarios de alimentación, sin saltarse comidas.** Evitar llegar a la cena con apetito. No se deben saltar comidas o pasar más de cuatro horas sin comer. Se recomienda desayunar, tener una colación saludable a media mañana y un almuerzo y una once liviana. De esta manera, cuando lleguemos a la cena, no tendremos apetito voraz por no ingerir alimentos por largas horas. También se recomienda reducir el consumo de pan, reemplazándolo por cereales integrales y beber abundante agua.

**-Comer pausadamente.** En las cenas y comidas de fin de año, se suele comer rápido. Se recomienda concentrarse en comer de manera pausada, y así se puede controlar ingesta de alimentos.

**-Realizar actividad física.** Para compensar el excesivo consumo de alimentos, se puede, por ejemplo, andar en bicicleta, tro-

### Cantidades apropiadas

Es preferible ser moderado y probar de todo pero en pequeñas cantidades, siempre intentando compensar la ingesta calórica con ejercicio físico.

tar o salir a caminar. Recordemos que para quemar calorías debemos realizar ejercicio físico.

**-Optar por alimentos de buena calidad nutricional.** Durante la cena, hay que aumentar el consumo de verduras o ensaladas como acompañamientos del plato de fondo, así como también reemplazar postres de masas por frutas. Las verduras y frutas nos otorgan un importante aporte de fibra y antioxidantes que nos ayudan a contrarrestar excesos y a mejorar nuestra salud intestinal.

**-Pescado en cena de Año Nuevo.** Otorga un alto contenido de omega 3, componente con efectos beneficiosos para nuestra salud cardiovascular. No olvidar que debemos optar por preparaciones a la plancha, al horno o al vapor, evitando frituras.

**-Moderar el tamaño de las porciones.** Se recomienda medirlas en tazas pequeñas, y así evitamos los excesos. Las porciones de ensaladas o verduras pueden utilizarse en mayor cantidad.

**-Evitar el consumo de alcohol.** Las bebidas alcohólicas son extremadamente calóricas, por lo tanto, se recomienda evitar su consumo. Si va a tomar, debe ser con moderación, alternando siempre con agua.

Debemos tener en cuenta que una cena de Año Nuevo puede contener muchas calorías, pero con pequeños cambios se pueden reducir tanto las calorías, como el contenido de azúcares y grasas en las comidas. Es preferible ser moderado y probar de todo pero en pequeñas cantidades, siempre intentando compensar la ingesta calórica con ejercicio físico.

# El boom femenino necesita más espacio

En ocho años de competencia, Adicpa triplicó el número de colegios y competidoras en categoría damas. El desafío 2018 es integrar a menores, que también piden su espacio. Balance del año incluye 1700 varones detrás de un sueño

Paulo Inostroza P.  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



**E**l fútbol es uno de los deportes estrellas a nivel Adicpa. La categoría masculina mantiene hace años una exitosa estructura, pero el balompié femenino es un fenómeno nacional que obliga a crecer y reordenarse. Algo que parece ser más un lindo desafío que un problema. Una realidad que la organización no desconoce y ya anuncian algunas novedades para la temporada 2018, que incluiría más competidoras. Esa es la idea que se está trabajando hace rato.

Actualmente, el fútbol femenino de Adicpa contempla 14 colegios. El coordinador, Pedro Loayza, explicó que "empezamos hace 8 años con esta competen-

27  
colegios

participan, en varones, en las distintas categorías. 15 lo hacen en cinco de ellas y los restantes doce se hacen presentes en cuatro.

cia y entonces eran apenas 5 equipos porque esa era la demanda que existía. Ahora es muy distinto y casi hemos triplicado el número de establecimientos que participan y es una cifra que no pretendemos cerrar ahí. Todo depende de los propios colegios".

Este 2017, el campeón femenino fue el colegio Concepción de Pedro de Valdivia, seguido por el Concepción de San Pedro de la Paz. Instituto San Pedro terminó tercero y el cuarto lugar cayó en manos del colegio Los Acacios. La lista de competidores también incluyó al Marcela Paz, Alemán, San Ignacio, Etchegoyen, Instituto Humanidades, colegio Concepción Chiguayante, Sagrado Corazón, Almondale, Metodista y Fraternidad. Y eso que este año faltaron La Asunción y Kingston College. Todas las inscritas mi-

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



dieron fuerzas en una categoría única.

Loayza explicó que “solo existe la categoría selección, que es como le llamamos a las niñas que son de octavo básico a Cuarto Medio. Es distinto a los hombres, que juegan en varias series. Por eso y porque así lo han pedido algunos colegios, queremos incluir una categoría que incluya a las niñas de séptimo básico hacia abajo. Ahora tenemos que ver cuántos establecimientos se suman en serio a esta idea, que sería un paso importante para seguir creciendo y dar cabida a todos. Yo recuerdo hace 8 años que las niñas acá eran más bien entusiastas, pero ahora juegan realmente bien y es un gusto verlas”.

**Sin objetados**

Y si el fútbol femenino de Adicpa reúne a cerca de 150 niñas, el masculino abarca un uni-

150

niñas

participan del fútbol femenino de Adicpa, un número que en varones se dispara a cerca de 1700 competidores.

verso cercano a los 1.700 competidores. “Imagínese lo que es organizar algo así, con gente preocupada de cada partido del fin de semana. A veces te falla una cancha o algún colegio tiene un problema. Creo que hemos minimizado esos pequeños dramas aunque siempre hay. A veces te alegan porque un partido se suspende, pero no saben todo lo que hay detrás”, explicó Loayza.

El coordinador tiene claro en qué cosas se ha avanzado y qué problemas son los más difíciles de sobrellevar. “Antes se objetaban muchos ganadores por jugadores supuestamente mal inscritos. Alegaban que algún chico estaba en una categoría a la que no pertenecía, para sacar ventaja. En ese tiempo se llamaba al profesor y se le preguntaba, pero ahora somos más drásticos. En un caso así, vamos directamente donde el rector y le pedimos ficha de na-

cimiento. Es distinto, porque nadie quiere quedar mal ante un rector. Es más peligroso. Esa rigurosidad ha hecho que todo sea más limpio y por eso queremos seguir en esa senda”.

Uno de los inconvenientes que han aprendido a manejar con el tiempo son los distintos sistemas de evaluación. Loayza cuenta que “algunos tienen trimestres y otros semestres. Ahí no puedes hacer partidos con algunos colegios que están de vacaciones, aunque hay otros que no. Todo ese manejo te lo va dando la experiencia, pero hay una estructura de hace por lo menos cuatro años que no pretendemos cambiar porque ha funcionado bien”.

En varones participan 27 colegios: 15 de ellos compiten en 5 categorías y 12 lo hacen solo en 4. El coordinador del fútbol de Adicpa es Carlos Rivas, quien debió organizar estos 108 equipos

que parten desde la serie Sub 10 a la Sub 18. En el año se jugaron dos torneos. El primero fue para buscar un representante en los Juegos Escolares del IND y el segundo semestre definió los campeones del tradicional campeonato Adicpa.

Salesiano (Sub 18), Colegio Concepción (Sub 16), Almondale (Sub 14) y San Ignacio (Sub 12) fueron los mejores en sus respectivas series. El desafío para el próximo año, según comentó Rivas, es “mantener a todas las categorías en competencia, incluyendo la Sub 10 y Sub 18 y, además, incluir el arbitraje de profesores en la serie Sub 10. También es importante seguir mejorando el trato en la cancha por parte de los involucrados”.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

CATEGORÍA DAMAS	CATEGORÍA SUB 12	CATEGORÍA SUB 14	CATEGORÍA SUB 16	CATEGORÍA SUB 18
1° COLEGIO CONCEPCIÓN	1° COLEGIO SAN IGNACIO	1° ALMONDALE COLLEGE SAN PEDRO	1° COLEGIO CONCEPCIÓN	1° COLEGIO SALESIANO
2° COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO	2° COLEGIO CONCEPCIÓN SAN PEDRO	2° COLEGIO SAGRADOS CORAZONES	2° ALMONDALE COLLEGE SAN PEDRO	2° COLEGIO PINARES
3° INSTITUTO SAN PEDRO	3° ALMONDALE COLLEGE SAN PEDRO	3° COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD	3° COLEGIO SALESIANO	3° COLEGIO SAGRADOS CORAZONES
4° COLEGIO LOS ACACIOS	4° COLEGIO SALESIANO	4° COLEGIO SALESIANO	4° LICEO LA ASUNCIÓN	4° ALMONDALE COLLEGE SAN PEDRO

**30 DIC 23 HRS**  
**FIESTA 80-90'S**  
**CHAU 2017**  
**CON DJ'S DE MC**

**DOBLE DE NINO BRAVO** 3 ENERO  
**TEATRO CON CRISTINA TOCCO** 5 ENERO  
**FIESTA 80'S CON RODOLFO ROTH** 6 ENERO

**MC MARINA CLUB DISCOTHEQUE**  
marinadelsol.cl

**29 DIC 23 Hrs**  
**FIESTA Ladies NIGHT**  
**¡SOCIAS GRATIS!**

hasta las 00 hrs. Válido con tarjeta MDS.  
Capacidad máxima: 600 personas

**MC MARINA CLUB DISCOTHEQUE**  
marinadelsol.cl



# Mejores remeros 2017 fueron premiados en Club Deportivo Llacolén

Con una ceremonia de premiación en el Club Deportivo Llacolén, se galardonó a los mejores remeros del año 2017. Hubo rendimientos destacados, los cuales recayeron sobre Bruno Bertoni, Leonardo Herrera y Matías Cárcamo, mientras que el remero integral fue Matías Vargas. ¡Felicidades a todos nuestros deportistas!



**JOSÉ LUIS VARGAS,**  
Carola León y  
Matías Vargas.



**EDUARDO** y Karin Donoso, junto a Karin Monsalve.



**PEDRO URZÚA,** Karin Donoso, Martina Torrico, Daniela Alarcón y Martín Álvarez.

**ANDREA HERNÁNDEZ,** Marcia Figueroa, Pabla Aguilera y Roxana Ramos.



**FRANCISCA ESPINOZA,** Claudia Recabal, Daniela Herrera y Belén Pujol.



**CARLOS VALLEJOS,** Carolina González, Francisco Ramírez y Manuel Lagos.



**ANDREA FUICA,** Maryorie Cifuentes, Gisela Vega y Elizabeth Venegas.



**MATÍAS VARGAS,** Leonardo Herrera, Lucas Espinoza y Matías Cárcamo.

**RICARDO MEDINA,** Diego Pérez, Vicente Barria y Víctor Baeza.



# MOTORES'17

## La moto, gran alternativa para el tráfico

Daniel Kuschel D.  
daniel.kuschel@diarioconcepcion.cl



El aumento del parque automotriz cada año hace que la congestión en las grandes ciudades de Chile vaya en aumento.

Un estudio reciente de TomTom Traffic Index pone como ejemplo el caso extremo de Santiago, ciudad en que la congestión vehicular aumentó en un 43% los tiempos de viajes, lo que se traduce en un promedio de 49 minutos diarios o 187 horas al año, equivalentes a 7 días y 19 horas perdidas únicamente en congestión.

En Concepción la realidad dependiendo de la hora no es tan diferente, tomando en cuenta los constantes atochamientos en sectores como la Ruta 160 y/o la Autopista Concepción - Talcahuano.

Así, la gente ha ido buscando alternativas, y una de ellas es la moto, que como todo vehículo tiene ventajas y complicaciones, pero que entre sus mayores virtudes está el hecho de ahorrar tiempo en horas de alto tráfico.

Ricardo Román es un ejemplo claro de ello. Él usaba el transporte público para llegar al trabajo y dependiendo del día podía demorar más de una hora en el traslado. De profesión director audiovisual, hace 3 años se subió por primera vez a una moto.

“El mayor beneficio ha sido la calidad de vida. Ahora con la moto me demoro como máximo 30

Minutos”, cuenta.

Eso sí, por distintos factores, Chile es uno de los países con menor cantidad de motos en la región. Luis Vecchionacce, subgerente de marketing de Honda Chile, indica que el primer paso para aumentar el uso



FOTOS: AGENCIA UNO

de las dos ruedas es la educación vial, condición fundamental para empezar a perder el miedo.

“En nuestro país se estima que hay 10 a 12 motos por cada mil habitantes, la cifra más baja de Sudamérica, y eso se debe principalmente a que el chileno le tiene miedo a las motos. Para cambiar ese paradigma necesitamos sin duda, más educación vial. En la actualidad, Honda cuenta con 22 cursos de manejo seguro gratuitos al año, con los que buscamos que la gente se acerque a la categoría y desmitifique que andar en moto es peligroso”, señala.

Ricardo avala este hecho, y entrega también como otra ventaja el factor económico. “Hay un mito de que las motos son peligrosas.



Pero si utilizas la protección adecuada y conduces de manera responsable y atento, nada malo debería ocurrir. Pero además del tiempo también he ahorrado dinero. El estanco de mi moto (Honda Elite 125cc) lo lleno con \$3.000 y me alcanza para 3 a 4 días. Eso, más tiempo que he ganado ha sido suficiente”, explica.

Con estas características, la moto viene a ser una alternativa para las cada vez más saturadas calles de Concepción, una que debe utilizarse de manera responsable y con mucha conciencia vial.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## La renovación del Toyota Yaris

Con un renovado diseño Toyota Chile presentó un restyling de la tercera generación del Toyota Yaris, uno de sus vehículos de más demanda en el mercado nacional y de los principales competidores en el segmento de los sedán de entrada.

Armado en Tailandia y con motor japonés, es un modelo clave para la marca, y en esta oportunidad, su diseño busca mejorar la aerodinámica del auto, con una antena aleta de tiburón y una redistribución completa de los faros tanto delanteros como traseros.

En términos de seguridad, una de sus principales ventajas es que desde su versión de entrada el nuevo Yaris cuenta con frenos ABS con EBD, control de estabi-

lidad (único en su segmento con esta característica en la versión inicial), dos airbags (ampliable hasta siete dependiendo de la versión), y anclajes Isofix, entre otras características.

En lo que respecta a su unidad de potencia, mantiene una motorización vvi de 1.5 litros bencinero, de 107hp, el que entrega un rendimiento de hasta 20 km/lt en carretera, esto, vinculado a una transmisión CVT en algunas versiones.

Además, en lo que respecta a la habitabilidad posee un maletero de 508 litros, y trae también conectividad con Apple Carplay y Android Auto.

Para el mercado nacional, el nue-

vo Yaris estará disponible en cuatro versiones, cuyos precios van desde los 8.990.900 hasta los 12.490.000 pesos, en un modelo del que Toyota espera vender en 2018 aproximadamente 250.000 unidades a nivel mundial, de las cuales 6 mil están proyectadas en Chile.

“En Toyota estamos convencidos que New Yaris Sedán es la opción ideal para aquellas parejas jóvenes que están comenzando a formar familia, ya sea con uno o dos hijos pequeños y que quieren un vehículo con aspecto juvenil, mientras que cumpla con sus necesidades de confort y seguridad”, señaló el gerente de Promoción y Comunicaciones de Toyota Chile, Claudio Isgut.



# Programa hípico martes 26 de diciembre

## Doble kilómetro Clásico

Norman Yibaro Muñoz Duhalde  
www.carrerasdecaballos.cl

La carrera mejor remunerada se disputará en esta última jornada del año, el estelar Club Hípico de Concepción sobre 2000 metros. A las 19:00 horas, saldrán del partidor seis tresañeros en busca de los \$6.000.000 para el ganador. Destacan Ranquino que viene de ganar la milla, Hermosa Flor animadora de todo el proceso generacional y Jumakovsky que reapareció tercero.



1ª Carrera (17:00 Hrs.) Premio : "POR TI JOSEFA (2016)" CONDICIONAL - Machos de 3 años No Ganadores - 1000 metros.  
Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Triple Inicial (Valor \$500); 1ª DobleDeMil (C/2ª); 1ª DobleQuinela (C/2ª)

LUIS MACHULAS G.	7º	10º	(1)	LUIS QUINCE (Monthir)	56	MOISES RIOS (2)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS MACHULAS G.	Deb.	CHC	(2)	CONFIRMADO (Father Time)	56	VICTOR VALDEBENITO (CERRO NEGRO)	[RUBEN SALGADO B.]
ARMANDO NAVARRETE B.	Deb.	CHC	(3)	LOTHBROK (Send Inthe Clowns)	56	NELSON FIGUEROA (DON BELI)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	5º	5º	(4)	TIGRE (Authorized)	56	IVAN CARCAMO (MANUEL URBINA A.)	[RUBEN SALGADO B.]
HUGO POZO V.	-	Reap.	(5)	LUCCERO BLANCO (Cat Scan)	56	GUSTAVO AROS (GUILLERMON)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS MACHULAS G.	7º	8º	(6)	SUDAN SUNSET (Sudan)	56	CRISTIAN A. ROJAS (MARGAL)	[RUBEN SALGADO B.]
GERARDO MELO M.	2º	2º	(7)	TALKIN BAY (Neko Bay)	56	GUSTAVO VERA (GARRO)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS MACHULAS G.	Deb.	CHC	(8)	RELATO Y POEMA (Authorized)	56	MOISES DONOSO (4)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	11º	11º	(9)	GENGIS KAN (Bayer)	56	JULIAN VALENZUELA (4)	[RUBEN SALGADO B.]
GERARDO MELO M.	3º	4º	(10)	ROYAL NAVIGATOR (Henryth...)	56	LUIS PEREZ (2)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	10º	(11)	EL GRAN CESAR (Bayer)	56	LENNART P. SILVA (4)	[RUBEN SALGADO B.]

2ª Carrera (17:30 Hrs.) Premio : "PUERTO GALERA (2015)" HANDICAP - Índice 1 - 1400 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 2ª Triple Inicial; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/3ª)

FRANCISCO SAAVEDRA	3º	4º	(1)	LAGO BAIKAL (Authorized)	55	NELSON FIGUEROA (DANPOCH)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS MACHULAS G.	Deb.	CHC	(2)	CHE TORITO (Dushyantor)	56	VICTOR VALDEBENITO (RUBEN SALGADO B.)	[RUBEN SALGADO B.]
HUGO TORRES R.	9º	10º	(3)	DI SPARTACUS (Optic Nerve)	56	MANUEL GUERRERO (JERRY MAGUIRE)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	3º	3º	(4)	A MI PADRE (Sagittarius)	52	JAIMÉ MIÑO (LOS QUIRSAN)	[RUBEN SALGADO B.]
JORGE LEÓN S.	Deb.	CHC	(5)	FELUCHE (Minister's Bid)	56	LEONARDO MARDONES (FLAMENCO)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	5º	2º	(6)	AFRICA'S BIG FIVE (Indy D...)	54	LUIS PEREZ (MIS POLLITOS)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS SOTO H.	2º	5º	(7)	ATTITUDE (Aptitude)	53	GUSTAVO VERA (BELGRANO)	[RUBEN SALGADO B.]
VICTOR GALLARDO E.	9º	10º	(8)	NEGRO PICKLE (Minister's Bid)	55	GUSTAVO AROS (MARZUC)	[RUBEN SALGADO B.]

3ª Carrera (18:00 Hrs.) Premio : "NEGRO PICKLE (2014)" HANDICAP - Índice 18 al 4 - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 3ª Triple Inicial; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/4ª); 1ª DobleQuinela (C/4ª)

ALBERTO PINOCHET P.	8º	7º	(1)	GRAN PEGASO (Caesarion)	58	MANUEL GUERRERO (ROSARIO DEL ALAMO)	[RUBEN SALGADO B.]
ERCIRA ALARCON J.	2º	5º	(2)	NIKER (Mayakovsky)	61	GUSTAVO VERA (SILENCIO)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	2º	1º	(3)	EMIR SUREÑO (E Dubai)	61	JOSE SOLANO (MICHELLE BELEN)	[RUBEN SALGADO B.]
ARMANDO NAVARRETE B.	8º	9º	(4)	VIVIR EN PAZ (Father Time)	51	CAMILA SOTO (TRES REYES)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS NORAMBUENA B.	3º	3º	(5)	PASCUA ISLAND (Feliz De La...)	59	GUSTAVO AROS (ROUMEAUX)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	5º	1º	(6)	MAQUINA DILLINGER (Red R...)	54	JULIAN VALENZUELA (EL MAS BELLO)	[RUBEN SALGADO B.]
ANTONIO ABAZUA C.	4º	6º	(7)	CHE TOMAS (Swear By Dixie)	52	JAIMÉ MIÑO (PIA MARIA)	[RUBEN SALGADO B.]

4ª Carrera (18:30 Hrs.) Premio : "DOÑA JACINTA (2013)" HANDICAP - Índice 18 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Triple Con Alargue (Valor \$500); 1ª DobleDeMil (C/5ª)

ALBERTO PINOCHET P.	10º	Rodó	(1)	LIFE IS GOOD (Pavarotti II)	56	JOSE SOLANO (EL GRILLO)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	5º	8º	(2)	ABUELO HUGO (Big Ten)	56	LUIS RIQUELME (GUERRERO)	[RUBEN SALGADO B.]
ERCIRA ALARCON J.	2º	9º	(3)	GUERRERA BRAVA (Indio Pint...)	56	GUSTAVO VERA (DOÑA MIREYA)	[RUBEN SALGADO B.]
JUAN R. BERNAL C.	8º	12º	(4)	WALK OF LIFE (Sightseeing)	56	LEONARDO MARDONES (ALE Y CATHY)	[RUBEN SALGADO B.]
ERCIRA ALARCON J.	6º	7º	(5)	INES (Aragorn II)	56	LUIS PEREZ (PAPI TITO)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON NORAMBUENA B.	4º	7º	(6)	NAVADER (Galantas)	56	VICTOR VALDEBENITO (HARAS LOS ACACIOS)	[RUBEN SALGADO B.]
ERCIRA ALARCON J.	3º	10º	(7)	PROUD SISTER (Auguri)	56	NELSON FIGUEROA (OMAR IGNACIO)	[RUBEN SALGADO B.]
ARMANDO NAVARRETE B.	10º	9º	(8)	MARCHA SIEMPRE (Distorted E...)	56	MOISES RIOS (SANTA MIRIAM)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	9º	8º	(9)	EMPRESS LOOK (Soldier Of Fo...)	56	JULIAN VALENZUELA (IGNACIO Y FELIPE)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS NORAMBUENA B.	7º	8º	(10)	MISSIONERO (Dushyantor)	56	GUSTAVO AROS (MAJECO)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	5º	7º	(11)	CABRITA (Soldier Of Fortune)	56	CAMILA SOTO (MICHELLE BELEN)	[RUBEN SALGADO B.]

5ª Carrera (19:00 Hrs.) Premio : "CLUB HÍPICO DE CONCEPCIÓN" CLASICO CONDICIONAL - Machos y Hembras 3 años - 2000 metros.  
Ganador; Exacta; Quinela; Trifecta; Cuatrefecta; 1ª Sextuple; 2ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/6ª); 1ª DobleQuinela (C/6ª)

ALBERTO PINOCHET P.	5º	4º	(1)	TSUNAMI AZUL (Authorized)	56	NELSON FIGUEROA (PARADISE)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	ntr	3º	(2)	JUMAKOVSKY (Mayakovsky)	56	LEONARDO MARDONES (LA MILA)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	5º	(3)	PIOSO SECO (Dunkirk)	56	IVAN CARCAMO (V.S.A.)	[RUBEN SALGADO B.]
ANTONIO ABAZUA C.	3º	2º	(4)	HERMOSA FLOR (Mayakovsky)	54	GUSTAVO VERA (PIA MARIA)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON BUSTOS M.	2º	1º	(5)	RANQUINO (Indy Dancer)	56	JEREMY LAPRIDA (VIEJO PERRO)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	6º	7º	(6)	YOU KNOW ME (Dylan Thomas)	56	JAIMÉ MIÑO (IGNACIO Y FELIPE)	[RUBEN SALGADO B.]

6ª Carrera (19:30 Hrs.) Premio : "FANTASMÁTICO (2012)" HANDICAP 1ra SERIE - Índice 46 al 25 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 3ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/7ª)

ANTONIO ABAZUA C.	6º	1º	(1)	QUENTIN (Pavarotti II)	59	MANUEL GUERRERO (PIA MARIA)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	1º	1º	(2)	PUERTO GALERA (Galantas)	66	GUSTAVO AROS (COLOSO)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON NORAMBUENA B.	6º	2º	(3)	RAYHANA (Dunkirk)	62	VICTOR VALDEBENITO (NICOLE)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON BUSTOS M.	7º	5º	(4)	FIEL A SI MISMO (Gstaad II)	49	CAMILA SOTO (LOS PICKLES)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	3º	(5)	SPECTACULAR CAT (Sonoma Cat)	62	JOSE SOLANO (ROSARIO DEL ALAMO)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	5º	3º	(6)	TEOTEPEC (Tumblebrutus)	55	JAIMÉ MIÑO (IGNACIO Y FELIPE)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS NORAMBUENA B.	-	Reap.	(7)	LITO (Seeking The Dia)	52	GUSTAVO VERA (M S D)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS NORAMBUENA B.	2º	1º	(8)	EL COMODIN (El Bionico)	58	NELSON FIGUEROA (ANDALIEN)	[RUBEN SALGADO B.]

7ª Carrera (20:00 Hrs.) Premio : "BACK IN BLACK (2011)" HANDICAP - Índice 21 al 8 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; Exacta; Quinela; Trifecta; Superfecta; 4ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/8ª); 1ª DobleQuinela (C/8ª)

JULIO ESPINOSA N.	9º	8º	(1)	SABOR A VICTORIA (Pavarotti II)	55	LUIS PEREZ (CARLITI)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	2º	(2)	AUTCAESAR AUTNIHIL (Newfo...)	61	JOSE SOLANO (LUBRISHELL)	[RUBEN SALGADO B.]
VICTOR GALLARDO E.	5º	2º	(3)	ALUD AZUL (Bonus Fever)	61	GUSTAVO AROS (MARZUC)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	-	Reap.	(4)	CEO (Send Inthe Clowns)	52	CRISTIAN A. ROJAS (JANIRA ELGUETA)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(5)	LADY CAVANCHA (Sitcom)	60	NELSON FIGUEROA (LA MARRAQUETA)	[RUBEN SALGADO B.]
VICTOR GALLARDO E.	8º	2º	(6)	TILICHE (Aptitude)	54	GUSTAVO VERA (MARZUC)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	2º	7º	(7)	FELIMON (Mayakovsky)	53	LEONARDO MARDONES (MIS POLLITOS)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON NORAMBUENA B.	4º	1º	(8)	OCEANO MAGICO (Dunkirk)	54	VICTOR VALDEBENITO (FIFTY - FIFTY)	[RUBEN SALGADO B.]

8ª Carrera (20:30 Hrs.) Premio : "PIE GRANDE (2011)" HANDICAP - Índice 6 al 2 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 1ª Triple Final (Valor \$1.000); 1ª DobleDeMil (C/9ª)

LUIS SOTO H.	3º	1º	(1)	OCEAN KING (Longboarder)	55	GUSTAVO VERA (BELGRANO)	[RUBEN SALGADO B.]
ARMANDO NAVARRETE B.	6º	2º	(2)	CORRE CACHETON (Monthir)	58	VICTOR VALDEBENITO (TRES REYES)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	1º	(3)	EL MEDIOCRE (Bonus Fever)	56	NELSON FIGUEROA (PARADISE)	[RUBEN SALGADO B.]
REINALDO CHAMORRO B.	9º	1º	(4)	STAR FIELD (Last Best Place)	54	JULIAN VALENZUELA (CARLOS Y DIANA)	[RUBEN SALGADO B.]
VICTOR GALLARDO E.	8º	1º	(5)	SANG SANG (Sitcom)	56	GUSTAVO AROS (MARZUC)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON NORAMBUENA B.	9º	2º	(6)	NEWFOUND HOPE (Newfoundland)	54	VICTOR VALDEBENITO (NICOLE)	[RUBEN SALGADO B.]
REINALDO CHAMORRO B.	7º	6º	(7)	REINA NAUTICA (Mayakovsky)	54	MANUEL GUERRERO (BASICO)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	5º	3º	(8)	AIRES DE CONQUISTA (Happy H...)	54	JAIMÉ MIÑO (LEONTINA)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS CORDOVA A.	3º	1º	(9)	GREAT TYCOON (Diamond Tycoon)	57	MOISES DONOSO (TARARIRA)	[RUBEN SALGADO B.]
HUGO TORRES R.	8º	9º	(10)	DE ORO Y PLATA (Ocean Terrace)	54	CAMILA SOTO (TORRES R. HUGO)	[RUBEN SALGADO B.]
HUGO POZO V.	1º	10º	(11)	TIERNA Y BELLA (Cat Scan)	58	MOISES RIOS (DON MEMO)	[RUBEN SALGADO B.]
GERARDO MELO M.	1º	7º	(12)	EL CORCHETE (Milt's Overture)	55	LEONARDO MARDONES (MULEVA)	[RUBEN SALGADO B.]

10ª Carrera (21:30 Hrs.) Premio : "POR TI MAMÁ (2009)" HANDICAP - Índice 1 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 3ª Triple Final; Enganche

ALBERTO PINOCHET P.	2º	6º	(1)	AL FILISTINI (Last Best Place)	55	IVAN CARCAMO (PARADISE)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS MACHULAS G.	8º	13º	(2)	DIFICIL DE CREER (Pavarotti II)	56	MOISES DONOSO (CERRO NEGRO)	[RUBEN SALGADO B.]
ARMANDO NAVARRETE B.	Deb.	CHC	(3)	PADRE TIERNO (Father Time)	56	MANUEL GUERRERO (SANTA MIRIAM)	[RUBEN SALGADO B.]
NELSON NORAMBUENA B.	2º	4º	(4)	PISTOL KID (Minister's Bid)	56	JAIMÉ MIÑO (EL MANZANA)	[RUBEN SALGADO B.]
JULIO MELLADO F.	1º	7º	(5)	SILS (Thunder Gulch)	56	VICTOR VALDEBENITO (KUKU)	[RUBEN SALGADO B.]
HUGO TORRES R.	1º	7º	(6)	DOY LA FIRMA (Dunkirk)	54	LEONARDO MARDONES (PAPI JUAN)	[RUBEN SALGADO B.]
CARLOS NORAMBUENA B.	2º	2º	(7)	KILO RENT (Aragorn II)	54	NELSON FIGUEROA (LOS RAVOLEROS)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(8)	RIVERI (Pal Tata)	55	LENNART P. SILVA (LA GLORIA DE L.A.)	[RUBEN SALGADO B.]
RAUL VENEGAS V.	6º	3º	(9)	MAROLE (Ramaje)	56	JOSE SOLANO (JUAN DE TURQUIA)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS SOTO H.	4º	5º	(10)	VICENZO BELLINI (Pavarotti II)	55	GUSTAVO VERA (BELGRANO)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	Deb.	CHC	(11)	DYNAMISS (Dynamix)	56	LUIS PEREZ (BENDICION)	[RUBEN SALGADO B.]

### ALEXIS CORDERO "Visita Ganadora"

Varias temporadas sin participar en mediocamino y vino a pasar las fiestas de fin año contratando cinco montas. Logró ganar estrechamente la segunda carrera con Star Field (por dentro) y como "regalo navideño" entregó el mejor dividendo de la jornada al pagar \$18.30.

### PRONÓSTICOS:

- 1ª Carrera (7) TALKIN BAY (3) LOTHBROK
- 2ª Carrera (5) FELUCHE (1) LAGO BAIKAL
- 3ª Carrera (3) EMIR SUREÑO (5) PASCUA ISLAND
- 4ª Carrera (10) MISSIONERO (3) GUERRERA BRAVA
- 5ª Carrera (5) RANQUINO (4) HERMOSA FLOR
- 6ª Carrera (2) PUERTO GALERA (8) EL COMODIN
- 7ª Carrera (2) AUTCAESAR AUTNIHIL (3) ALUD AZUL
- 8ª Carrera (1) OCEAN KING (3) EL MEDIOCRE
- 9ª Carrera (4) VIBRADOR (10) GORDON'S BAY
- 10ª Carrera (7) KILO RENT (10) VICENZO BELLINI

### DANGEROUS WOMAN "Logró su primer triunfo"

La pensionista de Julio Espinosa y con la acertada conducción de Manuel Guerrero alcanzó a ganar por ½ pescuezo a Princesa Aly. Con este triunfo el padrillo Dangerous Midge obtiene su primer triunfo en esta pista. En la peloussé es recibida por los representantes del stud Carliti.



### EMIR SUREÑO "Recuperó su nivel"

El defensor del stud Michelle Belen ganó en sus primeras dos presentaciones en mediocamino, luego se le extravió la meta ya que comenzó a tener problemas en la partida. Felizmente, el jueves pasado pudo homenajear a sus dueños al ganar el premio Propietarios FS de Carreras de Concepción. Fue presentado en gran forma por Carlos Córdova y el aprendiz Jans A. Vega materializó la holgada victoria por 2 cuerpos ½ y pagando \$3.80 a ganador.



9ª Carrera (21:00 Hrs.) Premio : "TIO TAO (2010)" HANDICAP - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.  
Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta; Quinela; Quinela-Place; Trifecta; Superfecta; 2ª Triple Final; Enganche; 1ª DobleDeMil (C/10ª); 1ª DobleQuinela (C/10ª)

RAUL VENEGAS V.	6º	4º	(1)	CAMILA ANDREA (Send Inthe Cl...)	55	JOSE SOLANO (JUAN DE TURQUIA)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	5º	(2)	BABILONIAN FIGHTER (Newfou...)	56	IVAN CARCAMO (ROSARIO DEL ALAMO)	[RUBEN SALGADO B.]
ALBERTO PINOCHET P.	8º	11º	(3)	MAXIMILLION (Squire Jones)	56	LENNART P. SILVA (PINOCHET ALBERTO)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS SOTO H.	4º	5º	(4)	VIBRADOR (Send Inthe Clowns)	55	GUSTAVO VERA (BELGRANO)	[RUBEN SALGADO B.]
VICTOR GALLARDO E.	9º	2º	(5)	WHITE GRASS (Bluegrass Cat)	56	NELSON FIGUEROA (CARPAUPA)	[RUBEN SALGADO B.]
FRANCISCO SAAVEDRA	4º	4º	(6)	HAPPY PARTNER (Happy Hunting)	55	VICTOR VALDEBENITO (LASERDENT)	[RUBEN SALGADO B.]
RAUL VASQUEZ O.	11º	5º	(7)	PLAZA CONCEPCIÓN (Tumblebrutus)	55	LUIS PEREZ (MAXIMO VALENTINO)	[RUBEN SALGADO B.]
JOAN AMAYA H.	5º	6º	(8)	EL SULFO (War Chant)	55	LEONARDO MARDONES (MI TIERRA HERMOSA)	[RUBEN SALGADO B.]
ERCIRA ALARCON J.	9º	7º	(9)	FARO BELEN (Talkin Man)	56	MOISES DONOSO (SILENCIO)	[RUBEN SALGADO B.]
GERARDO MELO M.	4º	3º	(10)	GORDON'S BAY (Neko Bay)	55	MANUEL GUERRERO (PALTAS JARA)	[RUBEN SALGADO B.]
LUIS SOTO H.	7º	6º	(11)	CAUTIVO DE PASION (Ashaaq)	56	CAMILA SOTO (BELGRANO)	[RUBEN SALGADO B.]

**TD** Noticias



FOTO:ARCHIVO

## Familias gastarían menos en esta Navidad

Una reciente encuesta encargada por Caja de Compensación Los Héroes reflejó que este año la disposición a gastar en los regalos de navidad es menor: un 40% de los chilenos declara que gastará menos de \$50.000 o que no incurrirán en gastos adicionales.

“La economía familiar tiene directa relación con la estabilidad laboral y el número de sostenedores económicos del grupo familiar, además de las expectativas de ingresos futuros. Este año pareciera que los chilenos estarían buscando adoptar una conducta más conserva-

### Baja disposición a gastar en regalos

Un 40% de los chilenos declara que gastará menos de \$50.000 o que no incurrirán en gastos adicionales.

dora en cuanto al nivel de gastos”, explica Germán Lafrentz, gerente de Asuntos Corporativos de Los Héroes.

Lo anterior tiene relación con la

predisposición al crédito manifestado por los encuestados: el 76% de los chilenos pretende cubrir los gastos adicionales con su ingreso mensual y ahorro previo o aguinaldos navideños. Sólo el 12% afirma que recurrirá a herramientas crediticias formales o informales, siendo las tarjetas del retail las preferidas para este segmento.

En cuanto a la finalidad de los gastos, un 47% afirmó que los destinará a la adquisición de regalos, mientras que sólo el 23% declaró que irán principalmente a tener una comida especial para la fecha.



FOTO:ISIDORO VALENZUELA M.

## 5 mil personas disfrutaron de cascanueces cascarrabias

Exitoso cierre de presentaciones tuvo el concierto de navidad de la Orquesta Sinfónica y Coro de la Universidad de Concepción, Cascanueces Cascarrabias. Alrededor de 5 mil personas en familia llenaron el frontis de la Biblioteca central de la UdeC para disfrutar durante hora y media de la adaptación musicalizada del cuento navideño.

La obra que se presentó anteriormente en Chillán, Los Ángeles y Coronel, en su última presentación incluyó reconocidas canciones de películas de Disney que deleitaron a los niños presentes, tales como: Toy Story, Aladdín, La Sirenita y La Cenicienta.

El creador del montaje, René Ulloa, detalló a TVU que “al principio nació como una forma distinta de mostrar música navideña, a través de contar una historia, o sea, que la música estuviera al servicio de una historia, que fuera más grande que un concierto propiamente tal”.

En las presentaciones se destacó la participación de los cantantes Mariana Insunza, Irina Pizarro y Feliciano Saldías, además del trabajo coral de Carlos Traverso y la dirección coreográfica de Leonardo Iturra.

Para finalizar, el director disidente de la Orquesta Sinfónica, adelantó al mismo medio que “en enero nos presentaremos en el foro con la reposición de Violeta Parra Sinfónico, “boleros inolvidables” con La Flor del Recuerdo y para finalizar, el concierto de jóvenes talentos.

Daniela Salgado Parra  
contacto@diarioconcepcion.cl

Caleta Lengua es uno de los destinos obligados para visitar durante la temporada de verano. El paisaje y su gastronomía la dota de cualidades únicas para los turistas, por lo que su población flotante aumenta considerablemente, situación que ameritaba aumentar la rotación policial del sector.

Conscientes de esa necesidad y gracias a una alianza público-privada, donde Enap Refinería donó a la Municipalidad de Hualpén cuatro bicicletas, se logró conformar la patrulla policial de la 4ta Comisaría de la comuna.

La ceremonia de presentación de la nueva patrulla de vigilancia se realizó en la costanera de Caleta Lengua y contó con la presencia de autoridades, vecinos y locatarios. En la instancia, la alcaldesa Katherine Torres, valoró y agradeció el compromiso de todas las partes involucradas. “Hoy vemos reflejado el trabajo mancomunado entre el municipio, Enap Refinería y la 4ta Comisaría de Carabineros de nuestra comuna, donde esta iniciativa nació para entregar mayor seguridad, tanto a nuestros vecinos como a los visitantes que vienen en época estival”.

Para la máxima autoridad comunal, la iniciativa que tuvo una inversión de \$1.720.000, es una de las medidas preventivas que vienen trabajando como municipio.

Por su parte, para el Mayor Rodrigo Rosales, Comisario de la 4ta Comisaría de Hualpén, destacó la importancia de las alianzas y agregó que “Carabineros de Chile sabe muy bien la problemática que puede existir en cuanto a la incidencia de delitos, por

LOS IMPLEMENTOS TUVIERON UNA INVERSIÓN DE \$1.720.000.

## Lengua contará con nueva patrulla policial

Durante la época estival, Carabineros en bicicletas serán los encargados de mantener el orden y la seguridad del sector.



### Patrullaje los fines de semana

Las rondas serán distribuidas en dos turnos. De aumentar los delitos se agregarán más días.

eso advierte en la necesidad de implementar este tipo de servicios”.

En primera instancia, los patrullajes se dividirán en dos turnos los fines de semana pero de existir incidencia de delitos se sumarán días.

Para finalizar, el gerente de Enap Refinería Bío Bío, Patricio Estay, aseguró que “estamos impulsando los pilares de seguridad, que es el mismo de nuestras operaciones, pero esta vez con los vecinos de Caleta Lengua, donde irá en beneficio de todos”.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

**Publique aquí**

**Rubros - Productos - Servicios**  
Cochrane 1102 - Concepción - Fono 2232200  
www.diarioconcepcion.cl

Que la paz y amor de la Navidad perdure para todos en vuestros corazones.



B. Arana 1387, San Martín 1501, Concepción - Av. Colón 1210, Talcahuano.

Siempre estaremos con usted, gracias al especial servicio.

223 48 25

**TD** **Entretención & Servicios**

Santoral: Natividad del Señor

EL TIEMPO

HOY  **10/22**

MARTES 12/20  MIÉRCOLES 11/17  JUEVES 9/19 

LOS ÁNGELES  12/29

RANCAGUA  12/31

TALCA  11/30

SANTIAGO  13/32

CHILLÁN  13/30

ANGOL  12/25

TEMUCO  11/24

P. MONTT  11/15

**RADIACIÓN UV**

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

\*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).



**VIVE GRANDES EXPERIENCIAS**  
Variedad, Seguridad y Diversión  
▶ Visítanos a un costado de Casino Marina del Sol

**TELÉFONOS**

- Ambulancias: 131
- Bomberos: 132
- Carabineros: 133
- Investigaciones: 134
- Fono Drogas: 135
- Inf. Carabineros: 139
- Fono Familia: 149
- Inf. Toxicológica: 2- 635 3800
- V. Intrafamiliar: 800 220040
- Delitos Sexuales: 565 74 25
- Defensa Civil: 697 16 70
- Fono VTR: 600 800 9000
- Fono Essbío: 600 33 11000
- Fono CGE: 600 -777 7777

**FARMACIAS DE TURNO**

**CONCEPCIÓN**

Redfarma  
• Janequeo 197

**SAN PEDRO**

Cruz Verde  
• Av. Lag. Grande 115, San Pedro del Valle

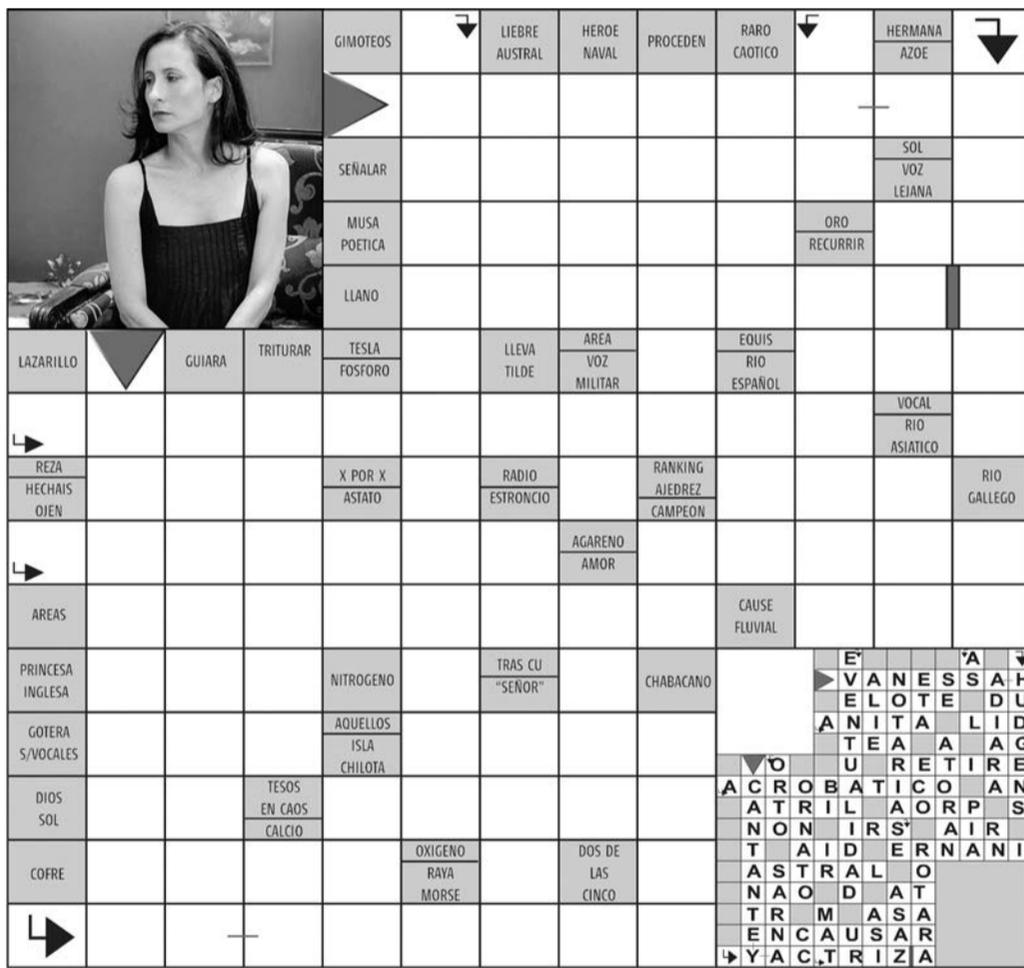
**CHIGUAYANTE**

Ahumada  
• Santa Elena 389

**TALCAHUANO/HUALPÉN**

Dr. Simi  
• Valdivia 149 local 39

**PUZZLE**



Words in grid: GIMOTEOS, LIEBRE AUSTRAL, HEROE NAVAL, PROCEDEN, RARO CAOTICO, HERMANA AZOE, SEÑALAR, SOL VOZ LEJANA, MUSA POETICA, ORO RECURRIR, LLANO, TESLA FOSFORO, LLEVA TILDE, AREA VOZ MILITAR, EQUIS RIO ESPAÑOL, VOCAL RIO ASIATICO, REZA HECHAIS OJEN, X POR X ASIATO, RADIO ESTRONCIO, RANKING AJEDREZ CAMPEON, RIO GALLEGO, AREAS, AGARENO AMOR, CAUSE FLUVIAL, PRINCESA INGLESA, NITROGENO, TRAS CU "SEÑOR", CHABACANO, GÓTERA S/VOCALES, AQUELLOS ISLA CHILOTA, DIOS SOL, TESOS EN CAOS CALCIO, COFRE, OXIGENO RAYA MORSE, DOS DE LAS CINCO, VANESSA, ELOTE, ANITA, LID, TEA, A, AG, U, RETIRE, ACROBATICOS, ATRIL, AORP, S, NON, IRS, AIR, T, AID, ERNANI, ASTRAL, O, NAO, D, AT, TR, M, ASA, ENCAUSAR, YACTRIZA

**SUDOKUS**

**FÁCIL**

7		9		2	6			4
					4			
		8		9		6	3	
	4			5	1			
9					2		6	5
5			3					
8	1		6	7		9		
			2		9	3		
	9	2		4				1

**DIFÍCIL**

	2		7					
	7			8				2
8		6		1	9			
6	5				2		8	
			9					5
							2	3
			4					
				7		3	9	1
						5	8	6



**Todo Deporte**  
TODOS LOS LUNES