

¿SON ASPECTOS RELEVANTES EN EL PROCESO DE RECUPERACIÓN?

## Lesiones: qué tanto influyen el deporte y la edad

El tema mental también es un factor clave para el regreso.

En el alto rendimiento, siempre está el riesgo de las lesiones. Y de acuerdo a especialistas médicos, pueden influir en el proceso de recuperación factores

como el deporte que se practique y la edad del atleta.

Además, otro aspecto clave para un buen regreso es lo mental, que incide

mucho durante el proceso de rehabilitación. Expertos y deportistas también se refieren a las lesiones más complejas y el riesgo de las infiltraciones. **TD PÁGS. 6-7**



### María José Mailliard ganó bronce en el Mundial de Portugal

TD PÁG. 4



FOTO: LUKAS JARA M.

### UdeC superó a Stadio Italiano por la Liga A1

Campanil volvió al triunfo ayer en la Casa del Deporte, tras vencer al elenco capitalino en cuatro sets. Así, se recuperó de la caída sufrida en el mismo recinto ante Boston College, y se consolida en el tercer lugar de la competencia. Por su parte, el Deportivo Alemán celebró por partida doble, pues derrotó a Villa Alemana y Colo Colo. **TD PÁG. 4**

### Escolar y universitario



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



### Lista para mostrar todo su talento en las grandes pistas

María Paz Ortigoza, alumna del Saint John's, brilla en el atletismo escolar. Fuerte en los 100, 200 y 400 metros, ahora apunta a los Juegos de la Araucanía. **TD PÁG. 9**

### Tenis de mesa de Adicpa vivió tercer torneo de 2018

Cerca de 60 niños llegaron al Colegio Concepción de Pedro de Valdivia. El árbitro Víctor Pasmíño analizó lo que fue esta cita y la actualidad general de la disciplina. **TD PÁGS. 10-11**




### post&twits

#### @benjazulonsoh

Será que la #UdeConce le duró sólo 1 semestre la racha? O será que le está influyendo también la partida de Jean Meneses, creo que este jugador era muy importante en el juego del Campanil y lo están sintiendo.

#### @juancaT9o

Queda 1 sensación de injusticia tremenda con todo lo que está pasando. Temuco un equipo que fue superior a su rival en toda la serie se le castiga por un error de la Conmebol, mientras que por lo mismo a River Plate se le perdona. Te castigan según como te llares.

#### @kilydelagente

La actuación de la Conmebol en beneficio de River Plate es escandalosa y aberrante. En cualquier competencia, utilizar a un jugador suspendido implica pérdida de puntos. Sin justificar la falta que cometió Temuco en el caso Requena, al menos se confirman las fallas del sistema.

#### @TeamChile\_COCH

¡BRONCE MUNDIAL! María José Mailliard terminó en el 3er lugar del C-1 5.000 y se sube al podio de la máxima cita del Canotaje planetario. ¡Muchas felicitaciones!

#### @TriunfosRojo

¡GIGANTE COTÉ! La canotista nacional María José Mailliard se quedó con la medalla de bronce en el Campeonato Mundial de Canotaje de Portugal, tras obtener el tercer lugar en la prueba de 5000 metros C-1.

## Columna

El compartimiento de los mal llamados hinchas en el encuentro entre Colo Colo y Universidad de Chile fue pésimo. Sin embargo, la autoridad también debe hacer su mea culpa, al permitir el ingreso de fuegos de artificio.

# De clásicos y fallos que dejan mucho que desear

Como suele pasar en cada torneo, el partido entre Colo Colo y Universidad de Chile despertó un tremendo interés no solo entre los aficionados de ambos equipos, sino de quienes disfrutan del fútbol en general.

Y lo cierto es que el encuentro defraudó en todo sentido. Pobrísimamente, con jugadores reclamando por todo -una tónica que se da en el fútbol nacional en general- e incidentes propiciados por esos mal llamados hinchas. El compartimiento de las barras fue pésimo, lanzando objetos durante todo el duelo y llegando a parar su desarrollo por varios minutos. A veces, da la impresión que se juega cuando ellos quieren.

Sin embargo, la autoridad también debe hacer su mea

culpa. El autorizar el ingreso de fuegos de artificio fue una medida totalmente inapropiada, aun cuando manifestaran que se habían tomado todas las medidas del caso para evitar desórdenes.

La justificación de esto era "aportar a la fiesta", y en la realidad sucedió todo lo contrario: se lanzaron objetos a

bertadores, River Plate alineó Bruno Zuculini, quien arrastraba una suspensión de dos encuentros de su paso por Racing. Allí, fue expulsado en 2013 en un juego ante Lanús por la Copa Sudamericana, y desde ahí no había vuelto a disputar un duelo por un torneo continental.

Sin embargo, el organismo

Una situación similar vive Santos de Brasil, que en duelo de ida de su serie contra Independiente, también por octavos de la Libertadores, hizo jugar a Carlos Sánchez, jugador uruguayo que arrastraba una suspensión. Al conocer lo que pasó con River, Santos pide la misma sanción: que el jugador cumpla ahora su castigo. Claro que en este caso, Independiente ya presentó el reclamo.

Deportes Temuco, que le ganó los dos partidos a San Lorenzo en su llave de Copa Sudamericana, quedó fuera por un tema administrativo (mala inscripción de Jonathan Requena). En el caso de River, la Conmebol mostró una llamativa flexibilidad para encarar la situación, algo que sin dudas no tuvo con el elenco nacional. En el escritorio, siguen mandando los mismos de siempre.

Temuco fue juzgado con todo el rigor de la ley. Pero en el caso de River Plate, la Conmebol mostró una llamativa flexibilidad.

la cancha que detuvieron el normal desarrollo del encuentro, y contribuyeron a enardecer más aun los ánimos de todos los presentes.

Fuera de este clásico, la semana también estuvo marcada por una extraña, por decirlo menos, decisión de la Conmebol. En la Copa Li-

que rige al fútbol sudamericano determinó que el futbolista debe cumplir ahora el castigo, sin sancionar al club. La justificación fue que Racing, elenco con el que disputa su llave de octavos de la Libertadores, no interpuso ninguna acción en el plazo estipulado.

## Resumen semanal



FOTO:COCHI

### Katherine Wollermann no pudo en el Mundial

La deportista tuvo una irregular actuación en la Final A de la categoría paralímpica KL1 200 metros, en la cita planetaria en Portugal. Katty remató sexta, con un tiempo de 59 segundos y 115 centésimas.

### Erik Carrasco será el base de la UdeC para la Liga Nacional

"Vengo a salir campeón". Con esas palabras, Erik Carrasco definió su principal objetivo de cara a su primera temporada en el Campanil.

El base, de 1.83 metros y 35 años, terminó su vínculo con Valdivia y arribó como uno de los grandes refuerzos de la UdeC para la Liga Nacional de Básquetbol (LNB), que comenzará el último fin de semana de septiembre.

En su presentación, "Cachete" agregó que "sé que lo que representa esta camiseta, y que llego a la mejor institución del país en cuanto al básquetbol. Eso hay que llevarlo a la cancha con logros, con títulos".



FOTO:ISIDORO VALENZUELA M.

Además de Carrasco, también se unió al plantel auricelo Eduardo Sepúlveda, que jugó la pasada temporada en Español de Talca. El ve-

nezolano Carlos Milano, que integra el equipo de la UdeC que juega Adesup, igualmente se integrará al elenco de cara a la LNB.

### Troncos le ganó a Old John's en un intenso clásico

En un emotivo duelo en El Venado, el elenco forestal se impuso por 27 a 23 a los ingleses. Con este resultado, Troncos se mantiene en el tercer lugar de la tabla del Top 8 Torneo Central, y Old John's quedó sexto.

FOTO:LUKAS JARA M.





# SUMA A LOS QUE MÁS QUIERES

## SUMA PLANES ADICIONALES

por **\$11.500** c/u

Mensuales equipo propio



Portándote desde un Plan L



Contrata en: 800 171 171 | [clarochile.cl](http://clarochile.cl)



Con Claro nada te detiene

Promoción válida para contrataciones realizadas entre el 20/08/2018 y el 05/09/2018, ambas fechas inclusive, por clientes personas y Pyme que contraten planes persona. El cargo fijo promocional del "Plan Súname Adicional" corresponde al 50% del valor del cargo fijo normal (\$23.000) y se mantendrá vigente mientras el Plan Base que da origen a la promoción se mantenga vigente y activo. Planes Súname Adicionales deben ser contratados con equipo propio, bajo el mismo RUT que contrata el Plan Base, y estar asociados al mismo documento de cobro, con un límite máximo de 3 Planes Súname Adicionales por RUT. Para hacer efectiva la promoción, al menos uno de los números debe ser portado y contratar un Plan Base de la oferta vigente (aplica para planes L, XL, Premium Libre y Premium Black Libre). Se prohíbe compartir el servicio de datos con otros dispositivos. Servicios solo aplican para uso dentro del territorio nacional continental. Navegación en Redes Sociales no incluye acceso a enlaces externos ni videollamadas. Messenger no incluye llamadas de voz. Suscripción promocional por 12 meses a Claro Video se mantendrá vigente mientras el suscriptor mantenga activo el Plan afecto a la promoción; promoción no incluye "pago por evento o costo de arriendo de películas y/o contenidos". Oferta no acumulable con otras promociones. Contratación sujeta a evaluación comercial. Infórmate previamente de las características, condiciones y cobertura en [www.clarochile.cl](http://www.clarochile.cl). Bases en Trigésima Octava Notaría de Santiago, de doña María Soledad Láscar Merino. Todos los valores incluyen IVA. Basado en el análisis de Speedtest Intelligence de Ookla, según los datos obtenidos en el primer y segundo trimestre del año 2018. Las marcas registradas de Ookla se usan bajo licencia y se reimprimen con permiso.

## Mailliard ganó bronce en el Mundial

Una notable actuación cumplió ayer María José Mailliard, en el campeonato mundial de canotaje que se disputa en Portugal. Se quedó con la medalla de bronce en el C-1 5.000, añadiendo otro logro a su gran temporada.

La deportista local completó la exigente prueba en 27 minutos, 57 segundos y 547 centésimas para finalizar en el tercer lugar. Y sólo superada por la canadiense Laurence Vincent-Lapointe, ganadora con

27 minutos, 43 segundos y 20 centésimas, y la alemana Amika Loske, que se quedó con la plata gracias a un tiempo de 27 minutos, 52 segundos y 54 centésimas.

Un triunfo que seguramente María José le dedicó a su mamá como regalo de cumpleaños, pues ayer celebró esta importante fecha. Y como suele pasar con los atletas de su nivel, estuvo lejos de su madre.

Mailliard también disputó, junto

a Karen Roco, la final A del C-2 500 de la competencia. Sin embargo, acá no tuvo el mismo desempeño que en la prueba individual, pues la dupla nacional finalizó el recorrido en el último puesto, con un tiempo de dos minutos, 11 segundos y 69 centésimas.

El oro fue para el binomio canadiense de Laurence Vincent-Lapointe y Katie Vicent, que completaron el recorrido en un minuto, 56 segundos y 39 centésimas.



FOTO: LUKAS JARA M.



## Perdió con el puntero, pero se recuperó con un triunfo frente a Stadio Italiano

Un triunfo y una derrota cosechó Universidad de Concepción en la fecha doble de la Liga A1, que disputó en la Casa del Deporte.

El sábado, el Campanil cayó por 3-0 ante Boston College, actual monarca y puntero. Las dirigidas por Guillermo Jiménez tuvieron un arranque prometedor con su gran trabajo en ofensiva y conteniendo las arremetidas de la central brasileña Simone Scherer, pero los errores en los servicios y la elaboración de jugadas le pasaron la cuenta, y la visita terminó llevándose la victoria en parciales de 19-25, 19-25 y 21-25.

Y ayer, el elenco auricelo tuvo su revancha al vencer por 3-1 a Stadio Italiano. Eso sí, la tarea no fue fácil. Las capitalinas jugaron sus cartas y pelearon punto a punto con las dueñas de casa. No obstante, las penquistas mostraron un mayor volumen de juego con el gran trabajo ofensivo de Savka Krinfokai y Muriel Servanti, y el buen desempeño en los bloqueos de Rosario Martínez y Katherine Umaña.

De esta manera, la UdeC supe-

ró a las oriundas de Las Condes por 26-24, 27-25, 22-25 y 25-23 y ratificó su ubicación en el tercer lugar de la tabla.

“La verdad es que el partido estuvo bastante peleado. Nosotras comenzamos bien, pero el compromiso cambió en algunos sets. Por ejemplo, en el que perdimos, las niñas del otro equipo jugaron muy bien y defendieron mucho. A nosotras nos costó cerrarlo y eso se notó. Sin embargo, más allá de eso, fue un encuentro bueno y en el que se vio que somos un partido completo, ya que todas jugamos y todas responden cuando se hacen los cambios”, indicó la central Rosario Martínez.

### CDA también celebró en casa

El Deportivo Alemán se hizo fuerte en el Polideportivo de San Pedro y triunfó en los dos compromisos que jugó por la Liga A1.

El sábado, el sexteto germánico exhibió un vistoso juego y se impuso por 3-2 a Villa Alemana. Y el domingo, repitió y se hizo respetar en casa otra vez, derrotando por 3-1 a Colo Colo.

FERNÁNDEZ VIAL EMPATÓ CON RECOLETA

## No pudo ganar y se despide del ascenso

Aurinegros lucharon, pero fueron ineficaces ante el arco. Matemáticamente, quedaron fuera de la liguilla por el título.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



Ignacio Abad Parraguez  
contacto@diarioconcepcion.cl

Estadio: Municipal de La Pintana  
Público: 300 espectadores aprox.  
Árbitro: Víctor Abarzúa

**N**o pudo sumar en su visita a Santiago y dejó atrás sus opciones para pelear por el ascenso.

En un monótono y deslucido encuentro, Arturo Fernández Vial no pudo concretar sus chances y sólo consiguió un 0-0 ante Deportes Recoleta por la fecha 17 del torneo de Segunda División.

Los visitantes comenzaron mejor y casi abrieron la cuenta a los 11 minutos por medio de Richard Paredes. No obstante, el golero Miguel Jiménez estuvo muy bien en el mano a mano y logró que el atacante local fallara en su disparo.

La primera llegada aurinegra se registró recién a los 27 minutos. Arnaldo Castillo le ganó la posición a los centrales y conectó con un cabezazo un centro al área de Jorge Lagües, pero el balón pasó a centímetros del vertical izquierdo del portero Leandro Cañete.

El nerviosismo en los hombres aurinegros se notaba, sobre todo porque seguramente ya sabían que,



RECOLETA      FERNÁNDEZ VIAL

GOLES

No hubo

No hubo

a esa altura, Colchagua le ganaba 2-0 a San Antonio, y se frustraban todas sus opciones de ingresar a la liguilla por el ascenso.

Ya pasada la media hora, la mayor parte del trámite se jugaba en campo ferroviario, sin que Recoleta hiciera nada extraordinario. Las aproximaciones más claras llegaban a través de balones detenidos. Y cuando la zaga aurinegra no pudo sacar la pelota, el meta Jiménez se mostró siempre atento.

A los 39', los locales reclamaron penal por un supuesto empujón, pero el juez Víctor Abarzúa deses-

timó la acción. Nada más pasó antes del descanso.

El “Inmortal” se mostró más punzante en el complemento gracias a la sociedad entre Lagües y el paraguayo Castillo. Desafortunadamente, ambos jugadores no estuvieron finos en la definición u optaron por tocar demás cuando era preferible pegarle de primera, así que el marcador no sufrió modificaciones.

Ya en los descuentos, cuando todos los penquistas se habían volcado al área rival para buscar el anhelado tanto de la victoria, Nicolás Astete aprovechó la ausencia de defensores y tuvo la chance más clara del partido. Sin embargo, el atacante no impactó de buena forma el balón y lo terminó enviando fuera del campo de juego.

Con esta igualdad, Fernández Vial se mantiene en la séptima ubicación del torneo con sólo 18 unidades, un resultado que lo deja sin posibilidades matemáticas de pelear por el ascenso a Primera B.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl

# MOTORES '18

Daniel Kuschel D.  
dkuscheld@gmail.com



Como el gran gancho de la marca francesa para enlazar a sus clientes con su renovación, Citroën presentó el nuevo C3 hace un par de años. Hoy el fabricante galo controlado por el Grupo PSA, tiene en el mercado chileno a este modelo como un reflejo de ser la marca fresca del consorcio, que apunta a públicos juveniles partiendo desde su paleta de colores.

En esta oportunidad pusimos a prueba el C3 Blue HDI 2018, con motorización 1.6 turbo, que eroga 100 hp y 233 Nm, asociada a una caja manual de 5 velocidades, validada a la norma Euro VI.

Pese a que parece ser un número bajo de caballos de fuerza, son muy bien utilizados. El motor muestra una gran energía para poder adelantar o simplemente acelerar el ritmo, lo que asociado a la caja le permite un andar muy holgado en términos de revoluciones, a lo que suma una insonorización del rendimiento importante dentro del vehículo.

A lo anterior adjunta también una dirección muy dócil y ligera, que permite al ser un auto compacto poder maniobrarlo en cualquier sector urbano sin inconvenientes, y con la respuesta que espera siempre el conductor.

Dentro de sus puntos positivos también está su gran rendimiento, que la marca tiene homologados sobre 20 km/m por litro en ciudad. Si

## Test drive Citroën C3, un modelo para públicos juveniles



FOTO.CITROEN CHILE.

bien en esta prueba no llegamos a esta cifra, sí encontramos un número muy alto y cercano a éste, tomando en cuenta el promedio de los vehículos en el mercado chileno, en un auto que perfectamente permite recorrer aproximadamente 1000 kilómetros con un solo estanque.

En término de diseño, en su fron-

tal tiene todos los elementos que lo hacen identificable como un modelo de la nueva generación de Citroën, con los chevrões renovados, una carrocería redondeada, parachoques con amplias defensas tipo crossover, y también los originales airbumps en sus costados, característica que hacen al auto lucir más robusto, pero que tam-

bién buscan disminuir los abollones en la carrocería.

Parrilla de luces traseras 3D y llantas bicolor de 16" son otras características destacables en un auto que mide 3996 mm de largo, 1749 mm de ancho y 1474 mm de alto.

El interior entrega un diseño de mucho confort, con asientos de cuero, climatizador electrónico, comandos al volante, computador a bordo, vidrios y espejos eléctricos, sistema de audio con Bluetooth y USB.

Además, en seguridad posee 6 airbags, anclajes ISOFIX, frenos ABS, control de estabilidad, monitor de la presión de los neumáticos, alerta de cansancio, control crucero, techo bicolor, SmartKey, vidrios tintados, MirrorLink, navegador GPS, cámara y sensores traseros de retroceso, encendido automático de luces y limpiaparabrisas, espejo interior electrocromático, volante de cuero, alerta de cambio de carril y la reconocida cámara frontal ConnectedCam, entre otros.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO.DERCO CHILE.

## Changan CX70 Turbo Elite, una versión esperada

Una de las marcas principales de origen chino presentó para el mercado nacional una nueva versión tope de línea para uno de sus modelos más exitosos, el SUV CX70.

La nueva variante denominada Turbo Elite viene a entregar una unidad motriz de mucha mayor potencia Bluecore de 1.5L turbo DVVT y 16 válvulas, que alcanza una potencia de 148 HP.

Lo anterior, viene asociada a una caja de velocidades de seis velocidades, que puede ser mecánica o automática con Tiptronic, a lo que se suma su tracción trasera.

Con esto también mejoró un poco su rendimiento, ya que homologado ahora posee un consumo en carretera para la versión mecánica, según 3CV de 16,8 km/lt, y un rendimiento mixto de 12,9 km/lt.

A todo esto, se suma su capacidad de hasta 7 pasajeros, asociado ahora a la potencia del nuevo motor, junto a la performance y comodidad del modelo de origen asiático.

Además, dentro de su diseño destaca su nueva máscara que hace pasar el emblema de la marca casi desapercibido, a lo que suma detalles cromados, barras longitudinales, llantas de aleación de 17", luces de día LED incorporadas en los focos principales, neblineros delanteros, parachoque trasero bicolor, spoiler trasero del color de la carrocería, entre otros, a lo que suma en su versión Elite mecánica llantas deportivas bitono y techo corredizo eléctrico.

En tanto, en su interior incorpora como equipamiento con asientos de ecocuero negro, radio touch 7" con Bluetooth y USB, volante fo-



rrado en cuero, multifunción y regulable en altura, aire acondicionado con salidas de aire asientos traseros, alzavidrios eléctricos, segunda fila de asientos con respaldo inclinable y abatible 60/40, tercera fila plegable y con respaldo abatible en 2 secciones 50/50, entre otros.

En lo que respecta a su capacidad de carga, su maletero va desde los 180 litros sin ninguna fila re-

clinada hasta 1.278 litros con segunda y tercera fila reclinadas.

Por otra parte, en términos de seguridad incorpora airbags para conductor y copiloto, anclajes Isofix en asientos de la segunda fila, apertura de puerta sin llave, botón de encendido y apagado; cámara de retroceso con líneas auxiliares de estacionamiento, inmovilizador antirrobo, senso-

res de estacionamiento traseros, ABS, EBD, ESP, asistencia de frenado (BAS), control de partida en pendiente y control de tracción, entre otros.

Para el mercado nacional, el nuevo Changan CX70 Elite Turbo estará disponible en un precio desde \$10.790.000 para su versión mecánica y \$11.790.000 para su versión automática.

CÓMO SE REALIZAN LOS TRATAMIENTOS DE DOLENCIAS EN EL ALTO RENDIMIENTO

# Lesiones en el deporte: ¿Influyen la edad y disciplina en la recuperación?

Daniel Nuñez Durán  
contacto@diarioconcepcion.cl



**A**l momento de practicar un deporte, uno de los riesgos más frecuentes a los que el deportista está expuesto es a las lesiones, dolencias que pueden aparecer por varios factores: golpes, desgaste o simplemente por una mala preparación física.

Una vez que la lesión se manifiesta y el deportista queda fuera de competencia, vienen los procesos de operación -si es que fuesen necesarios- y en cualquier caso la recuperación. Según explican algunos especialistas, la etapa más tediosa que existe detrás de una dolencia, sobre todo si es de gravedad, implica estar un largo tiempo fuera de competencia.

Para volver rápidamente es necesario seguir los tratamientos de recuperación al pie de la letra. De lo contrario, existen los riesgos de retrasar los procesos o dar paso a lesiones crónicas, como ocurre con frecuencia en deportes de alto rendimiento como el fútbol. Allí, es común que los jugadores por no perderse un partido aceleran en demasía las fases de tratamiento y terminan alargando los procesos de lesiones.

Un ejemplo fue el caso de Arturo Vidal en la Copa del Mundo de Brasil 2014. Previo al torneo, se operó la rodilla y el "Rey" jugó infiltrado, y tras la competición volvió a sentir dolores en la zona, que le privaron de hacer la pretemporada de forma normal con la Juventus de Turín y retrasó su estreno en el Calcio.

Otros factores que tienen gran influencia sobre las lesiones son el aspecto psicológico y las ganas de competir, por situaciones como el temor a perder un puesto dentro del equipo en los deportes colectivos o el riesgo de bajar en el ranking en las disciplinas individuales.

Por otro lado, la edad también es un elemento a considerar al momento de sufrir una lesión. La recuperación puede llegar a tener diferentes resultados o pasos en el tratamiento, si se tienen más o menos años.

## Tipos de lesiones

Existe una gran cantidad de lesiones producidas por el deporte, y es difícil determinar con seguridad el número de dolencias. Sin embargo, pueden clasificarse de acuerdo a la parte del cuerpo que afectan.

Por ejemplo, se pueden mencionar las lesiones musculares, en los tendones, las óseas, y las de ligamentos y articulaciones.

## El deporte influye

Los especialistas indican que en el efecto lesión-recuperación sí tiene relevancia la disciplina. "El deporte que el atleta practica siempre tiene injerencia en el pronóstico. Si bien en el humano todos los ligamentos son iguales, en cada persona el funciona-

**Aunque los propios atletas y especialistas advierten que sí hay algunas diferencias por los movimientos y acciones propias de cada ámbito, la mayoría coincide en que lo fundamental para regresar de buena manera es respetar los protocolos y procedimientos. El tema mental también es clave.**



ARTURO VIDAL se operó antes del Mundial de Brasil 2014, y jugó el torneo poniendo en riesgo su físico.

## Factores decisivos en la rehabilitación

La alimentación, el peso, el entrenamiento, la sobrecarga de trabajo, y en algunos casos las lesiones previas y la historia clínica.

## Respetar los tiempos de recuperación

Es fundamental respetar el proceso de recuperación. Alterar los tiempos puede generar lesiones difíciles de recuperar.

miento es distinto. Tisular y neuromotrizmente no tiene el mismo comportamiento el ligamento en un ciclista de ruta que en un jugador de voleibol. Ambos tienen el mismo ligamento, cuya función es 'ligar' un hueso con otro, pero su relación con el sistema nervioso es distinta", comenta Alejandro Picarte Alarcón, kinesiólogo con Maestría en Kinesiología Deportiva y docente de la UDD.

## Diferencia en tratamientos

No todas las lesiones son similares y, por lo mismo, cada tratamiento es diferente. Los parámetros de evaluación son distintos y de acuerdo a cada diagnóstico se determina el procedimiento a seguir.

"Lesiones óseas, musculares, de ligamentos o tendón de Aquiles, por ejemplo, son muy distintas y no pueden ser tratadas de la misma manera. Cada tejido tiene su propio tiempo de regeneración, funcionan mecánicamente de distinta forma e interactúan de manera diferente con nuestro sistema nervioso. Sea cual sea la lesión, siempre es importante

realizar una rehabilitación personalizada, de acuerdo a la función y deporte del paciente", explica Picarte.

Desde el punto de vista deportivo, Mauricio Cisternas, pivot de Basket UdeC ha tenido varias lesiones a lo largo de su carrera. Cuenta que han sido muchas dolencias menores y otras de gravedad, en donde el proceso de recuperación ha sido diferente. "La lesión más complicada que tuve partió como una dolencia simple, que por aguantar un año completo me desencadenó una fisura en la rótula. Estuve un mes parado y la recuperación fue de casi dos meses", indicó, agregando en base a su experiencia que los tratamientos son muy dispares en cuanto a tiempo, medicamentos y plazos.

Para desarrollar una rehabilitación eficaz en deportes de alto rendimiento, existen algunos aspectos que se consideran vitales para favorecer el proceso. Trabajo interdisciplinario, buen tratamiento médico, apoyo social y trabajo psicológico son los aspectos que los especialis-

tas destacan para el procedimiento de forma correcta.

## Edad y factor psicológico

La severidad de las lesiones aumenta considerablemente de acuerdo a la edad, independiente de la preparación física que exista de por medio.

"Uno espera que una lesión en un deportista mayor edad (sobre 30 o 35 años) sea más lenta en su proceso reparativo, mientras que lo opuesto debería ocurrir en uno de menor edad. Sin embargo, para que ocurra lo anterior, deben entrar en juego múltiples factores que contextualizan el cuadro clínico, como el tipo de lesión, el tejido lesionado, los antecedentes previos de lesiones equivalentes y las condiciones físicas y psicológicas basales del deportista", señala Claudio Carvajal Parodi, académico de Kinesiología y director de diplomados de Intervención Kinésica Musculoesquelética de la USS.

Víctor Pérez, jefe de carrera Kinesiología Ucsch, comenta que "la edad siempre hay que considerarla, pero no es un factor determinante por sí solo. Influyen también la alimentación, el peso, el entrenamiento, la sobrecarga de trabajo, entre otros, destacando en algunos casos las lesiones previas y la historia clínica del deportista. En el caso de un atleta profesional es fundamental el equipo médico y kinésico, y las decisiones que se tomen sobre el retorno a la actividad. Evidentemente, si hablamos de un deportista profesional de 35 años, es probable que tarde un poco más de tiempo en recuperar su nivel básicamente para asegurar una rehabilitación que le permita volver de forma segura".

El factor psicológico es otro aspecto que incide en el tratamiento y la recuperación. En muchos casos, sobre todo de gravedad, los deportistas se desmoronan mentalmente, lo que radica de forma automática en los tiempos de recuperación.

Carlos Lampe, arquero de Huachipato y de la selección boliviana, asegura que en casos menores y de gravedad el factor mental es influyente. "Cuando te lesionas, independiente el tipo de gravedad, sientes un bajón. Si eres titular en un equipo te significa dejar el puesto y si como equipo están peleando un campeonato claro que afecta en lo psicológico. Si es una lesión grave al principio todos están contigo, pero postoperación viene lo complejo. Solo estás con tu familia y el bajón anímico se siente".



ANDRÉS OREÑA P.

En la actualidad, en los planteles de deportes colectivos e individuales existen psicólogos que ayudan a los atletas en los procesos de rehabilitación. “La recuperación física va de la mano con un trabajo psicológico. Creo que es un acierto que en el caso del fútbol y otros deportes, los clubes cuenten con psicólogos”, indica Lampe.

#### Duda en las infiltraciones

El riesgo de infiltrarse para mitigar los dolores y tener una recuperación momentánea para competir es alto. En los deportistas alivia los síntomas pero no cura el daño.

Las infiltraciones consisten en introducir un medicamento por medio de una jeringa, en general un corticoide, en una zona del cuerpo que sufre un proceso inflamatorio.

“Las veces que me infiltré para jugar fue complicado. El dolor se pasa de forma momentánea, pero una vez que pasan los efectos del medicamento el malestar vuelve. Tiene un riesgo alto para el deportista”, comenta Mauricio Cisternas.

El procedimiento para el paciente puede traer varias consecuencias. Por ejemplo, existe el riesgo de infección. Es por esto que el médico debe emplear medidas de antisepsia en el momento de realizar la infiltración: utilizar guantes, agujas estériles y limpiar la piel donde se va a infiltrar el paciente con un antiséptico.

Asimismo, si se infiltran esteroides dentro de un tendón, éste puede debilitarse mucho y romperse después con un esfuerzo súbito, especialmente tendones que resisten mucha tensión como el rotuliano o el tendón de Aquiles. Por ello, el traumatólogo no debe infiltrar directamente un tendón, sino los tejidos vecinos, como la bursa o la articulación, para prevenir este tipo de complicaciones post-lesión y en el futuro.

#### Respetar tiempos de recuperación

El respetar los tiempos de recuperación cuando hay una lesión es muy importante. Impacientarse suele ser

el peor remedio. Volver a entrenar con dolor puede traducirse en recrudecer las dolencias y postergar el periodo de recuperación. Un ejemplo fue lo comentado anteriormente con Arturo Vidal, que en 2014 arriesgó su físico para jugar el Mundial.

“Sea cual sea la magnitud de la lesión, es importante realizar una rehabilitación personalizada, de acuerdo a la función y deporte del paciente, respetando todos los plazos. Alterar en lo más mínimo un tratamiento puede radicar en agravar una dolencia”, explica Alejandro Picarte.

Daniel Jamett, jugador de Troncos, comenta que en muchas ocasiones cuesta respetar los procesos. “Por jugar apuramos los tiempos de recuperación, o muchas veces por motivos de trabajo o tiempo, ni siquiera realizamos bien los tratamientos, situación que siempre trae más de alguna innecesaria complicación”.

#### Amateur v/s profesionalismo

Lesionarse jugando por un club profesional no es lo mismo que sentirse disputando una competición de condición amateur. Lo mismo sucede en los deportes individuales.

En el caso profesional, los deportistas son tratados por médicos es-



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

**MAURICIO CISTERNAS** contó del riesgo de las infiltraciones. Y los sufrió personalmente, pues agravó una dolencia simple por este procedimiento.

pecializados o tratados de forma particular y el equipo que representan corre con todos los gastos. Carlos Lampe explica que “hoy los clubes cuentan con todos los recursos necesarios para los tratamientos. Si hay algo que no se puede tratar con

los médicos del club, se hace en clínicas de forma particular y la dirigencia lo costea”.

Una situación totalmente distinta se vive en los deportes amateur. “Cuando ocurre una lesión, nosotros corremos con los gastos. Si bien el

club, en mi caso, cuenta con un kinesiólogo, la recuperación de las lesiones más graves corre por nuestra cuenta. Tenemos que hacer un gasto adicional, pero a quien le apasiona el deporte, lo hace igual”, asegura Daniel Jamett.

#### Lesiones más complejas

Al momento de mencionar las dolencias que implican un mayor proceso de recuperación, Víctor Pérez señala que “diría que aquellas articulares que además involucran un componente óseo. Un ejemplo son las luxofracturas de tobillo, que generalmente requieren una reparación quirúrgica y tiempos de espera prolongados, con seguimiento médico y kinésico importante en la rehabilitación, hasta la vuelta a la funcionalidad normal o lo más parecido a ello de las estructuras involucradas. En ocasiones el daño es tan severo que persisten secuelas funcionales importantes obligando al retiro del deportista”.

Claudio Carvajal indica que “una ruptura de los ligamentos laterales del tobillo puede requerir entre 4 y 8 semanas, mientras que para la cirugía por ruptura del ligamento cruzado anterior de la rodilla podemos requerir desde 4 meses (protocolos acelerados) y a 9 meses (recomendación más valorada por la evidencia científica) para obtener un retorno seguro, a nivel competitivo y con mínimo riesgo de volver a lesionarse en la práctica deportiva”.

Además, agrega que “en estos términos, las fracturas complejas de tobillo, luxaciones traumáticas complejas de hombro, las lesiones multiligamentarias de rodilla y las rupturas de tendones rotuliano o aquiliano son lesiones que pueden requerir cirugías, tiempo importante para reparar y rehabilitaciones a veces dificultosas o no exentas de complicaciones”.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl


**Tribuna Deportiva**
**Marihuana y adolescentes**

Señor director:

Las enfermedades cardiovasculares permanecen como la principal causa de muerte en Chile y en el mundo, y han sido prioridad de diversos organismos a nivel mundial como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través del Plan de Global para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles 2013-2020.

En Chile, el Ministerio de Salud prioriza estas patologías en la Estrategia Nacional de Salud para el cumplimiento de los objetivos sanitarios de la década del 2011 a 2020. Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte y existen 819.124 sobrevivientes cardiovasculares en nuestro país, estimación del número absoluto de adultos chilenos portadores de esta patología.

Los exámenes preventivos habituales son determinación de perfil lipídico, determinación de glucosa, PCR ultrasensible y Lipoproteína A.

El electrocardiograma es muy útil, ya que mide la actividad eléctrica del corazón y permite determinar frecuencia cardíaca y ritmo, también las arritmias e infartos.

Existen otros exámenes que permiten un estudio mucho más profundo tales como test de esfuerzo, angiografía coronaria, pruebas de perfusión miocárdica y TAC coronario. Las personas deben estar atentas cuando se sienten más cansadas de lo habitual haciendo las actividades de siempre y realizarse un chequeo médico preventivo.

Los riesgos disminuyen si se sigue una dieta balanceada, consumo de agua, disminución de sal, no consumir tabaco, ejercicio

permanente mínimo caminatas, evitando el sedentarismo, disminución del estrés, balance trabajo versus descanso, en general seguir una vida saludable.

Patricia Rojo  
Académica Escuela Tecnología Médica U.  
Andrés Bello

**Deporte y mega eventos**

Señor director:

La ministra Pauline Kantor afirmó hace un tiempo que el gobierno anterior no consideró los Juegos Parapanamericanos al planificar los Panamericanos a realizarse en Santiago el año 2023. Es más, tras la solicitud de transparencia que realicé al Mindep, la administración anterior tampoco consideró pertinente estudios de viabilidad económica o social.

Es decir, toda la parafernalia propiciada por el ex ministro Squella, el ex intendente Orrego, la ex subsecretaria Sáez y el ex director del IND, el señor Droguett, se convertirá en una pesada mochila para el deporte chileno.

A pesar de toda la evidencia disponible en materia de mega eventos, ahora la ministra pretende realizar un mega evento de ciclismo tras su paso por Francia. Yo me pregunto: ¿Cuándo será el día que tengamos autoridades responsables en materia de deporte?

Diego Moreno Harismendy  
Penquista y Triatleta  
Sociólogo y estudiante de Políticas Públicas  
Universidad de Auckland

**Agenda Semanal**

**Fútbol**
**Primera División masculina**  
Fecha 22

- Universidad de Concepción vs Unión La Calera, sábado a las 20 horas, estadio Ester Roa  
- Huachipato vs Curicó Unido, domingo a las 17.30 horas, estadio Huachipato-CAP Acero

**Segunda División masculina**  
Fecha 18

- Fernández Vial vs Deportes Vallenar, domingo a las 16.30 horas, estadio Ester Roa

**Liga Campanil UdeC**  
Fecha 2

- The King vs Juventud Andalién, hoy a las 20 horas, cancha 1 complejo deportivo Campanil UdeC  
- Luis Vera y Amigos FC vs Pro

Fitness Center, hoy a las 20 horas, cancha 3 complejo deportivo Campanil UdeC

- Amarillos FC vs Integra Sport, hoy a las 20 horas, cancha 4 complejo deportivo Campanil UdeC  
- Master Soccer vs Viejo Feo FC, hoy a las 20 horas, cancha 6 complejo deportivo Campanil UdeC  
- Tiki Taka vs FC Troyanos, hoy a las 20 horas, cancha 7 complejo deportivo Campanil UdeC  
- FC Perales vs Mucho Brillo FC, hoy a las 20 horas, cancha 9 complejo deportivo Campanil UdeC

**Liga Effe 2018**  
Fecha 3

- Futmagol vs ATR, hoy a las 20 horas, Siete Fútbol  
- Medicina vs Unab, hoy a las 20 horas, Siete Fútbol  
- Effe Blue vs Effe Yellow, hoy a las 20 horas, Siete Fútbol

**Atletismo**
**Tercer selectivo Juegos de la Araucanía 2018**

- Cita, organizada por la Asociación Atlética del Bío Bío, se realizará el sábado, de 9 a 13 horas, en el estadio Ester Roa.

En las pruebas de pista que se disputarán en esta ocasión, pueden participar los atletas previamente inscritos de entre 15 a 19 años de edad (nacidos en 1999, 2000, 2001, 2002, 2003), de cara a la edición número 27 del evento. Este año, se llevará a cabo en Punta Arenas, del 11 al 17 de noviembre.

**Corridos**
**Corrida Glorias del Ejército**

- Competencia está programada para el domingo 2 de septiembre, desde las 9 horas en el Parque Bicentenario de Concepción. Organizada por el Ejército de Chile, contempla distancias de 5 y 10 kilómetros. Inscripción es gratuita, en el sitio oficial [www.corridaejercito.cl](http://www.corridaejercito.cl).

**Corrida Desafío**  
Costa San Pedro de la Paz

- Competencia está programada para el domingo 9 de septiembre, a las 10 horas. Organizada por la municipalidad de San Pedro de la Paz, el punto de partida será la avenida Costanera con Tuca-pel. Recorridos de 2, 5 y 10 kilómetros, dudas e información en [deptodeportessanpedrodelapaz@gmail.com](mailto:deptodeportessanpedrodelapaz@gmail.com)

**Squash**
**Quinto torneo Liga Sur**

- Campeonato se disputará en las canchas de Ñuble Squash, a partir del lunes 3 de septiembre. Tendrá las mismas categorías que los campeonatos anteriores que se han disputado en la presente temporada.

Se trata del penúltimo torneo del calendario adulto 2018, que se cerrará con el sexto, que se jugará la semana del 22 de octubre en el Estadio Español, y el Master de la Liga Sur, programado para la semana del 19 de noviembre, en recinto a confirmar.

**Rugby**
**Top 8, torneo central**  
Fecha 11

- Old Macks vs Troncos, sábado a las 16.10 horas, cancha Colegio Mackay  
- Country Club vs Old John's, sábado a las 16.30 horas, cancha Country Club La Reina

**RADIO UDEC**
**Esta semana destacamos en nuestra programación**

**Libros al Aire.** Un diálogo para acercarnos a la actualidad literaria, con entrevistas, reseñas y, como siempre, libros para nuestros auditores. Hoy, desde las 20.00 horas con la conducción de Priscila Ormeño y Eduardo Unda.

**Ex Professo.** Juan Cid, Juan López y Pablo Martínez presentan cada semana un espacio para dar a conocer el mundo de las humanidades y el arte. Miércoles, desde las 20.00 horas.

**Conversando con la Historia.** Un programa para la difusión del conocimiento histórico. Conducen los académicos Monserrat Fraile y José Manuel Ventura. Jueves, desde las 19.30 horas.

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

**Síguenos en Facebook y Twitter**  
[www.radioudec.cl](http://www.radioudec.cl) – 95.1 FM

**I. MUNICIPALIDAD DE LOTA**  
ALCALDÍA

**Llámesse a Concurso Público para proveer los cargos indicados a continuación:**  
**Concurso Público N° 1/2018**
**• 2 Cargos Administrativos, Grado 18° E.M.R.**
**REQUISITOS:**

Generales: Los establecidos en el Art. 10° de la Ley N° 18.883.  
Específicos: Licencia de Educación Media o su equivalente.

Los interesados deberán retirar las Bases del Concurso en la Dirección de Administración y Finanzas, Departamento de Personal o Página WEB de la I. Municipalidad de Lota, Pedro Aguirre Cerda N° 302, de 09:00 a 14:00 Hrs., a contar del 29 de Agosto de 2018.

Los antecedentes se recepcionarán hasta las 14:00 hrs. del día **14 de Septiembre de 2018, en Oficina de Partes de la I. Municipalidad de Lota.**

El concurso se resolverá el día **28 de Septiembre de 2018.**

 MAURICIO VELASQUEZ VALENZUELA  
ALCALDE



MARÍA PAZ ORTIGOZA, ALUMNA DEL COLEGIO SAINT JOHN'S

# Dejó una tradición familiar para jugársela por su deporte favorito

Comenzó en el hockey, pero se dio cuenta que su pasión era el atletismo. En esta disciplina vive un gran presente, y asoma como un importante proyecto a nivel regional.

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Casi por inercia siempre le gustó el deporte. Su familia dedicó años y una vida completa al hockey, razón más que suficiente para que la carrera de María Paz Ortigoza partiera en aquella misma disciplina.

“Mi papá Juan Ignacio fue quien me motivó en el hockey. Él junto a toda mi familia; primos, hermanos y tíos, jugaron ese deporte. Mi papá, durante trece años, fue seleccionado nacional y también profesor de hockey. Aunque no hubiese querido hacer el deporte, igual lo iba a terminar practicando, ya que era algo familiar más que nada. Igual tenía mucho potencial”, recuerda María Paz, de 15 años, sobre sus primeros años como deportista.

Pero ese camino tuvo un vuelco. Si bien destacaba en el hockey, María Paz encontraría en el atletismo su real felicidad. “Nací con el hockey. Era algo innato, pero la miss del colegio me dijo que fuese a practicar atletismo al estadio. Conocí al entrenador Álvaro Padilla, él me invitó a una concentración y me gustó el compañerismo. Estando en un colegio con muy buena situación, a veces uno no ve lo que hay más allá de eso. El hockey es un deporte que se practica en colegios más particulares, mientras que en el atletismo vi otra realidad y eso me gustó. Iba una vez a la semana, pero desde el verano no paré, me salí del hockey y empecé a practicar atletismo en el estadio casi todos los días”, comenta María Paz, sobre su comienzo en un deporte que le apasiona.

Su entrenador es Álvaro Padilla, quien trabaja en el Club Atlético Coronel, cuna de grandes atletas a nivel local y nacional, como Víctor Aravena y Javiera Faletto. El técnico de María Paz cuenta que “yo creo que se motivó porque sentía que en hockey daba mucho, pero el equipo no era más que eso. En atletismo, como es un deporte individual, vio resultados buenos gracias a su constancia. Nuestro club atlético tiene a los atletas de mayor rendimiento”.

Eso sí, Padilla valora que el rendimiento de su dirigida no es sólo mérito propio. “Es trabajo de la profesora Daniela Martínez y Aquiles Zúñiga, quienes han levantado muchísimo al Colegio Saint John's en el atletismo”.

¿Cómo tomó su familia el definitivo cambio de deporte? “Mi papá me preguntó si estaba segura, que lo pensara bien, tomando en cuenta que tenía bastante potencial en el hockey. Pero siempre me han apoyado en el deporte, así que me dijeron que siguiera en el atletismo si eso era lo que realmente quería. En atletismo somos una familia. Me gusta la sensación de estar co-

rriendo y la rivalidad que se va generando. Corres, no piensas en nada y te desahogas. La verdad no me importa mucho el colegio y sé que está mal, pero le pongo más énfasis al deporte, porque es lo que más me gusta. He tenido un par de lesiones, pero igual me ha ido bien. Incluso en una competencia iba primera y sufrí una caída fea, pero logré pararme y al final obtuve el segundo lugar”, revela ella.

## De primer nivel

No es descabellado pensar que María Paz Ortigoza pueda darle grandes alegrías al país en un mediano o largo plazo. El año pasado fue campeona nacional en los 300 metros vallas, en categoría cadetes. “Ella es muy constante, responsable y muy competitiva en sus entrenamientos. No le tiene miedo a sus rivales”, destacó su entrenador, proyectando un futuro muy auspicioso, pese a que en series menores, María Paz ya es una realidad.

“Tiene mucha proyección. Va a clasificar a los Juegos de la Araucanía, corre por su colegio y el club atlético. Entrena varios días a la semana. La proyección de ella es que haga sus mejores marcas cuando sea adulta. A futuro da para ilusionarse con un gran rendimiento. Es muy fuerte en tres pruebas: 100, 200 y 400 metros planos, e incluso en los 400 metros vallas, teniendo muy buenas marcas. El primer selectivo de la Araucanía ya lo ganó. Es una carta muy buena para esos juegos”, agrega Padilla.

## Puro esfuerzo

María Paz va al colegio todos los días en la mañana, luego retorna a su casa, lugar desde donde rápidamente sale los lunes, miércoles y viernes al Ester Roa. Los sábados, además, entrena en Coronel. “Es responsable y constante. Ese esfuerzo le permite obtener grandes frutos. De hecho, tiene muchas cualidades para otras pruebas, como los 800 metros. Podría ser muy buena corredora de esa categoría, pero tiempo al tiempo. No hay que apurarla ni presionarla. Sus características puede que le permitan ser seleccionada chilena luego. Su objetivo es competir el próximo año en un sudamericano, sea en cadete o menores”, añadió su entrenador.

¿Sus marcas? Padilla complementó que “los 400 metros planos los corre en 1,01 minutos, los 100 metros planos en 12,60” y en los 200 tiene 27,34 segundos. Todas estas marcas son electrónicas oficiales”. En relación a su futuro, Ortigoza, con solo 15 años, ya va teniendo clara una de sus prioridades. “Me gustaría estudiar Nutrición y Dietética en la U. de Concepción”.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





## Salud y Deporte



## Estiramientos y entrada en calor

Gustavo Belmar Caamaño  
Escuela Kinesiología Uddla

Las lesiones musculares son uno de los principales problemas que enfrentan los atletas actuales, tanto recreativos como profesionales. Éstas representan al menos el 30% de las observadas en las clínicas de medicina deportiva. Como resultado, es imperativo usar los medios más efectivos para ayudar a prevenirlas.

En el Mundial de Rusia pudimos ver como las selecciones entraban al campo de juego 30 minutos antes del partido, a realizar actividades de calentamiento y estiramientos. Se describen numerosos efectos de esta actividad previa en la prevención de lesiones del aparato locomotor. Acciones de activación muscular con movimientos corporales como trote suave, movimientos circulares en hombros o rotaciones de tronco, son útiles para activar y entrar en calor.

Entre los beneficios del calentamiento encontramos, primero, la prevención de lesiones y una mejor condición para la actividad deportiva, logrando un aumento de temperatura corporal. Ello consigue un aumento de la concentración de oxígeno disponible en la sangre para la función muscular y aumento de la velocidad de conducción nerviosa, logrando una contracción muscular mayor y disminuyendo el tiempo de reacción del deportista.

También se produce un aumento del metabolismo muscular, disminuyendo la viscosidad del tejido que permite contracciones más fluidas, y se observa igual una vasodilatación de los vasos sanguíneos, lo que provee de mayor irrigación sanguínea a los músculos.

Por otra parte, los protocolos de elongación y de entrenamiento de la flexibilidad tiene sus beneficios. Se pueden destacar el aumentar la temperatura de la musculatura; la disminución del dolor post ejercicio; el aumento de los rangos de movimiento de una articulación en sujetos sa-

### Consejos para el calentamiento

Realizar ejercicios aeróbicos como trote suave, pedalear en una bicicleta estática, y mover las articulaciones en sus rangos disponibles.

nos y lesionados; el aumento de la tolerancia al estiramiento; una mejor vuelta a la calma y recuperación del organismo tras un esfuerzo intenso; la disminución del riesgo de lesiones y la mejora del rendimiento, sobre todo en deportes que soliciten amplios rangos de movimiento.

A pesar de toda la información existente, los consejos y recomendaciones son realizar siempre un buen calentamiento general con ejercicios aeróbicos como trote suave, pedalear en una bicicleta estática, mover las articulaciones en sus rangos disponibles, etc.

Luego, pasar a un calentamiento específico para las necesidades del deporte a realizar. Tener en cuenta los músculos que más van a trabajar, para preparar los tejidos. Debe durar al menos 15 minutos.

La elongación muscular puede realizarse antes y tras el ejercicio, y la elongación previa debe ser dinámica, teniendo cuidado de no sobre tensar los tejidos y combinar con las acciones de entrada en calor. No deben superar los 15 segundos de tensión y solo deben ser un estímulo para favorecer la activación muscular.

La elongación posterior a la actividad ayuda a la recuperación y a mejorar la flexibilidad muscular, disminuyendo el dolor propio del esfuerzo. Ésta puede ser estática y sostenida por 20 a 30 segundos por grupo muscular, ayudando a la relajación de los tejidos y la disminución de la tensión. Destinar a este trabajo al menos 10 minutos.

# Paletearon por tercera vez bajo la mirada de Pasmíño

En el Colegio Concepción Pedro de Valdivia se vivió otra jornada del tenis de mesa en Adicpa. Muchos niños, desde Quinto a Octavo Básico, compitieron buscando un lugar en el master de fin de año. El árbitro Víctor Pasmíño fue el gran encargado de supervisar la jornada y analizó en detalle la disciplina.



## Las caras nuevas del Campanil animaron el recreo deportivo del Marina de Chile

Durante el año pasado y en este primer semestre, el primer equipo de UdeC se encargó de entretener a cientos de estudiantes de diversos colegios de la zona. Las clínicas del Campanil se transformaron en un clásico y hasta una cábala para el buen rendimiento del equipo. Y con la misión de nuevamente acercar el deporte a los diferentes establecimientos de la zona, UdeC retomó estas actividades la pasada semana.

Steffan Pino, Guido Vadala, Luis Pedro Figueroa, Álvaro Salazar, Héctor Berrios y Antonio Ramírez compartieron con los estudiantes del Colegio Marina de Chile el martes pasado, jugando baby fútbol y realizando ejercicios junto al preparador físico del club, Patricio Cornejo. Francisco Bozán también par-

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Estuvo la semana pasada en el Fiscal de Talca trabajando como juez de línea, pero el viernes se encargó de estar supervisando y observando atentamente a decenas de motivados pequeños estudiantes.

Víctor Pasmíño es árbitro desde 2007 y además profesor de educación física. En el Colegio Concepción Pedro de Valdivia trabaja desde hace un par de años y, específicamente, desde 2014 está a cargo de la disciplina en aquel colegio que el viernes animó una muy entretenida jornada. Alrededor de 60 niños provenientes desde diferentes establecimientos como el Salesiano, Los Acaios, Concepción San Pedro, Liceo La Asunción, Saint John's, Almondale Lomas y San Pedro, Instituto Humanidades, San Cristóbal, se reunieron en el Concepción Pedro de Valdivia, también participante, para dar vida a la tercera jornada del tenis de mesa de Adicpa del año. Las dos primeras se realizaron en el semestre anterior y el anfitrión, en ambas oportunidades, fue el Colegio Concepción San Pedro.

“El tenis de mesa se divide en cuatro fechas al año, más una quinta que es un master, donde se reúnen a final los alumnos que sacaron mejor puntaje durante la temporada. Ahí se va premiando a los mejores en cada una de las categorías. Se juega a mediados de noviembre”, comentó el profesor Víctor Pasmíño.

La competencia que se vivió en el gimnasio del colegio desde las 15 hasta las 18 horas, tuvo a los niños de Quinto, Sexto, Séptimo y Octavo como grandes protagonistas. Hay lugares para todos, eso sí, y en ese sentido también la disciplina tiene competencias para estudiantes desde Primero Básico hasta Cuarto Medio, pero aquello va dividido tam-

tipó de la actividad y estuvo en compañía de un activo Pablo Lenci, quien con el ánimo de costumbre se entretuvo, conversó y jugó con los alumnos, quienes casi en su mayoría eran de enseñanza media.

Fue la primera clínica deportiva de Guido Vadala y Steffan Pino, los refuerzos del Campanil para esta temporada. Hubo aplausos y selfies con todos, pero el más aplaudido fue lejos Luis Pedro Figueroa. El ex lateral de la “Roja” y Colo Colo solo tuvo alabanzas para este tipo de iniciativas que para UdeC ya son una completa tradición.

“Siempre es bueno, tanto para ellos como para nosotros. Salimos de la rutina así. Felicito a la institución por generar estas instancias para estar presente con los niños. Estamos más cerca de ellos y mu-

FOTOS:SIDORO VALENZUELA M.



bién en otras dos categorías. La idea es que la competencia sea lo más pareja posible y, por ende, los chicos de Primero Básico juegan ante los de Segundo, los de Tercero con los de Cuarto, y así sucesivamente conforme van pasando de curso.

**Polifuncionales**

Son muchos los partidos que en cada jornada se van disputando en simultáneo. Por ello, los "árbitros" encargados de anotar los puntos y sets que va ganando cada jugador, son los mismos niños. Se forman grupos de tres estudiantes, dos de ellos juegan, el otro cumple ese rol y así se van rotando. De esos tres, solo uno quedará eliminado, pero por lo menos asegura disputar dos partidos. Así no se desmotivan y van felices a competir y divertirse.

"El tenis de mesa es considerado un deporte de caballeros. Rara vez hay discusión en algún punto. Y si eso llegara a ocurrir, el partido se detiene y un profesor se acercará a definir la situación. A veces igual pelean por puntos, porque quieren competir,

**RESULTADOS TENIS DE MESA 5° Y 6° BÁSICO**

FECHA	DAMAS	VARONES
1°	1 MAGDALENA MARAMBIO 2 CAMILA SOTO	1 GUILLERMO VÉJAR 2 CRISTÓBAL JARA 3 TOMÁS FARFÁN
2°	1 MAGDALENA MARAMBIO 2 JOSEFINA TORRES	1 GUILLERMO VÉJAR 2 CRISTÓBAL JARA 3 BENJAMÍN VÉJAR
3°		1 GUILLERMO VÉJAR 2 CRISTÓBAL JARA 3 MANUEL SALGADO

**RESULTADOS TENIS DE MESA 7° Y 8° BÁSICO**

1°	1 JAVIERA AQUEVEQUE 2 JAVIERA GABLER 3 CONSTANZA ESPARZA	1 VICENTE VIGUERAS 2 EMILIO CUEVAS 3 TOMÁS MARDONES
2°	1 JAVIERA GABLER 2 BÁRBARA ESPINOZA 3 JAVIERA AQUEVEQUE	1 ÁLVARO SÁEZ 2 RENATO PARISCHEWSKY 3 JAVIER RIVERA
3°	1 JAVIERA GABLER 2 JAVIERA AQUEVEQUE 3 MARTINA ARAGÓN	1 PEDRO ARAGÓN 2 BENJAMÍN SUFRAY

pero pasa poco", detalla Pasmño.

El juez nacional trabaja en los duelos de Primera B, y cada fin de semana debe lidiar con intensos reclamos no solo de los jugadores de cada club, sino que además de los mismos hinchas que llegan a los estadios. Una realidad absolutamente distinta a la que vive en cada jornada de tenis de mesa.

"Esta experiencia ha sido muy linda y enriquecedora. En 2014 empecé a dedicarme a este tema y con la ayuda de otros profesores me he ido perfeccionando. Es un mundo aparte al arbitraje. Acá los niños desarrollan muchísimo la concentración, ya que el tenis de mesa es un deporte psicológico. Creo que durante estos cuatro años que llevo acá hemos cumplido todos los objetivos que como institución nos hemos trazado", dijo Pasmño.

Además, agregó que "el tenis de mesa antes estaba un poco dejado de lado acá en el colegio y en 2014 tuvimos un tercero regional que ya se fue del establecimiento. En 2015 lo mismo y así hemos crecido con el paso de los años. Cada año ha sido

más complicado, porque los alumnos van entrenando mucho más y se perfeccionan no solo en colegios, sino que en clubes. La competencia es cada vez más dura y el balance es muy positivo en general. Hay que seguir apoyándolos para que el tenis de mesa sea mucho más masivo. Eso sí, cada colegio tiene claro que para los niños el estudio siempre está primero".

**¿Y el master?**

Al master llegan los mejores ocho de cada categoría, más el noveno y décimo, quienes son arrastrados por el campeón y subcampeón. Son diez alumnos que compiten entre Primero y Segundo Básico, diez más de Tercero y Cuarto, y así. Solo los mejores llegan a esa etapa final del año, que aún no tiene sede definida. Aún resta una fecha y si bien varios han sacado una amplia ventaja, como Guillermo Véjar, hay otros que lucharán hasta el final por su lugar.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

chas veces por nuestro trabajo nos alejamos de la realidad y como empezamos nosotros. Así ellos se ilusionan con ser futbolistas e ir cumpliendo de a poco sus sueños".

"¿Y el nivel de los estudiantes? Bien, siempre en los colegios hay picardía y niños que saben jugar muy bien. Me motivó mucho esta clínica, sobre todo en un año que ha sido difícil para mí", sentenció Luis Pedro Figueroa.

Por otro lado, el entrenador del Campanil, Francisco Bozán, valoró que "el agradecimiento es mutuo con los chicos. Vinimos a entregar parte de nuestro trabajo y nuestra vida, y lo que recibimos es mucho más que eso. Nos vamos llenos de energía, cariño y una ilusión de entender que representamos algo más de que un balón ingrese a un arco. Estamos representando un sueño para los futuros jóvenes y es ahí donde nos sentimos honrados de representar esa responsabilidad social que tiene el fútbol como ese agente sociabilizador".

**Un orgullo**

Fueron un buen dueño de casa y quedaron muy felices por recibir al Campanil. El encargado del Colegio Marina de Chile, Cristian Morales, comentó que "soy ex alumno de la UdeC y esta actividad sin duda me deja muy contento. Tener a parte del plantel que pelea la punta del fútbol chileno es importante para nosotros. Los jugadores se dieron el tiempo de compartir con los jugadores y además aprovecharon de hacer deporte. Me alegra mucho que el club se acerque a los chicos".

La autoridad del establecimiento añadió que "quedamos un poco cortos, porque esta vez trabajaron con niños de la enseñanza media y también hay muchos de básica, que siempre son los más entusiastas. No todos los días se dan oportunidades así. Muy contentos quedamos todos ante esta posibilidad. Tenemos talleres deportivos en damas y varones, así que eso va estimulando a los chicos en la práctica deportiva".

FOTO:CAROLINA ECHAGÜE M.



# Clínica deportiva de Fútbol UdeC en Colegio Marina de Chile



**ANTONIO RAMÍREZ,** Esteban Pino y Héctor Berríos.

**HÉCTOR PALLALEF** y David Rioseco.



**JOAQUÍN BUSTOS** y Joaquín Cortes.

Junto a los alumnos del Colegio Marina de Chile, deportistas del equipo de fútbol de la UdeC realizaron una clínica deportiva junto a estudiantes de diversas edades que practican esta disciplina deportiva.

Durante el Clínica los estudiantes realizaron un entrenamiento que contó con la supervisión de los destacados jugadores del plantel.



**SOFÍA RIVERA** y Laura Padilla.



**LAURA PADILLA,** Sofía Rivera y Renata Ambiado..

**31 AGO 23 HRS**

**FIESTA CARNAVAL**

¡BATUCADAS Y JOLGORIO PARA CELEBRAR EN GRANDE!

**MC**  
MARINA CLUB DISCOTHEQUE  
marinadelsol.cl

<b>FIESTA TRIBUTO DEPECHE MODE</b> 01 SEPTIEMBRE	<b>JAZZ, VINOS &amp; BLUES PEDRO BAND</b> 06 SEPTIEMBRE	<b>FIESTA MC FLUOR</b> 07 SEPTIEMBRE
---	--	---

**01 SEP 23 HRS.**

**FIESTA TRIBUTO A DEPECHE MODE**

¡REVIVE UNO DE LOS MEJORES CONCIERTOS DE ESTE AÑO!

**MC**  
MARINA CLUB DISCOTHEQUE  
marinadelsol.cl

<b>JAZZ, VINOS &amp; BLUES PEDRO BAND</b> 6 SEPTIEMBRE	<b>FIESTA MC FLUOR</b> 7 SEPTIEMBRE	<b>FIESTA MC CON SUPERNOVA</b> 8 SEPTIEMBRE
---	--	--



# Programa hípico jueves 30 de agosto

**1ª carrera**  
**15:15 horas**



Debido a que gran parte de la programación se transmitirá a Turquía, la reunión comienza antes de lo habitual. De las 10 competencias, destaca el clásico condicional Luis Hinrichs Olivares, homenaje a un recordado directivo del Club Hípico de Concepción. Aprontes destacados: Allianz Park (500m. 27,57); Cabo Froward (800m. 46,35); Gran Winner (800m. 46,88); Liberty Soul (600m. 32,87).



FOTOS: ENRIQUE MOLINA N.

## DAUPHINE D'OR "Hijo de Mayakovsky"

Ya suma dos victorias en nueve presentaciones y le permite a su "padre" mantener la supremacía en la estadística de reproductores de medicamino con veinte carreras ganadas. Es preparado por Joan Amaya y fue llevado al triunfo por Danilo Grisales con la casaquilla del stud Mis Pollitos.

### PRONÓSTICOS:

- 1ª Carrera (10) SIKRITER (7) CABO FROWARD
- 2ª Carrera (10) GRAN WINNER (4) RAYO REAL
- 3ª Carrera (11) ATOM (8) STAR FIELD
- 4ª Carrera (6) DON RAFA (4) BARCO FANTASMA
- 5ª Carrera (10) RECUERDO DE LUNA (2) TIA BEGO
- 6ª Carrera (5) TARAVANA (7) EL CANTANTE
- 7ª Carrera (2) LIBERTY SOUL (1) MALABARI
- 8ª Carrera (9) FELIMON (5) FIJATE CABRO
- 9ª Carrera (5) TAEKWONDO (4) CHAO TIA
- 10ª Carrera (3) MI GUATON (2) GRAN PANCHITO

1ª Carrera [15:15 Hrs.] Premio: "GOLPEADA" HANDICAP - Índice 4 al 2 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 1ª Triple Inicial (Valor \$500); 1ª Doble De Mil (C/2ª); 1ª Doble Quinela (C/2ª)

RAUL VASQUEZ O.	3º	2º	(1)	DIFICIL DE CREER (Pavarotti II)	55	JANS A. VEGA	(CERRO NEGRO)
HUGO TORRES R.	1º	8º	(2)	AS DE LUNA (Henrythenavigator)	55	CRISTIAN CARO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
ARMANDO NAVARRETE B.	5º	3º	(3)	LOCO BONITO (Dushyantor)	55	CRISTIAN A. ROJAS	[ELISA]
HUGO POZO V.	4º	1º	(4)	LA PUNTITA (Rock Of Gibraltar)	55	GUSTAVO AROS	[GUILLERMON]
ANTONIO ABARZUA C.	6º	6º	(5)	MCGEE (Indy Dancer)	56	ANTONIO PEÑA	[MORALES M., LUIS]
JUAN R. BERNAL C.	6º	11º	(6)	PETER HANSEL (Until Sundown)	56	GUSTAVO VERA	[LAS GLORIAS]
HECTOR ESPINOZA N.	4º	8º	(7)	CABO FROWARD (Neko Bay)	56	LUIS PEREZ	[CARLTI]
REINALDO CHAMORRO B.	9º	7º	(8)	MALOS PASOS (Tumblebrutus)	55	MANUEL GUERRERO	[BASICO]
HUGO POZO V.	1º	6º	(9)	LUCERO BLANCO (Cat Scan)	56	MOISES DONOSO	[GUILLERMON]
LUIS SOTO H.	1º	1º	(10)	SIKRITER (Newfoundland)	56	JOSE MOYA	[BELGRANO]
CARLOS CORDOVA A.	5º	9º	(11)	DINCWALL (Dangerous Midge)	56	LUIS G. SOTO	[ANTOINE]
HUGO POZO V.	7º	2º	(12)	EL CHINCOL (Dylan Thomas)	55	NELSON FIGUEROA	[DON MEMO]
REINALDO CHAMORRO B.	4º	2º	(13)	SOY UNICA (Mayakovsky)	57	JOSE SOLANO	[BASICO]
CARLOS NORAMBUENA B.	1º	5º	(14)	LA FUSTA (Until Sundown)	57	DANILO GRISALES	[ANDALIEN]
LUIS SOTO H.	6º	3º	(15)	FLIN FLAY (Wacky II)	57	LENNART P. SILVA	[DON HIPOLITO]

2ª Carrera [15:45 Hrs.] Premio: "ASSAYER" CONDICIONAL - Machos 3 años No Ganadores - 1100 metros. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 2ª Triple Inicial; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/3ª)

CARLOS NORAMBUENA B.	11º	10º	(1)	NO ES DE AQUI (Fast Company)	57	GUSTAVO AROS	[ANDALIEN]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	6º	(2)	NEGRO ALBO (Sundar)	57	JAIME MIÑO	[LOS TORITOS]
ERCIRA ALARCON J.	5º	13º	(3)	TE DE TAPIT (Fast Company)	57	JANS A. VEGA (4)	[CALUFO]
HUGO TORRES R.	5º	4º	(4)	RAYO REAL (Fast Company)	57	CRISTIAN CARO	[VAQUITA SABROSA]
CARLOS CORDOVA A.	9º	12º	(5)	CROATIAN COMPANY (Fast Com...)	57	CRISTIAN A. ROJAS	[DALMACIA]
RAUL VASQUEZ O.	Deb.	CHC	(6)	EL MADIBA (Grand Daddy)	57	LUIS AROS H.	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
HUGO TORRES R.	8º	9º	(7)	ATRAE AL MOMENTO (Court Vision)	57	LENNART P. SILVA (2)	[TORRES R., HUGO]
CARLOS NORAMBUENA B.	10º	8º	(8)	VAMOS A PRIMERA (Awesome P...)	57	VICTOR ORREGO	[M S D]
JULIO ESPINOSA N.	Deb.	Rodó	(9)	CHATEAU PALMER (Grassy II)	57	LUIS PEREZ	[TERESA CAROLINA]
GERARDO MELO M.	Deb.	CHC	(10)	GRAN WINNER (Distorted Economy)	57	GUSTAVO VERA	[STUD HARAS LIZZIE]
JUAN R. BERNAL C.	2º	7º	(11)	CENTAURUS (Dangerous Midge)	57	DANILO GRISALES	[ALE Y CATHY]
HUGO POZO V.	2º	3º	(12)	PAF DADDY (Scat Daddy)	57	NELSON FIGUEROA	[MATRIARCA]
HUGO TORRES R.	9º	13º	(13)	ALLIANZ PARK (Grand Daddy)	57	MOISES DONOSO (4)	[ALCANZANDO UN SUEÑO]

3ª Carrera [16:15 Hrs.] Premio: "BIG SHOW" HANDICAP - Índice 1B - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 1ª Sextuple; 3ª Triple Inicial; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/4ª); 1ª Doble Quinela (C/4ª)

CARLOS NORAMBUENA B.	3º	8º	(1)	MISSIONERO (Dushyantor)	56	VICTOR ORREGO	[MAJECO]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	6º	(2)	LIFE IS GOOD (Pavarotti II)	56	LENNART P. SILVA	[EL GRILLO]
RAUL VASQUEZ O.	-	Reap.	(3)	PLAZA CONCEPCION (Tumblebr...)	56	LUIS AROS H.	[MAXIMO VALENTINO]
NELSON NORAMBUENA B.	11º	9º	(4)	PISTOL KID (Minister's Bid)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[EL MANZANA]
ALBERTO PINOCHET P.	7º	6º	(5)	DOCTOR BAMBINO (Cstaad II)	56	IVAN CARCAMO	[HNOS. CHACANO]
LUIS SOTO H.	4º	snp	(6)	EL BOOMERANG (El Bionico)	56	MICHEL URRRA	[PAOLA ANDREA]
RAUL VASQUEZ O.	10º	7º	(7)	ANCO MARCIO (Monthir)	56	CRISTIAN CARO	[HIDALGO HERMANOS]
REINALDO CHAMORRO B.	11º	10º	(8)	STAR FIELD (Last Best Place)	56	GUSTAVO VERA	[VACILON]
JULIO ESPINOSA N.	5º	6º	(9)	CRISTAL ALAZAN (Sitcom)	56	LUIS PEREZ	[AMERICA]
HECTOR ESPINOZA N.	11º	11º	(10)	GRAN MIGUELINA (Aragorn II)	56	LUIS G. SOTO	[CORBATA VIEJA]
REINALDO BELLO B.	3º	10º	(11)	ATOM (Sighteing)	56	MOISES DONOSO	[A MIS PADRES]
ARMANDO NAVARRETE B.	-	Reap.	(12)	PADRE TIerno (Father Time)	56	ANTONIO PEÑA	[SANTA MIRIAM]

4ª Carrera [16:45 Hrs.] Premio: "RIO ABAJO" HANDICAP - Índice 13 al 6 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 1ª Triple Con Alargue; \$500; 1ª Doble De Mil (C/5ª)

CARLOS CORDOVA A.	4º	8º	(1)	BETANIO (Roman Ruler)	56	MOISES DONOSO	[ANTOINE]
ALBERTO PINOCHET P.	9º	6º	(2)	CARA DE PIROPO (Defer)	57	IVAN CARCAMO	[JOTA DE JASMA]
ALBERTO PINOCHET P.	8º	5º	(3)	CHIRUSON (Feliz De La Vida)	55	CRISTIAN CARO	[LOS DE HUAPEN]
CARLOS NORAMBUENA B.	2º	2º	(4)	BARCO FANTASMA (Soldier Of F...)	55	NELSON FIGUEROA	[DESPACHERA]
JOAN AMAYA H.	1º	3º	(5)	LA MARIMBA (Caesarion)	58	VICTOR ORREGO	[MI TIERRA HERMOSA]
CARLOS NORAMBUENA B.	4º	1º	(6)	DON RAFA (Aragorn II)	58	DANILO GRISALES	[ANDALIEN]
NELSON NORAMBUENA B.	6º	6º	(7)	OCEANO MAGICO (Dunkirk)	60	LUIS AROS H.	[FIFTY - FIFTY]
JOAN AMAYA H.	12º	1º	(8)	DAUPHINE D'OR (Mayakovsky)	55	MANUEL GUERRERO	[MIS POLLITOS]
JULIO ESPINOSA N.	1º	5º	(9)	VICTORINO (Victory Gallop)	59	LUIS PEREZ	[MELEDMAR]
ERCIRA ALARCON J.	2º	5º	(10)	EL GRAN FU FU (Breathless Storm)	58	JANS A. VEGA	[CALUFO]
ERCIRA ALARCON J.	5º	3º	(11)	NIKER (Mayakovsky)	59	GUSTAVO VERA	[SILENCIO]
CARLOS NORAMBUENA B.	1º	7º	(12)	WHITNEY CHILD (Feliz De La Vida)	56	JOSE SOLANO	[ROUMEAU]
VICTOR GALLARDO E.	7º	10º	(13)	ALUD AZUL (Bonus Fever)	60	GUSTAVO AROS	[MARZUC]



## NELSON FIGUEROA "Reapareció Ganando"

Tras treinta días de castigo por ser responsable de la rodada de Luis Riquelme, retornó a la pista y ganó las competencias mejor remuneradas de la jornada. Se impuso con Milkao en la condicional de 3 años por \$3.000.000 y ganó el clásico por \$2.500.000 con el ejemplar Saman. Con este último se fotografía con sus propietarios don Jorge Porter Burzio y don Jorge Porter Álvarez junto a las autoridades y socios del Club Concepción.

5ª Carrera [17:15 Hrs.] Premio: "BUDI" HANDICAP - Índice 1 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 2ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/6ª); 1ª Doble Quinela (C/6ª)

NELSON NORAMBUENA B.	1º	5º	(1)	BABA O'RILEY (Azamour)	55	CRISTIAN A. ROJAS	[NICOLE]
JOAN AMAYA H.	Deb.	CHC	(2)	TIA BEGO (Seeking The Dia)	56	LUIS PEREZ	[DOÑA IRENE]
ERCIRA ALARCON J.	9º	10º	(3)	PURA VIRTUD (Dance Brightly)	55	JANS A. VEGA	[MELIZOS DANBEL]
JUAN R. BERNAL C.	4º	6º	(4)	METTMANN (Monthir)	55	GUSTAVO VERA	[PININO CHAVEZ]
JORGE LEON S.	Deb.	CHC	(5)	ESTAMOS VIVOS (Dushyantor)	56	JOSE SOLANO	[LO OROZCO]
VICTOR GALLARDO E.	7º	2º	(6)	PEDRO Y PEDRO (Pavarotti II)	56	GUSTAVO AROS	[MARIO VALDES]
JORGE LEON S.	Deb.	CHC	(7)	AMADO (Pal Tata)	56	MOISES DONOSO	[RODRIGUEZ M., MILTON]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	4º	(8)	TANQUESILLO (Aragorn II)	55	MANUEL GUERRERO	[PARADISE]
RAUL VASQUEZ O.	Deb.	CHC	(9)	CORNELIA VESTAL (Send Inthe C...)	56	LUIS AROS H.	[SANTA MALVA]
CARLOS CORDOVA A.	3º	3º	(10)	RECUERDO DE LUNA (Grand Daddy)	56	NELSON FIGUEROA	[ANTOINE]
FRANCISCO SAAVEDRA	-	Reap.	(11)	BELLE SATINE (Breathless Storm)	56	JAIME MIÑO	[PADOVANI E., EMILIO]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	(12)	HENSHAW (The Mighty Tiger)	55	MICHEL URRRA	[MARIA K.M.C.]

6ª Carrera [17:45 Hrs.] Premio: "MOCITO MATEO" HANDICAP - Índice 1B - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 3ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/7ª)

HUGO TORRES R.	4º	6º	(1)	DOY LA FIRMA (Dunkirk)	55	JAIME MIÑO	[PAPI JUAN]
REINALDO BELLO B.	6º	3º	(2)	AFRICA'S BIG FIVE (Indy Dancer)	55	OSCAR MELLA	[MIS POLLITOS]
FRANCISCO SAAVEDRA	-	Reap.	(3)	MAQUINA DILLINGER (Red Rocks)	54	MOISES DONOSO	[EL MAS BELLO]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	(4)	EL SULFO (War Chant)	54	LUIS PEREZ	[MI TIERRA HERMOSA]
RAUL VASQUEZ O.	3º	2º	(5)	TARAVANA (Fusaichi Pegasus)	57	CRISTIAN CARO	[MANUEL URBINA A.]
LUIS SOTO H.	2º	9º	(6)	ATTITUDE (Aptitude)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[BELGRANO]
ALBERTO PINOCHET P.	2º	4º	(7)	EL CANTANTE (Newfoundland)	58	NELSON FIGUEROA	[ROSARIO DEL ALAMO]
ANTONIO ABARZUA C.	6º	4º	(8)	PUDO SER (Authorized)	54	ANTONIO PEÑA	[MONIN]
JOAN AMAYA H.	1º	9º	(9)	GENERAL COLOSO (Breathless S...)	57	GUSTAVO VERA	[PAJARITO ESTIP]
CARLOS CORDOVA A.	3º	3º	(10)	GREAT TYCOON (Diamond Tycoon)	56	JOSE MOYA	[TARARIRA]
LUIS SOTO H.	10º	6º	(11)	DI SPARTACUS (Optic Nerve)	57	LENNART P. SILVA	[JERRY MAGUIRE]

7ª Carrera [18:15 Hrs.] Premio: "LUIS HINRICHS OLIVARES" CLASICO CONDICIONAL - Machos y Hembras 3 años - 1400 metros. Ganador; Exacta, Quinela; Trifecta; Cuatrefecta; 4ª Triple Con Alargue; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/8ª); 1ª Doble Quinela (C/8ª)

JOAN AMAYA H.	2º	1º	(1)	MALABARI (Morning Raider)	57	GUILLERMO PONTIGO	[MIS POLLITOS]
JUAN R. BERNAL C.	1º	1º	(2)	LIBERTY SOUL (State Of Play)	57	DANILO GRISALES	[ALE Y CATHY]
REINALDO CHAMORRO B.	1º	7º	(3)	OLIMBA (Dangerous Midge)	55	JAIME MIÑO	[BASICO]
CARLOS NORAMBUENA B.	1º	3º	(4)	VERY GOOD (Daddy Long Legs)	57	NELSON FIGUEROA	[DESPACHERA]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	4º	(5)	HAMPER (Awesome Patriot)	57	MANUEL GUERRERO	[PARADISE]

8ª Carrera [18:50 Hrs.] Premio: "RALCO" HANDICAP - Índice 1B - 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 Doble De Mil (C/9ª)

HECTOR ESPINOZA N.	9º	2º	(1)	CELTIC TIGER (Father Time)	55	GUSTAVO AROS	[CARLTI]
FRANCISCO SAAVEDRA	8º	2º	(2)	AIRES DE CONQUISTA (Happy H...)	55	OSCAR MELLA	[LEONTINA]
HECTOR ESPINOZA N.	2º	6º	(3)	MONTALVANO (Breathless Storm)	55	ANTONIO PEÑA	[CORBATA VIEJA]
HUGO TORRES R.	8º	2º	(4)	CHIPI CRACK (Ivan Denisovich)	55	LUIS G. SOTO	[CONY Y ANTO]
ALBERTO PINOCHET P.	2º	2º	(5)	FIJATE CABRO (Minister's Bid)	56	NELSON FIGUEROA	[SEBA Y FRANCI]
ERCIRA ALARCON J.	3º	8º	(6)	GRAN JACK (Dunkirk)	56	GUSTAVO VERA	[EL TANITO]
GERARDO MELO M.	-	Reap.	(7)	EL CORCHETE (Milt's Overture)	56	DANILO GRISALES	[MULEVA]
CARLOS NORAMBUENA B.	5º	4º	(8)	VICENZO BELLINI (Pavarotti II)	55	JAIME MIÑO	[LOS RAYOLEROS]
JOAN AMAYA H.	6º	4º	(9)	FELIMON (Mayakovsky)	56	LUIS PEREZ	[MIS POLLITOS]
RAUL VENEGAS V.	5º	7º	(10)	MAROLE (Ramaje)	56	MOISES DONOSO	[JUAN DE TURQUIA]
HECTOR ESPINOZA N.	2º	2º	(11)	EXQUISITA (Aragorn II)	56	JOSE MOYA	[LO ESPINOZA]

9ª Carrera [19:25 Hrs.] Premio: "COUNCIL" CONDICIONAL - 4 años y más No Ganadores - 1000 metros. Ganador; A Segundo; Exacta, Quinela; Trifecta; Superfecta; 2ª Triple Final; Enganche; 1ª Doble De Mil (C/10ª); 1ª Doble Quinela (C/10ª)

RAUL VASQUEZ O.	Deb.	CHC	(1)	AVIRA (Authorized)	55	VICTOR ORREGO	[CUREPTO]
JORGE LEON S.	Deb.	CHC	(2)	ARNANCY (Father Time)	55	CRISTIAN A. ROJAS	[LO OROZCO]
JORGE LEON S.	5º	2º	(3)	DIVINA LOLITA (Last Best Place)	55	JANS A. VEGA (4)	[LO OROZCO]
JULIO ESPINOSA N.	5º	3º	(4)	CHAO TIA (Tao Tio)	55	LUIS PEREZ	[DELLAROSSA]
CARLOS NORAMBUENA B.	Deb.	CHC	(5)	TAEKWONDO (Scat Daddy)	57	GUSTAVO AROS	[LA COMPANIA]
LUIS SOTO H.	3º	5º	(6)	FABIOLITA AGA (Buzzword)	57	LENNART P. SILVA (2)	[BELGRANO]
REINALDO BELLO B.	8º	4º	(7)	MUHAMMAD (Dangerous Midge)	57	JOSE SOLANO (1)	[SANTA XIMENA]
HUGO TORRES R.	7º	7º	(8)	NAO BAY (Neko Bay)	55	CRISTIAN CARO	[MOSQUETERIS DE LIS]

10ª Carrera [20:00 Hrs.] Premio: "KANADI" HANDICAP - Índice 1B - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más. Ganador; A Segundo; A Tercero; Exacta, Quinela, Quinela-Place, Trifecta, Superfecta; 3ª Triple Final; Enganche

HUGO TORRES R.	4º	3º	(1)	HONDORIACO (Saddad)	56	CRISTIAN CARO	[PINCAM]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	(2)	GRAN PANCHITO (Monthir)	56	IVAN CARCAMO	[HILDITA]
GERARDO MELO M.	-	Reap.	(3)	MI GUATON (Distorted Economy)	56	GUSTAVO VERA	[GUANCO]
ARMANDO NAVARRETE B.	5º	5º	(4)	LA UBERLINDA (Breathless Storm)	56	OSCAR MELLA	[STUARDO S., EDITH]
ERCIRA ALARCON J.	6º	5º	(5)	EMPRESS LOOK (Soldier Of Fortune)	56	JOSE SOLANO	[CAIN]
FRANCISCO SAAVEDRA	-	Reap.	(6)	FABIOLITA (Bayer)	56	MOISES DONOSO	[DON MAURICIO]
RAUL VENEGAS V.	2º	4º	(7)				

ENTRE SERVICIO DE SALUD CONCEPCIÓN Y LA ARMADA

# Parte convenio para traslados de urgencia en zonas aisladas

Diario Concepción  
contacto@diarioconcepcion.cl

Un acuerdo que permitirá establecer un protocolo de trabajo conjunto en los traslados de urgencia para pacientes de zonas alejadas, comenzaron a desarrollar el Servicio de Salud Concepción (SSC) y la Armada de Chile, con el fin de asegurar el transporte aéreo y marítimo de manera coordinada en casos de emergencia.

El convenio busca determinar procedimientos expeditos de traslado de usuarios del sistema público de salud, en casos de emergencias y cuando el paciente se encuentra en zonas aisladas. También se aborda la capacitación del personal de salud, para adecuar las competencias de estos profesionales a situaciones de urgencias en transportes de la Armada.

La idea es, además, incorporar propuestas de mejoras en infraestructura y equipamiento, en las zonas donde se proyecta realizar con mayor frecuencia eventuales operaciones de este tipo. Entre estas adecuaciones, se prevé considerar la evaluación de pistas de aterrizaje de emergencia, en sectores como la Isla Santa María, o el mismo helipuerto del Hospital Regional de Concepción.

La cita donde se dio inicio a la mesa de trabajo, se realizó en la Comandancia de la II Zona Naval, en Talcahuano, y en ella participaron, entre otros personeros, el subdirector médico del SSC, Carlos Grant del Río, y el capitán de fragata Jorge Guzmán Arce, jefe del Departamento Personal de la Comandancia en Jefe de la II Zona Naval.

Para este último, "este convenio nace de la necesidad constante de poder definir bien responsabilidades, y poder optimizar los recursos que existen (...). Esta primera reunión nos ha parecido excelente, y esperamos poder llegar en el cor-

**El convenio busca determinar** procedimientos expeditos, capacitación del personal de Salud y mejoras en infraestructura y equipamiento.



**Uno de los objetivos es** evaluar las pistas de emergencia en la Isla Santa María o en el helipuerto del Hospital Regional.

to plazo a un buen acuerdo para este convenio". En tanto, el subdirector de Gestión Asistencial del Servicio de Salud penquista, valoró el inicio de este trabajo, recordando la emergencia ocurrida en mayo de este año en Isla Santa María, donde una menor debió ser trasladada de urgencia y en helicóptero de la Armada hasta el Hospital Regional: "Casos como esos nos enseñaron que las coordina-

ciones no deben ser improvisadas, y en esa línea es que hoy nos hemos propuesto trabajar, para anticiparnos a futuras contingencias de este tipo, así es que estamos muy satisfechos y nuestra idea es avanzar en este acuerdo para concretarlo lo antes posible".

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



## Descartan presencia de hidrocarburos en Infiernillo

Los equipos en terreno desplegados por la Municipalidad de Talcahuano, en conjunto con la Capitanía de Puerto, descartaron de manera categórica la presencia de hidrocarburos en la Caleta Infiernillo de San Vicente, en Talcahuano, tras recibir una denuncia por medio de las redes sociales.

Los equipos de la Municipalidad de Talcahuano y de la Armada se desplegaron de inmediato para inspeccionar el lugar, tanto en tierra como en mar, descartando cualquier situación anómala por presencia de petróleo.

El director del Departamento de Medio Ambiente de la Municipalidad de Talcahuano, Guillermo Rivera, ratificó la situación y descartó la presencia de hidrocarburos, añadiendo que las condiciones del viento hubiesen evidenciado la presencia de petróleo en la arena de playa, lo que se descartó tras revisar desde la caleta hasta el muelle CAP.

"No habían restos de petróleo ni en la playa, ni en el agua, se recorrió completo y no se encontró nada. Además, por el viento se habría sentido olor a petróleo, pero no se encontró absolutamente nada", ratificó la autoridad ambiental.

## CLASIFICADOS

### JUDICIALES Y LEGALES

Repuestos y Servicios Mi Expreso S.A, cita a reunión extraordinaria para el día jueves 13 de septiembre 2018 a las 10:30 horas en Primera Citación y 11:00 horas en Segunda Citación, lugar de la reunión oficina de la Asociación Provincial de Taxibuses, Aníbal Pinto 1297 Concepción. Tabla : Rendición de cuentas, Distribución de utilidades, Varios. El Directorio.



Juntos en el amor y el recuerdo

**La Paz**  
FUNERARIAS

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

Siempre estaremos con usted,  
gracias al especial servicio. **223 48 25**

## OBITUARIO



"El que cree en Mí, no morirá jamás" Se ha dormido en la paz del Señor nuestro querido y amado hermano, tío y amigo, Sr.

**JUAN ANTONIO  
CONSTANZO  
CHANDIA  
(Q.E.P.D)**

Sus funerales se ofician hoy a las 13:30 horas, saliendo el cortejo desde la Iglesia Nueva Jerusalén, Km 17, Chaimávida, saliendo el cortejo en dirección al Cementerio General de Concepción.

Familia Muñoz Constanzo

Chaimávida, 27 de agosto de 2018.

## Firman convenio de traspaso de recursos por varazón de jibias

En marzo de este año, más de 400 toneladas de jibia vararon en la Isla Santa María. La coordinación entre el Departamento de Protección Civil y Emergencias de la Gobernación, Armada, Autoridad Sanitaria), Sernapesca, y Municipio permitió hacer un levantamiento de la situación de la Isla y aprobar los recursos para maquinaria y otros insumos de limpieza.

En esta gestión el municipio de Coronel tuvo que concurrir al gasto de más de 9 millones de pesos, los



que gracias al Convenio firmado entre la Gobernación de Concepción, desde el Ministerio del Interior y la Municipalidad de Coronel, se repusieron íntegramente.

El gobernador de Concepción, Robert Contreras, indicó que "este convenio

de cooperación permite entregar desde el Estado de Chile a la Municipalidad de Coronel, los montos asociados al gasto que incurrieron para superar esta emergencia".

Por su parte, el alcalde de Coronel, Boris Chamorro, sostuvo que como Municipio valoraban este convenio. "Efectivamente, hemos estado sufriendo varazones de jibia constantemente en el último tiempo y, por lo mismo, quiero agradecer al Gobernador de permitirnos firmar este convenio y devolver los gastos que tenemos en los municipios, donde la plata siempre es escasa.

La suma otorgada para poner las obras de limpieza alcanzó un monto de \$9 millones.

# Entretención & Servicios

Santoral: Mónica

EL TIEMPO

HOY **6/14**

MARTES 8/12    MIÉRCOLES 8/12    JUEVES 8/12

LOS ÁNGELES 4/12  
RANCAGUA 5/18  
TALCA 5/18

SANTIAGO 4/22  
CHILLÁN 4/16

ANGOL 7/14  
TEMUCO 6/13  
P. MONTT 9/12

### 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).

### PUZZLE

MODELO    ATMOSFERA    CANOA SATELITE    ITRIO    "ALZADO"    PANES CHILOTES

CIERRA

SUMA TESLA

PARIENTE    TROPIEZO

ALOMA    VOCAL

INDICE    ESTATURA 1004

PUERTO DE YEMEN    CONTRARIO    NIÑA    YODO    YODO AFECTADOS    1609 MTS. PASTA ADHESIVA

TRIGO, ARROZ    CEREMONIAS

FIADOR    AZOE    TEATRO NIPON

DONEN 1000

BRIOSO    BORO

OPINA    BEMOL EN CAOS    LAICOS    AUTILLO

VOCAL    PAUSA    V POR X    CANTO CANARIO

PLANTA ACUATICA    FECHA GRAMO

GIGANTES    TRAS O    AZUFRE

PITIMINIES

CC    L    BAST

LA    SE    REI

RONDA    MA

TIRO    CRIN

VI    VEALA

AVERSION    MIL

ARO    DS    NIGER

LOGRE    PI    LORO

PTO    NP    VANOS

AI    OCOTE

ORCA    IPIL

AORTA    RA

I    SE    RAD

SO    RONDO

### SUDOKUS

#### FÁCIL

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

#### DIFÍCIL

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

### TELÉFONOS

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

### FARMACIAS DE TURNO

#### CONCEPCIÓN

Salcobrand  
• Barros Arana 779

#### SAN PEDRO

Cruz Verde  
• Avenida Laguna Grande 115, San Pedro del Valle

#### CHIGUAYANTE

Salcobrand  
• Manuel Rodríguez 575

#### TALCAHUANO

Salcobrand  
• Autopista 7001

/CD CAMPANIL UDEC

**CAMPO DEPORTIVO CAMPANIL UDEC**  
DONDE ENTRENAN LOS PROFESIONALES Y JUEGAS TÚ  
**ARRIENDO DE CANCHAS**

9 CANCHAS DE PASTO SINTETICO

4 BAÑOS Y CAMARINES

ILUMINACIÓN

CASILLEROS Y CUSTODIA

TIENDA Y CAFETERIA

SEGURIDAD AL INGRESO

ESTACIONAMIENTOS

11 COMPLEMENTOS Y ACCESORIOS

cdcampaniludec.cl | 
 CAMINO A PENCO KM 1400-CONCEPCIÓN | 
 +569 40277963 | 
 9- 40277963 | 
 PAGA CON : WEBPAY - TRANSFERENCIA - EFECTIVO

aitue.  
OFFICE

# Imperdibl3s

Razones para comprar tu oficina en Centro Costanera

Sólo por 3 meses

No dejes pasar esta gran oportunidad



+



+



Último 3% de disponibilidad

CENTRO  
COSTANERA  
CONCEPCIÓN

Compra una de las últimas oficinas de hasta 390 m<sup>2</sup> y sé parte del centro de negocios más grande del sur de Chile.



VENTAS Y PILOTOS: Av. Prat 199, Concepción. | 41 225 40 86 +56 9 9746 3115

(\*) Costo por diseño y habilitación, lo podrás incluir en el financiamiento de la compra de la oficina. Precios sujetos a disponibilidad de stock y descuentos aplicados a los precios de lista publicados en sala de ventas.

centrocostanera@aitue.cl [aitue.cl](http://aitue.cl)