



¿SE PUEDE COMPETIR AL MÁXIMO NIVEL SIN SU AYUDA EN LA ACTUALIDAD?

El valor de los suplementos y vitaminas en el alto rendimiento

Atletas y gente del mundo de la nutrición hicieron su análisis.

El doping de Nicolás Jarry puso en el tapete el tema de los atletas de alto rendimiento y su relación con suplementos, vitaminas y otras sustancias.

Deportistas de varias disciplinas aseguran que esa suplementación resulta necesaria para recuperar el cuerpo y ayudar en ciertos procesos.

Además, destacaron -igual que personas del ámbito de la nutrición- que es importante siempre saber qué se toma y con qué fin. **TD PÁGS. 6-7**



FOTO: RODRIGO OSES

Rómulo Oses: una leyenda de ese Vial de vueltas olímpicas

TD PÁG. 8



El balance del 2019 en la gimnasia artística y rítmica de Adicpa

TD PÁGS. 10-11



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Sofía Cuellar repasa su historia en el vóleibol escolar

TD PÁG. 9



FOTO: LUKAS JARA M.

Huachipato arrancó con festejos: 2-1 a la "U" con gol agónico

Acereros abrieron la cuenta con tanto del joven Ignacio Tapia y le empataron con penal cobrado con ayuda del VAR y ejecutado por Larrivey. En la última jugada del partido, el recién ingresado y debutante Jofré Escobar, desniveló para coronar el primer triunfo de la usina 2020.

El cuadro de Gustavo Florentín sigue en racha, como cerró el último campeonato, mientras los azules no levantan cabeza. **TD PÁG. 3**

CON PERMISO: "KOBÉ, EL NIÑO QUE LES QUERÍA GANAR A TODOS"



Columna

Falleció una de los más grandes en la historia del básquetbol. El sucesor de Michael, el cinco veces campeón. La "Mamba Negra" que enamoró a las nuevas generaciones y se ganó el respeto de las antiguas. El niño que siempre quiso ganar.

Kobe: el niño que les quería ganar a todos

Kobe fue 13 en el draft, entró a la NBA más joven que el resto y en sus dos primeros años fue reserva de Eddie Jones. Jordan lo mandó a la escuela en sus primeros duelos, pero este cabro porfiado volvía y volvía a desafiarlo. Con 19 años, tuvo el primer palo a palo con Su Majestad. Ganó Jordan, pero ambos anotaron más de 30 puntos y MJ entendió que su sucesor estaba ahí al frente. Sin querer, fue maestro de Kobe. En las finales de 2002, Bryant llegó con la 23 de los Bulls.

Kobe es un emblema de mentalidad ganadora. De codearse con los bravos, en la época donde los bravos eran Jordan, Malone y Olajuwon. De ganarles y ser igual que ellos, perfeccionándose día a día. Kobe es tomar la última pelota cuando nadie se atreve y ganar ese juego imposible, pedirla cuando el equipo

“Kobe es tomar la última pelota y ganar ese juego imposible, pedirla cuando el equipo está veinte puntos abajo, la toalla tirada y darlo vuelta, levantar al resto con actitud”

está veinte puntos abajo, la toalla tirada y darlo vuelta, levantar a sus compañeros con pura actitud. Kobe es marcar un día 60 puntos y acostarse pensando que mañana puede encestar 70 o, incluso, 81. Sin límites.

Kobe es jugar toda una temporada con el dedo quebrado para no dejar solo a los otros cuatro, es romper-

se el tendón de Aquiles, pero no salir de la cancha sin antes lanzar ese par de libres. Kobe es estar 2-3 en la final contra Boston y quedarse toda la noche practicando desde la línea por fallar un par de tiros claves. Fue 4-3.

Kobe es sobrevivir a la partida de Shaquille y conseguir dos anillos más, es envejecer con el mismo carácter competitivo y hacerle frente a Durant, Curry y Lebron, como cuando Jordan y él se veían las caras. Es ser escuela. Kobe está en las zapatillas de James cuando supera su récord. Es respeto. Kobe es preguntarse qué me falta ahora y ganar un Oscar. Sí, un premio Óscar. Kobe no era un santo, peleó con compañeros y técnicos, hizo las paces, fue acusado en tribunales y pegó codazos donde se ven los guapos. Pero su mirada hay que enseñarla a los niños: trabaja día a día y le meterás treinta al mismísimo Jordan. Cree y será el mejor.

Mi lado deportivo

Katto Senociaín, músico y productor

Hincha de... Desde siempre, del "León de Collao", Deportes Concepción.

Su recuerdo más importante ligado al deporte: Haber jugado en las divisiones inferiores de Deportes Concepción, y de preliminar en despedida de Osvaldo Castro, "Pata Bendita". También haber salido Campeones de Copa de Campeones con San Pablo de Chiguayante, hartos años atrás.

Su mayor alegría o tristeza relacionada con la actividad deportiva: Habermefracturado la clavícula en partido de entrenamiento en los campos deportivos, dirigido por el gran Vicente Cantatore, el cual me prestó toda

la asistencia para mi recuperación.

¿Le hubiese gustado dedicarse a alguna disciplina? Si es así, ¿A cuál? Creo que el fútbol fue, es y será siempre mi pasión, pero no era compatible con el camino de la música, el cual elegí seguir.

¿Qué deportista le habría gustado ser o admirar? Elías Figueroa, un caballero dentro y fuera de la cancha, además de un triunfador reconocido en Chile y en el extranjero.

¿Practica algún deporte hoy en día? Baby fútbol con un grupo de amigos de muchos años. "Los chata-tras", tratamos de jugar siem-

pre todos los lunes, y algunos agregados cuando se puede.

¿Qué falta para que el deporte crezca más en Chile? Siento que un aspecto muy relevante es entregar más difusión y apoyo a deportistas y disciplinas, que se destacan, obtienen grandes resultados pero no son de disciplinas rentables como el fútbol.

Si usted fuera Arturo Vidal, ¿qué elegiría: seguir en el Barcelona o irse al Inter de Milán? Iría al Inter, así se darían cuenta que no valoraron ni reconocieron su entrega como deportista. Además, creo que ha existido racismo hacia él.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.





FOTO: LUKAS JARA M.

Estadio: Acero CAP
Público: 4.520 espectadores
Árbitro: Cristián Garay

 2	 1
HUACHIPATO	U DE CHILE

GOLES

(49') Tapia (94') Escobar	(75') Larrivey
------------------------------	----------------

FORMACIONES

G. Castellón J. Córdova D. Oyarzún I. Tapia C. Cuevas S. Martínez C. Sepúlveda C. Valenzuela D. Ovando J. Sánchez C. Martínez	F. De Paul A. Barrios O. González Del Pino J. Beausejour F. Cornejo G. Espinoza J. Martínez W. Montillo J. Larrivey A. Henríquez
---	--

DT G. Florentín	DT H. Caputto
--------------------	------------------

CAMBIOS

(46') I. Poblete x Ovando (76') Altamirano x Valenzuela (92') J. Escobar x Sánchez	(65') S. Galani x Espinoza (87') Zacaría x Martínez
---	--

TARJETAS AMARILLAS

Cuevas, Sepúlveda, Escobar	Espinoza
----------------------------------	----------

TARJETAS ROJAS

No hubo	No hubo.
---------	----------

DENILSON OVANDO, joven atacante de origen ecuatoriano, hizo su estreno jugando un tiempo ante la "U" y mostró cualidades.

HUACHIPATO MARCÓ EL 2-1 EN CUARTO MINUTO EXTRA

Escobar recordó a la "U" que su nube negra no se va

Delantero ecuatoriano estuvo tres minutos en cancha y logró el gol de la victoria. El cuadro de Florentín tuvo una gran primera hora de juego, luego sufrió y se abrazó cuando el empate parecía firmado.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diari CONCEPCION.CL

Huachipato sigue mostrando las virtudes con que cerró 2019 y la "U" sufriendo las mismas penas que el año pasado. En un partido que iba directo al empate, los acereros lo ganaron con el último intento, al cuarto minuto de agregado, y ahondaron el mal momento azul, que mostró buenas cosas para levantar la desventaja, pero se cuidó y salió con las manos vacías.

La primera hora fue favorable al local. Sin ir más lejos, la gran figura universitaria era el portero Fernando De Paul, que tapó de manera espectacular un zurdazo alto de Cris Martínez y, con el pie, sacó un remate cruzado rasante de Juan Sánchez Sotelo. También se esforzó para contener abajo un derechazo de Juan Córdova, uno de los puntos altos del ganador.

¿Y los de Caputto? Dos zurdazos groseramente elevados por Jimmy Martínez y Walter Montillo, ambos frontales al arco. El argentino fue bien anulado con una marca esca-

2 ecuatorianos debutaron de buena forma en el torneo chileno: Ovando y Escobar, autor del 2-1.

lonada, donde se sumó hasta Valenzuela, y también con muchas faltas tácticas antes de acercarse al área. El gol tenía que llegar para los de Talcahuano.

En un córner, Valenzuela cedió a Córdova y este se demoró más de la cuenta, pero resolvió con tremendo centro que Ignacio Tapia anticipó con sutil toque de izquierda. Golazo. Ahí creció la visita, buscó y buscó y Ángelo Henríquez azotó el poste después de notable media vuelta.

A Huachipato le costaba salir de su sector y, en una barrida sobre Montillo, la pelota

da involuntariamente en la mano de Cristián Cuevas. Fue penal, pero el árbitro demoró muchísimo en cobrar, gracias a la ayuda del VAR. Con el fantasma de los penales fallados, Joaquín Larrivey ejecutó con certeza.

Parecía que el empate se firmaba, pero la "U" se fue levemente atrás. Con el miedo del que está abajo en la tabla y prefiere un punto que nada. Y aleonó a un Huachipato que encontró espacio con un taconazo impensado de Israel Poblete. Por ahí ingresó otra vez Córdova, tiró un buscapiernas y Jofré Escobar, que

había entrado hace dos minutos, desniveló el marcador.

En el primer tiempo, también debutó el ecuatoriano Denilson Ovando.

En Santiago, todos hablarán de por qué perdió la "U". Nosotros, pongámsle ojo a este buen Huachipato.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

CONDominio ATALAYA DE ANDALUE
Licitación Pública N° 01/2020

El Comité de Administración del Condominio Atalaya de Andalue, invita a las personas naturales y/o jurídicas, a participar en la licitación "CONTRATACIÓN DEL SERVICIO DE ADMINISTRACIÓN DEL CONDOMINIO ATALAYA DE ANDALUE"

Bases estarán disponibles a contar del 27 de enero de 2020 en la conserjería del condominio - Avda. Andalue 1440 - San Pedro de la Paz.

Consultas al email/WS:
condominioatalayadeandalue@gmail.com / +56977074293

Plazo de recepción de ofertas: 10 de febrero de 2020 hasta las 17:00 horas.

Comité de Administración
Condominio Atalaya de Andalue



FOTO: SERGIO HENRÍQUEZ

TRIBUNA LLENA en El Morro, repleta de padres, profesores y gente alentando a los niños, que disfrutaban del verano jugando.

Copa Municipalidad Talcahuano: torneo infantil que busca ser clásico veraniego

Fueron cinco días de competencia, nueve escuelas de fútbol y seis campeones en esta primera versión de la Copa Municipalidad Talcahuano, torneo disputado la semana pasada en El Morro, D. Concepción se anotó un doblete, en la modalidad de siete contra siete, con el mítico césped chorero dividido en cuatro canchas.

Sergio Henríquez, coordinador general de este evento, señaló que “en un principio queríamos traer más escuelas de fútbol, incluso, algunas de afuera y posibilitarles alojamiento y alimentación. Lo que pasó en octubre, con el estallido social, cambió un poco los planes y

Sueños de ser internacionales

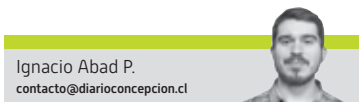
La idea para el próximo año es traer escuelas de fútbol de Argentina y Perú, entre los países posibles.

complicó la planificación, pero confiamos en que esto irá creciendo y transformándose en un clásico veraniego”.

Deportes Concepción fue doble campeón, tanto en Sub 7 como Sub 9. En la Sub 11, los honores fueron para Talento Albo, de Las Salinas.

En la Copa de Plata, los mejores fueron Talento Albo en Sub 7, Academia Patricio Almendra en Sub 9 y Naval en la Sub 11. La actividad fue organizada por la Escuela de Fútbol de la Municipalidad de Talcahuano, perteneciente al Daem, en conjunto con la oficina de deportes de la municipalidad.

También participaron otras escuelas -todas por invitación- como Arturo Fernández Vial, la “Lamparita” de Coronel, club 21 de mayo y Municipal de Talcahuano. La fecha final y premiación se realizó el viernes y todos se llevaron un recuerdo para sus casas. Además, el aplauso de un estadio lleno.



Ignacio Abad P.
contacto@diarioconcepcion.cl

Corrió con fuerza y determinación desde el arranque, y logró una de las hazañas más comentadas del fin de semana. El atleta Ignacio Velásquez dejó atrás un lapsus de malos momentos y se quedó con el primer lugar de los 10K del Nacional de Verano de Cross Country, que se desarrolló este sábado en la Laguna Grande de San Pedro de La Paz.

Con un crono de 31.12.5, el deportista del Club Atlético Ñielol de Temuco logró una de las grandes sorpresas de las competencias, ya que dejó atrás al fondista Matías Silva, el gran candidato a liderar el podio.

“Me sentí muy firme. Me gustó mucho el circuito, ya que me permitía correr a un ritmo constante gracias a la ausencia de bajadas y subidas pronunciadas. Todos pudimos correr a nivel parejo y a ritmo intenso, pues los rivales eran duros y siempre estaban apurando. Pero yo me mentalicé en ganar y el cuerpo me respondió solo. Además, me sentí motivado al mirar a la clase de competidores que estaban peleando el primer lugar conmigo, así que eso me ayudó mucho para conseguir la victoria”, indicó un emocionado Velásquez.

El corredor de 21 años también recordó la llamativa disputa con Silva y reveló que “en la cuarta vuelta me enfoqué en el todo por el todo. Tenía claro que debía sacarle ventaja a Matías en las últimas dos vueltas, ya que iba a ser difícil ganarle un remate. En la carrera me di cuenta que cada vez que él me pasaba, bajaba un poco

DETALLES QUE MARCARON EL TRIUNFO DE IGNACIO VELÁSQUEZ

“El objetivo era sacar ventaja en las últimas vueltas”

El deportista de Club Atlético Ñielol dio un ejemplo de autosuperación y se proclamó como campeón nacional de cross country en la Laguna Grande de San Pedro de la Paz.



FOTO: LUKAS JARA M.

el ritmo. Pero ya sobre el final me apuré y di todo para que él no me pudiera alcanzar. De verdad, estoy muy contento por cómo se dio todo. Es algo espectacular e inexplicable. Es una forma espectacular de empezar el año”.

Resiliencia a toda prueba

La victoria de este sábado es sumamente significativa para Velásquez, ya que meses atrás vivió un sinnúmero de episodios desafortunados.

En su preparación para otras competencias, el deportista sufrió un par de lesiones que lo dejaron fuera de camino y, además, se enteró que padecía anemia, una enfermedad que -según su relato- interfería en su rendimiento y en su estado de ánimo.

No obstante, el atleta no bajó los brazos y decidió afrontar la adversidad con mayor empeño y entereza.

“El tema de las lesiones y de mi anemia es algo muy complicado. Es algo que da pena comentar, pues inmediatamente recuerdo esos momentos en que entrenaba con intensidad y mejoraba como deportista, pero después me lesionaba o me daba un bajón por la anemia. Era frustrante porque todo se venía abajo; porque uno construía algo y se caía solo. Por culpa de todo eso, estuve pensando en retirarme del atletismo. Pero tuve momentos en que rezaba y sentía que Dios me decía que me calmara, que el éxito iba a llegar y que siguiera con la misma disciplina y exigencia. Gracias a eso no me rendí y pude conseguir este logro”, recalcó.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

TD **Básquetbol**

Ignacio Abad P.
contacto@diarioconcepcion.cl

EL FUTURO DEL BALONCESTO LOCAL VIVIRÁ INOLVIDABLE EXPERIENCIA

Infinito prepara nueva instancia de capacitación

Potenciar las capacidades físicas y las habilidades de los jóvenes talentos de la zona es uno de los objetivos del Segundo Campus del Club Deportivo Infinito de Talcahuano.

El evento se realizará entre el 11 al 13 de febrero en el Coliseo La Tortuga de Talcahuano y contará con la presencia de los entrenadores Enzo González y Juan Miranda (ambos con pasos en la selección nacional femenina de baloncesto), y los integrantes del cuerpo técnico de Infinito, Alejandro Gyllen (director técnico) y Francisco Fonseca (preparador físico).

“El campus es una instancia de capacitación y entrenamiento bastante intensa para los jugadores. Son 18 horas de entrenamiento en tres días y se divide a los grupos según su edad, capacidad física y habilidades en el basket”, comentó Alejandro

Por segundo año consecutivo, el club chorero reunirá a talentos de 8 a 18 años en la cancha del Coliseo La Tortuga.



Gyllen, estratega del club. Respecto a la metodología de trabajo, el adiestrador recalca que “este campus se divide en dos áreas. Primero nos enfocaremos en el área de la preparación física a cargo de Francisco Fonseca y luego el área de básquet con Juan Miranda, de Boston College; Enzo González, del Club Brisas de Santiago; y yo, que pertenezco a Infinito de Talcahuano. Cada uno estará encargado de un grupo de jugadores, los cuales irán rotando para que puedan trabajar con cada uno de los entrenadores. Nuestra idea es que el nivel de entrenamiento sea lo más alto posible, así que por eso nos preocupamos de que el staff técnico esté a la altura del evento, tal como fue el año pasado”.

El Segundo Campus del Club Deportivo Infinito contempla categorías mixtas de 8 a 18 años y tiene un costo de 35 mil pesos por deportista. La inscripción incluye una polera personalizada y una medalla para destacar la participación.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

100 AÑOS DE DESARROLLO LIBRE DEL ESPÍRITU

DIPLOMADOS 2020

- Coaching y Expresión Escénica
- Desarrollo de Habilidades Directivas
- Diseño y Gestión de Proyectos Urbanos Sostenibles
- Docencia para la Educación Superior
- Estadística Aplicada
- Estrategias Didácticas y Evaluativas para la Enseñanza del Inglés
- Gestión de Calidad y Acreditación de Laboratorios Clínicos
- Inglés para Educadores de Párvulos y Profesores de Primer Ciclo Básico
- Intervención en Bullying y Mediación Escolar
- Mercados Eléctricos
- Políticas Públicas y Territorio

FORMACIÓN PERMANENTE
UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

“EL LOGRO DE TUS OBJETIVOS ES EL ESPÍRITU DE CRECER Y SER MÁS”

formacionpermanente@udec.cl
www.formacionpermanente.udec.cl

7 AÑOS UNIVERSIDAD ACREDITADA

041 266 1387

SUELEN SER UN PLUS EXTRA PARA LOS DEPORTISTAS

¿Es vital consumir suplementos para un buen rendimiento deportivo?

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



A propósito del doping que arrojó el tenista Nicolás Jarry hace unas semanas, la duda quedó planteada. ¿Es realmente tan necesario que los deportistas consuman vitaminas o suplementos adicionales?

El esfuerzo físico que cada uno realiza en sus disciplinas es muy grande y, por lo mismo, no siempre basta con la alimentación, dormir y entrenar bien para alcanzar un gran rendimiento deportivo. "Es que una persona normal que trabaja y hace deporte, desde una o tres veces a la semana, debería suplementarse por lo menos con un multivitamínico. Sólo por eso, imagina lo que debe ser para un deportista que compete en alto rendimiento", aseguró Javiera Faletto.

La opinión de la atleta de Coronel es compartida por gran parte de los deportistas. "A veces necesitas un extra. No siempre es suficiente la comida o dormir bien. Yo tengo mis proteínas hace tiempo, pero desde hace tres meses compro zinc en pastillas, complejo B, vitaminas y glutamina. Hasta mejora el ánimo", dijo el basquetbolista del Campanil, Carlos Lauer.

Ambos deportistas anteriores, compiten regularmente durante los fines de semana y entrenan día a día en sus disciplinas, pero hay quienes llevan su cuerpo al límite. Uno de ellos es Bruno Maggio, quien practica triatlón y ultraman (competencia de tres días que consta de 520 kilómetros entre las tres disciplinas: natación, ciclismo y atletismo, más

Deportistas locales y especialistas del rubro, analizan la real necesidad en el consumo de suplementos alimenticios y vitaminas. Algunos defienden con todo el uso de cápsulas o medicamentos de este tipo, mientras que otros optan por lo natural. ¿Es mal mirado suplementarse? ¿A los buenos deportistas suelen ligarlos al doping? Protagonistas narran sus experiencias.

del doble que un Ironman). "Para un entrenamiento, yo tomo un baido que me demora 10 minutos en hacer, pero uno de proteínas tarda menos de un minuto. Entonces, en mi caso, que entreno de 6:30 a 8:00 am. y luego me voy al trabajo, no tengo ese tiempo para tomar la juguera y hacerlo.

Los

suplementos son muy funcionales en especial cuando falta tiempo", comentó el deportista.

Javier Gutiérrez es académico de Nutrición y Dietética en la Universidad San Sebastián y al respecto opinó

que "siempre es importante contar con ayudas ergogénicas considerando que se habla de alto rendimiento y que el atleta está consciente de los objetivos planteados. Las ayudas ergogénicas no sólo son suplementos nutricionales, sino también ayudas desde las distintas áreas, como mentales o médicas más el trabajo de los nutricionistas para reconstruir y recuperar al deportista entre sesiones. Esto se considera como concepto de entrenamiento invisible".

Aun así, hay quienes compiten en alto nivel y sorprendentemente optan por lo tradicional. Es el caso de Alejandro Camargo, volante del Campanil, quien sostuvo que "si te cuidas bien, no hace falta un anexo de vitaminas. Yo prefiero más lo natural que otro tipo de cosas. Soy de comer frutas y verduras,

legumbres y proteínas.

Mientras más natural sea, el cuerpo lo procesará de mejor forma. Tengo compañeros que consumen

varios suplementos e incluso los juveniles me preguntan qué tomo, pero les digo que nada. Para mí todo pasa por el cuidado personal y trabajo fuera de la cancha, aprovechando bien los descansos, las cosas que

hay que comer y las veces justas en las que se debe hacer. Eso lleva por muy buen camino y el cuerpo se va acostumbrando".

El debate es amplio. El ultraman Bruno Maggio, por su lado, afirma que "para los profesionales que compiten y viven de esto, hay gran estrés y presión. Por eso, muchos de ellos no priorizan ser lo más sano posible ni tener balance en su vida, sino que se enfocan en ganar la carrera a toda cos-

que siempre es importante contar con ayudas ergogénicas considerando que se habla de alto rendimiento y que el atleta está consciente de los objetivos planteados. Las ayudas ergogénicas no sólo son suplementos nutricionales, sino también ayudas desde las distintas áreas, como mentales o médicas más el trabajo de los nutricionistas para reconstruir y recuperar al deportista entre sesiones. Esto se considera como concepto de entrenamiento invisible".

Aun así, hay quienes compiten en alto nivel y sorprendentemente optan por lo tradicional. Es el caso de Alejandro Camargo, volante del Campanil, quien sostuvo que "si te cuidas bien, no hace falta un anexo de vitaminas. Yo prefiero más lo natural que otro tipo de cosas. Soy de comer frutas y verduras,

legumbres y proteínas. Mientras más natural sea, el cuerpo lo procesará de mejor forma. Tengo compañeros que consumen varios suplementos e incluso los juveniles me preguntan qué tomo, pero les digo que nada. Para mí todo pasa por el cuidado personal y trabajo fuera de la cancha, aprovechando bien los descansos, las cosas que

hay que comer y las veces justas en las que se debe hacer. Eso lleva por muy buen camino y el cuerpo se va acostumbrando".

El debate es amplio. El ultraman Bruno Maggio, por su lado, afirma que "para los profesionales que compiten y viven de esto, hay gran estrés y presión. Por eso, muchos de ellos no priorizan ser lo más sano posible ni tener balance en su vida, sino que se enfocan en ganar la carrera a toda cos-



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

ta. La plata para el colegio de sus hijos depende de eso. Muchos de ellos están dispuestos a tomar cosas legales, como suplementos, vitaminas y también cosas que no son muy saludables. También juega el ego y el hecho de querer destacarse dentro de un grupo. Existen varios deportistas amateur que se están dopando, aunque para ellos sea un hobby. En triatlón ya hay varios casos de doping, sobre todo en el Ironman de Hawái”.

¿Mal mirado?

Son enormes los beneficios que tiene consumir suplementos, pero el uso de estos suele generar todo tipo de suspicacias en el mundo del deporte. “Siempre a los buenos los ligan al doping, nadie cree en la alta competencia natural”, dijo Javiera Faletto, agregando al respecto que “no hay cuerpo que aguante tanta carga sin ayuda, el tema es que hay que escoger la ayuda legal. Los suplementos hacen que te recuperes rápido, te sientas mejor en los entrenamientos y compitas bien”.

Camargo también conoce los riesgos que tiene el desmedido uso de los suplementos, sobre todo en casos de automedicación. “Hay que tener cuidado para no tomar cualquier cosa ni hacer lo que uno quiere. Debe haber un médico de por medio, recetas o autorizaciones previas para que no arrojes doping ni te perjudiques personalmente o al mismo club”.

Bajo esa lógica, ¿realmente son imprescindibles los suplementos o vitaminas para competir en gran nivel? Camila Bizama, docente de Nutrición y Dietética de la UDD, sostuvo que “los suplementos, debidamente evidenciados y respaldados a través de estudios científicos, permiten complementar una correcta alimentación cuando los requerimientos sobrepasan lo que el deportista puede consumir y se transforman en una ayuda ergogénica al momento de planificar la alimentación de éste. La industria de los suplementos se encuentra en constante crecimiento y nos hace creer muchas veces, que al ser no consumidos, los objetivos deportivos no pueden ser cumplidos”.

Al respecto, Javier Gutiérrez dijo que “el suplemento o vitamina consumida por el deportista es importante, puesto que permite marcar diferencias entre sus mismos pares. No tienen la misma importancia que una buena alimentación, pero sí son aporte en distintas materias como, por ejemplo, para la mejor captación del oxígeno, para metabolizar de manera adecuada o aplazar la fatiga corporal, que para el deportista cumplen un rol importante y que deben ser recetados siempre por un especialista en la materia”.



FOTO: LUKAS JARA M.

FRASE



“Me encantaría ir a la Vega Central para tener las mejores frutas y verduras, pero no puedo y por eso tomo suplementos”.

Bruno Maggio, triatleta y ultraman



“Yo no consumo suplementos ni esas cosas. Soy más natural, por lo que como legumbres, frutas, verduras y proteínas”.

Alejandro Camargo, futbolista de UdeC



“Se necesita un extra, porque no siempre es suficiente con las comidas. Pero las vitaminas no reemplazan la alimentación”.

Carlos Laufer, basquetbolista de UdeC



“Una persona que sólo estudia o trabaja, mínimo debe tomar vitaminas. Imagina lo que tiene que consumir un deportista”.

Javiera Faletto, atleta

Beneficios

¿En qué gana un deportista que consume suplementos? ¿Cuál es ese “extra” que cada atleta recibe en cápsulas? Gutiérrez, quien es también Magíster en Nutrición para la Actividad Física y el Deporte, aseguró que “al trabajar con alto rendimiento se llega a entrenar, en ciertos periodos deportivos, a altas o muy altas intensidades de las cuales en general a estos parámetros el sistema inmune puede decaer y el deportista puede ser susceptible a enfermarse o adquirir un resfrío, por ejemplo. En estos casos sería importante, aplicar ciertas ayudas que pudiesen optimizar y normalizar ciertos parámetros al sistema inmune”.

Bruno Maggio afirmó que “sería ideal cuando uno está en una carrera de ciclismo poder llevar algo con jugo de naranja natural, un sanguichito, pero pesan mucho y necesitas harta cantidad. En cambio, las barras o los gel... la proteína, para el deporte que hago, no es tan buena para la competencia, lo principal tiene que ver con los carbohidratos, y hay batidos que específicamente te los dan, de una forma rápida y fácil. a mí me encantaría ir a comprar a la vega central de Santiago dos veces por semana, para tener las mejores verduras, y frescas, también las semillas,

algas... Uno no tiene el tiempo, ni infinito dinero para comprar cosas muy caras, si uno va a aspectos más específicos y prepararlo de la forma más sana posible. Todo esto es complejo, y por eso uno toma suplementos, que es la forma rápida y barata de obtener eso”.

Bizama señaló que “se considera relevante el consumo de suplementos, ya que se centran en cumplir con los requerimientos de manera sencilla y cuando se complementa trabajo u otras actividades anexas al entrenamiento deportivo, lo que perjudica el seguimiento de una correcta alimentación. Es importante destacar que la suplementación no reemplaza una comida, sin embargo, puede ser beneficioso en casos, para no quedar al debe en sus requerimientos”.

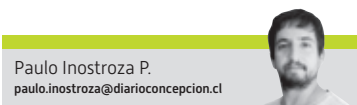
Faletto afirmó que “la suplementación es fundamental para un deportista, porque así el cuerpo se regenera. Para eso están los aminoácidos, la glutamina y proteínas. Existen también multivitamínicos básicos y un montón de cosas que son esenciales. Aunque también dependes de lucas para comprarlos, pero sin duda ayudan mucho”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



TD Pasado, presente y futuro



Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

LEYENDA VIALINA DEL '58 Y '59

Rómulo Oses: dos veces campeón, 82 años y mil historias

Cada fin de semana es un fijo en la tribuna del Nelson Oyarzún Arenas. Ahí tiene su butaca y es reconocido como un histórico de Ñublense. Pero cuando le hablan de Fernández Vial inmediatamente le brota una sonrisa, los recuerdos, la anécdota larga y el reconocer que "tengo dos amores en el fútbol, dos credenciales, dos camisetas de las que estaré agradecido siempre". Rómulo Oses tiene 82 años, vive en Chillán y es uno de los pocos sobrevivientes de una época dorada de la "Maquinita". Esa donde daba vueltas olímpicas y se peleaba con el Lord Cochrane.

Don Rómulo recuerda que era cabrito cuando llegó a Concepción. "Tenía 17 años, yo estaba en Talca y me vine porque mi hermano mayor, que estaba en la maestranza, les dijo a los conductores de trenes que yo era bueno para la pelota, que me probaran. En mis tiempos, tenías 17 y ya ibas a la pelea. Todos éramos jovencitos y se jugaba por amor a la camiseta. En el Campeonato Regional estaban los mejores y los estadios se llenaban", cuenta desde su casa, en Chillán.

A su edad, puede olvidar la lista de compras o el cumpleaños de un amigo, pero nunca esa historia linda vestido de amarillo y negro. Repasa que "cuando llegué y me vieron jugar, llevaba apenas treinta minutos y el entrenador, que era español, les gritó a los dirigentes que me quería al otro día de vuelta y que me firmaran al tiro. Ahí comenzó mi historia con el Vial. Yo trabajaba en los ferrocarriles y la gente nos conocía en todos los lados, nos saludaba en la calle".

¿Y cómo era Oses en la cancha? "Yo era puntero izquierdo. Siempre fui rápido, tenía buen manejo de balón y metía centros con intención. Siempre buscaba al que pudiera definir. Mire, yo recibía la pelota y cuando ya iba en carrera no me agarraban más. En Vial teníamos un equipazo, jugadores que iban siem-



FOTOS: ISIDORO VALENZUELA M.

Llegó de Talca a Concepción con 17 años y enamoró a todos con su pique imparable. Hoy recuerda partidos históricos, su amistad con el "Loco" San Martín y agradece el cariño de la gente... De Vial y Ñublense, sus dos amores.



pre para adelante y que metían todo el partido. Ahí andaba bien y, además, hicimos muchos amigos", comentó con nostalgia.

Hungría y el "Chano"

El Vial de su época no era cualquier equipo. "Fuimos campeones dos años seguidos, el '58 y '59. En esos tiempos Vial tenía a Barahona, Onofre Pino, Feliciano San Martín... Éramos de los fuertes. Por eso mismo jugamos contra equipos extranjeros y les peleábamos de igual a igual. También recuerdo que no nos podíamos mirar con el Lord, era

¿Cómo llegó hasta Chillán?

"Me trasladaron por la pega en Ferrocarriles. Me iba a retirar y al final jugué acá dos años ('63 y '64)".

El dolor al colgar botines

"Cambiaron jefe en la pega y me hizo elegir entre el fútbol y ferrocarriles. Lloré mucho, amaba las dos cosas".

nuestro enemigo número uno". Sin ir más lejos, Lord sería el germen del futuro Deportes Concepción, clásico rival ferroviario.

Don Rómulo habla de goles memorables, partidos increíbles y relata que "una vez me tocó jugar contra Flamengo, venían ese tipo de equipos a Concepción. También trajeron a la selección de Hungría, que venía de jugar la final del Mundial con Alemania. Imagínate. Nosotros le hacíamos collera a cualquiera, pero esos eran de otro mundo. Ahí jugué medio tiempo".

Y en la "Maquinita" encontró a uno de sus grandes amigos. "Arriba jugamos con Feliciano, que nos hicimos grandes amigos. Una persona muy alegre, sencilla. Para un aniversario de Vial (110 años, 2013) nos homenajearon y jugamos juntos, ya casi con 80 años. Fue lindo, en Collao, con la gente aplaudiendo. El hincha de Vial siempre ha sido muy cariñoso. A Feliciano lo quiero mucho y por eso, cada noche, lo tengo en mis oraciones. Después que rezo por él puedo dormir tranquilo", cuenta con orgullo.

Rómulo presente

Tiene un pasado lleno de historias y éxitos, pero también una actualidad linda, junto a su señora, en Chillán. Disfrutando nietos. Y hay algo que lo llena de satisfacción, que le saca más sonrisas que cualquier cosa en el fútbol. "Yo no sé cuántas personas pueden decir que son tan queridas en dos clubes distintos. En Vial siempre me han reconocido, los hinchas me quieren, escuchan mis historias, que son la historia del club. En Ñublense me pasa lo mismo, donde la gente también reconoce lo que uno hizo. Se siente bien que a uno lo recuerden y los cabros más jóvenes quieran saber de uno. Somos las historias que van quedando de Vial, de Ñublense, del torneo regional que era tan hermoso", relata con emoción. Luego saca algunas revistas, se acuesta temprano, reza y da gracias. Por lo vivido, por estar aquí, porque todavía se levanta y encara, con una sonrisa.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl


Escolar y Universitario

Anibal Torres D.
contacto@diarioconcepcion.cl



En Adicpa el año no se pudo cerrar de la mejor forma y quedaron muchas cosas en el tintero por toda la contingencia nacional. Dentro del improvisado cierre, se premiaron a algunos alumnos que tuvieron una destacada participación en las competencias organizadas por la asociación.

Una de las distinguidas es Sofía Cuellar, jugadora de vóleybol por el Colegio Alemán y capitana de su escuadra. La joven, de origen colombiano, lleva más de 8 años practicando este deporte.

- En Chile, el vóleybol no es un deporte muy masivo ¿Cómo lo conociste?

- Todo partió porque con mis compañeras empezamos a jugar todos los días durante los recreos cuando estaba en Quinto Básico. En un principio siempre era sólo para recrearnos y a medida que iba pasando de curso empecé a jugar en un nivel más competitivo. En séptimo fui a mi primer nacional del Colegio Alemán y ahí fue un cambio rotundo porque yo nunca había jugado 6 contra 6, terminó siendo un mundo nuevo para mí y decidí entrar al club deportivo.

- ¿Cómo fue el comienzo en el vóleybol competitivo?

Al principio me costó un poco. Yo tenía miedo de entrar porque había gente que estaba desde antes y tenían mucha más técnica de la que tenía yo. A medida que fue pasando el tiempo me fui acostumbrando al ritmo de la competencia. Entré a un mundo más organizado y más estricto.

- ¿Cómo evaluarías tu 2019 dentro de este deporte?

- Fue un año corto en cuanto al vóley porque, como estaba en Cuarto Medio, la selección en la que estoy no juega en Adicpa el primer semestre. Sólo jugamos en la segunda mitad del año y debido a lo que pasó en el país fue todo más corto y no pudimos terminar el año. Aun así, siempre nos mantuvimos entrenando y tuvimos un campeonato a mitad de año en Villarrica. Aprovechamos cada oportunidad que hubo para jugar, pero no fue tan provechoso como otros años.

- ¿Qué pensaste cuando se cerró abruptamente el año?

- Para mí fue triste. A mí me encanta jugar vóley y en el colegio me siento más relajada que jugando por el deportivo porque yo era la capitana del equipo y eso me hacía sentir más en confianza con mis compañeras. Me ponía triste no po-



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

SOFÍA CUELLAR,
VOLEIBOLISTA DEL COLEGIO ALEMÁN

“Siempre he buscado ser responsable en el deporte”

Lleva ocho años practicando esta disciplina, que prácticamente la ha acompañado toda su vida. Junto con hablar de su actuación en Adicpa, repasó su último año en la enseñanza media y las proyecciones que tiene de cara a una nueva etapa.

der compartir con ellas y cerrar el ciclo de vóley del colegio de manera correcta.

- ¿Cómo es la responsabilidad de ser capitana?

- La verdad es que siempre he buscado ser responsable en cuanto al deporte y ser capitana no fue algo que me costara mucho porque siempre me mantuve jugando con personas mayores que yo y veía lo que se tenía que hacer. Cuando llegó mi turno de ser capitana intentaba siempre ayudar a mis compañeras si es que se sentían mal o se frustraban.

- ¿Cómo ha sido la relación con

el equipo?

- Dentro de la cancha nos concentramos mucho en lo que tenemos que hacer y siempre nos apoyamos entre nosotras. No somos de retar a la que está al lado. Somos un equipo muy unido, a pesar de las diferencias de edad que pueden existir entre nosotras.

- ¿Cuál crees tú que es la clave para desarrollarse en el vóleybol?

Yo creo que es tener la voluntad de querer realmente hacer las cosas. Uno no saca nada con saber de técnica si nos vas a tener el ánimo de pedir la pelota y entrar adecua-

damente en el juego. Es necesario mejorar siempre y trabajar para eso.

- ¿Qué sentiste al recibir el premio como jugadora destacada?

- Para mí fue una sorpresa cuando me dijeron que me había ganado un premio de Adicpa, porque no me lo esperaba para nada.

- ¿Cuál ha sido el rol de tu familia en tu desarrollo deportivo?

- Mi familia está muy sumergida en el mundo del deporte. Desde la familia nunca ha sido una traba para que yo pueda practicar el vóleybol y siempre han pensado que una puede llevar ambas cosas, el colegio y el deporte. Siempre me han apoyado demasiado.

- ¿Qué esperas para este 2020?

- Quiero entrar a la universidad y estudiar Medicina. Me gustaría jugar vóleybol igual, es cosas de organizarse bien y manejar bien el tiempo. Creo que con organización y concentración se puede lograr.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Dolor muscular post entrenamiento

Rodrigo Campos
Académico Kinesiología
Universidad de Las Américas

Una de las complejidades de seguir entrenando o de mantener una actividad física de manera regular es la aparición del dolor muscular, síntoma que además de preocuparnos, evita que continuemos con nuestra actividad con la misma intensidad o -de lleno- que debamos detenernos.

La mayoría de las veces corresponde a un síndrome técnicamente denominado Doms (de sus siglas en inglés, *delayed onset muscle soreness*), que traducido significa dolor muscular tardío o dolor muscular de inicio retardado. En general, se piensa que proviene de la acumulación de ácido láctico, pero la evidencia científica señala que su presencia es debido al micro "rompimiento" de fibras musculares. Dentro de los síntomas que presenta encontramos: dolor muscular a horas después de realizar ejercicio físico o deporte, sensación de rigidez del tejido y este en general duele cuando el músculo se contrae, estira o se presiona, pero no presenta síntomas en reposo. Podría tener una duración de hasta 7 días, teniendo un punto más alto de dolor entre las 24-72 horas post actividad. Debemos diferenciarlo del dolor muscular agudo, ya que este aparece durante o inmediatamente realizada la actividad y podría significar una le-

sión directa en el sistema musculoesquelético.

La aparición del Doms, generalmente, es debido a un sobre esfuerzo muscular al cual no estamos acostumbrados, sobre entrenamiento, mala dosificación del ejercicio, incluso tenemos factores que pueden favorecer este síndrome, como una mala nutrición. Además, no es raro escuchar en los gimnasios "si no duele, no sirve" o del inglés "no pain, no gain", situación que si bien motiva a las personas, fisiológicamente podría culminar con la presencia del Doms o peor aún, con una lesión como un desgarro o contractura muscular, entre otras.

De aquí la relevancia de asesorarse con profesionales capacitados para la realización del ejercicio y que puedan guiar de manera correcta, con una dosificación personalizada y adaptada para cada persona y no dejarse llevar por tutoriales en YouTube o siguiendo rutinas fitness de figuras de las redes sociales. De esta forma, se podría evitar o disminuir la presencia del Doms y en caso de mantener la presencia de dolor o pérdida de funcionalidad se debe consultar al médico traumatólogo y kinesiólogo.

Los últimos avances de rehabilitación de este síndrome a nivel mundial, incluyen tecnología y maniobras específicas kinésicas adaptadas para esta situación, el concepto se conoce como Recovery.

GIMNASIA RÍTMICA Y ARTÍSTICA DE ADICPA

Un año con buena participación pero con un cierre que no fue el esperado

Anibal Torres D.
contacto@diarioconcepcion.cl



Después del 18 de octubre, por todo el contexto que se vivió a nivel nacional y local, la gimnasia en Adicpa finalizó de manera anticipada y cerró su año de competencias dejando de lado la programación que estaba establecida.

Asimismo, distintas actividades que quedaron a la deriva esperan cerrar de la mejor forma durante este año.

"Las actividades quedaron interrumpidas el 18 de octubre por todo el movimiento social que se estaba viviendo, se realizó la última actividad esa semana y fue

El movimiento social, como ocurrió en casi todas las disciplinas de Adicpa, no permitió terminar el calendario como estaba programado. Más allá de eso, encargados hicieron un positivo balance y también proyectaron el 2020.

3

Competencias

quedaron sin realizarse en lo que respecta a la Gimnasia Artística en Adicpa por las movilizaciones sociales de los últimos meses.

una competencia de la categoría pre-mini" manifestó Edgardo Méndez, coordinador de Gimnasia Artística en Adicpa.

Durante el año 2019 se alcanzaron a realizar 2 competencias en esta disciplina de las 5 que se tenían programadas para el cierre del ciclo.

De igual forma, el coordinador expresó que "con todo lo que pasó nos quedaron

FOTOS: LUKAS JARA M.



tres categorías por cerrar. De igual forma, en el primer semestre del año pasado realizamos las galas que nos corresponden en la gimnasia artística, pero en el segundo semestre nos vimos forzados a terminar las actividades, tanto en la gimnasia como en Adicpa en general”.

“Este 2020 está proyectado, según el directorio, retomar algunas competencias y cerrar algunos ciclos que nos quedaron bastante pendientes en los meses de marzo y abril” explicó el coordinador.

Estos dos meses van a estar dedicados para cerrar lo que de buena forma el 2019, por lo menos en la gimnasia está considerado realizar algunas galas en las categorías más pequeñas y cerrar algunas competencias en la medida en que algunos colegios sean capaces y estén preparados para soportar las competencias.

En Adicpa buscarán adecuarse a los establecimientos educacionales y para eso se realizará una evaluación los primeros días de marzo para ver cómo están los colegios para conocer cada categoría, qué cantidad de niños hay y qué establecimientos están preparados para asumir la competencia de este año, luego de eso se realizará la proyección del 2020.

“Todas las categorías y niveles en los que se compiten serán el 1 y 2 del programa de la Unión Americana de Gimnasia, que será en lo que nos registremos”, añadió el coordinador de gimnasia artística de la asociación con respecto a un posible cambio en las categorías.

En la gimnasia rítmica, el panorama no es muy distinto, ya que también se vieron forzados a suspender las actividades que estaban programadas para dar el cierre al año de competencias.

“No hemos tenido actividad después del estallido social, tuvimos que frenar todas las actividades que teníamos programadas para el cierre de año y el cierre de ciclos de la asociación con los colegios” explicó Margarita Vega, coordinadora de Gimnasia Rítmica en Adicpa.

Durante el año 2019 se realizaron dos galas en el primer semestre en las que pudieron participar alrededor de 230 niñas pertenecientes a 15 colegios que están den-



230 Alumnas

de 15 establecimientos educacionales participaron de las galas que se realizaron en el primer semestre del año 2019.

tro de la asociación. En el segundo semestre se concretaron dos campeonatos.

Nivel Escolar 1, en las que estuvieron las alumnas del nivel básico que tienen los colegios y aproximadamente 180 niñas pudieron ser parte del evento.

En el campeonato de Nivel Escolar 2, en las que están las alumnas que tienen un nivel más avanzado, la participación fue aproximadamente de 120 niñas.

“Nos faltó realizar un torneo del escolar 3 para aquellas niñas que compiten a nivel federado y un encuentro de primero a cuarto básico para aquellas niñas que no compiten” añadió Margarita Vega.

“No hubo nada más. Muchos colegios no tenían cla-

ses. Después, cuando volvieron a clases, los establecimientos terminaban sus actividades a las 13.00 de la tarde y casi ninguno tenía talleres extraescolares” explicó la coordinadora sobre la situación de la gimnasia rítmica posterior al 18 de octubre.

En resumen, en la gimnasia rítmica se lograron realizar tres torneos; escolar básico de todas las categorías, un torneo avanzado en todas las categorías y sólo faltó realizar el torneo de élite, donde participan las federadas.

“Aún no sabemos nada, estamos por definir la modalidad de cierre de ciclo, esperamos conversarlo en abril para encontrar la forma más adecuada para retomar las competencias” explicó la coordinadora sobre la posibilidad de poder retomar las competencias.

Ahora, sólo queda esperar las decisiones que tomará la asociación con respecto a la reanudación de las actividades para los escolares en las disciplinas de gimnasia rítmica y artística para el año 2020.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Esta semana destacamos en nuestra programación

Hablemos de Docencia

Lunes, desde las 13.30 horas.

Programa de la Dirección de Docencia de la Universidad de Concepción, para conversar sobre los avances y nuevas tendencias en esta materia. Conducido por el periodista Fuad Chacur.

Grandes Músicos de Jazz

Lunes a Viernes, desde las 18.00 horas.

Cada semana nos dedicamos a escuchar los grandes músicos e intérpretes de jazz de todos los tiempos, con la conducción de Sergio Morales.

Contemplando el Horizonte

Martes, desde las 20.00 horas.

Andrés Cruz nos invita a acompañarlo en un programa de reflexión, buscando inspiración en el horizonte al ritmo de los clásicos del rock.



www.radioudec.cl

Campeonato de natación en la Laguna Chica

El equipo de natación de la Universidad de Concepción, participó de un Campeonato de Natación en el balneario de la Laguna Chica San Pedro de la Paz. Algunos exponentes del deporte acuático pertenecen a la sede de Chillán, quienes lograron obtener medalla de oro y bronce.



EQUIPO
Universidad de Concepción.



ROMINA PARADA y Lucas Ulloa.



CATALINA SANHUEZA, Ángel Hinojosa y Madison Figueroa.



PABLO PARADA y Renato Henríquez.



TOMÁS SANDOVAL, Melissa Salas y Agustín Valdebenito.

31 ENE
21 HRS

MARIO GUERRERO

Amor de Pueblo

TEATRO MARINA DEL SOL TALCAHUANO
marinadelsol.cl

31 ENE
23 HRS

FIESTA CON
DTM MÉNDEZ

MC
MARINA CLUB DISCOTHEQUE
marinadelsol.cl

MOTORES '20

RAM 1500 Big Horn, ya disponible en Chile

FOTO: RAM CHILE



EXTRACTO

EL 28° Juzgado Civil de Santiago, en autos caratulados "Servicio Nacional de Consumidor con CLARO CHILE S.A.", Rol C-25948-2014, a los que se encuentran acumulados los autos de la misma caratula Rol C-25949-2014 del mismo Tribunal, por resolución de fecha 18 de diciembre de 2019, que rola a fojas 578 de autos, ha aprobado el acuerdo conciliatorio alcanzado entre las partes del juicio señalado, el que de conformidad a lo previsto en el artículo 54 A de la Ley 19.496 ("LPC") debe ser publicado, para efectos de lo cuál se extracta como sigue:

El Servicio Nacional del Consumidor dedujo demandas para la defensa del interés colectivo y difuso de los consumidores, mediante el procedimiento especial establecido en el Título IV de la LPC, en contra de Claro Chile S.A., rol único tributario N° 96.799.250-K, domiciliada en Avenida el Salto 5450, comuna de Huechuraba, Región Metropolitana ("Claro"). Los hechos que originan las demandas obedecieron a supuestas infracciones a la normativa sobre Protección de los Derechos de los Consumidores, como consecuencia de los hechos aludidos en las demandas, los cuales dicen relación con interrupciones del servicio de telefonía móvil y del servicio de mensajería y de internet entre los días 6 y 7 de mayo de 2013 en al menos 21 comunas de la Región Metropolitana y entre los días 14 y 23 de mayo de 2013 en la comuna de Curanilahue, Región del Biobío.

Las partes han alcanzado un acuerdo conciliatorio, en los siguientes términos: Se establecen dos grupos de consumidores: i) Grupo 1: Usuarios Validados por la Subsecretaría de Telecomunicaciones ("SUBTEL") que actualmente son Clientes de Claro: distinguiéndose a su vez si son clientes Post pago y Prepago y si son clientes de la Región Metropolitana ("Clientes RM") o de la comuna de Curanilahue ("Clientes Curanilahue"); y ii) Grupo 2: Usuarios Validados por Subtel que actualmente no son clientes de Claro: distinguiéndose a su vez si son Clientes RM o Clientes Curanilahue.

La implementación de las compensaciones señaladas, se regirán por los siguientes términos: 1) Grupo 1: Para los Usuarios Validados por Subtel que actualmente son Clientes de Claro: Post pago: Se les aplicará un descuento de \$2.600 (dos mil seiscientos pesos) para los Clientes RM y \$6.000 (seis mil pesos) para los Clientes Curanilahue. Prepago: Se les entregará una recarga en saldo con un valor equivalente a \$2.600 (dos mil seiscientos pesos) para los Clientes RM y \$6.000 (seis mil pesos) para los Clientes Curanilahue. La vigencia de las recargas será de 30 días corridos. El pago a los consumidores del Grupo 1 se efectuará automáticamente mediante la recarga de saldo o aplicación de descuentos, dentro del mes siguiente a aquel en que se encuentre ejecutoriada la resolución que aprueba el presente acuerdo conciliatorio, sin necesidad de comparecencia alguna. 2) Grupo 2: Para los Usuarios Validados por Subtel que actualmente no son Clientes de Claro: Se les pagarán las mismas sumas indicadas precedentemente, es decir,

\$2.600 (dos mil seiscientos pesos) para los Clientes RM y \$6.000 (seis mil pesos) para los Clientes Curanilahue, para lo cual deberá seguirse el siguiente procedimiento: (i) Concurrencia de consumidores: Los consumidores comprendidos en este Grupo 2 deberán enviar, dentro de los 30 días siguientes a la última publicación simultánea de este extracto en los diarios El Mercurio y El Diario de Concepción, enviar un correo electrónico a la casilla compensacionclaro@clarochile.cl solicitando la compensación pertinente, indicando su RUT y/o el número de teléfono móvil supuestamente afectado. (ii) Validación de Claro: Terminado el plazo de 30 días indicados precedentemente, Claro verificará, dentro de un plazo de 20 días, si el RUT o el número de teléfono móvil supuestamente afectado se encuentra incorporado en los anexos previamente acompañados al SERNAC en que constan los Usuarios Validados por SUBTEL. En caso que las solicitudes sean validadas, los beneficios objeto del acuerdo se harán extensivos al respectivo cliente en los términos indicados en esta propuesta. (iii) Pago de la Compensación: Tratándose de aquellos usuarios cuyas solicitudes hayan sido validadas, el pago de la compensación en la cuantía que corresponda, según el tipo de usuario (Cliente RM o Cliente Curanilahue), tendrá lugar dentro de los 30 días siguientes a la fecha de la validación de la solicitud, mediante el retiro por parte del usuario de un vale vista nominativo en una sucursal del Banco de Chile; o bien, atendido que el Banco de Chile no tiene sucursal en la comuna de Curanilahue, el pago se hará a través de una transferencia a quienes tengan "Cuenta RUT" en Banco Estado, dentro del mismo plazo de 30 días referido precedentemente; 3) Claro pagará además la suma de 0,15 unidades tributarias mensuales, por concepto de costo de reclamo, a los 299 consumidores que reclamaron ante el SERNAC por los hechos demandados; 4) Para dar cumplimiento a lo dispuesto en los artículos 52 inciso 10, 54, 54 A, 54 B, 54 C y 54 D de la LPC, Claro, dentro del plazo 10 días, contados de la fecha desde quede ejecutoriada la resolución que apruebe este acuerdo conciliatorio, hará dos publicaciones de un extracto del presente acuerdo y de la mencionada resolución, en dos días distintos, simultáneamente en los diarios El Mercurio y El Diario de Concepción. Las publicaciones tendrán un intervalo no inferior a tres ni superior a cinco días entre ellas; 5) Claro se obliga a acreditar el cumplimiento de sus compromisos contenidos en el presente acuerdo conciliatorio, mediante una auditoría interna realizada por su Dirección de Auditoría. La auditoría deberá ser puesta a disposición del SERNAC dentro de los 120 días hábiles siguientes a quede ejecutoriada la resolución que apruebe el presente Acuerdo Conciliatorio. Todas las referencias que se hacen a los artículos de la LPC a lo largo del Acuerdo Conciliatorio, deben entenderse efectuadas a sus versiones vigentes con anterioridad a la entrada en vigencia de la Ley N° 21.081 que modifica la Ley N° 19.496. El Secretario.

Equipo Deportes
contacto@diarioconcepcion.cl

Con un diseño deportivo y rudo y el nuevo motor V6 3.6L Pentastar, más la tecnología "Mild Hybrid", que agrega asistencia de un motor eléctrico al tren motriz para un mejor desempeño y menor consumo, llegó al mercado nacional la nueva versión Big Horn de la RAM 1500, versión que se suma a las ya existentes Laramie, Rebel y Limited.

Posee look más agresivo y deportivo, la nueva 1500 Big Horn, en una pick up que destaca además por su nueva unidad motriz de 305 HP a 6.400 rpm, y un torque de 364 Nm a 4.175 rpm.

Además, cuenta con el exclusivo sistema eTorque, que corresponde a la próxima generación de tecnología "Mild Hybrid" de la marca, mejorando la eficiencia en consumo de combustible y reducción de emisiones.

Esta tecnología agrega asistencia de un motor eléctrico al tren motriz, ofreciendo 122 Nm de torque adicionales, para mejorar la capacidad de respuesta en ciertas situaciones de manejo, teniendo arranques más suaves, especialmente cuando se tira un remolque o se transporta una carga pesada.

El motor Pentastar viene asociado a una transmisión automática de 8 velocidades TorqueFlite, que mejora la eficiencia en el consumo de combustible, logrando un consumo según la marca de 7.4 km/L en ciudad, 10,2Km/L en carretera y 9 mixto. De esta manera, la nueva RAM 1500 Big Horn, cuenta con un motor con la eficiencia de un V6, pero con el rendimiento de un V8.

Por otra parte, la nueva RAM 1500 Big Horn cuenta con una cabina Crew Cab, que destaca por su original exterior con detalles deportivos que le entrega el nuevo pack Night Edition, posicionándola como una

pick-up con más estilo y personalidad.

El nuevo kit trae detalles exteriores en color negro, aplicado en insignias y parrilla delantera. Los espejos retrovisores, manillas de las puertas y parachoques delantero y trasero, son al color de la carrocería.

En lo que respecta a su equipamiento, la versión Big Horn cuenta con asientos delanteros tipo butaca tapizados en tela, volante multifunción y calefaccionado, radio con pantalla touch de 8.4" con total conectividad Apple CarPlay y Android Auto, seis airbags, escape doble con puntas ennegrecidas, focos delanteros halógenos y con iluminación diurna para luces bajas, luz en zona de carga, espejos exteriores con ajuste eléctrico, llantas de aluminio de 20 pulgadas en color negro y neumáticos 275/55 para toda estación, entre otras características.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

TD Noticias



A los 87 años fallece Iván Cienfuegos Uribe primer director de Diario Concepción

A los 87 años, en su casa en Santiago y rodeado de su familia, falleció el periodista Iván Cienfuegos Uribe, profesional de dilatada trayectoria y primer director de Diario Concepción.

Cienfuegos Uribe, padre de cuatro hijos y abuelo de nueve nietos, se encontraba delicado de salud desde fines del año pasado, no obstante, su muerte sorprendió a sus familiares, amigos y, particular-

mente, a muchos periodistas que formó, tanto en Santiago como en Temuco y Concepción, los mismos que dieron a conocer sus condolencias a través de redes sociales.

Antes de dar el vamos a Diario Concepción, en mayo de 2008, "El Negro" como le llamaban cariñosamente sus más cercanos, fue director de los diarios La Tercera, Las Últimas Noticias, El Sur y El Austral de La Araucanía.

El año pasado, un grupo de profesionales de la prensa, periodistas y reporteros gráficos, dieron forma a una campaña para que se le otorgara el Premio Nacional de Periodismo, distinción que finalmente recayó en Mónica González.

A propósito de esa campaña, Cienfuegos dio una última (y quizás única) entrevista a la revista "Verdad Digital", donde ahondó en el presente de la profesión.

Intendente anuncia querrelas por incendios

Ángel Rogel Álvarez
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

"Aun cuando las condiciones meteorológicas son favorables para el desarrollo de los incendios, hay que insistir en que estos no se generan por el calor y el viento. En la mayoría de los casos son intencionales. Por eso llamamos a la prevención", comentó ayer el intendente Sergio Giacaman, tras los incendios que ya han consumido cerca de dos mil hectáreas en la provincia de Concepción.

Las comunas de Chiguayante (que ya alcanzó parte de la reserva Nonguén), Santa Juana y Hualqui siguen siendo las más afectadas, tanto que, al cierre de esta edición, se mantenía la alerta roja para esas comunas y amarilla para toda la provincia penquista (se levantó la alerta roja en Curanilahue).

Pero eso no es todo, porque a propósito de la eventual intencionalidad, la máxima autoridad regional adelantó que durante esta jornada se presentaría acciones legales en contra de quienes resulten responsables.

"Vamos a presentar querrelas en conjunto con los alcaldes que estimen convenientes acompañarnos. Ayer (el sábado), al menos, lo acordamos con el alcalde de Chiguayante (Antonio Rivas). Más allá de la evolución del incendio hay que buscar a los responsables de los efectos que está generando el incendio. Nuestra preocupación hoy es velar por la seguridad



EN CERCANÍAS DEL ESTADIO ÁRABE EN CHIGUAYANTE, el fuego estuvo a solo metros de alcanzar varias viviendas, las que fueron evacuadas y resguardadas por bomberos.

de las personas", comentó el intendente Giacaman.

El director regional de la Onemi, Alejandro Sandoval, dijo que "se mantiene una alerta temprana preventiva

dado los pronósticos de altas temperaturas, el día de hoy (ayer) y el lunes. Lamentablemente el tiempo atmosférico es propicio para incendios forestales. Ya el día martes ten-

dremos una baja en las temperaturas tanto en la zona costera como en el valle".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Consulta: penquistas apoyan edificios de hasta 7 pisos

Tras cuatro días de votación en línea, vecinos de la capital regional se manifestaron favorables a la construcción de edificios de hasta siete pisos y, por el contrario, optaron por la opción "demasiado alta" cuando tuvieron que responder por edificaciones de 12 (7.049 personas) y 15 pisos (6.275).

Así desprende de los resultados preliminares de la Consulta Ciudadana im-

pulsada por la municipalidad de Concepción, que se cerró en la tarde de ayer y de la cual participaron 11 mil 728 personas.

Según lo expuesto durante la tarde de ayer, 8 mil 474 y 7 mil 933 personas calificaron como adecuada la edificación de cinco pisos en dos territorios consultados. La mayoría también se pronunció por "adecuada" al ser consultada por construcciones de 7 pisos.

OBITUARIO



Con profunda tristeza comunicamos el fallecimiento de quien fuera nuestro director de este medio, Sr.

IVÁN CIENFUEGOS URIBE (Q.E.P.D)

Su velorio se realiza en la Parroquia Nuestra Señora del Rosario, Av. Presidente Riesco 6430 Las Condes, Santiago.

Su funeral será el martes 28 enero, en horario por confirmar.

Diario Concepción

Concepción, 27 de enero de 2020.



Porque Dios nos regaló su maravillosa presencia en nuestras vidas, hoy comunicamos la partida de nuestro amado hijo, hermano y nieto, Don

JUAN PABLO IGNACIO PONCE CRUZ (Q.E.P.D)

Su velorio se realiza en la Capilla del Colegio Sagrados Corazones. Su funeral se efectuará hoy lunes, después de una misa que se realizará a las 13:00 horas. Saliendo el cortejo al Cementerio Parque del Sendero, camino a Penco.

Juan Ponce Hernández, Yohana Cruz Andrades, Camila y Consuelo Ponce Cruz

Concepción, 27 de enero de 2020.



Ha partido en verano, entre colores, trinos y flores, a los brazos del Dios Padre, nuestro amado esposo y padre, Don

ESTEBAN TOMÁS ADÁN TASCÓN (Q.E.P.D)

Sus restos son velados en la Capilla del Hogar "Hermanitas de los Pobres" (Calle Angol N° 1348, Concepción). Su funeral se realizará hoy lunes, después de una misa que se oficiará a las 15:00 horas, saliendo el cortejo al Cementerio General de Concepción.

Su esposa, Andrea Porter, e hijos: Camila y Felipe Adán Porter

Concepción, 27 de enero de 2020.

CLASIFICADOS

JUDICIALES Y LEGALES

Extravío Cheque N° 41537, Cuenta Corriente N° 53309167976 Banco Estado, nulo por aviso.

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**

TD **Entretención & Servicios**

Santoral: Ángela

EL TIEMPO

HOY  **13/24**

MARTES  12/20 MIÉRCOLES  11/20 JUEVES  11/20

LOS ÁNGELES  12/33

RANCAGUA  16/34

TALCA  14/33

SANTIAGO  16/33

CHILLÁN  13/34

ANGOL  15/31

TEMUCO  9/27

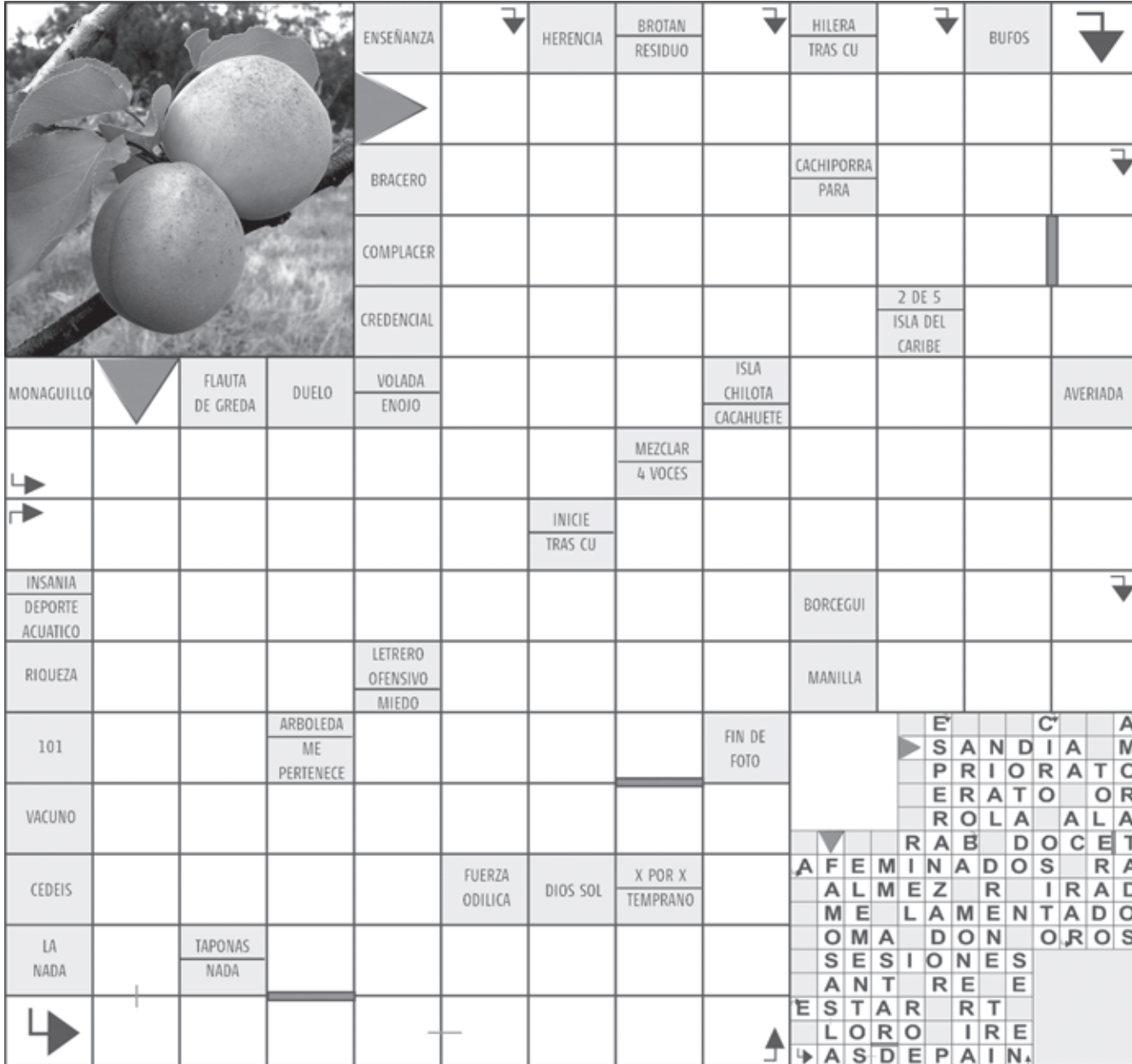
P. MONTT  6/21

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



ENSEÑANZA HERENCIA BROTRAN RESIDUO HILERA TRAS CU BUFOS

BRACERO CACHIPORRA PARA

COMPLACER 2 DE 5 ISLA DEL CARIBE

CREDENCIAL ISLA CHILOTA CACAHUETE

MONAGUILLO FLAUTA DE GREDA DUELO VOLADA ENOJO MEZCLAR 4 VOCES AVERIADA

INSANIA DEPORTE ACUATICO BORCEGUI

RIQUEZA LETRERO OFENSIVO MIEDO MANILLA

101 ARBOLEDA ME PERTENECE FIN DE FOTO SANDIA M PRIORATO ERATO OR ROLA ALA RAB DOCET

VACUNO FUERZA ODILICA DIOS SOL X POR X TEMPRANO AFEMINADOS RA ALMEZ R IRAD ME LAMENTADO OMA DON OROS

CEDEIS LA NADA TAPONAS NADA SESIONES ANT REE ESTAR RT LORO IRE ASDEPAIN.

SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

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
• Freire 707 | Ahumada
• Av. Juan Bosco 501
(Atención durante las 24 horas) | CHIGUAYANTE
Cruz Verde
• Manuel Rodríguez 925 |
| SAN PEDRO
Salcobrand
• Michimalonco 1300 | | TALCAHUANO
Cruz Verde
• Av. Colón 300 |



Todo Deporte
TODOS LOS LUNES
www.diarioconcepcion.cl