

POR EL COVID-19

Provincia de Concepción concentra 31 de 35 casos de contagio confirmados

Bío Bío es la tercera región con la cifra más alta, después de la RM y Ñuble.

En la Octava Región se han realizado cerca de 2 mil exámenes para confirmar casos de COVID-19. Además, existen

más de 300 personas en cuarentena con seguimiento y fiscalización de parte de autoridades sanitarias y Carabineros.

El intendente Sergio Giacaman dijo que se tomarán todas las medidas necesarias para evitar una situación parecida a la

ocurrida en La Araucanía, donde la seremi de salud dio positivo por coronavirus.

POLÍTICA&CIUDAD PÁG.2



En tiempos de cuarentena, el mejor gimnasio es la casa

REPORTAJE PÁGS. 6-7

FOTO: FACULTAD DE ODONTOLOGÍA UDEC



Odontología UdeC donó mascarillas al Servicio de Salud de Concepción

UdeC aportó con una valiosa ayuda a los diferentes hospitales de la zona: 100 cajas de guantes de distintas tallas, 100 cajas de mascarillas quirúrgicas y 400 unidades de mascarillas N95.

POLÍTICA&CIUDAD PÁG.3



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



Antonia Cisterna, la deportista destacada del San Ignacio en 2019

TD PÁG.13



SIN PSU
MATRÍCULA ONLINE

ADMiSiÓN 2020
#MatrículaGratis

¡Te entregamos 10 opciones internas para financiar tus estudios!

Instituto Profesional
Virginiogómez
Universidad de Concepción



admission.virginiogomez.cl

Política/Ciudad

FOTO: AGENCIA UNO



Región aumentó a 35 casos de COVID-19

Un nuevo reporte del Ministerio de Salud volvió a posicionar a Bío Bío en el tercer lugar a nivel país con mayor número de casos confirmados de coronavirus, por detrás de la Región Metropolitana y Ñuble.

Las autoridades reportaron cinco nuevos casos que hacen llegar a un total de 35. A nivel país, se llegó a un total de 632 personas confirmadas, mientras que ocho pacientes se recuperaron.

“La gran mayoría de los casos son en la provincia de Concepción, es un dato que va en aumento, tenemos seis personas hospitalizadas, dos en la UCI y uno en la UTI, ninguno con requerimiento de ventilación mecánica. Vamos a implementar controles preventivos de salud en los accesos norte y sur de la Región, y para eso vamos a tener personal de epidemiología y técnicos de salud que nos van a ayudar con la

toma de temperatura y una encuesta. Cualquier caso detectado se enviará a un centro de salud, y en caso de ser sospechoso, se hará el examen”, señaló el seremi de Salud del Bío Bío, Héctor Muñoz.

En la Octava Región se han realizado cerca de 2 mil exámenes para confirmar casos de COVID-19. Además, existen más de 300 personas en cuarentena con seguimiento y fiscalización de parte de autoridades sanitarias y Carabineros.

Ignacio Abad P.
contacto@diarioconcepcion.cl

SERGIO GIACAMAN:

“Nuestros puntos de prensa serán a través de plataformas virtuales”

El Intendente de la Región del Bío Bío anunció que se tomarán todas las medidas necesarias para evitar una situación parecida a la de la Región de La Araucanía, donde la seremi de salud dio positivo por coronavirus y puso en riesgo la salud de otras autoridades regionales, funcionarios y representantes de la prensa.

Este domingo, la subsecretaria de Salud, Paula Daza, informó que la seremi de Salud de la región de la Araucanía, Katia Guzmán, dio positivo en el examen de COVID-19.

Pero eso no fue todo, ya que la secretaria de Estado también confirmó otros seis casos de funcionarios de la cartera regional que dieron positivo en el test de coronavirus. Por esta razón, Daza precisó que “a partir de hoy (domingo) todos los funcionarios que trabajan en la Seremi de La Araucanía deben hacer cuarentena, ya sea porque estén confirmados o porque son contactos de los casos confirmados”.

A través de un comunicado, la seremi de Salud de La Araucanía indicó que “de manera preventiva, la Seremi de Salud ha determinado el trabajo total de todos los funcionarios desde sus domicilios en la modalidad de teletrabajo. Además, se realizará sanitización completa del edificio”.

Y como la seremi Guzmán sostuvo reuniones periódicas con diversas autoridades regionales, también se determinó cuarentena preventiva de 14 días para el Intendente de La Araucanía, Víctor Manoli, el jefe de la Defensa Nacional de la Araucanía, el general Patricio Mery y otros diez seremis.

Intranquilidad en la prensa

El anuncio de contagio de Guzmán también causó bastante revuelo y preocupación al interior de los equipos periodísticos que la han acompañado en los últimos puntos de prensa que se han efectuado en el marco de la emergencia sanitaria.

Debido a esta complicada situación, TVN Red Araucanía decidió cesar sus transmisiones por los siguientes 14 días para que los trabajadores puedan aislarse en sus hogares. Por su parte, Universidad Autónoma de Chile Televisión (UATV) también oficia-



FOTO: PRENSA INTENDENCIA

lizó la cuarentena preventiva para cada uno de sus integrantes y que se analizarán opciones para informar desde los hogares (dependiendo de las posibilidades de cada funcionario)

El Consejo Regional Araucanía del Colegio de Periodistas de Chile, en tanto, avisó que presentará un re-

curso de protección, una denuncia a la Fiscalía y acciones ante la Superintendencia de Servicios Sanitarios debido esta coyuntura, ya que se expone la salud de quienes asistieron a las conferencias de prensa, las familias y las fuentes que después entrevistaron los comunicadores.

Medidas en Bío Bío

Ayer, el Intendente de la Región del Bío Bío, Sergio Giacaman, y el seremi de Salud, Héctor Muñoz, salieron al paso de la contingencia y comunicaron las medidas para evitar posibles contagios de autoridades y de profesionales de medios de co-

municación.

Giacaman aseguró que “desde el jueves hemos desarrollado puntos de prensa con cierta distancia. En la operación cotidiana entre el seremi (de Salud) y todo el equipo hemos cumplido con todas las recomendaciones, como el lavado de manos y distancia. A pesar de la implementación de esas medidas, hemos decidido que desde mañana (hoy) los puntos de prensa no serán presenciales, sino que se realizarán a través de plataformas virtuales. Lo mismo pasará con las reuniones que tengamos a partir de este domingo”.

Por último, Muñoz precisó que “respecto a las medidas que tomaremos como autoridades, puedo mencionar que nosotros, desde hoy (ayer), no nos veremos más presencialmente con el Intendente, el Contralmirante y la seremi de Gobierno. Ahora cada uno trabajará desde su respectivo centro de trabajo y con sus equipos. Los subrogantes de cada uno, además, están con aislamiento preventivo”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Diario Concepción

Fundado el 20 de mayo de 2008 en la provincia de Concepción
Directora: Tabita Moreno Becerra
Editor General: Silvanio Mariani
Gerente General y Representante Legal: Mauricio Jara Lavín

Dirección: Cochrane 1102, Concepción
Teléfonos: (41) 23 96 800
Correo: contacto@diarioconcepcion.cl
Web: www.diarioconcepcion.cl - Twitter: DiarioConce

Oficina Comercial en Santiago: (2) 23350076
Suscripciones: 600 8372372 opción 2
Declaración de intereses en www.grupocopesa.cl/declaracion
Copesa Impresores S.A., la que sólo actúa como tal.

Política/Ciudad

ALEX BUSTOS, DECANO DE ODONTOLOGÍA

“Hoy una mascarilla y un par de guantes pueden salvar vidas”

La Facultad de Odontología UdeC donó cientos de guantes y mascarillas al Servicio de Salud de Concepción.

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl

En días donde nada sobra en los hospitales del país, la UdeC aportó con una valiosa ayuda a los diferentes hospitales de la zona. 100 cajas de guantes de distintas tallas, 100 cajas de mascarillas quirúrgicas y 400 unidades de mascarillas N95, fueron donadas por la facultad de Odontología de la principal casa de estudios penquista al Servicio de Salud de Concepción. “Hay una crisis mayor y esta es una simple muestra de solidaridad. Algún día las cosas irán a mejorar, por lo que, si podíamos aportar un pequeño stock, sin duda teníamos que hacerlo”, aseguró Alex

Bustos, decano de la facultad.

¿Cómo se gestó la idea? Bustos agregó que “lo vimos con el consejo de facultad y tras su aprobación, esto se llevó a cabo hoy (ayer) a las 12 del día. Hoy una mascarilla y un par de guantes pueden salvar vidas, por lo que sin duda son muy importantes. Hicimos entrega de muchas mascarillas del modelo N95, que en este momento son las más preciadas. No queríamos dar tanto bombo a esto, porque las ayudas son anónimas y no buscamos ganarnos el cielo, pero hay que apoyarnos entre todos los chilenos”.

En ese sentido, el decano de la facultad de Odontología espera que



FOTO: FACULTAD DE ODONTOLOGÍA UDEC

este gesto se transforme en una cadena de solidaridad y efecto dominó en el que se puedan sumar todos. “El llamado es a realizar este tipo de donaciones, ya que todos acá estamos viendo como colaborar. No importa el número, todos los aportes suman. En los hospitales se necesi-

ta muchísima ayuda, ya que hay médicos y enfermeras que están arriesgando su vida en esto. Hay que ponerse la mano en el corazón”, cerró Alex Bustos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Bío Bío se prepara para instauración del toque de queda

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



Al Estado de Excepción por Catástrofe que implementó el gobierno, el Ejecutivo anunció además en voz del ministro de Salud, Jaime Mañalich, un toque de queda a nivel nacional que comenzó a regir anoche en todo el país.

La medida busca disminuir el contacto social entre las personas y es efectiva desde las 22:00 a las 5:00 horas. En la Región del Bío Bío, el Jefe de la Defensa Nacional para la Octava Región, contraalmirante Carlos Huber, se refirió a la medida y a su ejecución a nivel regional.

“Es un toque de queda orienta-

do a la parte sanitaria, a protegerlos del virus que está afectando a la población. Todas las medidas están orientadas a eso, al control del virus, a evitar que se propague en el resto de la población, y en particular en nuestra región. Esto nos permite controlar los movimientos durante la noche, sobre todo los controles. El llamado a toda la Región es a cumplir el toque de queda porque es una medida tomada desde el punto de vista sanitario. En segundo, que la gente cumpla la cuarentena voluntaria que está realizando, la idea es que la familia se mantenga en su casa y sal-

ga a lo estrictamente necesario”, comentó Huber.

El jefe de la Defensa Nacional de la Región del Bío Bío agregó que los horarios se irán evaluando día a día, dependiendo del comportamiento de la población y el cumplimiento del toque de queda. Además, se informó que habrá salvoconductos para las personas que trabajen en servicios de emergencia y con directa relación a la logística que se vive en la región.

En comisarías y en una plataforma virtual se pueden acceder a los salvoconductos para poder transitar sin problemas durante la implementación del toque de queda en el Bío Bío.

Política/Ciudad

OMS ASEGURA QUE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN AUMENTAN EN TIEMPOS DE CRISIS

Cómo cuidar la salud mental en tiempos de pandemia por el COVID-19

Psicólogos afirman que, tanto adultos como niños, pueden ser afectados por el aislamiento social y cambio de rutinas. Sin embargo, estiman que es una oportunidad para que las familias se afiancen.

Ximena A. Valenzuela Cifuentes
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

El avance exponencial de contagios del COVID-19 en el país y el aislamiento social al que debemos atenernos, según especialistas en salud mental, puede generar altos grados de ansiedad en la población, producto de la incertidumbre que genera la pandemia.

Taquicardia, sensación de ahogo, sudoración o escalofríos, molestias abdominales y mareos son algunos de los signos que advierten el estado alterado.

Y esa incertidumbre y ansiedad se alimenta con el exceso de información, que entregan los medios de comunicación formal, lo que sumado a los que actúan fuera del marco legal y redes sociales que, muchas veces, no confirman lo que entregan, contribuye a los estados ansiosos. De hecho, la OMS asegura que los estados ansiosos son comunes en una población que vive momentos de crisis.

Aún no existen estudios sobre cómo el avance del coronavirus está afectando la salud mental de las personas, pero según la OMS las situaciones de emergencia causan malestar a la mayoría de las personas, que se manifiesta, por ejemplo, con ansiedad, tristeza, desesperación, trastornos del sueño, cansancio, irritabilidad, o bien, dolor.

Los síntomas son habituales y suelen mitigarse con el tiempo. Sin embargo, en caso de personas con prevalencia de ansiedad o depresión, según la OMS, está demostrado que se duplican en crisis humanitarias. De ahí la importancia de cuidar la salud mental, especialmente, ahora que todos deben quedarse en casa.

El seremi de Salud, Héctor Muñoz, hizo un llamado a cuidar la salud mental en el contexto del COVID-19, y afirmó que la forma de lograrlo es que la población siga las indicaciones oficiales para prevenir el contagio, mantenga la rutina diaria, tanto como sea posible siendo coherente con las recomendaciones del Estado, evite el exceso de noticias y redes sociales, y además, que en caso de ser necesario ante una sospecha de contagio, que requiera cuarentena y prepare contar con una red de apoyo.



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

Los signos de un estado alterado

son: taquicardia, sensación de ahogo, sudoración o escalofríos, dolor abdominal, náuseas y mareos.

Para mantener higiene mental

Se recomienda no sobreexponerse a información, confiar en indicaciones de la autoridad sanitaria y evitar información de redes sociales.

Atención con los niños

Pamela Vaccari, jefa de la carrera de Psicología de la Universidad de Concepción aseguró que la clave está en mantener las rutinas en la casa, especialmente, con los niños propiciándoles espacios seguros, “explicándoles lo que sucede de manera simple que hay un virus, incluso con un dibujito, diciéndoles que hay que cuidarse y que esto no va a ser para siempre”, y poner atención en sus reacciones, transmitiendo tranquilidad y seguridad.

En cuanto a las guías que están enviando los colegios a los alumnos para que las desarrollen en casa, Vaccari recomendó que el trabajo de los menores no sea mayor a 10 minutos. “Hay que tomárselo con calma porque esto va para largo, porque no

pueden hacer tareas en casa seis horas como si estuvieran en clases, que dibujen, pinten, reconozcan figuras o lean, pero con calma porque esto va para largo”.

La doctora en psicología social recordó que todas las enfermedades que han surgido a lo largo de la historia, por ejemplo, lepra y tuberculosis, han tenido solución a través del trabajo de la ciencia con las vacunas. “Lo mismo va a pasar ahora. Pero por el momento las personas deben quedarse en casa para que el virus no siga avanzando (...) además estar juntos permitirá fortalecer los lazos en la familia, y tener en claro que nada es para siempre, que la humanidad se ha repuesto de muchas cosas, esta no va a hacer la excepción”.

Los adultos

Para la psicóloga clínica Andrea Serrat, la situación actual requiere que la población realice cambios personales, que implican tomar consciencia de la pandemia y estar tranquilos, pues el pánico sólo bloqueará el sistema emocional. En tiempos de aislamiento recomienda hacer cosas que le hagan sentir bien como leer, cocinar y trabajar la tierra que, a su juicio, ayuda a la claridad mental para concentrarnos en lo que se necesita para salir de la crisis.

Según el psicólogo clínico, Gregorio Valenzuela, para evitar la ansiedad se recomienda conversar con familiares, de tal manera de construir explicaciones satisfactorias para nosotros y apoyarse, organizar el tiempo en casa, y actividades para el reencuentro familiar. En caso de vivir solo, asegura que la tecnología es una aliada para interactuar con seres significativos.

Señaló que el postergar la gratificación que significa, debido al instinto gregario, el socializar, en función del bien común muestra una conducta madura, solidaria y colaborativa que es necesaria para enfrentar la pandemia.

Cuarentena

En caso de enfrentar una cuarentena, que limita aún más el movimiento, para la psicóloga Paula Muñoz, directiva de Clínica Nova Vita, es importante tener en cuenta que es normal sentir ansiedad y preocupación por lo que está ocurriendo, pero dijo que es necesario que se mantengan positivos, sabiendo que al restringir las actividades individuales se está contribuyendo para que el virus no se siga propagando.

El aislamiento, según al jefe clínico, es una buena instancia para desarrollar dinámicas colaborativas en familia, planificando actividades compartidas y también otras que entreguen libertades individuales en casa. Recomienda fortalecer el respeto y escuchar inquietudes y sentimientos de la familia respecto a la situación que se está viviendo.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

AISLAMIENTO SOCIAL

MEDIDAS PARA REDUCIR EL CONTAGIO DE COVID-19

FUENTE: CEDEUS EN CONJUNTO A LA SOCIEDAD CHILENA DE EPIDEMIOLOGÍA



CUIDADO PERSONAL

-Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón por 20 segundos, especialmente, después de tener contacto con otras personas o de tocar elementos de manipulación frecuente como manillas de puertas, pasamanos, teléfonos, mouse o teclados que pudieron tocar otras personas.

-Evitar tocarse la cara y al toser taparse con el antebrazo.

-Usar alcohol gel sólo cuando no exista la posibilidad de lavarse las manos con agua y jabón. Su uso debe ser priorizado en lugares públicos.

-Personal sanitario y contagiados deben utilizar mascarillas, las personas que están sanas las pueden usar como medida preventiva.



RECOMENDACIONES DE AISLAMIENTO SOCIAL

-Todas las personas deben quedarse en casa el mayor tiempo posible, especialmente quienes están en situación de riesgo como adultos mayores o quienes sufran enfermedades crónicas o agudas (como influenza o resfrío).

-Evitar las reuniones sociales en cualquier contexto. No visitar familiares, amigos o vecinos, a menos que sea para prestar ayuda.

-Mantenerse a un metro de distancia de otras personas o tan lejos como le sea posible, donde sea que esté. Evitar espacios donde hayan más de 10 personas reunidas.



TRASLADOS

-Si debe viajar en transporte público, hacerlo fuera de las horas de alto tráfico. Algunas personas no podrán cambiar sus horarios, pero si pueden hacerlo es importante que lo hagan.

-Salir de compras solo lo indispensable. Planificar bien las compras de tal forma de salir el mínimo posible. Procurar que una sola persona vaya a comprar para no exponer a varios habitantes del mismo hogar y no congestionar los centros de abastecimiento.



AL LLEGAR A CASA

-Cambiar los zapatos y dejarlos afuera o en el balcón.

-Bañarse con agua y jabón, cambiar la ropa que usó en el exterior.

-Mantener separada la vestimenta que se usa para salir del resto de la ropa hasta que se lave.

-Evitar compartir artículos de uso personal.

MÁS INFORMACIÓN DE EMERGENCIA COVID-19 PARA BÍO BÍO

TEL: 800 500 836

Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

DEPORTE EN MEDIO DE LA PANDEMIA

En tiempos de cuarentena el mejor gimnasio es la casa

Chile cumplirá casi una semana en Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe, debido a la pandemia del coronavirus a nivel mundial. Días en que la indicación de parte del Gobierno a la población es limitar al máximo desplazamientos y contactos, instando a que la gente permanezca en sus hogares.

Así, tras la suspensión de clases, el cierre de la mayoría de las empresas, restaurantes y centros comerciales, la tónica de las últimas horas ha sido calles vacías y casas llenas. La familia se ha tenido que acostumbrar a convivir las 24 horas bajo el mismo techo, acotando las salidas y mayores desplazamientos. Un golpe duro para aquellos acostumbrados a repletar los gimnasios antes o después del trabajo, o reunirse en plazas y parques con un solo objetivo en común: practicar deporte.

Sin embargo, hoy son múltiples las opciones para aquellos que no pueden vivir sin estar en movimiento, esos para los que la actividad física es parte de sus vidas. La tecnología, autodisciplina, adaptación y, por sobre todo, el compromiso con los demás para entender que estos son días de solidaridad, resultan fundamentales para encontrar un nuevo ritmo de ejercicio físico en época de cuarentena.

Ante todo, tomar conciencia

Esa es la premisa según el médico radiólogo y experto en salud pública, Carlos Martínez, tomar conciencia de que se enfrenta un problema de salud serio y que todavía es desconocido para la ciencia, por lo cual las medidas son primordiales para

Nadie sabe lo que durará el confinamiento producto de la emergencia sanitaria por el coronavirus. Lo que sí es seguro es que no hay excusas para dejar de hacer actividad física, la tecnología y la autodisciplina son la clave para seguir activos.

9

días

Sin trabajar el estatus muscular lo podría atrofiar hasta en un 30 % según estudios al respecto.

Rutinas al alcance de solo un "click"

En canales en YouTube o Instagram, hay profesionales que dictan clases *online* y gratuitas para seguir activos.

evitar su propagación, sobre todo entre quienes gustan del deporte.

"Cerrar los gimnasios era clave porque nadie podía dar fe que después de que una persona terminara su práctica deportiva, viniera otra a desinfectar todas las instalaciones. Las huinchas rotativas son de goma que es un material entre vegetal y sintético, mezcla donde el virus puede estar alojado mucho tiempo, están los *lockers* y todo tipo de superficies compartidas junto a la convivencia de mucha gente en un lugar cerrado y pequeño. Nadie tiene realmente claro cuánto se demora en morir el virus, lo que sí se sabe es que no dura ni cinco minutos, ni media hora ni una hora, sino que mucho más y basta que una persona estornude para que lo riegue", manifiesta.

El facultativo explica que existen las llamadas gotitas de Flügge, "que son partículas diminutas expelidas al hablar, toser, estornudar y hasta respirar, que pueden transportar gérmenes infecciosos de un indivi-

duo a otro. Históricamente han transmitido muchísimas pestes, infecciones, sarampiones y todo tipo de enfermedades".

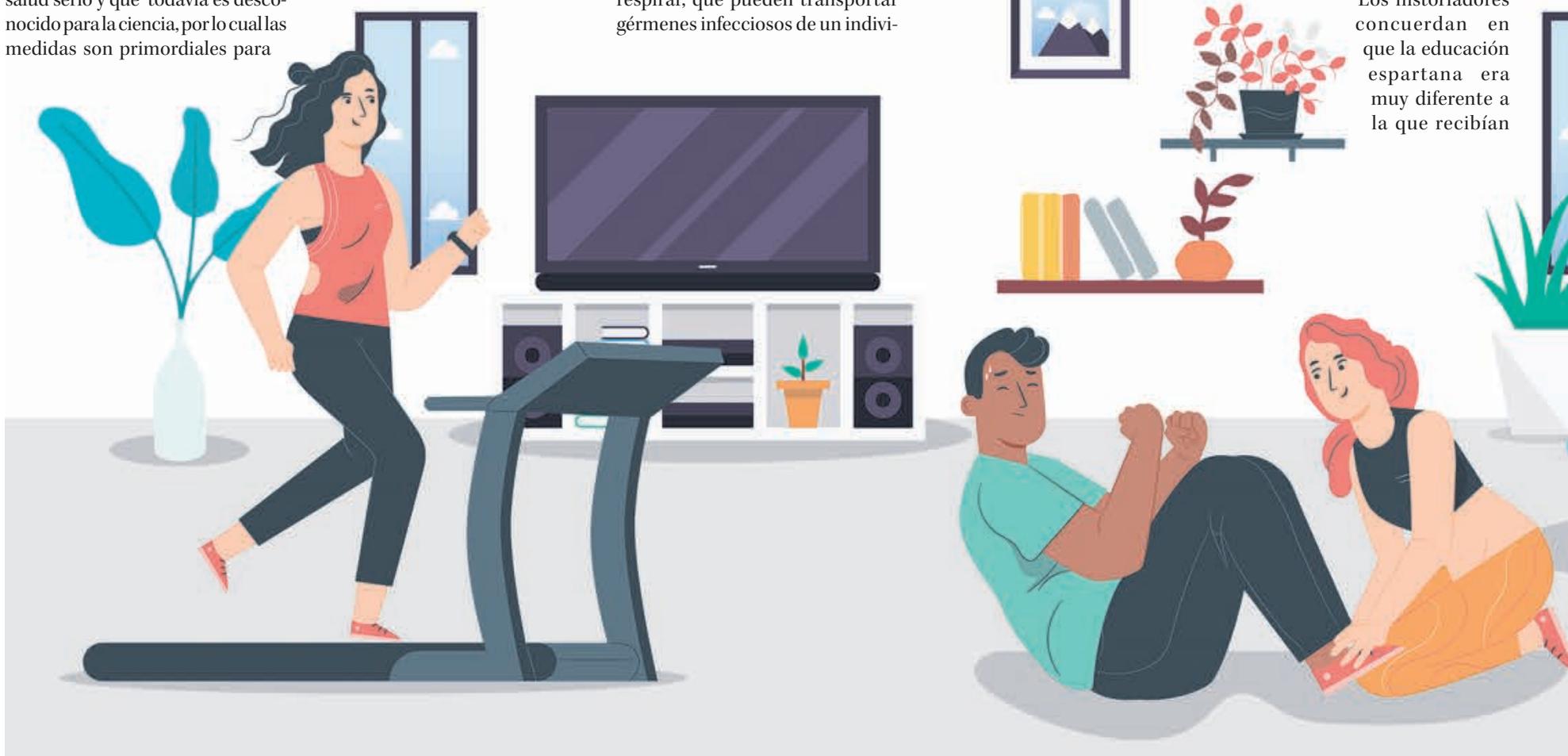
De ahí que para Martínez sea esencial que quienes hagan actividad física se esfuercen en mantener la distancia social. "Lo que tenemos que hacer es mantener una separación de personas, organizar pistas de ida y vuelta, un trotador no debería cruzarse con otro que viene en sentido contrario, puede creerse que es mucho cuidado pero no, porque la persona generalmente corre con la boca abierta y agitada expeliendo muchas gotitas de Flügge. La hora tampoco debe ser cuando haya una temperatura tan baja porque las células pulmonares, las bronquiales, tienen unos llamados filios que son pequeños pelitos que barren hacia afuera pero que se inmovilizan con el frío,

ahí es cuando la bacteria o el virus se inmoviliza y ataca. Si la persona insiste en usar un aparato en una plaza, que lo haga con guantes y no se toque la cara, en otras palabras, que no se exponga", enfatiza.

"Hay que olvidarse de hacer deporte grupal, incluso al aire libre. El que salga -ojalá que no- que lo haga solo y a un lugar apartado, con mascarilla o bandana, todo lo que sea prevención es bienvenido. El que dice que se siente bien no necesariamente lo está porque el periodo de incubación del coronavirus es largo y diferente entre las personas, una tendrá molestias al sexto día, otra al noveno y así. Por eso es necesaria la cuarentena, en tres semanas podríamos controlar la expansión violenta de infectados y si todos lo entendemos, inclusive el deportista apasionado, podríamos tener mejores resultados", finaliza.

Cuestión de adaptación

Los historiadores concuerdan en que la educación espartana era muy diferente a la que recibían



los jóvenes de otras ciudades estado en la antigua Grecia, con una *agogé* (crianza) que militarizaba la vida privada de los jóvenes hasta los 30 años, convirtiéndolos en los guerreros más temidos de la antigüedad. Extraordinariamente fuertes, su trabajo físico consistía en ejercicios donde movilizaban grandes grupos musculares, realizados con el propio peso corporal o peso libre, con poco tiempo de recuperación entre cada uno y a una alta intensidad.

De estos principios, según el profesor de Educación Física y magister en Alto Rendimiento, Carlos Alarcón, el concepto de calistenia se aplica de excelente manera para las personas que quieran ejercitarse en casa durante la cuarentena. “En términos simples, se trata de un método de entrenamiento físico en el que se utiliza solo el peso del cuerpo. Volvemos a lo antiguo, a trabajar con el propio cuerpo y pensando en mantención, porque nadie logrará un rendimiento óptimo, un umbral alto u objetivos más complejos. Hablamos de ejercicios como abdominales, flexiones, sentadillas o planchas, lo más simple”, asevera.

A juicio de Alarcón, “una buena idea sería inventarse un circuito, en Internet hay mucha información para que todos pueden encontrar un buen trabajo para sus necesidades. La precaución es no hacerlo con mucha intensidad, hay que entender que en la actual situación las personas no se alimentarán de la mejor forma y si se exigen mucho, las consecuencias pueden ser



Consejo para cualquier persona

Usar el peso corporal como carga en sentadillas para las extremidades inferiores o flexiones para los brazos.

Y a los que hacen deporte aeróbico

Usar bicicletas estáticas o realizar trote estacionario por el mismo tiempo que lo hacen habitualmente.

peores ya que la asimilación del ejercicio producto de los nutrientes será distinta”.

El entrenador del CDE Inger, advierte la relevancia de mantenerse activos. “Si el deportista no se mueve, atrofiará totalmente su musculatura. Un estudio dice que si tú no trabajas el estatus muscular durante nueve días, este se atrofia hasta en un 30 %. Basta ver lo que sucede cuando viajamos en un bus por siete u ocho horas, o estamos mucho rato frente a un computador, nuestra musculatura femoral se acorta, se empieza a atrofiar y al levantarnos sentimos la espalda

‘apretada’. Bueno, si pasan muchos días sin que la persona haga ejercicios, esto se amplifica”, subraya.

Alarcón concluye con un mensaje para los que no acostumbran a hacer deporte. “Aconsejaría que ahora que tienen tiempo, empiecen a amigarse con la actividad física. Que comiencen a moverse en sus hogares de una manera entretenida con tenis de mesa por ejemplo, una paleta contra la pared, una trotadora o bicicleta estática. Si viven en departamentos, que suban escaleras del edificio iniciando con cinco pisos. Y lo más importante, con horarios marcados porque cuando

se pierde la estructura se desordena todo, el sueño, la comida, y hasta la ida al baño”.

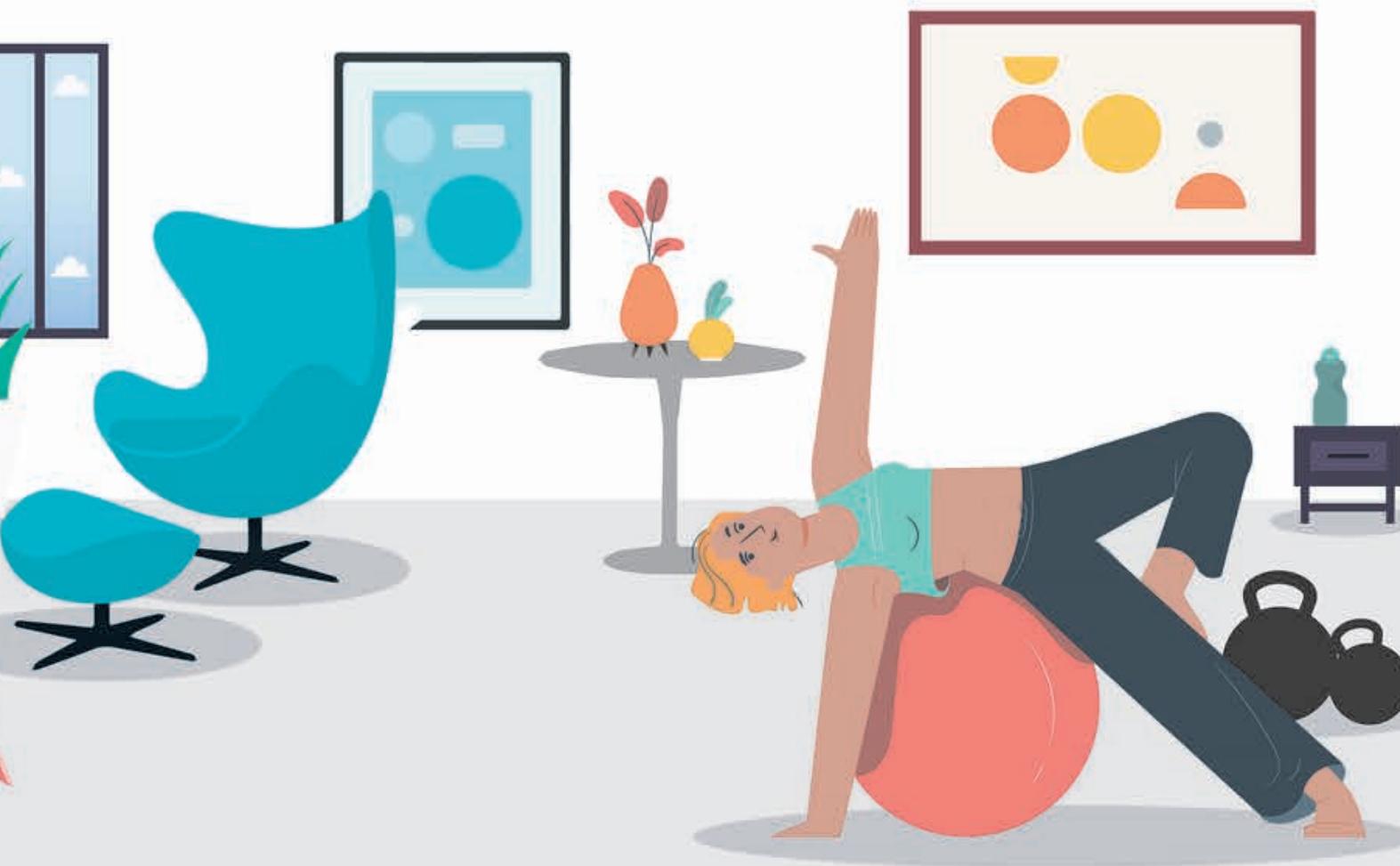
Gran oportunidad para partir

En este último punto profundiza el kinesiólogo de la UST y quiropráctico de la U. Central, Guillermo Riquelme. “Todo momento es bueno para iniciar en el deporte. La OMS señala como recomendación general, que ‘los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o una combinación equivalente de ambas’ y hace la siguiente mención, ‘que dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares’. Esta práctica regular favorecerá entre otras cosas a reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías, accidente cerebrovascular, diabetes y obesidad, mejorando la salud ósea y permitiendo hacer frente a problemáticas como la depresión y el riesgo de caídas en adultos mayores”, detalla.

El director clínico del centro quiropráctico y kinésico Go Clinic añade que, “el sedentarismo en general, ahora en época de coronavirus o antes, produce diversos problemas a nivel muscular, metabólico y hormonal, entre otros. Diversos estudios mencionan que la falta de actividad física prolongada en el tiempo provoca pérdida de masa muscular, problemas respiratorios y cardiovasculares, favoreciendo a el rápido proceso de envejecimiento. La invitación es quedarnos en casa responsablemente, y en lo posible tratar de seguir con nuestras actividades desde el hogar”.

A su juicio, es preferible escoger ejercicios que involucren el uso cíclico de brazos y piernas, “ya que estos ocupan la mayor parte de los músculos corporales, incluyendo los de la espalda”, señala.

Y cierra, “actualmente gracias a la tecnología, tenemos a disposición diversos canales en plataformas como YouTube e Instagram, donde profesionales del ejercicio físico dictan clases en modalidad *online* y gratuitas para seguir moviéndonos. También recomendamos conversar sobre la problemática actual y utilizar las redes sociales para hablar del tema que vivimos, compartir información oficial y dictada por profesionales del área de la salud, para así enfrentar juntos esta pandemia que vivimos como planeta”, sentencia Riquelme.



OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Momento de guardarse. Nada de hacer deporte en lugares concurridos, salir a correr al parquecito y pensar que no le va a pasar nada. Es hora de moverse dentro de la casa, de cuidar al del lado y cooperar.

Para los que salen a trotar con el perro

Llevo varios días encerrado, como casi todos. Al menos, todos los que pueden. Miro por la ventana, donde damos al Bío Bío y hay muchas áreas verdes, y le explico a mi hija que no podemos salir. Que no es un juego. Pero siempre levanta el dedo y me dice "¿y cómo ellos?". Sí, a una semana de que ya entenderíamos que esto es realmente peligroso, vemos todos los días gente trotando, muy deportiva, con su mejor calza y zapatillas, muchas veces acompañados de sus perros. Como si todo fuera normal y no estuviera pasando nada.

Todos son gente joven, de esos que creen que este virus es una gripe más y que no les va a pasar nada. Bueno, probablemente, no. Pero pueden ser quien contagie a uno que sí las vea oscuras. Puede ser un anciano, un niño. Y con ese nivel de irresponsabilidad, ese anciano puede ser tu abuelo y el niño tu hijo, tu sobrino. Para ellos no será una gripe más. El 80 por ciento de la gente que muere en Italia es de la ter-

cera edad. Trotar y hacer ejercicio hoy, en calles o plazas, no es cuidarse. Es todo lo contrario.

El ejercicio y el deporte siempre son buenos aliados para despejar la mente, sentirse mejor y potenciar la salud. Estamos de acuerdo. Pero olvídense de la pichanga, que ya no hay ni por la tele. Olvídense de la competencia e improvise, haga lo que pueda en el espacio que tenga, como lo hacen los profesores de Educación Física en los colegios de escasos recursos. Con unos conos y un par de cintas mueven a cuarenta niños. No será lo mismo, pero se puede. No salga a la calle porque soberbiamente se siente inmune. Amigo, esta carrera ya no es de a uno. Se gana solo en equipo, es la única manera.

Y, por último, quédense en casa para que nuestros niños no pregunten por qué usted sí puede estar afuera cuando todos le dicen que se quede adentro. Para no responderles que usted es un inconsciente que no se preocupa por nadie y que no entendió nada.

Mi lado deportivo

Daniel Gómez, productor y dueño de La Bodeguita de Nicanor

FOTO: CEDIDA

Hincha de... acerero, huachipatino hasta la muerte.

Tu recuerdo más importante ligado al deporte: Cómo olvidar aquel 9 de diciembre del 2012, todo el país daba por campeón a Unión Española. La prensa santiaguina estaba de fiesta, pero con el apoyo incesante en las gradas y un partido jugado a muerte Huachipato lo dio vuelta, y en los penales infartantes Nery Veloso se lució, dejando el disparo de campeonato al histórico Omar Merlo.

Tu mayor alegría o tristeza relacionada con la actividad deportiva: La Mayor pena fue vivir de tan cerca el accidente ocurrido a los hinchas de O'Higgins que tras el partido contra Huachipato, en un paseo a Tomé perdieron la vida. Eso caló hondo en el hincha acerero, recuerdo el minuto de silencio que hicieron en el estadio, en el primer encuentro con O'Higgins tras el accidente. Fue de silencio absoluto, y casi al terminar hinchas celestes gritaron con fuerza "Gracias Huachipato" a lo que la barra respondió con un grito en favor de O'Higgins. El partido en sí quedó de lado, en un ambiente de unidad que traspasó lo deportivo.

¿Te hubiese gustado dedicarte a alguna disciplina? Si es así, ¿a cuál? Cuando joven, siempre quiere ser futbolista. El talento no me acompañó mucho, en el tenis tampoco, pero claro hubiese sido entrete ser un gran jugador y sacar campeón hasta de la Copa Libertadores a Huachipato.

¿Qué deportista te habría gustado ser o admirar? Al ser tan futbolero, me hubiese gustado tener el talento y la alegría de Ronaldinho, tremenda magia en la cancha y siempre sonriendo, disfrutando lo que hacía, como debe ser en to-



dos los ámbitos.

¿Practicar algún deporte hoy en día? Soy pinchanguero oficial, con vecinos, amigos nunca me falta su partido. Antes era más seguido cuando teníamos un buen equipo en la Bodeguita. Le ganamos a casi todos los bares, hasta que uno se galletó (sic) y llevó nuestra moral a 0 con tremenda goleada que nos hicieron. Volvimos a la chicha.

¿Qué falta para que el deporte crezca más en Chile? En Chile como muchas cosas se hacen a medias o mal, y el deporte no pierde pisada, centrándose en el fútbol es preocupante que actualmente sea algo más mercantil y de buenos contactos que privilegiar un nuevo talento, donde la S.A solo están en clubes para tratar de generar "un buen negocio", olvidando también los intereses de los hinchas.

Para que crezca realmente, la formación debe ser completa e integral, con tal de formar jugadores con capacidad, pero completando su ciclo de preparación y harta experiencia. Sucede que ahora levantan jugadores que sobresalen algo e inmediatamente buscan el negocio, y no dejando que maduren, esto provoca el fracaso, descontento....Es difícil para cualquiera estar solo en otro país mucho más competitivo, imaginarte para un adolescente.

En escenarios como el de hoy, de incertidumbre económica, al momento de redistribuir recursos las áreas del arte y el deporte por lo general siempre las primeras en sufrir recortes. ¿Qué piensas de esto, y cómo se podría cambiar esta realidad que se arrastra por muchos años? Deberían cautelar recursos no solo en desarrollo de nuevos atletas de competencia para nuestro país, sino campañas completas para motivar a realizar deportes. De ese modo crece el interés y así disminuyen un montón de enfermedades. En concreto, si invierten en deporte, tendrán menos gasto público.

En lo que se refirió al arte y me compete, los recursos son escasos y entregados mediante concursos públicos, con un sistema arcaico, poco efectivo, con pitutos y generan competencias más que crecimientos. Nadie mide resultados concretos, solo analizan rendiciones de gastos.

Los recursos deberían ser entregados con méritos en modo de aceleramiento. En nuestro caso contamos con un sello y booking que trabaja, por ejemplo, con Vibración Eleva. Ellos han logrado un nombre, pero para triunfar y ser una fuente laboral íntegra, requieren el último empuje económico. ¿Por qué no, podría ser el Estado?



EN CONMEMORACIÓN
AL DÍA MUNDIAL DEL AGUA,
REFORZAMOS AÚN MÁS
NUESTRO COMPROMISO.



El Día Mundial del Agua, lo estamos conmemorando de una manera diferente, enfrentando un desafío de salud mundial sin precedentes, por eso hemos incrementado al máximo nuestros esfuerzos para asegurar la calidad y continuidad del servicio a las personas para así ayudar a combatir el Covid-19.



Un especial agradecimiento en este día a nuestras trabajadoras y trabajadores por su esfuerzo, compromiso, vocación de servicio y profesionalismo, para que el agua de Essbio esté siempre.

Ahora más que nunca
prefiere nuestros
canales de atención a distancia 24/7

Sucursal Virtual



- Registrarte con tu número de servicio y boleta (ambos en tu boleta).
- Descargar certificados (Cliente activo y no deuda).
- Actualizar tus datos personales.

Sitio Web



- Pagar tu cuenta en línea
- Conocer saldo pendiente
- Descargar boletas
- Consultar últimas facturaciones y consumos
- Suscripción a facturación electrónica
- Ingresar tus solicitudes, consultas y reclamos

Centro de Ayuda



- Conocer saldo pendiente
- Recibir atenciones de emergencia
- Solicitar reposición de suministro
- Ingresar tus solicitudes, consultas y reclamos
- Conocer el estado de tus reclamos y solicitudes

600 33 11000 600 37 24000 *3311 41 24 08 800



 **Pasado, presente y futuro**

DANIELA YÁÑEZ, CAPITANA DE TRONCOS FEMENINO:

La futura arquitecta que vivió un flechazo con la ovalada



“Veía jugar a un amigo en la cancha de mi universidad y encontraba que era un deporte llamativo. Sin embargo, comencé a jugar recién en abril del año pasado, a semanas de la creación de la rama femenina de Los Troncos. Lo hice porque necesitaba una actividad que me alejara del estrés de la universidad, pero con los días me terminó encantando”. Así rememora sus inicios en el rugby Daniela Yáñez Aguayo, estudiante de arquitectura de la Universidad del Bío Bío y capitana de Los Troncos Femenino, uno de los equipos que ha llamado la atención del medio local con su calidad de juego y recientes éxitos.

Antes de interiorizarse en el mundo de la ovalada, la centro del equipo forestal defendió con tesón las camisetas de las selecciones de hándbol y fútbol del establecimiento en el que cursó la educación media: el mítico Liceo de Niñas de Concepción. “En balonmano jugué varios partidos amistosos contra otros liceos de la Provincia, donde nos preocupábamos por dejar bien el nombre del colegio. En fútbol, en tanto, tuve más actividad, pues participé en campeonatos organizados por Deportes Concepción, Coca Cola y por la Daem de Concepción”, agrega.

Animada por los tackles, el orden táctico y el compañerismo que veía en el campo de juego de la Universidad del Bío Bío (el feudo de Toros UBB, otro emblemático elenco de la zona), Daniela decidió sumarse a un grupo de jugadoras que deseaba fundar la rama femenina de Los Troncos.

La propuesta tuvo una buena acogida y el anhelado proyecto se concretó con un éxito inusitado, ya que -en menos de un año de conformación- las chicas de Troncos se consagraron campeonas en la décima edición de la Copa Aniversario del Club Leones de Pemuco y destacaron en el Beach Rugby de Playa Blanca (una de las estaciones más exigentes del Circuito Nacional de la especialidad).

“En 2018 hubo un grupo de chicas que intentó integrarse al club para formar la rama, pero no se lo

Probó suerte en balonmano y fútbol en su paso por la educación media, pero al llegar a la universidad conoció al gran amor de su vida: el rugby. Ahora, con 21 años, es una de los pilares fundamentales de la escuadra forestal y una de las encargadas de masificar la práctica de este deporte en la Región.

FOTO: LOS TRONCOS FEMENINO



gró consolidar y terminaron migrando. El 24 de abril del año pasado se conformó la rama actual, la cual fue iniciativa de los mismos integrantes del club. Afortunadamente, hemos tenido logros en poco tiempo, los cuales son frutos del compromiso, esfuerzo y constancia que ponemos todos los del equipo en cada entrenamiento. Nosotras trabajamos arduamente para dar lo mejor en cada torneo en el que nos presentamos. Y aunque a veces se gana y otras se pierde, lo bueno del rugby es que siempre tenemos una segunda

oportunidad”, señala Yáñez.

Pese a que cada integrante del equipo fue fundamental en las gestas mencionadas, Daniela también valora el liderazgo y entereza de Carlos Cárcamo, el head coach de Troncos Femenino. “Carlos ha tenido la capacidad de mostrarnos su apoyo dentro y fuera de la cancha, ya sea si nos lesionamos o no llegamos a un entrenamiento. Es un pilar importante. Por eso me siento orgullosa de ser parte de esta comunidad y me preocupo por representar al club de la mejor forma”.

La futura arquitecta también es consciente de las brechas de género que existen en esta y otras disciplinas, pero cree que con disposición y los esfuerzos necesarios se podrá avanzar hacia la equidad en el deporte. “Primero se debe romper este estereotipo de que es un deporte para hombres. Es importante que las organizaciones a nivel regional y nacional nos presten más apoyo, ya que la mayoría de fondos y planificaciones están destinadas netamente para los torneos masculinos. Generalmente, las oportunidades que tenemos

para jugar las creamos entre nosotras, así que espero que eso cambie con el tiempo”.

Es menester consignar que si hay opciones para seguir ampliando el plantel de la escuadra femenina de Los Troncos. Por eso, las muchachas que estén interesadas en sumarse a este desafío sólo tienen que escribir a la cuenta de Instagram del equipo (@lostroncosrugby.fem) y preguntar por los horarios de entrenamientos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

MOTORES '20

BMW presentó en Chile el nuevo M8 Competition Coupé

FOTO: BMW CHILE



Equipo Deportes
contacto@diarioconcepcion.cl

El nuevo BMW M8 Competition Coupé cuenta con un motor V8 de alta velocidad equipado con tecnología M TwinPower Turbo que entrega una potencia de 625 HP, y un torque máximo de 750 Nm. Dicha tecnología, incluye un par de turbocompresores ubicados en la "V" entre los bancos de cilindros, con una eficiencia optimizadas y enfriamiento de aire de carga indirecta.

En materia técnica, el nuevo BMW M8 comparte algunas de las soluciones ya

vistas en los BMW M5 y M5 Competition. Esto se traduce en un propulsor 4.4 con hasta 625 HP de potencia máxima en la variante Competition, unido a un cambio por convertidor de par de 8 relaciones puesto a punto por BMW M.

En cuanto a la tracción, posee un sistema M xDrive, que entrega tres perfiles de configuración de reparto de torque entre ejes, pudiendo escoger entre los modos 4WD, 4WD Sport o 2WD.

Por otro lado, este modelo cuenta con tecnología de chasis específica que se ha diseñado y ajustado considerando los requerimientos puntuales del uso de la pista. Además, permite un nivel de personalización muy elevado, dado que permite calibrarlo para modificar los parámetros de suspensión adaptativa, la dirección con desmultiplicación variable, el grupo moto propulsor y los frenos, permitiendo que el auto memorice estos cambios como programas de conducción para acceder

desde el volante o consola.

Equipado de serie con llantas en aluminio forjado de 20 pulgadas exclusivas del catálogo M, frenos carbocerámicos con discos delanteros de 400 mm delante y 380 mm detrás, el BMW M8 Coupé es capaz de acelerar de 0 a 100 km/h en 3,2 segundos y alcanzar una velocidad máxima de 250 km/h auto limitada electrónicamente.

“Para el mercado chileno, el nuevo BMW M8 2020 llega de forma exclusiva con la versión Competition, en principio para la carrocería Coupé. Es por esto que su motor V8 de 4.4 litros entrega una potencia de 625 HP, atributo que cautiva a los amantes de la conducción deportiva de alto rendimiento que caracteriza a BMW”, comenta Fernando Cifuentes, jefe de Inteligencia de Mercado y especialista en producto de BMW Chile.

OPINIONES
Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl



I. MUNICIPALIDAD DE CHIGUAYANTE
DIRECCIÓN DE ADMINISTRACION DE SALUD

BALANCE DE LA EJECUCION PRESUPUESTARIA ACUMULADO
INGRESOS Y GASTOS AÑO 2019

CLASIFICADOS	DENOMINACIÓN	PRESUP INICIAL (M\$)	PRESUP VIGENTE (M\$)	INGRESOS PERCIBIDOS (M\$)	SALDO PRESUP (M\$)	INGRESOS POR PERCIBIR (M\$)
SUB ÍTEM ASIG						
05	TRANSFERENCIAS CORRIENTES	7.766.196	10.410.072	10.365.450	44.622	
07	INGRESOS DE OPERACIÓN	150.000	335.000	324.471	10.529	
08	OTROS INGRESOS CORRIENTES	320.000	396.000	412.889	(16.889)	
12	INGRESOS POR PERCIBIR	-	37.104	37.104	-	
15	SALDO INICIAL DE CAJA	15.000	123.503	123.503	-	
	TOTALES	8.251.196	11.301.679	11.263.417	38.262	-

CLASIFICADOR	DENOMINACION	PRESUP INICIAL (M\$)	PRESUP VIGENTE (M\$)	OBLIGACIÓN DEVENGADA (M\$)	SALDO PRESUP (M\$)	DEUDA EXIGIBLE (M\$)
SUB ÍTEM ASIG						
21	GASTOS EN PERSONAL	6.700.000	8.006.534	7.997.728	8.806	2.743
01	PERSONAL DE PLANTA	3.900.000	3.674.421	3.674.358	63	356
02	PERSONAL A CONTRATA	2.400.000	3.430.748	3.430.405	343	561
03	OTRAS REMUNERACIONES	400.000	901.365	892.965	8.400	1.826
22	BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO	1.486.196	2.749.790	2.575.746	174.044	30.263
01	ALIMENTOS Y BEBIDAS	5.000	15.075	8.902	6.173	
02	TEXTILES, VESTUARIO Y CALZADO	2.000	3.561	2.855	706	
03	COMBUSTIBLES Y LUBRICANTES	35.000	28.000	27.012	988	
04	MATERIALES DE USO O CONSUMO	911.196	1.482.622	1.411.534	71.088	362
05	SERVICIOS BASICOS	110.000	126.000	119.895	6.105	2.602
06	MANTENIMIENTO Y REPARACIONES	40.000	184.930	143.196	41.734	
07	PUBLICIDAD Y DIFUSION	5.000	9.822	7.912	1.910	
08	SERVICIOS GENERALES	70.000	209.295	184.009	25.286	
09	ARRIENDOS	20.000	47.073	39.443	7.630	
10	SERVICIOS FINANCIEROS Y SEGUROS	18.000	17.000	8.683	8.317	200
11	SERVICIOS TECNICOS Y PROFESIONALES	250.000	606.412	603.343	3.069	27.099
12	OTROS GASTOS EN BIENES Y SERVICIOS DE CONSUMO	20.000	20.000	18.962	1.038	
23	PRESTACIONES PREVISIONALES	-	337.421	337.421	0	0
01	DESAHUCIOS E INDEMNIZACIONES	-	337.421	337.421	0	0
24	TRANSFERENCIAS CORRIENTES	-	2.000	483	1.517	0
01	AL SECTOR PRIVADO	-	2.000	483	1.517	0
26	OTROS GASTOS CORRIENTES	10.000	9.984	9.984	-	0
01	DEVOLUCIONES	10.000	9.984	9.984	0	0
02	COMPENSACIONES POR DAÑOS A TERCEROS Y/O A LA PROPIEDAD	-	-	-	0	0
29	ADQUISICION DE ACTIVOS NO FINANCIEROS	45.000	187.894	131.211	56.683	1.677
03	VEHICULOS	-	-	-	0	0
04	MOBILIARIO Y OTROS	15.000	36.721	24.122	12.599	995
05	MAQUINAS Y EQUIPOS	15.000	128.531	93.805	34.726	184
06	EQUIPOS INFORMATICOS	15.000	22.642	13.284	9.358	498
34	DEUDA FLOTANTE	10.000	8.056	8.056	0	0
	TOTALES	8.251.196	11.301.679	11.060.629	241.050	34.683

BALANCE ANUAL DE REMUNERACIONES 2019, LEY 19.378 A.P.S.

ITEMS	CATEGORÍAS						TOTAL
	A	B	C	D	E	F	
SUELDO BASE	556.890.474	887.616.286	585.304.719	22.466.210	38.018.698	142.501.106	2.232.797.493
ASIG. AT. PRIMARIA DE SALUD	556.890.474	887.616.286	585.304.719	22.466.210	38.018.698	142.501.106	2.232.797.493
ASIG. ZONA 20 %	111.378.122	177.515.136	117.062.217	4.493.249	7.614.786	28.500.139	446.563.649
ASIG. TITULO	7.248.340	19.325.245	0	0	0	0	26.573.585
ASIG. DE RESP. DIRECTIVA	4.170.939	56.843.042	3.087.002	0	0	0	64.100.983
ASIG. DE GAPI	9.564.267	10.399.907	25.895.651	2.166.690	0	10.437.421	58.463.936
HORAS EXTRAORDINARIAS	2.729.980	11.514.454	78.439.438	1.933.765	4.033.154	63.884.406	162.535.197
PLANILLA SUPLEMENTARIA	390.116	30.825	1.778.065	0	0	0	2.199.006
ASIG. ESPECIAL CATEGORIA F	0	0	0	0	0	11.502.483	11.502.483
ASIG. DE DESEMPEÑO COLECTIVO	142.104.572	315.411.960	228.634.409	9.564.750	13.222.862	48.697.163	757.635.716
ASIG. SUSTITUTIVA	14.937.887	33.508.965	44.982.222	1.530.283	3.858.666	14.175.017	112.993.040
ASIG. DE MERITO	15.643.932	27.707.772	24.850.392	263.304	684.120	4.467.768	73.617.288
ASIG. DE TRATO AL USUARIO	9.671.283	28.680.663	40.240.707	1.325.909	2.752.589	10.607.272	93.278.423
BONO MUNICIPAL MEDICOS	156.208.500	0	0	0	0	0	156.208.500
BONO ART 76 LEY 21.196 REAJ. SECT. PUBLICO	6.887.086	19.882.548	34.514.586	1.235.142	2.852.700	10.459.900	75.831.962
BONO VACACIONES LEY 21.126	4.831.000	12.767.000	21.633.000	833.000	1.547.000	6.307.000	47.918.000
BONO ESCOLAR LEY 21.126	634.446	3.524.700	10.221.630	493.458	704.940	1.480.374	17.059.548
BONO ADICIONAL ESCOLARIDAD LEY 21.126	0	327.569	4.288.176	208.453	297.790	625.359	5.747.347
AGUINALDO DE FIESTAS PATRIAS LEY 21.126	3.609.172	8.511.128	13.901.126	485.234	1.159.776	4.276.674	31.943.110
AGUINALDO DE NAVIDAD LEY 21.196	2.432.711	7.014.737	10.995.870	405.111	868.095	3.472.380	25.188.904
LEYES SOCIALES	35.978.041	65.965.490	45.961.462	1.727.968	2.910.889	10.995.444	163.539.294
ASIG. MUNICIPAL	35.236.698	112.072.236	36.239.545	780.000	2.950.000	10.556.666	197.835.145
ASIG. FAMILIAR	9.592	190.179	4.396.886	965.982	415.353	1.136.643	7.114.635
TOTAL GENERAL POR CATEGORÍAS	1.677.447.632	2.686.426.128	1.917.731.822	73.344.718	121.910.116	526.584.321	7.003.444.737

JOSE ANTONIO RIVAS VILLALOBOS
ALCALDE



Programa hípico martes 24 de marzo

1ª Carrera a las 15:15 horas

Norman Víbaro Muñoz Duhalde
www.carrerasdecaballos.cl

Destaca el homenaje a los 16 años de la comuna de Hualpén, donde 7 clasiqeros buscarán ganar los \$2.300.000 por imponerse en los 1300 metros de la quinta competencia. Revisa las 12 competencias a continuación:

- PRONÓSTICOS:**
- 1ª Carrera (7) BUBI CHICA (4) PAF DADDY
 - 2ª Carrera (6) NACHI (4) LUNA BRILLANTE
 - 3ª Carrera (2) EL CANTANTE (7) LOCO STEVIE
 - 4ª Carrera (2) LA CACHAGUINA (9) GIOVANI AUDACE
 - 5ª Carrera (7) GRAN TORINO (3) DEL CARAJO
 - 6ª Carrera (3) LAIA (4) GIFT NEVER
 - 7ª Carrera (9) IRRUMPIDOR (8) CENTAURUS
 - 8ª Carrera (2) CAMINO FIEL (3) SOCCER PLAYER
 - 9ª Carrera (8) THIEF OF GOLD (4) KASCLARITA
 - 10ª Carrera (13) MAGIC CAT (4) BUFFON
 - 11ª Carrera (8) CARA DE PIROPO (2) LA ARDIENTE
 - 12ª Carrera (12) KILO RENT (15) ALFONSINA STONI



FOTOS: ENRIQUE MOLINA

DANILO GRISALES "NUEVAMENTE PUNTERO"

Una gran faena cumplió el látigo colombiano al sacar de perdedor a Prosecco Wine y ganar con los favoritos Mister Santi y Cara De Piropro. Es el más ganador de la temporada con 12 triunfos.

1ª Carrera [15:15 Hrs.] Premio: "POBLACION 18 DE SEPTIEMBRE" HANDICAP - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más

REINALDO BELLO B.	2º	10º	[1]	PAF DADDY (Scat Daddy)	56	LUIS AROS H.	[GUILLERMON]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	[2]	LA MAVI (Fast Company)	56	LUIS PEREZ	[EL WILLY]
JULIO ESPINOSA N.	4º	12º	[3]	NO ES DE AQUI (Fast Company)	56	JELY BARRIL	[MARVIFER]
ARMANDO NAVARRETE B.	6º	9º	[4]	LUCKY IS (Lookin At Lucky)	56	FRANCISCO SOTO	[SANTA MIRIAM]
REINALDO BELLO B.	7º	11º	[5]	CRYSTAL AND GOLD (Passion For...)	56	LUIS ARAUJO	[BELLO B., REINALDO]
REINALDO BELLO B.	10º	10º	[6]	ARRANCA MARTITA (Passion For...)	56	GABRIEL URZUA	[KAKO LANCER]
REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[7]	BUBI CHICA (Red Rocks)	56	MOISES DONOSO	[LAS ARDILLITAS]
CARLOS CORDOVA A.	13º	9º	[8]	APROVECHADORA (Distorted Eco...)	56	JOSE MOYA	[KAVELYN]
ALBERTO PINOCHET P.	7º	8º	[9]	IL MIO SOGNO (Diamond Tycoon)	56	LENNART P. SILVA	[EL ALEX]
RAUL VENEGAS V.	8º	11º	[10]	PEACE OF MIND (Mastercraftsman)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[JUAN DE TURQUIA]
FRANCISCO SAAVEDRA	12º	13º	[11]	BELLE SATINE (Breathless Storm)	56	VICTOR VALDEBENITO	[SAAVEDRA C., FRANCISCO]
ERCIRA ALARCON J.	12º	12º	[12]	STUKA GALACTICA (Stuka II)	56	LUIS RIQUELME	[FERJO]
ERCIRA ALARCON J.	12º	13º	[13]	KERIM (Bonus Fever)	56	NICOLAS VENEGAS	[LEGO]

2ª Carrera [15:45 Hrs.] Premio: "POBLACION ARMANDO ALARCON DEL CANTO" CONDICIONAL - 3 años No Ganadores - 1000 metros.

ERCIRA ALARCON J.	4º	4º	[1]	MAMA IRMA (Tumblebrutus)	55	LUIS RIQUELME	[SEÑOR ELIAS]
ALBERTO PINOCHET P.	10º	7º	[2]	LET HER GO (Boboman)	55	LENNART P. SILVA [1]	[LOS MAULINOS]
JOAN AMAYA H.	6º	9º	[3]	MALISIOSA NIÑA (Viscount Nelson)	55	MOISES DONOSO [2]	[STUD EL MIRADOR]
JOAN AMAYA H.	13º	7º	[4]	LUNA BRILLANTE (Sitcom)	55	GUSTAVO VERA	[MIS PASIONES]
ALBERTO PINOCHET P.	4º	5º	[5]	SUPER TANKER (Saddad)	57	LUIS PEREZ	[MEHUIN]
JONATHAN AZOCAR G.	-	Reap.	[6]	NACHI (Gstaad II)	57	JOSE MOYA	[POR TI NEGRITA]
JOAN AMAYA H.	8º	12º	[7]	SULTAN OTOMANO (Sitcom)	57	LUIS ROJAS	[MIS PASIONES]
ERIK MONTECINOS C.	-	Reap.	[8]	MISTER DADY (Scat Daddy)	57	NICOLAS VENEGAS [4]	[MARZUC]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	[9]	CAPITAL DE LA MIEL (Handsome...)	55	JELY BARRIL	[JAVIERA ANDREA]
JOAN AMAYA H.	8º	5º	[10]	SEÑORA CHARO (Gstaad II)	55	LUIS AROS H.	[LOS MAGUITOS]
HECTOR ESPINOZA N.	3º	3º	[11]	PRINCIPE CRISTOBAL (Pick Out)	57	LUIS ARAUJO	[LALITO]
ALBERTO PINOCHET P.	6º	6º	[12]	SOCIEDAD REAL (Indy Dancer)	55	PATRICIO GALAZ	[EL MAGICO CHARLY]
ERCIRA ALARCON J.	8º	4º	[13]	FERIA DEL LIBRO (Interaction)	55	JOSE AYALA	[PAPI ZULU]
REINALDO BELLO B.	14º	9º	[14]	AMALLAO PAGA DOBLE (Strong M...)	57	GABRIEL URZUA [4]	[KAKO LANCER]

3ª Carrera [16:15 Hrs.] Premio: "POBLACION CABO AROCA" HANDICAP - Índice 1B - 1400 metros. Para caballos de 3 años y más. \$ 1.100.000 al 1º

CARLOS CORDOVA A.	7º	3º	[1]	QUERIDA TATO (Aragorn II)	54	CRISTIAN A. ROJAS	[JANIRA ELGUETA]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	[2]	EL CANTANTE (Newfoundland)	54	LUIS PEREZ	[LUKITAS MATEO]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	[3]	NEGRO ALBO (Sundar)	54	FRANCISCO SOTO	[LOS TORITOS]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	[4]	GRAN CAPELLO (Mondrian)	54	LUIS RIQUELME	[DON MEMO]
ERCIRA ALARCON J.	5º	8º	[5]	BASTA DE MIMOS (Bastian)	54	JOSE AYALA	[ESTAN TODOS LOCOS]
ALBERTO PINOCHET P.	2º	9º	[6]	DUNKERTON (Dunkirk)	55	LENNART P. SILVA	[EL ALEX]
RAUL VENEGAS V.	2º	2º	[7]	LOCO STEVIE (Stevie Wonderboy)	55	IVAN CARCAMO	[ALE Y CATHY]
REINALDO BELLO B.	3º	2º	[8]	BAYMAX (Red Rocks)	55	GUSTAVO VERA	[BAYRON Y GENESIS]

4ª Carrera [16:45 Hrs.] Premio: "POBLACION ESPAÑA" HANDICAP - Índice 1C - 900 metros. Para caballos de 3 años y más.

LUIS SOTO H.	6º	10º	[1]	MI YOYITA (Layman)	56	IVAN CARCAMO	[EL WILLY]
HECTOR ESPINOZA N.	12º	3º	[2]	LA CACHAGUINA (Viscount Nelson)	56	LUIS ARAUJO	[LOS CINCO ANTONIOS]
HECTOR ESPINOZA N.	9º	11º	[3]	MI MAJESTAD (Viscount Nelson)	56	NICOLAS VENEGAS	[CORBATA VIEJA]
REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[4]	LINDA Y BUENAMOZA (Stevie Wo...)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[DON MEMO]
ERIK MONTECINOS C.	-	Reap.	[5]	FISCAL AGALLUDA (State Of Play)	56	DANILO GRISALES	[BELGRANO]
CARLOS CORDOVA A.	2º	11º	[6]	EL LUNES PARTO (Pavarotti II)	56	JOSE MOYA	[CARLOS CORDOVA A.]
ALBERTO PINOCHET P.	-	Reap.	[7]	FATHER BULL (Father Time)	56	FRANCISCO SOTO	[LOS TORITOS]
RAUL VENEGAS V.	7º	4º	[8]	EL INVENTO (Red Rocks)	56	LUIS PEREZ	[LOS PENQUISTAS]
ARMANDO NAVARRETE B.	-	Reap.	[9]	GIOVANI AUDACE (Breathless Storm)	56	LUIS AROS H.	[DON BELI]
JOAN AMAYA H.	4º	12º	[10]	PATADA DE GOGUI (Happy Hunting)	56	PATRICIO GALAZ	[V.S.A.]
ERCIRA ALARCON J.	4º	6º	[11]	EMPRESS LOOK (Soldier Of Fortune)	56	JOSE AYALA	[CAIN]
JOAN AMAYA H.	13º	3º	[12]	SANDRUCIA (Passion For Gold)	56	JAIME HEIDEN	[INFINITO]
LUIS SOTO H.	11º	10º	[13]	GUARDIANA REAL (Talkin Man)	56	LUIS ROJAS	[PIA MARIA]
REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[14]	AGUA ROXA (Red Rocks)	56	MOISES DONOSO	[KAKO LANCER]

5ª Carrera [17:15 Hrs.] Premio: "MUNICIPALIDAD DE HUALPÉN" CLÁSICO - Handicap Libre - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más.

REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[1]	MILKAO (Cat Scan)	48	CRISTIAN A. ROJAS	[DON MEMO]
GERARDO MELO M.	-	Reap.	[2]	MI GUATON (Distorted Economy)	52	FRANCISCO SOTO	[GUANCO]
LUIS LEAL J.	4º	2º	[3]	DEL CARAJO (Gstaad II)	49	JAIME MIÑO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
LUIS LEAL J.	º	5º	[4]	LLEGO EL JEFE (Dushyantor)	50	IVAN CARCAMO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
REINALDO BELLO B.	2º	1º	[5]	SAMAN (Bluegrass Cat)	54	NELSON FIGUEROA	[GUILLERMON]
LUIS LEAL J.	1º	2º	[6]	UN BUEN HOMBRE (Monthir)	61	GUSTAVO VERA	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
ERCIRA ALARCON J.	1º	1º	[7]	GRAN TORINO (Lookin At Lucky)	60	JOSE AYALA	[DIENTE DE LATA]

6ª Carrera [17:45 Hrs.] Premio: "PARQUE CENTRAL" CONDICIONAL - 3 años Ganadores de 1 carrera - 1000 metros.

ERCIRA ALARCON J.	9º	8º	[1]	PRETTY CASABLANCA (Boboman)	55	LUIS RIQUELME	[CALUFO]
GERARDO MELO M.	5º	6º	[2]	ASCOT MIGHTY (Ascot Prince)	55	NELSON FIGUEROA	[HARRAS DON LUIS]
JOAN AMAYA H.	4º	7º	[3]	LAIA (Seeking The Dia)	55	NICOLAS VENEGAS [4]	[MIS POLLITOS]
JOAN AMAYA H.	5º	12º	[4]	GIFT NEVER (No Nay Never)	55	DANILO GRISALES	[MIS POLLITOS]
JONATHAN AZOCAR G.	3º	6º	[5]	JOLLY JUMPER (Viscount Nelson)	57	GABRIEL URZUA [4]	[RAPALA]
JONATHAN AZOCAR G.	7º	2º	[6]	CANTEJONDO (Lookin At Lucky)	57	JELY BARRIL	[CERRO NEGRO]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	[7]	GRAN TATITA (Scat Royal)	57	JAIME HEIDEN	[GRAN MAESTRO]
JOAN AMAYA H.	2º	1º	[8]	BANFF STAR (Shanghai Bobby)	57	JOSE AYALA	[LOS MAGUITOS]
JORGE A. LEON E.	6º	1º	[9]	VIENTO ENTRE HOJAS (Masterc...)	57	LUIS ROJAS	[ESPIÑOZA DE L., IRIS]
JORGE CONCHA M.	8º	5º	[10]	VIAJERA ALEGRE (Seville II)	55	PATRICIO GALAZ	[TREMPE PEUMA]

7ª Carrera [18:15 Hrs.] Premio: "VALLE SANTA MARÍA" HANDICAP - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[1]	SODA STEREO (Fast Company)	56	JELY BARRIL	[BELLO B., REINALDO]
JOAN AMAYA H.	12º	7º	[2]	MI NIÑA CUMPLE (Cumpleaños Feliz)	56	LUIS ROJAS	[MIS PASIONES]
ARMANDO NAVARRETE B.	4º	4º	[3]	OCHO POR CUATRO (Buzzword)	56	LUIS AROS H.	[STUARDO S., EDITH]
CARLOS NORAMBUENA B.	4º	5º	[4]	MIVAKE (Ocean Terrace)	56	MOISES DONOSO	[ALE Y CATHY]
JOAN AMAYA H.	5º	6º	[5]	GENERAL COLOSO (Breathless S...)	56	DANILO GRISALES	[MEÑA FRE]
CARLOS NORAMBUENA B.	11º	5º	[6]	CONTENTO DE VERTE (Edgy Dipl...)	56	GUSTAVO VERA	[DESPACHERA]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	[7]	EL GUAPO (Tumblebrutus)	56	JOSE AYALA	[BOBY DALTON]
RAUL VENEGAS V.	2º	7º	[8]	CENTAURUS (Dangerous Midge)	56	LUIS PEREZ	[ALE Y CATHY]
JOAN AMAYA H.	10º	4º	[9]	IRRUMPIDOR (Last Best Place)	56	JOSE MOYA	[CAMBALACHE]
RAUL VASQUEZ O.	2º	4º	[10]	TARAVANA (Fusaichi Pegasus)	56	LENNART P. SILVA	[MANUEL URBINA A.]
REINALDO BELLO B.	-	Reap.	[11]	DICHARACHERO (Lookin At Lucky)	56	VICTOR VALDEBENITO	[MATI]
RAUL VENEGAS V.	7º	6º	[12]	UMAY (Caesarian)	56	CRISTIAN A. ROJAS	[ALE Y CATHY]
MARIO GALLEGUILLLOS C	10º	7º	[13]	LINDA RUCIA (Neko Bay)	56	NICOLAS VENEGAS	[NANA O]
CARLOS NORAMBUENA B.	7º	4º	[14]	BISMARCK (Bastian)	56	NELSON FIGUEROA	[LOS CUATRO H]

8ª Carrera [18:45 Hrs.] Premio: "CONJUNTO HABITACIONAL SOLAR" HANDICAP - Índice 13 al 2 - 1300 metros. Para caballos de 3 años y más.

ERCIRA ALARCON J.	7º	7º	[1]	TE DE TAPIT (Fast Company)	54	LUIS RIQUELME	[CALUFO]
LUIS LEAL J.	7º	1º	[2]	CAMINO FIEL (Sposito)	56	GUSTAVO VERA	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
RAUL VENEGAS V.	3º	5º	[3]	SOCCER PLAYER (Star Dabblor)	55	NICOLAS VENEGAS	[LOS PENQUISTAS]
JULIO ESPINOSA N.	8º	8º	[4]	MCGEE (Indy Dancer)	55	LENNART P. SILVA	[MORALES M., LUIS]
FRANCISCO SAAVEDRA	-	Reap.	[5]	GOLDEN SPIRITS (Grand Daddy)	57	VICTOR VALDEBENITO	[IGNACIO Y FELIPE]
NELSON NORAMBUENA B.	13º	9º	[6]	SCATTO DI SORTE (Newfoundland)	59	LUIS AROS H.	[FIFTY - FIFTY]
JONATHAN AZOCAR G.	1º	4º	[7]	GRAN DIABLITO (Boboman)	58	DANILO GRISALES	[COMO LO QUERÍ]
ERIK MONTECINOS C.	1º	8º	[8]	SIKRITER (Newfoundland)	61	JOSE MOYA	[BELGRANO]
ALBERTO PINOCHET P.	3º	8º	[9]	SALE CHE (Not For Sale)	57	PATRICIO GALAZ	[LUKITAS MATEO]
LUIS LEAL J.	2º	3º	[10]	REV BALTHAZAR (Ashaag)	53	IVAN CARCAMO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]

9ª Carrera [19:15 Hrs.] Premio: "RENE SCHNEIDER" HANDICAP - Índice 20 al 7 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.

JOAN AMAYA H.	1º	3º	[1]	KASCLARITA (Daddy Long Legs)	53	NICOLAS VENEGAS	[DOÑA JOSEFA]
CARLOS NORAMBUENA B.	2º	4º	[2]	SUPER LINDO (Awesome Patriot)	57	MOISES DONOSO	[KECOL]
ERIK MONTECINOS C.	5º	1º	[3]	ULTIMO ADIOS (Tanaasa)	56	JOSE MOYA	[BELGRANO]
JOAN AMAYA H.	6º	2º	[4]	CHICHITA PUFF (Viscount Nelson)	56	JELY BARRIL	[ALGARROBO]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	1º	[5]	LLEVE DE LO BUENO (Defer)	59	LUIS PEREZ	[CRISMAR]
JORGE A. LEON E.	2º	8º	[6]	JACINTO Y QUE (Aragorn II)	60	LUIS ROJAS	[LA INGENIERA]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	[7]	EL BOMBARDERO (Sitcom)	59	LUIS RIQUELME	[SAN VICENTE]
LUIS LEAL J.	4º	8º	[8]	THIEF OF GOLD (Passion For Gold)	61	GUSTAVO VERA	[ALCANZANDO UN SUEÑO]
LUIS LEAL J.	4º	6º	[9]	SOY GRINGO (Mayakovskij)	58	IVAN CARCAMO	[ALCANZANDO UN SUEÑO]

10ª Carrera [19:45 Hrs.] Premio: "PARQUE LAS AMÉRICAS" HANDICAP - Índice 1 - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

CARLOS CORDOVA A.	3º	3º	[1]	MALABARI (Morning Raider)	55	JOSE MOYA	[GUERRERO]
MARIO GALLEGUILLLOS C	Deb.	CHC	[2]	PICHITA (Fast Company)	56	JELY BARRIL	[OCOL]
REINALDO CHAMORRO B.	13º	10º	[3]	LA ATENTA (Gstaad II)	55	CRISTIAN A. ROJAS	[BASICO]
ALBERTO PINOCHET P.	11º	3º	[4]	BUFFON (Stevie Wonderboy)	55	NELSON FIGUEROA	[CACIQUE]
ERCIRA ALARCON J.	13º	8º	[5]	GRAN TATAN (Distorted Economy)	56	LUIS RIQUELME	[DON EFRAIN]
RAUL VASQUEZ O.	5º	13º	[6]	CHAT BLANCHE (Aragorn II)	56	LUIS AROS H.	[PINTO]
LUIS SOTO H.	Deb.	CHC	[7]	ENTRARE FUEGOS (Indy Dancer)	56	JOSE VERA	[MONIN]
CARLOS NORAMBUENA B.	6º	1º	[8]	CAUTIVAR (Stevie Wonderboy)	56	GUSTAVO VERA	[ALE Y CATHY]
VICTOR GALLARDO E.	Deb.	CHC	[9]	LLENO DE VIDA (Court Vision)	56	LENNART P. SILVA	[ARLEQUINA]
JOAN AMAYA H.	-	Reap.	[10]	PUNTO PERALES (Mayakovskij)	55	DANILO GRISALES	[COLICHEU]
CARLOS CORDOVA A.	-	Reap.	[11]	DINKA CHICA (Minister's Bid)	56	JAIME HEIDEN	[JANIRA ELGUETA]
ERCIRA ALARCON J.	-	Reap.	[12]	SEÑOR LUCAS (Ramaje)	55	JOSE AYALA	[DIENTE DE LATA]
NELSON NORAMBUENA B.	Deb.	CHC	[13]	MAGIC CAT (Tale Of The Cat)	56	LUIS ROJAS	[NICOLE]
HECTOR ESPINOZA N.	2º	12º	[14]	BIANCAROSA (Treasure Beach)	56	LUIS ARAUJO	[LALITO]
CARLOS NORAMBUENA B.	3º	15º	[15]	NO EXISTE (Newfoundland)	56	MOISES DONOSO	[FAFA]

11ª Carrera [20:15 Hrs.] Premio: "VILLA ACERO" HANDICAP - Índice 6 al 2 - 1000 metros. Para caballos de 3 años y más.

JULIO ESPINOSA N.	9º	11º	[1]	NOBLE PINGO (Caesarian)	54	LUIS ARAUJO	[MELEDMAR]
LUIS LEAL J.	-	Reap.	[2]	LA ARDIENTE (Dangerous Midge)	54	IVAN CARCAMO	[ONE HORSE POWER]
JORGE CONCHA M.	8º	1º	[3]	MISTER SANTI (Authorized)	54	NICOLAS VENEGAS	[TREMPE PEUMA]
ERCIRA ALARCON J.	1º	10º	[4]	MIRAME LINDA (Bluegrass Cat)	54	LUIS RIQUELME	[PASO MOYA]
ERCIRA ALARCON J.	1º	9º	[5]	ME TOO (Neko Bay)	55	PATRICIO GALAZ	[CACIQUE]
JORGE CONCHA M.	Deb.	CHC	[6]	GACELA PRECIOSA (Omayad)	58	GUSTAVO VERA	[GUSTAVO E IVANA]
CARLOS NORAMBUENA B.	6º	14º	[7]	EL MAGNATE (Diamond Tycoon)	57	MOISES DONOSO	[ANDALIEN]
ALBERTO PINOCHET P.	1º	1º	[8]	CARA DE PIROPO (Defer)	58	DANILO GRISALES	[JOTA DE JÁSMÁ]
MARIO GALLEGUILLLOS C	5º	9º	[9]	CULPA (Awesome Patriot)	54	JELY BARRIL	[KATHERITA]
JORGE CONCHA M.	8º	4º	[10]	RINCON DE YAQUIL (Father Time)	54	JOSE MOYA	[TREMPE PEUMA]
JOAN AMAYA H.	2º	6º	[11]	ANICETTO (Send Inthe Clowns)	57	LUIS ROJAS	[INFINITO]
ALBERTO PINOCHET P.	7º	6º	[12]	SPECTACULAR CAT (Sonoma Cat)	54	LENNART P. SILVA	[JAVIERA ANDREA]

12ª Carrera [20:45 Hrs.] Premio: "CALETA LENGUA" HANDICAP - Índice 1B - 1100 metros. Para caballos de 3 años y más.

ERCIRA ALARCON J.	8º	2º	[1]	TROKIN (Red Rocks)	55	JOSE AYALA	[MIS NIETOS]
REINALDO BELLO B.	2º	3º	[2]	EL CHINCOL (Dylan Thomas)	55	NELSON FIGUEROA	[DON MEMO]
ALBERTO PINOCHET P.	snp	2º	[3]	GIRO ASIATICO (Giolamo)	55	FRANCISCO SOTO	[LUKITAS MATEO]
ERCIRA ALARCON J.	7º	6º	[4]	FLOR ARTESANAL (Aragorn II)	55	LUIS RIQUELME	[LEGO]
CARLOS CORDOVA A.	10º	4º	[5]	MINERO HEROICO (Minister's Bid)	56	LENNART P. SILVA	[PETANZO]
CARLOS NORAMBUENA B.	10º	6º	[6]	CARICAO (Mastercraftsman)	56	MOISES DONOSO	[ANDALIEN]
REINALDO CHAMORRO B.	1º	6º	[7]	MALOS PASOS (Tumblebrutus)	56	JAIME HEIDEN	[BASICO]
ARMANDO NAVARRETE							


Escolar y Universitario

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



BASQUETBOLISTA DEL COLEGIO SAN IGNACIO

Antonia habla de tú a tú con el aro

Es tímida, de pocas palabras. Pero en la cancha hace de todo y sigue mejorando para seguir aportando. Ese trabajo y compromiso con el equipo hicieron que Antonia Cisterna se transformara en la deportista más destacada del colegio San Ignacio durante el 2019, donde brillaron a gran nivel. Todo, sin dejar de lado los estudios, donde cursa Tercero Medio y ya piensa qué hará más adelante. Mil cosas, mientras el balón llega a su mano izquierda y prueba directo al aro. La malla flamea, ella sabe que todo está bien.

Vive en Lomas Coloradas, tiene 16 años y no es de ver mucho básquetbol por televisión. “No veo mucho la NBA, ni tengo alguna jugadora favorita. Sí me gusta seguir a la selección chilena, sobre todo, ahora que estamos sacando muy buenos equipos desde las categorías menores”. Pese a su corta edad, tiene experiencia en unos cuantos clubes de la zona. “He tenido hartos entrenadores y de todos he sacado cosas. Primero fue con la profe ‘Pauli’ Espinoza, que me tomó en Tercero Básico. Después tuve unas clases particulares con Fabián Mendoza, me entrenó Giovanni Espinoza en el Alemán, Alejandro Guillén en el Infinito, Gabriel Opazo es mi actual técnico del colegio y también estoy con Maximiliano Brandau en el Basket-Conce. Todos me han enseñado mucho”.

¿Y cómo llegó al básquetbol? Antonia recuerda que “antes practiqué muchas otras cosas o intenté. Estuve en gimnasia, atletismo, vóleibol. No sé por qué, me gusta más la idea del deporte colectivo, de trabajar en equipo. Sola no me sentía tan bien. En el básquetbol se necesitan muchas cosas que tienen que ver con la comunicación con las compañeras, saber cómo moverte en la cancha y para eso necesitas un buen grupo. Acá somos todas muy amigas y eso ayuda mucho a que el equipo funcione”.

Y vaya sí funciona. El año pasado fueron campeonas de la Región y estaban listas para jugar el Nacional que realizaría en Viña, en noviembre. El estallido social no lo permitió.

Pero volvamos al inicio... Cuando la “Anto” tenía 8 años y entró a esa cancha donde los cestos quedaban mucho más

Lideró el equipo que **campeonó a nivel escolar en la Región y clasificó al Nacional**, cursa Tercero Medio y alguna vez le dijo que no a una selección. “Anto” Cisterna es alero, sueña en grande y cuando se pone la “8” ya no hay cómo pararla.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



arriba que ahora. “Mis hermanas también jugaban. Algo de familia había con esto. Mi papá trabaja mucho tiempo en Chillán y paso harto con mi mamá (Jazmín), que también me apoya siempre. Sueño muchas cosas con el básquetbol. Cuando tenía como 9 años me llamaron a una selección y dije que no. Era muy chica, me dio un poco de miedo. Si me llamaran ahora, seguramente diría que sí”.

Directo al aro

Le resulta raro hablar de ella misma, pero igual apunta que “juego de alero y creo que en mi puesto debes tener mucha concentración, ser inteligente y tener el tiro, que es algo que se practica mucho. Yo misma he ido mejorando con el triple, por ejemplo. Y sigo practicando porque el básquetbol se trata de eso”.

Y si hay alguien que puede hablar de Antonia es Gabriel Opazo, su técnico en el San Ignacio. Se le nota orgulloso al detallar cómo es su dirigida y apunta que “es zurda y cuesta encontrar jugadoras que lancen con la izquierda. Pero, además, maneja bien la derecha y alguien que puede usar ambos perfiles ya te marca una diferencia. Sabe correr la cancha y por eso aporta a la salida rápida. Y quizás una de sus mejores características, más allá de la habilidad, es su inteligencia para tomar decisiones. Bueno, la Antonia tiene triple, tiene de todo un poco y lo hace bien”.

Pero esto no solo se trata de lanzar. El DT agrega que “es una niña súper comprometida, responsable y respetuosa. Es una deportista integral que rinde tanto en el deporte como en los estudios. De hecho, el ser inteligente es lo que la ayuda en cancha, ella entiende bien el juego”.

Baja la pelota un poco, le da un par de botes y piensa en qué pasará a futuro. Antonia comenta que “quiero seguir jugando, después a nivel universitario. Me gustaría estudiar Enfermería o Geofísica, aunque son carreras que no tienen mucho en común. Todavía no me decido tan claro. Sé que el deporte abre puertas, puedes estudiar con alguna beca y por todas esas cosas hay que seguir mejorando. El básquetbol es un deporte que está ganando muchos seguidores y los jóvenes quieren practicarlo. Yo lo disfruto mucho”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Una pandemia en casa

Jorge Campos Naranjo, Mg Cs
Tecnólogo Médico, jefe de carrera
Laboratorista clínico y Banco de Sangre
Instituto Profesional Virgilio Gómez

Hoy es casi imposible abstraerse de la pandemia que nos ataca. Hace unas semanas pensábamos que esto sucedía muy lejos, en China y ahora tengo amigos portadores de COVID-19 a mi lado. En diciembre de 2019, en Wuhan, pacientes adultos presentaron cuadros de una neumonía severa y desconocida. Rápidamente se tomaron muestras respiratorias, hisopados faríngeos y secreciones para determinar la etiología de la enfermedad y ya al 31 de diciembre China notificaba el brote a la OMS.

Una semana después el virus fue identificado como un coronavirus, extremadamente pequeños, desde 60 a 140 nanómetros de diámetro, capaces de atravesar distintos tipos de barreras, por lo que el uso de mascarillas como mecanismo de protección en personas no contagiadas es altamente cuestionado.

Los casos aumentaron exponencialmente y se constató que la transmisión estaba ocurriendo de humano a humano... desatándose la epidemia.

Este virus que provoca un síndrome agudo respiratorio severo se extendió rápidamente desde China al resto del mundo. Hasta el 19 de marzo hay comunicados 274.180 casos de enfermedad por COVID-19 y

11.375 muertes reportadas.

Este virus ataca sin distinción de edades y en forma transversal a toda la población, con una capacidad de contagio de 2 a 7 personas por cada caso positivo, superando a otros virus corona. Un virus altamente contagioso que ha puesto en jaque a 162 países del mundo, sino a todos.

Existen cuatro tipos de virus corona, a saber, HKU1, NL63, 229E y OC43 han estado en circulación en humanos y generalmente causando enfermedad respiratoria leve desde mucho antes, pero ninguno como el COVID-19.

En Chile, desde el primer caso la expansión del contagio a través de las últimas dos semanas de marzo a mostrado una curva exponencial, presentándose 434 casos al momento de escribir este artículo, eso significa que si no tomamos las medidas sanitarias pertinentes y con seriedad, lo que está ocurriendo puede volverse crítico, como claramente lo han expresado múltiples autoridades y expertos en salud pública y epidemiología a través de distintos medios de comunicación.

El llamado entonces es a tomar conciencia del peligro y de los cuidados que cada uno de nosotros debe tener, no lo pensaron así los italianos y españoles. Que no nos pase a nosotros también.

BALANCE 2019 Y PROYECCIONES

Hándbol sacó lecciones: desde los 12 años para ganar roce desde niños

Varones de Pinares y damas del Alemán de Los Ángeles fueron los mejores de la temporada pasada. En Asunción mostraron buen nivel, pero también anotaron detalles que faltan para mejorar. El 2020 será con cambios, nuevas categorías y un sistema distinto de clasificación al Nacional.



Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

Como en todas las disciplinas de Adicpa 2019, hubo un semestre donde se pueden hacer balances y otro que ni siquiera quedó a medio hacer. En el caso del hándbol, las damas de Alemán Los Ángeles y los varones del Pinares fueron los mejores, llegando incluso a ganar el Nacional y representar a Chile en el Sudamericano Escolar de Paraguay. Doble histórico. El segundo semestre, en tanto, se resume

4

categorías

Tendría la competencia escolar esta temporada: a las habituales Sub 14, Sub 16 y Sub 18 se agregará la serie Sub 12.

en un par de partidos y luego el estallido social que truncó, como en todos los deportes, el normal desarrollo de las competencias.

El colegio angelino, de la mano del profesor Raúl Leiva, ya había conseguido estos honores el 2018, ganando los Juegos Deportivos Escolares. Pinares, por su parte, tuvo dura batalla para dejar en el camino a Ñuble, Coquimbo, la poderosa Región metropolitana y vencer en la final a Maule, un duro de siempre. El técnico del colegio ganador, Raúl Umaña, comentó que "ambos establecimientos llevan un trabajo de

años, donde se empieza a planificar bien y con seriedad desde la base. Cuando llegas a este nivel, hay muchachos que se conocen por lo menos hace tres años y tienen un mecanismo de trabajo y sistema de juego bien asimilado. Nada es casual, pues así es como se pueden conseguir buenos resultados".

Y en Paraguay estuvieron muy cerca de la final. Tanto, que Umaña todavía masca un poquito de rabia, porque sabe que tenían nivel para haber logrado la hazaña. "Perdimos apretado con Paraguay, ganamos a Uruguay, goleamos a Perú por 20 go-

8 equipos

Sería el número de participantes a futuro en el Nacional Escolar. No iría un elenco por región como pasa ahora.

les y perdimos con 9 con Brasil, que siempre arrasa. Fue raro porque nos pillamos un Brasil más accesible que otras veces, perdió con equipos a los que ganamos y se produjo un empate impensado. Ahí quedamos fuera de la final por diferencia de goles y terminamos cuarto. Te queda una sensación extraña. Competimos de igual a igual con todos y eso es positivo, pero nos faltó jerarquía en momentos importantes”.

Hora de cambios

Tras la experiencia en Asunción, se sacaron cosas en limpio. El DT advierte que “ahí nos dimos cuenta que tenemos el nivel y lo que nos falta es oficio, un poco más de roce. Los demás colegios vienen compitiendo, en torneos fuertes, desde los 10 años y a los 14 tienen varias finales en el cuerpo, saben enfrentar situaciones difíciles. Nosotros, a los 14 estamos aprendiendo ese tipo de cosas y por eso quizás maduramos más tarde. Esos detalles tienen solución, lo hablamos en el viaje. Hay cosas que podemos ir mejorando a nivel general, de competencia, con el fin de poder enfrentar desafíos mayores fuera del país”.

Y empezaron a tirar líneas. “La verdad es que había una idea que se venía conversando hace bastante rato, hace unos años y nos juntamos a generar una propuesta. Este año se incorporará la competencia desde la serie Sub 12 y eso ayudará en lo que justamente te comentaba, lo que nos faltó en Paraguay. Ir ganando roce desde pequeños. Hay 8 o 10 colegios que ya cuentan con esa categoría y otros que se irán incorporando y que también irán ganando, tendrán muchachos mejor formados, desde más pequeños. Esto es un logro y a futuro se irán viendo los resultados”, apuntó.

Pero no será la única variante. Umaña indicó que “habrá un cambio en la clasificación a los Juegos Deportivos Escolares. No lo tengo tan claro, pero la idea es que vayan solo 8 equipos a competir al Nacional y no que clasifique uno por región, como se hacía siempre. Eso significa que si ganamos acá, tendremos que pasar una etapa previa, que puede ser contra Ñuble o la Séptima Región y de ahí entras al Nacional. Mejora la competencia, pero igual es complicado porque en las regiones que te nombré hay varios de los equipos más fuertes (la última final nacional fue con Ñuble) y podrías dejar a uno de los candidatos afuera anticipadamente. Hay que ver cómo funciona una vez que este sistema sea implementado”.



FOTOS: CHILE COMPITE

res. No lo tengo tan claro, pero la idea es que vayan solo 8 equipos a competir al Nacional y no que clasifique uno por región, como se hacía siempre. Eso significa que si ganamos acá, tendremos que pasar una etapa previa, que puede ser contra Ñuble o la Séptima Región y de ahí entras al Nacional. Mejora la competencia, pero igual es complicado porque en las regiones que te nombré hay varios de los equipos más fuertes (la última final nacional fue con Ñuble) y podrías dejar a uno de los candidatos afuera anticipadamente. Hay que ver cómo funciona una vez que este sistema sea implementado”.

Virus y futuro

Desde luego, toda la actividad deportiva está paralizada. “El colegio cerró el lunes y casi todos hicieron lo mismo. Avisaron el domingo y es una cosa lógica. Primero nos tocó con el es-

tallido social, donde no se pudo cerrar el año con normalidad y ahora, impensadamente, viene esto del coronavirus y hay que ser responsable”, señaló.

Por todo lo que está sucediendo y que va obligando a tomar nuevas medidas en el camino, sostienen que “la competencia debería partir a fines de abril. Ahora, si lo del virus se extiende hasta mayo, nada que hacer. La cosa es que cuando volvamos, hay que entrar a jugar rápido, para que nos den los tiempos. Y ojalá no pase nada más”.

Por ahora, los muchachos entrenan en sus casas, se mueven en el patio y realizan algunas rutinas sin salir de sus hogares. Doblemente responsables, pero también soñando con que 2020 será un año de éxitos. No se sabe cuándo, pero la competencia debe continuar.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

CLASIFICADOS

JUDICIALES Y LEGALES

CAMPOS DEPORTIVOS LLACOLEN S.A (ABIERTA) Junta General Ordinaria de Accionistas

Por acuerdo del Directorio, citase a los señores accionistas de **Campos Deportivos Llacolén S.A.** a Junta Ordinaria de Accionistas para el día 1 de Abril del 2020 a las 20.00 hrs, en **Primera Citación**, en su sede social ubicada en San Pedro de la Paz, Avda. Pedro Aguirre Cerda N° 781, con el objeto de someter a consideración de los señores accionistas las siguientes materias:

- 1.- Examen y aprobación de los Estados Financieros del ejercicio finalizado el 31 de Diciembre del 2019, del Balance General y del Informe de los Auditores Externos;
- 2.- Aprobación de la Memoria año 2019;
- 3.- Designación de Auditores Externos para el ejercicio 2020;
- 4.- Designar el periódico en que se efectuarán las publicaciones de la sociedad para avisos año 2021;
- 5.- En general, cualquier materia de interés social que sea propia de una Junta Ordinaria conforme a la Ley y los Estatutos Sociales.

Podrán participar en la Junta arriba convocada sólo los titulares de acciones inscritas en el Registro de Accionistas hasta el día 24 de Marzo del 2020.

Por oficio circular N° 328 del 3 de Febrero de 2012 de la Superintendencia de Valores y Seguros, se eximio a la Sociedad de enviar Memoria y Balance a todos los accionistas.

El Presidente

OBITUARIO



Hoy nos deja la abuelita más maravillosa que la vida nos pudo dar. Tu huella y tu ejemplo de entrega y amor incondicional vivirá siempre en lo más profundo de nuestros corazones. ¡Te amamos TITA!

MARÍA ISABEL PÉREZ DE BARRENA (Q.E.P.D)

Su funeral se efectuará hoy lunes después de una misa que se oficiará a las 9:30 horas en la Parroquia Buen Pastor (Villa San Pedro), saliendo el cortejo al Cementerio Parque del Sendero (camino a Penco).

Maca, Ale y Niños

San Pedro de la Paz, 23 de marzo de 2020.



Tenemos el sentimiento de comunicar el sensible fallecimiento de nuestra querida madre, abuelita y bisabuelita: nuestra amada TITA.

MARÍA ISABEL PÉREZ DE BARRENA (Q.E.P.D)

Su funeral se efectuará hoy lunes después de una misa que se oficiará a las 9:30 horas en la Parroquia Buen Pastor (Villa San Pedro), saliendo el cortejo al Cementerio Parque del Sendero (camino a Penco).

Francisco Barrena y Familia

San Pedro de la Paz, 23 de marzo de 2020.



Porque Dios nos regaló su maravillosa presencia y legado de amor en nuestras vidas. Con profunda pena, lamentamos la partida de nuestra querida y amada TITA.

MARÍA ISABEL PÉREZ DE BARRENA (Q.E.P.D)

Su funeral se realizará hoy Lunes después de una misa que se oficiará a las 9:30 horas en la Parroquia Buen Pastor (Villa San Pedro), saliendo el cortejo al Cementerio Parque del Sendero (camino a Penco).

Ricardo, Heidi, Catalina, Isabella, Florencia, Josefina y Tomás

San Pedro de la Paz, 23 de marzo de 2020.

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**

Radio UdeC 95.1

Esta semana destacamos en nuestra programación

Nuestra Pauta
Lunes a viernes, desde las 13.00 horas.

Un resumen de las principales informaciones del día junto a nuestro equipo de prensa. También te invitamos a revisar el especial de Covid-19 en www.radioudec.cl

Un Paseo por la Música
Lunes a viernes, desde las 14.00 horas.

Cada semana presentamos un ciclo que nos invita a realizar un recorrido por la historia de la música clásica, sus personajes y sus composiciones.

Abogarock
Jueves, desde las 19.00 horas.

En nuevo horario, la abogada Karen Muñoz Guzmán se dedica a explicar conceptos del ámbito legal, en forma amena y con la mejor música.

www.radioudec.cl

TD **Entretención & Servicios**

Santoral: Toribio / Dimas

EL TIEMPO

HOY **14/17**

MARTES 15/17 MIÉRCOLES 14/23 JUEVES 13/23

LOS ÁNGELES 10/23
RANCAGUA 9/26
TALCA 9/27

SANTIAGO 10/27
CHILLÁN 8/25

ANGOL 11/20
TEMUCO 11/20
P. MONTT 14/16

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

Grid words and numbers include: PULCRO, POMPOSAS, VIGORIZANTE MERETRIZ, CUMBRE BLANDO, CIUDAD NIPONA, PLAYA CARIOCA, RUARE APARENTA, 1000 - 1 ESPADA, FORTIN, SEMEJANTE, AMAMANTARALE, ESTADO VENEZOLANO NOTA E, TAPONAS CERVEZA LIGERA, CAREAS NULO, CLARO PULA, GRITO TAURINO ENCENDIDO, VOCAL AUTILLO, BARIBAL HABLADOS, AMOR FIN FOTO, FANTASIOSA, LECHUZA GRANDE, ALERO, AZUFRE SILLA EN OHIO, CON TILDE FOSFORO, DONARAS, 3.1416 ESLABON, CINCO CUATRO, ETICAL RADIO, DESCIFRE FLUOR, 50 - 1 YODO, RAFAELAR, REPART, JIRA, PAREN AN, CAROLA NE, CASAMATA PERA, NONATO CAÑO, OFENSI' V LA O, IC AVIARA LOS, TEC OBRA, ARS OS IM, I IL ALL, OIRAS LE, NDEVINAD.

SUDOKUS

FÁCIL

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

DIFÍCIL

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

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 Farmacia Chilena • Colo Colo 682	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)	CHIGUAYANTE Redfarma • Manuel Rodríguez 1500
SAN PEDRO Ahumada • Michimalonco 1120		TALCAHUANO Portus • Las Lilas 16, Los Cóndores

Todo Deporte
TODOS LOS LUNES
www.diarioconcepcion.cl