

## Consenso en el deporte escolar: actividades podrían volver en julio

Representantes de Adicpa y el IND, se reunieron por videoconferencia y comenzaron a trazar directrices. El coronavirus impide certeza en las decisiones, pero las voluntades están en línea.

TD PÁGS. 12-13



FOTO: LUKAS JARA M.

## Atletas de alto rendimiento se enferman más que la mayoría de las personas

Contrario a lo que se cree, son singularmente propensos a contraer infecciones comunes. Sometidos a una exigente vida de entrenamientos y competencias, su sistema inmunológico es más vulnerable.

TD PÁGS. 10-11

# Diario Concepción

Lunes 13 de abril de 2020, Región del Bío Bío, N°4324, año XII

REGIÓN LLEGÓ A LOS 500 CASOS CONFIRMADOS DE CORONAVIRUS

# Hay 60 trabajadores de la salud con el virus en la Región del Bío Bío

Hualpén, Concepción, San Pedro y Talcahuano suman más contagiados.

La autoridad sanitaria informó ayer sobre los casos de personas confirmadas y que se desempe-

ñan en el área de la salud. En total, la Región sumó una decena de nuevos casos confir-

mados con coronavirus, llegando a 500 personas infectadas. Los establecimientos de salud

de la Región mantienen a 24 personas hospitalizadas y 12 en estado grave. CIUDAD PÁG. 6

FOTO: SENCE BÍO BÍO



La silenciosa labor de trabajadoras del ProEmpleo: fabrican mascarillas anti virus

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG. 7

FOTO: SEREMI DE SALUD BÍO BÍO



Decomisan 50 kilos de productos del mar durante el fin de semana

Debido a la contingencia sanitaria, se reforzaron las fiscalizaciones en los puntos de distribución de productos.

CIUDAD PÁG. 6

FOTO: PRENSA PRESIDENCIA DE CHILE



La imagen posada en Talcahuano que generó gran polémica en todo el país

Revuelo en redes sociales, defensas de partidarios y críticas de opositores fueron parte de las reacciones a la foto realizada durante la tarde del viernes. La imagen tuvo más protagonismo que las medidas anunciadas ayer en ayuda a empresas.

POLÍTICA PÁG. 4

**EDITORIAL: EL GRAN DEBATE DEL SISTEMA ESCOLAR**



#FUE TENDENCIA

La autoridad sanitaria anunció la extensión de la cuarentena obligatoria en las comunas de Hualpén y San Pedro de la Paz, hasta el jueves 16 de abril.

Una medida que ha sido resistida por muchos que, pese al riesgo para su salud y la de los demás. Miles intentaron traspasar el cordón sanitario sin salvoconducto, muchos evadieron bloqueos de calles y tantos otros salieron a la calle sin motivo justificado.

Junto con reforzar las medidas de control, autoridades hacen un insistente llamado a quedarse en casa, lo cual ha sido replicado por usuarios de redes sociales.

**Sergio Giacaman G.**  
**@sgiacamang:**

"El @ministeriosalud extendió la cuarentena comunal hasta el 16 de abril para las comunas de San Pedro de la Paz y Hualpén, a través de Resolución exenta N° 247, como medida sanitaria por Covid-19. #CuidémonosEntreTodos #QuédateEnCasa".

**Margarita Baeza V.:**

"Ninguna medida impide que las personas poco críticas traten de burlarlas. Gente en maleteros de autos para pasar cordones sanitarios, o incluso, se debió construir una zanja en Hualpén (con cuarentena total) porque se vulneraban las barreras plásticas".

**Andrea Álvarez**  
**@bangelus88:**

"Los casos continúan en aumento. Concepción va a la par con San Pedro y Hualpén. Talcahuano, desde hace días que se está solicitando cuarentena. Es necesario".

## ENFOQUE

## Coronavirus, incertidumbre y crisis ambiental



**DR. RICARDO BARRA**  
Facultad de Ciencias Ambientales y Centro EULA  
Universidad de Concepción

Estamos en tiempos de gran incertidumbre, no cabe duda.

Es el sentimiento que predomina en tiempos de cuarentena y quienes nos podemos quedar en casa nos preguntamos: ¿Cómo se sale de esta crisis?, ¿seguiremos siendo los mismos después de esta crisis sanitaria y social?, ¿que pasará con la economía?, ¿tendremos el mismo trabajo que teníamos antes?

Seguramente, para estas preguntas no existe una sola respuesta. Sin embargo, hay claras señales de que debe haber cambios en nuestro sistema económico, así como también

en nuestra sociedad de producción y consumo. Modificaciones que la ciencia ya venía pronosticando, en varios reportes ambientales durante los últimos 20 años.

Porque esto también está asociado a la crisis ambiental. Muchos medios han destacado la mejora de las condiciones ambientales en el aire de China o en el agua de la laguna de Venecia, o en la calidad del aire de nuestra ciudad, cuando la actividad humana se detiene.

A pesar de ello, tampoco hay que ser demasiado optimista, puesto que todos sabemos que esta detención es

Quedar sin trabajo en medio de la pandemia es quizás una de las sensaciones más desoladoras y confusas que puedan ocurrir a un ser humano. Hablo en primera persona. Sin discutir los motivos y las legítimas incertidumbres del empresario que recurre a los despidos para proteger su compañía, es un tema que duele, porque el grado de estrés y poca claridad es tal, que afloran concertadamente todos los miedos. ¿Y si me enfermo? ¿Si mis viejos o mis hijos se contagian? Cómo encuentro un cupo laboral si el #quédateencasa corta las vías de cualquier estrategia que nos lleva para comunicar confianza y actitud cara a cara.

Es duro. Pero como en estas situaciones extremas los sentidos se agudizan para aprender, ayer viví uno de los episodios menos amables y hasta un poco vergonzosos que me han sucedido en mi vida laboral. En este mundo de imáge-

nes y de apariencias, quizás no me convendría contar siquiera que estuve cinco horas en una fila esperando por hacer el trámite de cobro de mi seguro de cesantía. Que cuando llegué en la mañana, 15 minutos antes que abriera la oficina de AFC, ya habían unas 300 personas esperando al frío, con la carga de lo perdido y la frustración de lo que va a ocurrir mañana. El INE explica que la cesantía subió a un 7,8% en el último trimestre móvil. Yo les digo que la cesantía a las 9 de la mañana era una cola de tres cuadras. Estuve cinco horas en una fila para llegar a solicitar lo que me corresponde por derecho. Así como yo, un batallón de cesantes que con decepción esperaban, aparte de su seguro, que nadie allí portara el Covid-19, porque de distancia y precauciones no había mucho.

No creo que haya responsabilidades únicas en esto, pero sí hay que remecer a las instituciones

sólo temporal y, que de volver a la misma actividad frenética que teníamos antes de esta crisis sanitaria, lo más probable es que volvamos a presentar los mismos índices de contaminación previos.

La crisis climática opera en una escala que va más allá de los días de detención que llevamos, esto demuestra la relevancia que tiene la actividad humana en estos fenómenos de cambio que observamos con preocupación durante la última década.

Esta detención temporal de la actividad humana, debe ser, además, una oportunidad para repensar el futuro y para desarrollar más fuertemente los conceptos de sostenibilidad y abordaje de la crisis.

En un país altamente segregado y desigual, sin duda, los efectos sumatorios de la crisis sanitaria, económica y ambiental, tendrán impactos diferentes.

Debemos, entonces, ocuparnos de aquellos sectores más vulnerables a la crisis. Se ha dicho que la brecha digital -desnudada por esta pandemia- debe ser abordada con energía.

Hay que aprovechar el acceso casi universal a medios tecnológicos, para el desarrollo de innovaciones

en el trabajo, para el acceso a bienes y servicios, así como también en la educación.

Este cambio debe operar ya, si queremos tener alguna oportunidad de éxito en superar las crisis que enfrentamos.

Hemos sido testigos del valor del abordaje de este tipo de crisis a nivel territorial y, seguramente, su éxito o fracaso dependerá de lo que hagamos en ellos. Donde existan liderazgos claros, democráticos y transversales, es probablemente que habrá mayores posibilidades de superar esta crisis.

Más allá de todo ello, se requiere, además, concentrar esfuerzos en la colaboración, ya que es allí donde radica el problema. Hoy tenemos un país fracturado, desconfiado y atomizado, que se está viendo enfrentado quizá a la mayor amenaza en su historia, provocada, en esta oportunidad, por un enemigo invisible, pero que se puede derrotar si somos capaces de desplegar todas nuestras capacidades e inteligencia.

Quizá hoy y dejando toda diferencia de lado, más que nunca debemos confiar en nuestras capacidades científicas y tecnológicas para superar este oscuro momento.

## A la calle en la pandemia



CAROLA VENEGAS VIDAL

*Cuando llegué en la mañana, 15 minutos antes que abriera la oficina de AFC, ya habían unas 300 personas esperando al frío.*

para que se exija un mejor trato a quienes ya están pasándolo mal. Fortalecer los trámites vía web (hasta ayer no era posible acceder a su plataforma), informar en forma correcta y simple, además de acoger y orientar a quienes están en esta situación infeliz. Serán muchos más. Hay que hacerlo por los que obligadamente nos vamos a #quedarencasa.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

La comunidad escolar está pendiente de la decisión que adopte la autoridad sobre el proceso educativo del año en curso. La educación escolar, tal como la conocen todos, se detuvo de un día para otro. Profesores, alumnos y sus familias han tenido que adaptarse a una nueva forma de enseñar y absorber conocimientos, y la discusión se ha centrado sobre el efecto en el aprendizaje de los escolares.

Parte de las preocupaciones están puestas en los primeros años del sistema escolar. Por la corta edad, los escolares tienen obvias dificultades para utilizar herramientas para la teleducación. No es lo mismo exigir presentaciones en *Power Point* y pruebas en plataformas tecnológicas a alumnas y alumnos del 5° básico, y a estudiantes del 1° medio en adelante. Aparte las actividades académicas, que a distancia exigen un esfuerzo adicional, se requiere un grado de conocimientos en TICs que la mayoría de los estudiantes en estos niveles del sistema educativo sencillamente no tiene. Adicionalmente, están las brechas de acceso a herramientas para la teleducación. Nadie sabe a ciencia cierta cómo las familias más desfavorecidas, que tienen dificultades de acceso a las tecnologías, podrán adaptarse a esa realidad.

Algunas voces reclaman privilegiar evaluaciones formativas, no sumativas, con conceptos como "logrado"

# El gran debate del sistema escolar



**Desde el Colegio de Profesores opinan que no será posible hacer grandes avances curriculares y menos calificar a los alumnos. Hay educadores que son enfáticos en afirmar que el año escolar está perdido.**

o "no logrado" en lugar de las notas de 1 a 7. Además, proponen actividades que sirvan de base para el aprendizaje, de modo a evaluar el avance curricular obtenido durante el confinamiento.

Desde el Colegio de Profesores opinan que no será posible hacer grandes avances curriculares y menos calificar a los alumnos. Hay educadores que son enfáticos en afirmar que el año escolar está perdido.

La poca certeza sobre cómo impulsar el año escolar ha llevado a las autoridades educativas a tomar decisiones incluso contradictorias. De hecho, hoy parten las cuestionadas vacaciones de invierno y se extienden hasta el 24 de abril. Según confirmó el ministro de Educación, Raúl Figueroa, la medida se adoptó a raíz del avance del Covid-19 y busca que las horas de clases presenciales sean la mayor cantidad posible durante el 2020. La única certeza, por ahora, es que el país necesita buscar alternativas para evitar una crisis de aprendizaje en el sistema escolar.

CARTAS

¿Qué es eso tan urgente que los niños tienen que aprender?

Señora Directora:

Se adelantaron las vacaciones para priorizar lo presencial cuando el *peak* de la pandemia pase, porque los niños y jóvenes están dejando de recibir la educación que requieren. Ahí es donde cabe preguntarse ¿Cuál es la educación que requieren? ¿Cuál es la educación que merecen? ¿Qué es eso tan urgente que los niños tienen que aprender?

Las niñas y niños deben aprender, sin duda. De hecho, desde mi concepción del mundo, deberíamos todos aprender algo todos los días, viejos y jóvenes, pero no necesariamente algo que sea considerado como "útil" en nuestra sociedad, sino simplemente aprender algo; quizás algo simple como la ubicación de una tienda, el nombre de una pintura famosa o, incluso, aunque más difícil, algo de nosotros mismos que no conocíamos. Son tan innumerables las cosas que podríamos aprender, pero claro, no podemos perder el tiempo, el foco está puesto en aprender aquello que nos habilita para ganar dinero y poder subsistir. Subsistir, en el amplio espectro de la palabra.

Tal vez es momento de que florez-

ca la duda y de paso a la discusión sobre qué es lo que los niños realmente están aprendiendo, no sólo desde la política educativa y sus acotados instrumentos de medición; no menos válidos, pero acotados. Y vuelvo a preguntarnos ¿Qué es eso tan urgente que los niños tienen que aprender? No sé si con el currículum de nuestro país estemos respondiendo correctamente esta pregunta.

Gerardo Berríos Campos  
Profesor de Español

Responsabilidad social

Señora Directora:

La emergencia sanitaria por la expansión acelerada del coronavirus ha puesto de manifiesto que la salud tiene carácter global y no reconoce fronteras. Al principio, vimos la patología como una anécdota, propia de tierras lejanas con costumbres exóticas, ajena a nuestra realidad. Sin embargo, los primeros casos en nuestro país aparecieron y, con ellos, la necesidad de apurar la implementación de una serie de medidas para contener la epidemia.

Además, cada persona ha debido considerar la posibilidad de ser un agente de contagio y someter sus in-

tereses personales al bien común, limitando sus libertades y soportando el impacto económico y emocional que de ello se deriva. Sin embargo, no ha sido una práctica generalizada, pues avanzados los días desde el primer caso confirmado aún transitaban personas como si nada pasara, o bien, acaparaban artículos de limpieza y alimentación.

Esta actitud displicente tendrá efectos en la comunidad, ahora más expuesta a la enfermedad, impulsando una mayor demanda en centros de salud, los que gestionarán con dificultad una capacidad que en algún momento se verá sobrepasada. Luego, vendrá la necesaria redistribución de los recursos para la atención, hasta el punto de asumir la gran responsabilidad de resolver quiénes serán atendidos con preferencia, frente a otros que verán desplazadas sus necesidades de atención.

Debemos reflexionar, entre tanta tribulación, sobre una nueva concepción de la salud y la vida en sociedad, que nos permita instalar el amor por el prójimo antes que nuestras mezquinas individualidades.

Ernesto San Martín Zúñiga, director de Postgrados Facultad de Medicina y Ciencia USS

**CONSEJO #3**

**Las aventuras de Pencomic**

Mantenga al menos 1 metro de distancia entre usted y las demás personas. Particularmente, aquellas que tosan, estornuden y tengan fiebre.

De esta manera se cuida y nos cuidamos.

1 metro = 3 pasos



Envíe sus cartas, con una extensión máxima de 1.400 caracteres, con espacios vía email a:

- ◆ contacto@diarioconcepcion.cl
- ◆ Cochrane 1102, Concepción

La correspondencia debe consignar claramente la identidad del remitente y su número de teléfono.

Hacemos presente que el diario no puede constatar fehacientemente la identidad del autor de la correspondencia y reproduce la indicada por éste, deslindando ulterior responsabilidad.

La Dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las cartas recibidas, sin explicación alguna y evitando cualquier discusión con el remitente.

# Política



## #MeQuedoEnCasa

**Sergio Muñoz, ex delegado municipal de Barrio Norte**

“#MeQuedoEnCasa porque es la única medida efectiva para protegernos y cuidar a nuestros adultos mayores, ellos no pueden ni merecen morir por nuestra desidia y, para cuando esto pase, poder volver a la calle, igual que ayer, a luchar por un Chile más justo”.

Ángel Rogel Álvarez  
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

El de ayer fue un día de anuncios. En efecto, el Presidente Sebastián Piñera dio a conocer nuevas medidas para ir en ayuda de empresas afectadas por el Covid-19, incluyendo prestamos bancarios con tasa cero.

En la zona, no obstante, siguió siendo tema de debate y discusión la visita del Jefe de Estado a la Base Naval el viernes pasado, cuando estuvo en el buque Sargento Aldea, que será utilizado como hospital de campaña y no mucho más.

Un hecho que llamó la atención y la molestia de algunos usuarios de redes sociales fue una fotografía (la que acompaña este artículo), que emula a algunas reconocidas películas basadas en cómic.

“Siempre es importante que el Presidente de la República esté en la Región del Bío Bío. Más cuando lo hace ante una situación de emergencia, tal y como lo hizo en innumerables ocasiones durante la reconstrucción post 27/F. No hay que transformar una fotografía en el corolario de su visita. Ha podido conversar con el intendente, palpar en funcionamiento del Gobierno Regional e interiorizarse del buen trabajo que desarrolla la red de salud en la Región”, dijo el consejero regional (core) y jefe de la bancada UDI, Luis Santibáñez.

En opinión del core greamialista, la imagen tiene un sentido distinto al que han querido darle los detractores del Jefe de Estado. “No es un video parodia de los Village People ni Top Gun, como han festinado algunos en redes sociales. Es el reflejo del trabajo de autoridades ante un enemigo invisible, silencioso y que puede ser letal si no lo enfrentamos con decisión”, opinó.

### Como en Plaza Italia

Consultado al respecto, el analista político, Felipe Vergara, dijo que la imagen le recordaba el polémico episodio del Jefe de Estado bajando de su vehículo para ser retratado en la rebautizada Plaza de la Dignidad (o Italia), en Santiago.

“Es una foto totalmente fuera del contexto. Es un ejemplo más de su error comunicacional de mezclar temas. Igual que la foto en la Plaza de la Dignidad. Confunde y mezcla situaciones. Me parece que está es más grave que la de la Plaza, porque está con ministros, entonces, ya no es un capricho presidencial, es de todo el Gobierno”, opinó Vergara.

El académico de la Universidad de Concepción (UdeC), Andrés Cruz, dijo que considerando que

LA IMAGEN de la discordia, incluso, fue comparada con la fotografía que el Jefe de Estado se tomó en Plaza Italia o de la Dignidad.



FOTO: PRENSA PRESIDENCIA DE CHILE

MOLESTIAS Y BURLAS A TRAVÉS DE REDES SOCIALES

# Las reacciones que generó una fotografía que se pudo evitar

El oficialismo le bajó el perfil a una imagen que, incluso, fue comparada con otras desafortunadas intervenciones del Jefe de Estado en el último tiempo.

### Devolución de recursos

La core Tania Concha pidió explicar en qué se gastarán los dineros que el Gore regresó al nivel central.

### Visita al Sargento Aldea

El Jefe de Estado estuvo el viernes visitando el buque Sargento Aldea anclado en la Base Naval en Talcahuano.

“nadie sabe lo que va a pasar más adelante”, el Jefe de Estado está “intentado mejorar su imagen aprovechando el contexto”.

Agregó que su reciente visita al Bío Bío y la fotografía, en específico, “coincide con más intervenciones públicas del Presidente que está tratando de reposicionar su liderazgo, ante la coyuntura que le permite una oportunidad de mostrarse como el gestor de una situación en la que, por el momento, las cosas parece que se están haciendo bien”.

Más crítica fue la consejera regional del PC, Tania Concha, quien

más allá de analizar el contexto o la razones que hubo detrás de una fotografía que ha sido cuestionada, ahondó en la justificación de la visita presidencial.

“La pregunta que todos deberíamos hacernos es: ¿Qué vino realmente a hacer el Presidente Piñera a la zona? ¿Sólo a sacarse una foto al mejor estilo de Estados Unidos o de Misión Imposible?”, interrogó.

La representante del PC dijo que “al menos, podría habernos informado de los proyectos específicos para la Región, o de la reposición programada de la producción, en

cuánto se calcula en número de desempleados, en qué áreas se les ayudará... Sin olvidar de transparentar a los y las ciudadanas de la Región del Bío Bío: en qué se utilizarán los \$12 mil millones, que se la devolvieron desde la caja de los recursos disponibles del Gobierno Regional”.

Concha concluyó enfatizando que los “ciudadanos y ciudadanas merecemos mayor respeto, sobre todo, dada la crisis sanitaria y que ese respeto esté a la altura de un Presidente”.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

# Ciudad



## #MeQuedoEnCasa

**Cristian Duarte, Impulsa Bío Bío**

“Como nunca en nuestra historia reciente, nuestras vidas, la vida de nuestros viejos, el destino de nuestro país y de nuestro planeta, está en nuestras manos. Quedarte en casa es un acto de amor con tus semejantes. Como dijo Churchill, ‘ahora somos los amos de nuestro destino’”.

FOTO: MUNICIPALIDAD DE PENCO



## Acceso sanitizado para mercado en Penco

Bajo estrictas medidas sanitarias, la municipalidad de Penco habilitó el funcionamiento de un mercado de frutas y verduras a disposición de los habitantes de la comuna.

La iniciativa benefició a aproximadamente mil familias y se llevó a cabo en el patio del Gimnasio Municipal, donde se encontraba la presencia de 18 comerciantes, quienes estuvieron provistos de elementos como mascarillas y guantes.

La atención se realizó en grupos

**18**

comerciantes de la comuna asistieron al gimnasio municipal para habilitar el sanitizado punto de ventas.

no mayores de 25 personas, quienes pasaron por un túnel sanitizador.

“Establecimos este punto con el fin de apoyar a los comerciantes

de Penco y, también, para que las familias pudieran acceder a un precio justo a comida que es saludable y muy necesaria en estos días. Se sanitizó el lugar antes de la feria, también después y todos los que asistieron debieron pasar por el túnel sanitizador que pusimos en el lugar como municipio. Tal y como en los supermercados, no se permitió el ingreso a menores de 14 años y sólo una persona por familia”, señaló el alcalde de Penco, Víctor Hugo Figueroa.

Ximena Andrea Valenzuela Cifuentes  
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

Los contagios de Covid-19 a nivel mundial, que ya suman 1,6 millones de infectados y 101 mil víctimas fatales, llevaron a que 15 especialistas en Salud Pública de diferentes países, se dieran cita en un seminario internacional *online*, organizado por la Universidad de las Américas (Udla), para analizar el panorama actual y definir las tareas a futuro.

La crisis sanitaria que se ha enfrentando producto del virus dejó en claro que, en general, los países tenían una escasa preparación y desarrollo de sus sistemas de salud para enfrentarla, mostrando debilidad de planificación de las autoridades a nivel global, situación que Toni Dedeu, director del Programa International Foundation Integrated Care, Inglaterra calificó como una laguna carente de certezas.

Hicieron hincapié en la necesidad de contar con un adecuado nivel de prevención para enfrentar crisis sanitarias como la actual. Mirta Roses, enviada especial de la OMS para Latinoamérica y el Caribe en Covid-19, señaló que “resulta fundamental el fortalecer la función y liderazgo de los Ministerios de Salud y desarrollar de recursos humanos en materias de salud para que cada nación pueda orientar a su población de manera correcta”.

Recomendó evaluar competencias y habilidades que cada país tiene para enfrentar un escenario como el actual, y revisión de legislación, pues con la pandemia “surgió la necesidad de realizar decretos de emergencia con medidas que hacían falta para enfrentar este tipo de crisis”.

En la misma línea, Ricardo Fábregas, ex subsecretario de Redes Asistenciales en Chile, expresó que la prevención se inicia a partir del fortalecimiento de las políticas públicas, base para combatir la pande-

**EL DECRETAR**  
emergencia para enfrentar la crisis dejó en claro que se necesita modificar leyes para enfrentar pandemias.



FOTO: AGENCIA UNO

ASEGURARON ESPECIALISTAS DE SALUD PÚBLICA EN SEMINARIO INTERNACIONAL

# Covid-19 obligará a que los países tengan planes para enfrentar emergencias sanitarias

**El fortalecimiento de las políticas públicas es fundamental para aplicar enfoques de prevención, así como la capacidad de detección en la atención primaria.**

mia. “Hoy presenciamos la evidente fragilidad de nuestros sistemas, por ello, resulta imperante el modificar las políticas públicas, lo anterior, ya que la guerra contra el coronavirus no se va a ganar duplicando el número de UCIs, sino que aplicando un enfoque preventivo”.

Oswaldo Artaza, decano de Ciencias de la Salud de Udla, dijo que concuerdan en que se debe fortalecer la capacidad de atención primaria para trabajar en los territorios, identificando a la población de riesgo, conteniéndoles y educándolos en materia de prevención, transmitiéndoles cómo pueden potenciar conductas responsables de cuidado.

Además, la industria tiene la tarea de generar vacunas y medicamentos que estén disponibles a nivel mundial, con apoyo mutuo de países para ganar a la pandemia.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Ciudad



## #MeQuedoEnCasa

**Pamela Cortés**, concejala Talcahuano

“Hoy nos quedamos en casa porque es el mejor antídoto para protegernos de esta emergencia sanitaria, sabemos que no es fácil, pero hagamos todos juntos este esfuerzo, ya que solamente unidos lograremos superaremos esta crisis”.

FOTO: MUNICIPALIDAD DE TALCAHUANO



### Autoridades realizaron 341 fiscalizaciones por Semana Santa

En la actual emergencia sanitaria que se vive en todo el país, la celebración de Semana Santa continuó realizándose a nivel nacional, siendo una de las principales costumbres la compra de pescados y mariscos.

Por esta razón, la seremi de Salud informó que, a través de su Unidad de Seguridad Alimentaria, realizó un total de 341 fiscalizaciones a locales de venta de mariscos y pescados en toda la Región, con el objetivo de garantizar la inocuidad de los alimentos, contribuyendo a la disminución de intoxicaciones.

En total, se informó de un decomiso de 50 kilos de productos del mar, sin información de posibles brotes de enfermedades transmitidas por el consumo de alimentos en mal estado.

El actual escenario sanitario que vive el país, a causa del coronavirus, obligó a las autoridades a reforzar las medidas de higiene en los locales de distribución y también a reforzar el llamado de realizar las compras tomando todos los resguardos sanitarios necesarios.

REGIÓN SE UBICA EN EL CUARTO LUGAR A NIVEL NACIONAL

# Bío Bío llegó a los 500 casos de contagios por Covid-19

Autoridades informaron la presencia de 10 nuevos casos en el último reporte, lo que contabiliza un total de medio millar de infectados confirmados por coronavirus.



NUEVOS CASOS confirmados de infectados por Covid-19 llegaron a un total de 500 contagiados en la Octava Región.

**Mauricio Luengo Viveros**  
mauricio.luengo@diarioconcepcion.cl

El Covid-19 continúa propagándose en todo el país, aumentando día a día la cantidad de casos confirmados de contagio a nivel nacional.

Los números del último reporte entregados por la autoridad sanitaria informaron de un total de 7.213 infectados en el país, con 286 nue-

### Hualpén lidera cantidad de casos

Con 92 personas infectadas por Covid-19, Hualpén es la comuna con mayor cantidad de contagiados en la Región.

vos casos en las últimas 24 horas.

La Región del Bío Bío sumó una decena de nuevos casos confirmados con contagio de coronavirus, lo que lleva a un total de 500 personas infectadas por Covid-19.

A nivel país, Bío Bío se ubica en el cuarto lugar de regiones con mayor cantidad de contagiados, por detrás de la Metropolitana, la Araucanía y Ñuble.

“Registramos 10 casos más en relación al informe anterior. 427 de ellos se concentran en la provincia de Concepción, 58 en Bío Bío y 11 en Arauco, mientras que en otros cuatro casos se investiga el lugar de residencia. Los establecimientos de salud de la Región mantienen 24 personas hospitalizadas por Covid-19, y 12 de ellas, se encuentran en estado grave”, señaló el seremi de Salud, Héctor Muñoz.

Los números a nivel comunal sitúan a Hualpén con la mayor cantidad de contagiados, llegando a un total de 92 casos, mientras que Concepción registra un total de 91 contagiados confirmados. San Pedro de la Paz llega a un total de 80 infectados por Covid-19, mientras que en Talcahuano se informó de 51 casos de coronavirus.

En relación a las tasas de infectados, de acuerdo a la cantidad de habitantes, las comunas más críticas de la Octava Región son Hualpén, Tomé y San Pedro de la Paz.

La autoridad sanitaria también informó sobre 60 casos de personas confirmadas con contagio de Covid-19, quienes se desempeñan en el área de la salud.

Un total de 23 comunas de la Octava Región cuentan con casos confirmados de Covid-19 en el actual desarrollo de la crisis sanitaria.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



EN CUARENTENA se encuentran los trabajadores que dieron positivo, así como también los que tuvieron contacto con ellos.

## Confirman contagios de Covid-19 en Asmar

Las autoridades sanitarias del Bío Bío confirmaron la existencia de cinco personas contagiadas por Covid-19 en Asmar.

La situación, que ha sido recurrente en otras empresas de la zona, provocó la activación de los respectivos protocolos de cuarentenas correspondientes en los trabajadores de Astilleros y Maestranzas de la Armada.

5

fueron los casos confirmados de coronavirus entre trabajadores.

Los cinco casos positivos de la empresa, se habrían originado por

el hijo de un funcionario que estaba infectado por Covid-19, quien habría propagado el virus a su padre y este a los trabajadores.

“Dichos colaboradores fueron aislados y permanecerán en cuarentena en sus hogares. Asmar continuará realizando todos los esfuerzos necesarios para resguardar la salud y seguridad de sus colaboradores”, señaló la empresa.

## Economía &amp; Negocios



## #MeQuedoEnCasa

**Ignacia Espinoza**, CEO de la Fundación Capacítate

“Me quedo en casa para cuidar de mi hija, de mí y de todos y todas quiénes compartimos este trocito de tierra, aplanar la curva y contribuir a que esta pandemia se extinga, que es tarea de todos. Utilicemos este tiempo en disfrutar de nuestra familia y reinventarnos. También es tiempo de crecer y actualizar nuestros conocimientos”.

FOTO: GIRO ESTRATÉGICO



## “Energía de Emprendedores” busca visibilizar a Pymes de Coronel, Santa Bárbara y Quilaco

Colbún, a través de sus Centros de Emprendimiento Colbún (CEC) en la Región del Bío Bío, está cooperando con emprendedores de las comunas de Santa Bárbara, Quilaco y Coronel, mediante el lanzamiento de una campaña digital en las redes sociales de la compañía (LinkedIn, Twitter, Facebook e Instagram) para que puedan publicar sus pro-

ductos y servicios, sus datos de contacto y disponibilidad de atención.

“Esta campaña, que llamamos ‘Energía de Emprendedores’, la comenzamos el 27 de marzo y fue una de las primeras acciones que desarrollamos con la comunidad, porque uno de los focos de nuestro trabajo, en estos últimos diez años, ha sido precisamente el apoyo a em-

prendedores”, explicó el gerente de Asuntos de Colbún, Pedro Vial.

La acción reúne a 15 empresas pequeñas de estas tres comunas, que diariamente pueden contar con publicaciones a través de mensajes pagados y georreferenciados en las redes sociales, de manera de asegurar que la oferta llegue a la zona de interés. (FPS).

TAMBIÉN TEJEN A MANO ROPA DE INVIERNO PARA LOS MÁS NECESITADOS

## Bío Bío: trabajadoras ProEmpleo fabrican mascarillas anti Covid-19

**El presidente intercomunal de sindicatos, Wladimir Durán**, junto con el encargado regional del Programa, Mauricio Fuentes, explicaron que se busca contribuir a la sociedad en tiempos en que la solidaridad es necesaria.

Felipe Placencia Soto  
felipe.placencia@diarioconcepcion.cl

De manera silenciosa, las trabajadoras del programa ProEmpleo hacen frente al temido Covid-19 en la Región del Bío Bío.

Son cientos de personas en diversas comunas que están dando su mejor esfuerzo en la elaboración de mascarillas y envasado de alcohol gel para la comunidad.

Y no tan sólo eso: también están enfocadas en la elaboración de ropa tejida como guantes, gorros, chalecos, bufandas, entre otros, para ser donados a los más necesitados, como adultos mayores y niños en situación de vulnerabilidad.

“La gente que se desenvuelve en este programa en ningún momento dudaron en aportar con su trabajo. Comprometiendo su apoyo desde el primer día y que se extenderá hasta el final de la pandemia, ya que todas saben que nadie está libre de caer enfermo”, explicó el presidente intercomunal de la federación de sindicatos de los Programas ProEmpleo, Wladimir Durán.

### Todo lo que sea necesario

El dirigente añadió que todos están comprometidos en “labo-

FOTO: SENCE BÍO BÍO



rar todo lo que sea necesario desde nuestras casas y en horarios no laborales, si fuere necesario, por la nobleza de la iniciativa”.

Otro de los insumos que están elaborando son sábanas para hospitales, tanto para adultos como para camas de menores de edad (cunas).

“Según nuestras capacidades y nueva condición, creemos fehacientemente que juntos podemos hacer cosas que crearán un impacto positivo dentro de tanta enfermedad”, dijo la dirigente sindical, Graciela Pinilla.

Otros talleres han focalizado sus esfuerzos en maratónicas jornadas de camaradería, donde realizan tejidos de lana, tanto a palillo como a crochet, confeccionando cubrecamas o chalone para camas hospitalarias, hogares de ancianos y centros abiertos para niños vulnerables.

“Sin duda, es una manera muy positiva, desinteresada y destacable de reaccionar ante la alerta sanitaria y sus efectos en poblaciones más vulnerables”, resaltó a Diario Concepción el encargado regional de ProEmpleo en la Región, Mauricio Fuentes.

Algunos de los centros de trabajo voluntario con apoyo de sus ejecutores son Talcahuano, Los Álamos, Curanilahue, Lebu, Coronel, Lota, Tomé, San Pedro, Cañete, Hualqui.

Otras acciones importantes realizadas son operativos de sanitización de espacios públicos realizados por trabajadores del Programa en Lebu.

Cabe recordar que el Programa ProEmpleo en la Región del Bío Bío está compuesto por 15.005 personas distribuidos en 27 comunas de la Región, de los cuales, 85% son mujeres de los sectores más vulnerables.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Sociales



## #MeQuedoEnCasa

**Víctor Méndez Vega**, jefe Unidad de Deportes Dise UdeC

“Deportistas profesionales y amateurs han generado campañas de concientización sobre la importancia de ayudar y quedarse en casa, asumiendo el rol de liderazgo que les corresponde dentro de nuestra sociedad. Sin duda, el deporte, como actividad educativa y formativa, colabora en esta mirada de aporte al llamado de #MeQuedoEnCasa”.

# Covid-19

## EJERCICIOS Y AUTOCUIDADO DURANTE LA CUARENTENA: YOGA Y PILATES

Cada día son más personas las que habitualmente practican Yoga o Pilates, actividades que en beneficio de la propia salud y estado emocional se pueden seguir practicando en casa durante este período de cuarentena, así como también considerar los siguientes consejos que pueden ayudar a generar una mejor calidad de vida.

Al respecto, Astrid Farías Tapia, profesora de Educación Física, quien actualmente enseña Yoga y Pilates en la Universidad de Concepción, sugiere los siguientes tips, para comenzar a realizar estas prácticas en casa.



**ASTRID FARIÁS TAPIA**, profesora de Educación Física, actualmente, de Yoga y Pilates en la UdeC.

### SALUD Y BIENESTAR EN CASA:

-  **1.** Dedicar unos minutos al día a respirar de manera consciente.
-  **2.** Practicar yoga o pilates, favoreciendo el desarrollo de toda habilidad física (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación, equilibrio, etc).
-  **3.** Sugerencias de Clases en Youtube: Ramiro Calle, Xuan Lu, Lea Kaufman.
-  **4.** Acompañar el ejercicio físico con buena hidratación, alimentos frescos, (verduras, fruta) evitar todo lo procesado. De esta forma también fortalecemos nuestro sistema inmune.
-  **5.** Dedicar unos minutos al día a estar en silencio.
-  **6.** Descansar, durmiendo lo suficiente (7-9 horas).
-  **7.** Cuando sea posible hacer dieta “hipo informativa”. Suprimir estímulos provenientes de celulares, tv, etc., por periodos de tiempo prudentes para facilitar la tranquilidad y calma.
-  **8.** Si tienes patio, dedica tiempo a caminar respirando profundo, soltando las tensiones mentales.

### BENEFICIOS DEL MÉTODO PILATES:

Salud de la columna vertebral (mediante el fortalecimiento del centro abdominal, liberamos las tensiones de la espalda).

Nivel Físico: Regulamos el funcionamiento de las glándulas (endocrinas) del cuerpo.  
Nivel Emocional: Aprendemos a reconocer las emociones y navegamos con éxito en el mundo emocional.

### BENEFICIOS DEL YOGA:

Nivel Mental: Aprendemos a reconocer nuestras pautas mentales y expandir nuestra consciencia mediante el trabajo interno de atención al momento presente. (Evitando divagar o imaginar futuros catastróficos).

# #MeQuedoEnCasa

MÁS INFORMACIÓN, CONSULTAS Y EMERGENCIAS EN Bío Bío - TEL. 800 500 836



**Jorge Facchini, jefe rama vóleibol Deportivo Alemán**

“Me quedo en casa porque es la mejor vacuna y la más efectiva para combatir el coronavirus. Si tengo esa conducta individual de cuidarme, también lo hago con mi familia, el del lado y colaboro con la sociedad”.

**UDEC SE FUE BAJO APLAUSOS** de todo el Monumental, tras perder la final ante Colo Colo. Aquel equipo dejó huella.



Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



UDEC FINALISTA TORNEO DE CLAUSURA 2007

# Sólo el histórico tetracampeón pudo bajar a un equipazo

Una enorme campaña, con Barticciotto en la banca, dejó al Campanil a un paso del título. “Bielsa me felicitó por lo bien que jugaba ese equipo”, dijo el DT auricielo en 2007.

Eran días en los que Colo Colo prácticamente no tenía rivales en el medio local. Ganarle al equipo de Claudio Borghi era prácticamente imposible y hubo sólo dos equipos que realmente le supieron dar pelea a los albos: U. de Concepción y Audax Italiano.

“Ese equipo venía peleando el descenso y les dije que jugaría con línea de tres, que qué les parecía. Así, por ejemplo, Fernando Solís jugó de líbero y Órdenes de lateral por derecha. Era un equipo que iba al frente, jugaba de memoria, mano a mano e iba al frente”, recordó el técnico auricielo de ese entonces, Marcelo Barticciotto.

En la fase regular, el Campanil dio luces de lo duro que serían en todo el semestre. Así fue como Colo Colo rasguñó un sufrido empate 2-2 en el Monumental ante UdeC. “Podimos haber ganado por más diferencia. Dominamos y presionamos ese día e injustamente nos empataron, ya que erramos un penal al final”, dijo Barticciotto. Aquella jornada en la capital, Rainer Wirth evitó el 3-2 auricielo al último minuto, con un penal atajado sobre Solís.

Y como dicen que los grandes equipos, se recitan de memoria, esa once-

na titular del Campanil no será fácil de olvidar para ningún hincha universitario. Elduayén, Solís, González, Henríquez; Órdenes, Segura, Aros, Mena, Lorenzetti; Viveros y Maciel, eran quienes brillaron en aquel Torneo de Clausura. Otros protagonistas que más adelante asomaron fueron Ricardo Parada, Felipe Muñoz, Juan José Ribera y Pablo González, entre otros.

Cuartos con 35 puntos, UdeC se metió en playoff y escribió una de las historias más emotivas en la historia

de la institución.

**Sufriendo**

Si ya era difícil llegar a la fase final de los ocho mejores, avanzar se hizo mucho más duro para el Campanil. Universidad Católica fue el primer rival, que venció 5-3 al equipo de Barticciotto en la capital. Parecía que los cruzados tenían la tarea más que hecha, pero en Collao se gritó uno de los goles más recordados por la hinchada. “Fue uno de los momentos de mayor

alegría que tuve en el fútbol. Salir campeón en Colo Colo fue tremendo para mí, pero en cuanto a como me interpretaba el equipo, U. de Conce fue el elenco que más satisfacciones me dio. Fue un campeonato heroico para nosotros, maravilloso”, afirmó Barticciotto, sobre el golazo en el 90’ de Solís ante U. Católica cuando el partido se iba.

Aquella conquista significó el paso a semifinales del Campanil, instancia en la que el rival fue Audax Italiano, otra de las revelaciones de la tempo-

rada, con Villanueva como gran figura. Y se repitió la historia, pero esta vez de visita. Los itálicos ganaron 3-2 en Collao y la vuelta fue en el Monumental, recinto sagrado para Barticciotto. “Gané la Copa Libertadores y todo, pero no me acuerdo de otra alegría tan grande como haber pasado a la final. Fue una locura y se me pone la piel de gallina. Era la última jugada y me metí hasta la mitad de la cancha con el gol de Gustavo Lorenzetti. Fue una alegría impresionante”, dijo el técnico del Campanil en 2007.

Quedó el sabor amargo de estar tan cerca de la gloria, pero en UdeC jamás olvidarán esa campaña. En la final el rival fue Colo Colo y pese a lo engañoso del marcador global (4-0), el Campanil dio lucha hasta el último minuto. “En la ida no nos cobraron dos penales y metimos en su arco a Colo Colo todo el segundo tiempo. Fue una derrota injusta. En Santiago jugamos bien, pero nos marcaron los dos goles faltando dos minutos para el final”, agregó el DT.

Finalmente, Barticciotto contó que “tuve una reunión con Bielsa y me felicitó por lo bien que jugaba el equipo, que le gustaba porque lo hacía igual que la selección, mano a mano. Imagina lo que fue eso”.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





**Daniel González, árbitro de ajedrez**

“¡El virus no se ve! No sabes quién lo tiene ni dónde está. Lo puedes traer a tu casa, a tu padre, tu hijo, abuelo. Si uno de ellos fallece, lamentarás por siempre lo que no hiciste hoy. Siempre vemos que esto afectará a otros, pero por esa salida innecesaria que hiciste, puede estar en ti”.

Samuel Esparza Muñoz  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



**T**ras largos tira y afloja entre el Comité Olímpico Internacional (COI) y federaciones de todo el mundo, el pasado 24 de marzo se confirmó oficialmente la suspensión de Tokio 2020, debido a la incontrolable pandemia de Covid-19.

En una decisión sin precedentes en la historia moderna, pues en 124 años el certamen nunca antes fue pospuesto (sólo se canceló debido a las dos guerras mundiales en 1916, 1940 y 1944), las palabras del primer ministro de Japón, Shinzo Abe, anunciando la medida tras un acuerdo con el presidente del COI, Thomas Bach, significaron un remezón en todos los sentidos.

Sobre todo deportivo, considerando los miles de atletas de todo el orbe que habían trabajado en los últimos cuatro años con un sólo objetivo: clasificar a los JJ.OO. y ser parte del evento que centraría la atención absoluta del deporte mundial durante la presente temporada.

Lo que pocos saben, sin embargo, es que la determinación bien pudo evitar una tragedia de magnitudes inimaginables para los grandes protagonistas del torneo, los propios deportistas. Porque si bien es cierto, la medida de las autoridades del deporte internacional se enfocó en evitar una mayor propagación del virus, dado todo el movimiento de personas que origina una instancia de esta magnitud, existe una materia de la que poco o nada se conoce, y tiene que ver con la salud de los atletas, lejos los más expuestos a caer víctimas de la enfermedad.

#### Kriptonita de deportistas

Lo anterior tiene una explicación para muchos ignorada y que tiene que ver con que los atletas de elite o de alto rendimiento son, particularmente, proclives a contraer infecciones comunes, más que la persona común y corriente. Y esto es, según explica el técnico de atletismo, Jorge Grosser, porque “en sus vidas están acostumbrados a pasar entre intensivos entrenamientos que, adionados a las competencias, derivan que sus sistemas inmunológicos sean mucho más vulnerables que el de cualquier mortal”, asevera.

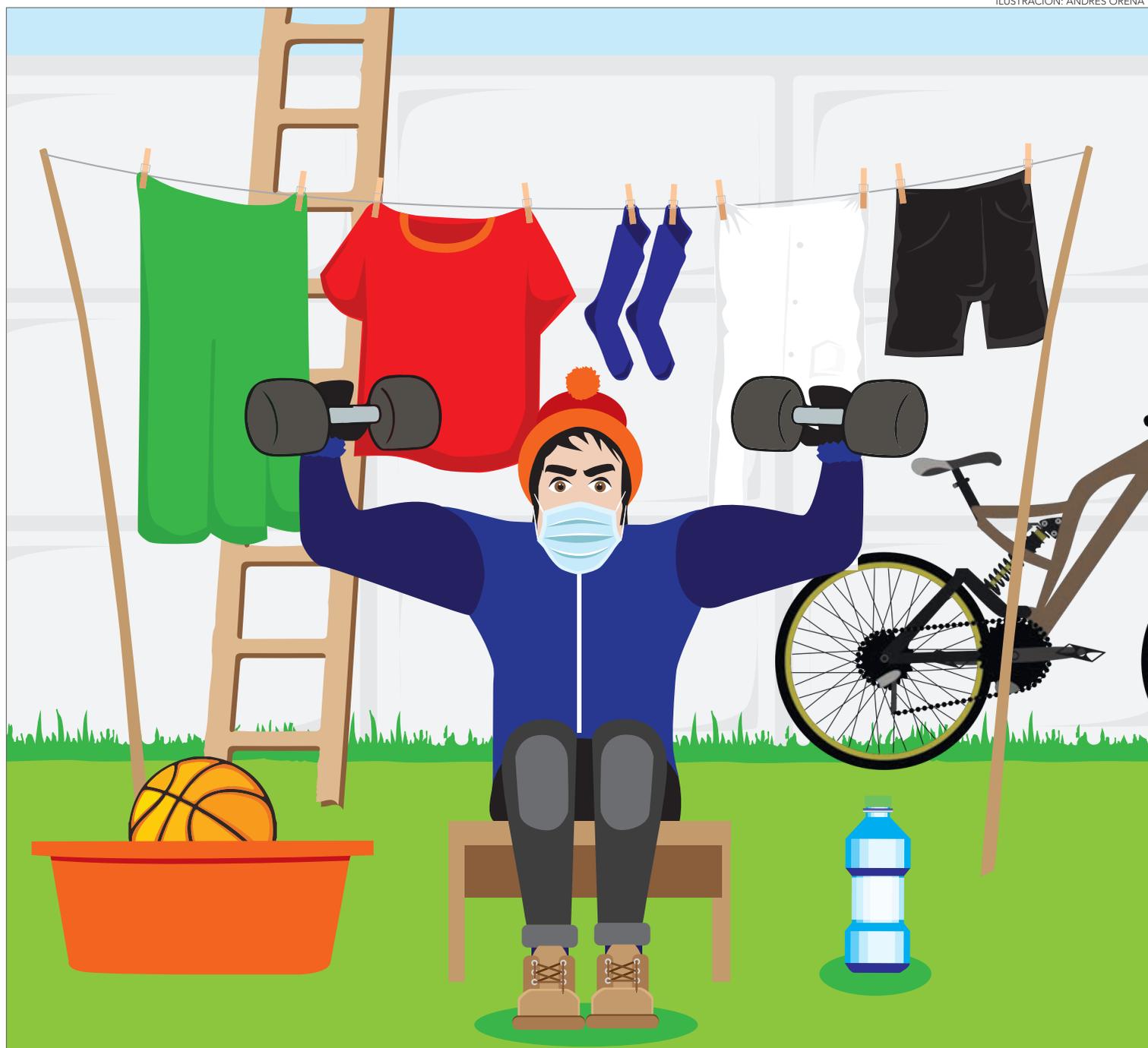
El técnico titular del Centro de Entrenamiento Regional (CER), aclara que esto ocurre exclusivamente cuando los deportistas están comprometidos en las duras prác-

DEPORTISTAS Y SU DESCONOCIDA EXPOSICIÓN A ENFERMEDADES

# Mejor cuidarse, porque los campeones también sufren

Contrario a lo que se cree, los atletas de alto rendimiento son singularmente propensos a contraer infecciones comunes. Sometidos a una exigente vida de entrenamientos y competencias, su sistema inmunológico es más vulnerable que el nuestro.

ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.



ticas previas y durante los torneos. “Claro que tienen menos defensas cuando están entrenando a un alto nivel, sus niveles de grasa están muy bajos, entonces, tienen resistencia para otro tipo de cosas como la fatiga, pero quedan bastante sus-

ceptibles a cambios de temperatura y resfriados. Si usted tiene a un deportista resfriado en la delegación seguro contagia a varios, los más expuestos son los atletas de fondo o medio fondo. Añadamos a eso que los atletas de alto rendi-

miento viajan un montón y viajar por largos periodos también tiene un impacto directo en el sistema inmune, lo pone a prueba”, indica.

El técnico del CER de halterofilia, Daniel Camousseigt, complementa la idea. “Un entrenamiento de

alto nivel es una agresión física muy fuerte, durante las horas posteriores el atleta queda extremadamente vulnerable a enfermedades, ya que su sistema ha sido agredido por una carga muy fuerte. Por ejemplo, un remero expuesto a la máxi-

ma extensión trabajando contra el tiempo, corredores de medio fondo o maratonistas, son casos característicos. Los deportistas que se someten a cambios fisiológicos muy intensos quedan con un sistema inmunológico vulnerable. El problema es que cuesta hacer entender a los más jóvenes que no son súper hombres”, comenta.

Otro reconocido profesional que entrega su visión al respecto es el entrenador del CER de canotaje, Gualberto Mesa. “El atleta de alto rendimiento está sometido a entrenamiento de alta intensidad durante mucho periodo de tiempo. En el caso de nuestra especialidad, en un año tenemos sudamericanos, un Panamericano específico, copas del mundo y, esta temporada, se sumaban los Juegos Olímpicos. Están sometidos a un estrés permanente que lleva a una marcada baja inmunológica, no es secreto para nadie que el estrés trae consigo una respuesta inmunológica que deja vulnerable al atleta. Físicamente, se encuentran muy bien, son gente fuerte y sana, pero el estrés de la competencia permanente es demasiado y eso disminuye el sistema inmunológico”, asegura.

#### En tiempo de coronavirus

Con cada día que transcurre, se conoce algo más del Covid-19, pese a lo cual continúa siendo una incógnita en muchos aspectos, con información limitada acerca de los factores de riesgo. Entre las certezas, se sabe que los adultos mayores con afecciones subyacentes graves tienen un mayor riesgo de enfermarse gravemente. No obstante, en países como Italia y España, que alcanzaron trágicos *peak* de contagios, cada vez son más frecuentes los casos de personas jóvenes, sin afecciones de base, que son atacados con fuerza por el virus.

Reinaldo Deij, médico cirujano e internista, profundiza en los efectos del virus en el cuerpo humano. “Los coronavirus son partículas microscópicas pertenecientes a una familia extensa de virus que, en seres humanos, pueden provocar cuadros respiratorios leves, tal como un resfriado común, o bien, graves como una Insuficiencia Respiratoria Aguda que impide el funcionamiento normal del pulmón, como es el caso específico del Covid-19. Una vez que el virus ingresa a la vía respiratoria, se aloja inicialmente en la faringe y desde ahí puede migrar a la tráquea, bronquios y descender hasta llegar a los alveolos pulmonares, que son como pequeños saquitos donde ocurre el intercambio de

#### FRASE



**“El atleta se cree Superman, se confía mucho. Tenemos muchas defensas, aguante, resistencia, pero no para ese tipo de cosas”.**

Jorge Grosser, DT del Centro de Entrenamiento Regional de Atletismo.



**“Por su trajín de vida, su poco descanso, el deportista de elite tiene las defensas más bajas que una persona normal”.**

Daniel Camousseigt, entrenador titular del CER de halterofilia.



**“Lo más importante en estos momentos es reguardar la vida del atleta sobre todas las cosas, ya nos pondremos al día”.**

Gualberto Mesa, técnico del CER de canotaje y el polo de desarrollo de San Pedro de la Paz.

#### Una inmunología muy azotada

Largos periodos de entrenamiento intensivo golpean severamente el sistema inmunológico.

#### Tokio 2021 podría ser suspendido

El presidente de Tokio 2020, Toshiro Muto, puso en duda que sean en 2021 por el estado de emergencia que hay en Japón.

gases (oxígeno y CO<sub>2</sub>) entre el aire que se inhala y la sangre, es decir, permiten el paso del oxígeno a la sangre para que sea luego llevado a las distintas células del cuerpo. Si estos saquitos, los alveolos, se dañan o dejan de funcionar, no podría pasar el oxígeno a la sangre y, a la vez, no se podría eliminar el CO<sub>2</sub> (dióxido de carbono) que llega a ellos y se elimina al respirar”, explica.

“Cuando el Covid-19 llega al árbol respiratorio, infecta a las células y se reproduce dentro de ellas hasta destruirlas. Lo mismo ocurre en el alveolo, provocando así una respuesta inmunitaria, es decir, el organismo se defiende contra la infección y en esta batalla se producen una serie de sustancias químicas, entre ellas las llamadas citoquinas que resultan ser, además, proinflamatorias. Esto genera que el alveolo se llene de líquido e impida, por tanto, el intercambio de oxígeno hacia la sangre, generando Insuficiencia Respiratoria Aguda que puede llevar a la muerte”, añade el facultativo.

Y puntualiza, “en algunas personas el sistema inmune, al reconocer el virus, echará a andar todo su sis-

tema defensivo que será capaz de controlar la infección, ‘destruir al virus’ y generar de esta manera inmunidad contra él, logrando la recuperación. Sin embargo, en otros, aún siendo jóvenes y con un sistema inmune fuerte, el virus puede sobreestimular de tal manera su sistema inmune, liberándose tal cantidad de citoquinas inflamatorias, que hace que el propio sistema inmune ataque a los pulmones, liberándose líquido que inunda los alveolos y el paciente afectado se ahoga en sus propios fluidos”.

Este último aspecto, clarifica que la juventud y fortaleza física dejó de ser garantía tajante para no contraer un virus de este tipo. Algo que tiene claro Jorge Grosser, quien vivió de cerca un caso que remeció a al país deportivo cuando falleció Orlando Guaita, uno de los entrenadores de atletismo más importantes de la historia criolla.

“Fue en pleno Sudamericano de Chile en abril de 1974, donde Orlan-

do era parte del comité organizador y jefe de la selección chilena, luego de retornar de su perfeccionamiento en Francia. El torneo tenía un marco de público tremendo, 50 mil personas por día en el Estadio Nacional. Recuerdo que ese día mi pupilo, Edmundo Warnke, que dos años después ganaría la maratón de San Silvestre, salió segundo en los 10 mil metros”, parte diciendo.

“Después de la carrera estuvimos ahí compartiendo todos, incluyendo Guaita que anda resfriado, pero quería terminar el Sudamericano para tomarse vacaciones. El tema es que estuvimos hasta cerca de las 10 de la noche, me bromeó porque mi atleta no pudo ganar y después dio instrucciones para el día siguiente, preparó la segunda jornada del torneo que era el día miércoles; nos dijo ‘chao chicos’ y se fue a la casa junto a su señora mientras nosotros nos fuimos al hotel. A eso de la una de la madrugada, me despiertan y me dan la noticia de que



**EN ATLETISMO**, los fondistas o exponentes de larga distancia son quienes tienen los sistemas inmunes más bajos.

Orlando había fallecido, no lo podía creer. Fue justamente un virus que le provocó una bronquitis fulminante, tenía apenas 34 años, un hombre en su esplendor de vida y juventud”, agrega.

Daniel Camousseigt, también tiene una vivencia similar. “Tengo un caso muy patente que es el de Eleuterio Fassi, un argentino campeón sudamericano de salto alto, vecino mío en Santiago, mientras estudiaba en el Físico de la U de Chile. Contrajo una neumonitis por un resfriado mal cuidado, pero igual se fue a dar los controles de natación en diciembre, porque tenía que viajar a Argentina y no quería atrasarlo. Volvió por la tarde y en la noche se murió, así de rápido, con 32 años y una gran fortaleza física”, relata.

“Yo mismo -continúa- me resfrié en una ocasión, no me cuidé, porque no quería parar, era seleccionado chileno, salía a trotar y me dio una neumonitis que me tuvo con un pie adentro del cajón; tenía 34 años, entrenaba todos los días, me alimentaba súper bien y me dio esto que me tuvo una semana en cama sin poder moverme. El deportista tiende a sobre confiar en su inmunología, cuando debiese ser más cuidadoso que nadie en los periodos de más entrenamiento”, sentencia.

De ahí que para Gualberto Mesa, la suspensión de los Juegos Olímpicos en medio de la pandemia fue la mejor resolución, porque los deportistas hubiesen estado extremadamente expuestos al virus durante sus entrenamientos y en medio del campeonato. “Fue fantástico, liberó a todos los atletas del mundo de mucho estrés, la preparación no hubiese sido la más adecuada, porque estaban preocupados por el coronavirus y, más encima, tener que enfrentar unos JJ.OO., hubiese sido desastroso”, asevera.

A juicio de Mesa, “Japón lo tiene bastante controlado, porque tiene una disciplina milenaria, pero en otros países no sucede lo mismo, en Europa y EE.UU. está desatada la pandemia. Por eso, me alegro que hayan suspendido todos estos eventos deportivos por la seguridad de los deportistas, ya tendremos tiempo de ponernos al día. Los chicos están trabajando en sus casas, como la gran mayoría de los atletas en general, con un plan de mantenimiento, porque lo relevante es salvar vidas para que el deporte de elite siga después de esto”, concluye.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl



**Evelyn Bastidas**, entrenadora hockey Club Amanecer

“Estamos viviendo tiempos difíciles que nadie pensó que nos tocaría vivir, sin embargo, debemos tratar de salir adelante y superar esta gran prueba que nos coloca la vida. Para mí, la forma es actuando con los valores que tenemos como seres humanos, donde la solidaridad, respeto, empatía y obediencia es lo más importante en estos momentos”.



## Actividad física en la contingencia actual

**Daniela Martínez**  
Coordinadora de Deportes DAE  
Universidad de las Américas

En días como hoy, donde la incertidumbre abunda, es importante organizarse, planificar el tiempo no sólo con trabajo y quehaceres del hogar, sino también con actividades de autocuidado. Son muchos los pros de realizar actividad física. Desde el punto de vista inmunológico, estudios avalan que cualquier ejercicio de moderada intensidad producen elevación significativa en la actividad de las células NK, cambios favorables en la función de los neutrófilos, macrófagos; y células T y B, en respuesta al entrenamiento.

Es una forma fácil de combatir el estrés, ya que el ejercicio fisiológicamente produce endorfinas, que son las hormonas que nos hacen sentir bien. Para todos aquellos que están en teletrabajo es fundamental realizar ejercicios de elongación y flexibilidad contraposturales al estar sentados frente al computador. Si lo vemos de un punto de vista psicológico, se produce una sensación de bienestar general, rompe nuestra rutina y ocupa-

### Generar lazos con los niños

A través del deporte, la familia puede fortalecer el apego, dando un giro a la actual realidad.

mos tiempo en algo que es sólo para uno. Hoy en día y gracias a la tecnología, abundan las clases *online* de todo tipo, yoga, pilates, zumba, entrenamiento funcional, etc. Lo importante es que, si no tiene experiencia entrenando, siempre se asesore de un especialista en el área, ya sea un profesor de educación física, preparador físico o kinesiólogo deportivo, quienes brinden una guía de entrenamiento personal y adecúen de acuerdo a cada necesidad.

Para los que tienen niños en casa, es una excelente oportunidad de fortalecer y generar lazos de apego a través del juego. De manera personal, creo que a pesar de la situación que vivimos, es una oportunidad de dar un giro en nuestras vidas, junto a los que tenemos al lado y con nosotros mismos.

DELEGADOS DE COLEGIOS Y EL IND TIRAN LÍNEAS

# Deporte escolar volverá en julio... Si no pasa nada raro

Videoconferencia incluyó autoridades locales del área, gente de Adicpa y representantes de distintas comunas. Todos con sus diversas realidades. El coronavirus impide certeza en las decisiones, pero sí hay un consenso de voluntades.

FOTO: LUKAS JARA M.



**Paulo Inostroza P.**  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



La sola vuelta a clases ya es tema de polémica. Las prioridades escolares están claras, pero lo deportivo también debe dar señales de acción y planificarse, en un escenario de muchísima incertidumbre y de fechas tentativas que cambian semana a semana. Lo importante es que representantes de Adicpa y el IND se reunieron el martes, por videoconferencia, y comenzaron a trazar directrices para un camino que suma piedras día a día.

Fueron 13 los delegados de distintos estamentos y comunas que se reunieron a tomar ciertas decisiones, dentro de lo que hoy se puede.

Presentes estuvieron Cristián Cheuquén y Vittorio Yáñez, por parte del IND, Pedro Loayza por Adicpa y los encargados de Educación Extraescolar Roxana Soler (Los Ángeles), Aldo Fuentes (Curanilahue), Paul García (Arauco), Pascual Manosalva (Mulchén) y Rodrigo Lozano (Andalién Sur), además de cuatro gestores territoriales.

Loayza señaló que “muchos son caras conocidas y es bueno ir trazando líneas en momentos donde nada está muy claro. Lo importante es escuchar a todas las partes, porque es una situación inédita y que nos pilla a todos de improviso, por eso, es bueno escuchar ideas, propuestas y de ahí ir sacando cosas. También es importante tener claro qué opinan los rectores y cada

cuál puede llegar con una idea y opinión distinta. Por eso, es bueno seguir reuniéndonos”. El 5 de mayo sería la próxima cita.

Muy tentativamente, se habló de la segunda quincena de julio como fecha para retomar la actividad. Fecha que considera al menos dos meses más de paralización en lo deportivo. “La idea es que cuando esto se normalice, estemos preparados para retomar con la mayor rapidez posible, porque obviamente se van a acortar los plazos para todo, habrá que ajustar. Todos tenemos claro que no será como quisiéramos idealmente y hay que hacer sacrificios”, señaló Loayza.

### Por la pantalla

Con todas las caras presentes, la

# 5 meses

habría desde la etapa comunal a la final en nuestra zona, a menos que el virus o el estallido social acorten mucho más los tiempos.

reunión del martes consideró varios puntos: conocer la situación actual de los representantes del área extraescolar de nuestras provincias, conocer disposición a dar inicio a los JDE una vez que se retomen las actividades en los establecimientos y la situación de los colegios asociados a Adicpa. De ahí surgió una propuesta de cronograma, donde la etapa comunal comenzaría en julio y finalizaría con la fase nacional, acá en la Región, en noviembre.

Considerando las nuevas modalidades de teletrabajo, que también afectan a los encargados de estas áreas, IND Bío Bío programará capacitaciones para los profesores interesados. Quedó pendiente para los próximos días una reunión con Víctor Guzmán, representante regional de educación extraescolar, teniendo las fechas del segundo semestre un poco más confirmadas.

Loayza apuntó que “más allá de que la videoconferencia es lo que corresponde, por un tema de responsabilidad, creo que no hay como el contacto personal y visual. En es-



FOTO: LUKAS JARA M.

# 13 personas

participaron de la reunión del martes, incluyendo voces de Arauco, Los Ángeles, Curanilahue y Mulchén, Adicpa y el IND.

mucho espacio para el “en qué estamos”, antes de pasar al “qué haremos”. Y conciencia de que cada comuna vive una realidad distinta y necesitará sus plazos de acuerdo a sus capacidades. El deportes escolar ya tuvo un fin de semestre 2019 accidentado, por el estallido social, donde se suspendieron las competencias del segundo semestre. ¿Y qué pasará en este inicio de 2020? Por ahora, hay ganas de volver, pero sólo el tiempo dirá.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

tas reuniones, hay uno que está dirigiendo y cuesta que haya relación entre los otros participantes. Además, cuando es en vivo uno se queda un poco más para hablar otros temas más puntuales con quien corresponda y te salen otros puntos que no tenías contemplado. La videoconferencia es muy útil en esta emergencia, pero no lo veo como un método para quedarse”.

Como primera reunión, hubo

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.



## #MeQuedoEnCasa junto a Radio UdeC

### Nuestra Pauta

Lunes a viernes, a las 13.30 y 18.30 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](http://www.radioudec.cl)

### Plaza Cívica

Martes, desde las 19.00 horas.

Los temas que nos interesan en una agradable y cordial conversación ciudadana con diferentes actores de la sociedad civil.

### Conce sin Etiquetas

Jueves, desde las 20.00 horas.

Un programa para conversar y aprender sobre sexualidad, de manera seria, informada y didáctica.



[www.radioudec.cl](http://www.radioudec.cl)  
#NosCuidamosEntreTodos




**Rodrigo Canales, profesor de tenis Estadio Español**

“Lamentablemente, la gente no toma conciencia hasta que le sucede. Hemos visto en las noticias que la gente está haciendo su vida normal, saliendo a pasear, etc. y no ha tomado el peso a lo grave de esta situación. Por eso, me quedo en casa e invito a toda la ciudadanía a ser más responsable”.

Paulo Inostroza P.  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



**B**astían Figueroa y la velocidad son dos cosas que van de la mano. Tan rápido que es mejor no soltarse y mirar simplemente hacia adelante. Cursa Tercero Medio en el Instituto San Pedro y es de esos que se anota en cualquier competencia que tenga que ver con correr, acelerar. Así se dio cuenta que era bueno para el atletismo y también para el fútbol, que es lo que más lo apasiona. Ahí mete quinta, encara y sueña en grande.

Tiene 16 años, vive en San Pedro de la Paz y cuenta que “lo mío siempre fue el fútbol y de chico me gustó ser delantero, ir para adelante, meter goles. Luis Cartes es el profesor de fútbol del colegio, pero en realidad también de gimnasia, hándbol... Hace de todo. En un taller me llevé por el tema del atletismo y me iba bien en las distancias cortas. En 80 metros compito a nivel escolar y he sacado siempre primer y segundo lugar. Como mido 1,83, el ‘profe’ me metió también en salto largo y mi estatura me ayuda harto”.

No parecen disciplinas tan compatibles, por un tema de lesiones, pero Bastián señala que “nunca he tenido problemas y siento que puedo hacer las dos perfectamente. Las habilidades de una y otra no son tan distintas. Además, siempre he sido de esos que va al deporte que lo llaman. Si hay básquetbol, me anoto. En mi casa, los más deportistas son mis tíos, que juegan fútbol amateur y yo también juego por el Atlético de San Pedro”.

¿Y cuál es su posición en la cancha? “Me gusta jugar en cualquier posición, pero de ataque. Puedo ser extremo por cualquiera de las dos bandas, porque lo mío es la rapidez. También puedo ser el delantero centro por mi porte y me acomodo bien. Mis delanteros favoritos en el mundo son Cristiano Ronaldo, Mbappé y también me gusta mucho Alexis Sánchez. Son todos rápidos. Uno los mira, trata de sacar algunas cositas”, confesó.

**Sueños y coronavirus**

Bastián es entusiasmo puro. Se nota que se tiene fe, su rendimiento lo avala. “Pregúntele al ‘profe’ si hago goles”, advierte seguro de sí



FOTO: BASTIÁN FIGUEROA

DESTACADO DEPORTISTA DEL INSTITUTO SAN PEDRO

# Bastián acelera al gol y también para ganar sobre la pista

Le gustan Mbappé, Cristiano y todos los delanteros de gran velocidad, se identifica con ellos. Bastián Figueroa anota en la cancha de fútbol, pero también saca aplausos corriendo distancias cortas y en el salto largo. A sus 16 años, sueña con ser profesional y la pelota gana ese “gallito” en su futuro.

mismo. “Siempre he querido entrar en el Fútbol Joven de algún equipo de la zona. La UdeC y Huachipato son de Primera, pero Concepción y Vial también son grandes clubes. Este año pensaba meterme, estaba quizás más decidido, pero justo pasó lo del coronavirus y siento que este año se me fue. Ojalá no sea así”, comenta con algo de desilusión.

Y en la pista tampoco se queda abajo y sostiene que “pienso ir a inscribirme al Ester Roa, donde sé que entrenan siempre y me gustaría competir en regionales o algo más grande. Mi sueño es ser seleccionado chileno en alguna de las disciplinas que hago, representar al país”.

La competencia de Adicpa está parada por razones lógicas, aunque comenta que “los partidos son los sábados, pero en las categorías más grandes como que la idea es hacer la competencia más corta porque hay más peleas, discusiones y hay que evitar ese tipo de cosas. Mi familia me va a ver casi siempre o, si no, al barrio. Siempre me apoyan”.

El coronavirus no lo deja acelerar ni imponerse en un mano a mano por la banda, pero afirma que “yo vivo en un condominio que tiene cancha y salgo con una pelota a hacer ejercicio y jugar solo, hacer algunas cosas. Todo sirve y está claro que no puedes hacer un partido con más gente, hay que cuidarse, pero es lo que se puede hacer para moverse un poco. Igual paso casi todo el tiempo encerrado y trato de moverme un poco dentro de mi casa”.

Pero el encierro tiene doble dificultad para el deportista. Bastián apunta que “me dan ganas de comer a cada rato. Cuando no hago nada lo primero que pienso es en comer y creo que es normal, porque no estoy gastando toda la energía que gasto normalmente con el deporte. No ha sido fácil ni tengo muchos secretos para eso. Trato de aguantarme no más. Y de repente también hacer ejercicio para ocupar el tiempo y no dejarse estar para cuando vuelva la competencia”.

Y para volver de cabeza a su sueño, uno que siente que no puede esperar más. Uno para el que tiene todas las condiciones y las ganas.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





**Javiera Fernández, basquetbolista UdeC**

“Lo principal de quedarse en casa es cuidar a toda la gente, sobre todo a los adultos mayores y, en verdad, a todos los que podamos, ya que esta es una enfermedad tan errática que no sabemos cómo nos puede afectar, incluso a nosotros, que somos más jóvenes”.



Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl

MAURICIO MARTÍNEZ

# “El virus me tiene mala, me dejó sin pan ni pedazo”

**M**ás allá del normal enredo con el idioma y las costumbres de otro país, la vida de Mauricio Martínez en China iba viento en popa.

El volante ex Naval llevaba dos brillantes temporadas en el fútbol chino, primero con la camiseta del Guizhou Fengyun y el año pasado en el Guiyang Hongrun, pero hoy su carrera futbolística tuvo un brusco freno. “Ha sido bien complicado para mí todo esto. Pareciera ser que el virus me tiene mala y sigue para todos lados. Me estaba yendo bien allá y tenía gran ilusión en seguir escalando, pero ocurre todo esto”, dijo Martínez.

Con 25 años, el volante vino de vacaciones a Chile y cuando iba a tomar el avión a fines de enero, le dijeron que cancelara el vuelo por el virus que azotaba China. “Tuve posibilidades para quedarme en Chile en mejores equipos de otras divisiones, pero mi ilusión era volver a China. Después ya fue tarde, no pude retornar y fiché por Provincial Ranco”, comentó, agregando que “me abrieron las puertas, pero el fútbol está suspendido y quedé sin pan ni pedazo. Estoy parado sin jugar en ningún lado, sólo encerrado en la casa”.

**China se levanta**

De a poco los asiáticos van retomando una vida lo más normal posible, tras ser el primer foco de infecciones en el mundo. Martínez afirmó que “desde allá me contaban que la única manera de superar esto, era estando encerrados todos en la casa. Converso hartito con mi DT español que se quedó allá y sólo quiere que vuelva, pero el país no permite extranjeros ahora. Igual di mi palabra en Ranco, ya que encontré un muy buen grupo, pero no sé cuando todo esto terminará”.

El volante añadió que “acá en Chile deberíamos hacer una cuarentena absoluta. Es mejor estar encerrados por

**EL “PIRI” FUE FIGURA** en China durante dos temporadas, tanto en el Guizhou Fengyun como en el Guiyang Hongrun.



Jugaba en China y la pandemia lo obligó a quedarse en Chile, pero mientras allá se levantan, el volante tiene interrumpida su carrera. “Acá no le hemos tomado el peso al tema”, lamentó el ex Naval.

un par de semanas, en vez de ir cerrando de a poco y por sectores. ¿De qué sirve que un niño se quede en la casa con su mamá, si el papá tie-

ne que salir igual a trabajar? Se contagia él y todos pueden enfermarse. Veíamos muy lejano el virus, decíamos que estaba en China y nunca iba

a llegar acá. En Chile no se le ha tomado el peso al virus, en cambio allá era mucho más difícil conseguir permiso para salir y te multaban si te pillaban en la calle o si andabas sin mascarilla”.

**Al mal tiempo ...**

Pese a la inestabilidad que le generó el coronavirus, Mauricio Martínez comentó que “soy súper positivo y me gusta ver lo bueno de las cosas. No soy de achacarme, por lo que estoy compartiendo con mi familia tras dos años en los que estuve muy lejos. Pese a todo lo malo, aprovecho al máximo con ellos”.

Finalmente y tomando en cuenta las dos temporadas que vivió en China, Mauricio describió su experiencia en cuanto a la alimentación muy exótica existente en Asia. “Uf, allá vi de todo. Cuando iba al mercado me tocó ver perros, sapos vivos, culebras y todo lo que puedas pensar. Pero en mi caso, preferí llamar a mi mamá y aprendí a cocinar. Un par de veces igual tuve que probar otras cosas, pero sólo me dedicaba a comerlas calladito sin que me dijeran lo que era, porque después me salían con sorpresas”, cerró el volante de 25 años.

**OPINIONES**  
Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

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**

# Entretención & Servicios

Santoral: Aída

EL TIEMPO

HOY  **6/20**

MARTES  9/17    MIÉRCOLES  10/17    JUEVES  12/18

LOS ÁNGELES  3/21

RANCAGUA  6/24

TALCA  4/24

SANTIAGO  8/25

CHILLÁN  2/22

ANGOL  4/21

TEMUCO  2/18

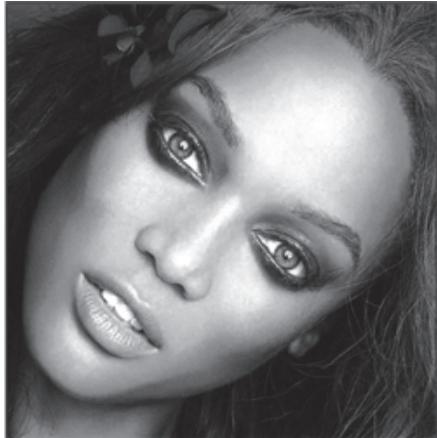
P. MONTT  4/16

## 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



	COLERICO		VASTAGO	ESTUARIO	ANTIGUA MONEDA INDIA	KIMONO	AREA	NARICES	
	MAJESTAD						CAMPEON ERRATAS		
	AMOROSOS								BASCA
	BARIO			SUMO SACERDOTE					
PAJIZO		LIVIDO	CARCAJADA	TRAS CU LAVADO		NARIGONAS	ROSA SIN CERO TITANIO		
								CLUB AZUL AZUFRE	
EXCLUIA					INFULAS EXISTE				
DUO				"PLUMI-FEROS"			GALAXIA ESPIRAL		
LUGAR DE TRILLA				SEDA BORO			EXISTA		
ARTICULO			UNIDAD PC			AZOE ULTRA-MONTANA		E' DANIEL CR	
LUCHUZA GRANDE			PERCIBID	AMADA DE CHAPLIN HORNEE				I MANTELA	
OBRA DE MISTRAL				VACUNO ESTA EN OTRA				TESORO I	
							AREA	JOROPO OG	
PUDOR RICA								RI' I CR	
								A JUSTICIA MIEN	
								ATO AAR AMAT	
								METAL MORADO	
								CENOBITA ASAS	
								SS OTO U	
								BILLARES	
								COL I OMA	
								NIARA AD	
								DOMADORA	

## TELÉFONOS

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

## FARMACIAS DE TURNO

<b>CONCEPCIÓN</b>	
Cruz Verde	Ahumada
• Av. Paicavi 312, local 1 y 2	• Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
<b>SAN PEDRO</b>	
Salcobrand	
• Michimalonco 1300	
<b>CHIGUAYANTE</b>	
Salcobrand	
• Manuel Rodríguez 575	
<b>TALCAHUANO</b>	
Cruz Verde	
• Av. Colón 300	

## SUDOKUS

### FÁCIL

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

### MEDIO

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

### EXPERTO

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