

¿Podrán los alcaldes capitalizar electoralmente las últimas crisis?

El estallido social y la actual crisis sanitaria han dado mayor visibilidad a los jefes comunales, *ad portas* de una nueva elección. Analistas políticos hablan de los pros y los contras del fenómeno.

POLÍTICA PÁG. 4



Las fallas que se han generado en Internet en tiempos de pandemia y trabajo a distancia

Subsecretaria de Telecomunicaciones, Pamela Gidi Masías, detalló que se han cursado multas a distintas compañías, debido a los inconvenientes que se han generado en la entrega del servicio.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG. 7

Diario Concepción

Lunes 20 de abril de 2020, Región del Bío Bío, N°4331, año XII

ANEF LLAMÓ A NO ACATAR INSTRUCTIVO DEL MINISTERIO DEL INTERIOR

“Retorno” presencial del sector público genera ola de críticas

Autoridad insistió en que el país debe comenzar a retomar la normalidad.

Nadie quedó indiferente a la decisión del Ejecutivo para que los funcionarios públicos del

país vuelvan a sus actividades presenciales esta jornada. En la Región, organizaciones

de trabajadores, profesionales de la salud, universidades y congresistas pidieron no bajar

las medidas que mantienen la distancia física de la población.

CIUDAD PÁG. 5



Repaso al mítico 7-5 de Lota sobre el “León”: partidazo de 1967 a estadio lleno

DEPORTES PÁG. 14

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.



Otras ligas del fútbol planifican retorno: ¿y cuál es nuestra realidad?

Acerero César Valenzuela, se refirió a vuelta de la Premier League y clasificatorias formato todos contra todos.

DEPORTES PÁG. 15

ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

¿Cómo hacer un gimnasio sólo con lo que tenemos en casa?

Especialistas de Educación Física y personal trainers dan algunas recomendaciones para aquellos que no tiene implementos profesionales en casa. También, hablan de los beneficios y la necesidad de realizar ejercicio en esta época de encierro.

DEPORTES PÁGS. 12-13





#FUE TENDENCIA

Amplio debate generó el llamado que realizó el Presidente Sebastián Piñera a los trabajadores del Estado a retornar gradualmente a sus labores presenciales, desde este lunes, exceptuando a personas en grupos de riesgo.

La medida es coherente con las declaraciones que han hecho, en los últimos días, tanto el Presidente como ministros y autoridades regionales, sobre "acostumbrarnos a una nueva normalidad", considerando que la pandemia de Covid-19 nos acompañará un buen tiempo.

Las críticas de inmediato surgieron desde políticos de oposición, los gremios de trabajadores y buena parte de la ciudadanía, quienes recuerdan que el *peak* de contagios aún no ha llegado.

Joanna Pérez

@joaperezolea: "Cuando nos acercamos a lo que según proyecciones oficiales será el *peak* de contagios, Gobierno de @sebastianpinera esboza pronta reapertura de malls; retorno a clases y llama a funcionarios públicos a volver al trabajo presencial. Señal profundamente errática e irresponsable".

Luis Santibáñez

@santibanezcore: "Funcionarios públicos deben volver a sus puestos laborales. Hay un deber con Chile y nuestra gente. El país necesita servidores que den la primera señal. Ya lo hacen funcionarios de la Salud, Carabineros, PDI y muchos otros. Por supuesto, el @CoreBioBio también, como muchos ya lo hacemos".

Luisa Navarrete

@beanavarrete: "Si los que estamos en supermercados trabajamos para ayudar a abastecer, que los funcionarios públicos trabajen también para ayudar al pueblo, si acá todos somos país".

Juvenal Rivera

@JuvenalRivera: "Creo que el gran error es suponer que los funcionarios públicos están de vacaciones pagadas en sus casas. Y, hasta donde sé y conozco, la gran mayoría está en la modalidad de teletrabajo, con hasta más pega que antes".

ENFOQUE

Covid-19: el antes y el después



JAIME TOHÁ GONZALEZ
Diputado del Bío Bío.

Si a mediados del año pasado, a cualquier ciudadano se le hubiera preguntado si creía que caería sobre el mundo una pandemia que lo paralizaría, difícilmente lo hubiera creído. Es normal que nadie haya podido pronosticar con certidumbre la excepción radical que atravesamos y también que nadie sepa cuándo acabará ni menos qué pasará después de ella. Lo cierto es que, sin mediar aviso alguno, el mundo ha entrado en un trance difícil de comprender.

La OIT ha señalado que las medi-

El ser humano goza de la excepcional capacidad para reflexionar sobre su propia existencia y sobre su entorno (...).

Hoy más que antes, es hora de ponerla en práctica.

A dos años desde que entró en vigencia la Ley de Inclusión laboral, que establece que los organismos públicos y las empresas con 100 o más trabajadores deben contratar al menos el 1% de personas con discapacidad, podemos decir que hemos visto muchos avances, pero también es claro señalar que existen aristas que se deben mejorar, ya que hay problemas de fondo importantes como lo es la educación, la base de toda sociedad.

El espíritu de esta ley está enfocado en generar más oportunidades de empleo para personas con discapacidad (PcD), sin embargo, hay una brecha muy grande entre la formación de estas personas y los cargos disponibles.

En la actualidad las ofertas de trabajo que existen son enfocadas para cargos junior, que requieren poca preparación y experiencia, lo que por un lado le da acceso al trabajo a personas menos preparadas, pero evidencia un problema aún mayor: gran parte de la población con discapacidad visual se encuentra en los quintiles más bajos, por lo tanto, las barreras de entrada a una educación inclusiva en todos los niveles (básico, media, técnico y/o

universitario) son aún mayores. Dada esta realidad, la preparación y capacitación de estas personas es una realidad que nos exige aún más a las instituciones que trabajamos con esta población.

Sin duda la capacitación y formación del empleo tienen que ir acompañados de una rehabilitación psicológica y funcional. En el caso de la rehabilitación psicológica es fundamental que las PcD asuman sin problemas su nueva realidad, por ejemplo, como lo es en el caso de las personas con discapacidad visual, ya que la mayoría de ellas pierde la visión en el transcurso de la vida, siendo muy pocos los que nacen ciegos. En ese sentido, es fundamental que se sepan mover solos en la ciudad, que puedan hacer sus compras, que tengan autonomía a la hora de vestirse y arreglarse, pero por sobre todo, que ellos mismos dejen de discriminarse por tener discapacidad y se sientan capaces de lograr grandes cosas y ocupar cargos de trabajo con mayores exigencias, al igual que una persona sin problemas de visión.

Esta ley tiene que ser analizada y aplicada con otras políticas de Esta-

das de paralización parcial o total han afectado al 81% de la fuerza de trabajo mundial, lo que traerá efectos impensados y una transformación de las formas en que la vida ha transcurrido estas últimas décadas. Visto así, la historia que se hará en el futuro tendrá en el año 2020 una cicatriz que relatará el comienzo de algunos cambios en los equilibrios globales, ciudadanos y de representación política, lo que nos obligará a pensar en nuestra convivencia y, quizá, en una nueva ética para la vida. Este porvenir debe tener su mayor fortaleza en avanzar hacia una sociedad del conocimiento al amparo de un fuerte impulso a la ciencia, la tecnología y la innovación, dejando atrás un progreso basado en chimeneas contaminantes.

El año 2000, desplegamos una estrategia de desarrollo regional que hizo una gran apuesta por lo científico, lo tecnológico y la innovación. Entre otras múltiples iniciativas creamos el Centro de Biotecnología, uno de cuyos focos sería la biomedicina. Si hubiéramos sido persistentes en ese propósito, hoy la Región haría

valiosos aportes para la superación de la actual crisis.

Un modelo que sirvió a un Chile que ya no existe y que, sin dudas, fue necesario y virtuoso hace 30 años, hoy está lejos de llevar al país a un progreso que tenga por norte las aspiraciones de bienestar y los mínimos garantizados que esta época reclama. Un desarrollo inclusivo, una dimensión de la protección que no descuide la libertad de las personas y la preocupación preferente por el cuidado del medio ambiente, son los pilares de un nuevo estándar que debe servir a los propósitos de la sociedad del conocimiento en la que ya estamos. Cualquier retardo en la comprensión de esto, hará que el desarrollo real del país y la convivencia entre los chilenos sean sustituidos por conflictos sociales y ambientales permanentes.

El ser humano goza de la excepcional capacidad para reflexionar sobre su propia existencia y sobre su entorno, para percibir la injusticia, para asumir responsabilidades y buscar la cooperación. Hoy más que antes, es hora de ponerla en práctica.

Por una educación inclusiva para todos



ALICIA ALBORNOZ
Directora social de Fundación Luz.

do. Si no hay Programas de Inclusión Escolar de calidad en todos los establecimientos educacionales públicos y subvencionados, las PcD no podrán potenciar ni desarrollar de manera óptima sus capacidades, dejándolos en desventaja con sus pares sin discapacidad. Lo mismo ocurre con la educación superior. Actualmente, pocas instituciones, ya sea técnico, profesional o universitario, se han declarado inclusivas. Desde Fundación Luz estamos dando apoyo a algunas instituciones para realizar adecuaciones

curriculares para que personas con discapacidad visual, puedan ingresar a la educación superior y así mejorar su empleabilidad.

Es importante que todos quienes somos parte de esto sigamos trabajando en una cultura inclusiva, donde la sociedad no mire con lástima a las personas con discapacidad, sino que las reconozca como sujetos de derecho, ya que pueden alcanzar los mismos conocimientos y competencias para desarrollarse profesionalmente en cualquier tipo de trabajo o emprendimiento.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

El instructivo del Ministerio del Interior, que solicita el retorno paulatino de los funcionarios públicos a sus labores, para esta jornada, exceptuando quienes están en los grupos de riesgo, ha despertado una serie de reacciones en contra de la medida. Incluso, quienes la apoyan demuestran dudas, insistiendo en la necesaria utilización de elementos recomendados por la autoridad sanitaria, como guantes y mascarillas.

Lo que llama más la atención de lo dispuesto por el Ejecutivo, se relaciona, justamente, con lo que ha planteado la propia autoridad. Así, por ejemplo, con fecha 9 de abril, fue el propio Presidente Sebastián Piñera, en compañía del ministro de Salud, Jaime Mañalich, quien adelantó que la curva de contagio alcanzaría su *peak* durante la última semana de abril o la primera de mayo. Es decir, en una semana más. Días antes, cuando visitó los hospitales de Los Ángeles, Talcahuano y Concepción, el subsecretario de Redes Asistenciales, Arturo Zúñiga, dijo tener la impresión de que cierto sector de la ciudadanía no comprendía “la gravedad de la situación” y criticó a quienes seguían haciendo una vida normal, mientras los funcionarios de la salud arriesgaban su vida todos los días atendiendo a pacientes contagiados.

El Presidente Piñera ha tenido que salir a responder a quienes sostienen que el gobierno está operando con

¿Relajo o necesario retorno a la normalidad?



Lo que llama más la atención de lo dispuesto por el Ejecutivo, se relaciona, justamente, con lo que ha planteado la propia autoridad.

“triumfalismo” y, en la Región, las autoridades han dicho que si bien las cifras son buenas, comparadas con otros territorios del país, han insistido en “que no hay que caer en la trampa de la tranquilidad”, como dijo ayer el intendente Sergio Giacaman.

Por eso, el llamado del Ejecutivo genera más dudas que certezas. Algunos han sido claros, como el rector de la Universidad del Bío Bío, Mauricio Cataldo, quien aseguró que no se volverá al modo presencial mientras no existan “evidencias sólidas” de que la comunidad universitaria no estará en riesgo. Otros, como los dirigentes de la Anef, han llamado derechamente a no acatar el instructivo del Ministerio del Interior, pues, en la actualidad, el trabajo se realiza de todas maneras, en forma remota y a través de turnos éticos.

Y mientras algunos representantes políticos hablan de acciones legales y acusaciones en el Parlamento, lo cierto es que hasta ahora nadie ha explicado, cifras y evidencia científica en mano, la conveniencia de dar este paso.

CARTAS

Diálogos

Señora Directora:

“He hablado sólo una vez con el intendente Giacaman”, sentencia el alcalde de Concepción. Esta declaración, de una de las principales autoridades de esta comuna en los tiempos que esta ciudad, el país y el mundo sufre la mayor pandemia de los últimos años, sin olvidar los meses del “estallido social”, resulta una verdadera afrenta para los ciudadanos de la capital regional.

Para que exista diálogo, se necesita la voluntad de todos y estas dos autoridades no han sido capaces de superar sus legítimas diferencias, privilegiando otros intereses por sobre los requerimientos urgentes de la Región y de la comuna de Concepción.

Hoy la mínima exigencia que se les puede solicitar, es que depongan su amurramiento y, en un acto de madurez republicana, dediquen sus energías a trabajar mancomunadamente por los más necesitados y responder a la confianza que en algún momento, tanto los electores como la máxima autoridad del país, depositaron en ellos.

Tomás Varela H.

Socialismo

Señora Directora:

En 1947 fue publicada en Francia una de las grandes novelas del siglo XX, “La Peste”, escrita por Albert Camus. En sus páginas nos enseñó que las peores epidemias no son biológicas, sino morales. En las situaciones de crisis, sale a luz lo peor de la sociedad: insolidaridad, egoísmo, inmadurez, irracionalidad. Pero también emerge lo mejor. Siempre hay justos que sacrifican su bienestar para cuidar a los demás.

Sobre lo anterior, quisiera reflexionar en relación a la encrucijada en la cual nos encontramos. Hemos sido testigos de delirantes y desagradables declaraciones de representantes de empresas y gremios que anteponen lo económico por sobre la vida de las personas, que deben sacrificarse a fin de mantener funcionando la maquinaria monetaria.

El coronavirus ha sido la chispa para encender los escombros de una economía mundial que se sostiene más en la fuerza bruta que en la legitimidad política. La barbarie del sálvese quien pueda es ideal para quienes han amasado fortunas gracias al trabajo ajeno.

Nuestros sistemas de salud y laboral están siendo puestos a prueba, las relaciones laborales pro empresa que ope-

ra en Chile, hace muy difícil abordar una crisis de esta magnitud con celeridad y eficacia. No existen grandes actores colectivos que representen al trabajo asalariado de forma sectorial. La tasa de sindicalización en Chile es menor al 20% y los sindicatos son muy pequeños.

Dado lo anterior, aquellas personas en régimen de asalarización formal tienen escasas herramientas para que sus urgencias derivadas de la crisis de salud sean representadas de forma eficaz y oportuna, el aislamiento social, como medida de protección, depende de la voluntad patronal.

Esta pandemia no es más que la última de una triste secuela que empezó en los años ochenta, cuando la mayor parte de los gobiernos del mundo abrazaron el neoliberalismo y su doctrina que pregona una drástica reducción del gasto público y el desmantelamiento de la intervención del Estado en los programas sociales.

El dinero del Estado, es decir, de los ciudadanos, debe ser para reforzar los servicios públicos y no para enriquecer a los banqueros y a las multinacionales, esa es la gran lección de esta inquietante pandemia.

Patricio Fierro Garcés
Abogado y presidente regional del PS.



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

Juan Caro Ruiz, trabajador administrativo

“El año pasado tuve un problema pulmonar, por casi seis meses, y contraer el virus sería fatal para mí. Por lo demás, quedándome en casa evito un eventual contagio de mi entorno cercano, mi familia, mis amistades. Por eso, yo #MeQuedoEnCasa”.

FOTO: ARCHIVO / GRUPO COPESA

Cercanía con la ciudadanía

En una política criticada por la desconexión con la población, los alcaldes mostraron cercanía.

Relación con el Ejecutivo

Los alcaldes se han unido para emplazar a autoridades. El Ejecutivo sigue sin integrarlos.

Mauricio Luengo Viveros
mauricio.luengo@diarioconcepcion.cl

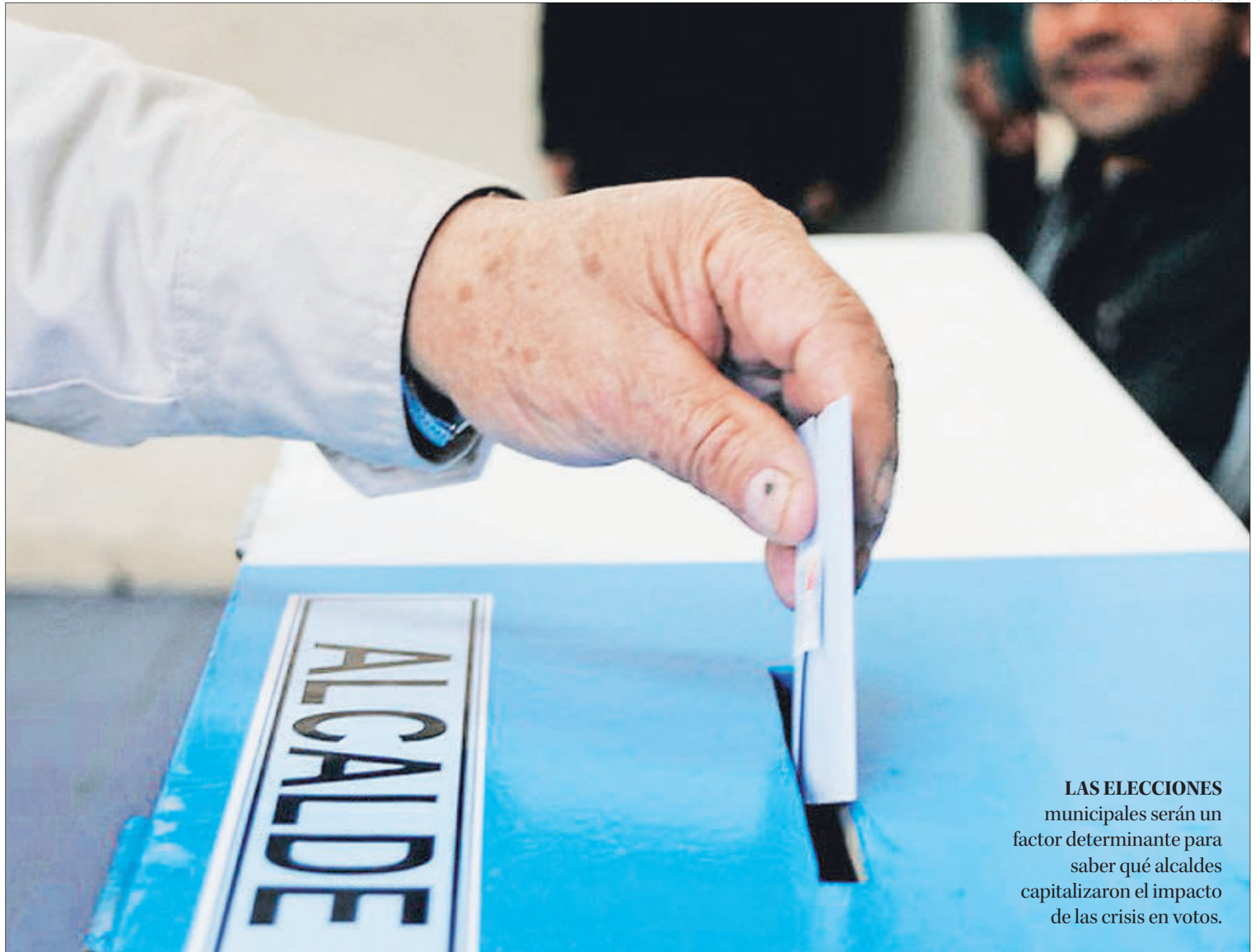
El 18 de octubre marcó el inicio del estallido social en el país, situación que comenzó a posicionar el rol de los alcaldes, quienes no dudaron en emplazar al gobierno. Lo anterior, aumentó con el coronavirus y los jefes comunales comenzaron a potenciar sus figuras.

Joaquín Lavín ha sido foco, incluso, de burlas en redes sociales por sus constantes apariciones. Sin embargo, el alcalde de Las Condes saca cuentas alegres al encabezar gran parte de las encuestas que aluden a candidatos a la Presidencia.

En el plano local, analistas coinciden en que esto también se replica en la Región y que los alcaldes pueden sacar beneficios electorales tras las dos grandes crisis, social y sanitaria, que han marcado al país en los últimos meses.

“Me parece que la crisis actual genera oportunidades interesantes para las autoridades que van a la reelección. Los alcaldes emergen como figuras centrales, en especial en relación con sus actividades que buscan prevenir mayor contagio. Desde el inicio, las asociaciones de municipios han jugado un rol importante en presionar al gobierno en sus tomas de decisiones. Me parece que la gran mayoría de los alcaldes ha logrado responder a las preocupaciones de sus habitantes en el momento actual”, dijo la académica de la Universidad de Concepción (UdeC), Jeanne Simon.

Para el director del Centro de Estudios Impulsa Bío Bío, Cristian Duarte, “durante la crisis política iniciada en octubre, los alcaldes lograron figuración mediática atribuyéndose una representación ciudadana de la que el Ejecutivo y el Legislativo carecían. La crisis Covid-19 ha sido gestionada en forma centralizada por el Ejecutivo, dejando fuera de la ecuación a los alcaldes, quienes han sumado más ruido que soluciones”.



LAS ELECCIONES municipales serán un factor determinante para saber qué alcaldes capitalizaron el impacto de las crisis en votos.

CONSECUENCIAS DEL ESTALLIDO SOCIAL Y LA COVID-19

Alcaldes: crisis impactará en las próximas elecciones

Expertos coinciden en que los jefes comunales podrían obtener beneficios de la exposición generada a partir del 18 de octubre por su cercanía con la población.

¿Cómo los alcaldes del Gran Concepción podrán capitalizar los efectos de las crisis en votos?

La mayoría de los alcaldes de la provincia ha anunciado su interés en ir a la reelección y el escenario será distinto tras el estallido social y el coronavirus. En Concepción, Álvaro Ortiz, que se impuso por más de un 13% en la última elección, respecto de su más cercano perseguidor, ha emplazado al gobierno, así como también ha otorgado vocerías a otros funcio-

narios del municipio.

En Hualpén y San Pedro de la Paz, Katherine Torres y Audito Retamal, fueron electos con diferencias estrechas y, eventualmente, podrían capitalizar apoyo durante la crisis. Por ejemplo, Retamal ha ganado notoriedad como presidente de la Asociación de Municipalidades, pero también fue criticado por salir de su comuna en cuarentena.

El presidente de la fundación República en Marcha, Augusto Parra, comentó sobre el tema que “la creatividad y la innovación social para efectos de reforzar, sin entorpecer el trabajo de la autoridad sanitaria, puede constituir un valioso aporte, que, sin lugar a dudas, puede tener un fuerte impacto electoral. Creatividad, innovación, cooperación y liderazgo, con base en una coordinación adecuada, pueden marcar diferencias significativas”.

El académico UdeC y vicepresidente de Corbiobío, Andrés Cruz,

sostuvo que “los alcaldes son los que representan de manera inmediata a las comunas y constatan desde ‘la trinchera’ la realidad local. Tienen el pulso directo de las emociones y necesidades de la comunidad, y son los primeros en contener los requerimientos de la ciudadanía. Tienen mucha información que resulta ser indispensable para implementar políticas públicas que respondan a las demandas”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad



#MeQuedoEnCasa

Cristian Castillo, presidente Club Deportivo Juventud Social

“Los clubes de barrio también nos sumamos a la campaña #MeQuedoEnCasa y hacemos el llamado a todas y todos a cuidarse en esta emergencia sanitaria, a ser solidarios y responsables para que la vuelta al fútbol y a la normalidad sea con la presencia de todos”.

PARLAMENTARIOS, GREMIOS Y ORGANIZACIONES ACUSAN POLÍTICA ERRADA DE NORMALIZAR CRISIS SANITARIA

“Retorno paulatino” de trabajadores públicos a labores genera ola de críticas

Intendente insistió en que la Región debe volver a “funcionar” y no se puede pensar en vivir “encuarentenados”, pese a que aún no se alcanza el *peak* de contagios.

Ángel Rogel Álvarez
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

“Es necesario que el país y la Región vuelvan a funcionar” y “hay que aprender a vivir con el coronavirus” son dos frases que el intendente Sergio Giacaman ha reiterado en los últimos días en sus encuentros con la prensa. Parecieran tratarse de frases que responden a un sentido de resignación, más que a un convencimiento de que la crisis sanitaria está siendo superada o, en su defecto, enfrentada de buena manera.

No obstante, la máxima autoridad regional lo desestima. “Todo el mundo se está enfrentando a una pandemia que no conocíamos, para la cual no hay vacuna y necesariamente tenemos que aprender a vivir con ella. Acá lo relevante es que nuestra red hospitalaria tiene que tener capacidad de respuesta y hemos demostrado aquello (...). No podemos vivir encuarentenados todos los meses y todos los días del año”, manifestó.

Como sea, en medio de este escenario, con aumentos de contagio todos los días, con la continuidad de la barrera sanitaria en Hualpén y San Pedro de la Paz, y con la presencia del virus en tres recintos de Salud (Sanatorio Alemán y hospitales de Concepción y Tomé), durante esta jornada, los funcionarios del aparato público deben iniciar el retorno “paulatino” a sus labores presenciales, luego de una instrucción emanada del Ministerio del Interior.

Esa gradualidad deber ser determinada por cada servicio y quienes están en los grupos de riesgo quedan fuera de dicha instrucción.

Pese a ello, la medida ha generado críticas en distintos sectores. Sin ir más lejos, la Asociación Nacional de Empleados Fiscales (Anef) hizo un llamado a no acatar el instructivo y mantener la forma de trabajo desarrollada hasta ayer: a distancia (teletraba-



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

EL RETORNO gradual de funcionarios dependerá de cada servicio, dijo el Intendente Giacaman.

Sanatorio: acompañamiento más que intervención

Durante la jornada del sábado, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, habló de intervenir la Clínica Sanatorio Alemán, donde existe un brote de coronavirus y que, hasta el sábado, contabilizaba 39 contagios. Ayer, no obstante, el director del Servicio de Salud Concepción (SSC), doctor Carlos Grant, en compañía del director del Plan Covid-19 del recinto privado, doctor Cristian Ledermann, habló de “acompañamiento”.

Explicó que “la idea es mejorar todas las estrategias que se estuvieron implementando para que no se produzcan nuevos brotes”.

En la oportunidad, se presentó, por indicación del Ministerio de Salud, al delegado del SSC, doctor Carlos Ortega, con especialidad broncopulmonar, quien cumplirá desde este lunes horas laborales directamente en la clínica privada penquista.

Ayer, además, la autoridad sanitaria entregó un nuevo reporte respecto a los contagios en la Región, que ya suma 616 (10 casos nuevos, en relación al informe entregado el sábado). En Bío Bío, se mantienen 32 personas hospitalizadas y, de ellas, 21 casos corresponden a residentes y 11 a pacientes de la región de La Araucanía.

616

casos

confirmados de coronavirus hay en el Bío Bío, aunque del total hay 351 figuras como recuperados.

jo) y con turnos éticos.

Lorena Lobos, presidenta regional de la Anef, dijo que el retorno presencial no se justifica. “Los servicios están atendiendo todas sus tareas de acuerdo a lo que se requiere y no seremos cómplices de una falsa normalidad. La vuelta de los funcionarios es para normalizar falsamente la situación, para que así vuelvan a funcionar los colegios, los mall, etc.”, sostuvo.

Los dichos de Lobos no son exclusivos. A través de una declaración, el Colegio de Enfermeras de Chile criticó las medidas “que relajan el distanciamiento físico de la población” y, a través del mismo medio, los funcionarios del Sence, agrupados en Anfusen, manifestaron su preocupación “y rotundo rechazo” al llamado del Gobierno.

“No compartimos la visión que pone la economía por sobre la salud y la vida de quienes conformamos los servicios públicos a nivel nacional”, dice el escrito.

Y mientras el rector de la Universidad del Bío Bío, Mauricio Cataldo, dijo que la casa de estudio retomará sus actividades presenciales cuanto existan “evidencias sólidas que nos permitan asegurar que el riesgo socio-sanitario está bajo control”, parlamentarios, como los socialistas Jaime Tohá y Gastón Saavedra, manifestaron que “se está perdiendo el foco sanitario que debemos tener”.

El senador del PRO, Alejandro Navarro, en tanto, fue más allá y adelantó que solicitará se estudie un acusación constitucional en contra del Presidente Sebastián Piñera.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad



#MeQuedoEnCasa

Diego Vega, estudiante de Kinesiología

“Opté por quedarme en casa porque tuve la opción de hacerlo. Soy comprador designado y siempre salgo con las medidas necesarias. En estos días, encontré en la cocina un buen refugio para hacer y he probado nuevas recetas. Si puedes quedarte en casa, hazlo”.

Marcelo Castro Bustamante
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

Uno de los problemas recurrentes, durante la época estival en la Región del Bío Bío, son los incendios forestales. A la fecha, se han producido 2 mil 614 focos, la cifra más alta a nivel país. En superficie afectada, la cifra se llega a 15 mil 082 hectáreas, la tercera a nivel nacional. Si bien la mayoría de los casos se producen en zonas rurales, también llegan a afectar sitios urbanos.

A propósito de esos datos, en entrevista con Diario Concepción, el ministro de Bienes Nacionales, Julio Isamit, dijo que no pueden entregar títulos de dominio en sectores riesgosos (con probabilidad de incendios o derrumbes, por ejemplo) y endosó la responsabilidad de fiscalizar a los municipios y al Ministerio de Vivienda.

No obstante, desde la cartera mencionada, explicaron que no tienen facultades. “Son las Direcciones de Obras Municipales (DOM) las encargadas de fiscalizar las construcciones que se van desarrollando en las comunas. Nosotros podemos apoyar en materia de planificación territorial, donde vamos definiendo las zonas que pueden tener riesgo, pero las fiscalizaciones de las construcciones corresponde netamente a los municipios”, comentó el seremi de Vivienda, James Argo.

Agregó que bajo la normativa vigente, tampoco se encuentra permitida la construcción de viviendas sociales en dichos sectores. “No invertimos en viviendas en ese tipo de zonas por la calificación que tienen, por lo que no hacemos esas construcciones, y si hay alguna empresa que quiera construir, debe presentar un terreno acorde para vivienda”, sostuvo.

Desde la seremi dijeron, además, que existe una colaboración a los municipios en caso que existan campamentos, se facilita asesoría para la erradicación y postulación a beneficios estatales para quienes habitan dichos terrenos.

Trabajo municipal

Desde los municipios hablan de un trabajo coordinado entre sus dependencias internas y organismos como la Conaf.

El alcalde de Chiguayante, Antonio Rivas, comentó que “la gran mayoría son cerros privados y ellos cuidan cuando se invaden las propiedades. Fiscalizamos a través de la dirección de Obras Municipales y si la situación se agrava interviene el Juzgado de Policía Local. También nos hacemos presentes con inspectores municipales. Tratamos que todo termine bien”.



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

TRAS EMPLAZAMIENTO DE MINISTRO DE BIENES NACIONALES

Municipios aseguran fiscalizar viviendas en zonas de riesgo

Casas edilicias aseguraron que trabajo se planifica en coordinación con Conaf en los sectores que son denominados como peligrosos. También, entran en juego las Direcciones de Obras y los Juzgados de Policía Local.

FRASE



“Son las DOM las encargadas de fiscalizar las construcciones que se van desarrollando en las comunas”.

James Argo, seremi de Vivienda.



“Nosotros fiscalizamos a través de la Dirección de Obras y, si la situación se agrava, interviene el Juzgado de Policía Local”.

Antonio Rivas, alcalde de Chiguayante

En la gestión de Rivas, que comenzó en 2012, se ha detectado una decena de casos.

Talcahuano es otra comuna que tiene año a año incendios forestales. Desde esa casa edilicia afirmaron que los puntos de mayor riesgo están en sectores aledaños al Parque Tumbes, en la península del mismo nombre, y todo el cordón bajo de los cerros La U y Macera en los sectores de Higuera y Medio Camino.

A raíz de esto, se establecieron colaboración con CAP, Armada y Conaf y, al término de cada temporada, la revisión de la comuna para una categorización de los riesgos existentes en el sector.

La municipalidad de Concepción informó que existe un trabajo colaborativo con Conaf y Forestales, quienes fiscalizan zona de interfaz, asimismo, a través de la Dirección de Gestión del Riesgo y Emergencias, se coordinan acciones preventivas con la comunidad.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



#MeQuedoEnCasa

Guacolda Vargas, presidenta Comunidad Logística de Talcahuano

“Terminales portuarios, transportistas, agentes de aduanas y naves, generadores de carga y navieras son sólo algunos de los eslabones de la cadena de abastecimiento de la ciudad puerto que no se pueden romper. ¡Protejamos a los que no pueden quedarse en casa!”.

HAY FALENCIAS, ESPECIALMENTE EN LOS HOGARES, DIFICULTANDO EL TELETRABAJO Y LOS ESTUDIOS

Cuarentena: registran problemas de conexión a Internet en el Bío Bío

La subsecretaria de Telecomunicaciones, Pamela Gidi Masías, detalló que se han cursado multas a compañías, debido a inconvenientes en medio de la pandemia que afecta al país.

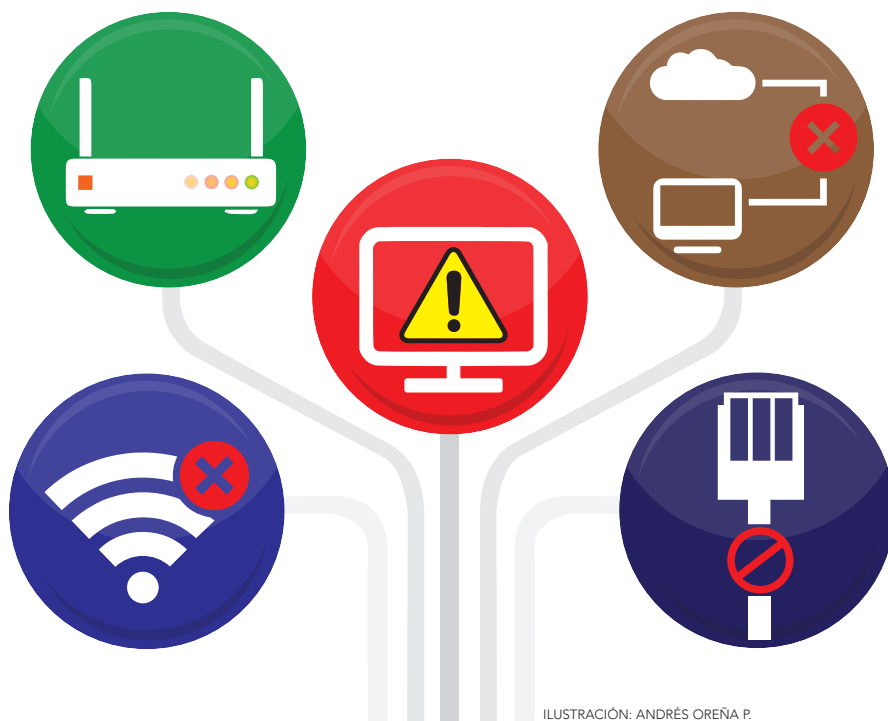


ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

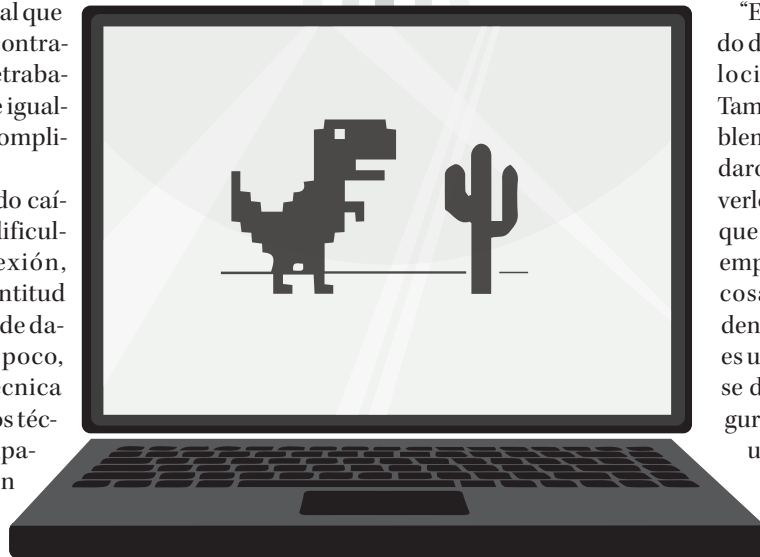
Felipe Placencia Soto
felipe.placencia@diarioconcepcion.cl

El llamado es a quedarse en casa. Pareciera fácil, pero no lo es. La incertidumbre cala profundo en los hogares del Gran Concepción: a la preocupación de contagiarse de coronavirus, está el temor al desempleo, a que las empresas vayan a quebrar, o se acojan a la Ley de Protección al Trabajo, a que los ingresos mermen significativamente y no poder así mantener el hogar a flote como se quisiera. Y ya lo dijo el ministro de Hacienda, Ignacio Briones, que Chile entrará en recesión.

En ese contexto, hay una impor-

tante fuerza laboral que lleva a cabo sus contratos mediante teletrabajo, modalidad que igualmente tiene sus complicaciones.

Se han reportado caídas de señales, dificultades de conexión, como también lentitud en la transmisión de datos. Por si fuera poco, ante una falla técnica mayor, los servicios técnicos de las compañías tardan días en ir a solucionar los problemas.



“En mi caso he tenido dificultades en velocidad y caídas. También, tuve un problema técnico y tardaron días en resolverlo. Para variar, hay que explicarle eso al empleador, que estas cosas ya no dependen de mí. Por ende, es un estrés extra que se debe cargar”, aseguró Juan González, uno de los muchos penquistas que han pasado por lo mismo.

Para los estudiantes universitarios, la misma historia. “A los problemas con las plataformas, súmale quedarse sin Internet y que después te funcione lento. No parece siglo XXI”, evidenció Alejandro Muñoz.

Denunciar

Consultada por Diario Concepción, la subsecretaria de Telecomunicaciones, Pamela Gidi Masías, confirmó estas problemáticas, añadiendo que incluso ya se han cursado multas a un par de compañías.

“Hemos estado fiscalizando diariamente dos situaciones a las empresas: la continuidad del servicio y, segundo, que los canales de atención de reclamos de estas empresas deben estar funcionando”, aseveró la autoridad de gobierno.

Gidi aclaró que “hemos cobrado multas a dos empresas, justamente por no tener las plataformas de atención operativas como corresponde”.

De aquí que Subtel esté observando con atención las denuncias que están haciendo los usuarios al servicio estatal.

“Si las compañías no resuelven sus problemas, pueden hacer en la Subtel el reclamo. De hecho, ocho de cada 10 denuncias se resuelven a favor del usuario”, llamó Gidi.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

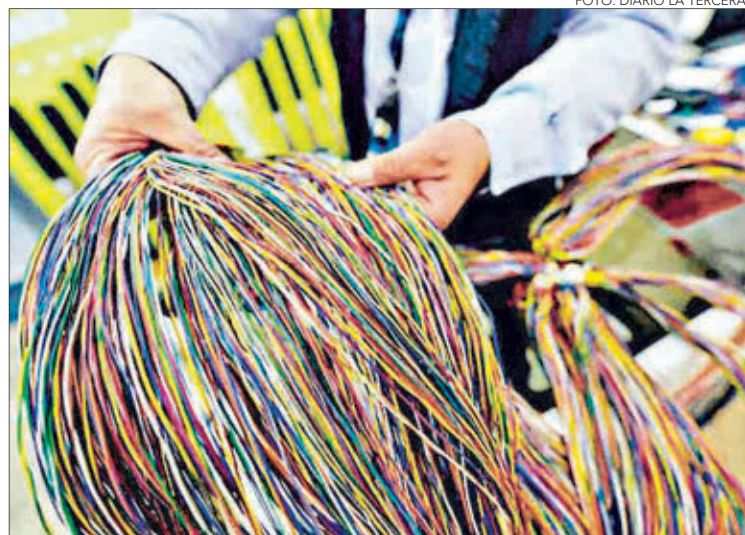


FOTO: DIARIO LA TERCERA

Gobierno contrató fibra óptica de WOM, que beneficiara a 500 mil personas de Bío Bío y Ñuble

La subsecretaria de Telecomunicaciones, Pamela Gidi, informó a Diario Concepción que, finalmente, WOM se adjudicó la licitación de contratación del proyecto “Fibra Óptica Nacional”.

De acuerdo a la autoridad nacional en la Región del Bío Bío y Ñuble, beneficiará a más de 500 mil personas.

“Es un hito histórico. El más grande subsidio que se ha dado en Chile para la construcción de 10 mil kilóme-

tros de fibra que estarán listos en 2022, tras \$86 mil millones, que impactará a 186 comunas de Chile que hoy no tienen ninguna o muy baja conectividad”, detalló Gidi.

Además, señaló que “como regulador sabemos lo fundamental que resulta la conectividad en el mundo de hoy, sobre todo en momentos de contingencia, como los que estamos viviendo por el coronavirus, donde la gente tiene que quedarse en casa y

realizar actividades de forma remota”.

Es por ello que Gidi resaltó que en total serán 2,5 millones de habitantes que se verán impactados positivamente en el futuro con esta iniciativa.

“Por lo tanto, desde Subtel impulsamos estas y otras iniciativas como la Fibra óptica Austral, pues queremos que todos nuestros compatriotas reciban los beneficios de las telecomunicaciones”, puntualizó Gidi. (FPS).



#MeQuedoEnCasa

Yanira Chandía Vidal, enfermera y docente UdeC, campus Los Ángeles

“Quedarse en casa es lo mejor. La distancia entre personas en ambientes externos debe ser mayor a 2 metros, ya que influyen muchas variables, como la velocidad del viento, los vehículos y la cantidad de peatones que levantan el polvo del suelo, y con ello, también, los microorganismos; además, existe un porcentaje de la población que es asintomática y puede infectarnos por Covid-19”.

Covid-19

GUÍA DE AUTOENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN CASA

En el entrenamiento deportivo, lo máspreciado es la motivación como motor de lo que se quiere lograr: mejorar salud, rendimiento, habilidades, etc.

“Entonces, es necesario seguir algunos lineamientos básicos para entrenar en casa, teniendo presente la actual situación en la que estamos, con espacios reducidos, falta de elementos deportivos y exceso de información”, explica Felipe Aravena, profesor de Educación Física, especialista en Entrenamiento Deportivo y encargado del Polideportivo de la Universidad de Concepción.



Felipe Aravena, especialista en Entrenamiento Deportivo y encargado del Polideportivo de la UdeC.



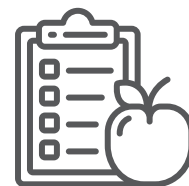
Definir al menos un espacio donde se va a entrenar, que tenga buena ventilación, que sea seguro y que me permita, al menos, disponer de ciertas medidas que faciliten la ejecución de los ejercicios.



Leer o informarse sobre los “Principios del Entrenamiento”, para facilitar las adaptaciones físicas, evitando el sobreentrenamiento, previniendo así lesiones o situaciones que me impidan continuar con el proceso de entrenamiento (abandono del objetivo).



Diagnosticar en qué punto de partida estoy. ¿Tengo sobrepeso?, ¿cuánto tiempo puedo dedicar?, ¿qué horario me acomoda más entrenar?, etc.



Fijar metas semanales, respecto al tiempo dedicado para entrenar, teniendo noción sobre la intensidad de las sesiones (OMS) y tener presente que cada minuto de ejercicio físico que pueda sumar, irá en beneficio de mi cuerpo.



Analizar qué entrenamientos se podrían adaptar de mejor manera a mi condición física, personal, familiar, profesional y/o recursos disponibles (Karate, Yoga, Calistenia, etc.).



Tener claro qué canales voy a utilizar para entrenar, videos disponibles en redes sociales, asesorías directas de profesionales, clases *online* de instructores, grupos o clubes, etc.

#MeQuedoEnCasa

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



Benhur Ormeño, técnico Agruvol Lota

“Los invitamos a quedarse en casa por el bien de ustedes y nuestro, el partido más importante lo ganamos con responsabilidad y respetando las decisiones del Ministerio de Salud. Ya habrá tiempo para jugar, primero hay que vencer al coronavirus”.



FOTOS: FRESIA ROSALES

FRESIA ROSALES, FIGURA DEL BALONMANO ADESUP

Todos los movimientos dentro de la cancha pasan por sus cálculos

Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



Está transitando el último semestre de Ingeniería Civil, pero la alumna de la U. del Bío Bío asegura que todavía tiene mucho que dar en el torneo universitario regional.

Con el balón en las manos comenzó en el circuito escolar y ahora espera despedirse como le gusta: en el rectángulo de juego.

Los son los motivos principales que hicieron que hace 10 años atrás, Fresia Rosales se inclinara por el balonmano entre varias alternativas de deportes que le ofrecía su colegio, Almondale Lomas: unión y estrategia. El primer concepto lo aplica al grupo y ese vínculo especial que ha logrado tejer en cada equipo donde ha estado. El segundo, a la habilidad que dice, se requiere para sobresalir en una disciplina que va mucho más allá de lo físico, como muchos suponen.

Hoy, con 22 años, asegura estar contenta con el paso dado y que le abrió un mundo inesperado. Por eso mismo, aunque ya cursa el último semestre de Ingeniería Civil en la U. del Bío Bío, siempre se las arregló para mantenerse ligada a la disciplina, jugando, compitiendo y, sobre todo, compartiendo.

Pasos de niña, saltos de mujer

“Estaba en sexto básico cuando comencé a practicar balonmano en la selección de mi colegio, me

gustó porque implicaba harto movimiento y mucha estrategia para armar el juego. Este último factor hizo que de lateral izquierdo, el puesto en que comencé, pasara a central, que es mi puesto actual y donde estoy encargada de armar el juego”, relata Fresia.

“Lo que me hizo perseverar tantos años fue mi equipo, competíamos en muchos torneos interescolares y la unión que se generaba era increíble, algo que no se da en cualquier deporte. Hay que tener comunicación y conocerse, porque cada una tiene su maña jugando, después que uno entrena y se conoce, ya sabe que una niña estará en tal o cual posición para entregarle la pelota”, añade.

Aquello le quedó tan marcado, que apenas ingresó a la universidad qui-

so continuar con su deporte, encontrándose con que había selección masculina, pero no femenina. Circunstancia que no tardó en solucionar, igual como acostumbra en la cancha: con estrategia.

“Tenía un amigo que estaba en el equipo de varones y le dije que me gustaría tener un equipo para jugar. Él conversó con sus compañeros y en grupo hablaron con el profesor Rodrigo Luengo, que hizo un llamado para que las alumnas que quisieran se probaran”, señala.

Todo un éxito resultó la convocatoria que reunió a más de 30 estudiantes, con lo que ya había material humano para crear la rama.

“Eso fue a finales de 2017 y, en base a constancia, logramos armar una selección. Se han ido sumando chicas sin conocimiento, a las que hemos

entrenando desde cero, motivándolas y haciendo que esta rama nueva crezca”, cuenta Fresia.

Así llegó 2018, cuando el equipo femenino de balonmano de la UBB debutó en Adesup, añadiéndose como competidor permanente. “Como no todas sabían jugar bien, nos propusimos divertirnos en el debut, aunque para nuestra sorpresa ganamos ese partido. Somos un grupo nuevo, hemos progresado de a poco y estamos conformes con nuestros dos primeros años de competencia en el circuito, porque siempre damos todo. Siento que cada día nos afiamos más, nos entendemos dentro de la cancha y sacamos nuevas jugadas, todo lo consideramos un logro”, sostiene la actual capitana del equipo.

Aunque el gran descubrimiento de Fresia fue ver que, tal como en su colegio, acá también se vivía la misma camaradería. “Creo que lo mejor que me ha dado este deporte es la amistad, me acuerdo de cada compañera desde que jugaba Adicpa y de ese primer gol que marqué en un partido, el 2010 contra San Agustín. Así es este deporte, te marca para siempre”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl




Óscar Lepe, ex volante de D. Concepción

“Para todos ha sido difícil vivir encerrados y queremos que vuelva luego el fútbol y todo a la normalidad, pero no queda otra que tener paciencia y cuidarse quedándose en casa. Nadie sabe cuánto durará esto y hay que ser responsables no más”.


Personas mayores y Covid-19

Carolina Monsalve R.
académica Facultad de Comunicación,
Historia y Ciencias Sociales Ucsch

Los sentimientos de soledad afloran en la actual situación de aislamiento, pero debemos entender, que el aislamiento no es lo mismo que abandono.

El aislamiento es la opción de no tener contacto físico con otras personas, lo que permite conectarse vía telefónica o por redes sociales. El abandono es aquella situación en que las personas intencionalmente tienen distancia física y emocional con los demás como lo explicaba Sequiera, en el Congreso Chileno de Geriátrica y Gerontología del 2018.

Y, en este tiempo, nos hace más sentido que lo relevante entre ambas definiciones es la del aislamiento, porque se transforma en una oportunidad en la que podemos aumentar la cantidad y mejorar la calidad de nuestra comunicación.

El interés de querer comunicarnos con las personas mayores que tenemos en nuestro entorno cercano y lo digo así, porque no significa sólo con nuestros familiares, sino que también con aquellos con los que compartimos territorio, como son nuestros vecinos, y volver al espacio comunitario nos hace más felices, debido a que nos sentimos ocupados, haciendo algo “con sentido” y eso nos ayuda a aumentar nuestra dopamina.

Asimismo, aportar con una llamada de voz o ayudarlos con sus compras, genera un impacto incalculable en la vida de quienes ya es-

tán en la tercera edad.

Situaciones de crisis, como esta pandemia, constituyen una oportunidad para el cuidado y la demostración del cariño en otras formas, así como para valorar el bagaje en resiliencia y la experiencia de vida de nuestros mayores.

Pero también nos hacen reflexionar sobre temas asociados al término de su vida como son los derechos al buen morir, al poder despedirse de los suyos con el propósito de emprender el viaje a la eternidad, de una forma liviana y resuelta. Eso es lo que necesitan saber en el final de su existencia, que pueden decir lo que desean a tiempo, ya sea verbalizándolo de forma hablada o escrita, de forma directa o en metáfora.

Existen familias que nunca manifiestan su amor o sus emociones, pueden hacerlo de la misma forma al final de la vida, sin saber si vas a ingresar a un hospital y si no vas a salir. Buscar ese elemento para decirlo con un gracias, porque he construido mi vida gracias a la que me diste... los que no han podido resolver conflictos, pueden dejar escritos o pueden dejar una grabación en audio. Incluso si no pueden decirlo de forma presente, intentar realizarlo de alguna otra manera.

Las personas mayores necesitan dejar un legado y trascender, por eso, el llamado es a la reflexión, a mirar hacia nuestro mundo interior, pero sin dejar de lado lo comunitario y el sentido de aportar, sobre todo para cuando más adelante ya no estemos.

LOS GRANDES AVANCES DEL CAMPEONATO UNIVERSITARIO

La residencia favorita del fútbol femenino se encuentra en Adesup



Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

En tiempos cuando el fútbol femenino gana cada día más adeptos a la par de apoyos, resalta un

organismo que ya viene de vuelta en este aspecto. La Agrupación Deportiva de la Educación Superior de Bío Bío (Adesup) puede jactarse de ser pionera en dar cabida a la especialidad desde hace más de una década, primero, al incluirla dentro de sus deportes y, posteriormente, creando un torneo que es de los más establecidos de la liga. Al punto que el año pasado, con movimiento social incluido, fue de las pocas disciplinas que logró culminar su competencia, erigiendo por novena temporada consecutiva a la Universidad de Concepción como monarca.

Un camino que no para de sumar calidad, con un número importante de jugadoras profesionales que han visto cómo el campeonato les abre puertas para que su pasión deportiva, pase a ser mucho más que un simple pasatiempo.

Crecimiento asegurado

“Esta es una disciplina que nosotros, como Adesup, tomamos en serio hace rato, vislumbrando que venía con fuerza. Comenzamos con futbolito, que sólo alcanzó a durar un par de años, ya que las instituciones rápidamente armaron oncenas completas para jugar fútbol. Hace muchos años que contamos con la especialidad y con una competencia regular hace unas siete temporadas como mínimo; fuimos de los primeros que superamos los prejuicios y, cuando lo planteamos como op-

El torneo de la educación superior es precursor de la disciplina, siendo vitrina para sus cientos de culturas. Y este año, hay varios equipos que van por todo.

FOTO: ADESUP



ción, las instituciones se la jugaron. Gracias a eso, hoy tenemos un torneo maduro, que tiene, por ejemplo, a la UdeC, con jugadoras renombradas, a la Ucsch, que viene desarrollando un trabajo exhaustivo y constante, además de la UBB y USS, que se lo vienen toman-

do muy en serio”, comienza señalando la coordinadora de Adesup, Carolina Fuentealba.

A juicio de la personera, se trata de un deporte con mucho espacio para seguir creciendo. “El año pasado, se integraron las Ldes con una final nacional, entonces, las niñas

están más motivadas, porque antes la disciplina llegaba sólo hasta la Región. Hoy, con una final nacional, se amplió el panorama y pese a que el año pasado el estallido social evitó que jugáramos nuestra primera final en Magallanes, creo que el fútbol femenino se viene muy fuerte, no le veo techo", concluye.

Unab y su gran apuesta

Una institución que viene trabajando fuerte en esta área es la Unab. Lorena Villarroel es la actual entrenadora del equipo femenino de la universidad y explica la evolución de la que ha sido testigo en el último tiempo.

"Comencé hace tres años como preparadora física, hasta ahora que estoy a cargo de la selección. Llegué a un equipo relativamente nuevo, en el que quedaban pocas chicas antiguas, que se estaba formando de nuevo y que, por tanto, no era muy competitivo. Había mucho trabajo que hacer, en mi primer año los resultados tampoco fueron positivos, pues las chicas todavía se estaban conociendo y aprendiendo. Pero eso fue cambiando, llegaron chicas nuevas de alto nivel competitivo, que motivaron al resto lo que, sumado al trabajo de todo el grupo, hizo que el año pasado hubiese un cambio notorio", relata.

Aquello fue evidente, porque de disputar lugares postremos en los últimos años, en 2019 la Unab jugó la Copa de Plata durante el segundo semestre, resultando campeona y quedando en el quinto lugar de la tabla general de la liga. Además, Viviana Torres, una de sus últimas incorporaciones, resultó goleadora de todo el campeonato.

"Yo también juego fútbol, provengo de la UdeC, donde hay mucha competencia interna y eso inculco al plantel. Cuando cuestan, las cosas se valoran más, en este caso vi que las niñas nunca se achicaron por los pergaminos del rival, valoro mucho esa actitud que a veces supera lo netamente futbolístico", añade la profesional.

Según Villarroel, se vienen tiempos importantes para el fútbol femenino de la Unab en Adesup, principalmente, gra-



cias al compromiso de la casa de estudios con el proyecto. "Antes de la crisis sanitaria, ya teníamos trazados los planes del año. De partida, seguir fortaleciendo al equipo, ámbito donde el apoyo de la universidad es fundamental, con becas deportivas que potencian todas las disciplinas. Se dio la chance de incorporar a chicas muy buenas, jugadoras profesionales de la UdeC, como Yasna Becerra y la colombiana Leydy Reyes, una delantera muy rápida, las que se sumaron a nuestra goleadora, Viviana Torres", resalta.

Y agrega, "previo a la cuarentena jugamos un amistoso y el equipo se vio distinto, lo bueno es que estas tres jugadoras nuevas ya se conocen, jugaron juntas y se entienden excelente. Logramos, además, el fichaje de una arquera con unas tremendas condiciones, por lo que la base del equipo se armó bien para competir y no sólo participar. Antes, en el camarín se hablaba de no perder, por tanto, en cambio, ahora podemos dar pelea a los mejores. No sabemos qué ocurrirá con la pandemia, pero este 2020 nuestro objetivo es tratar de quedar en la Copa de Oro y, por qué no, pelear la instancia de un nacional. Estamos muy motivadas y con ilusión de hacer un buen campeonato", asevera.

Por lo pronto, continúan con entrenamientos *online* para mantener activo al plantel. "Practicamos por Zoom

en el mismo horario que teníamos en la universidad, haciendo preparación física. Vamos de menos a más para volver a adaptarnos, hay chicas que están con clases *online*, adaptando cargas horaria y les enviamos el plan de entrenamiento. Por otra parte, tenemos reuniones todas las semanas con los profesores de otras disciplinas, además del coordinador deportivo de la Unab y directivos de Santiago, para repasar los planes de acuerdo como evoluciona esta crisis sanitaria. Y también haciendo seguimiento a los alumnos, contamos con apoyo para los seleccionados de todas las especialidades para que, en caso de que alguno se contagie de Covid-19, el seguro de la universidad corra con los gastos. La Unab se puso la camiseta hace rato enfocada en potenciar nuestro deporte", sentencia Lorena Villarroel.

USS ya es tradición

Animador frecuente del torneo de fútbol femenino Adesup es la USS, que lleva cinco años consecutivos como subcampeón del certamen. Al mando del equipo está Alejandro Burgos, quien exhibe un extenso currículum con el equipo masculino.

"Llevo unos seis años con las damas y la evaluación es bastante positiva, porque justo egresaron las mejores alumnas, estábamos con un equipo diezmando y quedamos

en tercer lugar de Adesup ese año. Y al siguiente empezaron a llegar nuevas alumnas, chicas que jugaban en Fernández Vial y de ahí en adelante

no hemos bajado del segundo puesto. El 2016 clasificamos al nacional de Valdivia y perdimos 1-0 con la Pucv en una final a la que llegamos invictos, después alcanzamos semifinales", manifiesta.

Burgos destaca la buena experiencia que le ha significado entrenar al equipo femenino. "Las mujeres son todavía más disciplinadas que los varones, creen lo que uno les dice y a la hora del trabajo siempre tienen ganas de aprender. Eso las lleva a estas grandes campañas, donde mantienen el nivel y cada año van con la meta de ser campeonas y clasificar a un nacional. Han llegado figuras como Aida Castillo, Constanza Villegas y Sofía Beltrán, todas del club UdeC, junto a Tais Silva, una delantera de Fernández Vial, que nos tienen muy entusiasmados para por fin arrebatarle el título a la UdeC", indica.

El entrenador también hace hincapié en el rol clave de su

casa de estudios para mantenerse en la elite del fútbol femenino Adesup. "Hay un gran compromiso de la USS, trabajo junto a un preparador físico y un entrenador de arqueros, ambos excelentes, y cuento con unas muy buenas instalaciones. De hecho, hace dos semanas que entrenamos vía *online* gracias a una plataforma con minutos ilimitados que nos facilitó la universidad. Y eso es muy importante, porque los profesores de selección trabajamos con contrato a honorarios y para la USS hubiese sido más fácil dejar esto descartado, porque el torneo comenzará probablemente recién en el segundo semestre, pero siguen firmes con nosotros. Así es que en estas condiciones tan propicias el objetivo, además de inculcar valores, es ganar todo lo que venga; estamos listos".

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



#MeQuedoEnCasa
junto a Radio UdeC

Libros al Aire

Lunes, desde las 20.00 horas.

Un espacio para conocer la actualidad literaria regional, nacional e internacional. En esta ocasión, conoceremos más detalles sobre el Festival Online "Somos Lectores", que comienza esta semana.

Grandes Músicos de Jazz

Martes, miércoles y jueves, desde las 16.00 horas.

Una selección de los grandes músicos e intérpretes de jazz de todos los tiempos, con la conducción de Sergio Morales.

Conversando con la Historia

Miércoles, desde las 21.00 horas.

Un aporte semanal a la difusión del conocimiento histórico, con la conducción del profesor José Manuel Ventura Rojas.



www.radiodec.cl
#NosCuidamosEntreTodos





César Valenzuela, futbolista Huachipato

“A veces, es cómodo decir quédense en sus casas, pero hay mucha gente que tiene que salir y ganarse su plata día a día. No le sirve estar encerrado. A esa gente que lucha diariamente, le pido que también se cuide, que tome los resguardos y lleguemos todos bien a casa”.

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



En semanas de encierro, estrés e incertidumbre, el deporte pasó de ser una alternativa para mantenerse en un gran estado físico, a convertirse en una vía de escape psicológica.

Así, con la imposibilidad de salir a practicar deporte al aire libre y menos ir al gimnasio, cientos de chilenos se las han ingeniado para entrenar en casa. Pero, ¿cómo lo hacen quienes no tienen bicicletas estáticas, cintas trotadoras, pesas o máquinas en casa? El profesor de educación física, Felipe Alonso, explicó que “la persona que está en la casa y tiene menos conocimiento de ejecuciones, ejercicios o repeticiones, le cuesta mucho. Implementos en casa pueden ser un kilo de arroz, la silla, una cama, botellas con agua o hasta un neumático. No tienen que ser necesariamente una banda elástica, una pesa rusa o mancuernas”.

Mucho ingenio

Acostumbrados al ejercicio al aire libre o a simplemente inscribirse en un gimnasio, la gran mayoría de los chilenos, con suerte, tiene en casa un par de zapatillas deportivas. Por lo mismo, echar mano a la creatividad es clave para mantenerse activo en esta época. Uno que se las ha debido ingeniar en este sentido es el kinesiólogo Franco Fuentes, quien comentó que “si antes en el gimnasio hacia una sentadilla con 20 kilos en la espalda, en la casa puedo hacer la misma, pero dar un salto y luego realizar otra sentadilla. Muchos levantan un kilo de arroz o botellas de dos litros. Se puede trabajar sin pesas, bicicletas ni trotadoras”.

El profesional que desde 2019 trabaja con el plantel de Deportes Tomé, agregó al respecto que “la media del futbolista chileno no tiene los gimnasios de Sergio Ramos, por ejemplo, por lo que siempre se puede trabajar. En este momento

Bidones, botellas e ingenio para llevar el gym a la casa

FRASE



“Las limitantes más grandes son el espacio e implementos, pero se puede trabajar en casa. El mayor error es hacer rutinas extensas y terminar muerto”.

Franco Fuentes, kinesiólogo.



“Implementos en casa pueden ser un kilo de arroz, sillas, botellas o hasta un neumático. No necesariamente hay tener una pesa rusa o mancuernas”.

Felipe Alonso, profesor de educación física y magíster en alto rendimiento.



“Había que reinventarse y el encierro me obligó a ponerme creativo. Armé mi gimnasio en casa y con bidones de agua entreno bíceps y pecho”.

Felipe Cruz, personal trainer.

no puedo mandar pautas para realizar en patio con piques de 10 metros, si alguien vive en departamento. Básicamente, nos adaptamos al espacio y la menor cantidad de objetos posibles. Los trabajos han sido con las cargas de nuestro propio cuerpo, ¿y cómo las aumentas? Con mayor tiempo de repetición de un ejercicio o incluyendo saltos. Algunos utilizan bidones de agua como pesas, pero no todos los tienen”.

Otro que debió echar mano a la creatividad, tras pasarlo mal en un comienzo, fue Felipe Cruz, personal trainer y fanático del gimnasio, dijo que “al principio me bajoneé un poco, pensé ‘que voy a hacer

ahora’, pero como no me podía quedar parado, había que reinventarse, ver lo que tenía en casa y ser creativo. Con unos bidones a trabajar bíceps y pecho, pero como no podía meter más peso en relación al gimnasio, pensé en hacer más repeticiones y jugar más con los tiempos. Siempre tengo bidones de agua para hidratarme que antes botaba, pero ahora las junto, lleno de agua y luego las cargo. Así

arme mi gimnasio en casa”.

¿Cómo empezar?

Así como muchos llevan largo tiempo entrenando en busca de un cuerpo perfecto, últimamente los objetivos de practicar deporte van más allá. “El ejercicio te mantiene fuera de riesgos cardiovasculares, baja el colesterol, libera la hormona de la felicidad, mejora los niveles de azúcar, sal y todo.

La recomendación va

por ahí, ya que también te ayuda a ordenar tu día, iniciando o terminándolo con deporte. Mejoran el cuerpo, la cabeza y se lleva mejor psicológicamente todo lo que está pasando”, aseguró Felipe Alonso, quien, además, tiene un diplomado en ciencias aplicadas al alto rendimiento y cuenta con un magíster en rendimiento deportivo.

Por lo mismo, ¿cuáles son las principales recomendaciones para quienes desean comenzar recién a practicar deporte y mover un poco el cuerpo? Alonso comentó que “una de las cosas que ocupo siempre, es la percepción subjetiva del esfuerzo (RPE), la cual indica que en 0 estás en reposo y en 10 estás haciendo tu mayor esfuerzo. Trabajar entre el 2 y 3 es lo mejor para la oxidación de la grasa, nunca llegando a quedar sin aliento”.

En esa misma línea, el profesor de educación física añadió que “para la persona que no hace nada y está viendo una opción de empezar a moverse en este período, lo más recomendable es buscar algún video en Youtube de una clase de zumba, pero hacerla a tu ritmo. Está demostrado que el ejercicio cardiovascular a baja intensidad, es donde está la mayor tasa de oxidación de grasa. Pero, quienes son obesos, primero deben fortalecerse desde el punto de vista muscular, por ejemplo, haciendo pesas con un kilo de arroz, simulando sentadillas parándose y sentándose en una silla. Ahí, cuando el músculo tenga información de ese movimiento, re-



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.



FOTO: FELIPE CRUZ

cién se puede hacer otro tipo de cosas, como correr o zumba”.

Los beneficios del deporte son miles y, al respecto, el kinesiólogo Franco Fuentes aconsejó que “se debe empezar de a poco. El mayor error es hacer rutinas de una hora y terminar muerto, porque en tres días lo más seguro es que no harás nada. Hay una palabra muy importante, que es progresión, desde el acondicionamiento físico a entrenar con un objetivo. Si digo que empezaré un lunes, haré 20 minutos, por ejemplo. Pero si llevo 15 minutos y no puedo más, déjalo ahí. Hay que ir de menos a más y no tirarse a la piscina tan rápido o simplemente no lograrás los objetivos. En las personas con sobrepeso sus articulaciones sufren un montón y el riesgo de lesión aumenta”.

Felipe Cruz hizo hincapié en el aspecto alimenticio, muy relevante y que va de la mano con la práctica deportiva. “Para quienes empiezan, no pueden cambiar todos los hábitos de inmediato, o será un suplicio. Deben integrar cosas de a poco, como tomar dos litros de agua por día, o si tomas dos vasos, aumentar a cuatro. Progresivamente irás logrando tus metas y ahí integrarás otras, como incorporar un plato de verduras. No debes entrenar de inmediato una hora y media ni lo mismo que alguien lleva realizando por mucho tiempo, o no se podrán mover de dolor en dos días y no querrán seguir. Ese no es el objetivo. El deporte no debe quitarte energía, sino que debe dártela. Si eres sedentario, la idea primero es trabajar con tu peso corporal, haciendo flexiones de

Especialistas explican cómo realizar una buena rutina en casa, sin necesidad de tener una trotadora, pesas, ni una bicicleta estática. Aseguran que en esta época de encierro el ejercicio es clave, no sólo para evitar enfermedades, sino para sentirse mejor psicológicamente. Estar más feliz.

brazos, abdominales, sentadillas o saltos. Y si has entrenado en el gimnasio anteriormente, puedes ponerte más creativo, como yo con los bidones y un palo de escoba”, afirmó.

Muchos argumentan que en esta época, aumenta la ansiedad y por ende las ganas de comer. “El tema alimenticio no debería verse afectado con esto, ya que sigue habiendo comida en todos lados. De hecho, ahora es más fácil y cómodo respetar la dieta, si estás todo el día en la casa y no tienes excusas de que debes andar con un bolso con comida. El sedentarismo genera un círculo vicioso y, por lo mismo, no dejé de entrenar, ya que ahora lo más fácil sería usar Netflix y querer picotear chocolate o galletas”, indicó el personal trainer.

Entrenamiento online

Por muy recomendable que sea la práctica deportiva, es importante darse cuenta de cual ejercicio vale realmente o no la pena. “He visto cada cosa en Instagram”, comentó Felipe Alonso, añadiendo que “principalmente, hay ejecuciones muy mal hechas, transmisiones en vivo

con intensidades altísimas, donde una persona normal, que no es deportista, está totalmente expuesta a lesionarse o quedar muerta de cansada para el otro día”.

Por lo mismo, mediante la misma red social, el profesional que trabaja en la preparación física de los árbitros a nivel Anfp y que tiene gran recorrido con otros deportistas del medio local, comenzará de a poco a publicar contenido en su cuenta (@felipe_alonso_entrenamientos). “Para reemplazar el gimnasio en casa, lo principal es buscar a alguien que maneje el tema. Hay un montón de estrategias que se pueden ocupar para variar la intensidad del ejercicio. Por ejemplo, hacer sentadillas, saltar, hacer las mismas cosas a uno o dos pies. Eso le da un volumen distinto a la sesión, pero debe ser regulado, no puede ser démosle para adelante nomás por lo que vi en un video”, sentenció.

Misma idea puso en práctica Felipe Cruz, quien en su cuenta de Instagram (@felipexcruz) ya ha publicado material de entrenamiento. “Respeto la cuarentena, por lo que tomé esta ocasión como un desafío personal para entrenar en casa. Muchos quedaron medios perdidos cuando cerraron los gimnasios, por lo que estoy aportando dentro de lo que puedo. Pensé en cobrar por las rutinas que hago ahora, pero en estos momentos la idea es que nos apoyemos entre todos y si puedo servir para que la gente entrene en casa, lo voy a hacer”, cerró.

0	REPOSO TOTAL
1	ESFUERZO MUY SUAVE
2	SUAVE
3	ESFUERZO MODERADO
4	UN POCO DURA
5	DURO
6	DURO
7	MUY DURO
8	MUY DURO
9	MUY DURO
10	ESFUERZO MÁXIMO

Escala de esfuerzo de Borg

“El RPE debería ocuparse en todos los gimnasios cuando alguien va a la trotadora o tiene un plan de entrenamiento. Mucha gente se entusiasma en los primeros días y

empiezan a hacer todas las repeticiones que pueden, hasta quedar muertos. Pero no, eso no es lo recomendable”, aseguró Felipe Alonso, profesor de Educación Física.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Félix Farfán, ex defensa de Deportes Concepción

“Tengo 75 años y a esta edad uno es medio porfiado, pero los mayores tenemos que asumir que estamos en el grupo de riesgo. En mi casa no me dejan ni ir a comprar el pan. Claro que quisiera salir, pero no se puede y punto. Lo bueno es que tengo 15 perros... Ahí me entretengo harto”.

RECORDANDO EL MÍTICO 7-5
DE LOTA SOBRE D. CONCEPCIÓN

El clásico de los 12 goles y un canto de 35 mil hinchas

Félix Farfán, ex fiero defensa morado, rememora el *poker* de Petric, el codazo al “León” de Collao y la remontada minera que todavía no puede explicarse.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



“Es curioso que después de tantos años todavía se hable de ese partido. Es que fue maravilloso: una guerra de goles y el estadio estaba hermoso. No cabía un alma más”, recuerda Félix Farfán. El defensor, de 75 años, estuvo en ese 7-5 de Lota Schwager sobre Deportes Concepción del que tanto se dice y tanto mito hay a su alrededor. Fue un domingo 11 de junio, ante 35.580 personas en Collao. Se jugaba la sexta fecha por el ascenso.

Farfán, actualmente en Coliumo, cuenta que “Lota llevaba mucha gente y, por eso, se empezó a hablar de un clásico. Es que después de ese 7-5 todos querían que chocáramos de nuevo. Nosotros teníamos un equipazo, que fue campeón ese año, y ellos tenían lo suyo. Íbamos ganando fácil, pero nos remontaron bien. No sé qué nos pasó. Nos dimos duro ese día”.

Ese día debutó el argentino Mario Petric. “Hizo cuatro goles, era bueno, escurridizo. No sé qué pasó con él”. Hay rumores que hablan incluso de problemas con la ley. Había jugado en Wanderers y, luego, desapareció del mapa. El conocido comunicador Hernán Vidal narró que “yo tenía 7 años y recuerdo la caravana



desde Camilo Olavarría, unas 10 mil personas. En San Pedro, la gente del Conce ya nos gritaba que Lota se iba a comer tres goles. En esos tiempos también había violencia entre hinchas, como en los Lota con Ñublense, pero no pasaba eso con Concepción”.

Goles para lado y lado

El local formó con Werlinger; Farfán, Peña, Zambrano, Pinochet; Mohor, Coll, Moraga; Pérez, Acuña y Petric. Lota dispuso a Melani; Quiroga, Cejas, Azócar, Holz; Páez, Sepúlveda, Fuentes; Inostroza, Cabrera y Eriz. Plantelazos.



ESTADIO REPLETO para ver a dos de los candidatos al ascenso de 1967. El local ganó 4-2 el primer tiempo y Lota lo dio vuelta.



Y los lilas tomaron la delantera marchándose 4-2 arriba al descanso. Petric ya llevaba tres y René Pérez uno. Del otro lado, Ricardo Cabrera marcaba doblete. El delantero sería clave también por otro incidente. Farfán apunta que “ese era un hueso duro arriba. Todos pegábamos harto. A mí me enseñaron de chico que antes de los diez minutos hay que rayar la cancha. Si te tienen para el leseo no te van a soltar más, así que hay

que atrincar al rival de entrada”.

En esos forcejeos, Cabrera le metió un codazo a Haroldo Peña y en un momento ya hubo que sacar al defensor en camilla. El “León” no quería salir, pero Isaac Carrasco lo reemplazó metiendo a Stuardo.

“Ahí se dio vuelta la tortilla”, advierte Farfán. También fue clave el

ingreso de Víctor Manuel González, el “Arma Secreta”. Vidal explica que “una vez hablé con él, porque recuerdo que hacía gestos al técnico (Hernán Gárate) y me contó que le dijo: ‘¿acaso querís perder que no me vaa a poner?’ Y que le tiró unas cuantas chuchás”. Los goles llegaron por cuenta de “Gonzalito”, dos de “Totocha” Inostroza y los tantos de Héctor Fuentes y Sepúlveda. El 4-5 se transformó en inolvidable 7-5.

Farfán recuerda que “había hasta sillas en la cancha para meter más gente. Ese era el fútbol de antes, nos matábamos a goles y la gente iba a disfrutar”. Ganó Lota, pero triunfó el fútbol. Ese hermoso, ese que ya casi no se ve.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



#MeQuedoEnCasa

Luis Peña, técnico Fútbol Joven Huachipato

“Por favor, quédense en casa. Todos juntos evitaremos más contagios, cuidemos a nuestros seres queridos y a quienes nos rodean. Así le daremos la pelea a este virus, teniendo confianza en Dios y los especialistas de que todo esto acabará luego y volveremos a tener una vida normal”.

¿APLICARÁ A LA REALIDAD DEPORTIVA CHILENA?

Otros países ya apuestan al retorno

Inglaterra fijó para mayo la vuelta a entrenamientos y la Conmebol anunció septiembre para regresar a la acción entre selecciones. El volante acerero, César Valenzuela, analizó estas decisiones.



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

HAY PAÍSES QUE ya preparan la vuelta al fútbol. En Chile, creen que falta mucho y que tampoco hay apuro si las condiciones no se dan.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



La Premier League tomó la bandera del retorno. La reunión del viernes dejó como saldo la propuesta de reanudar la acción el 8 de junio. Pero antes, habría un periodo de pretemporada, partiendo el 18 de mayo. Es decir, en menos de un mes tendrán que retomar las prácticas. ¿Medida apresurada? ¿Se replicará en otros países? ¿Está Chile preparado?

El volante de Huachipato, César Valenzuela, comentó que “me parece que es una realidad muy lejana a la nuestra. Estuve leyendo y hay varios países que, imagino que por contratos y otros compromisos, quieren terminar

8

junio

volvería la Premier, a menos que los jugadores reviertan esta propuesta.

luego sus ligas, además, que les quedan 7 fechas. Quieren hacer los partidos rápido y sin público. No sé si están las condiciones o se está pensando bien en la seguridad de todos, pero entiendo que esa es la idea. Yo creo que en Chile no se puede de aquí a junio. Es otra realidad, incluso, otra estación del año, que también es factor”.

Y también se refirió a la medida de la Conmebol de volver a la acción de clasificatorias en septiembre y mantener el formato de todos contra todos. “Creo que eso es un error, porque nada te asegura que en esa fecha tengas a todos los países preparados para jugar, con realidades distintas. Y como están las cosas, era mejor hacer grupos o algún sistema que permita definiciones más

cortas, menos partidos. Pienso que todas las ligas van a estar jugando dos partidos por semana y los seleccionados tendrán que viajar más seguido”, señaló el “Gatito”.

¿Y la posibilidad de jugar sin público? Valenzuela advirtió que “puede que nos toque en su momento, No lo sabemos. A ningún futbolista le gusta. A mí me encanta sentir a la gente en la tribuna, creo que son importantes, pero puede pasar. Hay que estar preparados para todo. Ya se ha visto muchas veces, por castigos de violencia y sería una lástima. Lo importante hoy es cuidarse y el fútbol ya vendrá, cuando estén todas las condiciones”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: AGENCIA UNO

Tenistas apelan a la solidaridad de colegas

Liderados por Novak Djokovic, los tres mejores tenistas del planeta propusieron un sistema de ayuda escalonada entre colegas, para beneficiar a quienes no tienen ganancias millonarias, como los de más arriba. La idea es hacer un fondo solidario entre los Top 100, que vaya en ayuda de quienes están entre el 250 y 1000 del ATP.

Los 5 mejores donarán 30 mil dólares cada uno y así se establece una tabla apro donde entre el 51 y el 100 aportarán con 5 mil dóla-

res. De esta forma, Cristián Garín (18) diría presente con cerca de 12 millones de pesos y Nicolás Jarry (89), con 4 millones.

Tomás Barrios, clasificado actualmente en el puesto 283, sería uno de los beneficiados. Djokovic señaló que “es momento de dar señales concretas. De cuidarnos entre todos. Mucha gente está pasando por una situación económica difícil y eso también afecta al tenis”. Ahora habrá que aprobar la idea, algunos proponen subir los montos.

OBITUARIO



Con profundo pesar, comunicamos el sensible fallecimiento de nuestro querido esposo, padre y abuelito, Sr.

JUAN JOSÉ SCHORWER MESSENGER (Q.E.P.D.)

Su funeral se realizará privadamente.

Familia Schorwer Muñoz

Concepción, 20 de abril de 2020.



Tenemos el sentimiento de comunicar el sensible fallecimiento de nuestra amada madre, suegra, abuela y bisabuela Sra.

MARÍA ADRIANA CHAMORRO SÁNCHEZ (Q.E.P.D.)

Su velorio se realiza en su domicilio (Calle Balmaceda N° 141, Sector Arenal, Thno.). Su funeral se efectuará hoy, lunes 20 a las 12:00 h, saliendo el cortejo desde su casa al Cementerio Parque Concepción.

La Familia

Talcahuano, 20 de abril de 2020.

Juntos en el amor y el recuerdo

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: Edgardo

EL TIEMPO

HOY **7/21**

MARTES 5/20 MIÉRCOLES 6/20 JUEVES 6/20

LOS ÁNGELES 4/23

RANCAGUA 7/26

TALCA 5/25

SANTIAGO 8/29

CHILLÁN 5/24

ANGOL 9/18

TEMUCO 8/17


P. MONTT 6/14

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



FERTEJAR				SEMILLAS PELADA	MAÑA	PUEBLO EN YUMBEL		MODELOS C POR V
UNE ALGO CON OTRO								FOSFORO
COSTURERO SAUCE EN CAOS						HOGAR CAER		AREA DOS ASES
BROTADA		ACHAQUE	FESTIVAL DE TV	BAILE GASTABAN	TRAS CU RELICARIO	LEER EN MIAMI		
						OSMIO NOTA LA		YODO LIAS
POTESTAD							2 DE 5 LETRA GRIEGA	
2002				RISA AVARA		SOL MAPUCHE CAIREL		
RIO RUSO			LIE CUBRIR DE ROCIO		ZONAS MUSA LIRICA			
ENFERMEDAD DEL ACARO				SACERDOTE TESLA	ARTICULO CLUB AZUL			JEREMY IR EROSIONO TANTO TN R TEME IS ETAPA M
PAIS AFRICANO ARTERIA					TEMPRANO A EL			CARACALLA BIT COLAR SIESO TRIS IN LRTB OASIS ERIZAI R ANIMAR BARON R REI DECE ITALICOS TANICO O
CARBONO		DOS DE LAS CINCO		ROMA PUNTO EROTICO				

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 Essbí:	600 33 11000
Fono CGE:	600 -777 7777

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN Barrio Salud • Rengo 524	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
SAN PEDRO Salcobrand • Michimalonco 1300	
CHIGUAYANTE Redfarma • Manuel Rodríguez 575	
TALCAHUANO Salcobrand • Av. Colón 242	

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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