

## Las consecuencias cerebrales que puede dejar el coronavirus

Neurólogos explicaron que, al igual que otros virus como la varicela, el coronavirus puede cruzar la barrera hematoencefálica, pudiendo afectar el sistema nervioso central.

CIUDAD PÁG. 5



## La difícil relación que atraviesan los partidos del oficialismo y el Gobierno Regional

Este año no ha habido comité político y en medio de un complejo escenario nacional, dirigentes políticos del Bío Bío acusan la falta de espacios de diálogos con la Intendencia, que se defiende.

POLÍTICA PÁG. 4

# Diario Concepción

Lunes 13 de julio de 2020, Región del Bío Bío, N°4414, año XIII

AUTORIDAD SANITARIA REITERÓ QUE NO ES TIEMPO DE HABLAR DE DESCONFINAMIENTO O FLEXIBILIZAR MEDIDAS

# Covid-19 “estable”, pero el llamado es seguir en casa

Región del Bío Bío con 8 mil 459 casos acumulados y, del total, 1.353 son activos.

Las Seremi de Salud, cuyos funcionarios realizaron testeos PCR a trabajadores y usuarios del

Terminal de Buses Collao, marcó diferencias respecto a lo dicho por las autoridades centrales, al

momento de aludir “a leve mejoría”. En Bío Bío preocupa el aumento de casos en Hualpén y

Talcahuano, mientras el cordón sanitaria aplicado a Coronel y Lota se mantiene. El seremi

Héctor Muñoz dijo que seguirán en al búsqueda activa de casos.

CIUDAD PÁG. 6

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



## Huachipato celebra fechas para inicio de Copa Sudamericana

DEPORTES PÁG. 8

## Cuatro arqueros de la zona que marcaron históricas conquistas

Desde Brunelli hasta Peric, con tres vialinos en la curiosa lista. Goles de arco a arco y uno de tiro libre.

DEPORTES PÁG. 14

ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

¿Cómo mantener la motivación intacta sin una fecha de competencia por delante?

Deportistas practican siempre con algún objetivo a corto o mediano plazo, algún evento por delante y una marca que romper. Cómo lo hacen para superar esa barrera psicológica de la incertidumbre y el miedo a un año completo sin competir.

DEPORTES PÁGS. 12-13



EDITORIAL: LA PARTICULAR UTILIZACIÓN DEL CONCEPTO “CLASE MEDIA”



#FUE TENDENCIA

El Gobierno anunció ayer una segunda entrega de cajas de alimentos para las familias más vulnerables del país.

Esta vez, el programa "Alimentos para Chile" contempla la entrega de otras 3 millones de cajas, con nuevos productos, como toallas femeninas y preservativos.

Un anuncio que se da al iniciar una semana clave para el polémico proyecto de retiro anticipado del 10% de las AFP, que se plantea como ayuda efectiva para enfrentar la crisis sanitaria y económica.

**Alberto Moraga**

@AlbertoMoragak:

"En tiempos de #Covid19, velamos por las familias que más lo necesitan.

Recursos frescos para el bolsillo, o sea, transferencia monetaria por parte del Estado; y trabajar con las Munis entregando canastas. 3 millones de hogares agradecen anuncio del Gobierno".

**Carola Rodríguez**

@CarolaRodF:

"Y des-gobierno persiste en su lógica del puerta a puerta y grandes compras públicas, en vez de dar a familias un incentivo más eficiente, efectivo que, además, aporta a la economía local al invertirse en el barrio o en la pequeña localidad".

**René Carvajal Zúñiga**

@CarvajalZuniga:

"Piñera anuncia populismo alimenticio. Nuevas canastas familiares al estilo cajas Clap de Venezuela".

**Alfonso**

@CepedaMiran:

"Qué ofrece Piñera para que no se opte por el 10% de las AFPs: cajas de alimentos, cajas, cajas... no entienden nada de nada".

## ENFOQUE

## Plan de ayuda a la clase media

La clase media chilena ha sido la más postergada en relación a la recepción de beneficios estatales, si se considera que es el pilar de nuestro sistema económico, es la que paga la mayoría de los impuestos y que no accede a ninguno de los bonos u otro tipo de beneficios, por eso, el plan de ayuda a la clase media viene a saldar una deuda social con esta clase media, aunque el término "clase media" sigue siendo ambiguo.

El plan de ayuda a la clase media mantiene cuatro puntos; la postergación de dividendos hipotecarios, Crédito Blandos Covid, Ampliación subsidio de Arriendo y nuevo plazo CAE. Dentro de estos cuatro pilares, se destaca los Créditos Blandos Covid, medida que permite cubrir hasta el 70% de la caída de los ingresos, con un préstamo con tope de 2.600.000 pesos, entrega-

ble en 4 cuotas mensuales de hasta 650.000. Lo importante de este crédito es que será entregado por la Tesorería General de la República, con una tasa de interés 0% más la variación de la UF, eso se traduce en que sólo se pagará la variación del IPC, el cual, a junio llevaba acumulado 2,6% anual. Otra característica relevante es que podrá ser pagado en cuatro años y tendrá un año de gracia, quizás lo criticable de esta medida sea que sólo pueden acceder los trabajadores formales desempleados afiliados al seguro de cesantía o con contrato suspendido por ley de protección al empleo. Esto último deja fuera aquellos trabajadores que vieron disminuidos sus ingresos pero no han perdido su

El retiro de un 10% de los fondos de las AFP aún no es una ley y, posiblemente, tenga muchas modificaciones antes que vea la luz. El proyecto propone que por única vez se haga el retiro voluntario de un 10% del fondo con piso de 1 millón de pesos y techo de \$4,3 millones. Esto se podrá pedir a la AFP respectiva, la que en 10 días deberá entregar la mitad y en 30 días el saldo. Por último se propone la creación de un fondo colectivo, solidario, al cual aportarán empleadores y Estado de forma de reponer dichos fondos y compensar lo retirado.

Se traduce en un simple auto-préstamo desde el fondo de pensiones para lograr pasar la crisis de la Covid-19 debido a que el Estado no tiene recursos suficientes. Con la salvedad que el crédito lo pagaremos entre todos, haya hecho, o no, uso de él, lo que se acerca bastante a que el Estado se haga cargo del tema con lo que esto implica.

¿Como llegamos a esto?

Mes a mes, año a año, aportamos recursos vía impuestos, sabiendo que cada 10 años tendre-

**HUGO MORAGA FLORES**

Doctor en Economía y Empresa  
Director de Carrera Contador Auditor UNAB.



mos una crisis. Pero ahí, buscar que el Estado ayude a quienes aportan, implica convencer a los defensores de los equilibrios, de la macroeconomía, de los déficit y del riesgo país, todos los cuales viven a costa nuestra, pero son incapaces de dar una solución práctica, bien pensada, consensuada y con visión de Estado.

Estos mismos no dicen nada, o muy poco, de la deuda y del gran despilfarro que año a año se ve en el presupuesto público, porque eso ha servido para sus propios sueldos ridículamente altos incluyendo alcaldes de \$9 millones mensuales o jefes de algunos órganos públicos que llegan hasta los \$11 millones por mes y que cuentan con asesores que suman varias decenas de millones más. Ni mencionar los cientos de millones de dólares botados año a año en programas que tienen pésima evaluación y que se siguen ejecutando. Todo muy desagradable.

Hace más de una década se estudió el tema pensiones y se prometió hacer algo. Hasta ahora nada, puras ideas tibias y mediocres de cómo enfrentar el tema. ¿Cuántos

leyeron el informe Bravo?, ¿Cuántos saben que la mediana de tasas de reemplazo, proyectadas para el periodo 2025-2035 en ese informe, para pensiones autofinanciadas llegaba a un 15.3% en promedio y con aportes solidarios a 37,2%?. Ya fuimos al futuro y sabemos que ocurre- la frase no es mía- y, por lo tanto, cuesta entender que hasta ahora todo haya sido de parche.

Y llegamos a donde estamos. A obligar a la gente a usar sus ahorros de pensión para pasar la crisis. O era eso, o prestamos del Estado. El resultado final es casi lo mismo, pero claramente muestra una pésima calidad del Ejecu-

trabajo, pero los costos fijos familiares son los mismos, generando un presión en la tesorería familiar. Debemos indicar que hay dos medidas que se complementan en forma excluyente con la anterior, nos referimos a la postergación de dividendos hipotecarios (hasta seis meses en el pago de dividendos) y ampliación subsidio de arriendo (hasta 150.000 por 3 meses, para arriendos de hasta \$400.000), complementando alguna de estas medidas con el crédito blando, se produce un buen apoyo a los beneficiados, pero queda un alto porcentaje de empleados que han visto una disminución de sus ingresos y no podrán acceder a estos beneficios. Sin embargo, debemos recordar que este es uno de los pocos beneficios enfocados a esa clase media postergada y que hoy merece un apoyo.

## Inseguridad del Estado

**JORGE CONDEZA NEUBER**

Ingeniero Comercial.



Reformar el Estado chileno es urgente. Reformar el sistema de pensiones urgente. Pero nada ocurrirá si no tenemos autoridades a la altura, que hasta ahora han sido sólo grandes recaudadores de impuestos para el caro, desgastado y derrochador aparato público, pero tacaños y torpes a la hora de apoyar a la gente, y solucionar las crisis.

Debemos preocuparnos de construir un Estado eficiente, ágil, con seguros para soportar los malos momentos y que realmente nos sirva, y no sólo un Estado que sirva a los de turno.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

**EDITORIAL**

Particular interés en la ciudadanía, como no ocurría hace muchos años, generó el debate en torno al proyecto de Ley que busca que quienes imponen en las AFP puedan retirar el 10% de sus fondos previsionales por única vez y, de esta forma, hacer frente a los efectos económicos que ha traído consigo la pandemia por Covid-19. En efecto, se trata de un tema país que afecta a cerca de 11 millones de afiliados, según cifras de la Superintendencia de Pensiones.

Sin embargo, más allá del debate en sí, que por lo demás seguirá siendo parte de la contingencia, un hecho que llamó la atención fueron los dichos del diputado de la UDI, Patricio Melero, que en medio de su alocución en el hemiciclo, aseguró que uno de los argumentos por los cuales votaba en contra de la iniciativa era ser un "diputado, justamente, de la clase media de Chile".

Se trata de una frase que podría ser calificada de cuestionable o, al menos, discutible. Por lo demás, raya en el populismo del cual esperamos nuestros parlamentarios estén despojados. Pero, claro, es evidente, además, que el concepto "clase media" ha sido bastante utilizado por distintos representantes políticos, incluso, en medio de campañas.

Sin ir más lejos, el propio Presidente Sebastián Piñera alguna vez se declaró como clase media, pese a que revistas especializadas, como Forbes, han cifrado la for-

# La particular utilización del concepto "clase media"



**Un estudio de Libertad y Desarrollo estableció que en este grupo convivían familias de cuatro integrantes con ingresos que oscilan entre los \$626 mil 021 y \$2 millones 504 mil mensuales.**

tuna del Jefe de Estado en casi 3 millones de dólares. En concreto, si bien la realidad de algunos parlamentarios, no es la del Jefe de Estado, es sabido que perciben dietas brutas que sobrepasan los \$9 millones mensuales (que quedarán en \$7 millones con la rebaja), lo anterior, sin considerar, las asignaciones para su funcionamiento que alcanzan los \$11 millones mensuales. En el caso de los senadores, el último ítem puede llegar, incluso, a los \$24 millones.

A mediados del año pasado, el Centro Libertad y Desarrollo, ligado a los partidos del oficialismo, realizó un estudio relacionado con el aumento de la clase media en Chile, el que estableció que en ese grupo tan heterogéneo convivían familias de cuatro integrantes con ingresos que oscilan entre los \$626 mil 021 y \$2 millones 504 mil mensuales. Es decir, lejos de los ingresos de cualquier autoridad en Chile. En tiempos en que la ciudadanía está cada día más empoderada e informada vale la pena tener en cuenta estas consideraciones.

**CARTAS**

**Descentralizar opinión**

Señora Directora:

Hace algunos días conversaba con un amigo, un conocido y escritor regional, razón por la cual mantendré su identidad en privado, y me comentaba acerca de una conversación que sostuvieron, junto a un grupo de artistas regionales, con una ex autoridad de Cultura del Bío Bío, cuya identidad también me guardaré.

El punto es que esta última comentó en dicho diálogo que, lamentablemente, existían muy pocas expresiones artísticas en comunas distintas a Concepción, lo que llamó no sólo la atención de mi amigo, sino también le molestó. "Pero qué comentario tan lleno de ignorancia y centralismo. Eso es algo por lo que hay que luchar", me dijo con evidente decepción.

Y, bueno, quiero ahondar en su primera frase (lo segundo es más personal), porque lamentablemente el centralismo imperante en nuestro país, y que hemos visto aflorar de manera particular durante la pandemia, parece ser no es un atributo particular de quienes toman decisiones desde el punto de visto político, adminis-

trativo y económico, sino también está profundamente arraigado en el pensamiento de quienes son los llamados a luchar contra esa visión desde las regiones, las autoridades o ex autoridades.

Creo que es necesario que las opiniones vertidas también estén despojadas de centralismo y, mejor aún, que vayan acompañadas de información, pues basta ir un fin de semana a lugares como Talcahuano, Tomé, San Pedro de la Paz, Nacimiento o Los Ángeles (lugares que conozco personalmente) para percatarse de la cantidad de expresiones musicales, literarias y artísticas que son parte de nuestro territorio.

Enrique Álvarez Ríos.

**Interrogantes**

Señora Directora:

La doctora Izkia Siches del Colegio Médico (Colmed) pide que se auditen los datos del doctor Enrique Paris del Ministerio de Salud.

¿Y por qué no presenta también los suyos y se hace una auditoría independiente a ambos? Si la discusión no fuera así de transparente, la crítica sería gratuita, sin nin-

gún riesgo de equivocarse, lo cual no parece justo.

Respecto al plan de desconfiamiento, ¿por qué tendría que entrar el Colmed a discutir indicadores y los niveles aceptables de los mismos si la responsabilidad es del Minsal y ellos y sus asesores expertos saben tanto o más que el Colmed? ¿Y a los ciudadanos comunes, preocupados, tanto de los muertos como de los cesantes con hambre, quién nos representaría en esas discusiones?

José Luis Hernández Vidal

**Salud primero**

Señora Directora:

El último Informe Epidemiológico reveló que Chile continúa en la cúspide de países más afectados por Covid-19. Este hecho, sumado a todas las consecuencias que trajo el virus a la vida de los chilenos, sólo muestra la necesidad de continuar trabajando y exigiendo medidas efectivas para prevenir y dejar de lamentar nuevos decesos. Es tarea de todos.

Jaime Monjes Farías  
Ex concejal de Concepción

**PROBLEMAS INMEDIATOS**



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

**Paulina Durán, comerciante y dirigente social**

“Yo #MeQuedoEnCasa porque si todos nos unimos venceremos al coronavirus. Me quiero y me cuido, los quiero y los cuido”.

EN EL PRESENTE AÑO NO SE HA LLEVADO A CABO NINGÚN COMITÉ POLÍTICO

# La difícil relación entre los partidos oficialistas y el Gobierno Regional

Marcelo Castro B. / Angel Rogel  
contacto@diarioconcepcion.cl

Las relaciones entre Intendencia y los partidos oficialistas durante la segunda administración de Sebastián Piñera no ha sido miel sobre hojuelas. Los primeros conatos los vivió el intendente Jorge Ulloa con parte de RN. En una ocasión, se recordará, en medio de una cena en Los Ángeles, el diputado Cristóbal Urruticoechea profirió críticas a la autoridad que fueron muy comentadas en su oportunidad.

La tensa relación se mantuvo luego de que Ulloa manifestara no conocer al presidente nacional de la tienda, el diputado Mario Desbordes.

Con el arribo de Sergio Giacaman las diferencias con la máxima autoridad se trasladaron a la UDI, pues, justamente, son miembros del gremialismo los que ahora acusan no ser escuchados por la autoridad. En la actualidad, diputados gremialistas dicen que “no hay relación ni conversación con la Intendencia” y que cuesta lograr una reunión con el líder regional.

### Comité político

Este año no se ha realizado el denominado Comité Político, instancia que se realizaba cada 15 días, donde el Intendente, seremis, presidentes regionales de Chile Vamos y los parlamentarios oficialistas analizaban la semana política.

“Yo no he visto al comité político funcionando y es necesario”, dijo el diputado Leonidas Romero (RN).

La presidenta regional de Evópoli, Victoria Abarzúa, señaló que las coordinaciones políticas a nivel regional no existen. “No tenemos comité político y ahora es necesario, el diálogo es básico para cualquier relación, más aún bajo la relación que tiene Chile Vamos ahora”.

Patricio Kuhn, presidente regional de la UDI, indicó que aunque a nivel personal mantiene una relación fluida con Giacaman, existen diferencias. “Tenemos que ver como zanjamos esas diferencias. Echo de menos esos comités políticos, ya que sirven para resolver nuestras diferencias”, manifestó.

En medio de un complejo escenario nacional, dirigentes políticos del Bío Bío acusan la falta de espacios de diálogos con la Intendencia, que asegura que las puertas están abiertas y destaca acercamiento con los parlamentarios.



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

SIETE MESES han pasado desde el último comité político.

### FRASE



**“Los partidos son una pieza clave y hay reuniones constantes con ellos y los parlamentarios”.**

Francesca Parodi, seremi de Gobierno.



**“Echo de menos esos comités políticos, ya que sirven para resolver nuestras diferencias”.**

Patricio Kuhn, presidente regional de la UDI.

### Mejorar la relación

Para los consultados, una de las mejores formas para solucionar las tensiones entre la Intendencia y los partidos oficialistas es el diálogo.

En opinión del presidente regional de RN, Felipe Rodríguez, “hay poca relación con Intendencia y eso se mejora con diálogo y conversación. Necesitamos saber que se está haciendo y lo que se va a hacer para poder coordinarnos, de esa forma podemos aportar”.

No obstante lo anterior, la seremi de Gobierno, Francesca Parodi, aseguró que las conversaciones con los partidos de Chile Vamos se realizan y están abiertos, como gobierno, a escucharlos. “Los partidos son una pieza clave y hay reuniones constantes con ellos y los parlamentarios, conversando y trabajando sobre las diferentes temáticas en la gestión del Ejecutivo”, expresó.

### Congreso Regional

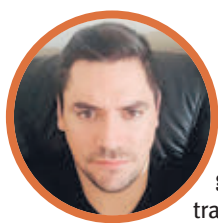
Se ha abordado la crisis por Covid-19 y un eventual plan de reactivación económica para la Región del Bío Bío.

Fuentes de la Intendencia desestimaron la falta de diálogo como actores políticos y mencionaron que en este periodo se han realizado dos reuniones del denominado “Congreso Regional”, el 17 de julio y el 3 junio. En ella, han asistido, incluso, parlamentarios de la oposición como Gastón Saavedra (PS), Joanna Pérez (DC), Felipe Harboe (PPD) y Manuel Monsalve (PS).

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

# Ciudad



## #MeQuedoEnCasa

**Leopoldo Paz, tecnólogo informático biomédico**

“Quedarse en casa en este periodo de pandemia es, específicamente, para reducir los contagios y evitar congestión en los centros de salud. Actualmente, lo que se requiere es desacelerar la transmisión para controlar adecuadamente los distintos casos de gravedad por la Covid-19”.

Mauro Álvarez S.  
mauricio.alvarez@diarioconcepcion.cl

NEURÓLOGOS EXPLICAN LOS EFECTOS A MEDIANO Y LARGO PLAZO

# Las consecuencias cerebrales que puede dejar la Covid-19

El cerebro humano posee un revestimiento de células especializadas dentro de los capilares que lo atraviesan, llegando hasta la médula espinal, los cuales impiden que los microbios y otros agentes tóxicos lo infecten, denominado como “barrera hematoencefálica”.

Sin embargo, la Covid-19 puede cruzar esa barrera e ingresar al sistema nervioso central, pudiendo, incluso, permanecer allí y regresar después, tal como pasa con otros virus, como la varicela, herpes zóster, que afectan las células nerviosas de la columna vertebral.

“En los escasos meses que se conoce este patógeno está ampliamente documentado lo agresivas y frecuentes que son las enfermedades neurológicas como resultado del coronavirus, dentro de las más frecuentes están: el síndrome confusional (el que suele ser transitorio), infartos cerebrales, hemorragias, estados epilépticos, síndrome de Guillain-Barré, entre otras”, comentó el neurólogo jefe de Clínica Sanatorio Alemán, doctor Alejandro Torche.

No obstante, hay que ser cautos, señaló el neurólogo de Clínica Bío Bío, doctor Sergio Juica, ya que la Covid-19, al ser una enfermedad nueva, hay muchos aspectos que aún se desconocen y la evidencia es muy reciente.

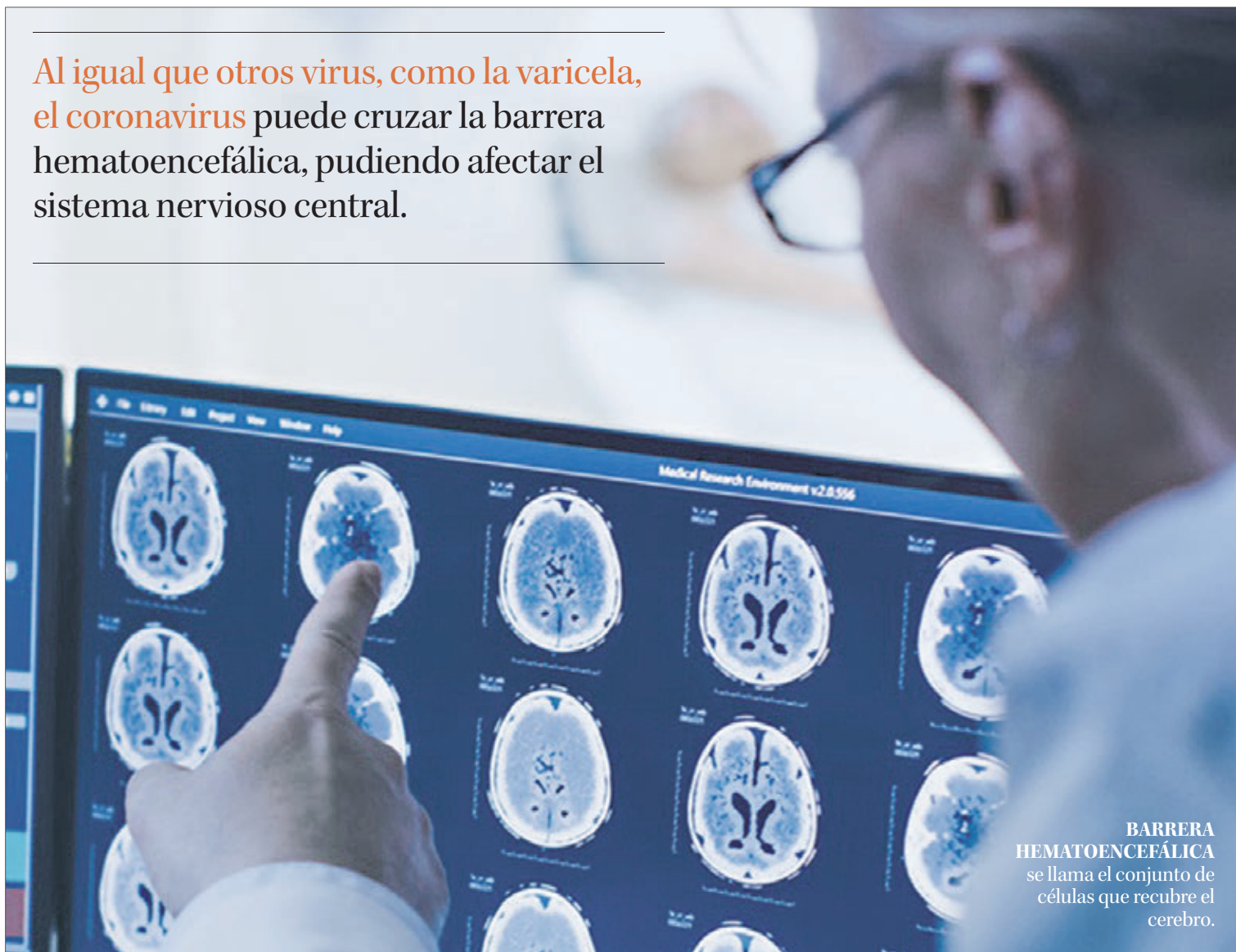
“Estudios publicados han dado la alerta que el virus en un porcentaje significativo puede provocar tanto síntomas de la esfera neurológica, como es la cefalea intensa y cuadros más complejos, como: confusional prolongados o encefalopatías en el contexto de pacientes graves, incluso, una vez superado el cuadro respiratorio agudo”, dijo el profesional.

En tanto, el doctor Gonzalo Quiroz, neurólogo de Clínica Universitaria de Concepción, aclaró que “uno de los efectos que pueden quedar al haber padecido la Covid-19 es sufrir alteraciones en el sistema nervioso periférico, afectando el gusto y el olfato, el que puede permanecer por algunos meses y en general”.

### Complicaciones graves

En cuanto a las complicaciones y en lo que se debe poner atención, según precisó el doctor Juica, son los infartos cerebrales isquémicos y trombosis venosas cerebrales. “Los pacientes con cuadros más graves ven incremento su riesgo de padecerla, ya que la infección por Sars-COV-2 produce un estado pro coagulante, que aumenta la probabili-

Al igual que otros virus, como la varicela, el coronavirus puede cruzar la barrera hematoencefálica, pudiendo afectar el sistema nervioso central.



**BARRERA HEMATOENCEFÁLICA** se llama el conjunto de células que recubre el cerebro.

### FRASE



**“Uno de los efectos de haber padecido la Covid-19 es sufrir alteraciones en el sistema nervioso periférico”.**

Gonzalo Quiroz, neurólogo de Clínica Universitaria de Concepción.



**“El virus puede provocar síntomas de la esfera neurológica, como es la cefalea intensa”.**

Sergio Juica, neurólogo de Clínica Bío Bío.



**“Está documentado lo agresivas y frecuentes que son las enfermedades neurológicas como resultado del coronavirus”.**

Alejandro Torche, el neurólogo jefe de Clínica Sanatorio Alemán.

dad de que se presenten estas enfermedades, sobre todo en la población que ya tiene otros factores de riesgo, como adultos mayores, hipertensos, diabéticos”, detalló.

En cuanto a las consecuencias a mediano plazo, el doctor Alejandro Torche afirmó que “en la actualidad, se están realizando trabajos que pretenden valorar sus efectos, ya que para estudiar las de largo plazo falta tiempo aún, como posibles cuadros de demencias, patologías neuropsiquiátricas, entre otras, que puedan caracterizar si el virus es tan devastador como en la infección aguda para el sistema nervioso”.

### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Ciudad



## #MeQuedoEnCasa

**Pedro Cisterna Osorio**, académico de la UBB

“Como no hay cuarentena en ninguna de nuestras comunas, porque algunos les importa más la economía, es necesario e importante que nos cuidémonos nosotros. Si puedes, ¡quédate en casa!”.

AUTORIDAD SANITARIA MANIFIESTA PREOCUPACIÓN POR AUMENTO DE CASOS EN TALCAHUANO Y HUALPÉN

# Covid-19 en Bío Bío: Aunque situación es “estable”, el llamado es a seguir en el hogar

Ángel Rogel Álvarez  
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

En una semana marcada por el concepto “desconfinamiento, a propósito de las medidas adoptadas por el Ejecutivo en las regiones de Los Ríos y Aysén, el seremi de Salud, Héctor Muñoz, dijo que si bien la situación del Bío Bío se mantiene “estable”, insistió en el llamado para que la ciudadanía sigue en casa, saliendo para lo estrictamente necesario.

“Estamos en una situación estable porque, por ejemplo, las mismas medidas que se van implementar esta semana, ya se han llevado a cabo las últimas dos semanas, no hay variación en ello (...). Cuando al ministro habla de leve mejoría en la Región Metropolitana, se refiere a la Región Metropolitana. En Bío Bío, hay una leve baja de casos. No estamos en condiciones de hablar de desconfinamiento o flexibilizar alguna medida”, comentó Muñoz.

Y, claro, la autoridad sanitaria reconoció que preocupan los aumentos de casos en las comunas de Talcahuano y Hualpén.

Por lo demás, durante la jornada de ayer, se cumplió una semana de la implementación del cordón sanitario a Coronel y Lota. Sobre el particular, el jefe de la Defensa Nacio-

En su último reporte diario, la Seremi de Salud confirmó **164 nuevos contagios**. En el territorio, el mayor número de casos se concentra en Concepción, Los Ángeles y Coronel.



FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

LA CAPITAL regional sigue concentrando el mayor número de casos.

# 8459

positivos

acumulados, desde el inicio de la pandemia, registra el Bío Bío, de los cuales, 1.353 permanecen activos.

# 1227

positivos

acumulados tiene Concepción y 167 casos se mantienen activos. Le sigue Los Ángeles con 133 activos.

nal en Bío Bío, contralmirante Carlos Huber, contó que hasta la noche del sábado se había detectado 4 mil 076 vehículos que no contaban con autorización para traspasar el cordón sanitario en Coronel; y 2 mil 360 en el caso de Lota.

En su reporte diario, la autoridad sanitaria confirmó 164 nuevos casos positivos en Bío Bío.

“La Región evidencia, al 11 de julio, 8 mil 459 casos acumulados de Covid-19. Del total, 5 mil 438 pertenecen a la provincia de Concepción; 2 mil 168, a Bío Bío; 494, a Arauco; 231, a otras regiones; y 128 en investigación domiciliaria. Adicionalmente, se registran 1 mil 353 casos activos; 834 en la provincia de Concepción; 380 en Bío Bío; 90 en Arauco; 26 en otras regiones del país; y 23 en investigación domiciliaria”, dijo Muñoz.

## En el terminal

Durante la jornada de ayer, funcionarios de la Seremi de Salud estuvieron realizando testeos en el Terminal de Buses Collao, lo que en palabras del seremi Muñoz, es parte de la “estrategia de testear, trazar y aislar” que ha llevado adelante la autoridad sanitaria en la Región.

“Estuvimos realizando testeos PCR, es decir, exámenes confirmatorios a personas que trabajan en el Terminal de Buses, otras que venían llegando a la Región e, incluso, personas que estaban pasando por el lugar. Esta estrategia de búsqueda activa de casos va a seguir durante las próximas semanas para detectar los casos asintomáticos”, comentó Muñoz.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
contacto@diarioconcepcion.cl

## Un millón y medio de cajas de alimentos a regiones

FOTO: AGENCIA UNO



Durante la jornada de ayer, a través del ministro de Desarrollo Social, Cristián Monckeberg, el Gobierno anunció una segunda etapa del programa “Alimentos para Chile”. Se trata, dijo el secretario de Estado, de 3 millones de cajas, cuyo porcentaje mayor (la mitad) serán distribuidas en hogares de la Región Metropolitana.

“Partimos con esta nueva etapa (...). Tiene bastantes novedades que son recogidas por las inquietudes que nos han planteado. Lo primero y lo más importante son, en esta segunda etapa, 3 millones de cajas de alimentos que se van a repartir des-

de esta semana en todo Chile”, sostuvo el ministro.

Además del aporte proteico y los carbohidratos, dentro de los productos de higiene contenidos en la caja, se entregarán “productos personales”, como toallas higiénicas y preservativos, además de informativos que consideren salud sexual.

Monckeberg, que no detalló en los montos involucrados, comentó que se aportará en logística “para apoyar a los equipos municipales, que sabemos han hecho un esfuerzo sobrehumano para distribuir estas cajas”.



**Claudia Molina**, psicóloga y dueña del centro *Ergo Sum*

“Debe privilegiarse el amor a nuestra sociedad, debemos cuidarnos los unos a los otros para parar esta pandemia, los invito a centrarse en la solidaridad y no olvidar que quedarnos en casa es un elemento de resignificación de este sacrificio”.

SEGÚN ABOGADO LABORAL, MAURICIO DORFMAN, SOCIO DE PDND

# Teletrabajo: reglamento tendría un plazo muy corto y sería desincentivador

Para el profesional, el ingreso a domicilios para verificar riesgos sería una traba por temor a contagios y en Pymes con menos recursos humanos y económicos desmotivaría el teletrabajo.



**Edgardo Mora Cerda**  
edgardo.mora@diarioconcepcion.cl

Nuevo reglamento de teletrabajo, que entró en vigencia el 1 de julio, tendría un plazo insuficiente para ser cumplido y sería desincentivador, según el abogado laboral Mauricio Dorfman, socio de Pndn Abogados.

Dorfman es abogado de la Universidad Diego Portales (2000), especializado en asesoría a empresas, derecho laboral.

- **¿Cree que el reglamento de higiene, salud y seguridad logre implementarse en 90 días?**

- No creo que se logre implementar en 90 días. Para evaluar el lugar de trabajo y sus eventuales riesgos, por ejemplo, se deberá ingresar a los domicilios de los trabajadores; es muy probable que muchos no autoricen el ingreso por el peligro de contagio que eso implica.

Por otra parte, la gran mayoría de las empresas está con otras prioridades y urgencias, no tienen la capacidad logística ni los recursos económicos para poder implementar todas las obligaciones y exigencias que se establecen en el Regla-

mento. Las empresas grandes están complicadas, entonces, qué queda para las empresas medianas y pequeñas.

- **¿Qué riesgos asocia a la implementación del nuevo reglamento?**

- El Reglamento es muy exigente y utiliza, incluso, un lenguaje poco amigable en alguna de sus partes lo que probablemente desincentive la opción del teletrabajo en algunas empresas con menos recursos humanos y económicos (Pymes).

Las Pymes ya tienen muchas dificultades para cumplir las obligaciones laborales existentes, por tanto, es probable que no quieran tener más “carga” en ese sentido y que, cuando se normalice la situación, prefieran que sus trabajadores vuelvan a desarrollar sus funciones al interior de las dependencias de la empresa.

- **¿Cómo puede accionar un teletrabajador al cual se le niegan compensaciones por alza en sus costos, producto del trabajo desde su casa?**

- Es obligación del empleador

proveer a los trabajadores los equipos, las herramientas y los materiales para que puedan desarrollar correctamente el trabajo a distancia o para el teletrabajo, incluidos los elementos de protección personal. En consecuencia, el empleador deberá otorgarle a trabajador una asignación por concepto de Internet y, eventualmente, respecto de otros gastos que se deriven directamente de la ejecución del trabajo.

Si el empleador incumple con sus obligaciones, los trabajadores pueden realizar las denuncias respectivas ante la Dirección del Trabajo o bien ante los Juzgados del Trabajo competentes.

- **¿Qué herramientas legales tienen los sindicatos en cuyas empresas se niegan a cumplir con el reglamento?**

- Tanto un trabajador individual como un sindicato pueden denunciar los incumplimientos laborales existentes al interior de una empresa, para que estas sean fiscalizadas y sancionadas.

La inspección, fiscalización y sanciones a las infracciones del Reglamento serán efectuadas por la Di-



Mauricio Dorfman, socio de Pndn Abogados.

**FRASE**

**“Es muy probable que muchos no autoricen el ingreso por el peligro de contagio que eso implica”.**

**“Probablemente, desincentive la opción del teletrabajo en algunas empresas con menos recursos humanos y económicos”.**

**“Cada empleador con sus trabajadores que opten por esta modalidad, establecerán las formas particulares para evaluar y medir el desempeño”.**

rección del Trabajo, sin perjuicio de las facultades conferidas a la Superintendencia de Seguridad Social y a otros servicios del Estado, en virtud de las leyes que los rijan. Además, siempre existirá la posibilidad de recurrir a los Juzgados del Trabajo, ante los cuales se pueden interponer acciones legales como, por ejemplo, una tutela por vulneración de garantías constitucionales.

- **¿Por parte de las empresas, qué normas las rigen para evaluar o medir el desempeño de sus colaboradores en modalidad de teletrabajo?**

- En el contrato de trabajo se deberán especificar los mecanismos de supervisión o control que utilizará el empleador respecto de los servicios convenidos con el trabajador. Por consiguiente, cada empleador con sus trabajadores que opten por esta modalidad, establecerán las formas particulares para evaluar y medir el desempeño de sus empleados en la modalidad de trabajo a distancia o teletrabajo.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

**César Vergara, ex defensor de Deportes Concepción**

“Invito a toda la gente a que no se relaje y sigamos siendo responsables para ganarle a esta pandemia, ganarle a esta enfermedad que no tiene nombre. Aunque se le diga coronavirus, corona solamente tiene Dios. Hay que derrotar a la Covid-19, a no relajarse”.

Paulo Inostroza P.  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



TAMBIÉN HAY DÍA PARA EL SORTEO DE PAREJAS

# Sudamericana fija fechas: arrancará el 28 de octubre

La Conmebol ha ajustado sus tiempos al máximo para que la Copa Libertadores continúe con normalidad y las clasificatorias sudamericanas no cambien a un formato de grupos y sigan todos contra todos. En ese escenario, la Copa Sudamericana corría riesgo de ser el gran damnificado, pero el viernes se oficializó que la Libertadores volverá el 15 de septiembre y la Sudamericana el 28 de octubre. Huachipato es uno de los clubes chilenos en carrera y, obviamente, la noticia fue un golpe de alegría al acero.

El defensa Juan Córdova comentó que “cuando el coronavirus empezó a alargar sus tiempos y crecieron los contagios, realmente no sabíamos qué iba a pasar, pero siempre tuvimos la esperanza de que se iban a retomar los torneos. No siempre se clasifica a una copa internacional y nosotros estábamos muy ilusionados por lo hecho en la primera fase. Nos dio mucha tranquilidad conocer ya las fechas y una gran alegría para seguir trabajando con los mismos objetivos por delante”.

El sorteo de parejas se realizará el 24 de octubre. Los siderúrgicos ya despacharon al Deportivo Pasto, con un doble 1-0, y se metieron en la fase de 32 mejores, donde ingresarán los 8 terceros de la ronda de grupos de Copa Libertadores. Por eso, este torneo, se iniciará antes, con más de un mes de diferencia. Ninguno de esos 8 podrá toparse con Huachipato, por ser uno de los mejores de la primera fase de Sudamericana.

Córdova apuntó que “la llave con los colombianos fue dura, hicimos un esfuerzo grande y no merecíamos que eso no valiera de nada. Es una buena noticia y sólo queda esperar rivales. Lentamente el fútbol está volviendo a esta especie de normalidad y ahora le toca a Sudamérica. Claro que es todo de otra forma, sin el público que uno quisiera y con una serie de protocolos sanitarios a los que ya nos estamos acostumbrando al menos en las prácticas”.

Audax Italiano, Coquimbo y La Calera son los otros clubes chilenos en competencia.

**Ventaja sobre Santiago**

Huachipato fue el pionero de la vuelta a las prácticas, lleva 6 semanas entrenando sin problemas y ya

Defensor Juan Córdova comentó que el plantel está feliz y preparado para un desafío que a ratos pareció que podría suspenderse. También, habló del inicio del torneo local, confesando que “tendremos ventaja física sobre el resto”.

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.



32

equipos

quedan en carrera en la Sudamericana, aunque falta conocer 8 nombres que vendrán de la Libertadores.

necesita. Te hace bien. Fue de a poco y ya estamos con el grupo completo, lo que ayuda a fortalecer el camarín. Y desde luego también está lo físico, después de casi tres meses entrenando sólo desde la casa. Al principio corrimos mucho, porque había que adaptarse otra vez, recuperar el buen ritmo que teníamos”.

El torneo nacional debería empezar el 15 de agosto, aunque no existe una fecha oficial. Bueno, en estos momentos cualquier fecha que se fije es condicional. En Santiago, debido a la cuarentena, hay equipos que ni siquiera han partido las prácticas y llevan más de cuatro meses sin hacer cancha.

Al respecto, Córdova sentenció que “tendremos ventaja física sobre el resto. Eso va a ser así, partimos antes, más de un mes. Fue por una situación que escapa a nosotros, pero sí, físicamente es algo que debería notarse. Yo creo que los demás ya deberán volver porque el virus es algo con lo que tendremos que convivir mucho más tiempo. Esto no se va a acabar de aquí a que termine el año, habrá contagios. Tenemos que buscar cómo volver de manera responsable y sin tanto riesgo y creo que las cosas se están haciendo bien”.

entró a la fase 3, donde todo el grupo trabaja junto y no de a seis, como al inicio de este retorno. Es más, están pensando en agendar algunos partidos amistosos.

El lateral de Florentín advirtió que “lo mejor de volver con anticipación fue estar otra vez con los compañeros, compartir ese momento juntos, porque el jugador lo

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





**Alejandro Burgos**, profesor de fútbol de la USS

“Me quedo en casa porque es de suma importancia para cuidar mi vida y también la vida de los que más quiero, es decir, de mi familia. Además, eso mismo me permite ayudar en el bienestar de las demás personas durante esta crisis sanitaria”.

Samuel Esparza Muñoz  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



**N**o tiene reparos en reconocer lo mucho que le gusta el fútbol. En tono de broma, dice que como veloz delantero su juego se asemeja al de Alexis Sánchez en su mejores tiempos. Sin embargo, hay un deporte que lleva prácticamente en las venas, como una especie de responsabilidad familiar.

Era difícil que Vicente Figueroa escapara al destino del taekwondo, con un padre que es un reconocido juez chileno de la especialidad con participaciones en los más importantes eventos nacionales e internacionales, y quien a temprana edad le inculcó la disciplina.

Su primer recuerdo en el deporte es a eso de los cuatro años, lo que le permitió estructurar una sólida base que unida a su talento, le forjó tal calidad que a los 16 años se le abrieron las puertas de la selección chilena juvenil.

Proceso del que guarda gratos recuerdos bajo el mando del entrenador Juan Riquelme y donde compartió, por ejemplo, con el olímpico chileno, Ignacio Morales, actual campeón panamericano. “La primera vez que competí con él fue en cuartos de final de la Copa Corea, el primer campeonato adulto que disputé a eso de los 16 años. Había oído de él, pero no lo conocía, y resultó ser un monstruo, tremendo deportista, mide 1,80 y estira la pierna 2,10 metros; le sacaba 20 o 30 puntos de diferencia a todos, superlativo. Después entrené harto con él, igual que con el chillanejo Sebastián Navea, otro tremendo deportista”, relata.

Con todo, Vicente dice que siempre supo que pese a su talento, no pertenecía al alto rendimiento, porque sus intereses iban por otra parte. “Es un mundo muy sacrificado, para los torneos debía bajar de 63 a 58 kilos, lo que significaba comer ensaladas y manzanas por dos semanas en pleno periodo escolar. Además, que siempre me gustó el estudio, quería entrar a la universidad y ser profesional, algo que es muy difícil siendo deportista de alto rendimiento. Ignacio (Morales) ya se ha cambiado cuatro veces de carrera, debiendo, incluso, congelar, y no es lo que yo quería para mí”, asevera.

#### Llevando talento a las aulas

La Universidad de Concepción

VICENTE FIGUEROA, TAEKWONDISTA DE ADESUP

# Con su cepa de luchador dejó marca en los mejores tatamis universitarios

Con un paso por la selección chilena juvenil, el estudiante de Derecho de la U. de Concepción ha sido finalista en todas sus participaciones en las Ldes, conquistando cuatro coronas para los colores auricielos. Acumula medallas de los principales eventos que disputó y, en su último año, espera despedirse a lo grande.



FOTO: VICENTE FIGUEROA

y su carrera de Derecho fue la elección de Vicente Figueroa para mantener su vínculo con el taekwondo. Ingresó con una beca

deportiva a la que ha correspondido como mejor sabe: repartiendo su talento sobre el tatami.

“Partí junto al actual técnico

del CER, Jorge González. Lo positivo es que la universidad da la instancia de participación a alguien que sabe mucho o que recién está comenzando en el deporte, así es que me he dedicado a enseñar y tratar de ser reflejo para los demás, porque también soy el capitán. El nivel sube considerablemente en los nacionales porque la mayoría de los seleccionados chilenos están en la universidad, entonces, ahí doy todo de mí”, comenta.

De ahí que para Vicente, Adesup sea una importante oportunidad competitiva para los deportistas universitarios. “Me parece que es una liga que abre las puertas a todos, es muy inclusiva y motivante. En todos mis años universitarios representar a la universidad ha significado una instancia espectacular, no sólo en mi formación como deportista, sino también como persona. Aprendí mucho de distintos maestros y, además, pude compartir mis conocimientos. Es satisfactorio estar cerca de egresar y poder decir que en mi etapa universitaria compartí con un equipo y logré estar al más alto nivel de competencia. Seguro me llevaré grandes recuerdos para la vida”, sentencia el deportista que deja una huella de cuatro títulos regionales de Ldes y otro segundo lugar, además de una plata y un bronce en Fenaude, y un tercer puesto en Fisú.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl


**Vicente Figueroa, taekwondista de la UdeC**

“Los jóvenes debemos entender que es primordial cuidar nuestra salud, tanto como la de las personas mayores. El tema es grave, hablamos de vidas que se pierden. Recomiendo, además, comer bien y hacer deporte en la casa para estar mejor. Tengamos ánimo, que esto va a pasar”.

## Orientaciones para el trabajo de glúteos

**Mg. Jesualdo Cuevas Aburto**  
Departamento de Ciencias del Deporte y Acondicionamiento Físico  
Facultad de Educación de la UCSC

Sin lugar a dudas, uno de los principales grupos musculares del cuerpo humano son los glúteos, ya sea por su tamaño (un alto volumen muscular), su función en la estabilidad de la articulación de la cadera, el compromiso en movimientos específicos como la abducción y extensión de cadera, entre otros, así como por la estética, que tanto importa a gran parte de la población.

Para el trabajo de este grupo muscular es válido preguntarnos ¿cómo podemos obtener una mayor estimulación mediante el trabajo físico? Tradicionalmente, los ejercicios como sentadillas, estocadas y peso muerto tienen la particularidad que movilizamos la carga de manera ascendente en forma vertical, lo que involucra un rango de movimiento determinado y en direcciones específicas, el rango de las cargas de trabajo es amplio. En la actualidad se recomienda incluir ejercicios en donde la carga se empuje desde atrás hacia adelante como, por ejemplo, el hip thrust, puentes glúteos, pull through, frog pump, zancada posterior y curl con deslizamiento, entre otros, ya que estos movimientos permiten la retroversión (extensión) de cadera que favorece una mayor activación muscular, sólo debemos controlar que la extensión de cadera no sea compensada por la acción de los isquiosurales, grupo muscular de la zona posterior del muslo compuesto por el bíceps femoral, semitendinoso y semimembranoso.

Un elemento a considerar en el trabajo de glúteos guarda relación con el nivel de extensión de la cadera y para ello es conveniente, previo al trabajo focalizado de este grupo muscular, realizar ejercicios de exten-

sión de los flexores de cadera (psoas iliaco). Además, se recomienda que al momento de ejecutar la retroversión de cadera exista una alta participación de la zona abdominal con contracción isométrica. Así también, el trabajo con bandas elásticas a nivel de las rodillas para incrementar el trabajo en una abducción de cadera al momento de la extensión de la misma con una mayor activación del glúteo mayor. Otro elemento a considerar es el tiempo bajo tensión, para ello es aconsejable, que en cada repetición en la fase de retroversión de cadera, mantener de 3 a 5 segundos en contracción isométrica, lo que incrementará la activación muscular.

Otros factores a considerar a la hora de programar el trabajo para el glúteo son, por ejemplo, trabajo concéntrico, que es cuando se realizan ejecuciones centradas en la fase de acortamiento de la fibra muscular, trabajo excéntrico, cuando las ejecuciones están centradas en la fase extensión muscular. Lo anterior es factible de realizar cuando incrementamos el tiempo bajo tensión en la fase deseada, cuando incorporamos resistencia externa en ciertos ángulos de movimiento o con la modificación de los puntos de apoyo de un determinado ejercicio.

Junto a las indicaciones de cautelar que los ejercicios sean técnicamente bien ejecutados, el número de repeticiones y series acorde al estrés metabólico deseado, la carga a movilizar adecuadas a la capacidad individual, es conveniente considerar factores como el tiempo bajo tensión, buscar la máxima extensión en la fase excéntrica, la mayor contracción en la fase concéntrica e incluir ejercicios en varios planos y ejes que permitirán incrementar los resultados de nuestra rutina de entrenamientos para glúteos.



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

CAMPEONATO UNIVERSITARIO ESTUDIA EL RETORNO

# Torneo corto y con fin recreativo: la fórmula de Adesup para volver

**Samuel Esparza Muñoz**  
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

“Leve mejoría” es el concepto que se viene escuchando recurrentemente desde la autoridad sanitaria durante la última semana. Si bien es cierto, las alertas y los protocolos se mantienen activos a lo largo de todo el país, los 2.755 nuevos casos de Covid-19 en la jornada de sábado (al cierre de esta edición), confirmaban la baja sostenida de los últimos días. En palabras del ministro Enrique Paris, “una variación de casos confirmados a nivel nacional de -16% en los últimos siete días y de -36% en los últimos 14 días”.

Los números de la Región del Bío Bío, también, daban cuenta de ello, con 144 nuevos casos y un total de 1.317

Tras la extensa parada, que data de octubre de 2019, el certamen deportivo regional de educación superior analiza retomar las actividades durante la Primavera. Y aunque reconocen que todo dependerá de la evolución de la pandemia, están preparando protocolos y formatos para un regreso seguro.

casos activos (igualmente correspondientes al día sábado). Cifras esperanzadoras que, aunque no dan espacio en ningún caso para bajar la guardia, si permiten comenzar a proyectar lo que será la paulatina desescalada cuando estos informes logren una regularidad sostenida en el tiempo.

El deporte no escapa a lo anterior. Fue así como en la reciente semana y tras cuatro meses desde que se suspendió toda actividad en el país a causa de la pandemia, el Ministerio del Deporte (Mindep) hizo llegar a las distintas federaciones un

protocolo para el retorno seguro, el que comprende cinco grandes etapas, partiendo por el alto rendimiento.

Ante este escenario, en la Agrupación Deportiva de la Educación Superior (Adesup) no han perdido el tiempo y han puesto en marcha el proceso de cara a un potencial regreso a sus actividades que, en su caso particular, se suspendieron en octubre de 2019 a causa del estallido social y que en la presente temporada, no pudieron ni siquiera comenzar debido al coronavirus.

#### Novedades de Primavera

Carolina Fuentealba, coordinadora de Adesup, se refirió a las novedades respecto a un eventual retorno a las actividades cuando la contingencia lo permita.

“En la última reunión presentamos formatos de torneos para un posible regreso que podría ser desde septiembre en adelante. La idea son formatos cortos, de grupos, para que no se juegue todas las semanas, sino que semana por medio. Pero que los alumnos no se queden sin actividad, porque entendemos todo el estrés que ha generado esta situación”, manifestó.

“Esta vuelta se realizará apegándose a todas las normas prescritas por las autoridades, se seguirá todo el protocolo del Minsal así como lo



que disponga cada casa de estudios dentro de sus propias instalaciones”, añadió.

En cuanto a las disciplinas contempladas, Fuentealba indicó que se tratará que sea el 100% de las que se disputan habitualmente en Adesup. “Pretendemos incluir a todos los deportes, lo que nos complica un poco más es la natación, porque entendemos que puede tener un riesgo más alto de contagio, pero no queremos dejar afuera a ningún deporte. Se trata de dar una instancia participativa a todos los alumnos”, explicó.

Así mismo, la coordinadora sostuvo que el requisito

esencial será que las universidades e institutos vuelvan al sistema de clases presenciales. “Es lo fundamental que se retorne a las aulas, con lo que se podría seguir perfectamente durante el verano con la competencia. Creemos que si conseguimos recomenzar Adesup será muy bien visto por los alumnos, porque todos los que hacemos deportes lo único que queremos es sacarnos el estrés de este encierro. A fin de mes deberíamos tener una reunión para evaluar cómo va el acontecer nacional y proyectar lo que se viene”, concluyó Carolina Fuentealba.

#### Reencontrarse es la consigna

El presidente de Adesup, Renzo Merello, confirmó esta posibilidad de retorno luego del extenso receso que ha vivido la entidad. “Dentro de esta problemática del coronavirus hemos planteado varios escenarios y ahora que ya estamos casi en la quinceña de julio, pasamos del plan A al plan B. Hemos calculado que si todo marcha bien, si contamos con todos los permisos del Ministerio de Salud, efectivamente, podríamos tener a lo menos dos meses de actividades”, parte señalando.

Y agrega, “nos hubiera gustado tener una temporada más normal, haber desarrollado nuestros torneos como

siempre y mejorarlos. Pero en estas condiciones sería positivo tener algo concreto de vuelta y que los estudiantes se puedan volver a reencon-

## 12 instituciones

participan del torneo Adesup con un aproximado de 2.500 alumnos en varias disciplinas.

trar en una cancha o en un gimnasio”.

En cuanto a los deportes que estarían de vuelta, Merello sostuvo que, “siempre está en la mente poder desarrollar todas las disciplinas, pero hay dos temas a tomar en cuenta. Primero que las instituciones deben haber regresado a sus actividades y, lo segundo, que las autoridades sanitarias den las autorizaciones con todos los nuevos protocolos. Después veremos si se pueden realizar los deportes

colectivos o si sólo podrán desarrollarse algunas actividades”, expresó.

Al respecto, Merello reconoce que lo más importante a esta altura del juego es el reencuentro de los estudiantes por sobre el cariz competitivo. “El deporte está presente en la universidad como instancia formadora, complemento de la formación integral. Queremos generar una alternativa, que exista una actividad y no sea un año perdido en lo deportivo. Pero como este retorno debe considerar un proceso de puesta a punto físico, yo dejaría de lado el concepto competitivo y apuntaría a que el foco sea más recreativo, integrador, que nos volvamos a encontrar. No importa si en un mini torneo hay un ganador, el énfasis estará en disfrutar”, cerró.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





## #MeQuedoEnCasa y sintonizo Radio UdeC

**Nuestra Pauta**  
Lunes a viernes, desde las 13.00 horas.

Un resumen de las principales informaciones del día junto a nuestro equipo de prensa.

**La Radio Enseña**  
Lunes a viernes, desde las 17.00 horas.

Una iniciativa de Enseña Chile para que los alumnos de 7mo a 4to medio puedan seguir aprendiendo en forma entretenida desde sus casas.

**Diálogos Universitarios DEgyD**  
Lunes a viernes, desde las 18.00 horas.

Transmisión de los “Diálogos Universitarios sobre Equidad de Género y Diversidad: Desafíos de género frente al Covid-19 y sus efectos”, realizados en el marco del Proyecto de Extensión Académica y Vinculación con el Medio 2020.

f t i

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

[#NosCuidamosEntreTodos](https://twitter.com/NosCuidamosEntreTodos)





### César Burgos, ex delantero Naval y Fernández Vial

“Sigamos siendo fuertes, estando unidos y queriendo a nuestros adultos mayores, a los que tienen enfermedades crónicas. Se trata de respetar y amar al prójimo. Cuesta estar encerrado, pero seamos responsables. No tenemos todo lo de antes, pero hay mucho que hacer en casa”.

Carlos Campos A.  
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



TRABAJO PSICOLÓGICO HA SIDO CLAVE

# Entrenar sin fecha de competencia: ¿cómo mantener la motivación intacta?

Deportistas practican con objetivos a corto y mediano plazo, que de un momento a otro, se borraron del calendario. En semanas donde la salud mental importa tanto como evitar contagiarse de Covid-19, distintos protagonistas repasan el día a día de un escenario adverso.

En marzo se hablaba de junio o julio, pero ya en esta fecha la mayoría de los deportistas siguen encerrados en su casa, entrenando como pueden y sólo esperando. Algunos tienen patio, otros debieron mover los muebles para tener espacio, mientras afuera el panorama sigue igual de duro.

Salvo excepciones como algunos clubes de fútbol o el remo, la gran mayoría de los deportistas viven meses difíciles, donde de golpe han tenido que adaptarse a una realidad en la que el teletrabajo no corre para ellos. “Por lo menos volví el fútbol europeo para mirar algo en la tele que sea. Ha sido difícil todo, porque estás acostumbrado a una rutina, levantarte a la misma hora y prepararse para competir, pero ahora no hay nada. Hay días donde despiertas pensando que pronto habrá una solución a todo esto, pero, a veces, simplemente no hay ganas de nada, comentó el ex volante de Deportes Concepción, Matt Lagos, actualmente en San Felipe.

Josefina Viafora juega en Basket UdeC y aseguró que “es difícil saber que entrenas y no hay ningún campeonato cerca. No se sabe que pasará ni nada. Al final todo va en uno mismo, tratando de mejorar e irse superando. No queda otra para motivarse, es lo único que hay. Por mi parte, sigo entrenando en casa, acomodándome al espacio que tengo”, agregando, además, que “siento que, si a ti algo te gusta de verdad, tienes que saber adaptarte a todas las situaciones. Me ha costado mucho todo, igual he tenido bajones y he pensado ‘para que estoy entrenando si no tengo torneos cerca’. Pero al final lo tomé como un desafío personal, tratar de mejorar en

cosas pequeñas cosas que más adelante te pueden sumar. Esto puede servir para que en un futuro todos seamos mentalmente mucho más fuertes”.

#### Trabajo psicológico

Los niveles de estrés y ansiedad han aumentado a gran nivel en todo el mundo y para los deportistas no es la excepción. “Al principio varios se lanzaron a comer y ver series, por lo que hubo que reestablecer las rutinas para que no perdieran la forma. Desde el inicio de la pandemia, hemos orientado el trabajo a tener metas y objetivos acordados a todo lo que está pasando”, afirmó el psicólogo deportivo, Eliot Brito.

El profesional sostuvo que “los futbolistas siempre tienen como gran objetivo meterse en alguna copa o mantener la categoría, pero ahora todo se

modificó, porque al no haber competencia, existir gran incertidumbre y no saber cuando volverá todo, se generó desmotivación. La meta que establecimos fue realista: mantener la condición física. ¿Por qué eso? Porque es lo que en mucho tiempo cuesta lograr, pero se va de forma muy fácil. La intensidad con que se hace el trabajo es importante y debe ser media, o puede provocar algún tipo de lesión. Lo ideal es mantener un horario y ser flexibles, sabiendo que estamos viviendo un problema mundial. Si los deportistas logran aceptar que esto es algo global, se les hará más sencillo. Es clave la aceptación”.

Por lo menos en el fútbol, gran parte de los clubes cuentan con un psicólogo deportivo den-

tro de sus equipos multidisciplinarios. Otros deportes también se han nutrido de aquel complemento para sus planteles. “Hemos tenido charlas con psicólogos deportivos, para así no decaer”, confesó Matt Lagos, por ejemplo, a quien se sumó el técnico de Huachipato, Gustavo Florentín. “Tratamos de cuidar todos los puntos y aspectos, donde lo psicológico es fundamental para el plantel y cuerpo técnico. Comenzamos el retorno al trabajo con algo de temor, pero de a poco nos fuimos sacando las dudas. El psicólogo nos acompaña una o dos veces por semana, se reúne virtualmente con los jugadores y si es necesario de manera individual con alguno, también lo hace”, dijo el paraguayo del acero, club que, eso sí, hace casi un mes y medio volvió a las prácticas, bajo la preocupación de muchos en el plantel.

El tiempo pasa, el reloj corre, los días pasan y ya llegamos a la mitad del año. ¿Cómo trabajar con los deportistas el inevitable hecho de mirar reojo el calendario? Eliot Brito sostuvo que “nos centramos en el presente, que te da seguridad y autoconfianza. Si te pones a pensar que el tiempo pasa, o que volverás el próximo año, eso te genera más ansiedad, porque piensas en algo que es totalmente incierto. Los niveles de estrés han aumentado muchísimo, ya que el deportista siempre sabe cuando competirá, que el sábado o domingo juega y ahora no hay nada claro. Si muchos clu-

bes congelaron sueldos, lo que para todos fue complejo también. Todo esto sacó al deportista de su hábitat de entrenamiento, ya que nadie en casa tiene el mismo espacio que en una cancha”.

**Resilientes**

Dos atletas se hacen fuertes en este panorama adverso. Margarita Masías hoy vive y corre en Temuco, desde donde asegura que “entrenar me enfoca netamente en eso y no doy lugar a la angustia. No veo a mi familia desde enero y claro que no es fácil este momento, pero tomo el deporte como vía de escape. Si ya hay tanta cosa mala sucediendo, no puedo ser yo quien comparta más negatividad en redes sociales o en la vida. Siento

responsabilidad en el de-



FOTO: ARCHIVO / RAPHAEL SIERRA P.

porte, porque me sigue mucha gente y uno tiene que tratar de dar alegría, ¿qué saco con estar publicando cosas tristes? Uno tiene que motivar al resto, tratando de mantener lo que más se pueda la buena vibra”.

Catalina Bravo es otro ejemplo. Es lanzadora de disco y la pandemia cambió brusca-mente sus planes, pero ella busca lo positivo “Saber que hay mucha gente en tus mismas condiciones que aún así trabaja y ve formas de mejorar, ayuda a pensar que no puedes rendirte tan fácil. Debo agradecer

que tengo un hijo que me saca adelante todos los días. Ahora él ve lo que hace la mamá. El deporte es mi vida y me encanta. Si lo de-jo, ahí si me desmotivaría”, dijo la atleta.

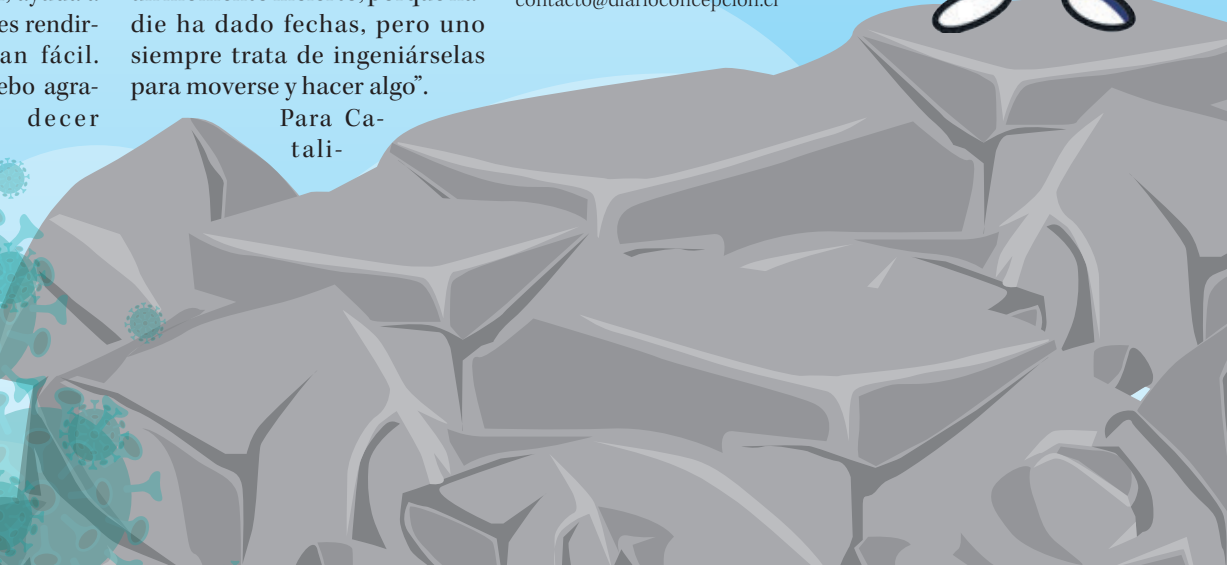
Masías, además, recalcó que “he tratado de enfocarme en cosas que antes no hacía. Mi trabajo en este tiempo ha sido fortalecer aspectos débiles que tenía, como la potencia, fuerza, explosividad y todo lo muscular. Acá en Temuco hubo cuarentena y estu-vo todo muy complicado en su momento, pero menos mal en la casa tengo trotadora. Claro que es un momento incierto, porque nadie ha dado fechas, pero uno siempre trata de ingeniárselas para moverse y hacer algo”.

Para Catali-

na Bravo, lanzadora de disco, la pandemia interrumpió hasta un proyecto de vida que iba más allá de lo deportivo. “Debería estar en Argentina, me fui a estudiar allá. Justo en febrero vine a buscar a mi hijo Martín y me pilló acá todo esto. Así que como el espacio en la casa no me da, he entrenado con él en la calle. Trato de aprovechar el tiempo junto a él y mi familia. De todo, siempre, hay que sacar cosas positivas”.

**OPINIONES**

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl





### Ángel López, ex volante F. Vial y Lota Schwager

“A la gente solo les digo que no se relajen, que la cosa está complicada. Hay que cuidarse, lavarse las manos, guardar la distancia correspondiente y salir sólo a hacer los trámites que son necesarios. Vamos a salir adelante juntos y ojalá no haya más muertes por este virus”.

FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCIÓN

FELIPE NUÑEZ estuvo el 2000 en Vial y volvió el 2015 a Huachipato.



Paulo Inostroza P.  
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

Goles de porteros siempre serán una rareza. En Chile, el que más marcó fue Marco Cornejo (25), seguido por Marcelo León (14) y Gastón Losa (9). Todos desde el punto penal. Pero hay unos pocos que marcaron de otras formas y no desde los doce pasos. Son 6 en el profesionalismo: Ezequiel Medrán, Víctor Loyola, Matías Dituto, Osmar Brunelli, Darwin Nieves y Felipe Núñez. A ellos, se suma Nicolás Peric, disputando un torneo internacional. Cuatro de ellos representaban a un club de la zona al lograr la proeza.

**Pionero vialino.** Para muchos, Osmar Brunelli es el mejor portero en la historia aurinegra, peleando lo alto del podio con Onofre Pino. Defendió a Fernández Vial durante dos campañas y, en la primera, la de 1990, dio la vuelta al mundo, tras marcar un gol de arco a arco contra Santiago Wanderers.

Esa tarde de viento en Playa Ancha, el argentino recibió un pase de un compañero y en aquel entonces, podía tomar la pelota con sus manos. La idea era buscar a uno de sus delanteros, pero la pelota dio un impredecible bote justo en la medialuna del área y se coló por sobre la cabeza de Guillermo Velasco. El marcador terminó 1-1, pero fue lo de menos. Brunelli es el único que ha marcado un gol de arco a arco en la Primera División de Chile.

**El “Chila” Núñez.** El 2000, un joven Felipe Núñez llegaba a préstamo desde Colo Colo. Rápidamente se adueñó del arco de Fernández Vial y demostró que tenía una gran personalidad, esa misma que lo llevaría a México y lo haría figura en Palestino.

Ese año, Vial era local en el Estadio Municipal de Concepción y del otro lado estaba el puntero San Felipe. El portero sorprendió a todos, se paró frente a la barrera, dando al marcador de goles, y metió un tremendo zurdazo arriba, al segundo palo del portero rival. Desde ese día fue bautizado como “Chila”.

**Nico en la altura.** El 2004, la UdeC no pudo hacer mucho en la

DE ARCO A ARCO O MEDIANTE TIRO LIBRE

# Cuatro veces en que el “1” festejó al inflar la red rival

Tres arqueros de clubes de nuestra zona anotaron pateando desde propia portería y un cuarto lo hizo ejecutando sobre la barrera.

Curiosamente, tres defendían a F. Vial.

NEWS

MEMORIA DEPORTIVA



vuelta de la Copa Sudamericana, pero dejó un gol para el recuerdo: Nicolás Peric descontó ante Bolívar pateando desde su propia portería y, desde luego, con la altura como gran aliado. Fue 2-4 y eliminación, luego del 0-0 en Concepción, pero el tanto del talquino fue noticia en todas partes. En ese tiempo confesaría que “le pegué para adelante y que pase lo que tenga que pasar. Fue golazo. Inolvidable.

**Tercer vialino.** Darwin Nieves fue un buen portero uruguayo que llegó el 2012 alvial de Pablo Abraham, en Segunda. En mayo visitaron al puntero Iberia y, con el marcador 1-1, se atrevió a patear de arco a arco, con muchísimo viento y batir a Germán Sotelo. Fue triunfo, con un gol medio olvidado que vale la pena recordar.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce  
contacto@diarioconcepcion.cl

# Entretención & Servicios

Santoral: Teresa de los Andes / Enrique / Joel

EL TIEMPO

HOY **4/14**

MARTES 3/15    MIÉRCOLES 5/13    JUEVES 10/12

LOS ÁNGELES 0/13

RANCAGUA 2/21

TALCA 0/17

SANTIAGO 3/22

CHILLÁN 0/15

ANGOL 5/12

TEMUCO 1/11

P. MONTT -1/7

## 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



	INSTRUIR		TODA	CERRO	AQUI EN PARIS	ANTIGUA MONEDA DE CASTILLA	ENCENDIDO	AULLARAN	
	CANDIDO								
	PUEBLO						UNO NINFA MARINA INV.		SOSERA INVERT.
	HIJO DE EVA				TIRA OLLA				
MERETRIZ		NAIPE MAGICO	CAIREL	HORADAR EL CRANEO ES GRINGO					
					VOCAL AMALGAMA		TRAS CU VOZ LEJANA		
	BAILE CARIBEÑO				BINARAS MUSA POETICA				
				VORTICE CRIBA					
DISTINTA OBTUSA				SEPARADOS GASTADO				AZUFRE	
MIEMBROS DE LA ETA						UNICA		P ADRIEN BR L	
MITAD DE CIEN		CUERDAS ACUDIRE						C IERVO O	
LITIO		BRETE REY DE BATANEA			OXIGENO Y EN PARIS			T IMAR EN D	
RECREO			NOTA RE LA MUDA		ARTICULO GALAXIA ESPIRAL			F ILIAL Y	
								R IT T U T	
								P PARTICIPANTES	
								C CALMARAN ASI	
								T E AD S OCAS	
								O RURO TARADA	
								R IN R IES	
								P A A OLE	
								R PLANES	
								E STAR RO	
								M IO OSCAR	

## 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 Essbio:	600 33 11000
Fono CGE:	600 -777 7777

## FARMACIAS DE TURNO

<b>CONCEPCIÓN</b>	Ahumada
Cruz Verde	• Av. Juan Bosco 501
• Rengo 601	[Atención durante las 24 horas]
<b>SAN PEDRO</b>	
Ahumada	
• Michimalonco 1120	(Atención durante las 24 horas)
<b>CHIGUAYANTE</b>	
Salcobrand	
• Manuel Rodríguez 575	
<b>TALCAHUANO</b>	
Cruz Verde	
• Av. Colón 396	

## SUDOKUS

### FÁCIL

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

### MEDIO

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

### EXPERTO

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