

¿Se debe o no usar mascarilla mientras se hace deporte en espacios abiertos?

En la franja Elige Vivir Sano, mucha gente se junta en plazas o parques. Si bien especialistas recomiendan no hacer ejercicio con mascarilla, sí dicen que debe usar si no hay un adecuado distanciamiento social.

DEPORTES PÁGS.10-11



FOTO.CAROLINA ECHAGUE M.

Más de 100 localidades serán beneficiadas con el proyecto "Última milla" a nivel regional

Gracias a la aprobación del Consejo Regional, recursos disponibles para esta iniciativa superan los \$15 mil millones. Su fin es reducir la brecha digital, mejorando accesos a servicios de telefonía móvil e internet.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG.7

Diario Concepción

Lunes 19 de abril de 2021, Región del Biobío, N°4693, año XIII

DE ACUERDO A CIFRAS ENTREGADAS POR SERNAMEG

Sólo un 34% de candidatos inscritos en Biobío son mujeres

De quienes aspiran a una alcaldía, una de cada cinco opciones es una mujer.

En la Convención Constitucional, por ley hay paridad de género. Y en la Región se logra el 50%, pero en las otras elecciones que se lle-

varán a cabo el próximo 15 y 16 de mayo, esa cifra no supera el 35%. En los alcaldes, de 130 candida-

tos inscritos sólo 26 son mujeres (20%). En concejales, la cifra es un poco más alta, pero no deja de ser baja ya que, de 1.316 pos-

tulantes, 461 son mujeres, mientras que hay 855 hombres que buscan ser ediles. Para la gobernación, de los ocho

candidatos inscritos, hay tres mujeres, lo que representa un 37,5%.

POLÍTICA PÁG.4



FOTO.CEDIDA HOSPITAL REGIONAL CONCEPCION.

El mensaje de pacientes con secuelas tras la Covid: "Hay que cuidarse"

De quienes se han contagiado, muchos deben aprender a hablar, comer y caminar de nuevo. "Aún hay gente que no respeta nada... El dolor que viví no se lo deseo a nadie", dijo Carlos Salazar.

CIUDAD PÁGS.5 Y 6



FOTO.RICARDO OBANDO/EL RANCAGUINO.

Otra vez a la UdeC se le escapó el triunfo en los últimos minutos

Con doblete de Luis Riveros, el Campanil parecía llevarse la victoria ante Santa Cruz. Pero como en su debut, se lo empataron sobre el final.

DEPORTES PÁG.9

La gimnasia artística escolar mantiene su desarrollo incluso en pandemia

La virtualidad permitió hacer encuentros en 2020, formato que continuará este año, en un deporte con cada vez más exponentes.

DEPORTES PÁGS.12-13



#FUE TENDENCIA

El tercer retiro del 10% y el Bono Clase Media fueron los temas que se tomaron las redes sociales durante el fin de semana.

Mientras sigue en duda si el nuevo retiro de fondos previsionales será realidad, una gran cantidad de personas salió a expresar su malestar por no calificar para las ayudas estatales.

El debate promete seguir durante la semana en torno a cómo los chilenos enfrentan la crisis económica desatada por la pandemia.

Rodrigo Alonso
(@Rodry_alonso)

Al único "bono" que califico es al tercer retiro, y me lo pago yo mismo.

Diputada Joanna Pérez
(@joannaperezolea)

El grito de desesperanza de miles de chilen@s que no califican para el #BonoClaseMedia confirma que el método de hiper focalizar la ayuda social, como ha insistido el Gobierno de Piñera, es un gran error. En tiempos excepcionales, necesitamos respuestas excepcionales.

Michelle
(@MichelleNico)

Cuando vives en un constante "no cumple requisitos". A esperar el tercer retiro.

Camilo Riffo Quintana
(@camiloriffo)

También es violencia acreditar pobreza, para que lo hagan más insultante con su letra chica. Hacen anuncios grandilocuentes y, mientras el presidente se enriquece, millones quedan fuera del bono clase media ¡Medidas universales son urgentes! Después dirán que no lo vieron venir.

Pablo Andrés
(@PabloAndres_Ic)

La única solución para mi cuñado y para mucha gente que no calificó, pese a tener disminución de sueldo, es el tercer retiro.

ENFOQUE

No se hablan

JORGE CONDEZA
Ingeniero comercial



Hace unas semanas comenté de estudios financiados por el Gore que involucraban miles de millones. Algunos un real aporte a la Región, pero otros un desperdicio masivo de recursos, incluyendo pagos en publicidad, gastos generales o administrativos, muchos de ellos inventados.

Realizando una revisión más exhaustiva se pueden encontrar proyectos que supuestamente deberían encadenarse o algunos derechamente duplicados.

Por ejemplo, el año 2016 se giró una orden de compra a la UBB por 73 millones de pesos para el "Diseño y Construcción de la Po-

lítica Regional de Fomento Productivo 2017-2022". El informe se entregó en enero del 2018 y se asume está en ejecución.

Paralelamente el Gore encargó a Desarrolla Biobío, una Corporación dependiente del Intendente, el "diagnóstico para la gestión del conocimiento del ecosistema de fomento productivo e Innovación". Para ello dispuso de 190 millones que se entregaron entre el 2017 y 2018. El Informe se despachó a comienzos del 2020 con una gran demora y 60 millones de gasto administrativo para generar las bases de la licitación del estudio (...)

Las actividades aéreas se inician en la región penquista en el mes de marzo del año 1785 según se señala en la obra "Historia Aeronáutica de Chile" de Enrique Flores Álvarez, al elevar en la Bahía de Concepción un globo de papel de tamaño suficiente para darles un espectáculo interesante a los invitados.

Esta notable primicia que ostenta nuestro país correspondió al navegante francés La Pérouse, quién emprendió un viaje de exploración por Oceanía, recalando en las costas chilenas, donde fue calurosamente acogido en la antigua Concepción.

Tal acontecimiento nos permite iniciar la era gloriosa de nuestra historia aeronáutica.

Transcurren varios años hasta que el 15 de abril del año 1946 en una reunión efectuada en la Escuela de Leyes se realiza la prime-

ra Asamblea y se constituye el "Club Aéreo Universidad de Concepción", nombrándose la primera Directiva, acordándose redactar los Estatutos y efectuar los trámites para obtener la Personalidad Jurídica.

Posteriormente, el 28 de agosto de 1946, se reduce a Escritura Pública el Acta de fundación, sus Estatutos y el Acta de aprobación de los Estatutos. En dicha escritura se señala "Siendo exactamente las 19 horas del día 15 de abril de 1946, se fundó en la ciudad de Concepción, el Club Aéreo Universidad de Concepción, corporación que tendrá por objeto fomentar la locomoción aérea en todas sus formas y aplicaciones. Fueron fundadores los señores: Ingo Junge R. de ingeniería, Sergio Droguett C., de ingeniería, Aquiles Fuentes, de leyes, René Iribarren, de dentística y Miguel Jarufe de medicina.

Presidente honorario del Club

Las dudas son evidentes. ¿Por qué en un caso el Gore actúa como mandante y en el otro su Corporación de derecho privado? Y ¿Quién necesita dos informes de lo mismo, sabiendo, además, que el diagnóstico partió después que se había definido la Política y sus estrategias?

Otro caso pintoresco y más reciente es lo contratado a fines del 2020 de un "Estudio para la preparación del traspaso de administración e instalación de los gobernadores regionales por la entrada en vigencia de las leyes 21.073 y 21074". Por 17 millones de pesos hubo 5 informes que contaron la historia de la regionalización, que avances había respecto a la elección de gobernadores, sus funciones y en definitiva un resumen bien ordenado de las leyes que todos conocen. Trato directo ya que esa empresa era la única capaz de entregar ese servicio.

En paralelo, la Subdere (dependiente del Interior igual que los Intendentes), aun no conozco a que costo, había encargado a la Universidad del Desarrollo el informe Orientaciones para Gobiernos Regionales y que tiene

toda la información necesaria para entender el proceso. Con eso bastaba y sobraba.

Pero bueno, el informe local trae asuntos de real peso, como por ejemplo un capítulo especial proponiendo destacar el Legado de los Intendentes a través de diversos hitos, como nombrar el actual edificio de la gobernación provincial como "Edificio de los Intendentes"; adquirir un libro denominado "Intendentes de la Región del Biobío y su legado"; o gestionar con los alcaldes de Concepción, Los Ángeles y Lebu que se nombre una avenida importante de la ciudad como "Avenida de los Intendentes". Todo matizado con múltiples acciones comunicacionales. No sé en qué estado estarán estas importantes gestiones.

No sólo existe un gastadero impresionante en asuntos que nadie lee, sino que se duplican los gastos porque el parecer los funcionarios y los sistemas no hablan entre sí, duplicando compras, pagando más caro por algo que otras reparticiones compran más barato y un largo etc.

¿Agotador cierto? ¿Qué piensa usted?

Aniversario del Club Aéreo Universidad de Concepción

MAXIMILIANO DÍAZ SOTO
Presidente Corporación Aérea Biobío - Ñuble



Aéreo fue el rector de la Universidad don Enrique Molina Garmendia, cargo que posteriormente ocuparon los rectores David Stichkin Branner, Ignacio González Ginouvés y Edgardo Enríquez Froeden.

En esta fecha de recuerdo y de celebración de su 75° aniversario recordar a exintegrantes del directo-

rio, a los instructores y al personal de mecánicos y de administración que han estado a cargo del Club Aéreo. Homenaje a Jorge Rivera Parga, Ingo Junge R., Sirinio Saavedra Saavedra, Emilio Ginouvés Asenjo, Ricardo Burgos Smith, quienes han presidido el Club Aéreo Universidad de Concepción.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

Si bien el proceso de vacunación ha avanzado de forma correcta, los nuevos contagios y casos activos, tanto en la Región como a nivel nacional, siguen muy altos. El aumento de camas críticas se mantiene al límite, con poca disponibilidad, y va en aumento la cantidad de personas menores de 40 años que llegan a una condición grave al contraer el virus. Sin dudas, un panorama aún muy preocupante, por lo que cuesta entender que muchas personas mantengan un comportamiento irresponsable, inconsciente, y alejado de las normativas sanitarias más esenciales.

Hace unos días, 29 personas fueron detenidas por hacer una celebración en un laboratorio de muestras PCR, en Santiago. Aseguraron que el "motivo" del festejo era que cumplieron un año realizando esta labor. Resulta inexplicable que gente que, en teoría, debiera tener incluso una conciencia mayor ante la pandemia, por su cercanía a una labor tan esencial como el análisis de muestras, realice este tipo de acciones. Y más allá de las sanciones, del repudio público de buena parte de la ciudadanía, le envía un mensaje totalmente equivocado a quienes mantienen una postura de relajación en torno a lo que estamos viviendo.

Lamentablemente, el acelerado avance en el proceso de vacunación también ha provocado un efecto negativo, en el sentido que hay una mayor protección y se pue-

La irresponsabilidad no para



La detención de 29 personas en Santiago, que estaban haciendo una celebración en un laboratorio de muestras PCR, es otro reflejo de la falta de conciencia en la sociedad.

de "retomar" la libertad. Ello no es así, en ningún caso, y todas las autoridades han repetido el mensaje: independiente que ya se tengan las dos cosas, debe mantenerse el uso de mascarilla, el lavado permanente de manos y el distanciamiento social, saliendo del hogar sólo en casos muy necesarios y urgentes.

A nivel regional, desde hoy volverán a implementarse controles en los principales puntos de acceso a Concepción, y también se intensificarán las labores de fiscalización en Los Ángeles, la comuna que presenta el panorama más preocupante en Biobío. Medidas que pueden provocar atochamientos, congestión vehicular en ciertos puntos, pero que sin dudas aparecen como necesarias.

Héctor Muñoz, seremi de Salud, manifestaba que hay personas que también hacen mal uso de sus salvoconductos laborales, pues trabajando en su misma comuna de residencia aparecen en otros lados, sin motivos justificados. Otra falta de criterio que debe parar.

CARTAS

Carrera presidencial

Señora Directora:

Mucha(o)s de los candidata(o)s que hoy están acomodándose en los partidores de la carrera presidencial, igual están pensando, porque tienen que asegurarse el futuro...¿Qué van a hacer si no les resultan sus planes de llegar a La Moneda?...

Pues bien, como ya han hecho y seguirán haciendo una buena inversión, y no hay tiempo que perder, la alternativa más cercana, es la de presentarse entonces como postulante al Senado, ni más ni menos. O sea, si no me resulta aquí, me presento allá, y si no me resulta allá, vuelvo para acá y podríamos seguir.

¿Señor Piñera, Presidente de Chile, señora Provoste, presidenta del Senado, señor Paulsen, presidente de la Cámara de Diputados, no les parece a ustedes que hay algo que no funciona, por favor, aumenten los requisitos, las restricciones para postular, exijan exámenes para que demuestren que tienen los respaldos para llegar a ocupar cargos que tienen asociadas altísimas responsabilidades, porque debemos estar de acuerdo,

que no han sido pocas las desafiaciones, por decirlo de una manera que aprobaría la RAE, de personas que han sido elegida(o)s cumpliendo los paupérrimos requisitos que hoy se exigen, no les parece a ustedes que llegó la hora de cortar el "postular y abrazarse", poniendo las mismas reglas y obstáculos que tienen que superar cualquier chilena o chileno que postula a su ansiado trabajo.

¿No les parece a ustedes, que llegó la hora de ponernos serios, para que solo accedan al Congreso, alcaldías, gobernaciones o a La Moneda las personas que cuentan con los respaldos más que necesarios para ejercer, en la forma y en el fondo, dejando fuera a todos quienes no le dan la verdadera seriedad que corresponde, a estos vitales cargos, que influyen determinante en la vida de las chilenas y de los chilenos? ¿No creen ustedes?

Luis Enrique Soler Milla

Food trucks Brisas del Sol

Señora Directora:

Hace un tiempo vivo en el sector Brisas del Sol, en Talcahuano. En las cercanías del Casino Marina

del Sol, se ubican muchos *food trucks*, que en gran parte no han dejado de funcionar durante la cuarentena.

En este periodo, es común ver a familias comiendo en sus cercanías, sin las más mínimas medidas sanitarias. Y no sólo eso: también hay autos que, peligrosamente, ingresan a ese sector contra el sentido del tránsito, a alta velocidad y sin respetar, incluso, cuando se topan con vehículos que vienen usando la vía correctamente.

Ojalá que las autoridades pertinentes puedan dar una mayor fiscalización a esta situación antes que haya una desgracia que lamentar.

Irma González Núñez

¿Estacionamientos?

Señora Directora:

En varias calles del centro penquista, donde hay ciclovías, muchos vehículos se estacionan, aunque ello está prohibido. Sé que hay muchas necesidades en este momento, pero es algo que debería fiscalizarse prontamente.

Guillermo Gómez Rivera

CONTADORES Y LA RENTA



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

Paola Zúñiga, comunicadora especializada en música

“Frente a los complejos momentos por los que estamos atravesando como humanidad, la empatía, conciencia, cohesión familiar y cobijarse en el hogar se transforman en actos vitales para sobrellevar esta profunda crisis”.

FOTO: ISIDOR VALENZUELA M.

26

mujeres

buscan llegar a un sillón municipal en la Región del Biobío, solo en cuatro comunas hay equidad.

Escuelas de liderazgo

Tiene el SernamEG para potenciar la participación de mujeres en política.

Marcelo Castro Bustamante
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

Solo buenos augurios a nivel internacional, incluso recibiendo felicitaciones desde otros países, tuvo Chile tras aprobar la paridad en la Convención Constitucional y lo mismo en los candidatos que buscarán llegar a ella.

Si bien en la Región del Biobío se logra el 50%, ya que la ley lo obliga, en las otras elecciones que se llevarán a cabo el próximo 15 y 16 de mayo, esa cifra no supera el 35%.

Por ejemplo, en los comicios de alcaldes, de los 130 candidatos inscritos, sólo 26 son mujeres, lo que representa un escuálido 20%. La cifra más baja en estas elecciones. Aunque, hay cuatro comunas que tienen paridad en sus candidaturas, esto se debe a que van solamente dos postulantes.

En concejales, la cifra es un poco más alta, pero no deja de ser esmirriada, ya que, de 1.316 postulantes, 461 son mujeres, mientras que hay 855 hombres que buscan ser ediles.

De los ocho candidatos inscritos, hay tres mujeres que buscan ser la primera gobernadora regional, lo que representa el 37,5%.

La directora regional del SernamEG, Lissette Wackerling, dijo que la entidad cuenta con “con el programa Mujer y Participación Política, que a través de jornadas de sensibilización y Escuelas de Liderazgo busca incluir e incentivar a más mujeres a ser parte de las elecciones para distintos cargos. Esta ha sido una buena experiencia en años anteriores, y sabemos que ha servido. Pero debemos insistir para que sean más mujeres quienes postulen en los próximos años”.

Accionar de los partidos

Los partidos políticos reciben incentivos por la participación femenina, por ejemplo, mayor fi-

LAS MUJERES reciben un mayor financiamiento en materia de campañas políticas.



SEGÚN CIFRAS DEL SERNAMEG

34% de las candidaturas inscritas en el Biobío son mujeres

Aunque en las postulaciones a la elección de constituyentes prima la equidad, en el caso quienes aspiran a alguna alcaldía uno de cada cinco opciones es mujer. Lo anterior, a pesar de los incentivos que hay para los partidos políticos.

nanciamiento cuando se trata de candidaturas femeninas.

La presidenta regional del PRO, Carolina Ceballos explicó que “la cancha aún es dispereja por lo que es difícil tomar la decisión para participar en política. Pero en organizaciones sociales es dónde se ve la mayor participación, pero en los partidos, son muy pocas personas que dice estar en un partido. Estamos entregando herramientas, apoyando con espacios de participación”.

La diputada y vicepresidenta nacional de la DC, Joanna Pérez, dijo que “tenemos como eje rector apoyar los liderazgos femeninos, pero más allá de llevar candidatas deben ser electas. También tenemos que levantar las barreras de entrada, por ejemplo, para las mujeres jefas de hogar a quien debemos brindarles apoyo económico y social, además de formación”.

Visión de la academia

Desde el mundo universitario encuentra relevante que se dé a conocer las bajas cifras de participación femenina en el mundo político, ya que así se visibiliza una realidad latente en el país.

La académica de Ciencias Políticas de la Universidad de Con-

cepción (UdeC), Jeanne Simon, aseguró que “demuestra que la paridad en la Constitución ha tenido un impacto en la manera de ver la participación de la mujer en la política (y en la economía y sociedad). Ya no es suficiente tener participación de la mujer sino se reconoce la necesidad de lograr la paridad”.

Cuestionó, eso sí que “los partidos siguen siendo un Club de Toby, y las candidaturas generalmente surgen desde su experiencia como dirigente social o gremial. Aunque no se puede generalizar a todos los partidos”.

Simon valoró la estrategia (apoyada desde Servel y Mmeg) que ha sido capacitación para las candidatas. “Así, desde los partidos, realizan cursos de capacitación focalizados a mujeres”, sostuvo.

La seremi de la Mujer y Equidad de Género, Marissa Barro, dijo que “la cuota de género por ley representa un avance, pero nos damos cuenta que no es suficiente. El llamado es a los partidos políticos a apoyar e incluir más mujeres en sus listas”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad



#MeQuedoEnCasa

Gislaine Granfeldt, secretaria académica de la Facultad de Farmacia UdeC.
 “#MeQuedoEnCasa no tan sólo por mis hijos y mi familia, también por los tuyos. Hoy más que nunca entre todos nos cuidamos. Quédate en casa”.



CARLOS SALAZAR lleva tres meses internado.

Ximena Valenzuela Cifuentes
 ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

MUCHOS DEBEN APRENDER NUEVAMENTE A HABLAR, COMER Y CAMINAR

Pacientes secueledos de coronavirus piden a “porfiados” cuidarse

Sólo en 2020 más de 1.500 personas de la Región requirieron camas UCI. Casi 400 enfermos se han recuperado en las salas weaning del Hospital Regional.

Más de 3,5 veces a capacidad máxima se podría llenar el estadio Ester Roa Rebolledo de Concepción con las 108.758 personas del Biobío que se han contagiado de coronavirus, de las que cerca del 5% ha requerido cama UCI y 1.783 no lograron sobrevivir.

El año pasado 1.391 personas de la Región requirieron cama UCI, a estas según explicó el coordinador de Redes Asistenciales, Carlos Vera, se debe sumar 251 pacientes que, hasta el 15 de abril de este año, fueron trasladados a otras regiones.

Aún no tienen las cifras de este año, el detalle hasta 2020 indica que 1.642 personas de la Región estuvieron en UCI y 1.050 conectados a ventilación mecánica y “de todas estas personas se nos ha muerto en la Región 256 y fuera de la Región 45”, dijo Vera.

Aprender a hablar, comer e, incluso, caminar son sólo parte de

las consecuencias que contagiados de coronavirus deben enfrentar después de estar conectados a ventilación mecánica o ser sometidos a traqueotomía para salvar sus vi-

das. Por ello y buscando evitar que otros los sufran, pacientes secueledos de coronavirus, que aún dan la batalla para recuperarse, dieron su testimonio y llamaron a los porfia-

dos a cuidarse y quedarse en casa.

Hace tres meses Carlos Salazar, 73 años, fue internado en el Hospital Regional, pasó por la UCI y tras ser extubado fue derivado a la sala weaning de recuperación, aún no sabe cómo se contagió, pues según dice, fue siempre cuidadoso.

Está agradecido del personal que lo atiende, contó que la fonoaudióloga, Ignacia Oliva, incluso, le canta, pero su vista se nubla cuando piensa en quienes se siguen exponiendo. “He visto a algunos que no respetan nada y no les pasa nada (...) y si llegaran a estar como estoy yo. No se lo deseo ni a mi peor enemigo (...) No saben el dolor, aunque uno trata de mejorar y no mejora”.

En la misma unidad weaning se encuentra la coronelina, Jacqueline Vergara, quien tampoco sabe cómo se contagió, pues en su casa, según dijo, todos se cuidaban.

Continúa en pág. 6

Ciudad



FOTOS: CEDIDAS

JACQUELINE VERGARA asegura que no sabe cómo ni donde se contagió.

Viene de pág. 5

“Estoy desde el 13 de febrero acá y estuve muy complicada”, relató con evidente dificultad y comentó que ahora, gracias a las atenciones recibidas, se siente mejor, ahora mantiene contacto con su familia por videollamadas, aunque reconoció que igual extraña la cercanía con su hija y nietas.

“Hay que cuidarse hartito, mucho; los jóvenes no entienden que no pueden salir” recalzó.

La tristeza queda

Rafael Santander, venezolano de 50 años, se contagió en la pensión en que vive en Chiguayante con algunos de sus compatriotas y chilenos.

El abogado, que no llegó a estado crítico, pero aún permanece con terapia respiratoria por merma de capacidad, contó con tristeza que producto del virus perdió a su padre el 15 de diciembre.

A pesar de que todavía le cuesta hablar, producto de intubación, llamó a los chilenos a cuidarse y saber que por “un carrete, un ratito, pones en riesgo y peligro la vida tuya, la de los tuyos y no es justo (...) la vida se va, pero la tristeza queda como la mía por la partida de mi papá. Tienen que quitarse el concepto de que no es real”.

Agradeció el apoyo recibido en el hospital y dijo que el personal de la unidad weaning “tienen convicción, fuerza y energía, las que tienen para dársela a uno que está aquí acostado, que está aquí mal, toda esa energía es la que nos va a sacar adelante”.

Como Carlos, Rafael y Jacqueline, 196 personas estuvieron en las

unidad weaning instaladas en las salas 31 y 32 del centro hospitalario. “Entre enero y marzo de 2021 van 180 y a eso hay que sumarle la apertura de la Sala 37, la tercera en la modalidad weaning desde el 22 de marzo, que ha recibido y tratado a otros 10 enfermos post cuadros de Covid graves”, detalló el director del Hospital Regional, Alejandro Torche.

El médico broncopulmonar y subdirector médico del Hospital Regional de Concepción, Miguel Aguayo, explicó que los pacientes después de tener una neumonía por Covid y haber estado conectado, intubado y sedado por muchos días, las personas necesitan rehabilitación y reintegración.

“Muchas funciones que para nosotros son básicas como pararse, comer, ir al baño y sentarse son hábitos que se pierden por el largo reposo y la inactividad, por ende, se generan problemas motores”, aseveró y agregó que, a este tipo de pacientes, se les conocen como, críticos crónicos.

La unidad que se encarga de la rehabilitación de contagiados por coronavirus, ubicada en el monoblock del regional, cuenta con 20 camas con equipos integrales conformados por kinesiólogos, terapias ocupacionales, fonoaudiólogos, enfermeras, tens y médicos de diversas especialidades como fisiatras, por nombrar algunos. Se esfuerzan en cada turno en reeducar a los pacientes que han debido someterse a complicados procedimientos para recuperarlos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

301

pacientes

de la Región que requirieron cama UCI para enfrentar el cuadro de Covid-19 no lograron sobrevivir.

Las tres salas de recuperación del

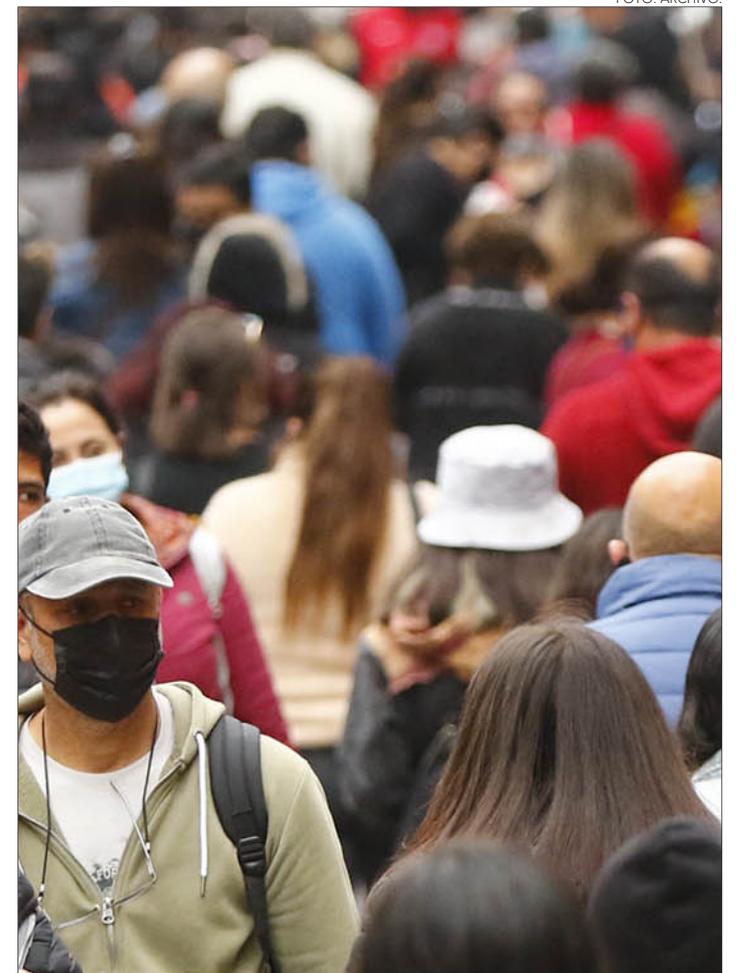
Hospital Regional cuentan con personal multidisciplinario para rehabilitar a los pacientes.



EL VIRUS es real y hay que cuidarse, dijo el venezolano Rafael Santander.

Los Ángeles otra vez encabeza la Región en casos diarios de Covid

FOTO: ARCHIVO



En el informe dado a conocer ayer, se registraron 657 nuevos casos de coronavirus a nivel regional, y los activos alcanzan los 4.589. Nuevamente, la comuna que encabezó el listado en relación a los nuevos contagios fue Los Ángeles, con 100.

Héctor Muñoz, seremi de Salud, indicó que “la Región, al 17 de abril, registra 108.786 casos acumulados de Covid-19, 71.432 de la provincia de Concepción, 24.134 en la de Biobío, 11.973 de Arauco, 924 de otras regiones y 323 en investigación domiciliaria. Adicionalmente, se registran 4.589 casos activos, 2.659 en la provincia de Concepción, 1.429 en Biobío, 427 en Arauco, 34 en otras regiones y 40 en investigación domiciliaria”.

En cuanto a la situación hospitalaria, Muñoz detalló que “en la red regional de salud pública y privada tenemos un total de 312 camas UCI y 160 camas UTI, con 22 y 29 disponibles, respectivamente, que equivalen al 7% y 18% de disponibilidad. Además, se cuenta con una alta capacidad de reconversión, pudiendo derivar pacientes a recintos de la misma región a otras regiones del país de ser necesario. La dotación de ventiladores mecánicos llega a 318, 91 disponibles, correspondiente al 29%”.

Hoy se retoman los controles

Nuevamente habrá fiscalización en los puntos de acceso a Concepción, para disminuir la movilidad.

En el informe además se puntualizó que en Biobío se han realizado total de 1.252.229 exámenes practicados, con 110.137 resultados positivos, que equivale a una positividad acumulada del 8,8%. Ello, sin considerar los exámenes practicados en la Región, pero que provienen de otras regiones del país.

“Al 17 de abril 1.056 personas Covid-19 positivos y contactos estrechos que desarrollan enfermedad leve o muy leve y sin criterios de hospitalización realizan su cuarentena en nuestra red de 22 residencias sanitarias, ocupando 808 de las 964 habitaciones habilitadas, lo que representa un 84% de ocupación”, dijo el seremi de Salud.

Por otra parte, cabe recordar que hoy volverán los controles sanitarios en los puntos de acceso a Concepción, medida que pretende disminuir la movilidad en la intercomuna.



Cecilia Aguayo, traductora.

“Me quedo en casa porque no me quiero morir ni que muera alguien de mi familia. Aprovecho de enseñar a mis hijos que mis decisiones individuales tienen consecuencias colectivas. Es decir, apporto a la sociedad”.

Aníbal Torres Durán
contacto@diarioconcepcion.cl

CON LA MISIÓN DE DISMINUIR LA BRECHA DIGITAL EN LA REGIÓN

Biobío: 112 localidades serán beneficiadas con el proyecto “Última Milla”

Con el objetivo de brindar una mejor conectividad en todos los rincones del país, se están desarrollando proyectos de implementación de infraestructura óptica a nivel nacional. En esta línea, los Gobiernos Regionales tienen la misión de elaborar el proyecto “Última Milla” para realizar un diagnóstico en las localidades de la mano con los respectivos municipios.

En total, son 122 localidades las que tendrán mejores accesos a los servicios de telefonía móvil e internet, acortando la brecha digital a nivel nacional, apuntó el seremi de Transporte, Jaime Aravena.

“Esto hace justicia en materia de telecomunicaciones en el Biobío, el proyecto significa que llevamos fibra óptica a las localidades más apartadas de la Región y permitirá disminuir la brecha digital y poner equidad a las comunas rurales. Más de 15 mil millones estarán distribuidos por los próximos 5 años, y por eso quiero agradecer al Consejo Regional y especialmente al intendente que propuso esta iniciativa al Core, que va de la mano con el FON del MTT que ejecuta la obra de llevar la fibra óptica al centro de la comuna y este proyecto “Última Milla” lleva la conectividad desde ese centro hasta las 112 localidades”.

Trabajo y educación remota

Esta iniciativa está cofinanciada por el Fondo Nacional de Desarrollo Regional y la Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo, beneficiando principalmente a las provincias de Arauco y Biobío, que presentan mayor dificultad en la accesibilidad digital a sus territorios.

El proyecto está en línea con las nuevas modalidades de trabajo y educación remota debido a la pandemia por Covid-19, por eso que desde el Gobierno Regional valoraron la aproba-



Gracias a la aprobación del Consejo Regional los recursos superan los \$15 mil millones para lograr mejores accesos a los servicios de telefonía móvil e internet.

ción de recursos de parte del Core Biobío, que beneficiarán a miles de personas que se han tenido que adaptar a las modalidades online.

“Agradecemos el compromiso del Consejo Regional tras aprobar por unanimidad el proyecto “Última Milla”, el cual se desarrollará en un período de cinco años llevando conectividad con una tarifa especial a los rincones más alejados del Biobío. Sabemos que no ha sido fácil adaptarse a las nuevas formas de relacionarnos, trabajar y educar a nuestros hijos debido a la Covid-19, pero esta es una muy buena noticia porque las dinámicas telemáticas llegaron para quedarse”, manifestó

Patricio Kuhn, intendente de la Región del Biobío.

La iniciativa denominada “Última Milla” tendrá un impacto estimado de 50 mil 737 habitantes en el Biobío, región que ha dado un paso importante para democratizar el acceso a la conectividad con la aprobación de este proyecto.

En este sentido, el presidente del Consejo Regional, Patricio Lara, destacó la importancia de esta iniciativa para lograr nivelar el acceso a la conectividad. “Una de las tantas evidencias que nos ha dejado la pandemia es la falta de conectividad, hoy las modalidades telemáticas hacen que la carga que se requiere es muy alta, por lo tanto estamos muy contentos como Consejo Regional por haber aportado con esta inyección de recursos para que a corto, mediano y largo plazo podamos tener una mejor conexión de internet, lo cual es vital pensando en los estudiantes y las personas que realizan teletrabajo y esto también es en parte para nivelar el acceso a la conectividad para todos los habitantes de la Región”, sostuvo Lara.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Universidad de Concepción

JUNTA GENERAL ORDINARIA DE SOCIOS

De conformidad con los artículos 27 y 29 de los Estatutos de la Corporación Universidad de Concepción, convócase en SEGUNDA CITACIÓN a los Socios Activos a Junta General Ordinaria de Socios para el viernes 7 de mayo de 2021 a las 18:00 horas que se realizará en el Gimnasio A de la Casa del Deporte Barrio Universitario, Concepción y conocerá de la siguiente Tabla:

1. Memoria Anual y Balance de la Corporación años 2019 y 2020.
2. Elección de Siete (7) Directores.
 - a) Cinco (5) Directores periodo estatutario de 4 años, y
 - b) Dos (2) Directores por vacancia del cargo debido a renuncia de sus titulares por el período hasta el 10 de septiembre de 2022.
3. Varios.

**RECTOR
Presidente de la Corporación**

Economía & Negocios

Comenzó postulación *online* al bono Clase Media

Con retraso en la plataforma del SII el pasado sábado, comenzó la postulación *online* al bono Clase Media.

De acuerdo a lo informado por el Ejecutivo, el Bono Clase Media lo recibirán quienes hayan tenido una caída de un 20% de sus ingresos brutos, sean trabajadores dependientes o independientes. Los datos los proporcionará de manera automática el SII cuando se realice la gestión.

Los postulantes, eso sí, pueden ser aquellas personas que tengan

Bono para pensionados

Para el Bono Pensionados, la ministra Desarrollo Familiar, Karla Rubilar, confirmó que el beneficio será automático.

un salario bruto desde el sueldo mínimo hasta los \$2 millones; y en el caso del Préstamo Solidario no existe límite de ingresos.

No podrán acceder al Bono Clase Media quienes la vez anterior lo obtuvieron sin que les correspondiera y luego no lo hayan restituido.

El Bono Clase Media 2021, informó el Gobierno, será "por un monto de hasta \$500 mil que lo recibirán quienes tengan una renta entre el salario mínimo y \$1,5 millones, y decrecerá para rentas de hasta \$2 millones".

QUIENES GANAN el salario mínimo y hasta \$408.125 no tendrán la necesidad de acreditar baja alguna en sus ingresos.



Javier Ochoa Provoste
javier.ochoa@diarioconcepcion.cl

Siempre el ítem servicio aparece como el talón de Aquiles del turismo en Biobío y otras zonas de Chile, cuyo potencial no está en discusión, pero sí existen importantes brechas a salvar. De ahí la importancia de crear instancias de capacitación como el programa de la USS, Formación de Embajadores Turísticos, que ahora inicia clases para cien becados con aportes del Gobierno Regional, vía el Fondo de Innovación para la Competitividad (FIC).

El subsecretario de Turismo, José Luis Uriarte, hizo una evaluación similar sobre la realidad del sector. "La pandemia ha dificultado la mayoría de la actividad económica del país, pero, para el turismo, más que de dificultades hablamos de imposibilidad. No hay subsidio que pueda reemplazar la presencia de los turistas".

La autoridad dijo que, sin embargo, "hay que prepararse para el futuro que viene. Al pasar la pandemia habrá mayores exigencias, será un nuevo turista, diferente, que exige seguridad, confianza, por lo tanto, se debe aprovechar este espacio, para que seamos capaces de enfrentar una nueva realidad con más herramientas de las que teníamos antes". Agregó que el Gobierno está haciendo un significativo esfuerzo en el rubro. "Por eso hemos lanzado programas, a través de la Corfo, por ejemplo, pero no nos quedaremos sólo ahí", afirmó.

También se conectó de manera virtual el intendente de la Región del Biobío, Patricio Kuhn, quien planteó que esta iniciativa "permitirá formar a cien personas, provenientes del mundo público, privado, que al término del programa serán embajadores en conocimientos, en transformación digital y en una serie de otros contenidos, para aportar al turismo que enfrenta momentos tan duros".

A continuación, Francisco Flores, vicerrector de la U. San Sebastián Concepción, recordó los inicios del FIC. "Comenzamos a desa-

PROGRAMA LO EJECUTA LA USS CON APORTES DEL GOBIERNO REGIONAL

Cien "Embajadores turísticos" comienzan su capacitación

Con la presencia del reconocido animador de televisión, Francisco Saavedra, se dio el vamos a las clases de los becados. Se trata de formar a representantes que más tarde tendrán la misión de replicar experiencias y aplicar lo aprendido.

FORMACIÓN en idioma inglés, servicio cliente-operadores, gastronomía regional y habilidades comunicacionales destacan entre contenidos.



rollar la arquitectura del programa muy felices, cuando esta pandemia se veía lejana, y debimos adaptarnos prontamente. Ello fue posible porque hay un gran equipo detrás", destacó, a la vez que sindicó al poco conocimiento de la Región, del lenguaje turístico y de la diferenciación de

valor, como la "competencia desleal" en este rubro. Invitó a los becados a ser reclutadores de otros embajadores, a fin de potenciar mayor retroalimentación y generar más conocimiento.

El ciclo formativo consiste en clases repartidas en 10 módulos, que in-

cluirán contenidos como habilidades comunicacionales, inglés, industria creativa, servicios cliente-operadores, contexto histórico, patrimonio y gastronomía regional, entre otros.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl



#MeQuedoEnCasa

María Asurmendi, basquetbolista

“Tomemos el deporte como metáfora: para jugar con la máxima responsabilidad, conscientes de que no es un partido más, es salud mundial. Necesitamos jugadores de equipo, solidarios y ejemplares. Y aquí jugamos TOD@S”.

FOTO: RICARDO ABANDO/ EL RANCAGUINO



Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



CAMPANIL IGUALÓ COMO VISITA A SANTA CRUZ

Otra vez a la UdeC se le arrancó la victoria en el cierre del duelo

El duelo no pintaba bien para la UdeC. Abajo en el marcador antes de los 10', y sin encontrar su juego. Sin embargo, una falla las luces del estadio paró el juego, y al regreso el Campanil dio vuelta el marcador pero, tal como en su debut, un gol sobre la hora le quitó la victoria.

El local comenzó con todo, y al minuto Pezoa pudo abrir la cuenta, pero Reyes estuvo bien en la contención. El exRangers junto a Becica, González y Duma proponían un juego vertical en ataque y por ello no tardó la apertura de la cuenta. Tras un córner, Vergara anticipó a la zaga auricelo y anotó a los 8 minutos.

Santa Cruz mantuvo la presión, pero pasados los 15 minutos la UdeC insinuó una tibia reacción. A los 20', el partido se detuvo debido a una falla en el generador, que no permitía encender las luces del estadio. El receso obligado fue de poco más de 20 minutos, pues cerca de las 18.45 horas volvió el fútbol.

La para le hizo bien al Campanil, que tomó el control sobre todo al quedar con uno más, pues Gaete se fue expulsado tras falta a Santos.

Auricelos lo pasaban mal, perdían y un problema eléctrico suspendió el duelo. A su regreso, lo dio vuelta, pero tal como ante S. Morning le anotaron sobre el final.

Riveros lo igualó tras buena acción personal -avivada de Barroilhet en el inicio de la jugada-, y el propio Santos estuvo cerca de poner el 2-1 pero el meta García sacó su cabeza.

Tras cartón, el juez Jara cobró penal por falta contra Riveros. El propio paraguayo se encargó de ejecutarlo y puso el 2-1 para la visita.

En el complemento, la UdeC salió a aguantar el resultado. Pudo aumentar con cabezazo de Cavero,

ante un local que sentía mucho estar en inferioridad numérica. Hurtado se la jugó con los ingresos de Taiva y Fuentes, pero no generó mucho peligro. A los 80' tuvo una opción a través de Vergara, que desvió en área chica.

A uno del final, un remate de Taiva desde la entrada del área cerró el marcador definitivo.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Estadio Joaquín Muñoz García
Árbitro: Felipe Jara

	2		2
--	---	--	---

SANTA CRUZ U. DE CONCEPCIÓN

GOLES

8' Vergara 89' Taiva	39' Riveros 45' Riveros de penal
-------------------------	-------------------------------------

FORMACIONES

M. García G. Zúñiga C. Vergara E. Flores J. Aros A. Rodríguez J. Gaete A. Becica C. González D. Pezoa C. Duma	G. Reyes J. Saldías E. Godoy H. Cavero F. Saavedra K. Medel M. Cortés M. Santos M. González R. Barroilhet L. Riveros
---	--

DT O. Hurtado	DT H. Balladares
------------------	---------------------

CAMBIOS

[60'] B. Taiva por G. Zúñiga [70'] J. Fuentes por D. Pezoa	[70'] F. Neira por M. González [79'] G. Córdoba por R. Barroilhet [79'] H. Sanhueza por K. Medel [85'] C. Navarrete por J. Saldías [85'] C. Opazo por M. Santos
---	---

TARJETAS AMARILLAS

Becica, Flores, García	Cortés, Santos, Saavedra, Barroilhet, Saldías
------------------------	---

TARJETAS ROJAS

Gaete	No hubo
-------	---------

Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



Con buena parte del país en cuarentena, la franja horaria Elige Vivir Sano se ha transformado en el momento que tienen las personas acostumbradas por años a hacer actividad física para continuar con sus rutinas. Y no sólo para ellas, sino que también es aprovechada por gente que quiere caminar o tomar algo de aire fresco en un confinamiento que, en varias zonas del país, al parecer no tiene fecha de término.

De hecho, cuando aumentaron las cuarentenas a nivel nacional esta franja se extendió: desde el 1 de abril es por tres horas todos los días (6.00 a 9.00 horas), pues antes de lunes a viernes era de 7.00 a 8.30 horas y sólo los fines de semana tenía la duración actual. Ello ha provocado que en lugares donde la gente comúnmente se reunía antes de la pandemia a hacer deporte, como parques, cerros y plazas activas, en ocasiones se vean con bastante gente que no sólo está haciendo actividad física, sino que en muchos casos también se reúne para conversar. Por ello, se intensificó un debate que viene desde el inicio de la pandemia: ¿se debe usar mascarilla para hacer deporte al aire libre?

Siempre con distancia física

Marco Loyola, seremi del Deporte, comentó que “diría que lo principal es dividir a las personas entre entrenadas y no entrenadas. Para las primeras, siempre será beneficioso correr o hacer deporte con mascarilla, porque disminuyes levemente el aporte de oxígeno, y eso hace que tu sistema responda generando una mayor cantidad de litrociitos y mejorando el transporte interno de oxígeno. Por lo tanto, va a ser beneficioso siempre”.

Además, añadió que “en el caso de las personas que no están entrenadas, esa pequeña merma en el oxígeno puede provocar que se fatiguen más rápido, que duren menos tiempo en la rutina y un poco de frustración por eso. Hoy, la normativa dice que te puedes quitar la mascarilla cuando estás haciendo el ejercicio, sin embargo, al transportarse al lugar donde se hará la actividad y al finalizarla se debe ocuparse sí o sí para volver al hogar. Además, mi recomendación es que cuando se esté haciendo ejercicio y se pase al lado de un niño, una familia o un adulto mayor hay que ponerse la mascarilla para que la exhalación no emite partículas hacia otras personas que estén cerca”.

Víctor Pérez, kinesiólogo, magíster en Kinesiología Deportiva y académico de la Facultad de Medicina

AUMENTO DE PERSONAS EN FRANJA ELIGE VIVIR SANO ABRIÓ EL DEBATE

¿Se debe usar mascarilla al hacer deporte al aire libre?

Entre las 6 y las 9 horas, existe libertad para hacer actividad física en espacios abiertos. Sin embargo, en algunos lugares se producen aglomeraciones, no se respeta el horario establecido y, lo más importante, hay gente que interactúa sin ninguna protección en su rostro. Voces ligadas al mundo médico entregaron su visión y recomendaciones al respecto, y autoridades también se refirieron a la posibilidad de que exista otra banda similar, pero en la tarde.



ILUSTRACIÓN: ANDRÉS OREÑA P.

de la Ucsch, aseguró que “el uso de mascarilla, junto con el lavado constante de manos y el distanciamiento físico, son las principales medidas que siempre debemos tener en cuenta mientras dure la pandemia. Ahora, sobre la mascarilla mientras se hace deporte, han surgido varios estudios al respecto. Las primeras conclusiones dicen que el efecto que tienen es un poquito nocivo, no es bueno practicar deportes intensos con una puesta. Disminuye la capacidad de ingresar oxígeno, se dice que entre un 4 y un 7%, y como queda aire recirculando en la mascarilla se puede inhalar o aumentar los niveles de CO₂, que es perjudicial porque es desecho”.

En ese sentido, agregó que “la recomendación es, durante la práctica deportiva, dejar de usar la mascarilla. El problema que se presenta, como hay una franja limitada con un horario rígido, y en general no todos salen a las 6 de la mañana, muchos lo hacen de 8 a 9, de 7.30 a 9, incluso a veces pasando el límite del tiempo, es que grandes grupos van a lugares comunes: Parque Ecuador, Laguna Redonda, Laguna Grande en San Pedro. He visto en un mismo sector gente corriendo, andando en bicicleta, practicando artes marciales y haciendo entrenamiento funcional, y ahí muchas veces no se respeta el distanciamiento físico. Ese es el problema”.

Por ello, Pérez afirmó que “si no usamos mascarilla mientras se hace deporte, pero el distanciamiento se tiene presente, está todo bien. Sin embargo, cuando empiezan las aglomeraciones, hay dificultades. Por ejemplo, a veces se ventila de manera enérgica con la actividad física nuestras gotitas de fluidos se disparan más lejos. Entonces, al estar cerca de otros, o paramos a conversar con quien nos acompaña en el ejercicio, sin la mascarilla, volvemos a caer en condición de riesgo (...) Es poco probable que al cruzarse con alguien pase algo, en la ‘pasada’. En el Parque Ecuador y otros lugares hay plazas de ejercicio, y en eso es importante andar con alcohol gel, limpiar los implementos que utiliza otra persona, pues te llevas las manos a la cara... Tener una toalla para secarse igual”.

El kinesiólogo igual destacó que “si bien hay un número importante de vacunados, eso no es motivo para el relajamiento, da una falsa sensación de seguridad. Ahora hay mucha gente joven en las UCI, sin enfermedades de base, deportistas en muchos casos. Eso habla de que existe un descanso que no corresponde de las medidas sanitarias”.

Sobre si el uso de mascarilla depende del tipo de ejercicio que se realice, Pérez detalló que “si hago ejercicio aeróbico, salgo a pedalear, correr o caminar y dentro de mi



FOTO: CAROLINA ECHAGUE M.

No hay mascarillas para hacer deporte

Algunas marcas deportivas venden sus propios modelos, pero no ofrecen una mayor protección o adaptación para el ejercicio físico.

Distanciamiento social es clave

Independiente del deporte que se practique, al hacerlo hay que mantener la distancia física de los demás.

zona de mayor trabajo, cuando alcancé una velocidad importante, estoy con mascarilla me afectará más que si elijo una rutina de ejercicios cortos de alta intensidad, donde a lo mejor podría ocuparla, pues se hace algo de 30 segundos, un minuto, y se descansa un poco. Pero insisto: lo ideal es hacer deporte sin ella siempre y cuando lo haga mantenga la distancia física con las demás personas”.

En ese sentido, añadió que “se veían imágenes el otro día del Cerro San Cristóbal en Santiago, y yo al ojo alcancé a contar unos ocho ciclistas sin mascarilla, conversando uno al lado del otro. Eso está mal. Además, si uno sube el cerro, baja y se pone a conversar, la respiración no es normal, y así es más fácil contagiar o transmitir un virus”.

Pérez también aclaró que no existen “mascarillas especiales” para el ejercicio. “Hay algunas marcas deportivas muy conocidas que han

sacado, pero ojo que las tenían de mucho antes y su objetivo central es impedir el paso del frío en la actividad. Estuve viendo hace tiempo, y cuando revisas las especificaciones dice que no son para uso clínico y no evitan el traspaso de los virus. Vienen con válvulas, son gruesas, pero no impiden un contagio o el paso de micropartículas. Lo ideal es ocupar la KN95, y si es para hacer deporte una media hora o un poco más, ocupar una clínica desechable, de tres pliegues”.

¿Segunda franja en la tarde?

En marzo pasado, por un documento impulsado por el diputado Sebastián Keitel y tras votación en la Cámara, se le dio una categoría de esencial al deporte cuando exista cuarentena. Una medida que desembocó en el alargue del horario habitual de la franja Elige Vivir Sano, pero que, considerando que es temprano en la mañana, sigue imposi-

bilitando a buena parte de la población a realizar ejercicio.

La Comisión de Deportes analizó el tema durante marzo, y en esa ocasión la psicóloga Ingrid Pizarro destacó que se debe dar importancia a la habilitación social, mejorando la calidad de vida de las personas y tomando como estrategia el bienestar. Y que, en ello, el horario actual de la franja Elige Vivir Sano (6 a 9 horas) no permite entrenar a los trabajadores del país.

Rodrigo Dölz, traumatólogo de la Clínica Meds, en esa misma sesión planteó que lo ideal es tener dos franjas horarias. Andrés Otero, subsecretario del Deporte, aseguró que agregar una en la tarde fue una opción que se le presentó a las autoridades de Salud, pero finalmente no fue acogida.

Marco Loyola, seremi del Deporte, comentó que “creo que no es momento hoy día de extenderla más o generar otro horario. Si bien la Región está atravesando un momento de menor complejidad en relación a semanas anteriores, y hay una leve tendencia a la baja, los casos y la ocupación de camas críticas siguen siendo altos. Por eso, el llamado continúa siendo a la responsabilidad, a no visitar familiares y si hay que hacerlo por alguna emergencia tomar todas las medidas de precaución”.

Además, indicó que “sí creo que la franja va a tener una apertura, en el mediano plazo, toda vez que vayamos cambiando de fase y abriendo un poco más los espacios. Seguramente, también podremos abrir la franja, si estamos en fase 2, de los fines de semana y construir una segunda banda, a lo mejor un poco más tarde para que la gente pueda hacer ejercicio. Las propuestas existen, pero finalmente es el Ministerio de Salud quien debe tomar la determinación, en conjunto con el Mindep, de abrir o no una nueva franja para hacer este tipo de actividades”.

El kinesiólogo Víctor Pérez comentó que “estoy de acuerdo con Sebastián Keitel, que ha hablado mucho del tema, y otras personas con expertiz que han planteado la posibilidad de repartir la franja horaria. Debemos tener una en la mañana y otra al atardecer, para que no toda la gente se sienta obligada a salir a la misma hora. Independiente de eso, es importante ir con la mascarilla puesta y sólo sacársela al momento de hacer el ejercicio, y en esa rutina no estar cercano a nadie, el distanciamiento físico es clave. Si, por ejemplo, hago entrenamiento funcional con un grupo en ese horario, debe ser con mascarilla y una distancia mínima de dos metros”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Nutrición deportiva... Mitos y verdades

Camila Bizama H.
Docente
Carrera Nutrición y Dietética
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad del Desarrollo

Diseñar y planificar intervenciones nutricionales exitosas y basadas en la evidencia científica es fundamental para los nutricionistas deportivos y para los deportistas. Hoy es crucial que los deportistas exijan evidencia científica clara y contundente, para rechazar todo aquello que no esté evidenciado y huir de mitos y dietas panaceas.

La alimentación es un 70% y el deporte un 30% para lograr buenos resultados: Falso. Efectivamente la alimentación corresponde al combustible que utilizamos para rendir en el ejercicio y es el proveedor de nutrientes para mejorar resultados en competencia y composición corporal. Sin embargo, la correcta planificación de ambos es la clave para progresar en el deporte.

Un desequilibrio en la alimentación puede disminuir la masa muscular en deportistas: Verdadero. Existen tres factores clave para evitar la pérdida de masa, siendo uno de ellos la mejora en la calidad de la dieta, asociado a la disminución de alimentos ultraprocesados, proteínas de baja calidad, grasas saturadas y azúcar.

Toda persona que comienza a entrenar en gimnasio debe suplementarse para mejorar: Falso. Los suplementos deportivos son ayudas ergo génicas que aportan a la mejora en el rendimiento,

cambios corporales, crecimiento de masa muscular etc. Su uso depende de básicamente de los objetivos deportivos que se busquen y de la evidencia que presente el suplemento frente a esa meta.

No logras disminuir masa grasa porque tienes un metabolismo lento: Falso. El metabolismo corresponde al proceso de formación de energía a través de la digestión de alimentos y formación como consecuencia de este proceso, de desechos metabólicos.

El metabolismo basal corresponde al gasto de energía que cumple con las funciones básicas de nuestro organismo y representa entre un 60 a 70% de las calorías gastadas diariamente. Sin embargo, el gasto energético total abarca múltiples factores asociados al tipo de alimentación y actividades realizadas.

Los carbohidratos deben ser eliminados si se busca disminuir de peso a través del ejercicio: Falso. La famosa "carbofobia" que persigue a los deportistas hoy en día, ha llevado a esta población a centrarse en el consumo de otros nutrientes tales como grasas y proteínas para reemplazar las funciones de estos alimentos. Sin embargo, los carbohidratos son y serán siempre la principal fuente de energía del organismo, precisamente es el músculo, uno de los tejidos más favorecidos con su ingesta, ya que permite mejorar su rendimiento y desarrollo a la larga del ejercicio.

¿Qué alimentos debemos consumir pre y post entreno? ¿Qué porción es la adecuada? La alimentación pre entreno puede favorecer el aporte energético y recargar la masa muscular de combustible necesario para mejorar la intensidad y rendimiento deportivo. Para favorecer el aumento de masa muscular, debemos superar la formación de proteínas por sobre su degradación.

El consumo de carbohidratos post entreno, permite reponer la energía muscular, sin embargo, no estimula la formación de proteínas. Por otro lado, las proteínas permiten cumplir positivamente con ambas funciones.

¿Agua o bebidas energéticas? La hidratación es clave, permitiendo que se produzcan las reacciones químicas vitales y que los nutrientes se transporten a los tejidos.

El contenido de electrolitos, azúcares y sus tipos de mezcla, son factores que influyen en el tiempo de llegada del agua a la sangre. Las bebidas isotónicas se vuelven una buena alternativa cuando la intensidad del ejercicio es alta y cuando la duración del ejercicio sobrepase los 60 min, utilizada principalmente intra entreno. El agua por el otro lado, se utiliza bastante como hidratante pre y post ejercicio, para asegurar la absorción de fluidos y evitar la deshidratación. Muchas veces combinados comidas y líquidos post ejercicio para estimular la sed y generar la retención de líquidos.

Ricardo Cárcamo Ulloa
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

El actual escenario, sin dudas, atenta contra el desarrollo sobre todo del deporte formativo. En el ámbito escolar, y específicamente en Adicpa, una disciplina que venía con un importante crecimiento era la gimnasia artística. Algo que no se ha detenido, en todo caso, en pandemia, pues en la virtualidad también se han llevado a cabo algunos eventos que permiten mantener a sus participantes conectados.

Edgardo Méndez, coordinador de la gimnasia artística de Adicpa, lleva cerca de 15 años en esta función. Sin embargo, su relación con la disciplina viene de mucho antes, pues aseguró que "partió cuando competía en la gimnasia artística con el Colegio Salesiano".

Sobre la evolución y competencias en los últimos años, aseguró que "han ido, en general, elevando su nivel de dificultad, lo que también se ve reflejado en el ámbito escolar. Ha mejorado la parte técnica, y también la masividad de los participantes de cada encuentro, fundamentalmente en las damas".

Méndez también destacó que "ha crecido la cantidad de alumnos que toman parte de esta

La gimnasia artística de Adicpa: una disciplina en ascenso y con alto nivel

Por las condiciones actuales, lógicamente no se han podido realizar normalmente desde el estallido social. Sin embargo,

Edgardo Méndez, coordinador del deporte, y una alumna y su apoderada reconocen que existe cada vez más interés por practicarla.

FOTO: CEDIDA



DANIELA GALLEGUILLOS tiene nueve años y hace dos que practica gimnasia.

disciplina y también el dominio técnico de cada uno... En eso, también hay dos formas de mirar la gimnasia escolar. Primero, hay colegios que trabajan muy bien esta disciplina, como instituciones, hace un largo rato. Sin embargo, hay otros establecimientos que muestran un buen nivel, porque esos alumnos también participan en clubes de gimnasia. Son retroalimentados por otra manera de entrenamiento, del sistema federado, y participan en colegios asociados a Adicpa".

Por ello, añadió que "esa doble militancia, por decirlo de alguna forma, sube el nivel de Adicpa. Los niños y niñas que generalmente tienen los primeros lugares también están entrenando y compitiendo en diferentes clubes de la Región".

Escenario virtual

Si bien por esencia la gimnasia artística necesita de espacios para desarrollarse de buena manera, a nivel escolar en 2020 se buscaron alternativas para seguir conectados con sus alumnos. Así, se realizaron un par de encuentros, con un formato que según comentó

FOTO: ARCHIVO / ISIDORO VALENZUELA M.

Edgardo Méndez se puede replicar en 2021.

“El año pasado terminamos con un par de eventos virtuales, donde los participantes grababan un esquema en base a instrucciones previamente establecidas. Luego, esos trabajos fueron evaluados y transmitidos por YouTube. Este año se proyecta lo mismo para el primer semestre, el IND ya nos pidió un preproyecto para lanzar antes de junio una competencia virtual, como la que se realizó en 2020 por los Juegos Deportivos Escolares. Y en Adicpa igualmente de a poco se van reactivando las diferentes disciplinas, y es probable que se haga una gala virtual el primer semestre. Ya para el segundo, lógicamente dependiendo de la evolución de las condiciones sanitarias, se podría pensar en hacer algo en formato presencial”, dijo.

Consultado sobre la proyección general de la disciplina, el coordinador de la gimnasia artística de Adicpa indicó que “es variable de cierta manera, pues está asociada de forma directa a la visión de cada colegio. Hoy, la pandemia nos enseñó que una persona que tiene una buena condición física enfrenta mejor cualquier problema de salud”.

En esa línea, agregó que “la gente que elige el deporte, a nivel Adicpa y en cualquier ámbito, requiere darle una mirada de mayor importancia a la actividad física. En la gimnasia artística, hay colegios que han invertido bastantes recursos para tener la implementación y horas de profesor trabajando, pero no son todos, son los establecimientos que marcan un poco la diferencia en los torneos y también como proyecto escolar”.

Disfrutar, antes que nada

Daniela Galleguillos es alumna del Colegio Concepción Pedro de Valdivia. A este establecimiento representa en las competencias de la gimnasia artística de Adicpa, aunque también es parte del club Kairos. A sus 9 años, empezó en este deporte en 2018, y sobre su participación en este deporte en el nivel escolar dijo que “lo que más me gusta es disfrutar. Me encanta participar de cada torneo, lo paso súper bien compitiendo. En general, siempre hay muchos niños, a veces se llenan los gimnasios”.

Daniela entrena todos los días, en su casa, y sigue con sus entrenamientos con su club. “Cuando no había pandemia, pasábamos por todos



2 citas

Virtuales se pudieron desarrollar en la gimnasia artística escolar la pasada temporada. La idea es repetir el formato en 2021.

los aparatos, ahora practico con lo que pueda”.

Paulina Ramírez, mamá de Daniela, comentó que “encuentro que es una instancia muy buena para todos los niños que son parte de este deporte a nivel escolar. Íbamos siempre en familia, todos juntos, y echamos mucho de menos eso ahora en pandemia. Somos cinco, tengo tres hijos y es muy bonito compartir este tipo de instancias con ellos. Todo siempre ha estado muy bien organizado, con los colegios, con los niños a nivel general”.

Sobre algún aspecto a mejorar, Paulina indicó que “todo funciona muy bien como dije antes. Lo que sí he visto es que, de repente, hay niñas que tienen un nivel muy alto, que igual entrenan en clubes, entonces se nota la diferencia con quienes sólo compiten en Adicpa. Hay una brecha cuando algunas chicas toman parte de competencias que les corresponden por edad, pero por rendimiento están más avanzadas. Sería bueno que eso se viera, que fuera más justo sobre todo para quienes están partiendo y eso las puede desmotivar, que ven que no tienen posibilidades debido a la diferencia de nivel”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

#MeQuedoEnCasa junto a Radio UdeC

Deporte y Sociedad
Lunes, desde las 21.00 horas.

Una mirada académica al mundo del deporte y el ejercicio físico, mediante el análisis de temáticas actuales a nivel regional, nacional e internacional.

Ex Professo
Martes, desde las 20.30 horas.

Un espacio para acercarnos al mundo de las humanidades, con la conducción de los profesores Juan López, Juan Cid y Pablo Martínez.

Conce sin Etiquetas
Jueves, desde las 20.00 horas.

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

f t i
Encuentra mucho más en www.radioudec.cl

Radio UdeC
95.1


Escolar y Universitario

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



De pequeña hizo ballet, básquetbol, probó con el hándbol e, incluso, el violín. “Hasta que encontré el vóleybol y nada me había enamorado tanto”, relata Florencia Hernández, alumna de Tercero Medio en el colegio Almondale Lomas. Cuenta que “cuando chica me hacían bullying y el deporte me ayudó a superar mi timidez. Ha sido muy importante en mi vida”. Y a nivel Adicpa es una de las jugadoras destacadas del Biobío.

¿Y cómo llegó al mundo de los remaches y elevaciones? La “Flo” repasa que “el 2016 estaba en el otro Almondale, de San Pedro de la Paz, antes de cambiarnos de casa. En realidad, iba a meterme a otro taller y, como no había cupos, le dije a una amiga que entráramos a vóleybol. Ella se salió después de un tiempo y yo sigo aquí. No salí más”.

Al explicar qué le atrapa de esta disciplina, destaca que “me gusta mucho que sea de equipo. O sea, el básquetbol y otros también lo son, pero acá ninguna gana sola. Yo soy buena en eso, en hacer cualquier cosa para que la pelota no caiga, lo haces por el grupo. Yo juego de armadora o punta, pero en realidad no tengo una posición tan fija. Acá llegué a la selección siendo la más chica, como dos cursos menos que el resto, pero en la cancha somos todas un solo equipo”.

Luis Chávez fue su primer profesor y ella apunta que “ha sido súper importante porque me enseñó cuando recién empezaba este deporte y luego nos volvimos a encontrar en la UdeC, donde también juego hace un tiempo. Otras profesoras importantes han sido Nicole y Francisca Bravo, que nos motivan mucho durante la pandemia. Ellos me han guiado en esto. También ha sido clave mi papá (Rodrigo), que está en todas conmigo, va todos los fines de semana a verme y hasta me graba y ahí vamos viendo lo bueno que hago y qué corregir. Somos yuntas, aunque siempre fue de jugar fútbol”.

Encerrada en casa

De su llegada al club de la UdeC cuenta que “un día, por el colegio, jugamos contra el San Ignacio, que es un tremendo equipo, puras niñas grandes. Perdimos por mucho y me sentí mal, quedé muy afectada y empecé a pensar que no estaba haciendo las cosas bien. Mi papá me ofreció irme a la UdeC para seguir mejorando y vi que tenían una rama que empieza como desde los 12 años. Ahora ya estoy pensando qué haré después del colegio y quiero entrar acá a la universidad, lograr



FOTO. ENVIADA

DESTACADA DEPORTISTA DE ADICPA

La “Flo” y sus sueños del otro lado de la red

Florencia Hernández cursa Tercero Medio en el Almondale Lomas y lo suyo es el vóleybol, deporte con el cual superó su timidez y aprendió cómo lograr metas trabajando en equipo.



una beca deportiva. Me gustaría estudiar Kinesiología o Nutrición. También sueño con un día jugar en otro país”.

No ha sido fácil el tema de la pandemia, retrocesos de fase y cuarentenas. Florencia explica que “me salvé en un momento porque mis abuelos viven en Colbún y en las vacaciones pude jugar y estar en una cancha de manera presencial. Allá hay espacio abierto y prácticamente no estaban con contagios de Covid. Usamos la multicancha con gente de un club del lugar. Estuvo bueno porque todas estamos entrenando, pero sin un campeonato en mente, como objetivo. Es como prepararse para nada y eso es fome. Sólo tratamos de mantenernos físicamente, pero lo que más nos gusta es jugar”.

En tiempos de sedentarismo, recomienda que “el deporte ayuda mucho y, sobre todo, a los niños. El vóleybol te hace desarrollar la personalidad, que es algo muy importante para el juego y para la vida. El deporte te hace más sociable, te enseña a trabajar en equipo, a superar la frustración y hace bien a la salud. A mí el vóleybol me sacó lo tímida y es bueno encantarse con algo que sabes que te hace bien”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: CAROLINA ECHAGUE M.



Paulina Vega no pudo alcanzar otro lugar en Tokio en el dobles mixto

Tras asegurar un cupo en el singles femenino, Paulina Vega siguió buscando ampliar su participación en los próximos Juegos Olímpicos en el torneo clasificatorio disputado en Rosario, Argentina. Y la tenista de San Pedro estuvo muy cerca de clasificar también en la modalidad de dobles mixtos, donde haciendo dupla con Juan Lama-drid cayeron en la final que otorga-ba la plaza en este formato.

La pareja nacional realizó un

gran campeonato, y en semifinales jugaron quizás el mejor partido del certamen, cuando vencieron en siete sets a la dupla argentina integrada por Horacio Cifuentes y Camila Argüelles, con parciales de 11-6, 7-11, 11-7, 7-11, 16-14, 6-11 y 11-8.

En la definición enfrentaron al binomio cubano conformado por Jorge Campos y Daniela Fonseca. La pareja nacional tuvo un gran comienzo, ganando los dos primeros sets por 11-9. Sus rivales reacciona-

ron quedándose con los dos siguientes, por 11-7 y 11-6.

El quinto parcial, sin dudas, marcó el trámite final del encuentro, pues fue muy igualado y quien lo ganara quedaría con ventaja también psicológica de cara al desenlace del duelo. Lo ganaron los cubanos por 14-12, y en la sexta manga se impusieron con una mayor tranquilidad por 11-7, sellando su clasificación en esta modalidad a los Juegos Olímpicos.

Ricardo Carcamo Ulloa
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



LAUTARO FUE SUSPENDIDO DE JUGAR, LO QUE ALIMENTA LA ILUSIÓN AURINEGRA

Fernández Vial y sus reales chances de subir a Primera B

Hasta que termine la investigación, el elenco de Buin no tomará parte del torneo. Sin embargo, el camino no se ve tan fácil, sobre todo por las señales entregadas por la Anfp. Mañana está programada una nueva audiencia.

Un nuevo capítulo en la extensa "teleserie" del caso Lautaro se dio a conocer el pasado viernes, y fue uno de gran importancia. La segunda sala del tribunal de disciplina de la Anfp solicitó la suspensión del "Toqui" en Primera B "hasta el término del proceso". De hecho, en la página de la Anfp el elenco de Buin no aparece programado en las siguientes jornadas del ascenso. Más allá de esto, la pregunta que se hacen los hinchas de Fernández Vial es si podrán tomar el lugar de este equipo en caso que sea sancionado.

En ese sentido, las señales que ha dado la Anfp apuntan a que su intención es sancionar a Lautaro, pero no que ascienda Vial. Por ello, justamente, no dieron autorización para que los abogados aurinegros sean parte del proceso de la denuncia hecha por la Asociación, que tendrá una nueva audiencia mañana a las 20.15 horas.

En la citación, se expresa lo siguiente: "Cítese al club Lautaro de Buin a la audiencia que se efectuará el día martes 20 de abril a las 20.15 horas, la que se efectuará vía Zoom, según link de conexión que se enviará oportunamente por parte de la Secretaría Administrativa del Tribunal. En la referida oportunidad procesal, deberá presentar sus alegaciones y defensas sobre el fondo de la acción deducida en su contra".

Sin reemplazante

La Anfp quiere la expulsión o desafiliación de Lautaro como castigo, y señaló que ello no tiene incidencia directa con Fernández Vial, dejando en claro que su intención no es sumar otro equipo a Primera B. Sin embargo, el Almirante hizo una denuncia que también fue acogida -audiencia del pasado jueves se suspendió- donde se pide descuento de puntos por el tema de cotizaciones, aduciendo los precedentes que ya existen en la mis-

FOTO: ISIDOR VALENZUELA M.



ma temporada con Colina y Vallenar, ambos sancionados con tres puntos.

En Fernández Vial también apuntan al artículo 87 de las bases de Segunda, referido a descenso por sanciones o desafiliación. En este caso, la interpretación de la Anfp es que se señala que un equipo quedaría último, perdiendo 3-0 cada partido, "durante el desarrollo del campeonato", y la competencia ya finalizó. Sin embargo, la postura de Vial es que el torneo no termina hasta que se solucione este tema. Considerando todo lo que ha pasado en este proceso, más allá de lo reglamentario y los documentos, las gestiones y el lobby aparecen como fundamentales de cara a la definición del proceso.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion.cl
contacto@diarioconcepcion.cl

CLASIFICADOS

JUDICIALES Y LEGALES

EXTRACTO

Resolución 16 Marzo 2021 Tercer Juzgado Letras Civil Concepción causa rol V- 20- 2021 declara interdicción por demencia a Hugo del Carmen Mella Arévalo C.I. 3.880.794- 3 quedando privado en forma permanente y definitiva de administrar sus bienes. Se designa curador general a su hermano Luis Miguel Mella Arévalo.

Entretención & Servicios

Santoral: Emma

EL TIEMPO HOY **12/18**

MARTES 12/14 MIÉRCOLES 9/13 JUEVES 7/14

LOS ÁNGELES 10/18
RANCAGUA 10/23
TALCA 11/21

SANTIAGO 10/23
CHILLÁN 11/20

ANGOL 11/20
TEMUCO 12/19
P. MONTT 14/16

RADIACIÓN UV

RIESGO	TIME*	ÍNDICE
EXTREMO	10	11 o más
MUY ALTO	25	8 A 10
ALTO	30	6 A 7
MODERADO	45	3 A 5
BAJO	60 o más	0 A 2

*Tiempo Máximo recomendado de exposición (minutos).

PUZZLE

Words in the puzzle grid include: NARCISISTA, FRAGANCIA, ALISAN 500+1, COMEN SUCESO, NOTA SOL, CHA GRUPO DE 11, ASNO, LENGUA DEL HAMPA, OPERA DE VERDI, UNGUENTOS, AZOE, ACTINIO, ENROQUE CORTO, EMPRESA CERVEZERA 1000, AGLOMERACIONES, HUSMEARE, FOGON, NOBEL JAPONES, RODILLO MERLOT, INFUSION FOSFORO, HORMIGA GRINGA D, YODO COPIAN, DOS SELKNAM, 2 DE 5 AREA, CIBELES AU, AZUFRE, SONADO TANTALIO, PRIMATE TITUBEO, FIN DE FOTO, ALTAR ARTE GRINGO, OSMIO EES, OLVIDE CIUDAD ESPAÑOLA, LA NADA MISMA, CEDERE SOL, VOCAL DEUTERIO, BASILICA, ACELERAD, SURVALE, TAELES, ETNAESA, AVARICIA CON, ANA IC OMOLP, TARIMAS TRAE, ILO IES ORD, CISNES E, PAZ ANUAL, NA UTERO, MORATORIA, ACASO M.

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

CONCEPCIÓN	Ahumada
Cruz Verde	• Av. Juan Bosco 501
• O'Higgins 449	(Atención durante las 24 horas)
SAN PEDRO	
Ahumada	
• Michimalonco 1120	(Atención durante las 24 horas)
CHIGUAYANTE	
Cruz Verde	
• Manuel Rodríguez 925	
TALCAHUANO	
Salcobrand	
• Autopista 7001	

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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