

Obesidad aumenta complicaciones en personas con coronavirus

Especialistas aseguran que los pacientes con mayor peso han aumentado en las unidades críticas. Se ha comprobado que aumentan las complicaciones en el cuadro clínico.

CIUDAD PÁG. 6



El complejo escenario oficialista de cara a las inéditas elecciones de gobernadores regionales

Basada en algunas mediciones, desde la cúpula oficialista creen que el panorama no es muy alentador. Analistas explicaron el difícil momento para el bloque y dieron luces de lo que podría ocurrir en mayo.

POLÍTICA PÁG. 4

Diario Concepción

Lunes 12 de abril de 2021, Región del Biobío, N°4686, año XIII

SEGÚN INFORME ANUAL DE FISCALIZACIÓN DE SERNAPESCA

Pesca ilegal en 2020: las incautaciones aumentaron un 93%

Sardina común, huiro negro y anchoveta, las especies más confiscadas.

En un año 2020 marcado por la llegada de la pandemia, Sernapesca realizó un 26% de

controles y fiscalizaciones que en un año normal, pero no por eso con malos resultados:

incautaciones por concepto de pesca ilegal crecieron un 94%, con un total de 2.093 toneladas

de recursos sin acreditación de origen.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG. 8

Cómo fomentar actividad física de los niños en este tiempo de encierro

Las cifras de obesidad e inactividad física son alarmantes y empeoran en este confinamiento. Expertos analizan esta situación y dan claves para generar hábitos desde la temprana edad, que pueden marcar diferencias a la hora de combatir un virus.

DEPORTES PÁG. 14-15



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

Renovada UdeC de Balladares comienza su aventura para el retorno a Primera

DEPORTES PÁG. 10



FOTO: GASPARFOTOS / SLAR

Selknam triunfa en Uruguay con presencia de un valor penquista

Equipo chileno de rugby, con Iñaki Gurruchaga en sus filas, superó por 42-11 a Cafeteros, de Colombia,

DEPORTES PÁG. 10

EDITORIAL: CAMBIO EN LAS REGLAS DEL JUEGO



#FUE TENDENCIA

La vacuna Sinovac contra la Covid-19 es eficaz en hasta un 100% para evitar un cuadro grave de la enfermedad y por sobre el 50% para contagios leves.

Estos datos, conocidos desde la aprobación de esa vacuna, han sido confirmados por nuevos estudios, sin embargo, han surgido algunos malos entendidos debido a algunas noticias, como la declaración de una autoridad china sobre la posibilidad de mejorar el proceso de inoculación.

En redes sociales, una importante cantidad de voces salió a aclarar los datos conocidos hasta ahora.

Paulina Astroza**@PaulinaAstrozaS:**

"No podemos alimentar la idea de no vacunarnos cuando la información es algo sabido".

Andrés Couve Correa**@acouvecorrea:**

"En relación a las dudas que han despertado artículos de prensa sobre la vacuna de Sinovac, reiteramos la importancia de enmarcar la discusión en la evidencia disponible. Contamos con estudios científicos con los más altos estándares para evaluar su seguridad y efectividad".

Marcela Momberg**@marcelamomberg:**

"La mayor tristeza de la última polémica Sinovac es que tensionará a los ya agobiados y al límite, funcionarios de la salud. Amplificadores de polémica, fortalecen anti vacunas y aumentan miedo/inseguridad en vacunados. Todos perdemos".

SoyAlvaro**@SoyAlvaro:**

"Increíble que lo dicho por China hoy sea "noticia" y genere reacciones como si fuera un escándalo. La efectividad se supo desde el inicio; la PUCCh y la UCh dijeron lo mismo hace 2 y 1 semana, respectivamente".

ENFOQUE

Salud mental de las mujeres en pandemia

LISSETTE WACKERLING PATIÑO
Directora regional SernamEG



La emergencia derivada de la Covid-19 está generando impactos específicos sobre las mujeres y profundizando las desigualdades de género existentes, tanto al interior de los hogares como fuera de ellos.

Si bien, las medidas de confinamiento buscan proteger la salud pública y evitar el colapso de los servicios, su aplicación no es neutra desde el punto de vista del género: los hogares se han convertido en casa, sala de clases y oficina a la vez, lo que provoca un aumento en la crisis de los cuidados. Y lamentablemente, las inequidades de género se agudizan ante la crisis, pues un altísimo porcentaje de estas responsabilida-

des está recayendo en las mujeres, aumentando aún más su sobrecarga, y más complejo aún, es que no está valorado ni económica ni socialmente.

Fuera de los hogares, las mujeres también constituyen el mayor contingente que está asumiendo los cuidados, tanto en el sector de sanidad, trabajo doméstico remunerado y cuidado de niñas, niños y adultos mayores. Esto lleva a un mayor impacto en su salud, especialmente la mental.

La carga adicional de trabajo que significa balancear el cuidado de niñas y niños y otras personas dependientes, la enseñanza, las rutinas de higiene más demandantes, con la atención del trabajo remunerado,

pueden provocar y exacerbar problemas de salud física y mental de las mujeres. Esta situación se agrava al conocer los datos de la encuesta del Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales, junto a ONU Mujeres y el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, donde se reveló que el 71% de los hombres no dedicó tiempo para apoyar en las tareas escolares de sus hijas e hijos

En hogares en los que hay hijos menores a los 18 años, el 71% de los padres dedicó nuevamente cero horas al acompañamiento en tareas escolares. Mientras que las mujeres, por ejemplo, dedicaron 14 horas semanales más que los hombres al cuidado de niños menores de 14 años.

Ante esta realidad se hace necesario establecer medidas de corresponsabilidad. En el hogar es necesaria una distribución equitativa de las tareas domésticas y de cuidado, para así evitar que una parte se lleve una sobrecarga. Un orden adecuado puede aliviar mucho la carga que se tiene en esta época.

La corresponsabilidad no es un principio exclusivo del ámbito familiar, sino compete a toda la sociedad incluidas las organizaciones. La invitación también es a las empresas, a considerar las necesidades de

sus trabajadores y trabajadoras, integrando al espacio laboral, los ámbitos familiares y personales. Hacerlo en un contexto de corresponsabilidad parental mejora las posibilidades de éxito en este ámbito, evitando que las responsabilidades familiares y vida personal sean barreras o limitaciones en el desarrollo de las personas y del país.

También es importante que las mujeres se centren en sus propias necesidades, muchas veces postergan su propia salud en pos de atender a sus hijos e hijas o personas dependientes. Es necesario darse pausas; compartir con el grupo familiar la sobrecarga y angustia por el exceso de trabajo; tener un "cuarto propio" en nuestras vidas; y en caso de problemas más severos buscar ayuda profesional.

La salud mental hoy más que nunca tiene que ser reforzada con políticas públicas integrales, con enfoque de género, que reconozcan la magnitud y gravedad de los efectos de la pandemia en las mujeres.

Y nunca está de más recordar lo importante que es conversar. Hablar de lo que nos está pasando. Exteriorizar lo que sentimos nos ayuda a sentirnos más livianas y armarnos para seguir adelante.

DIÁLOGO CONSTITUYENTE

Hace unas semanas la vida en torno a la ciudad desapareció, tanto por la solicitud sanitaria como por empatía, donde hemos retornado a nuestros hogares.

Las ciudades en Chile parecieran desiertas, la verdadera escala de los edificios, las plazas, los equipamientos se desnudaron ante la ausencia del ser humano.

¿Por qué hay que desaparecer de la ciudad para estar seguros? ¿Por qué las ciudades no funcionan cuando hay gente transformándola en un potencial riesgo sanitario? La respuesta está en la falta de planificación de estas.

Durante la década de los 90 cuando "resurgía" el nuevo Chile basado en la economía, nuevos elementos arquitectónicos se transforman en el ícono de una época, pero para la notoriedad de algunos, ninguno consideraba el entorno y sólo se transformaron en cajas vidriadas sin relación con el ser humano, la arquitectura se

La ciudad fantasma

PAULO SAN MARTÍN CUEVAS

Arquitecto y candidato Constituyente Distrito 20



Espacio de intercambio democrático de opiniones sobre el proceso constituyente. Envíanos tu columna a contacto@diarioconcepcion.cl

despojó del hombre y con ello surgen ciudades que simplemente se transformaron en una sumatoria de edificios sin relación alguna con el entorno, salvo pocas excepciones.

El silencio cómplice del Estado, arquitectos y una ineficiente consulta ciudadana permitió que el espacio

público ventilado (considerados como espacios seguros en algunas etapas del virus) se vaya mermado por sobre el capital, crear sólo espacio para reunirse en torno al consumo se demuestra claramente con el colapso de los centros comerciales (malls) que brindan plataformas para resolver la

ansiedad de la única forma que hemos sido formados como sociedad, creando hasta "pasto artificial" dentro de espacios que no dialogan con la ciudad.

Entonces ante este diagnóstico la ciudad más que congregarse terminó enfermándonos y dejando de ser un espacio de interacción sano, seguro y confortable. Es quizás por eso que el mobiliario urbano termina siendo degradado en todas las manifestaciones dejando en claro que el espacio público no lo sentimos propio y por ende no lo cuidamos. La ciudad fantasma apareció en muchas partes del país demostrando que a través de su desaparición como espacio de congregación al parecer las cosas se solucionan.

Triste para quienes amamos la ciudad, la vibramos y anhelamos siempre poder transformarla en espacios democráticos y sanos.

¿Estamos a tiempo de reencontrarnos con nuestras ciudades? Estoy seguro que sí.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

En los últimos días hemos sido testigo de un hecho que puede resultar anecdótico, una medida que apunta al ahorro fiscal, como dijo el intendente Patricio Kuhn, pero, lamentablemente, es mucho más que eso. La idea de que el delegado presidencial ocupe el cuarto piso del edificio del Gobierno Regional (Gore), en desmedro del futuro gobernador o gobernadora regional, es también un cambio en las reglas del juego, un juego por el cual las regiones vienen discutiendo hace décadas: la descentralización.

Algunos consejeros regionales consultados por este medio, reconocieron que el reclamo parece capricho, pero no lo es. Apuntaron justamente a una falta de consideración con el proceso de fortalecimiento de las regiones y, al mismo tiempo, la decisión también afectaría a funcionarios del Gore que ya trabajaban en condiciones de confinamiento en el edificio de calle Prat (se habló, incluso, de la falta de baños).

En medio de esta discusión y los descargos del intendente Kuhn, que independiente de lo que pueda decir es un funcionario que obedece lo instruido desde Santiago, bien vale la recordar lo expuesto por el consejero regional Patricio Lynch (RN), quien legislación en mano, comentó: "Conforme a la ley número 19.175, Orgánica Constitucional sobre Gobierno y Administración Regional, artículo 13, 'la administración superior de cada re-

Cambio en las reglas del juego



La decisión de que el delegado presidencial ocupe un lugar que es parte del simbolismo de la lucha contra políticas centralistas es mucho más que un mero capricho de sus críticos.

gión del país estará radicada en el gobierno regional". Conforme al artículo 23, el gobernador regional es el órgano ejecutivo del gobierno regional, correspondiéndole además presidir el Consejo Regional".

Luego, agregó: "Más aún, el artículo 105 taxativamente dispone: 'Los gobiernos regionales, los gobernadores regionales y los delegados presidenciales se relacionarán con el Presidente de la República a través del Ministerio del Interior y Seguridad Pública'".

Según Lynch, es la Ley Orgánica Constitucional sobre Gobierno y Administración Regional la que establece con claridad quien debe quedarse en el edificio del Gore. Realizar algo diferente, pareciera ser un unilateral cambio en las reglas del juego.

Todo lo anterior, considerando además las instalaciones de la actual gobernación provincial de Concepción, pues si bien en palabras del intendente se van a ocupar para algo, no está muy claro para qué. Como siempre, en este tipo de casos, ser claros puede ayudar.

CARTAS

Los mismos errores

Señora Directora:

Leí por ahí, que la Iglesia Católica hizo un llamado a sus fieles a votar por los candidatos "que defiendan la vida y la familia".

Nada nuevo bajo el sol, no esperaba ni más ni menos de parte de los denominados líderes espirituales, y no hay ningún problema con ello.

No obstante, sin mencionar esos conceptos que son bastantes amplios y que en muchos casos no tienen el mismo valor dependiendo del sector político y social donde uno se ubique, me pregunto quien hace el llamado para no votar por los mismos de siempre, por los cuestionados, por quienes insisten en jugar a la sillita musical del poder y seguir estrujando la teta estatal todo lo que se pueda.

Es que hay demasiada ropa sucia que lavar en casa, desde quienes aseguran independencia y conservar lo bueno en el caso de los convencionales constituyentes (qué puede tener de bueno conservar una Constitución forjada en medio de una de las dictaduras más atroces de la humanidad), pasando por quienes quieren saltar del Senado a la Convención sabiendo que no tenían opciones en una eventual reelección, qué decir de los alcaldes y

concejales que no hicieron la pega durante cuatro años y muchos de ellos fueron "salvados" por sus "gestiones" post estallido social.

La lista de ejemplos sigue y sigue, porque para qué mencionar a los alcaldes que sumaron seis meses más de honorarios y no han dicho nada al respecto.

En definitiva, más allá de lo manifestado por la Iglesia, creo que hay que informarse más, para votar mejor y no seguir repitiendo los mismos errores.

Solange Riquelme Díaz

Y si no hubiera ocurrido...

Señora Directora:

En los últimos días, quienes vivimos en la provincia de Concepción, particularmente en Talcahuano, fuimos testigos de un particular hecho: un vecina del sector Higuera, una adulta mayor de 80 años, se opuso tenazmente a que talaron un árbol frente de su casa, por los trabajos de pavimentación que se realizan en el lugar.

El hecho generó un operativo municipal (y entiendo de una empresa privada), para sacar el árbol y trasladarlo a otro lugar. No se trató de una tarea simple.

Escuché al alcalde de Talcahuano

destacar el accionar de la vecina. Por lo que entendí, si una abuelita de 80 años no se hubiera opuesto, la tala del árbol se habría realizado igual.

Sin considerar lo hecho por la vecina, que respeto y valoro, me llama la atención la solución de la autoridad (aunque también la valoro). Y escribo esto, porque cuando la ciudadanía reclama participación, puede ser que se refiera, justamente, a situaciones como estas. No esperar que el error se cometa para corregirlo, más bien adelantarse.

Me pregunto si nuestras autoridades han comprendido eso. A juzgar por el ejemplo...

Óscar Valverde Ramírez

Fútbol chileno

Señora Directora:

Más allá de todas las imperfecciones, más allá de la falta de figuras (las mismas que sobran en otros continentes), más allá de la cantidad de millones de dólares que se mueven (bueno por estos lados también se mueve harto dinero), más allá de no poder asistir al estadio a alentar a nuestros equipos... Qué lindo es el fútbol chileno.

Daniel Arias Hernández

BOLETA ELECTRÓNICA



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

Fabrizio Valderrama, CFO & Founder Riva Innovation

“Hoy, más que nunca, teletrabajar es una oportunidad de aportar y cuidarte, no sólo a ti y a tu familia. Aprendamos a mirar esto también como una ventaja y una herramienta para expandir tu negocio o trabajo a otros lugares, aprovechando la tecnología y la comunicación sencilla que nos otorgan las plataformas”.

Daniel Núñez Durán
contacto@diarioconcepcion.cl

Las elecciones que se celebrarán el 15 y 16 de mayo estarán marcadas por dos inéditos comicios. Uno será el primer referéndum para determinar a los miembros de la Convención Constituyente y el otro, la elección para elegir al nuevo gobernador regional, cargo que debutará a nivel nacional en julio próximo.

Respecto a las proyecciones de la última elección, el jueves pasado Chile Vamos reconoció que las posibilidades de quedarse con una cantidad importante de gobernaciones son difíciles y los factores son múltiples. La escasa relevancia que los partidos oficialistas le dieron al cargo, las pocas caras visibles que irán en la papeleta y el complejo momento que atraviesa el Gobierno tras no poder enfrentar deudas que pendientes en materia de pensiones, salud, educación o el manejo de la pandemia.

En Biobío, el escenario parece no ser muy diferente. De acuerdo al “Tercer Estudio de Opinión de Elección de Gobernador Regional del Biobío” realizado por el Facultad de Ciencias Económicas de la Universidad de Concepción (UdeC), si la elección fuera el domingo, el independiente Rodrigo Díaz se impondría con un 20,8% de los sufragios. La carta del oficialismo, Flor Weisse, sólo obtendría el 5,2% del total. Ahora, en los distintos escenarios de segunda vuelta, Díaz también se impone.

Análisis de los temores

Sobre la preocupación que reina en Chile Vamos, incluso, quienes comentan, esperan “pocos triunfos o ninguno”.

Consultada al respecto, Jeanne Simon, académica de la Universidad de Concepción (UdeC), comentó que “hay varios factores involucrados. Para mí, el principal es que, para el bloque, las gobernaciones no fueron prioridad. Al contrario, apostaron todas sus candidaturas más sólidas para el proceso constituyente”.

La analista consideró que otro gran aspecto que ha jugado en contra del oficialismo es la “gran cantidad de candidatos promoviendo sus candidaturas. En contraste, las candidaturas a la Convención Constituyente, hay sólo una carta por lista. Además, ha sido fatal el poco conocimiento ciudadano sobre el nuevo cargo de gobernador regional”.

Por su parte, el ex diputado Eduardo Saffirio (DC), indicó que

CHILE VAMOS
en el Biobío
apostó por la
excore, Flor
Weisse (UDI).



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

EN BIOBÍO, DE ACUERDO A SONDEOS DE FACEA UDEC, EL ESCENARIO NO ES FAVORABLE A LA COALICIÓN

Chile Vamos y el complejo escenario de cara a las elecciones de gobernadores

Basada en algunas mediciones, desde la cúpula oficialista creen que el panorama no es muy alentador. Analistas y parlamentarios explicaron el difícil escenario para el bloque y dieron luces sobre los puntos que le complicarían la elección.

“hoy las encuestas son más febles que nunca. No se puede confiar en indicadores que se hacen con un universo tan pequeño de gente. Si en la coalición consideran que tienen pocas opciones es por algo más allá de un sondeo. Creo que la evaluación debe ir más allá y estudiar si las elecciones se pueden realizar en mayo, porque la pandemia indica todo lo contrario”, sostuvo.

Agregó que la deficiencia del Gobierno en el manejo de la crisis sanitaria y todos los problemas como

Ejecutivo “son, tal vez, el indicador más importante para la escasa fe que tiene Chile Vamos”.

El diputado Pepe Auth (Indep.), fue uno de los primeros en indicar que el Gobierno perdería terreno en las elecciones de mayo.

“Para el Gobierno el escenario es muy complejo. El pronóstico es radical. El 85% o más de la población nacional estará bajo el mandato de un gobernador de la oposición después de la segunda vuelta. Creo que la derecha está apelando a minimizarse, sentirse en riesgo para galva-

nizar a sus electores y bajar las expectativas para después celebrar resultado. En relación a los gobernadores regionales, creo que habrá una catástrofe para el oficialismo. Como creo que es inevitable, pienso que prefieren disminuir de inmediato las expectativas”, dijo.

Algo de esperanza

Una posibilidad que se abre para revertir el escenario actual, es que estas elecciones tengan segunda vuelta. “Como la elección tendrá balotaje, creo que puede haber

La militante UDI Flor Weisse

será la candidata de Chile Vamos en las elecciones de gobernador regional el 15 y 16 de mayo.

El exintendente Rodrigo Díaz

ha liderado los Estudios de Opinión de Elección de gobernador y gobernadora regional del Biobío.

más visibilización cuando se reduzca el número de candidatos. Tendrán mayor publicidad e interés de los electores”, señaló Jeanne Simon.

OPINIONES

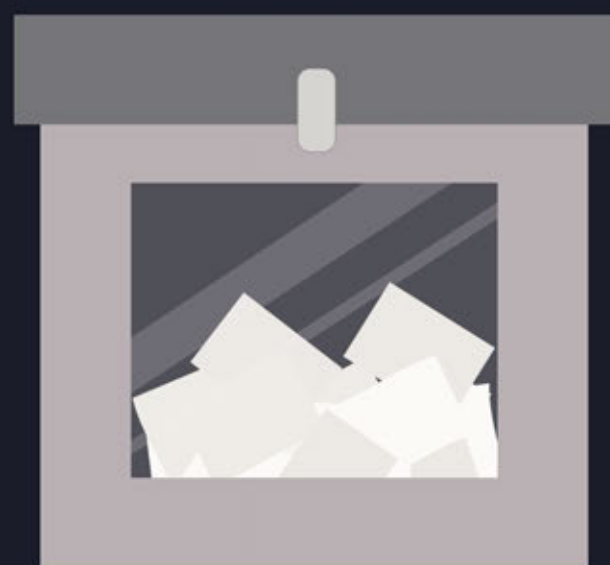
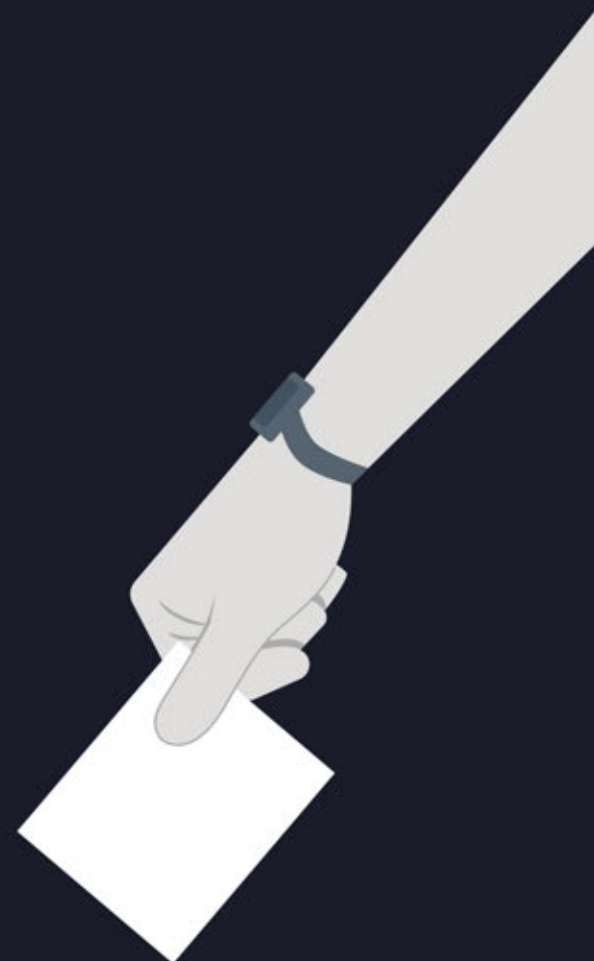
Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

HAY NUEVA FECHA

ESTE 15
Y 16 DE
MAYO

TÚ ELIGES QUÉ DÍA VOTAR
#EligeElPaísQueQuieres

- + CONSTITUYENTES
- + GOBERNADORES / AS
- + ALCALDES / AS
- + CONCEJALES / AS



Más información en
www.servel.cl



ELECCIONES
2021 | Elige el país
que quieres +

☎ 600 6000 166
🐦 @ServelChile
📘 facebook.com/ServelChile
📷 @servel.chile

Ciudad



#MeQuedoEnCasa

Ariel González, diseñador gráfico

“El amor verdadero no es egoísta y como sociedad debiésemos utilizar este tiempo para reencontrarnos con ese amor que nos hace tomar decisiones como la de quedarnos en nuestra casa para cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean. Me quedo en casa por amor a mi familia, vecinos y a quienes lean esto”.

QUIENES LA PADECEN, GENERALMENTE, RESULTAN INTUBADOS POR MÁS TIEMPO

La obesidad acrecienta los riesgos de complicaciones por coronavirus

Ximena Valenzuela Cifuentes
ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

“Siempre he tenido sobrepeso, me creía un gordito sano y no me preocupaba enfermarme, pero me contagié de coronavirus y me pilló mal. Estuve zeta (inconsciente) 15 días en la UCI conectado a ventilador mecánico, perdí 38 kilos, ahora peso 100. Sigo en terapias kinesiológicas para recuperar mi masa muscular y con fonaudiólogo por el daño en mis cuerdas vocales”, afirmó Peter, ingeniero de 46 años.

Estudios de la OMS aseguran que la probabilidad de sufrir una infección grave por coronavirus se incrementa en 44% en las personas con sobrepeso y se dobla en quienes sufren obesidad, al parecer, esto debería a que el tejido graso actúa como reservorio en el que se acumula el virus antes de comenzar a extenderse a otros órganos.

De hecho, en Chile las personas con un índice de masa corporal (IMC) de 30 o superior son priorizados en la vacunación contra la Covid-19 debido al riesgo que corren si se contagian.

Leonila Ferreira, jefa de UCI del Hospital Regional, afirmó que “la obesidad es un factor muy importante, sobre todo, en los pacientes menores de 40 años, lo que hemos observado en más del 50% de los pacientes que ingresan. A medida que aumenta el IMC el riesgo asociado es mayor”.

Vanessa Ramírez, jefa de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), detalló que la obesidad es un estado de inflamación crónica, es decir, que existe un aumento de toxinas en el organismo que producen disfunción del organismo, principalmente, en páncreas, hígado y sistema inmunológico.

El estado inflamatorio, que produce la obesidad, disminuye la efectividad del sistema inmune, aseguró Ramírez, lo que permite que la Covid actúe de manera más agresiva, sobre todo, si se trata de adultos jóvenes sedentarios, con pésimos hábitos de alimentación y consumo de tabaco y alcohol, entre otros.

Especialistas aseguran que los pacientes con mayor peso han aumentado en las unidades críticas. Se ha comprobado que a mayor índice de masa corporal, aumenta las posibilidades de complicaciones en el cuadro clínico.



El índice de masa corporal se calcula con el peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la altura en metros cuadrados (kg/m²).

25

de IMC indica un sobrepeso y sobre 30 obesidad, medida que aumenta el riesgo de complicaciones por Covid-19.

LOS OBESOS tienen una capacidad pulmonar reducida, lo que aumenta complicaciones de la Covid-19.

Complica su atención

Según Ferreira cuesta más intubar a un paciente obeso, pues su pulmón funciona con restricciones, ya que “la obesidad hace aumentar el páncreas y no la capacidad pulmonar. Son pacientes que cuesta más ventilar y que están más tiempo en ventilación mecánica”.

Los obesos, en general, presentan otras enfermedades metabólicas como intolerancia a la glucosa y diabetes mellitus lo que lleva consigo “la asociación de sobre infección con gérmenes bacterianos nosocomiales con mayor frecuencia. Por lo tanto, un paciente obeso obviamente constituye un paciente de mayor riesgo”.

Riesgo que hizo patente la inmunóloga Estefanía Nova, académica de la Universidad de Concepción,

asegurando que las personas obesas tienen más riesgo de sufrir Covid-19 severo, similar a otras comorbilidades como la hipertensión.

“La obesidad es un factor de riesgo que se asocia a un desenlace fatal por Covid-19, particularmente a hombres y en población joven, es un tema a considerar no sólo por el Covid-19, sino porque está asociado a otras patologías, es importante preocuparnos de nuestra salud y nuestro bienestar”, aseguró.

Altas cifras

En la Región, la prevalencia de la obesidad es de 38,39%, situándose en un punto intermedio entre el territorio con mayor tasa de obesidad (Aysén 44,3%) y el con menor presencia de esta enfermedad (Anto-

fagasta 29,9%).

Según el Mapa de la Obesidad, análisis bioestadístico de Lenz Consultores, auspiciado por el Instituto de Salud Pública de la Universidad Andrés Bello y apoyado por el Laboratorio Novo Nordisk, el 46,05% de las mujeres de Biobío, entre 25 y 64 años viven con obesidad, cifra superior al 38,25% que afecta a los hombres del mismo grupo.

El análisis mostró, además, que la obesidad está asociada a una mayor prevalencia de enfermedades crónicas. En la Región se relaciona principalmente a hipertensión arterial con 24,67%, siendo Arauco la provincia con la tasa más alta de 27,16%.

En el caso de la diabetes mellitus tipo 2 en población con obesidad, la

prevalencia alcanza sólo un 11,84%, a diferencia de Ñuble que marca la tasa más alta del país con 26,37%.

Además, el estudio reveló que en Biobío las personas obesas que sufren depresión alcanzan al 42,02%, siendo la cifra más alta, junto a la Región de O'Higgins con un 49,33%.

Así las cosas, según Ramírez, lo mejor es mantener una buena nutrición, acompañada de actividad física, eliminar la comida chatarra, aumentar consumo de agua, establecer horarios de alimentación y tomar sol, al menos 10 minutos al día para activar la formación de vitamina D que fortalece el sistema inmunológico.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad

ÚLTIMO INFORME DE LA SEREMI DE SALUD

Biobío suma 4.823 casos activos y 1.707 fallecidos

Ángel Rogel Álvarez
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

Según el más reciente informe de la Seremi de Salud, hasta la noche del sábado 10 de abril la Región sumó otros 793 casos nuevos de Covid-19 y 4.823 activos.

Junto con lo anterior, Biobío registra 1.707 fallecimientos confirmados y validados por el Departamento de Estadística e Información en Salud (Deis), en base a información del Registro Civil e Identificación.

“En la red regional de salud pública y privada tenemos un total de 311 camas UCI y 155 camas UTI, con 19 (6%) y 26 (17%) disponibles, respectivamente. Se cuenta, además, con una alta capacidad de reconversión, pudiendo derivar pacientes a recintos de la misma región u otras regiones del país de ser necesario. La dotación de ventiladores mecánicos llega a 315, 78 disponibles, correspondiente al 24%”, comentó el seremi de Salud, Héctor Muñoz.

La comuna de Los Ángeles sigue siendo la que presenta mayores casos activos, con 768. Le siguen Concep-

Los Ángeles sigue siendo la comuna más compleja, mientras hay un 6% de camas UCI disponibles.



FOTO: HGGB / AGUSTÍN ESCOBAR I.

LUEGO DE Los Ángeles, tres comunas de la provincia de Concepción, aparecen con más casos activos.

ción, con 623; Talcahuano, 392; San Pedro de la Paz, 383; y Coronel, 358.

Al 10 de abril, en Biobío se han realizado un total de 1.295.933 PCR, con 105.518 resultados positivos, que equivale a una positividad acumulada del 8,8%, sin considerar los exámenes practicados en la

Región, pero cuyos casos que provienen de otras regiones del país.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

El martes parte debate del “tercer retiro” en la Cámara

“El proyecto de ley para el tercer retiro del 10% de los fondos previsionales tiene fecha, será el próximo martes 13. Se tratará en la comisión de Constitución de la Cámara”, así lo informó el diputado del Distrito 20, Gastón Saavedra (PS).

El parlamentario explicó que el 13 de abril se deberá votar en particular si el 10% será sólo para las personas que se encuentran en las AFP o incluirá también a los que tienen rentas vitalicias.

En tanto el miércoles 14, la sala de la Cámara deberá votar en general y luego su tratamiento en particular. “Esperamos (que el proyecto) sea aprobado por la mayoría que se requiere constitucionalmente”, co-

mentó el legislador.

Saavedra hizo un llamado a todos los parlamentarios y a los electores para que también hagan eco de esta solicitud a sus respectivos congresales: “Espero que sus parlamentarios, que los representan a ustedes en los diferentes territorios, acojan esta esperanza que ustedes tienen para poder resolver de mejor forma todo lo que significa la crisis sanitaria y las dificultades de aquellos que no tienen empleo. Y esos 2 millones 300 mil chilenos que bajaron de clase media a vulnerables y de aquellos que no tienen ingreso porque son trabajadores independientes o son de la economía informal”.

Retiran con éxito árbol desde Higueras y lo trasplanta en vivero municipal

Tras una larga jornada, que se extendió hasta horas de la noche, un equipo de la municipalidad de Talcahuano y de la empresa Dutchman, extrajo y trasladó al vivero municipal un árbol alcornoque estaba ubicado en calle Elton, en el sector Higueras, que quedó en medio de una obra de pavimentación.

El hecho quedó en evidencia, luego que una vecina del sector, se opusiera a que el árbol fuera talado.

El alcalde de la comuna, Henry Campos, comentó que “nuestra vecina Margarita quiso que protegiéramos este árbol, por lo que tomamos la decisión de paralizar la pavi-

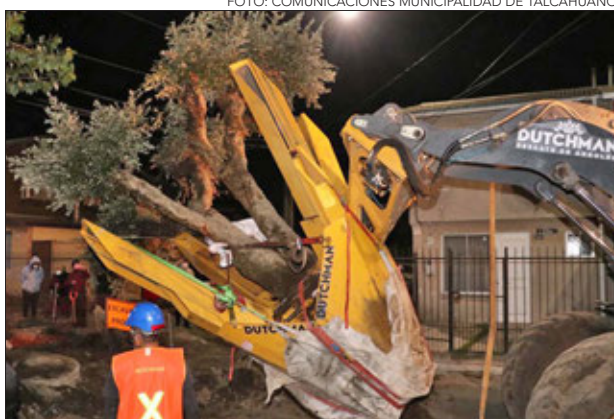


FOTO: COMUNICACIONES MUNICIPALIDAD DE TALCAHUANO

DURANTE LA jornada del sábado se realizaron los trabajos que se extendieron por más de seis horas.

mentación y al no poder modificar el proyecto, buscamos la forma de rescatarlo”.

Agregó que “la empresa se

ofreció gratuitamente para hacer este aporte. La decisión es trasplantarlo en los viveros municipales”.

CLÍNICA ANDES SALUD CONCEPCIÓN S.A. CITACIÓN JUNTA ORDINARIA DE ACCIONISTAS

Citase a Junta Ordinaria de Accionistas de CLÍNICA ANDES SALUD CONCEPCIÓN S.A. a celebrarse el día 28 de abril de 2021, a las 12:00 horas, en las oficinas de la sociedad, ubicadas en Avenida Jorge Alessandri N°2047, Hualpén, con el objeto de tratar las siguientes materias.

- 1.- Aprobación de memoria, balance general y estados financieros de la sociedad, relativos al ejercicio cerrado al 31 de diciembre del año 2020; análisis del informe de los auditores externos;
- 2.- Distribución de utilidades y reparto de dividendos del ejercicio 2020, en caso de haberlos;
- 3.- Designación de la empresa de auditoría externa para el ejercicio 2021;
- 4.- Aprobación de operaciones con entidades relacionadas según lo dispuesto en el artículo 44 de la Ley de Sociedades Anónimas;
- 5.- Elección de Directorio;
- 6.- Determinación de la remuneración del Directorio para el periodo 2021;
- 7.- Otras materias de interés social.

Tendrán derecho a participar en esta Junta todos aquellos accionistas que figuren inscritos en el Registro de Accionistas de la Sociedad al momento de iniciarse la correspondiente Junta Ordinaria de Accionistas. La calificación de poderes, si procediere, se efectuará el mismo día de la Junta, en el lugar de su celebración y a la hora que ésta deba iniciarse.

EL PRESIDENTE

Economía & Negocios



#MeQuedoEnCasa

Rodrigo Riveros, integrante Equipo Solar

“Me quedo en casa porque es una responsabilidad individual y colectiva, especialmente para quienes vivimos rodeados de grupos de riesgo. Además, hemos visto como la menor circulación de personas y vehículos ayuda a darle un respiro a la ciudad”.

Javier Ochoa Provoste
javier.ochoa@diarioconcepcion.cl

En un año 2020 marcado por la llegada de la pandemia, Sernapesca realizó un 26% de controles y fiscalizaciones que en un año normal, pero no por eso con malos resultados: incautaciones por concepto de pesca ilegal crecieron un 94%, con un total de 2.093 toneladas de recursos sin acreditación de origen.

Así quedó establecido en su último informe anual de fiscalización 2020, año muy productivo para el sector pesquero: “el sub sector industrial contribuyó con el 49,5% del desembarque regional, al registrar 29.056 toneladas, con un aumento interanual de 60,8%, incidido por el mayor desembarque de pescados (59,9%), fundamentalmente por la mayor extracción de Jurel”, puntualiza el INE (ver gráficos).

“Se hizo necesario adaptar todos los programas de trabajo. En el ámbito de la fiscalización estas adaptaciones se hicieron especialmente necesarias pues permaneció intacto el compromiso de garantizar que los controles continuarían, incluso en las difíciles condiciones imperantes”, explicó la directora nacional (S) de Sernapesca, Jessica Fuentes.

Esto, añadió, hizo necesario reorientar el esfuerzo y los recursos disponibles a una modalidad de fiscalización remota, mediante el monitoreo electrónico de embarcaciones, centros de cultivo y plantas de proceso, por ejemplo. Asimismo, se profundizó en el análisis de datos de operación de los usuarios, reforzándose las revisiones de consistencia para detectar incumplimientos”.

¿Qué se incauta?

A pesar de estos ajustes en los métodos de control y vigilancia, cuidado (exportaciones), el reporte da cuenta de la labor de Sernapesca fiscalizando el desembarque y comercialización de más de 3 millones 428 mil toneladas de productos del mar, provenientes de la pesca (57,1%) y de la acuicultura (42,9%). En el ámbito pesquero (sin considerar acuicultura ni control de plantas exportadoras) se realizaron más de 45 mil acciones de fiscalización, un 54% de ellas en la Región del Biobío, esto permitió en Pesca incautar estas 2.093 toneladas, un 93,8% más que el año 2019. Las especies con mayores niveles de incautación son sardina común (433 ton.), Huiro negro (429 ton.), Anchoqueta (393 ton.), Merluza común (128 ton.) y Erizo (122 ton.).

La merluza es una de las especies que más se ven afectadas por la pesca ilegal, y que según el biólogo

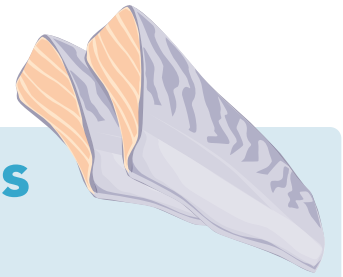
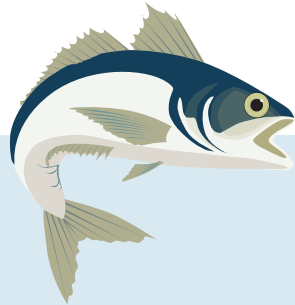
Antecedentes Generales

(Cifras Preliminares)

3 millones 428 mil toneladas

Desembarque en Chile 2020

Cifra muy cercana al promedio anual de la última década (3,63 millones de toneladas). Sin contar las algas



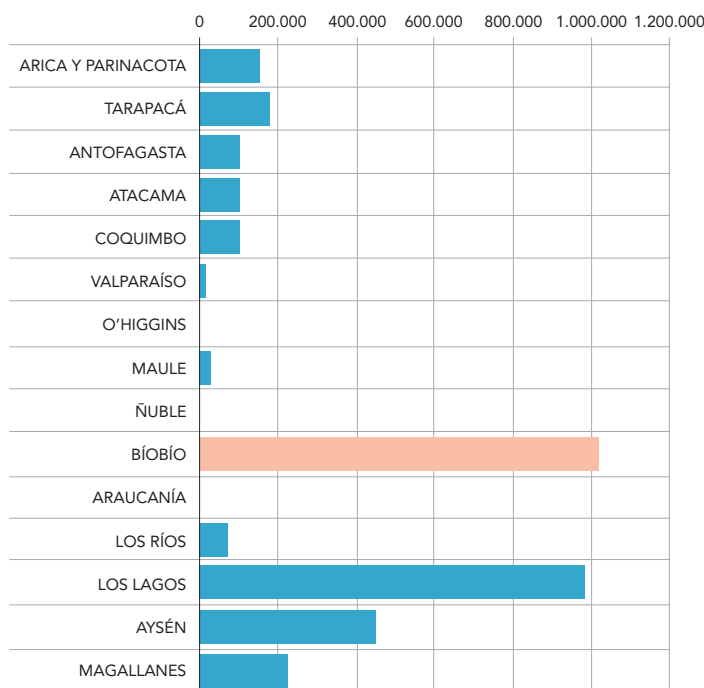
1 millón 468 mil
Proviene de la acuicultura
(42,9%)

1 millón 960 mil
Proviene de la pesca
(57,1%)

Desembarque Total por Región 2020

Incluye pesca y acuicultura.

La región del Biobío sigue liderando en el volumen de recursos hidrobiológicos aportados, con un 29,7% del total, superando en un 3% su aporte relativo al año anterior, le sigue la región de Los Lagos con un 28,7%, también con un aumento de 3% en su aporte relativo con respecto al año 2019.



FUENTE: SERNAPESCA

SEGÚN INFORME ANUAL DE FISCALIZACIÓN DE SERNAPESCA

Pesca ilegal: incautaciones aumentaron un 93% en 2020

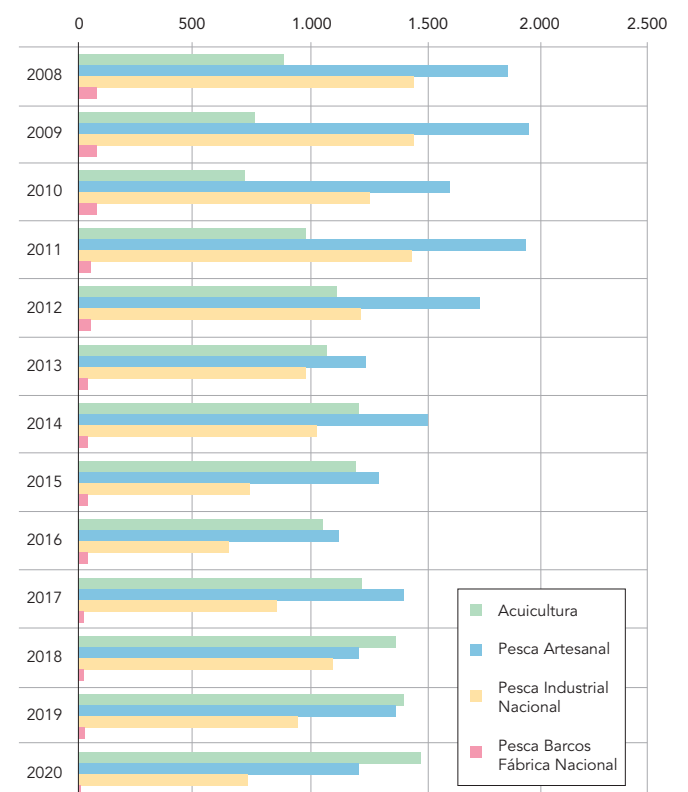
Pese a que hubo un 26% menos de fiscalizaciones, el esfuerzo permitió decomisar 2.093 toneladas de recursos sin declarar.

logo marino ex miembro del Consejo Nacional de Pesca, Eduardo Tarifño, es la causa de no poder implementar un plan de recupera-

ción de la especie, ya que lo que se pesca sin declarar es una cifra negra, dijo, pero que se sabe supera incluso la cuota asignada, por lo

Aporte Sectorial de Recursos

Total País 2008-2020 (miles de tons)



US\$ 3 mil 183 millones
Exportaciones del sector
1 millón 581 mil 878 ton

ANDRÉS OREÑA P. • DIARIO CONCEPCIÓN

que no permite tener números claros que hagan posible un plan para que esta pesquería se recupere eficazmente, misma que ha transitado los últimos nueve años entre el agotamiento y la sobreexplotación, sostuvo Tarifño.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Economía & Negocios



El próximo 20 y 21 de abril se realizará el Evento Empresarial “Redes 2021”

“Redes 2021 es un espacio virtual que busca establecer un vínculo entre la gran empresa y el mundo de la pequeña y mediana empresa regional, por lo que los invitamos a participar e inscribirse en la página Web www.pymeimpulsa.cl.”

Con estas palabras, el Presidente de Asem Biobío Humberto Miguel hizo un llamado a los empresarios para que puedan participar de la Rueda de Negocios Redes 2021, evento que se realizará la se-

gunda quincena de abril del 2021.

El representante de Asem Biobío sostuvo que como Asociaciones Gremiales de la Región del Biobío, “queremos invitarle a ser parte de la primera versión de REDES 2021, a través de una rueda de negocios en donde se pondrán en vitrina un abanico de posibilidades de productos y servicios en los más diversos rubros, tales como Construcción menor obras civiles, Montaje industrial, Áridos, Concesión de casinos (alimenta-

ción), Ingeniería eléctrica (proyectos), Marketing digital, Ferreterías, Aseo industrial e institucional, Art. Librería, Metalmecánico, Publicidad, Logística, Exportación e Importación, Arquitectura, Seguridad, Soluciones informática, Equipos computacionales, Manejo residuos Ind. Y peligrosos, Lavandería industrial, y gastronomía entre otros, que son del alto interés para las grandes Empresas de nuestra Región”, resaltó.

Aníbal Torres Durán
contacto@diarioconcepcion.cl

Desde febrero pasado y hasta principios de abril, ya son 4.613 operaciones del crédito con aval del Estado “Fogape Reactiva” que se han cursado en la octava región y que se traducen en un monto superior a \$108.295 millones. Esto continúa manteniendo, desde febrero, al Biobío como la segunda región con más operaciones en el país.

A nivel nacional, al 5 de abril de 2021, Banco Estado ha cursado 40.590 créditos Fogape Reactiva, por un monto de \$505.408 millones. Estos créditos están destinados a inversión, refinanciamiento de determinados créditos vigentes, además de capital de trabajo, y se podrán otorgar hasta el 31 de diciembre de 2021.

El financiamiento considera una tasa nominal equivalente a 7,7% anual, aproximadamente 0,64% mensual. Esta flexibilidad permite un mayor acceso a empresas más riesgosas y/o más pequeñas. Además, a diferencia de los créditos Fogape Covid-19, los créditos Reactiva extienden el plazo de pago y cobertura de garantías hasta por 7 años (hasta 2028).

El objetivo de este beneficio económico es mejorar las condiciones actuales del crédito Fogape y tener un nuevo crédito para todas las empresas, pero, especialmente, para las más afectadas durante la pandemia como en la industria del turismo, hotelería, gastronomía y servicios. A diferencia del Fogape otorgado el año pasado, que estaba restringido al capital de trabajo, este nuevo préstamo podrá utilizarse también para inversión y pago de deudas vigentes. Además, mejora las condiciones de pago y los plazos.

Podrán optar a financiamientos con Garantías de Reactivación las personas, naturales o jurídicas, que sean empresarios o empresas y cuyas ventas netas anuales no excedan de 1.000.000 de Unidades de Fomento. Además, las personas naturales o jurídicas que no tengan mora mayor a 29 días en el sistema



EN LA REGIÓN DEL BIOBÍO

Fogape Reactiva suma operaciones por más de \$100 mil millones

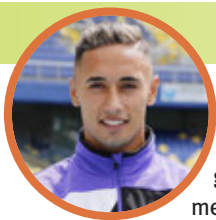
A la fecha, se han realizado 4.613 operaciones para acceder al crédito con aval del Estado y la zona marcha segunda a nivel nacional en adjudicaciones.

financiero ni una mora superior de 60 días en Banco Estado a la fecha de curso del financiamiento.

“Estamos trabajando fuertemente en la recuperación económica para devolver los empleos que las personas han perdido durante este último tiempo. En ese contexto, dentro de las medidas, está el Fogape Reactiva que se inició el 12 de febrero y hasta el 2 de abril la Región del Biobío sigue siendo la segunda región en cantidad de operaciones realizadas. Estas operaciones llegan a las 4.613 con un total de más de \$108 mil millones que se han solicitado este último tiempo”, detalló el Seremi de Hacienda de la Región del Biobío, José Manuel Rebolledo.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



Álex Díaz, volante Deportes Concepción

“A la gente le diría que aún no ha pasado nada, así que sigan quedándose en casa y sólo salgan cuando sea necesario. Hagan hartito deporte en el espacio que tengan y salgan a correr con las medidas que ya conocemos. Eso también ayuda”.

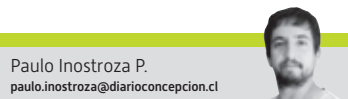
VUELVE LA ACCIÓN AL ESTER ROA REBOLLEDO

Veamos qué tal esta nueva UdeC: sólo 3 sobrevivientes



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

Debuta el remozado cuadro de Hugo Balladares, que dará batalla por volver pronto a la Primera División.



Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

Bajó y rápidamente tuvo que desprenderse de figuras importantes, como Ramírez, Díaz, Carvallo y el go-

leador Waterman, el último en dejar el buque. Y Hugo Balladares, que llegó sabiendo que esta situación podía ocurrir, empezó a armar un equipo distinto, sin un gran presupuesto, pero con ambiciones importantes. Ahora habrá que ver cómo funciona en la práctica. La UdeC debuta esta tarde (17 horas) recibiendo a Santiago Morning.

Los sobrevivientes de la última campaña que arrancarán como titulares son el portero Guillermo Reyes y los defensas Eric Godoy y Hardy Cavero. También regresó el paraguayo Luis Riveros, que el 2020 defendió a Vial, pero tuvo buenos momentos en la UdeC jugando en Primera, donde marcó 5 tantos. También se espera mucho de los extranjeros Mauro González y Matías Santos, en su primera experiencia en Chile.

Recordemos que este partido cierra la primera fecha que partió una semana antes y vio ganar al Coquimbo de Paredes y Beausejour, uno de los grandes favoritos, San Marcos, Rangers y Puerto Montt. La segunda fecha ya está programada y Lautaro de Buín aparece jugando el próximo sábado 17, en casa, frente a Iquique.

El último partido oficial de la UdeC fue la derrota 0-1 a manos de Colo Colo, en la definición que lo condenó a la B. Con el Morning no chocan desde 2011 y el último juego universitario en esta categoría fue en junio de 2013, cuando igualó 1-1 en cancha de Curicó y logró el ascenso de la mano de “Vitamina” Sánchez.

Esa vez pasaron sólo cinco meses para que recuperara la categoría, pero esta vez será muy distinto. La batalla comienza esta tarde, el objetivo sigue siendo el mismo.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: SLARUGBY

Selknam no detiene buen tranco y pasa por arriba de colombianos

Lo liquidó temprano y cuando los colombianos quisieron contrarrestar era demasiado tarde. Selknam logró su cuarto triunfo en la sexta fecha de la Súper Liga Americana de Rugby, al imponerse por un claro 42-11 a Cafeteros. Sí, el mismo adversario al que ya había vencido por 35-12 en La Pintana. Fue en Montevideo, con presencia del penquista Iñaki Gurruchaga.

La brega comenzó con un imponente ritmo del cuadro chileno, que asestó el primer try de la mano de Julio Blanc y concretó el segundo tras un robo de Ignacio Alborno que le permitió correr gran parte del campo en solitario y llegar al in goal. Matías Garfulic cerró esa primera etapa con un nuevo try, todos acompañados de sus respectivas conversiones. Del otro lado, sólo un par de penales para descontar.

La segunda parte fue más trabada, con los colombianos tratando de acercarse a través del scrum y consiguiendo su único try por medio de Cristián Rodallegas. Pero el equipo chileno sólo estaba un poco dormido y aumentó con Domingo Saavedra y Alfonso Escobar llegando a la zona de anotación.

Fue contundente y este viernes habrá que medir fuerzas contra Olimpia, cuadro al que Selknam ya derrotó por un trabajado 29-16. Los chilenos siguen en tercer puesto.

UdeC				S. Morning			
Posición		Puntos		Posición		Puntos	
-		0		-		0	
Rendimiento				Rendimiento			
PG	PE	PP	DIF	PG	PE	PP	DIF
0	0	0	+0	0	0	0	+0



Estadio: Ester Roa Rebolledo | **Hora:** 17.00 | **Árbitro:** Miguel Araos

<p>DT: Hugo Balladares</p>	<p>El historial: No se enfrentan desde 2011, cuando la UdeC ganó 3-0 con triplete de Pedro Muñoz. Los universitarios ganaron 6 veces contra los bohemios y perdieron en 5 ocasiones.</p> <p>Ojo con: Stefan Pino y Jorge Aquino, dos fichajes del Morning con pasado en nuestra zona. Uno en la UdeC, el otro en Naval.</p>	<p>DT: Fabián Marzuca</p>
-----------------------------------	---	----------------------------------


Escolar y Universitario

Carlos Campos A.
carlos.campos@diarioconcepcion.cl



Su energía y pasión se transmiten desde el otro lado del teléfono. Javiera Torres heredó una pasión familiar por el deporte que hoy disfruta y vive a concho. “Mi padre es el mismísimo Jorge Torres, el que jugó en varios clubes como Concepción, Everton, Fernández Vial, etc.”, comenta de entrada Javiera, quien con 23 años aclara que “a él le gustó siempre que practicáramos deporte, pero no le agradaba el ambiente del fútbol”.

Por lo mismo, los caminos de ella y el deporte se unieron desde muy pequeña en el hándbol. “Cuando iba en sexto básico empecé a jugar en Viejos Galos con el “Pato” Polic. Como en el colegio que iba no había hándbol, tuve que entrar a un club para entrenar. Igual me gustaba el fútbol, pero como veía siempre a mi papá, ya me tenía aburrída un poco. Encontré que el balonmano era más entretenido porque no sólo juegas con las manos, sino que hay más roce”, comenta Javiera.

¿Y cuál era su colegio? El deporte la llevó a vestir varias camisetas en su etapa de estudiante. “Iba en el Bautista, pero me llevaban como “galleta” a jugar por el Almondale o Espíritu Santo. En mi colegio nos hicieron entrar a un campeonato, pero los directores pusieron muchos problemas, que no se iba a poder por esto y lo otro. Así que no hubo torneos, pero si amistosos donde hice lo que pude y me vieron de otros lados”.

Ida y vuelta

Sin competir a nivel Adicpa, pero sumando minutos y experiencia en clubes, Javiera se separó por un período del hándbol. “Por temas de tiempo, desde segundo medio hasta el segundo año de universidad jugué fútbol, los horarios no me calzaban. Competí por clubes porque mi colegio no apoyaba mucho al deporte. Antes de cuarto medio, me cambié al colegio Santa Sabina y ahí jugué un par de partidos, pero muy poco. A las mujeres tampoco es que las incluyan tanto en torneos”, comenta.

Allí fue cuando arrancó su etapa universitaria, que ya está cerca de terminar. “Entré en 2016 a estudiar en Ingeniería Civil Industrial. Es una carrera difícil, pero el deporte me sacaba tensión de los certámenes y todo. Pero en ese año aún no ha-



FOTO: JAVIERA TORRES

CURSA INGENIERÍA CIVIL INDUSTRIAL

Una pasión por el deporte que traspasa generaciones

Javiera Torres tiene 23 años, estudia en la UBB y vive el hándbol a concho. De padre futbolista y soñando con jugar con su hermana menor, está cerca de cerrar exitosos años en Adesup.

bía selección. En 2017 entrené como dos veces con hombres y le dije al “profe” Rodrigo Luenigo si habría o no alguna rama de mujeres, aunque en ese momento había dudas por la cantidad de chicas que pudiesen participar”, repasa.

Allí fue, en 2018, cuando en la UBB Javiera pudo reencontrarse con su deporte favorito. “Se hizo una rama piloto y obvio entré. Participábamos de todos los torneos que podíamos, fuesen en la U o por fuera. Se notaba que estábamos recién empezando como equipo en la competencia, si había algunas compañeras que nunca en su vida habían jugado hándbol. Contra la UDD o Las Américas los partidos eran parejos, pero contra la UdeC y Ucsuc nos costaba más, aunque siempre dimos todo, íbamos para adelante y nos atrevíamos. Eso nos permitió crecer y ganar experiencia en esto”, cuenta.

Un pilar

Para Javiera y cientos de chicas y chicos en la universidad, el deporte es un gran aliado. “El hándbol en esta etapa lo ha sido todo. Soy de esas personas que se estresa por todo y el deporte es una enorme vía de escape para no volverme loca. El “profe” nos inculca a ser grandes amigos tanto dentro como fuera de la cancha y así ha ido. Antes de la pandemia fui capitana, por lo que me ha tocado ser líder y motivar a las chicas a seguir potenciándonos y entrenar”, asegura.

Y si Javiera confesó estresarse con todo, ¿cómo vive el encierro? “Uf, con mascarilla y todas las medidas necesarias, salgo a entrenar en el horario permitido. Le tengo mucho respeto y miedo al virus, porque mi hermana es enfermera, tuvo Covid-19 y la vimos negra. Se iba a morir, eso decían los doctores, que no había mucha esperanza. Al principio fue lo típico, dolor de cabeza y no sentir olores, pero de un momento a otro se desmayó y se dieron cuenta que tenía neumonía por Covid-19. Estuvo tres semanas entre la UCI y UTI, con sólo 28 años, pero se recuperó y salió de esta”, revela, cerrando la conversación con esperanza y las ganas de volver al hándbol lo antes posible. “Sueño con jugar con mi hermana menor. Va en segundo año y la pandemia impidió que ahora compartamos equipo, pero quiero hacer un magíster y ahí se podría dar”, cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



A fortalecernos y no bajar la guardia

Greta González Schnake
Jefa de Carrera TNS Enfermería sede Chillán
Instituto Profesional Virginio Gómez

No son pocas las ocasiones en que como humanidad nos hemos visto enfrentados a situaciones límites, por diversos factores, incluyendo una serie de devastadoras pandemias que han cobrado miles de vidas en todo el mundo. Los continuos avances en tecnologías y medicina nos hacían apreciar la vida con una mirada más segura que la que tuvieron nuestros ancestros. Sin embargo, y como ha quedado demostrado una vez más, la historia es cíclica. Nos vimos enfrentados nuevamente a una amenaza viral, que en un mundo cada vez más globalizado encontró una rápida forma de propagarse.

Hasta ahora los estudios buscan conocer las causas y consecuencias físicas del virus Sars-CoV-2, pero a pesar de su relevancia, ante esta emergencia ha ido quedando relegado un factor importante y primordial, sus efectos en el plano psicosocial.

El Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancias de la OMS reconoce que el número de personas expuestas a los factores estresantes extremos es alto, y que la exposición a estos constituye un factor de riesgo para el desarrollo de problemas sociales y de salud mental.

La pandemia nos ha traído incertidumbre, cambios en las rutinas diarias, presiones económicas,

aislamiento social y el continuo temor a enfermarse, pero ¿cuánto tiempo más debemos resistir? Lamentablemente, aún no hay una respuesta certera pero sí sabemos, como ya lo hemos visto, que relajarnos en las medidas de prevención puede llevarnos a una situación aún más compleja.

Después de un año y enfrentando una segunda ola de pandemia, donde ya se habla sobre el aumento de patologías mentales asociadas a factores de riesgo como son el aislamiento social, la pérdida de empleos, los problemas económicos, violencia intrafamiliar y duelos por pérdidas de familiares producto del contagio, el escenario no se muestra fácil.

Pero no todo está en contra. Nuestro país ha logrado avanzar rápidamente en la vacunación y, si bien esto no es una certeza de que pronto erradicaremos la pandemia, debemos tomarlo como un nuevo impulso para seguir fortaleciendo las medidas de autocuidado. Es difícil, ha sido un largo año, y todos nos sentimos cansados, pero para que este año “valga la pena” debemos ser aún más fuertes, enfocarnos en el bien de todos y no bajar la guardia.

Muchos de nosotros nunca pensamos vivir una experiencia como la desencadenada por el coronavirus, nunca imaginamos lo difícil que sería tener que “aislarnos” pero frente a ello la prevención es vital. Seamos responsables.

DISCIPLINA VIVÍA UN BUEN MOMENTO EN ADESUP

El tenis de mesa y un crecimiento cortado a nivel universitario

Ricardo Carcamo Ulloa
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



En la parrilla que forma parte de Adesup, uno de los deportes que estaba teniendo

buenos resultados, incluso a nivel nacional, era el tenis de mesa. Un proceso que quedó de cierta manera inconcluso, primero por el estallido social -motivó la suspensión de las finales nacionales universitarias de 2019- y posteriormente por la pandemia. Sin embargo, entre sus protagonistas confían en continuar, cuando las condiciones sanitarias lo permitan, este ascenso y crecimiento en el ámbito universitario.

Diego Finschi fue parte

El estallido social primero y la pandemia después imposibilitaron que este deporte siguiera una línea en ascenso, con buenos resultados a nivel nacional.

de las competencias del tenis de mesa en Adesup por cinco años, mientras estudiaba Enfermería en la Unab. Su destacado rendimiento lo llevó, incluso, a jugar en torneos fuera del país, y al analizar cómo era el nivel de la disciplina mientras fue parte de ella, hizo un positivo balance.

“El nivel de competencia era buenísimo, con jugadores de buen rendimiento en lo regional y hasta nacional. La continuidad de los tor-

neos era buena, aunque lógicamente uno siempre espera jugar más, pero como se hacía el calendario estaba bien”, comentó.

Sobre la infraestructura, indicó que “a nivel general muy buena cuando se realizaban los encuentros en el Colegio Concepción San Pedro. En la Ucsch, faltaba un poco de iluminación y no tenía galería para ubicar a los jugadores”.

A lo largo de su carrera universitaria, Finschi disputó

FOTO: ARCHIVO / LUKAS JARA M.



eventos internacionales, como un panamericano en Brasil y las olimpiadas universitarias en Nápoles, Italia. “En el tiempo en que estuve, era un poco complicado competir a nivel nacional, pues hay muy buenos jugadores en otras partes del país”.

Consultado sobre desafíos o qué podría mejorarse de cara al futuro, aseguró que “las universidades deberían dar más facilidades y becas a los jugadores de la Región que tienen una mayor proyección, facilidades para entrenar y poder competir de una mejor manera”.

Cumpliendo objetivos

Marco Gómez es entrenador del tenis de mesa en la UdeC, y también hizo un repaso por el pasado y presente de esta disciplina a nivel universitario.

“En los cuatro años que llevo como entrenador en la UdeC he visto un desarrollo notable del tenis de mesa a nivel Adesup. Se han integrado instituciones de educación superior de toda la Región, hasta de Chillán antes que Ñuble fuera región. El rendimiento es muy alto, y después clasifican para ir los nacionales, donde también se han tenido buenas actuaciones”, dijo.

En cuanto al calendario y regularidad de la competencia, Gómez destacó que “el tipo que se hace es como equipos por cada institución, en encuentros. Es constante en general el calendario, por series y con actividades mensuales. Se juega todos contra todos, ida y vuelta. Los chicos siempre quieren jugar más, y se podría ver esa posibilidad cuando se retome la actividad con normalidad”.

El entrenador también destacó los buenos resultados que se estaban consiguiendo a nivel nacional con esta disciplina, y los disputados que eran los campeonatos a nivel regional.

“Hasta hace dos años atrás, el nivel de la Región era excelente. Hace tres años fue campeona la UBB a nivel Adesup, y estaba pasando que instituciones de Santiago igual se estaban haciendo fuertes, pues hay chicos de acá que les han ofrecido becas para irse. En el tenis de mesa incluso hay algunos seleccionados chilenos que participan, y eso hace que la competencia esté cada vez mejor”.

En ese sentido, agregó que



FOTO: UNAB

“hemos tenido muy buenos resultados con la UdeC, en la última competencia fuimos segundos a nivel regional, lo que significó un gran avance en relación a la temporada previa, donde salimos octavos. Había mucha motivación, se estaba trabajando bien y eso se notó en los resultados obtenidos”.

Desafíos y proyecciones

Por su naturaleza, el tenis de mesa es un deporte donde la virtualidad atenta contra la posibilidad de realizar encuentros o entrenamientos en este formato. Sin embargo, Gómez comentó que hay jugadores que se mantienen activos y en contacto con sus entrenadores a través de la modalidad *online*.

“Tengo colegas que en Santiago hacen clases *online*, pero en general los interesados son quienes ya tienen cierto nivel, y cuentan con espacio en su casa, en alguna junta de vecinos o local cercano. Ahí se empieza a hacer una planificación, y el técnico por cámara puede ir corrigiendo, aunque lógicamente esto no es para todos. Sirve para hacer algo de movimiento”.

Consultado sobre los desafíos para el futuro, asegu-

ró que “hace poco hubo una reunión con el jefe de Deportes, Víctor Méndez, para retomar el segundo semestre. Y el tenis de mesa veo que tiene buenas posibilidades de volver en ese periodo, si es que las condiciones sanitarias lo permiten. En un gimnasio, por ejemplo, puedes trabajar con los alumnos y alumnas seleccionados, cinco o seis personas, y es un aforo pequeña, sin riesgo y tomando todas las precauciones correspondientes. Lo complicado es que, a nivel de Adesup, muchos profesores somos contratados en modalidad *part time*, entonces por la pandemia no hemos tenido continuidad contractual”.

AL respecto, añadió que “soy profesor de Educación Física, y ese panorama desmotivó. No se sabe cuándo va a terminar la pandemia, entonces hay incertidumbre en muchos aspectos. Yo llevo más de 40 años siendo profesor, y es triste vivir una situación así. Esperamos que en el corto plazo esto pase y así podemos volver a trabajar con regularidad en lo que a uno más le gusta y apasiona”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

#MeQuedoEnCasa
junto a Radio UdeC

Hablemos de Docencia

Lunes, desde las 13.30 horas.

Programa de la Dirección de Docencia de la Universidad de Concepción, para conocer los avances y nuevas tendencias en esta materia. Conducido por el periodista Fuad Chacur.

Alma Mater

Miércoles, desde las 13.30 horas.

Exalumnos de distintas carreras y generaciones de la Universidad de Concepción comparten sus anécdotas y recuerdos universitarios.

Haciendo Territorios

Jueves, desde las 21.00 horas.

Un espacio de conversación entre voces diversas para imaginar y construir nuestros territorios, desde miradas plurales, críticas y comprometidas. Programa de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Geografía UdeC.



Encuentra mucho más en
www.radioudec.cl

Radio
UdeC
95.1

DIVERSOS ESTUDIOS DAN PREOCUPANTES CIFRAS DE LA OBESIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA EN CHILE

Cómo fomentar hábitos deportivos en los niños en época de pandemia

Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



Los indicadores no dejan lugar a dudas. Un 54% tiene obesidad o sobrepeso, de acuerdo al Mapa Nutricional 2020 de Junaeb, estudio realizado con alumnos de prekínder, kínder, primer básico, quinto básico y primero medio de 8.440 establecimientos de todo el país. Un 48% de los menores entre 5 y 17 años se definió como inactivo físicamente en la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte, enfocada en ese rango etario. Números que, en pandemia, seguramente se volverán aún más preocupantes.

Por ello, es fundamental crear hábitos saludables en los niños, tanto nutricionales como a nivel físico. Pero considerando el encierro y las condiciones actuales que plantea la pandemia, ¿De qué manera se

El confinamiento ha fomentado malos hábitos alimenticios y también aumentado la falta de ejercicio en los niños. Voces ligadas al ámbito de la preparación física aseguran que es posible generar esas costumbres en los más pequeños, pero es clave la motivación y el trabajo de los demás integrantes de la familia para conseguir buenos resultados.

puede avanzar en ese camino?

Margarita Masías es atleta, profesora de Educación Física y también Magíster en Educación Física. Al respecto, aseguró que “la primera responsabilidad es de los papás o familiares más directos, ellos tienen que motivar a los niños, y tratar de buscar opciones. Hay mucho que se puede hacer, y ac-

cesibles desde lo económico. Por ejemplo, mi sobrina tiene clases virtuales de gimnasia dos veces a la semana. También está el horario de la mañana Elige Vivir Sano, donde también se puede salir a hacer cosas en familias. He visto gente andando en bicicleta, que sacan a pasear a las mascotas”.

Isamar Medina, profesora de Educación Física, comentó que “hay que considerar que la actividad física para niños de 5 años en adelante consiste en juegos, deportes, actividades re-

creativas, educación física entre otros desplazamientos. Los más pequeños, de 1 a 5 años, deben jugar de manera activa varias veces al día. Estas actividades pueden ser en la casa con la familia, en el colegio o en actividades comunitarias. Todo esto con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares, desarrollándose de mejor forma, lo que a su vez reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles tales como obesidad, diabetes o hipertensión”.

Al igual que Margarita Masías, reforzó la necesidad de que los padres y el entorno familiar sean responsables de motivar a los más chicos a hacer actividad física.

“En tiempos de pandemia la actividad física en niños también se ha reducido, ya que por medidas sanitarias y cuarentenas se debe estar en casa. Pero los niños también se



pueden adecuar a la situación. La niñez es la mejor etapa en donde se puede generar un hábito deportivo, ya que se es activo por naturaleza, a la mayoría le encanta moverse, correr, saltar, jugar disfrutar. Por tanto el rol de los padres y la familia es fundamental. Lo primero que hay que considerar para poder motivarlos es que nunca los obligues a hacer algo que no les gusta, ya que todos los niños tienen distintos intereses, habilidades y talentos”.

Rodrigo Melgarejo, también profesor de Educación Física, afirmó que “estamos en una situación complicada, con medidas muy estrictas que influyen en el sedentarismo, lo ha aumentado más. Para que un niño genere hábitos, en primer lugar, lo más instintivo es jugar, divertirse, y por ahí debe hacerse el vínculo con el deporte y la actividad física. El rol familiar es clave, pues todos aprendemos a través del ejemplo. Si como hijo ves a tus papás activos, que comen bien, de llevar una vida saludable, el niño lo verá como algo bueno. En mi caso, tengo dos niños chicos y no les podría decir que hagan algo y yo no. Hay que dar el ejemplo”.

Cómo partir

En la actualidad, muchas niñas y niños no realizan nada o una escasa actividad física. En el colegio, las clases se imparten vía Zoom, por lo que hacer la rutina de una manera queda a la motivación del propio alumno.

Margarita Masías aseguró que “a los niños siempre hay que motivarlos a través del juego, que ellos elijan un deporte, por ejemplo. Estimularlos con balones o implementos diferentes, que sea pasarlo bien, que lo vea como entretenimiento. Y no llevar a los niños a lo que al adulto le guste hacer, sino que ellos definan y busquen lo que más les gusta”.

Isamar Medina dio algunos consejos en ese sentido. “Jugar con los niños en familia algo que a ellos les guste. También conocer y practicar diferentes deportes hasta que encuentre uno que les agrade. Se pueden apoyar con clases *online* para niños que entrega el Míndep, la municipalidad de su comuna o el colegio al que asiste. De lo contrario enseñarles lo que está al alcance de los padres, por temas de pandemia. Dentro de lo posible, acompañarlos en sus clases o talleres, para que sientan el apoyo e interés de su familia, reforzando la confianza. Además, escuchar sus comentarios y respetar sus decisiones en cuanto al tipo de actividad física o deporte que quiera practicar”.

En esa línea, añadió que “como padres hay que dar el ejemplo, para



que sean un modelo a seguir. Los niños aprenden lo que ven, por eso es muy importante que vean a sus padres o familia realizar actividad física, a su vez reforzar lo importante que es el deporte en la vida para una mejor salud. Entregarles apoyo emocional si se desaniman porque les cuesta o no logran encontrar un deporte de su interés, hay que motivarlos a seguir”.

Además, Medina detalló que “La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda como mínimo 1 hora diaria de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y si es mayor el tiempo, mejor. También recomienda que la actividad física debería ser su mayor parte aeróbica, con juegos o deportes recreativos, y tres veces por semana actividades que refuercen la musculatura. Toda esta recomendación es para todos los niños de 5 a 17 años, salvo para aquellos que tengan una contraindicación médica (...) No existe un tipo de ejercicio específico para ellos, lo ideal es que partan a través del juego y con un deporte que sea de su interés. También pueden hacerle un circuito de ejercicios utilizando implementos, en donde ellos puedan correr, saltar, gatear, escalar, etc. Y lo pueden realizar en cualquier espacio seguro en su casa o en el patio si tuviese”.

Rodrigo Melgarejo indicó que “va a depender de qué etapa de niñez o infancia se hable. Si son niños muy chicos, tienen mucha energía y uno los limita con órdenes, que se queden tranquilos o se sienten, como les pasa en el colegio. Eso hay que evitarlo, tratar que liberen su energía con alguna actividad, que se desvuelvan con tranquilidad. Si se trata de una edad más avanzada, o preadolescencia, actividades de tipo aeróbico, ver temas relacionados a la fuerza y que partan con su propio peso, saltando, trepando. Y ejercicios de fuerza lo primero es apren-



FOTO: RUNCHILE

Que lo vean como un juego

Una forma de que los niños se involucren y hagan ejercicio es que no lo sientan como una rutina obligada.

Se está pidiendo otra franja

En varios sectores se ha hecho un llamado a tener un espacio de Elige Vivir Sano también en las tardes.

der la técnica más que pensando en una cualidad física”.

Apoyo virtual

En el encierro, muchos menores pasan horas con consolas de videojuegos. Una herramienta que también puede ser útil para motivarlos a hacer ejercicio.

“Es una buena opción también para moverse dentro de la casa. Igual se pueden crear muchas cosas (...) Es difícil que no les guste si se presenta como algo atractivo, entretenido, sería raro que así no se estimulen. Además, cada padre conoce los gustos de su hijo, cómo incentivarlos de una manera positiva. Aconsejo que siempre sea a través del juego. Me acuerdo que una vez hicimos una clase virtual para la Federación de Atletismo, y usamos botellas, calcetines y palos de escoba para hacer circuitos. Si no hay ideas, buscar en Internet. Hay muchas formas de ingeniarlas”, dijo Margarita Masías.

Sobre la ayuda tecnológica, Rodrigo Melgarejo indicó que “la verdad soy ajeno a ese mundo, no conozco mucho, pero sí he escuchado cosas buenas y malas. Pero también que hay algunos que permiten que los niños bailen o se muevan. Como profesionales de la actividad física hay que ir adaptando ese tipo de recursos a nuestro favor, pues a las nuevas generaciones les puede motivar eso. El desafío del profesor es ocupar las tendencias que sean más cercanas a los más jóvenes”.

Isamar Medina afirmó que “los videojuegos me parecen una buena herramienta si está al alcance económico. Por temas de cuarentena es una buena opción siempre y cuando se mantengan en movimiento físico, pero no hay que abusar de estos aparatos. Además, existen otros elementos que se pueden obtener a bajo costo para motivar a los niños en casa, como conos de colores, vallas pequeñas, balones. Todo esto ayuda a crear un hábito deportivo”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Entretención & Servicios

Santoral: Arnoldo / Julio

EL TIEMPO

HOY  **10/21**

MARTES  12/19 MIÉRCOLES  12/19 JUEVES  11/17

LOS ÁNGELES  8/25

RANCAGUA  10/29

TALCA  10/28

SANTIAGO  11/30

CHILLÁN  9/27

ANGOL  8/22

TEMUCO  5/23

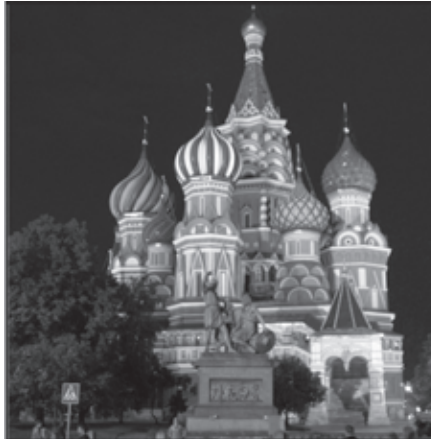
P. MONTT  12/20

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



IMPIO	ESCOGER	MANCHAS TANTO	MANDA 501	RIO SUIZO
TURBIEDAD				
CANCION DE CUNA			TRAS CU ACIBAR	
ORO GALO RIO SUIZO		ALIVIES TEMPRANO		
POEMA NUPCIAL	50 - 1	RELACION ATALAYA	NOTA A SU-PLANTADOR	VOCAL "CHICO"
				MANGANESO BERZA
LAGRIMEAR			ACUNE AZOE	
AREA	VACA REQUERID		NEPTUNIO APOLINEO	SELKNAM PALOTE
REY RUSO		SI CHARRUA NORTE	FIN DE FOTO PERCIBI	
ATRIBULADOS				A TORRE E I F O D I A R A F L A T O T A E L U A R E L A L A O O R
D ACEPTAN	CERO 50	TIO INV. VOLCAN FILIPINO		P I R A N D E L L O O C C A R I E S A D E L A O P T A R A N R O I S N E R O A S E S T O O R E A O N A D A R A S A E S E S T Z L T G R A U A C I U D A D L
TIRE EN CABO		CACAREAR D MAS D		

TELÉFONOS

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

FARMACIAS DE TURNO

CONCEPCIÓN	Ahumada
Dr. Simi	• Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
• Colo Colo 378	
SAN PEDRO	
Ahumada	
• Michimalonco 1120 (Atención durante las 24 horas)	
CHIGUAYANTE	
Redfarma	
• Manuel Rodríguez 1500	
TALCAHUANO	
Salcobrand	
• Av. Colón 242	

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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