Índice de costo del transporte acumula alza de 7,3% en lo que va de 2021

Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) el incremento en el precio de los combustibles y los repuestos de vehículos han impactado en las cifras durante los primeros seis meses de año.

ECONOMÍA&NEGOCIOS PÁG.7

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Popular cantante Claudio "El Gitano" Valdés muere en accidente vehicular

El joven músico viajaba en un vehículo que se volcó la madrugada de ayer en la autopista que une Talcahuano con la capital regional. Junto al intérprete angelino murieron otras dos personas.

CIUDAD PÁG.6

Diario Concepción

Lunes 26 de julio de 2021, Región del Biobío, N°4790, año XIV

PESE A QUE TAMBIÉN APUNTAN A QUE SE TRABAJE POR RECUPERAR PUESTOS DE TRABAJO

Parlamentarios del Biobío apoyan idea de extender IFE

Iniciativa, surgida del oficialismo, apunta a entregar el beneficio estatal hasta fin de año.

En medio del debate presidencial, y tras las primarias donde se impuso Sebastián Sichel, desde los partidos de Chile Vamos ha surgido la idea de extender el Ingreso Familiar de Emergencia (IFE) hasta diciembre. En la Región, hay acuerdo entre los representantes del Congreso, aunque con matices. Mientras algunos piden no perder de vista medidas de largo plazo, otros dicen que debe ir de la mano con un "cuarto retiro" de los fondos de pensión.

POLITICA PÁG.4

Error le costó caro al "León" y cayó por 2-1 a manos de Recoleta

Mal despeje del portero Darío Melo, a 10 minutos del final, selló la derrota de Deportes Concepción.

DEPORTES PÁG.9

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Consejos para volver al deporte sin correr riesgos

DEPORTES PÁG.10-11

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Se ahogaron en el cero: Huachipato no encuentra la fórmula del triunfo

Tuvo la pelota, pero generó muy pocas llegadas al arco rival. El acero se estanca en la parte baja de la tabla sumando a los empates.

DEPORTES PÁG.15

1

partido ganó el cuadro de la usina en 11 juegos del torneo de Primera División.

9

puntos lo tienen en el antepenúltimo puesto, solo sobre Curicó y Wanderers.

EDITORIAL: DE CANDIDATURAS Y RENUNCIAS

Opinión

Verba volant scripta manent

#FUE TENDENCIA

Durante la jornada de este domingo, se conoció el lamentable fallecimiento de Claudio "El Gitano" Valdés, tras un trágico accidente ocurrido la madrugada de ayer en la autopista Talcahuano-Concepción en el sector La Trompeta.

Diego Ibáñez
@DiegoIbanezB
Muy triste noticia. En algún momento lo contraté, lo tuve en mi casa compartiendo, su humildad, su voz raspada, su inglés de oído, sus historias de vida y su buena onda quedarán por siempre. Que triste enterarse de cosas como esta. Claudio Valdés "El Gitano", Q.E.P.D.

Mauricio Isla
@mauricioisla4chile
"Descansa en paz amigo. Mucha fuerza a tu familia. Te voy a extrañar gitanito"

Raúl Álvarez M.
@AlvarezMalebran
Claudio "El Gitano" Valdés murió hoy a los 29 años en un lamentable accidente de tránsito. Su versión para "Adiós", en el disco y show chileno tributo a Gustavo Cerati, resonará más fuerte ahora.

Verónica Tapia C.
@veronica_tapia
Que pena más grande. Un cabro joven, talentoso y buena persona. Lo conocí en un bingo a beneficio de una amiga que tenía cáncer... Simpático y humilde, tal como se veía en televisión. QEPD #ClaudioValdés #ElGitano

ENFOQUE

Peligros de la biomasa y oportunidades de futuro

MONSERRAT FERRER

En Chile la biomasa es la energía más utilizada: supera en 13 veces el uso de la energía solar y eólica, y es la segunda más importante detrás del petróleo. Se trata de toda la materia orgánica susceptible de ser utilizada como fuente de energía, como la leña.

En 2009, la Unión Europea (UE) se comprometió a frenar las emisiones de gases de efecto invernadero e instó a sus Estados miembros a pasar de los combustibles fósiles a las renovables. En su Directiva de Energías Renovables (Red), la UE clasificó la biomasa como una fuente de energía renovable, a la par de la energía eólica y solar. Como resultado, el documento impulsó a los gobiernos a incentivar a los proveedores de energía a quemar biomasa en lugar de carbón, e impulsó la demanda de madera.

Pero señalar que talar árboles y quemarlos es una fuente de energía renovable parece -al menos- contradictorio. Quemar madera es menos eficiente que quemar carbón y libera mucho más carbono a la atmósfera, según casi 800 científicos que escribieron una carta en 2018 al Parlamento Europeo, instando a los miembros a enmendar la directiva "para evitar un daño extensivo a los bosques del mundo y la aceleración del cambio climático".

En Chile, la mayor demanda de energía derivada de la biomasa se focaliza en el sector industrial, con 80% de la producción total, mientras el 20% restante corresponde a leña. Además, en las ciudades del sur del país, más del 90% de las viviendas utilizan biomasa para calefaccionarse. Este uso doméstico genera contaminación -principalmente por la quema de leña húmeda-, responsable de unas 2.000 muertes prematuras al año. El problema es agudo en centros urbanos de la zona centro-sur del país, donde es responsable del 87% del total de las emisiones de material particulado fino (MP2.5), uno de los contaminantes más dañinos para la salud.

¿Existe conciencia de las mejoras que se deben realizar en este ámbito? El Estado ha hecho crecientes esfuerzos a través de políticas públicas.

Entre ellas destacan la Ruta Energética, proyecto de ley para ordenar la producción, transporte, comercialización y consumo de biocombustibles sólidos (biomasa), principalmente la leña, los pellets y astillas. Por otro lado está el Piloto Nacional de Calefacción Eléctrica, impulsado por el Ministerio de Energía, la Agencia de Sostenibilidad Energética, asociaciones gremiales de energía, proveedores y empresas energéticas, que probará diferentes sistemas de calefacción eléctrica para generar información sobre las tecnologías más apropiadas, posibles barreras técnicas y las necesidades específicas que van a cubrir.

Si bien es cierto procesos como la certificación apuntan a un mejor manejo de la biomasa o los bosques, es necesario profundizar en las políticas adoptadas por el Estado y transitar hacia una matriz de calefacción más eléctrica. No sólo es más limpia, amigable con el medio ambiente y genera economías en la cuenta mensual: el país cuenta con recursos naturales disponibles para potenciar esta matriz y una creciente conciencia medioambiental que debe redundar en más y mejores iniciativas para este ámbito.

Quieren que hagamos magia

JORGE GUZMÁN
Presidente Multigremial Biobío.

La Multigremial Nacional reunió a un centenar de dirigentes para analizar el proyecto de reducción de jornada laboral impulsado por un grupo de parlamentarios, el que busca reducir de 45 a 38 horas la jornada semanal de trabajo, junto a la posibilidad de pactar jornadas de cuatro días trabajados y tres libres (4x3), pudiendo estos últimos ser viernes, sábado y domingo; o sábado, domingo y lunes.

La conclusión de esa cita fue concluyente: hoy no están dadas las condiciones para avanzar en una ley de esta envergadura, considerando la inestabilidad que generan los efectos del estallido social, la crisis económica que ha dejado la pandemia y el millón de personas que siguen desempleadas.

Los parlamentarios que empujan este proyecto hablan de 38 horas laborales, pero en la práctica serán 34 las efectivamente trabajadas dado que los horarios de almuerzo en esta nueva ley serán de cargo del empleador. Entonces, con 24% menos de jornada laboral, la productividad de las MiPymes caerá estrepitosamente, pegándoles en el suelo en medio de esta crisis económica.

La iniciativa también traerá más gastos a las Empresas de Menor Tamaño. Sectores de atención continua, como hoteles, restaurantes, empresas de seguridad, servicios de salud y emprendedores agrícolas, se verán obligadas a contratar más personal para cubrir los mismos turnos y rotaciones que actualmente requieren para ejecutar su operación.

Con 100 mil MiPymes quebradas y otras 300 mil que podrían seguir ese camino, pensar en castigar de esta forma a las MiPymes carece de sentido, al mismo tiempo que podría transformarse en un incentivo para que muchas empresas opten por la informalidad, dado que a éstas últimas no se les fiscaliza ni se les imponen cargas laborales. Lo lógico es avanzar en sentido opuesto.

Mantener las mismas remuneraciones gastando más y siendo menos productivos. Imposible.

La presentación de este proyecto demuestra que los diputados que lo impulsan jamás han emprendido. También nos revela que esperan que las MiPymes hagamos magia: mantener las mismas remuneraciones gastando más y siendo menos productivos. Imposible.

Diario Concepción

Fundado el 20 de mayo de 2008 en la provincia de Concepción
Directora: Tabita Moreno Becerra
Editor General: Silvanio Mariani
Gerente General y Representante Legal: Mauricio Jara Lavín

Dirección: Cochrane 1102, Concepción
Teléfonos: (41) 23 96 800
Correo: contacto@diarioconcepcion.cl
Web: www.diarioconcepcion.cl - **Twitter:** DiarioConce

Oficina Comercial en Santiago: (2) 23350076
Suscripciones: 600 8372372 opción 2

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

De candidaturas y renuncias

No fue sorpresa. Tal como se esperaba, el pasado viernes la actual presidenta del Senado, Yasna Provoste (DC), anunció su candidatura a La Moneda y lo hizo desde su natal Vallenar, en un intento por establecer un compromiso real con las regiones, según manifestó. Lo hizo cinco días después de la primaria donde se impusieron Gabriel Boric, en el pacto Apruebo Dignidad, y Sebastián Sichel, en Chile Vamos. La decisión de la militante DC, por cierto, ha puesto en una encrucijada a la Unidad Constituyente que cuenta con tres cartas y solo un par de semanas para inscribir su opción ante el Servel. Anoche, se resolvió una primaria presencial el sábado 21 de agosto.

Sin embargo, y pese a lo anterior, está también la otra definición que debe analizar Provoste: renunciar a la presidencia del Senado. En efecto, algunas voces disidentes a su candidatura, ya han hecho escuchar dicha petición y la propia congresista ha puesto plazos respecto al tema, mañana martes.

Pero esta insistencia, que surge de quienes son su opositores, da pie a una reflexión que no se ha discutido lo necesario y que apunta al compromiso que las autoridades asumen al momento de ser apoyadas por la ciudadanía. Claro, porque no se apunta solo a renunciar a un rol dentro de la corporación, también se han sentido opiniones que solicitan renunciar derechamente al cargo. Alguna vez, el tema también se planteó, cuando Eduardo Frei Ruiz-Tagle y Alejandro Guillier fueron candidatos siendo senadores (aunque la ley lo impide).

Si bien se trata de legitimas aspiraciones, las reglas del juego están escritas con anterioridad, y respetar la voluntad ciudadana, debería estar primero.

Independiente de cualquier postura, el tema se trata con cierta liviandad, y han sido los mismos parlamentarios, y en muchos casos el Ejecutivo, los que han distorsionado el compromiso público que se supone debe existir con quienes los han respaldado en las urnas, por ejemplo, aceptando cargos ministeriales (se han visto casos en este gobierno y en los de ex presidenta, Michelle Bachelet) o puestos diplomáticos, como ocurrió a mediados de junio con el exdiputado, Issa Kort. En estos casos, lo peor es que sus reemplazantes son elegidos por los propios partidos, es decir, a dedo.

Otro tema, más local y/o regional, son las renuncias de concejales y consejeros regionales para postular a otros cargos. Si bien se trata de legitimas aspiraciones, las reglas del juego están escritas con anterioridad, y respetar la voluntad ciudadana, debería estar primero.

CARTAS

Boric y No+AFP

Señora Directora:

El diputado Gabriel Boric fue el gran ganador de las primarias por el pacto Apruebo Dignidad, pero ahora se verá expuesto al debate de ideas, en donde el tema previsional puede ser un gran talón de Aquiles, que le cueste su carrera presidencial.

En su propuesta previsional, denominada "No+AFP", Boric va en contra de la nueva corriente previsional, que valoriza la capitalización individual, que entendió que la plata existe y que es de su propiedad, y que ejecutó los tres retiros previsionales.

Adicional a lo anterior, el candidato Sebastián Sichel apuesta por un sistema de capitalización 2.0, con la posibilidad de retiros para fines de primera vivienda, y el fortalecimiento de las cuentas individuales que darán la posibilidad de futuros retiros.

Las cuentas nocionales y los ahorros colectivos ya son parte del pasado, hoy el camino previsional va en fortalecer el pilar solidario con una pensión básica universal, más una pensión contributiva a partir del ahorro individual, y con un reconocimiento a las mujeres y a los años cotizados.

Eduardo Jerez Sanhueza.

Privilegio II

Señora Directora:

Le debo contar, que apenas leí la carta del señor Nicolás Ortega, cientista político publicada en Diario Concepción hoy 25 de julio de 2021 (ayer), quise decir lo mismo que él sostiene, pero a la chilena y con un dicho muy popular.

El que no quieran renunciar a sus cargos, es porque no quieren perder, ni pan, ni pedazo. A buen entendedor, muy poquitas palabras.

Un saludo a don Nicolás Ortega.

Le saluda muy atentamente a usted.

Luis Enrique Soler Milla.

Veredas

Señora Directora:

Hace unos días la municipalidad de Concepción, junto a autoridades de Transporte en la Región, entregaron detalles del proyecto que amplia veredas en dos concurridas arterias de la capital regional. En mi opinión, una idea nada brillante, pero que se agradece, considerando la distancia a la debemos empezar a acostumbrarnos ya somos muchos más los salimos en Fase 3.

No obstante, igual escuché quejas al respecto de algunas personas y, más allá de que todas las opiniones son respetables, llama mi atención que nos sigamos quejando. Es decir, cuando se desarrollan iniciativas nos quejamos, cuando no, también. Como sea, si no se necesita ocupar ese espacio, que no se ocupe, pero yo al menos lo agradezco.

Antonio Garrido Amarilla.

Fernández Vial

Señora Directora:

Después de meses de sufrimiento e incertidumbre, respecto al futuro del club, hemos disfrutado los últimos dos triunfos de Fernández Vial en Primera B. No está muerto quien pelea. Gran lección están dando los jugadores dentro de la cacha y ojalá se mantenga.

Manuel Rivas Salazar.

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, extractar, resumir y titular las cartas recibidas, sin explicación alguna y evitando cualquier discusión con el remitente.

#NosCuidamos

Patricio Libuy, técnico

"Estamos viviendo una etapa con una baja de contagios, pero no debemos pensar que el virus ha pasado. Tenemos que vacunarnos y utilizar mascarilla y otros elementos de protección personal para prevenir contagios masivos".

INDEPENDIENTE DE ELLO, LEGISLADOR DE LA OPOSICIÓN INSISTE EN "CUARTO RETIRO"

Parlamentarios apoyarían extensión del IFE dependiendo de cómo evolucione la Covid-19

Daniel Núñez Durán
contacto@diarioconcepcion.cl

Hace unos días, el Presidente Sebastián Piñera se reunió con parlamentarios de Chile Vamos en Cerro Castillo para analizar los resultados de las primarias. En la instancia, senadores y diputados le expresaron la necesidad de extender el Ingreso Familiar de Emergencia (IFE) hasta diciembre, dada la delicada situación económica.

La bancada le señaló al mandatario que la idea surgiera del Gobierno y que no fuera una reacción a eventuales hechos futuros. También lo invitaron a levantar propuestas para recuperar el millón de empleos.

"La crisis no ha terminado y los chilenos necesitan que el Estado les siga extendiendo una mano", dijo el diputado, Sergio Bobadilla (UDI), uno de los que apoya la idea.

Agregó que "probablemente, estemos viviendo el mejor momento de la pandemia. Pero lo que hemos aprendido en este último año y medio, es que el coronavirus se puede comportar de manera distinta, sobre todo si siguen apareciendo nuevas variantes. Por eso es importante que nos anticipemos".

Su colega Leonidas Romero (RN) agregó que "espero que pongamos de pie al país desde el tema de los empleos. Si de eso depende que la gente vuelva a trabajar creo que es lo más óptimo. Creo que debemos hacer una evaluación. Si la pandemia sigue bajando y el tiempo nos acompaña, significará más trabajos y menos bonos",

El legislador indicó que el tema es flexible. "Si el Gobierno considera que es necesario extender el IFE, lo apoyaré, siempre y cuando la pandemia lo amerite", sostuvo Romero.

BENEFICIO DEL IFE comenzó a entregarse durante este mes.

Congresistas de Chile Vamos solicitaron al Gobierno prolongar la entrega del beneficio hasta diciembre. Desde la misma bancada hay aceptación, pero también manifestaron que es necesario reactivar la economía a través de la generación de nuevos empleos.

El pago del IFE se extiende, en principio, hasta septiembre. Diputados oficialistas buscan prolongarlo hasta diciembre.

1.000.000
de empleos de déficit tiene el país. La idea de algunos parlamentarios es posicionar ese tema como eje de la reactivación.

Aprobación y alternativas

Desde la oposición el diputado del Distrito 20, Félix González (PEV), expresó que "todo lo que signifique mayores apoyos a las familias me parece bien y estaremos de acuerdo. Si el Gobierno lo presenta en la Cámara, lo votaremos a favor, independiente de que se está impulsando con fuerza el cuarto retiro de las AFP".

Añadió que hay gente que no ha podido resolver sus problemas económicos porque con los bonos no alcanza. "Existen personas que están pagando sus casas o sus vehículos y si se quedan sin recursos, los pueden perder. Si la extensión del IFE se hace para bloquear el cuarto retiro, no apoyaría la iniciativa, pero si la propuesta es complementaria, no dudaremos en ayudar a la gente. Entiendo que el diputado Ilabaca lo colocará en tabla así que buscaremos la solución más efectiva. Hay que ver como evolucionará la pandemia también. Esperemos que septiembre no sea tan complejo, pero todo apunta a que así será".

El diputado del Distrito 20, Gastón Saavedra (PS) expuso que "invitaría a los parlamentarios de Chile Vamos a evaluar la contingencia y entender cuál es el estado de los trabajadores chilenos. Tenemos sin reponer el millón de empleos y no tenemos certeza de cuáles serán los ejes de la reactivación económica. El foco debe estar puesto en la generación de empleos".

Saavedra agregó que hay chilenos que no les alcanza con el IFE y por ello se está tramitando el cuarto retiro. "Si la crisis sanitaria y económica continúa, la idea es complementar ayudas, sin dejar de lado que la reactivación depende también de la generación de empleos. Si hay voluntad, se puede avanzar en todas las materias", sostuvo.

La extensión del IFE será evaluada por el Gobierno y la discusión por el cuarto retiro podría comenzar esta semana.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad

#NosCuidamos

Daniela Cruz, periodista

"Nos cuidamos, cuando nos vacunamos y sabemos que la ciencia es nuestra mejor aliada en este momento. Nos cuidamos si pensamos en el resto, es el momento de ser solidarios y demostrar que esta pandemia nos dio la posibilidad de creer en las personas nuevamente".

FOTO: HOGAR DE CRISTO

Daniela Sánchez, psicóloga, es la primera mujer en asumir el mando de Hogar de Cristo, en Biobío

Matías Concha P.
contacto@diarioconcepcion.cl

A la nueva cara visible de la institución le preocupa la vida de los más vulnerables. Hace notar que su organización en Concepción sólo logra asistir a 200 de las casi 2 mil personas en situación de calle en la ciudad. Número que ha aumentado en pandemia, de acuerdo a los datos de la retrasada encuesta Casen 2020, que conocimos recientemente.

Recién asumió como jefa territorial de Hogar de Cristo, pero esta psicóloga chillaneja lleva seis años y medio trasplantada en la región del Biobío. Acá realiza una inmensa labor social que acoge a cerca de 1.500 personas mensualmente. Esto a través de 23 programas sociales, que incluyen una escuela de reinserción educativa en Lota, un programa de acogida en Concepción, dos rutas de voluntarios, un programa de inclusión laboral, tres residencias de adultos mayores vulnerables, cuatro jardines infantiles y cinco programas de atención domiciliaria en Concepción, Penco, Arauco, Los Ángeles y Tirúa.

Sin embargo, Daniela Sánchez (45) explica que la pandemia del Covid-19 ha dejado expuesto a uno de los grupos más vulnerables frente a la enfermedad: las personas sin techo. Algo muy poco alentador, tomando en cuenta que en Biobío hay alrededor de 2 mil personas viviendo en la calle. Ella indica que esta realidad "aunque la percibamos como normal, se trata de una verdadera emergencia social que no se revuelve con frazadas y café caliente".

Cuando el sistema de salud colapsa, las personas más vulnerables con más dificultades de acceso, como son la gente de calle y los adultos mayores, tienen menos atención de la que habitualmente reciben. "En nuestra región, existe una pobreza oculta, muy rural y alejada de cualquier centro de ayuda", dice la profesional. Y continúa: "Por ejemplo, en Tirúa hemos realizado un gran trabajo para llegar a las comunidades mapuche, les entregamos apoyo para enviar los remedios a las casas de los adultos mayores, muchos de los cuales están postrados y con enfermedades crónicas. Es indudable que solos no pueden conseguirlos, porque están realmente solos y aislados".

La pobreza extrema se extrema

Según la Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional (Casen) 2020, en Biobío hay 84 mil personas en pobreza extrema y son estos grupos los que tienen el mayor riesgo de contraer Covid-19. "Si tú investigas, la distribución de contagios y muertes se concentra en los sectores empobrecidos de la ciudad o en la alta ruralidad, donde el hacinamiento y las malas condiciones habitacionales ha dejado en mayor vulnerabilidad a los ya vulnerables", dijo.

- ¿Cómo se expresa esta alza de la vulnerabilidad que muestra la Casen?

- Que en nuestro territorio estamos por sobre el promedio nacional en cuanto a pobreza extrema, que es de un 4,3%. En la Región del Biobío tenemos un 5,1%, lo que representa un aumento de la pobreza extrema de un 1,4% respecto de la Casen 2017. Esto significa que hay personas sin acceso a vivienda, agua potable, comida, educación, salud, empleo. Pero estos porcentajes suenan lejanos, no se entienden bien. Yo creo que estos no son números; representan a personas en la calle con hambre, frío, angustia, enfermedad física y mental.

- ¿En qué sectores sucede esto?

- Por ejemplo, en Tirúa, donde el 70% de los adultos mayores mapuche vive en zonas rurales. De ellos, el 63,7% es pobre multidimensionalmente. Es decir, sufren carencias en ámbitos como la salud, la vivienda y el trabajo. Esta realidad hace que la pandemia empeore. Muchos de ellos viven en casas con piso de tierra, sin aislamiento, con poco acceso al agua. Muchos inclusive duermen con los animales dentro de sus ranchos, en medio de vacas y caballos, sin cama. ¿Cómo pedirles que tengan mascarillas, guantes o desin-

Continúa en pág. 6

Ciudad

FOTO: HOGAR DE CRISTO

Viene de pág. 5

fectantes si apenas tienen agua para lavarse las manos?

Infancia y calle

Desde junio están operativos los albergues del Plan Protege, que busca entregar apoyo durante el invierno a las personas que se encuentran en situación de calle en la zona. Así es como se habilitaron 16 recintos, los que funcionan las 24/7, entregando comida y refugio a quienes lo necesiten.

-Además de la acogida, ¿qué se puede hacer por las personas en la calle?

-Puedes participar de nuestras Rutas Calle, que consisten en ir al encuentro de aquellos que no tienen dónde pasar su cuarentena. Les llevamos alimentación, artículos de higiene, agua, abrigo e información, pero esto no es suficiente. La gente se sigue muriendo de frío en la calle. Por ejemplo, hace pocas semanas falleció Víctor Bello, un hombre en situación de calle, que vivía abandonado en un sector de Pedro del Río, en Concepción.

- ¿Hacen falta más albergues?

- No necesariamente, para salir de la calle definitivamente, se requiere respuestas más sostenibles a largo plazo, como Vivienda Primero, un programa social revolucionario que en Chile ya favorece a más de 350 personas en varias comunas del país. Por estos días, a nivel nacional, Hogar de Cristo está presentando el Mise, que es un Modelo Integral de Servicios para la Inclusión de las Personas en Situación de Calle. Lo que propone es coordinación para abordar las múltiples causas de esta realidad de forma multisectorial y, sobre todo, actuar centrados en las personas, en cada una de ellas y su particular historia de exclusión social. Vivienda Primero es una piedra angular de este modelo, porque ¿cómo resuelves tus problemas de salud, de consumo, de desempleo, si no tienes un lugar propio?

- ¿Cómo funciona Vivienda Primero?

- Se trata de partir por entregar una vivienda, sin requisitos de comportamiento, de "buena conducta". La idea es que la habiten un máximo tres personas, con dormitorio y baño individuales, y sin condiciones ni exigencias previas, además de apoyo psicosocial permanente durante tres años. Esa es la "palanca" que permite ir consiguiendo todo lo demás: los controles de salud, la capacitación en oficios, el empleo, el desarrollo de redes y –sobre todo– la recuperación de la dignidad.

Otra realidad que se ha comunicado escasamente en Biobío, es la de los niños vulnerables en el territorio. Pocos saben que más de 61 mil preescolares sufren los efectos de la pobreza. La cifra es preocupante, si consideramos que muchos de ellos no tienen un adecuado acceso a la salud o viven en lugares hacinados. La mayoría proviene de familias migrantes que viven sin calefacción, en condiciones extremadamente precarias, lo que produce que estos niños estén mucho más expuestos a las enfermedades y a los contagios.

-¿Cómo han apoyado a estas familias?

-En la región cerca de 200 mil menores pertenecen a los segmentos más pobres del territorio, lo que agrava aún más la situación. Nosotros tenemos la capacidad de acoger a casi 300 niños y niñas, en cuatro jardines y salas cuna. ¿Pero qué pasa con los otros miles de niños en Biobío?

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

EN LA MADRUGADA DE AYER

Tres fallecidos deja accidente que enluta a la música nacional

El reconocido músico Claudio "El Gitano" Valdés fue una de las víctimas fatales que dejó el volcamiento de un vehículo en la Autopista que une Talcahuano con Concepción.

Ángel Rogel Álvarez
angel.rogel@diarioconcepcion.cl

Tres fallecidos dejó un accidente ocurrido la madrugada de ayer en la autopista que une Talcahuano y Concepción. El hecho se produjo específicamente en el enlace conocido como La Trompeta e involucró a un vehículo que volcó, presumiblemente, por las condiciones de la ruta (pavimento resbaladizo producto de la lluvia) y el desplazamiento a una velocidad no permitida.

Lo anterior, son las hipótesis y datos que maneja el fiscal José Orella, a cargo de la investigación, quien encargó las primeras indagatorias a personal de la subcomisaría Investigadora de Accidentes de Tránsito (Siat) y a la sección de Investigaciones Policiales (SIP), ambas de Carabineros. El fiscal agregó que se indaga la condición en que se encontraba el conductor, pues se hallaron botellas de bebidas alcohólicas próximas al móvil.

Los fallecidos fueron identificados como Alely Meliman Martínez (18), José Mora Sepúlveda (24) y Claudio Valdés Vásquez (29), este último, reconocido cantante nacional apodado "El Gitano".

FOTO: CE BIOBÍO

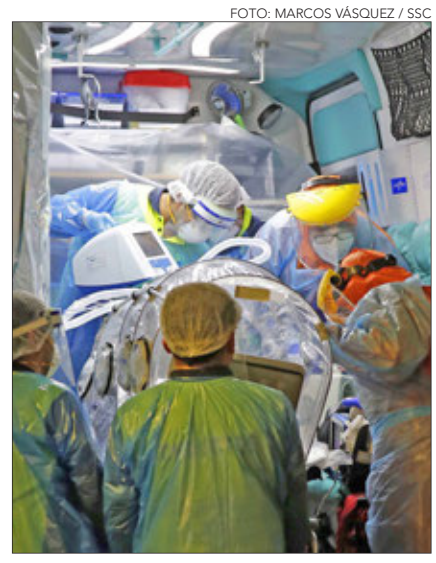
AÚN SE INVESTIGAN las causas del accidente. Los restos del joven artista fueron trasladados a Los Ángeles, ciudad de la cual era oriundo.

La muerte del joven cantautor, cuyos restos fueron trasladados a Los Ángeles, su ciudad natal, enlutó al mundo de la música y fueron varios los colegas que a través de redes sociales manifestaron su pesar. "Que tu canto talento llegue lejos Gitano querido", escribió el músico Gonzalo Yáñez. Mientras, el baterista de Lucybell, Cote Fonces, recordó la presentación de Valdés en un homenaje del músico, Gustavo Cerati, acompañado de un "descansa en música".

Hace solo un par de días, Valdés había lanzado el single "Nena Vamo a Darle".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: MARCOS VÁSQUEZ / SSC



CONCEPCIÓN es la comuna que cuenta con más casos activos, con 118.

Seremi de Salud informó de 130 nuevos casos de Covid-19

Durante la jornada de ayer, la Seremi de Salud informó de 130 casos nuevos de Covid-19, con lo cual la Región del Biobío contabiliza, al 24 de julio, 147.896 casos acumulados y 895 casos activos.

"Las comunas con mayor tasa de activos corresponden a Tirúa, con 272,3 casos activos por cada 100 mil habitantes; Contulmo, con 268,6 casos por cada 100 mil; y Tucapel, con 131,5 casos por cada 100 mil habitantes", comentó el seremi de Salid, Héctor Muñoz.

La comuna de Concepción presenta la mayor cantidad de casos activos, con 118, seguida de Coronel (98), Talcahuano (93), Los Ángeles (90), San Pedro de la Paz (62) y Hualpén (55).

En cuanto al número de fallecidos, la autoridad sanitaria reportó 2.487, lo anterior, de acuerdo a la información proporcionada por el Departamento de Estadística e Información en Salud (Deis), en base a datos del Registro Civil e Identificación.

Economía&Negocios

#MeQuedoEnCasa

Gonzalo Etcheberry, gerente general Biodiversa.

"En esta crisis sanitaria, en donde todos somos vulnerables, la clave es el autocuidado y el sentido de la responsabilidad colectiva. Debemos quedarnos en casa y esperar que esto pase. En Biodiversa colaboramos en monitoreos sanitarios y entendemos la complejidad de estos tiempos".

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Felipe Placencia Soto
felipe.placencia@diarioconcepcion.cl

SEGÚN EL INE

Costo del transporte **acumula alza de 7,3%** en lo que va del año

El incremento de los valores del combustible y los repuestos de vehículos incidieron en los resultados revelados en el último informe.

Un aumento mensual de 0,7% presentó en junio el Índice de Costos del Transporte (ICT), acumulando un 7,3% en lo que va del año.

Los datos fueron informados por el Instituto Nacional de Estadísticas (INE).

"La variación del mes se explicó, principalmente, por el aumento del grupo combustibles (4,5%), que incidió 1,198 puntos porcentuales sobre la variación mensual del ICT general, como resultado del alza del producto diésel (4,5%)", explicaron.

Por otro lado, la categoría repuestos y accesorios para el funcionamiento y mantención del vehículo registró una variación mensual de 0,6%, con una incidencia de 0,060 puntos porcentuales.

Entre los productos que componen este grupo destacó la influencia de repuestos para el desplazamiento del vehículo (0,8%), aceites (0,9%) y compresor de aire (2,8%), aportando conjuntamente 0,042 puntos porcentuales.

Otros servicios relativos al equipo de transporte anotaron nula variación mensual a un decimal, con una incidencia de 0,002 puntos porcentuales.

En este grupo destacó el alza del producto permiso de circulación (0,4%), aportando 0,002 puntos porcentuales.

Por otro lado, los servicios financieros presentaron una variación mensual de -0,5%, con una incidencia de -0,051 puntos porcentuales.

"Lo anterior fue consecuencia de la baja del producto gastos financieros excluyendo seguros (-0,9%), con -0,061 puntos porcentuales", precisaron desde la entidad gubernamental.

Seguidamente, el segmento recursos humanos consignó una variación mensual de -1,2%, con una incidencia de -0,493 puntos porcentuales.

"La variación mensual se explicó por la baja del producto mano de obra (-1,3%), con -0,498 puntos porcentuales", detallaron desde el INE.

ÍNDICE DE COSTOS DEL TRANSPORTE

VARIACIONES E INCIDENCIAS POR GRUPO | BASE ANUAL 2019=100 | JUNIO 2021

GRUPO	PONDERACIÓN	VARIACIÓN (%) MENSUAL*	VARIACIÓN (%) ACUMULADA**	INCIDENCIA (PP.) MENSUAL***
COMBUSTIBLES	0,26900	4,5	28,4	1,198
RECURSOS HUMANOS	0,41774	-1,2	0,6	-0,493
OTROS SERVICIOS RELATIVOS AL EQUIPO DE TRANSPORTE	0,10536	0,0	2,2	0,002
SERVICIOS FINANCIEROS	0,11227	-0,5	-1,1	-0,051
REPUESTOS Y ACCESORIOS PARA EL FUNCIONAMIENTO Y MANTENCIÓN DEL VEHÍCULO	0,09563	0,6	3,2	0,060

* Corresponde al cambio porcentual en el índice del mes en curso respecto del mes anterior.
** Corresponde a la variación (porcentual) del índice del mes en curso respecto a diciembre del año anterior.
*** La suma de las incidencia es igual a la variación mensual del ICT y puede variar al sumar con mayor número de decimales.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

SEGÚN ESTUDIO A CONTADORES

Solo seis de cada 28 pymes aplica las **normas financieras para el negocio**

Mientras un 40% dice no conocer las reglas, otro 56% las califica de "muy complejas" o bien que "no son de utilidad". Especialista explica la importancia de mejorar por parte de los profesionales.

Equipo Economía y Negocios
contacto@diarioconcepcion.cl

De acuerdo con un estudio que considera una encuesta a contadores de Concepción y Santiago, solo seis de cada 28 pymes aplica normas financieras para el negocio.

Hoy en Chile hay más de 900 mil empresas, de las cuales 220 mil son pymes y unas 680 mil, microempresas.

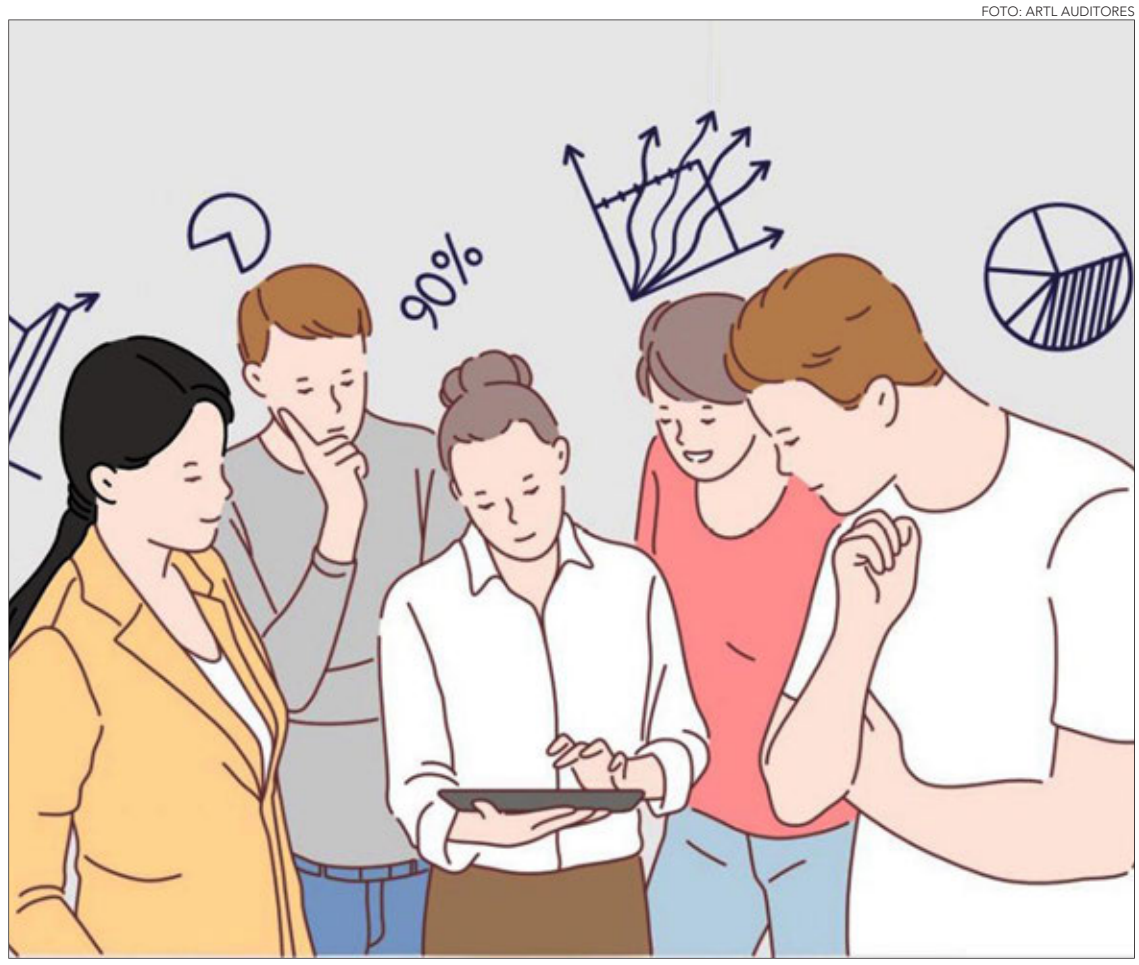
Aunque parte de este sector no está obligado a implementar dichas normas, un estudio de las empresas Artl Auditores y Edig Chile, junto al estudio jurídico Ricardo Garrido, concluyó que existe un alto grado de desconocimiento y desinterés por parte de los contadores profesionales, como también de los pequeños y medianos empresarios, respecto al uso de la Ifrs.

Principales resultados

Sus principales resultados dicen que cada profesional gestiona en promedio 28 contabilidades o empresas, de las que en solo 6 se aplican las normas Ifrs, además un 40% dijo no tener conocimiento sobre las normas; un 56% encontrarlas "muy complejas" o bien que "no son de utilidad" y un 44% prefiere usar la contabilidad tributaria.

"Las pymes son un aporte importante al desarrollo del país, solo en materia de empleo entregan un 53,3%. Por esto, resulta contraproducente que un sector importante mantenga un desinterés o desconocimiento sobre la aplicación de las normas Ifrs", indica Luis Landa, socio principal de Artl Auditores Chile.

FOTO: ARTL AUDITORES



Agrega que más allá que las empresas tengan o no altas rentabilidades, el hecho de no adoptar un lenguaje contable internacional de los negocios, las pondrá en algún minuto en desventaja cuando quieran conquistar nuevos mercados, renegociar créditos o bien buscar más inversionistas.

"Si los resultados financieros finalmente están en otra base contable, para muchos pueden resultar poco fidedignos", resalta Landa.

Cambio en la tendencia

El estudio indica que de las y los contadores entrevistados un 39% desea más de un producto o servicio para entender mejor las normas Ifrs; un 27% está interesado en buscar capacitación, un 19% tendría un sistema contable, mientras que un 15% solicitaría asesoría para realizar la contabilidad financiera con ellas.

"Es necesario crear las condiciones que permitan implementar las referidas normas y cumplir así con los compromisos asumidos. En consecuencia, urge elaborar una hoja de ruta para que exista mayor apoyo gubernamental hacia el sector de las pymes y también al de los contadores, tanto en materia tecnológica como capacitación", añade socio principal de Artl Auditores.

Urge elaborar una hoja de ruta

"Urge elaborar una hoja de ruta para que exista mayor apoyo gubernamental hacia el sector de las pymes", señala Luis Landa, socio principal de Artl Auditores.

Metodología

El estudio se realizó durante el primer trimestre de este año por medio de una encuesta telemática a 127 contadores y contadoras que trabajan para pequeñas y medianas empresas en distintas regiones del país.

Luego que Chile formalizara su ingreso a la Ocde, las empresas consideradas Sociedades Anónimas Abiertas (S.A.A.) y sometidas a la Comisión para el Mercado Financiero (CMF) se vieron obligadas a implementar las Normas Internacionales de Información Financiera, Niif o Ifrs por sus siglas en inglés (International Reporting Financial Standards): estándares contables que regulan y reconocen de forma universal el tratamiento y la información financiera de una empresa con su entorno. Si bien, en 2013 el Colegio de Contadores ya había derogado las normas locales, algunas S.A. abiertas ya aplicaban las NIIF.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: CORFO

Convocan a "Factoría Musical Impulsa 2021"

Para impulsar la reactivación de la industria musical en Chile, Corfo anunció la convocatoria "Factoría Musical Impulsa 2021", programa nacional que otorga hasta 17 millones de pesos de cofinanciamiento para apoyar proyectos de micro, pequeñas y medianas empresas de este sector que aporten a la continuidad de su actividad económica.

"La música es una de las áreas de las industrias creativas que destaca por su enorme potencial para la cultura de nuestro país, siendo capaz de exportar talentos y generar empleos. Desde Corfo, estamos trabajando por avanzar hacia la reactivación económica de Chile, y por eso invitamos a todas las empresas de la música a participar de esta importante convocatoria que les permitirá levantar sus negocios y mejorar su potencial productivo, en tiempos donde más lo necesitan", indicó el vicepresidente ejecutivo de Corfo, Pablo Terrazas.

A través de esta convocatoria, Corfo entrega un cofinanciamiento de hasta el 80% del costo total de los proyectos que estén enfocados en dos líneas de trabajo: "Fortalecimiento Empresarial", que contempla la elaboración de una estrategia comercial para la recuperación y mejora de su potencial productivo.

TD Fútbol

#NosCuidamos

Pablo Lenci, ayudante técnico La Serena

"El llamado es a que la gente siga vacunándose y así estemos protegidos para regresar pronto a los estadios, que es lo que todo esperamos. Estamos cerca de volver y debemos hacerlo de manera responsable".

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

FOTO: CSD CONCEPCIÓN

PERDIÓ 1-2 EN SU VISITA A RECOLETA

Error que costó caro para un "León" que firmaba la igualdad

Sin hacer un gran partido, Deportes Concepción estaba a 10 minutos de traerse un valioso punto desde Santiago, pero un mal despeje de Melo le sirvió el gol del desnivel a Tapia.

Renato Ramos miraba al suelo desencajado. Ni siquiera atinó a explotar. Pocos segundos antes, Darío Melo recibió un pase hacia atrás y quiso despejar fuerte hacia adelante, pero sin éxito. La pelota quedó en pies de Gonzalo Tapia, el hombre más peligroso de Recoleta y que definió con mucha calidad. Fue un doloroso 1-2 porque, sin jugar bien, el empate ya parecía amarrado. El ganador se disparó con 9 puntos y el "León" quedó en solo 4 unidades.

El "Tiburón" contó al fin con todas sus figuras y Gabriel Vargas alineando desde el inicio en un inédito tridente junto a Ignacio Ibáñez y Fabián Neira. Este último abrió la cuenta a los 4', anticipando un centro rasante de Fabián Ramírez desde la izquierda. Un inicio para ilusionarse, aunque de ahí en más a la visita le costaría mucho amenazar el arco de Suárez.

Recoleta se hizo dueño de la zona media, gracias al buen manejo de Martin y Rojas, y obligó a que Darío Melo interviniera espectacularmente en dos maniobras. Una sacando desde la línea y otra volando para rechazar un remate de Jean Soto, entrando en solitario. El resto corría por cuenta de Tapia, que siempre se acomodaba hacia al centro, pero apuntaba lejos de los tres palos.

Ya en tiempo agregado, Concepción fue demasiado ingenuo para no cuidar la pelota, que era suya, y dejar que corrieran los minutos. Recoleta consiguió la última bola, abrió a la izquierda y el centro pilló sin marca a Danko Espinoza, quien emparejó de cabeza.

Los morados intentaron recuperar el medio con el ingreso de Alan Muñoz y más tarde apostarían por Roberto Reyes, pero les costaba mucho hilvanar para llegar hasta Vargas.

Felipe Núñez, del otro lado, respondió sumando a Matías Rubio en ofensiva. Sí, este sigue siendo el Recoleta de Rojas, Rubio y Tapia, uno de los equipos más goleadores de la temporada pasada y los penquistas lo tenían más menos controlado. Al menos, la puerta propia parecía cerrada.

Eso hasta que Melo, que había hecho muy buen partido, cometió el infortunio de dejar la pelota en pies de Tapia y, a los 81', el delantero tuvo tiempo para amagar y concretar con tirazo al medio del arco. Premio para el que más buscó, mala fortuna para los lilas, que se retiraron cabizbajos porque saben que la historia debió terminar de otra forma.

El "León" recupera piezas de a poco, pero falta engranarlas y que físicamente vuelvan al cien, después de tantas lesiones.

Estadio: Municipal de Recoleta
Árbitro: Reinerio Alvarado

RECOLETA	D. CONCEPCIÓN
2	1
GOLES	
(45') Espinoza (81' Tapia	(4') Neira
FORMACIONES	
M. Suárez J. Soto D. Silva M. Ormeño M. Silva D. Espinoza C. Molina F. Martin A. Rojas L. Martínez G. Tapia	D. Melo M. Lagos A. Fernández j.J. Cisterna G. Mosquera F. Ramírez C. Arrué P. Fuentes I. Ibáñez G. Vargas F. Neira
DT F. Núñez	DT R. Ramos
CAMBIOS	
(59') Rubio x Soto (70') Acuña x Martínez (89') Muñoz x Espinoza	(46') Muñoz x Ibáñez (65') Cruces x Neira (75') Reyes x Fuentes (87') Baeza x Ramírez
TARJETAS AMARILLAS	
Espinoza, Silva, Tapia	Arrué, Muñoz, Cisterna
TARJETAS ROJAS	
No hubo	No hubo

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: TERESA RAMÍREZ / ANFP

"Santa Cruz no te permite tanto, pero el equipo corrió y jugamos bien a ratos"

Fernández Vial derrotó 3-2 a Santa Cruz, sumó 6 puntos -los mismos que el colista San Luis- y el jueves va por Iquique. El técnico Claudio Rojas expresó que "se nos complicó por un error de Gustavo (Merino), pero pasamos otra vez arriba con una genialidad de Espinoza. Defendimos los últimos 15 minutos, donde ellos tiraron mucho centro y chocaron siempre con nuestros defensores".

Vencieron a uno de los bravos, que venía de ganar 3 partidos en los últimos 10 días. El DT añadió que "Santa Cruz no te permite tanto, es un muy buen equipo, pero Vial corrió y jugamos bien a ratos. Hay dos equipos en el mundo que tienen la posesión de la pelota el 80 por ciento del partido, generalmente es cincuenta y cincuenta. Atacas prácticamente la mitad del partido y debes defender la otra, por eso preparamos ambas fases del juego. El viernes vimos videos, charlé con los jugadores qué pretendía hacer, pero ellos me dijeron cómo se sentían más cómodos. Al final, el jugador hace al entrenador".

R. Cárcamo y C. Campos
contacto@diarioconcepcion.cl

CON LA MAYORÍA DE LAS COMUNAS EN FASE 3 Y CON MÁS LIBERTADES PARA QUIENES ESTÁN VACUNADOS

El desafío de volver al deporte sin correr riesgos

Muchas personas llevan bastante tiempo alejadas del ejercicio físico, o con una carga muy menor por la pandemia. Para quienes quieren retomar la actividad o bien iniciar una rutina más saludable, voces ligadas al ámbito de la preparación física entregaron consejos y recomendaciones.

Si está el hábito, todo se puede. Sin embargo, esta frase ha sido más difícil de llevar a la práctica en pandemia, en lo que se refiere al ejercicio físico. Con el confinamiento, para muchas personas era realmente complicado mantener ciertas rutinas, y de hacer algo de actividad se podía desarrollar en condiciones muy diferentes a las habituales. Sin embargo, con las libertades que se han dado a quienes cuentan con su pase de movilidad por estar vacunados, sumado al avance de gran parte de la Región a fase 3, las posibilidades de volver a esas costumbres aparece como más real y probable.

En ese sentido, hay mucha gente que por lo descrito anteriormente puso en "pausa" sus actividades deportivas, y otras que derechamente han sido sedentarias están sufriendo con las consecuencias físicas de esa inactividad más el encierro. Para todos ellos, gente ligada al mundo de la salud y la preparación física entregó consejos y recomendaciones para llevar a cabo este proceso de la mejor manera.

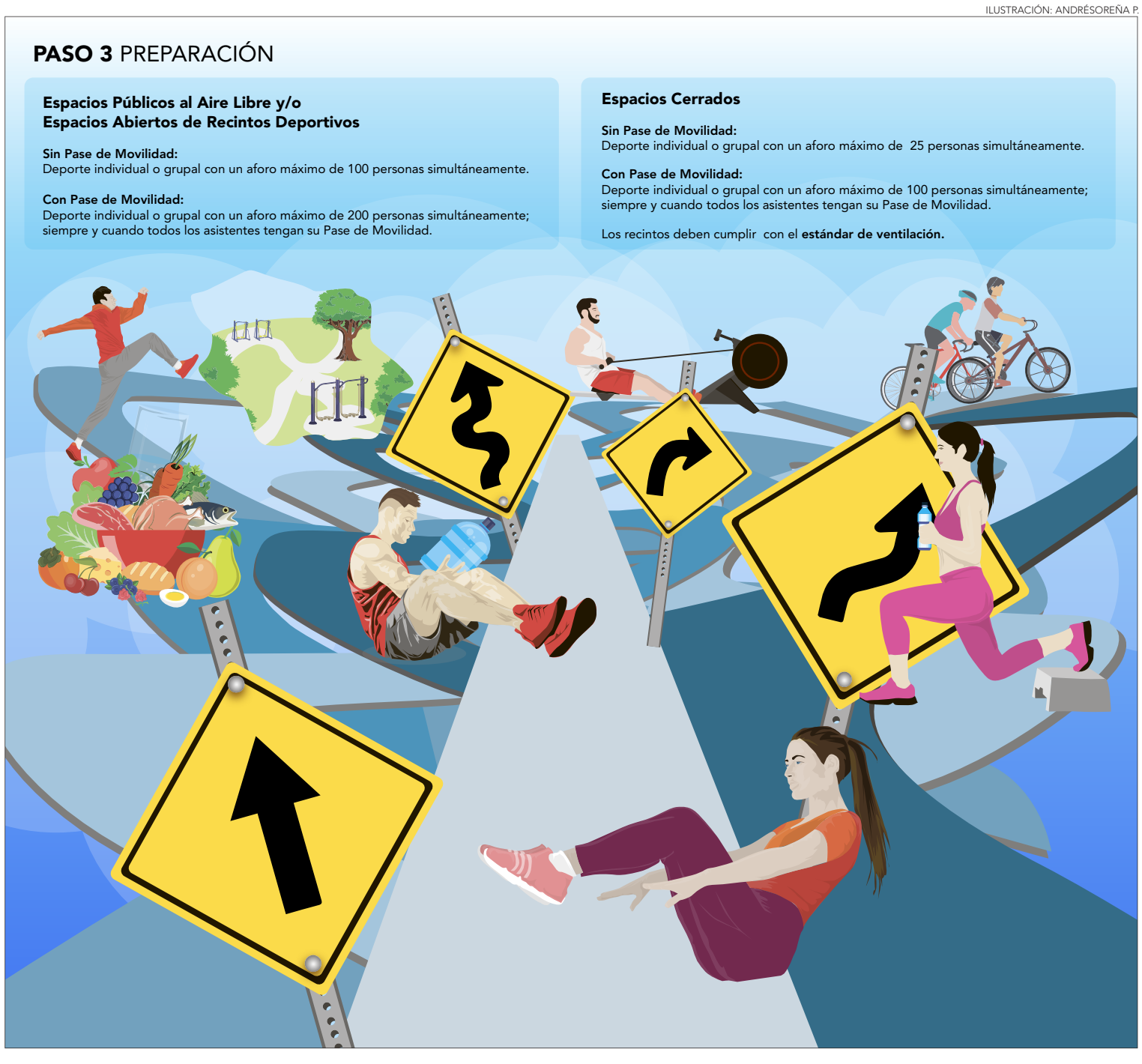
El doctor Jesualdo Cuevas, académico de la Facultad de Educación de la Ucsc, comentó que "pensando en personas que han estado 16 meses sedentarias, lo primero que hay que tener claro es que la condición física que se tenía antes ya se perdió, producto de la larga inactividad. Ahora dependiendo de la edad cronológica, habría que partir con un trabajo de intensidad muy suave, de duración controlada y alternando días de descanso. Pero si estamos hablando de gente más adulta, que tenga alguna complejidad de salud o patología, lo más recomendable es que antes de partir se haga un control médico".

Cuevas añadió que "además, cualquiera sea el caso esto debe ir acompañado de un cambio en la alimentación, pues una modificación en los hábitos debe ser algo integral (...). Cuando hablamos de ejercicio físico, estamos hablando de una estructura que está planificada u organizada con un fin. Ese fin, por lo general, es mejorar ciertos indicadores. Entonces, la intensidad del ejercicio que hagamos debe ser moderada al inicio. Si se mantiene un hábito por varios meses, ya se puede subir el ritmo y el tiempo del ejercicio".

Sobre si se debe ir evaluando la respuesta del organismo al ejercicio, aseguró que "se recomienda que quienes tienen cierta experiencia o una vida deportiva hace años, tener una rutina día por medio es bastante aconsejable. Ahora, para quienes no tienen ese bagaje y están comenzando recién, dos veces por semana, con una rutina bien dosificada y cargas controladas, es bueno. Los ejercicios que se incluyan igual va a depender de los elementos y recursos disponibles. Diversificar los ejercicios y estímulos, variar la cantidad de repeticiones en cada sesión de entrenamiento, también es positivo, ayuda a reducir los malestares iniciales post entrenamiento y permite trabajar diferentes grupos musculares".

Evelyn Bastidas, profesora de Educación Física y entrenadora de hockey del Club Amanecer, dijo que "lo primero que todo es importante mantenerse activo en cualquier fase, aunque en la 3 hay mayores libertades y posibilidades de hacer más rutinas y actividades. En el caso de nuestro club, entrenamos desde diciembre de 2020, con todas nuestras categorías en damas y varones. Hay que respetar todas las indicaciones: los aforos permitidos, el distanciamiento social, el uso de mascarilla al ingreso y salida de un recinto, no manipular materiales de otros compañeros. Hoy, el deporte y la actividad física aportan muchos beneficios sobre todo en fortalecer el sistema inmune, que es algo fundamental para llevar mejor este virus".

ILUSTRACIÓN: ANDRÉSOREÑA P.



FOTOS: CAROLINA ECHAGÜE M.

En esa línea, agregó que "además, hay que fijarse que en todo lugar donde uno vaya a hacer actividad física se respeten todos los protocolos, para no correr ningún tipo de riesgo. En cualquier caso, el autocuidado sigue siendo clave".

El doctor Carlos Clares, traumatólogo y jefe de la Unidad de Rehabilitación y Medicina deportiva de Clínica Biobío, destacó que "cualquier período de inactividad física puede afectarnos, independiente de nuestro nivel deportivo. Así, la mayoría de aquellos que dejaron de hacer deporte durante el confinamiento presentaron un detrimento de su capacidad física.

Además, agregó que "la capacidad cardiovascular y el peso se ven afectados notoriamente y eso hace que la persona quiera retomar rápidamente su actividad. Sin embargo, al pensar que está en una condición similar a la de antes de la pandemia, se expone a muchas lesiones. Sumado a ello, con el paso del tiempo pueden aparecer o agravarse enfermedades relacionadas a comorbilidades como hipertensión u otras. Por ello, a la hora de retomar la actividad, la primera recomendación será realizarse un chequeo cardiovascular previo, así como de enfermedades de base".

Respecto a la intensidad del ejercicio, Clares recomendó que "para reiniciar es mejor caminar todos los días una media hora, controlando su frecuencia cardiaca y su presión arterial. Esto, con una frecuencia de tres o cuatro veces a la semana el primer mes. También será importante que en nuestra nutrición tengamos un buen aporte de proteínas y líquidos, evitando el exceso de carbohidratos, para no subir de peso".

Actividad unida a la alimentación

Especialistas coinciden en que es fundamental incluir hábitos alimenticios saludables y tomar mucha agua durante el día.

Retomar con una baja intensidad

Si se ha estado mucho tiempo sedentario, lo ideal es partir con ejercicios de bajo impacto, como caminar o andar en bicicleta.

Igualmente, el traumatólogo afirmó que "si hemos subido mucho de peso, se recomienda hacer un trabajo más bien progresivo de retorno a la actividad física, con actividades de menor impacto como bicicleta, caminadora o ejercicios acuáticos, retomando el deporte colectivo como fútbol, una vez recuperada nuestra condición previa".

Asesorarse es clave

Cientos y miles de chilenos han aprovechado las últimas semanas para volver a practicar deporte. Si bien algunos redoblaban esfuerzos para entrenar en casa, muchos otros han aprovechado la fase 3 para retomar el ejercicio tras casi un año y medio. "Para harta gente ha sido un periodo de ir de la cama al sillón y viceversa. Por lo mismo, hay varios problemas cardiovasculares, de espalda y rodilla", asegura Felipe Alonso, profesor de educación física y magíster en rendimiento deportivo.

Al respecto, el kinesiólogo y director de la clínica Kinemov, Fabrizio Becerra, agregó que "con el tema del teletrabajo y las cuarentenas, las hernias y lumbagos han sido las patologías peak en este tiempo. De 10 pacientes que me llegan por hora, 8 son con lumbago debido a las posturas al trabajar en la casa".

Por ello, a la hora de aconsejar a quienes están volviendo a practicar deporte, ambos coinciden en que es fundamental asesorarse. "Contar con una evaluación médica es muy importante para saber la condición física de la persona. Luego, la idea es comenzar con entrenamientos graduales y progresivos, dos o tres veces a la semana antes de empezar a ejercitarse todos los días. Al inicio puede ser entre 30 minutos y una hora, para después ir avanzando. La sugerencia es no sobre exigirse ni entrenar dos o tres veces al día, sino que una sola. Mantener una buena alimentación y respetar las horas de sueño son vitales, todo es un gran complemento", agrego Fabrizio.

En la misma línea, Felipe Alonso añadió que "asesorarse por algún tipo de especialista permite evitar lesiones. Llegar y lanzarse a hacer deporte por sólo acompañar a los amigos puede ser contraproducente, ya que más que volver por un tema de salud, lo más probable es que sufras una lesión. Normalmente la gente dice ya, empezaré a hacer deporte, ¿y qué hace? Sale a correr, pero no sabe a que intensidad, ni cuanto, por lo que vuelven destruidos con mil dolores. He visto un montón de amigos lesionados después de su primera pichanga".

Privilegiar fuerza

Lo normal es creer que corriendo o practicando deportes donde se gasta energía como fútbol, tenis, básquetbol o pádel, de inmediato bajarás de peso o estarás mucho mejor físicamente. Y aunque todas las disciplinas anteriores sirven, los especialistas recomiendan hacer hincapié en el trabajo de fuerzas por sobre todas las cosas. "Es la base. El sistema cardiovascular y músculo esquelético son los que hay que mantener sanos para ganarle la lucha al sedentarismo. Nosotros tenemos una lucha interna entre las adipoquinas (células grasas) y las mioquinas (células musculares). Normalmente la gente tiene un mayor porcentaje de grasa, por lo que es difícil luchar cuando no se tiene músculo. La idea es generarlos para combatir la grasa", afirmó Alonso, sentenciando que "los maratonistas en algunos momentos de su vida, hacían 60, 70 u 80 kilómetros semanales. Después se descubrió que haciendo la mitad de ese kilometraje más un entrenamiento de fuerza, mejoraban los tiempos y duración en la competencia".

Sobre tal ítem, Fabrizio Becerra, director de Kinemov, apuntó que "la idea es privilegiar fuerza, luego aumenta masa muscular y sumar progresivamente los ejercicios cardiovasculares. Acá tenemos un gimnasio al aire libre donde entrenan varios deportistas y contamos con la modalidad *outdoor* con prácticamente 1000 metros cuadrados para el entrenamiento personalizado. Cada persona tiene sus implementos y es dirigido por un kinesiólogo o un personal *trainer*. Se ha sumado mucha gente que está saliendo de las grandes cadenas de gimnasios, porque acá hay menos cantidad de gente y hay una agenda específica de horas".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Caminata y adulto mayor

Luis Alberto Parada Salinas
Académico de Pedagogía en Educación Física
Universidad San Sebastián

Las personas mayores son un grupo creciente de nuestra población, así como en múltiples regiones del mundo. El aumento de las expectativas de vida y otras variables relacionadas con la natalidad, explican este fenómeno que incrementa los promedios de edad poblacional.

En este contexto, cada vez tenemos personas de mayor edad, más activas y dispuestas a seguir entregando su experiencia y capacidades por lo que es fundamental que se mantengan en las mejores condiciones de salud física y mental, implementando varias estrategias.

Desde el punto de vista de incrementar los niveles de actividad física, existen distintas alternativas relacionadas con sus gustos, intereses, capacidades y recursos. Una de ellas, simple, accesible y altamente recomendada, es caminar.

La marcha es un patrón de movimientos cíclicos y rítmicos que se repite de manera automática con gran eficiencia mecánica y energética. No obstante, podemos revisar consideraciones para realizar algo tan simple como caminar sobre todo cuando se trata de personas mayores.

Lo primero es una disposición anímica positiva a disfrutar la actividad, no hay peor ejercicio que el que no logra adherencia. Debe seleccionar un calzado adecuado, amplio, que otorgue un buen soporte y permita mover su pie con la adecuada holgura y ventilación.

Elija su recorrido considerando las características del terreno como tipo de superficie regular o irregular, características climáticas, temperatura, desniveles, pendientes y la demanda que este requerirá para su desarrollo, esto permitirá formular una idea respecto del tiempo e intensidad que se necesitará para su realización. Si el terreno lo requiere o ya es un elemento incorporado en nuestra vida, utilice bastones o elementos de soporte a la marcha que son una buena alternativa en sus distintas variedades. Siempre es bueno solicitar asesoría o recomendación especializada para ello.

Cabe recordar que la movilización humana involucra el desplazamiento hacia adelante, hacia los lados, retroceder, etc; y que siempre es positivo entrenar con precaución para una vida más funcional. La velocidad de la marcha se regula ya sea aumentando el largo de su paso o disminuyéndolo e incrementando su frecuencia. Esta estrategia es más propia y natural de la persona de mayor edad e incrementa la estabilidad y seguridad en la caminata.

Cualquiera sea la estrategia o mecanismo seleccionado, determinar cuál es la autopercepción de velocidad óptima de la marcha o caminata resulta útil para programar selectivamente durante las rutinas velocidades que incorporen tiempos de desarrollo por sobre y bajo esta velocidad dado que ambas demandarán con gran probabilidad un mayor gasto de energía sólo por eficiencia mecánica. Estas estrategias pueden resultar útiles para iniciar un programa de ejercicio que incluya el caminar. ¡Pasos a la obra!

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

FOTO: ADESUP

PARA OCTUBRE y noviembre se proyecta el retorno de actividades presenciales, dependiendo de la situación sanitaria.

ADESUP Y LA PRIMERA PARTE DE SU TEMPORADA

El balance de un semestre en modalidad virtual

Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

Salvo la Unab, el resto de las instituciones no han retomado el trabajo presencial, algo que sí se proyecta para la segunda parte del año. Un hito relevante fue la creación de la mesa regional de las Ligas Deportivas de la Educación Superior.

Por circunstancias obvias, el primer semestre del deporte universitario estuvo lejos de las canchas, gimnasios y piscinas. Salvo las selecciones de la Unab, que llevan algún tiempo ya practicando presencialmente, el resto de las instituciones que forman parte de Adesup continúan con un trabajo remoto, online, aunque la proyección para la segunda parte del año, si se continúa en fase 3, es retomar las competencias en terreno.

Más allá de lo anterior, lo cierto es que el trabajo no se ha detenido, y se han podido realizar diversas acciones. Camilo Aguayo, jefe de Deportes de Duoc UC y presidente de Adesup, hizo un balance de lo que fue esta primera parte del año.

"En esta etapa estuvimos enfocados principalmente en trámites administrativos, debido a la instalación de la nueva directiva. En marzo comenzamos nuestra labor, y hubo jornadas muy largas para actualizar y regularizar algunos trámites y también en el tema del conocimiento de esta nueva cabeza ante las instituciones y el IND", dijo.

Además, indicó que "fueron, en ese sentido, tareas más administrativas y también de planificación. Para el segundo semestre, como ya comentamos previamente, se está pensando en seguir en modalidad virtual los me-

ses de agosto y septiembre, y a continuación volver a los presencial. Para ello, será importante la definición que tome cada institución sobre el formato de clases para el segundo semestre, pues de retomarse la presencialidad ahí es más sencillo volver a la actividad deportiva".

Aguayo recalcó que "en las últimas semanas, con las cifras positivas en relación a la pandemia, se han abierto ventanas en relación a las libertadores, aforos y utilización de espacios deportivos tanto abiertos como cerrados. Se ve de manera auspiciosa el segundo semestre, y la mayoría de las casas de estudio, en este momento, está definiendo el formato académico, lo que rebotará de forma directa en lo relacionado a lo deportivo-recreacional".

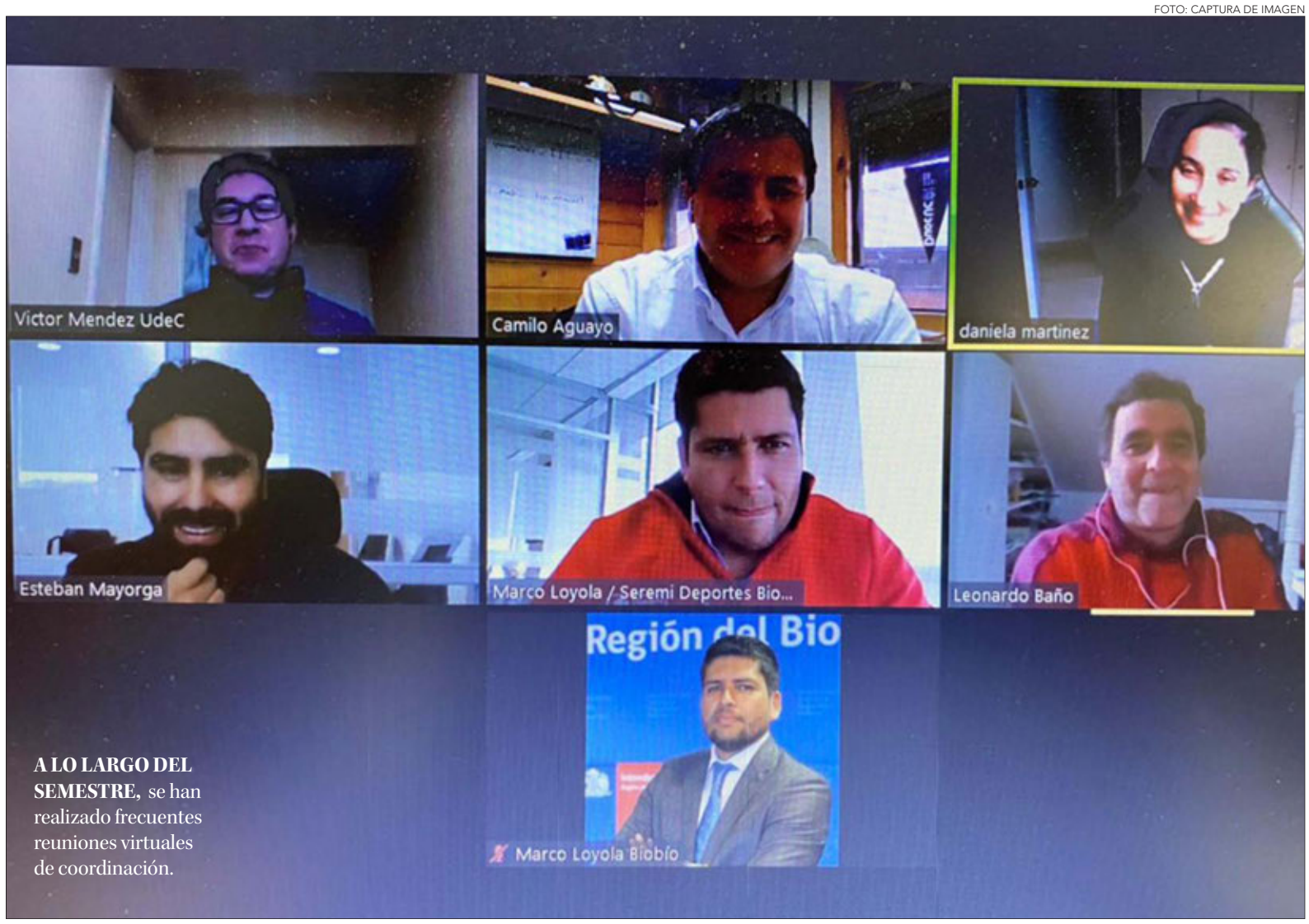
Sobre la proyección del uso de las herramientas virtuales, más allá de la pandemia, el presidente de Adesup indicó que "es un tema importante, que seguirá presente en cada institución. La tecnología tiene muchas ventajas, y creo que todos hemos aprendido a aprovecharlas de una mejor manera. No tengo dudas que estará muy presente en el futuro".

Entrenar y competir

Víctor Méndez, jefe de Deportes de la UdeC, también se refirió a lo que ha sido esta primera parte del año. "La verdad es que ha seguido en la misma dinámica de todo este tiempo. Asumió una nueva directiva y se ha estado trabajando en temas administrativos y la parte de comunicaciones, tratando de reactivar las redes sociales y las comunicaciones y todo lo que son las actividades virtuales".

En ese sentido, añadió que "estamos en coordinación con el IND, a ver si volvían o no las Ligas de Educación Superior (Ldes), y se está trabajando en una propuesta para poder retornar de alguna manera presencial en el segundo semestre. Sería con un carácter regional, pues ya está definido que no se hará nada a nivel nacional. El objetivo principal será volver a entrenar juntos y un cierto nivel de competencia. Seguramente, habrá instituciones que tal vez no podrán participar, pues dependerá de la situación de cada casa de estudios y su presupuesto".

FOTO: CAPTURA DE IMAGEN



A LO LARGO DEL SEMESTRE, se han realizado frecuentes reuniones virtuales de coordinación.

15

Integrantes

Tiene la recién creada mesa regional, con 14 instituciones de educación superior más el IND.

Carolina Fuentealba Barrios, coordinadora de las Ligas Regionales Deportivas de la Educación Superior, comentó que "trabajando desde el IND regional, hemos tenido una labor de planificación este primer semestre. Obviamente por las fases sanitarias en que estuvo nuestra Región, en especial Concepción, no se podían hacer muchos planes".

En esa línea, agregó que "con todas las instituciones, tanto de Concepción y Los Ángeles, trabajamos en planificar y constituimos la mesa regional de las Ligas Deportivas de la Educación Superior para tener un trabajo más ordenado. Y en estos momentos, ya tenemos una propuesta tanto de actividades *online* para lo que es agosto y septiembre, en el retorno de las vacaciones de invierno, y también hay planes, obviamente dependiendo de mantenernos en la fase 3 en la estamos actualmente, para actividades presenciales. Campeonatos cortos, obviamente pensando en hacer un reintegro deportivo y retomar nuestras actividades en la educación superior".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

FERNANDO STANGE, TAEKWONDISTA

La despedida de un explosivo del tatami universitario

El chorero cursa su último año de Ingeniería Comercial en la Udla, casa de estudios con la que se convirtió en uno de los mayores protagonistas de su disciplina en el torneo Adesup y de la liga de educación superior, donde alguna vez supo ser vicecampeón nacional.

Tal como en la historia bíblica del 'Hijo Pródigo', Fernando Stange (27 años) también supo de despedidas y retornos jubilosos. Partió muy niño en el taekwondo, a eso de los siete años con el profesor Mario Monsalves en el Club Tigres Negros de Denavisur. Pero lo dejó cuando tenía 10. A esa altura, el fútbol era lo que más le atraía, así es que cambió los dojang por la tierra de las canchas amateurs, donde rápidamente comenzó a destacar como un fiero volante de contención. Porque definitivamente lo suyo tiene que ver con la aspereza, el deporte con contacto físico.

Comenzaba el 2017, y un sobrepeso evidente producto de "dos años de jarana increíble", como el mismo reconoce, y que ni siquiera aplacaban las pichangas de barrio, lo hicieron acordarse de ese primer 'amor', y decidió retomar el taekwondo. Para aquello fue fundamental su paso por la U. Federico Santa María donde conoció a la reputada entrenadora, Viviana De la Rosa, quien le abrió de par en par las puertas de su abandonado deporte.

Ese mismo año y ya como alumno de la Udla, continuó bajo las órdenes de la profesora, quien lo hizo transitar a la velocidad de la luz desde un estado de hobbie hasta un plano competitivo, y al más alto nivel. "A ella le debo mucho porque me abrió una puerta que yo pensé tenía cerrada. Agradecido siempre de ella, me dio una oportunidad y creo que la aproveché bien", señala sobre la entrenadora.

Protagonista de Adesup

Puede parecer increíble, pero durante ese mismo 2017, y luego de largos años sin contacto con los tatamis, Fernando Stange se convirtió rápidamente en figura del circuito universitario en la categoría sobre 80 kilos.

"Fue bien notable, porque ese mismo año competí en nueve torneos y terminé ganando ocho de ellos, incluyendo el Regional Adesup. Y lo mejor de todo es que incluso logré llegar a las semifinales en el Nacional", comentó.

El 2018 sufrió una lesión de rodilla que lo tuvo dos meses inactivo, situación que logró dar vuelta y nuevamente meterse entre los destacados del certamen universitario. "Me dieron de alta un jueves, entrené al día siguiente y el sábado me fui a competir así nomas, sin estado físico ni nada, y terminé segundo. Eso pasa porque cuando me toca competir en algo que me apasiona, no pienso y me lanzo nomás", sostiene.

FOTO: FERNANDO STANGE

"Yo empecé a competir estando recién en la universidad porque cuando chico, por edad, nunca pude hacerlo. Recuerdo que mi primer torneo fue el 2017 en la Copa Acero de Huachipato, y fue fundamental porque me di cuenta que soy bueno en competencia, tomé mucha confianza", complementa.

Experiencia para siempre

El tercer lugar nacional de 2017 en Linares, encabeza los buenos recuerdos de Fernando en Adesup. Compartir con figuras de la talla de Fernanda Aguirre (clasificada a Tokio), la histórica Victoria Álvarez, Sebastián Navea o el medallista panamericano, Ignacio Morales, canalizaron los objetivos del chorero. Sumado a los dos títulos regionales (el último en 2019), significan sus mejores resultados en un circuito universitario que dice significó mucho para su vida en general.

"La experiencia en Adesup fue súper rica, porque me dio la posibilidad de conocer gente, amigos que traspasaron el deporte. El circuito se convierte en algo casi familiar, una costumbre sana de estar haciendo deporte y en constante competencia, lo que ayuda a la mentalidad en términos generales", manifiesta.

Y agrega, "son esas experiencias que te marcan para siempre. Yo podré decir que estudié en la universidad, pero que también competí, conocí otros lugares gracias al deporte, que me enriquecí como persona, y hasta adquirí cultura".

Su increíble 2017 le permitió además ganar la beca Espíritu Deportivo de la Udla, con lo que se vio beneficiado en todos los ámbitos.

Hoy, en su último año de carrera, combina el trabajo (en una salmonera de Puerto Montt), sus estudios vespertinos y la pasión deportiva que según asegura, ya es parte de su vida, y que pretende mantener por siempre.

"Este periodo de pandemia fue muy difícil porque uno tiene adquirido el hábito del deporte. Afortunadamente tengo un saco en la casa y ahí pude seguir activo. Ahora, cuando egrese, la idea es seguir creciendo, no me detendré, soy cinturón verde punta azul y por supuesto que hay que seguir evolucionando", reconoce.

"Por eso el consejo para los que están recién partiendo, es que practiquen deporte porque verán beneficios en todos los sentidos. Desde la salud, hasta la opción de entrar a una universidad con una beca. El deporte es vida, eso lo sé por experiencia propia", finaliza.

3
Finales
Regionales de Adesup, dos de las cuales ganó, exhibe Fernando Stange, quien también fue 3° nacional.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

FOTO: MAURICIO PALMA / COCH

Paulina Vega se fue en segunda ronda y los Grimalt muestran sus credenciales

Venía de lograr un histórico triunfo para el tenis de mesa chileno, pero ayer se vio cara a cara con una de las favoritas del certamen: la tailandesa Suthasini Sawettabut. La sampedrina Paulina Vega no pudo sacarle un set a su experimentada adversaria, que se llevó el juego con parciales de 11-5, 11-4, 11-3 y 11-3. Así, la nacional se despidió con buen balance de sus segundos Juegos Olímpicos.

Otros que mostraron sus cartas, en el vóleibol duplas, fueron los primos Grimalt. Marcos y Esteban dieron dura lucha contra los grandes favoritos de Tokyo, los brasileños Evandro y Bruno Schmidt. Este último, medalla de oro en Río de Janeiro 2016.

El primer set fue 21-15 para los brasileños, pero los nacionales sorprendieron con un imponente 21-16 en la segunda manga. Luego, llevaron a sus contrincantes al esfuerzo extremo para caer en el set definitorio por un ajustado 15-12. Mañana, los Grimalt medirán destrezas con las dupla polaca.

Otra cita imperdible del martes será el fútbol femenino, con nuestra selección intentando clasificarse en el cierre de la fase de grupos. A las 7.00 horas chocará con Japón y, de ganar, necesita una serie de resultados para conseguir un boleto que sería hazaña. Las dirigidas de Letelier cayeron 1-2 con Canadá y 0-2 ante Gran Bretaña.

EQUIPO SIDERÚRGICO LLEGÓ MUY POCO AL ARCO PAPAYERO

Inundados en el cero: Huachipato se estanca sumando solo empates

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl

Elenco de Luvera ganó un solo partido de los once que jugó en el torneo. En el CAP, tuvo la pelota más que La Serena e intentó construir siempre, pero otra vez con escaso éxito.

FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Fue el dueño de la pelota, hilvanó siempre para intentar llegar al arco de López... Pero algo pasa. A Huachipato le está costando más de la cuenta y, ayer, generó muy pocas acciones reales de riesgo en la portería rival. La Serena, con un estilo más directo y de pelotazo largo a sus delanteros, complicó un poquito más a Castellón en un partido que no merecía más que el cero.

Sepúlveda y Poblete fueron los dueños del juego, pero Huachipato choca contra sí mismo. Porque abrió bien la pelota, encontró siempre a Mazzanti, Martínez y Gutiérrez bien perfilados por la banda y hasta enviaron buenos centros. El problema es que nadie llegó bien a rematarlos. Un drama maquillado por un par de partidos donde el acero marcó goles (Ñublense y Audax), pero que lo ha aquejado durante todo el torneo.

A La Serena, no le complicó no tener la pelota. Su apuesta era pelotazo largo de Leyton o Martínez para que Suazo arranque con espacio y haga lo suyo. Pero los habilitadores papayeros no anduvieron finos y la zaga de la usina anticipó siempre bien, con Ignacio Tapia como puntal . Una tuvo "Chupete" y la sacó Cuevas desde la línea.

El primer tiempo fue de pocas llegadas para ambos lados, con una buena tapada de Gabriel Castellón ante potente remate alto de Monardes, lo único destacable de esa fracción. Huachipato apenas un cabezazo levemente desviado de Tapia y centros que parecían peligrosos, pero terminaban paseando por el área rival.

Bien Castellón con los pies en una cancha que se hizo difícil con la intensa lluvia y en la parte final le jugó un par de malas pasadas al "Cimbi" Cuevas. Nada que terminara mal. El acero puso las ganas, empujó y forzó tiros de esquina, pero no tuvo claridad para quedar de cara a López.

Sumando de a uno, Huachipato al menos se arranca lentamente de Curicó y descansa en la mala campaña de Wanderers, pero un partido ganado de once es para preocuparse en serio. Sobre todo, después de años peleando siempre para entrar a torneos internacionales.

Estadio: CAP Acero
Árbitro: Manuel Vergara

HUACHIPATO	LA SERENA
0	0
GOLES	
FORMACIONES	
G. Castellón	Z. López
J. Gutiérrez	F. Aguero
N. Ramírez	L. Fasson
I. Tapia	M. Zanre
C. Cuevas	V. Durán
C. Sepúlveda	V. Monardes
I. Poblete	F. Jaramillo
W. Mazzanti	J. Martínez
J. Altamirano	S. Leyton
C. Martínez	J. Benítez
M. Rodríguez	H. Suazo
DT	DT
J. Luvera	R. Venegas
CAMBIOS	
(76') Castillo x Altamirano (88') Torres x Rodríguez	(68') Paredes x Monardes (81') Fernández x Benítez
TARJETAS AMARILLAS	
Ramírez, Cuevas, Altamirano	(Durán, Fasson, Martínez
TARJETAS ROJAS	
No hubo.	No hubo.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Entretención&Servicios

Santoral: Joaquín, Ana

EL TIEMPO

HOY 3/11

MARTES 2/11 · MIÉRCOLES 2/11 · JUEVES 2/12

LOS ÁNGELES -1/9 · RANCAGUA 1/12 · TALCA 0/11

SANTIAGO 0/14 · CHILLÁN 0/10

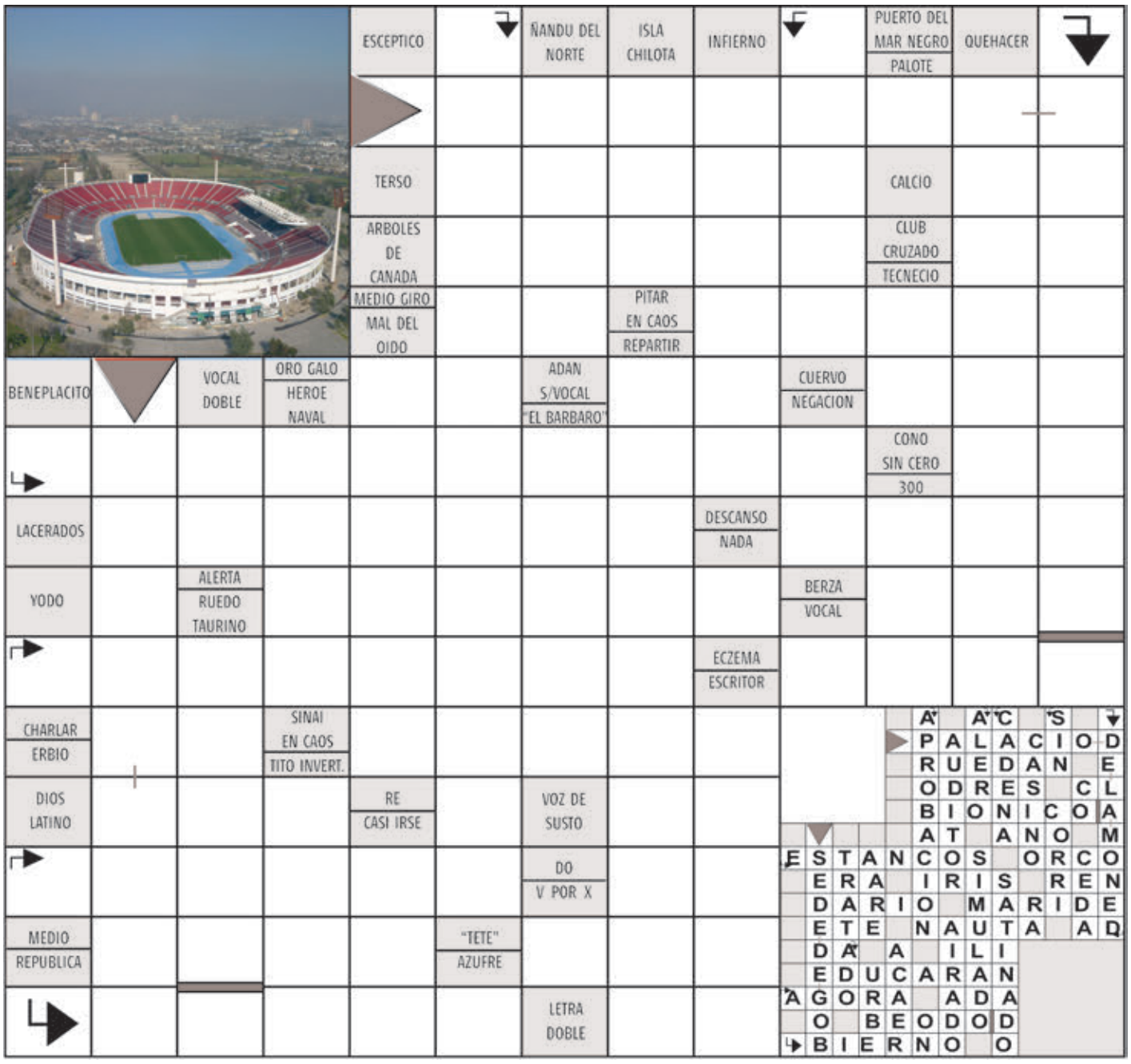
ANGOL 3/9 · TEMUCO 1/9 · P. MONTT 2/9

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



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
Barrio Salud
• Barros Arana 541

Ahumada
• Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)

SAN PEDRO
Ahumada
• Michimalonco 1120 (Atención durante las 24 horas)

CHIGUAYANTE
Redfarma
• Manuel Rodríguez 1500

TALCAHUANO
Dr. Simi
• Av. Colón 200 Local-5

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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