

EN LA REGIÓN DEL BIOBÍO

Residencias sanitarias se acercan al 100% de ocupación

El nivel de ocupación de las residencias sanitarias está llegando al tope, con más de 300 personas en aislamiento. Las proyecciones de nuevos contagios indican que esta semana la Región llegaría a un punto crítico.

De acuerdo con el último reporte Covid-19 del Minsal, la Región del Biobío registró 5.704 PCR informados, con 105 nuevos casos positivos.

Ello se traduce en una positividad día del 3% y una positividad de la última semana de 2%. Ese escenario coincide con las proyeccio-

nes del equipo de Guillermo Cabrera, de la Universidad de Concepción, que anticipó el aumento de los contagios.

CIUDAD PÁG.5

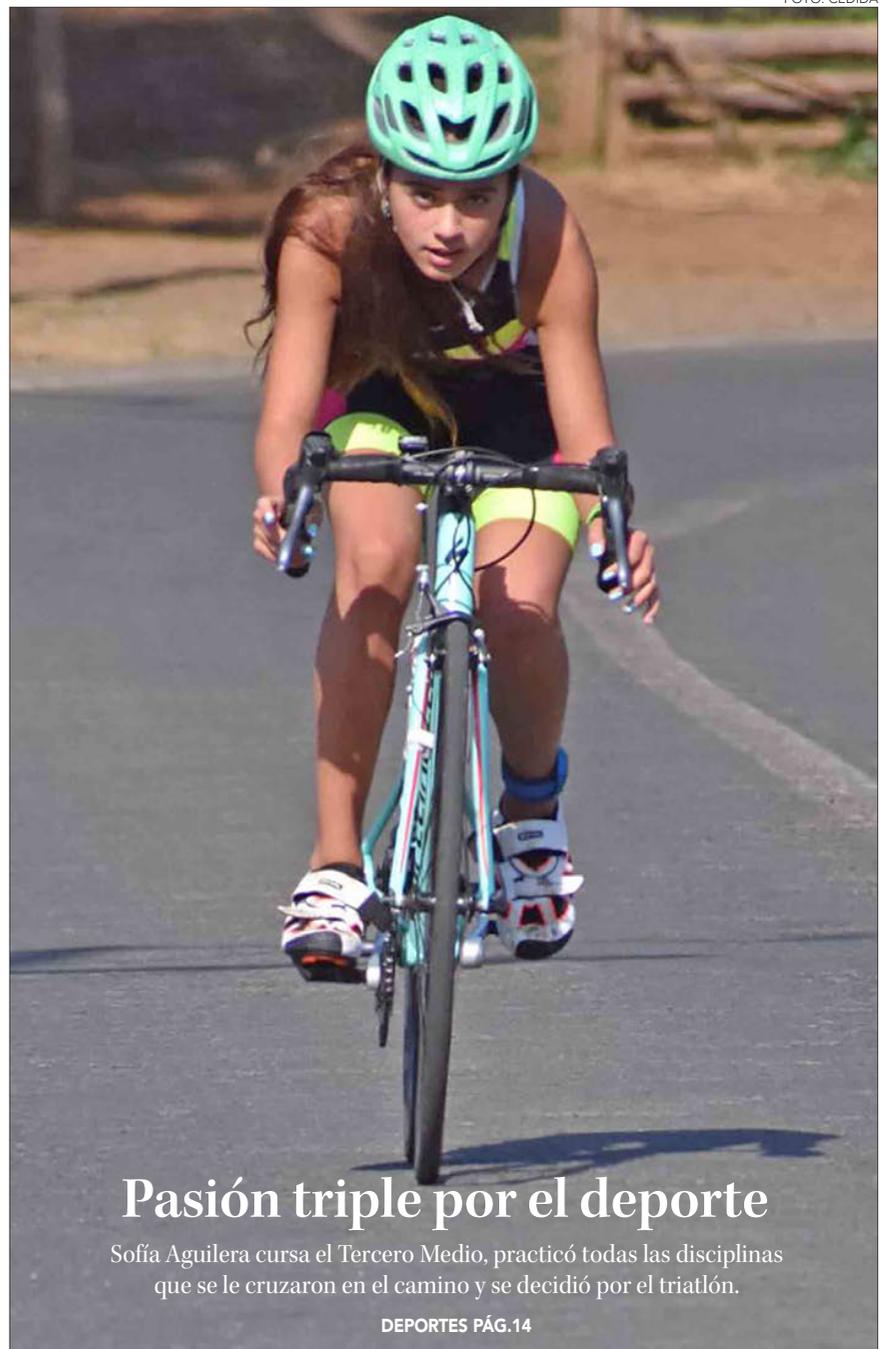


FOTO: CEDIDA

Pasión triple por el deporte

Sofía Aguilera cursa el Tercero Medio, practicó todas las disciplinas que se le cruzaron en el camino y se decidió por el triatlón.

DEPORTES PÁG.14



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

Campanil sigue imparable y estrena en la Copa Chile con una categórica victoria

DEPORTES PÁG.15

La pandemia impacta en los resultados y también en la recuperación de lesiones

Pasar por un periodo de bajo rendimiento puede ser más complicado durante una crisis sanitaria. Especialistas de diferentes disciplinas entregan su visión al respecto.

DEPORTES PÁGS. 10-11



Conflicto en Arauco profundiza distintas visiones entre autoridades

Hay formas de abordar el asunto que parecen extremas y sin un punto medio entre ellas. Mientras tanto la zona sigue sin solución a sus reivindicaciones históricas.

POLÍTICA PÁG.4



#FUE TENDENCIA

Este sábado se confirmó la muerte de la artista y comedianta Gladys del Río a los 79 años. La actriz, emblema del icónico Japening con Ja, falleció debido a complicaciones de salud. Su deceso fue confirmado por su colega y amigo Eduardo Ravani, quien publicó en su cuenta de Facebook: "La escena nacional se viste de luto... Se va una compañera de vida. Descansa en paz, Gladys del Río". Este domingo sus más cercanos la despidieron de forma presencial, en un emotivo velatorio.

Victor Vidal Mora
@Vicvidalm

"Gladys del Río, volvió a reencontrarse con su amor Jorge Pedreros".

Salvador Schwartzmann
@S_Schwartzmann

"Murió popular actriz del programa 'Japening con Ja', Gladys del Río, viuda de Jorge Pedreros, otro gran actor".

Loretto Consuelo
@maggelisabart

"Gladys del Río y Jorge Pedreros nuevamente de la mano, pero ahora en el cielo. Su talento quedará en la tierra plasmado en cada personaje encarnado. Gracias por todas las sonrisas que nos dejaste. Qué descanses en paz".

Daniela Paz
@DanipazMoya

"Se fue con su amor Jorge, Gladys Del Río, Sra. Pochi. Descanse en paz. Q.E.P.D".

Marcelo Escobar Soto
@marcelesco

"Ya te fuiste a la eternidad admirada Gladys del Río para juntarte con el gran Jorge Pedreros! Juntos vivieron la dicha eterna de los que se aman! Adios!".

ENFOQUE

Impactos de la pandemia en la Vinculación con el medio

SANDRA IBÁÑEZ HINOJOSA

Directora de Extensión Académica y Servicios (DEAS) de la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio, Universidad Católica de la Santísima Concepción.



La pandemia nos desafió en todos los aspectos de la vida, sin duda también en lo laboral y en la forma de avanzar en el desarrollo de nuestro entorno. Así también nos impulsó a crear y buscar formas de dar respuesta a las nuevas necesidades. En el caso de la Vinculación con el Medio, se abrieron las fronteras de los territorios, con ello las oportunidades y el traspaso de experiencias.

En el caso de nuestra Universidad, con presencia birregional en Biobío y Ñuble y cercanía con cada una de sus provincias y comunas, conocedora de sus necesidades y

capaz que colaborar con propuestas que impacten positivamente el territorio; se abrieron también nuevos espacios para cooperar y co-construir proyectos e iniciativas que han respondido a necesidades de otras regiones de nuestro extenso país, como es el caso, por ejemplo, de la implementación del Proyecto Acciona del Ministerio de las Culturas y las Artes y el Patrimonio, que actualmente se ejecuta en las regiones de Coquimbo y O'Higgins por sus respectivas seremías y la Dirección de Extensión Artística y Cultural de la UCSC, proyecto postulado por la Di-

rección de Extensión Académica y Servicios (DEAS) de la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio UCSC.

Lo anterior, da cuenta de que la Vinculación con el Medio debe ser bidireccional, para escuchar, comprender, construir y desarrollar en conjunto un objetivo como el que tiene Acciona que busca contribuir al mejoramiento de la calidad de la educación escolar desde los ámbitos del arte y la cultura, potenciando el trabajo colaborativo de los equipos directivos, docentes y artistas educadores. Cultura y Educación, vinculadas en un proyecto que se adapta a los requerimientos particulares de sus habitantes y que se abre a que la región del Biobío les entregue sus conocimientos y vivencias.

La experiencia en pandemia de la Vinculación con el Medio ha permitido que los proyectos trasciendan y crucen fronteras, impactando a la sociedad civil, instituciones públicas y empresas desde el conocimiento y la investigación académica, ajustándose al requerimiento de los territorios, utilizando la cercanía que permite internet para generar propuestas que sean pertinentes con las reales necesidades de los distintos

actores del entorno.

Así, hemos podido co-construir seminarios de reflexión en salud mental con participación internacional, capacitar a Mujeres Jefas de Hogar en temáticas relacionadas con Cultivos orgánicos, crear programas de Vida Saludable para personas con Diabetes, entre muchas otras iniciativas.

El desafío es mayor, ya que es amplia la gama de Universidades y por ende de conocimiento, lo que puede impactar favorablemente al entorno relevante desde cualquier lugar de Chile. La pandemia nos desafía y nos impulsa a estar presente en varias regiones, a comprender nuevas necesidades, a involucrarnos desde todas las capacidades académicas para generar propuestas en conjunto con la sociedad civil, instituciones públicas y empresas. Nos impulsa y desafía a generar espacios de colaboración y de creación de oportunidades acorde a la necesidad, y nos permite llevar la experiencia de las regiones a todo el país.

La vinculación con el medio en pandemia es una oportunidad de transformar cómo aportamos al bien común, sin fronteras y desde la descentralización.

El 30 de octubre se conmemora el Día Nacional del Ejecutado Político, una fecha significativa en la historia política del país. Desde el año 2009 que esta conmemoración cobró mayor sentido entre las distintas agrupaciones de DD.HH. que año tras año mantienen viva la memoria histórica y aprovechan de recordarnos que nadie está olvidado.

Si bien han pasado bastantes años desde la ocurrencia del golpe cívico militar de 1973, las nuevas generaciones no pueden desatenderse de episodios oscuros ocurridos en nuestro país, pues si eso llegara a pasar, las posibilidades de repetir esa historia aumentan significativamente. Tal como se dice frecuentemente: quien no conoce su historia está condenada a repetirla.

Por eso estas fechas cobran significancia simbólica, pues nos obligan a repasar momentos traumáticos de nuestro pasado, a

profundizar el respeto por los DD.HH. y a condenar la violencia del Estado. La razón de darle un sentido simbólico al Día Nacional del Ejecutado Político, no es solo una decisión política hecha por un gobierno en particular, sino que es un reconocimiento a miles de personas que sufrieron directamente la intolerancia y la violencia del Estado, por el hecho de pensar y creer en un proyecto político diferente a los intereses de los grupos de poder.

Su recuerdo es un llamado de atención para que el "nunca más" sea una constante en naciones que se dicen democráticas, pero, sobre todo, en momentos en que los avances de expresiones políticas negacionistas crecen por el país. Sin duda alguna que mantener la memoria histórica se convierte en algo trascendental para la democracia y para el país, como un recuerdo colectivo que se extiende en el tiempo. Esa es una de las princi-

No dejar en el baúl de los recuerdos



DR. MÁXIMO QUITRAL ROJAS
Especialista en Comercio Internacional

Las nuevas generaciones no pueden desatenderse de episodios oscuros ocurridos en nuestro país, pues si eso llegara a pasar, las posibilidades de repetir esa historia aumentan significativamente.

pales razones, la de recordarnos cada cierto tiempo, que Chile vivió un momento complejo para la

convivencia democrática, la cual no podemos dejar en el baúl de los recuerdos.

Las palabras vuelan, lo escrito permanece

EDITORIAL

Como cada año, hoy se celebra en Chile el Día de Todos los Santos, en que el calendario asigna un feriado de carácter religioso. Es un día para reflexionar, en el que se honra a los seres queridos que ya no están. Las catedrales exhiben las reliquias de los santos y las personas van a cementerios a visitar y recordar a sus seres fallecidos. Es, además, un día con muchas acepciones alrededor del mundo y diferentes formas de celebrarlo.

En países anglosajones, la versión de este día es el Halloween, del inglés antiguo all hallow's eve, que significa víspera de todos los santos. Pero la antigua cultura de los viejos dioses le ha robado su sentido religioso para así celebrar, en su lugar, la noche del terror, de las brujas y los fantasmas. En Norteamérica y también en los demás países del continente en años más recientes, la fiesta pagana de origen celta se celebra la noche del 31 de octubre. Se ha popularizado que niñas y niños más pequeños visiten las casas del vecindario en busca de caramelos bajo el anuncio de "dulce o travesura".

México desarrolló una tradición propia al celebrar la Santa Muerte con una de las fiestas tradicionales más representativas de ese país. La población celebra esta festividad con ofrendas de comida, dulces y flores para recibir las almas de sus seres queridos, que regresan para convivir entre sus familiares que los añoran.

Día de reflexión y trascendencia



Es un día con muchas acepciones y diferentes formas de celebrar alrededor del mundo. Pero en todas las culturas se observa la necesidad de un período de reflexión y búsqueda del sentido de trascendencia.

En Irlanda, coincidiendo con la noche del 31 de octubre, la tradición era organizar la fiesta de la cosecha tras el verano y hoy la celebración incluye iluminar la noche con hogueras para ahuyentar a los espíritus malos. En Filipinas suelen acudir a los cementerios, el 1 de noviembre, para celebrar un banquete en honor a los seres queridos, con música y juegos incluidos. En Islas Canarias se celebra la Fiesta de los Finaos, que reúne a la familia en una cena donde se recuerda a los difuntos y, además, se celebra con una gran hoguera en la calle.

Es decir, hay diferentes formas de celebrar en diferentes partes del mundo. El 31 de octubre con el Halloween, el Día de Todos los Santos el 1 de noviembre y el 2 de noviembre como el día de Todos los Fieles Difuntos. Mas allá de las diferencias de interpretación y celebraciones, en todas las culturas se observa la necesidad de un período de reflexión y búsqueda de un sentido de trascendencia que se expresa en forma religiosa o pagana.

CARTAS

La pregunta N° 1 de la trilogía

Señora Directora:

¿Chile se puede dar el lujo de elegir personas con cero experiencias en grandes administraciones, como lo sería ser presidente de la nación o la presencia a su lado de un gran soporte de personas expertas en todas las materias que implican el cargo en sí, sería la solución para que se desenvuelva en su gestión gubernamental, pero claramente hipotecando su sello personal, transmitido durante la campaña electoral, que lo identificó, porque al estar obligado a escuchar los consejos, estrategias y formas de reaccionar de estos grupos variopinto de asesores que lo secundan, que tras las bambalinas de La Moneda, como verdaderos "apuntadores del teatro" o como el "copiloto de los participantes de un rally", le irán indicando, el cómo enfrentar cada obstáculo, reconvoco, del camino para ejercer en plenitud la conducción del gobierno, Chile se puede dar ese lujo?

Luis Enrique Soler Milla

De vida o muerte

Señora Directora:

as elecciones presidenciales, sen-

timos que no se ha profundizado en el debate en torno a los grandes problemas que afectan a los chilenos. Entre ellos, el acceso a la salud y, en específico, a aquella que necesita de medicamentos de alto costo.

Hace algunos meses, se nos informó que este año la Ley Ricarte Soto no podrá sumar tecnologías de salud para nuevas patologías en el decreto que comenzará a regir en 2022, evidenciando una vez más la desprotección por parte del Estado a miles de pacientes y sus familias que esperan acceder oportunamente a tratamientos que pueden salvarles la vida.

A pesar de que esta normativa ha podido entregar cobertura a varias enfermedades, lo cierto es que actualmente son más las patologías que no cuentan con ningún tipo de financiamiento que aquellas que sí reciben apoyo. Por eso, creemos que es momento de que, de una vez por todas, los pacientes contemos con un sistema de protección real que asegure el acceso igualitario y sin discriminación a una salud digna.

Hoy, queremos invitar a la y los candidatos presidenciales a escuchar de manera urgente a los pacientes y a las agrupaciones que

representamos, a aquellos que viven día a día con alguna patología poco frecuente o de alto costo.

No es un eufemismo decir que se trata de un problema de vida o muerte. Son muchos los que esperan alguna respuesta por parte de quienes desean conducir el país por los próximos cuatro años. Por lo mismo, reiteramos nuestro llamado y esperamos que aprovechen esta oportunidad para abordar una necesidad urgente de quienes no pueden seguir esperando. Para muchos, un minuto más sin tratamiento, es un minuto menos de vida.

Gonzalo Tobar Carrizo

Presidenciales

Señora Directora:

Es lamentable el desconocimiento de los candidatos a la Presidencia sobre lo que se necesita en materia de cultura para el país. Es decir, no es un tema relevante, no ha sido y seguirá así porque si los candidatos no muestran interés en campaña, menos cuando asuman el cargo.

Valeria Acevedo

CONTAGIOS



JAMES CASTRO



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

Claudia Barrios, trabajadora social.

“El alza de los casos Delta nos preocupa como familia, puesto que nuestra hija no está considerada dentro del proceso de vacunación. La gente se relajó con las vacunas y eso no está bien. Eso es preocupante, sobre todo para quienes somos padres”.

FOTO: DIARIO LA DISCUSIÓN DE CHILLÁN

11

de noviembre

finaliza la prórroga al Estado de Excepción. Si quisiese una nueva, esta deberá pasar por el Congreso.

Dos mil funcionarios

de las Fuerzas Armadas se encuentran distribuidos en las 4 provincias bajo Estado de Excepción.

Marcelo Castro Bustamante
marcelo.castro@diarioconcepcion.cl

El Estado de Excepción Constitucional por Emergencia se ha transformado en una de las motivaciones para reinstalar a las Fuerzas Armadas en la denominada Macrozona Sur, en un intento por disminuir los hechos de violencia.

Si bien, durante la vigencia del anterior estado por la pandemia, ya estuvieron en la zona, su rol no estaba abocado a este control, sino que a otras situaciones. Ahora, si deben velar por el movimiento de personas y hechos en la zona.

El Presidente, Sebastián Piñera, estuvo el día martes en el Biobío y ratificó la medida por otros 15 días a contar del 28 de octubre. Y esto lo justificó en que “devolverles a las familias su derecho a vivir con mayor seguridad, con mayor paz, con mayor tranquilidad y restablecer el orden público y el Estado de Derecho”.

Además, fue claro en que “las Fuerzas Armadas no reemplazan la labor que cumplen Carabineros y la Policía de Investigaciones, pero sí colaborar prestando todo el apoyo logístico, tecnológico, de protección, de comunicaciones, de transporte, de vigilancia, de patrullaje que lo han realizado junto a nuestras Policías”.

Al parecer para algunos esto no es suficiente, ya que el diputado por la zona, Iván Norambuena (UDI) sostuvo que “al parecer se necesita evaluar otras medidas que signifiquen dar mayor seguridad a quienes viven y transitan en el sur de la provincia de Arauco”. Con esto, da a entender que hay que avanzar con otras medidas.

El delegado presidencial, Patricio Kuhn, también siguió por la arista policial. “Hay que tener clara la separación entre la causa mapuche y los hechos de violencia en donde hay robo de madera, tráfico de dro-



Las Fuerzas Armadas sólo hacen labores de acompañamiento a las policías.

DIFERENCIAS ENTRE GOBIERNO Y OTROS ACTORES

Policial y diálogo: Las miradas de cara al conflicto en Arauco

Se trata de dos visiones que parecen extremas entre ellas y que no tienen un punto medio, dificultando las posibilidades de lograr una solución a las reivindicaciones históricas existentes en la zona.

gas y armas. Teniendo eso claro, hay que decir que nosotros apuntamos al segundo punto, con detenciones de personas por otras causas. Ir al fondo es un trabajo que incluye a todos los poderes del Estado, con el legislativo y apurar los proyectos de ley; mientras que en la justicia hay que fortalecer al Ministerio Público. Estos grupos se visten con la causa mapuche, pero no tienen nada que ver”.

Avanzar en el problema de fondo
Otros actores tienen una visión

distinta y consideran que esta declaratoria no ayuda a solucionar el problema de fondo.

El gobernador, Rodrigo Díaz, insistió en su postura que “abordar un problema complejo con una medida que solo abarca una de sus partes, para resolver el dramático problema multicausal que hay en esa zona debe haber una intervención compleja, multipropósito en seguridad pública, derechos políticos, económica y social”.

Díaz, agregó que habló con el presidente Sebastián Piñera so-

bre su postura para abordar de forma integral esta problemática. “Yo le dije al presidente que esto debió haber sido comentado y decirle que en Cabrero, Yumbel, Laja no ocurre nada y sugerirle con el conocimiento que uno tiene del territorio”.

En tanto la diputada por la zona, Joanna Pérez (DC), apuntó a que “se debe incluir a Interior, Justicia y otros actores, en donde el diálogo sea primordial con la intención de lograr una mediación y una solución al conflicto de manera pací-

fica. Acá las demandas están más allá de un gobierno de turno. En la mesa de trabajo deben estar las comunidades, alcaldes y gremios”.

Mientras que su par Manuel Monsalve (PS) dijo que “acá hay una necesidad para mejorar la ley de inteligencia, la reforma a las policías, una agenda de derechos para los pueblos originarios y la restitución de tierras son los elementos que determinarán en su conjunto las mejores condiciones de seguridad en la zona”.

Félix González (PEV) va más allá y consideró que “se ha tratado de resolver el conflicto con armas, pero el problema se ha dejado de lado y eso es diferente. Las reivindicaciones que apuntan al territorio que vienen hace años deben ser enfrentados con políticos de gobierno y Estado”.

El presidente de la Asociación de Regional de Municipios, Álvaro Ortiz, también cree que el diálogo es la vía. “Sentándose a conversar con los actores que corresponda, con ideas concretar y no solo una declaración de buenas intenciones. Debemos entregar seguridad, sin la necesidad de militarizar el área. Cuando uno se sienta a conversar no se le entregará el gusto en todo, sino que para llegar a entendimientos habrá que ceder en algunos puntos y en otros no”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Ciudad



#NosCuidamos

Camila Lizama, psicóloga educacional.

“En este periodo se pueden generar grandes oportunidades y buenas instancias para desarrollar dinámicas colaborativas en familia y poder trabajar en una mejor vinculación y comunicación afectiva, en un espacio en dónde el diálogo y la comprensión son fundamentales”.

SEGÚN LA SEREMI DE SALUD

Residencias sanitarias del Biobío están casi al 100% de ocupación

El gobierno detalló que en total 607 personas hoy portan el virus y le hacen frente para superar el contagio. De ellos, 304 se encuentran en las cuatro dependencias que se encuentran disponibles para el aislamiento.



Anuncian que casos aumentarán

El equipo de Proyecciones Covid-19 Universidad de Concepción, encabezado por el doctor Guillermo Cabrera, proyectó aumento de contagios.

Universidad de Concepción, encabezado por el doctor Guillermo Cabrera hizo hace unos días una advertencia a la ciudadanía y a las autoridades. “La provincia de Concepción, particularmente debido a la cantidad de casos en Hualqui, Concepción y Chiguayante, va a llegar a más de 10 casos por cada cien mil habitantes”, aseveró el especialista.

Ayer a nivel nacional el Ministerio de Salud informó 2.250 casos a nivel nacional. “Que disminuyamos las restricciones no significa que la pandemia haya acabado”, dijo el ministro Enrique Paris hace unos días.

La autoridad nacional también ha resaltado que la tercera vacuna es clave y que la llegada de una fábrica de la firma Sinovac al país es absolutamente positivo.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion.cl
contacto@diarioconcepcion.cl

Martes 2

Jornada exclusiva para personas de 55 o más años vacunadas con esquema completo hasta el 4 de julio

Personas inmunocomprometidas desde los 12 años*

Transplante órgano sólido, precursores hematopoyéticos, cáncer en tratamiento, enfermedades autoinmunes en tratamientos biológicos/pequeñas moléculas, dializados (hemo o peritoneo).**

*Que hayan recibido esquema completo hasta el 31 de mayo.
**Los pacientes deben presentar receta o certificado que acredite su condición de salud.

Felipe Placencia Soto
felipe.placencia@diarioconcepcion.cl

Las proyecciones sobre el contagio de coronavirus en la Región del Biobío no son buenas. Se estima que esta semana llegaría a un punto crítico. Y ya hay señales: el nivel de ocupación de las residencias sanitarias disponibles hoy por el gobierno están llegando casi al tope de ocupación.

Para ser más precisos, se trata de un 91% de uso por parte de poco más de 300 personas que hoy llevan en su cuerpo el virus en estado activo y que deben superar.

“Al 30 de octubre, 435 personas positivas a Covid-19 y contactos estrechos que desarrollan enfermedad leve o muy leve y sin criterios de hospitalización realizan su cuarentena en nuestra red de 04 residencias sanitarias, ocupando 304 de las 333 habitaciones habilitadas”, informaron desde la seremi de Salud Biobío, titularidad subrogada por Isabel Rojas.

La seremi explicó ayer que hay en total 175 casos nuevos, 697 activos y 153.545 acumulados. En lo que se re-

fiere a los fallecidos, la Región registra 2.703 confirmados, que corresponde a los fallecidos validados por el Departamento de Estadística e Información en Salud DEIS, en base a información del Registro Civil e Identificación.

Detalles

Es así como Rojas señaló que la comuna de Los Ángeles “presenta la mayor cantidad de casos activos, con 133; seguida de Concepción, con 131, y San Pedro de La Paz, con 55”.

Por otro lado, se reveló que la ma-

yor cantidad de casos acumulados se concentra en Los Ángeles (21.317), Concepción (19.965) y Talcahuano (13.162).

Mientras que las mayores tasas de incidencia radican en “Alto Biobío con 14.597,8 casos por cada 100 mil habitantes; seguido por Arauco y Negrete con 11.437,7 y 11.314,6 casos por cada 100 mil habitantes, respectivamente”, acotó la autoridad regional.

En tanto, las mayores tasas de incidencia “radican en Alto Biobío con 14.597,8 casos por cada 100 mil habi-

tantes; seguido por Arauco y Negrete, con 11.437,7 y 11.314,6 casos por cada 100 mil habitantes, respectivamente”.

“De acuerdo al reporte Covid-19 del Minsal, la región del Biobío registró 5.704 PCR informados, con 105 nuevos casos PCR positivos, lo que representa una positividad día del 3% y una positividad de la última semana del 2%”, aclaró la seremi subrogante, Isabel Rojas.

Llamado

El equipo de Proyecciones Covid-19

Iglesias evangélicas y protestantes conmemoraron su día

FOTO: GOBIERNO REGIONAL BÍO BÍO



Las iglesias agrupadas y coordinadas a través de la Mesa de Diálogo Evangélica del Biobío y de la Coordinadora Evangélica Regional del Biobío desarrollaron la celebración de su Día Nacional de Iglesias Evangélicas y Protestantes, en un desayuno en el Salón Mural y posteriormente en el izamiento de la bandera cristiana en el frontis del Gobierno Regional.

Con el sello de tener las puertas abiertas del Gobierno Regional, el Gobernador Díaz destacó este “acto de gracias, de reconocimiento a las distintas iglesias evangélicas que están presentes en nuestra Región. Aquí celebramos, conmemoramos y reconocimos a dos pastores (José Matamala Carrie y Santos Fuentealba Velásquez), y el tremendo aporte que ha hecho la iglesia evangélica a la Re-

gión del Biobío, al país y al mundo.

La presidenta de la Asociación de Pastoras del Biobío y Maule, Mireya Muñoz, declaró que “como mujeres a las que represento es importante poder tener un momento de celebración y de gratitud a Dios, ya que nosotras somos muy importantes en el mundo eclesial, con nuestro aporte espiritual y social también”.

Ciudad

BASADOS EN LA EXPERIENCIA Y GESTIÓN EN SUS TERRITORIOS

La naciente labor de profesionales en torno a la Gestión de Riesgo en Chile

Conformados como gremio en la comuna de Coronel, especialistas en prevención buscan educar a la sociedad civil sobre cómo actuar ante posibles desastres naturales, evitando acciones reactivas.

Mauro Álvarez S.
mauricio.alvarez@diarioconcepcion.cl

El territorio donde está emplazado nuestro país, desde siempre ha sufrido embates en torno a los desastres naturales, lo que ha llevado a levantar una y otra vez las ciudades, mejorando incluso los sistemas de construcción, para así evitar posibles pérdidas humanas a causa de derrumbes, debido a colapsos estructurales.

En ese sentido y en base a lo sísmico que es Chile, vulnerable ante incendios forestales, como también aluviones, en julio de este año se promulgó la Ley 21.364, que creó el Sistema Nacional de Prevención y Respuesta ante Desastres, el cual sustituye a la Oficina Nacional de Emergencia (Onemi).

Sin embargo, y considerando que un organismo estatal si bien es relevante para manejar la Gestión de Riesgo de Desastres en Chile, es determinante conformar un Sistema Nacional de Protección Civil, el cual se encargue de disminuir los impactos en la población, a través de la educación, para que ante futuros acontecimientos, se eviten escenarios como el ocurrido en el terremoto de 2010, donde se visualizó un aumento en las pérdidas materiales, como también de vidas humanas, a consecuencia del desastre de la fatídica noche del 27F.

Con el propósito de complementar, el trabajo que viene desarrollando el Estado en la materia, esta semana se conformó en Coronel el Colegio de Profesionales para la Gestión Integral e Inclusiva del Riesgo de Desastres, conformada por más de 40 profesionales y técnicos de todo Chile, involucrados en hacer del país un territorio preventivo, preparado y resiliente.

“Nos conformamos formalmente el 28 de octubre ante un notario de la comuna de Coronel, para dar muestra de descentralización y como la sociedad civil puede ser un actor relevante en un país que convive con el riesgo”, detalló el trabajador social y especialista en Gestión de Riesgo, Alex Tardón.

El trabajo para la sociedad



DIJERON que buscan evitar desastres como el ocurrido durante el terremoto del 2010.

FOTO: ARCHIVO / DIARIO CONCEPCIÓN



ALEX TARDÓN, presidente del Colegio de Profesionales para la Gestión Integral e Inclusiva del Riesgo de Desastres.

La directiva presidida por Alex Tardón de Coronel; Vanesa Bravo de Iquique como vicepresidenta; Oscar Gutiérrez de Viña del Mar, como Secretario; Cristóbal Díaz de Santiago, como director; y Raúl Galaz de Los Ángeles, como tesorero, según detalló su presidente, busca una vez conformada la carta magna del organismo sumar nuevos profesionales, basándose en la experiencia del Colegio de Profesionales de México, fundada el 2014.

“Chile al vivir considerablemente con el riesgo le transfiere la responsabilidad al Estado, pero nosotros creemos que a partir de la experiencia del 27F, la sociedad civil también se puede hacer parte en el Sistema de Prevención y Respuesta ante Desastres, aportando desde la profesión la experiencia obtenida en cada uno de nuestros territorios, organizándonos de forma gre-

mial, pero a favor de la comunidad”, explicó Tardón.

Lo anterior, a través de un lenguaje común, que permita que el ciudadano entienda la necesidad de que el país enmendé un rumbo hacia lo preventivo, más que a lo reactivo.

“Tenemos una hoja de ruta que estamos armando, con la cual esperamos acercar todo nuestro conocimiento a los territorios, principalmente con las municipalidades, orientándolos, a través de estrategias para que la ley 21.364 se pueda acercar a la ciudadanía de forma vinculante, como, por ejemplo, aportando nuestra visión en las modificaciones de los planes reguladores comunales y los Pladeco, porque la ley se los exige”, indicó el trabajador social.

El Colegio de Profesionales, además de los municipios, espera tener acercamientos con el Gobierno, con

el director nacional de Onemi, la academia y el mundo político, para así, orientar en políticas en torno a la Gestión de Riesgo.

“Esperamos abrir espacios en diferentes ámbitos, con responsabilidad, generando una cultura en torno a la prevención. Conocimiento que, de igual manera, pretendemos hacer llegar a las JJ.VV., organizaciones sociales y ambientales, y ONGs, puesto que, tienen experiencia sobre sus territorios, la que debemos levantar y poner en valor, sobre todo, porque conocen las amenazas ante el cambio climático”, sostuvo el ex director provincial de Protección Civil y Emergencias de la Gobernación de Concepción, durante el último gobierno de Michelle Bachelet.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Economía & Negocios



#NosCuidamos

Sebastián Sánchez, ingeniero agrónomo

“Porque hemos retrocedido demasiado en dos semanas. Lo único que necesitamos es que la gente siga cumpliendo con la campaña de vacunación y evite salir de sus casas. De esa forma mantendremos la pandemia relativamente controlada”.

CRISIS SANITARIA CAMBIA EL ESCENARIO

Contratos de arriendo suman cláusula Covid ante condición actual de la pandemia

Arriendo de locales han sumado un nuevo punto en sus sistemas contractuales. Cambio se explicaría por múltiples factores asociados a la pandemia.

Daniel Núñez Durán
contacto@diarioconcepcion.cl

Pese a que la pandemia había dado tregua gracias al avance en la campaña de vacunación, las últimas semanas han sido complejas. Con el alza de casos, muchas ciudades están retrocediendo de fase en el Plan Paso a Paso y eso trajo consigo el temor a lo que pueda ocurrir con el comercio y el mundo laboral en general, que se ve muy afectado cuando los contagios incrementan.

En lo estrictamente contractual, también se ha avanzado y en los últimos meses se ha hecho un hábito el elaborar contratos con una cláusula Covid, con la que se apunta a compartir el costo de un cierre, por ejemplo, en el comercio. Esto se ha acentuado porque no se puede descartar el nuevo avance de la crisis sanitaria.

“Se están incluyendo cláusulas de Covid que regulen de cierta forma cómo las partes van a sortear los efectos de la pandemia para evitar que, si una de las partes no puede cumplir con sus obligaciones, esto se judicialice y las partes terminen enfrentadas en un juicio”, explica la directora del estudio de abogados Prieto, Alejandra Bañados.

Hasta antes del año 2020, por ejemplo, los contratos de arriendo de orden comercial no incluían cláusulas de finalización por factores externos. El vínculo contractual disolverse o cambiarse por faltas de alguna de las partes como no pagar de arriendo o deterioro del inmueble.

Con la llegada de la Covid, todas las medidas cambiaron. Los locales bajaron sus cortinas por decisiones de la autoridad sanitaria, al igual que todos los servicios que no fueran catalogados como esenciales.

Ahí comenzaron problemas sobre qué hacer con los pagos de renta en un contexto donde no se estaban percibiendo ingresos.

“Hubo galerías en el centro donde los arrendadores liberaron de pago y cuando reabrieron, les pidieron ir pagando a medida que pudieran; pero no pasó lo mismo con otros lugares. Hubo un restaurante que habló con la arrendadora, le rebajó, pero luego la demandó, cobrándole lo que le debía. Entonces, no había fórmulas respecto a qué pasaba si quedabas impedido de operar”, resume el abogado of counsel de Baraona y Cía., Jaime Alcalde.

Lo que se invocó fue el caso for-



FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

tuito o de fuerza mayor que establece el Código Civil: aquel imprevisto al cual no es posible resistirse. El Covid-19 cumplía esa descripción. En menor medida, surgió también la tesis de la imprevisión: hechos imprevistos que sitúan a una de las partes en una situación extremadamente onerosa. Se intentó que la pandemia cayera en alguna figura en la discusión en los tribunales.

La problemática fue internacional. En enero, por ejemplo, salió la primera sentencia en España. La justicia obligó al propietario de un edificio donde operaba un hotel a

reducir a la mitad la renta del arrendatario.

La presidenta de la Cámara Chilena de Centros Comerciales, Katia Trusish, resume así la situación de su gremio: “Vivimos un periodo de adecuación, que depende de cada centro comercial y su realidad, pues hay que recordar que en el sector existe una amplia gama de operadores, locatarios, de diversos tamaños, enfoque comercial, sumado a la diversa distribución territorial”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Economía & Negocios



FOTO: RAPHAEL SIERRA P

SECTORES CON
incidencia positiva
serían el comercio
y servicios.

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

DURANTE EL MES DE SEPTIEMBRE

Imacec estima que mercado tendrá expansión de un 13%

Esta semana el Banco Central debe publicar el Índice de Actividad Mensual que corresponde a septiembre. Proyección indica moderación del crecimiento.

Junto con el reporte trimestral del desempleo a nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) informó que la producción industrial se contrajo en el noveno mes del año.

En efecto, el Índice de Producción Industrial (IPI) registró una caída interanual de 0,7% en septiembre, resultado en el cual incidió el fuerte descenso de uno de los tres sectores que lo componen.

De esta forma, el Índice de Producción Minera (IPMin) fue el que más influyó, al caer un 7,3% en doce meses, debido a la menor actividad registrada en la minería metálica, producto de la baja en la extracción y procesamiento de cobre.

Por el contrario, el Índice de Producción Manufacturera (IPMan) presentó un alza de 4,3% respecto a igual mes del año anterior, mientras que el Índice de Producción de Electricidad, Gas y Agua (Ipega), anotó un incremento de 5,7% en relación con septiembre de 2020.

Mientras que el Índice de Actividad del Comercio (IAC) a precios constantes, subió un 17,9% en septiembre de 2021, comparado con igual mes del año pasado, incidido

por las alzas de las tres divisiones que lo componen.

Proyecciones a septiembre

Ante estos datos, y ad portas de que el Banco Central publique el Índice de Actividad Mensual (Imacec) de septiembre el próximo martes, desde Inversiones Security estiman que este se ubicará en 13%.

Esto tras conocer los últimos datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), "las cifras sectoriales de septiembre, difundidas por el INE, se ubicaron bastante en línea con lo previsto, con una clara moderación en el ritmo de crecimiento interanual, pero con cierto estancamiento en el margen, con la excepción de los servicios que siguen creciendo".

En un documento resaltó que las cifras sectoriales mostraron una moderación del dinamismo interanual, en línea con lo previsto, aunque señaló que "el panorama es mixto en términos mensuales con baja en minería, estancamiento en el comercio y alzas en servicios y manufactura".

"Acorde a nuestras proyecciones, las variaciones interanuales de los próximos meses seguirían moderándose ante bases de comparación más exigentes, mientras que prevemos una estabilidad/leve caída en el margen de las cifras desestacionalizadas para el último trimestre del año", agregó. Por su parte, Banchile Inversiones anticipa que el Imacec de septiembre registraría un avance en torno a 11,5%.

Se proyecta un crecimiento anual del Imacec de septiembre cercano al 13% interanual, bajo el 19,1% previo y en línea con lo reportado en la última Encuesta de Expectativas Económicas (13,3%). Las principales incidencias positivas nuevamente vendrían de los sectores de Comercio y Servicios.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

TD Fútbol

A. FERNÁNDEZ VIAL CAYÓ ANTE PUERTO MONTT EN COLLAO

Mucho castigo para un Vial que tenía el premio en la mano

En un partido increíble, donde estaba en ventaja de 2-0 hasta el minuto 84', el equipo aurinegro terminó cayendo en su casa y no pudo asegurar todavía su permanencia en el Ascenso.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P



Estadio: Ester Roa Rebolledo Público: 2.989 personas Árbitro: Cristián Galaz	
 2	 3
A. FERNÁNDEZ VIAL	D. PUERTO MONTT
GOLES	
15' K. Harbottle 41' G. Gotti	84' F. Ortega 86' Ciampichetti 88' A. Castillo

Samuel Esparza Muñoz
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl

Digno de Halloween. Un final de terror tuvo Arturo Fernández Vial en su duelo ante Deportes Puerto Montt, por la vigésimo octava fecha del torneo de Ascenso. Partido que ganaba con comodidad hasta el minuto 84, pero que terminó perdiendo de manera increíble por 3-2 en un cierre difícil de entender.

Un encuentro al que el 'Almirante' llegaba golpeado por las ausencias, partiendo por su capitán Arturo Sanhueza, al que se sumaban Bastián Solano, Diego Sanhueza, Fabián Espinoza y el resto de los que fueron cayendo en el camino.

Ante ese panorama, el técnico Claudio Rojas paró una formación inédita, donde lo que más sorprendió fue el ingreso del meta Sub 21 Diego López, quien hacía su debut

en el torneo. Junto a él ingresaron Luciano Díaz y el mexicano Pedro Vargas en mediocampo, en una apuesta que estuvo cerca de dar resultado. A seis minutos.

Porque pese a que los salmoneros tuvieron un mejor inicio, fueron los aurinegros quienes marcaron la diferencia con dos golazos. El primero, a través de Kevin Harbottle, que recibió de pecho un medido pase de Mauricio Arias -de correcto desempeño- y tras un perfecto control dirigido, definió cruzado. Y el segundo con Gustavo Gotti (41'), que tras jugada asociada se sacó un hombre en el área y anotó el 2-0.

Otra vez al final

Así se fueron al descanso, y pese a que en el inicio del complemento la visita tuvo el descuento con un penal que Gauna mandó a la galería, Vial estaba sacando la tarea adelante, aguantando bien la arremetida de Puerto Montt.

Pero llegó el minuto 84, cuando un balón perdido en ofensiva permitió el contra ataque sureño que culminó al ex vialino, Franco Ortega, cabeceando solo en el segundo palo de López para el 2-1. A los hinchas aurinegros les recorrió un aire frío por la espalda, todos se acordaron del partido que San Luis le empató en parecidas circunstancias, aunque no pararon de alentar.

Pero todos los miedos se hicieron realidad de la peor manera. A los 86' Flavio Ciampichetti igualó las acciones y dos minutos después, otro ex aurinegro, Arnaldo Castillo, puso el 3-2 definitivo para dejar a Vial con las manos vacías.

¿Culpas propias? Claro, no se pueden regalar tres goles en seis minutos. Pero mucho castigo para unos aurinegros que estuvieron a punto de la hazaña; a seis minutos.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: CSD CONCEPCIÓN

D. Concepción perdió el partido que tenía prohibido

Si había un partido que Deportes Concepción no podía darse el 'gusto' de perder, era el que lo enfrentaba con Deportes Colina. Cualquier otro tropiezo era perdonable, menos ante el colista del torneo de Segunda División, que estaba prácticamente condenado al descenso.

Pero los lilas lo hicieron, le dieron vida a un equipo casi muerto, demostrando por qué están peleando en la parte baja de la tabla, todavía con opciones de volver a Tercera.

En un mal partido, con una ofensiva que sintió la ausencia de Gabriel Vargas (Neira nunca se encontró con Ibáñez) y rústicamente jugado, el equipo dirigido por Oscar del Solar por lo menos estaba rescatando un punto que lo alejaba aun más de los capitalinos en una cancha que debe ser de las peores del fútbol nacional.

Sin embargo, en la segunda frac-

Estadio: Manuel Rojas del Río
Árbitro: Franco Jiménez

 2	 0
D. COLINA	D. CONCEPCION
GOLES	
62' J. Toloza 70' R. Riquelme	

ción ganó el que quiso más, y ese fue Colina. Un golazo de otro partido de Toloza en los 62' marcó el comienzo del fin, tarea que cerró de cabeza el juvenil Riquelme, tras un tiro de esquina.

Concepción se mantuvo con 18 puntos, con Colchagua respirándole en la oreja con 16, y un resucitado Colina que con 15, aun cree en el milagro. Claro, ayudado por el 'León' de Collao.

UdeC sumó otro punto para alejarse del descenso

No era nada fácil la tarea que tenía por delante la Universidad de Concepción, que debía visitar a San Marcos de Arica en busca de sumar puntos para seguir alejándose de toda opción de descenso en el torneo de Primera B.

Primero, por el irregular nivel que venía mostrando en la temporada, sobre todo en las últimas fe-

Estadio: Carlos Dittborn
Árbitro: Nicolás Millas

 0	 0
SM DE ARICA	U. DE CONCEPCIÓN
GOLES	



FOTO: COMUNICACIONES SAN MARCOS DE ARICA

chas. Y también porque los nortinos son un equipo duro, terco y que suele hacerse respetar en su cancha.

De ahí la importancia del empate rescatado ayer por el conjunto universitario penquista, que venía de caer ante San Luis como dueño de casa, y que necesitaba urgente dejar de caer en la tabla. Una igualdad sin goles, que le permitió a los dirigidos de Fernando Vergara alcanzar los 30 puntos, sacarle seis momentáneamente al colista Barnechea, y empezar a levantar un poco la cabeza en un año para olvidar.

técnicos y psicológicos, y como efecto de ello cuando la persona retome cada vez con más normalidad su actividad física y deportiva, tendrá más riesgos de provocar lesiones, ya que el estrés y la ansiedad influyen en el rendimiento y recuperación de un deportista”.

Además, comentó que “desde el punto de vista del alto rendimiento, puede haber costado al principio después de un largo confinamiento que las lesiones después de entrenamientos de alta intensidad hayan tenido un proceso más largo de recuperación, pero en deportistas de elite esto se fue normalizando debido a que cuentan con equipos multidisciplinarios de trabajo y que esto no influya mucho es sus resultados deportivos”.

Respecto a los procesos de recuperación de lesiones, Yáñez explicó que “existen numerosos estudios que se están publicando donde muestran la afección del sistema cardo vascular y lesión cardiaca por Covid-19 asociado con un aumento de la mortalidad. La alta carga inflamatoria es responsable del desarrollo del síndrome de distrés respiratorio, inflamación vascular y lesión miocárdica. Sin embargo, hay muchas personas que no presentan síntomas graves, solo leves, incluso asintomáticos a pesar de estar infectados”.

En esa línea, añadió que “tras una infección activa, el ejercicio intenso puede disminuir la inmunidad, empeorar la infección, aumentar la inflamación, provocar necrosis celular y un estado proarrítmico muy peligroso, por lo que no podemos descartar a los deportistas, incluso a las personas que realizan una alta carga de actividad física del posible daño miocárdico. Actualmente no contamos con evidencia suficiente para confirmar si es significativo el daño de miocarditis asociada al Covid 19 en deportistas. Recomendaciones de la Jama Cardiology y European Heart Journal establecen directrices en las que clasifican a los deportistas según su situación física tras la pandemia el tiempo de recuperación para el reintegro deportivo”.

El académico, sobre si los protocolos pueden afectar mentalmente si no se pasa por un buen momento deportivo, comentó que “estudios de la Universidad de Granada, España, ha demostrado que los días más duros de la pandemia 2020, debido a confinamientos, suspensión de eventos y alteraciones en los entrenamientos, puso a prueba a los deportistas de elite, especialmente a los que participaron en los Juegos Olímpicos. La incertidumbre sobre el futuro y la ruptura de rutinas habituales de preparación y competición fueron desestabilizadoras para los deportistas, que aumentaron pensamientos negativos e intrusi-

FRASE



“He tratado de no presionarme porque igual pesa el tema pandemia en lo mental, aunque varios traten de ignorarlo”.

Margarita Masías, atleta.



“La ruptura de rutinas habituales de preparación y competición fueron desestabilizadoras para los deportistas”.

Cristian Yáñez, académico Kinesiología Facultad de Medicina Ucs.



“Ya llevamos dos años, y los equipos y deportistas que tienen una mejor adaptación terminan rindiendo más”.

Felipe Cárdenas, remero.



CRISTIAN GARIN VIVIÓ UNA temporada marcada por la inestabilidad, con un segundo semestre con pésimos resultados y una campaña que debió cerrar antes de tiempo por una lesión.

Parte de la realidad

En el caso de las lesiones, se asegura que siempre han estado presentes en el mundo deportivo.

Diferencias personales

Sobre los resultados, se mencionó que dependen mucho de las expectativas y exigencias de cada atleta.

vos y tuvieron mayores niveles de ansiedad y angustia”.

Además, agregó que “la suspensión de actividades deportivas, la imposibilidad de entrenar con normalidad, alejamiento de los grupos y centros deportivos habituales de entrenamiento incluso el cierre de instalaciones deportivas supuso un enorme golpe psicológico sobre todo en deportistas de alto rendimiento. Durante este periodo aparecen señales de angustia que dan lugar a una afección psicológica parecidas a la de una lesión de larga duración repercutiendo en el rendimiento con consecuencias físicas en el deportista”.

Estabilidad y adaptación

Rolando Sepúlveda, psicólogo del

deporte que trabaja con el plantel de Huachipato, afirmó que “la pandemia, efectivamente, ha sido un factor significativo, debido a que generar una estabilidad emocional durante y posterior a este período ha supuesto un esfuerzo extra y no todas las personas, equipos, etc, han contado con el desarrollo de herramientas para aquello en el plano psicológico. Ahora, las ‘rachas’ o resultados negativos no tienen una única causal de tipo psicológico, son multifactoriales y se debe recordar que no sólo el impacto ocurre sobre los deportistas, sino también sobre quienes rodean al deportista y en muchos casos, tampoco ha habido herramientas suficientes para lidiar con eso a nivel personal, lo que también supone dificultades para li-

derar y conducir”.

En ese sentido, dijo también que “los protocolos también tienen impactos, si bien, puede tener efectos negativos, entorno a las restricciones impuestas para compartir espacios, etc, también ha traído un lado positivo, debido a que ha generado certidumbre a los deportistas respecto de cómo se deben manejar respecto de situaciones inciertas y nuevas entorno a temas de salud. Pero, una vez más, es importante poner el foco en el nivel subjetivo de cada deportista frente a cada instancia. Tratar a todo/as por igual, de seguro, frente a situaciones límite como esta, también supone una desventaja, la gestión individualizada, a mi juicio, es lo que puede hacer una diferencia positiva”.

Alexi Ponce, director de Go Focus, señaló que “siempre en todo proceso de recuperación hay un tema psicológico importante. Dependiendo de la gravedad también influye, si se trata de una dolencia que se supera en días, semanas o meses. La pandemia lo que ha generado es que los sistemas de atención, de manejo, tengan los protocolos propios del ámbito general de la salud. Una lesión que tiene implicancias hospitalarias, de asistencia implicará todas las restricciones propias de lo que estamos viviendo”.

Por ello, destacó que lo que puede pasar un deportista es un proceso de adaptación a una realidad distinta, que puede desconocerse en algunos casos.

“Lo complicado es que todos los centros hospitalarios están bajo las normas de pandemia, y eso a un deportista podría resultarle un poco difícil en la adaptación. Las lesiones son propias de la actividad, parte del proceso, accidentes laborales en el fondo, y siempre van a estar presente (...) No es que se hayan visto mas lesiones, sino un manejo diferente, con protocolos propios del formato actual. En general, los deportistas se han enfermado poco y se está estudiando las consecuencias que puede dejar a quienes tuvieron Covid a nivel respiratorio, por ejemplo”.

En cuanto a los resultados, aseguró que hay costumbres y hábitos que se han debido cambiar, y que en una normalidad pueden ayudar a superar una mala racha. “Hay aislamiento, y hasta hace un tiempo un deportista comía solo en su habitación. Nos tocaron viajes donde casi no había convivencia o contacto, cada uno en sus espacios, con mesas individuales. Ahora hay más libertades, pero con restricciones igual, entonces esos espacios de conversación, de contención, no son iguales”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl





Buen uso de proteínas en polvo

Javier Gutiérrez Aguayo
Académico de Nutrición y Dietética
Universidad San Sebastián

El uso de proteínas en polvo está de moda entre las personas que realizan ejercicios. Pero, lamentablemente, a menudo su consumo no está prescrito por un profesional idóneo. Es importante evaluar a la persona, planificar de acuerdo a sus requerimientos de nutrientes como los alimentos ricos en proteínas, carbohidratos y grasas, considerando las calorías de consumo diario además de los objetivos planteados en la sesión nutricional.

Si la persona no alcanza a cubrir sus requerimientos y realiza un plan de entrenamiento guiado, que implica un incremento de gasto energético diario, se puede recién pensar en incorporar un suplemento alimentario como un batido proteico. Se debe tener en cuenta que su consumo se puede considerar sólo desde los 15 años de edad y siempre evaluando cada caso.

También es importante saber qué proteína en polvo es mejor y cuál puede ser la opción de mejor calidad y costo, puesto que existen proteínas en polvo de suero de leche (Whey protein), caseína, de huevo, carne y también opciones de origen vegetal a base de soja, arroz, arvejas, etc.

Respecto de los efectos negativos, si está prescrita por un profesional no debería generar problemas. Eso sí que es relevante conocer su origen y composición. En general, la mejor opción es la proteína de suero de leche que tenga una cantidad importante de aminoácido Leucina. Esta es importante para el proceso de recuperación de tejidos afectados

durante la actividad física, ejercicio o entrenamiento.

Cabe consignar que las proteínas en polvo como la proteína de suero de leche, están categorizadas como tipo A según el Instituto Australiano del Deporte. Lo anterior quiere decir que existe la suficiente evidencia científica que respalda que este tipo de proteína ayuda a mejorar el rendimiento muscular en personas que realizan ejercicios o entrenamientos y que necesitan recuperar tejidos afectados durante las sesiones. Su objetivo es mejorar parámetros musculares, lo que da como resultado una mejora de la movilidad, rendimiento muscular y cognitivo, mejor irrigación sanguínea, estimulando una mejora de la oxigenación y transporte de nutrientes hacia tejidos activos, mejor ánimo, mejor capacidad respiratoria y cardiovascular, siempre y cuando el estímulo sea el ejercicio.

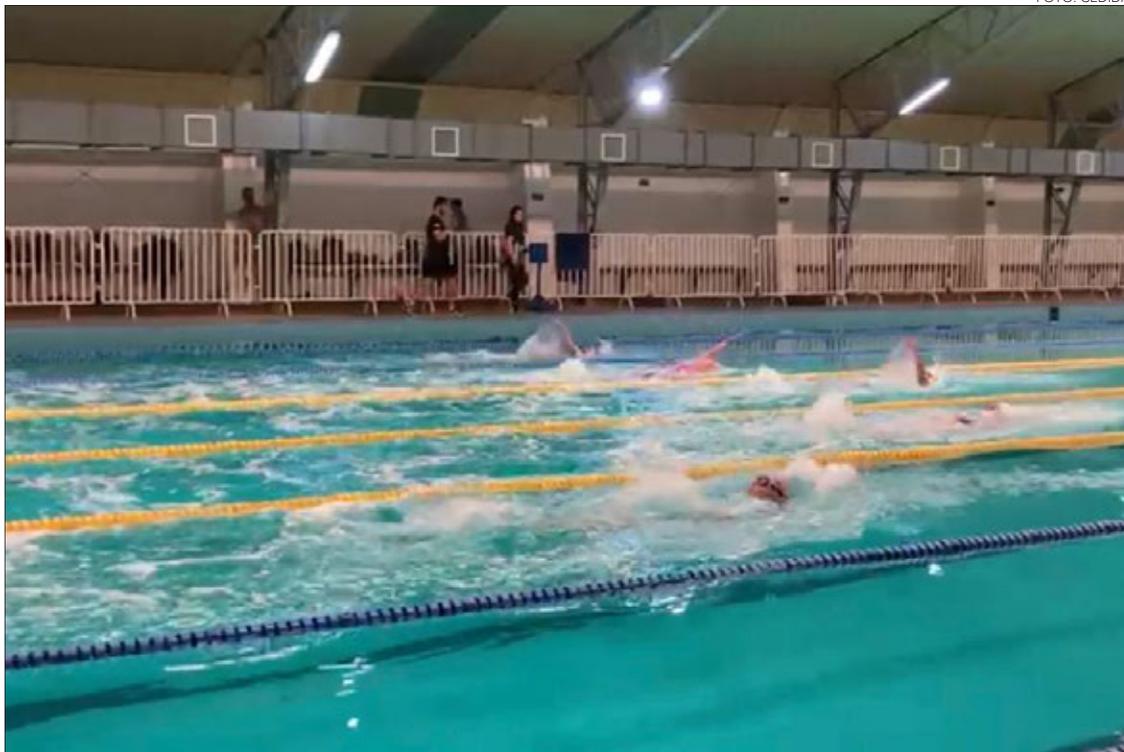
Este mejoramiento del tejido muscular considera una optimización de los parámetros de salud, si se utiliza como suplemento y no sea la base de la alimentación. Siempre se debe priorizar la alimentación por sobre la suplementación, pues hay que ver el alimento como un producto rico en nutrientes variados y el suplemento como una ayuda ergogénica de origen alimentario que se utiliza para lograr la cobertura de los requerimientos diarios.

En conclusión, si es de origen alimentario y no está compuesta por productos artificiales, su consumo no sería problema, salvo en el caso de los menores de edad o en personas que no realicen una rutina de entrenamiento. Lo fundamental es que su uso esté indicado por un especialista.

Ajedrez tuvo acción y natación definió nombres para Juegos de la Araucanía

Como parte del programa de los Juegos Deportivos Escolares, se realizó un torneo del deporte ciencia en el Liceo Enrique Molina, donde se contó con un buen número de participantes. Por otra parte, en la piscina de la Isla Quiriquina se realizó el selectivo final con miras a la competencia que se llevará a cabo en Temuco, donde clasificaron seis damas y seis varones.

FOTO: CEDIDA



Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl



Poco a poco el deporte escolar comienza a retomar sus actividades presenciales. Y aparte del calendario de los Juegos Deportivos Escolares, que ha tenido una intensa cartelera en las últimas semanas, se sumó el clasificatorio final de la natación con vistas a los Juegos de la Araucanía, cuya competencia en esta disciplina será en Temuco.

En el caso de los Juegos Escolares, uno de los deportes que retomó la actividad presencial fue el ajedrez, con un torneo en el Liceo Enrique Molina. José Molina fue el árbitro general del campeonato, y se refirió, en primer término, al significado de volver a reunirse en persona para un certamen.

“La asistencia me sorprendió, considerando que aun la pandemia está presente y existe cierto temor en que los niños participen en actividades presenciales. Hubo una buena

convocatoria, con gente de Bulnes, Concepción y comunas aledañas”, dijo.

Sobre la actividad en sí, en relación a los protocolos, destacó que “el Liceo tiene un gimnasio muy amplio, con un espacio más que suficiente para desarrollar un evento así, incluso sobra espacio. Fue un evento patrocinado por el Instituto Nacional del Deporte (IND), y durante todo el torneo se contó con una enfermera. Además hubo toma de temperatura, sanitización, como corresponde en citas de este tipo”.

Respecto al nivel de la competencia, aseguró que “hubo un abanico bastante grande en lo competitivo. Algunos niños están recién partiendo, pero otros con bastante experiencia, como Olga Gamonal, que es top ten del ajedrez chileno en su categoría y a los 8 años fue campeona nacional, representando al país en eventos internacionales”.

Por lo bien que salió la actividad, ya se proyecta continuar con este tipo de campeonatos. “Claramente, con esto se da un mensaje. Es una primera instancia, con un rotundo éxito desde el punto de vista sanitario y deportivo. Se pudo desarrollar en las mejores condiciones, y es un aliciente para lo que venga a futuro”, dijo Molina.

En ese sentido, añadió que “vamos a tener una segunda versión, bajo características muy similares, en Coronel, el jueves 25 de noviembre, a las 15 horas. Sólo cambiamos la sede, pero sigue apoyando el IND con la premiación, disposiciones sanitarias, enfermera en el lugar”.

Listos los pasajes

En la natación, se definieron los nombres de quienes representarán a Biobío en los Juegos de la Araucanía, que en esta ocasión, debido a la pandemia, sólo tiene delegaciones nacionales y sedes diferentes para cada disciplina.

María Seguel, técnico de natación y coordinadora, se refirió al proceso que tuvo su cierre en la piscina de la Isla Quiriquina. “Antes habíamos hecho una preselección, y teníamos ocho damas y ocho varones. Ahora se hizo el selectivo final, y del grupo se eligieron a seis de cada sexo. Ahí cada uno nadó ciertas pruebas para que todos tuvieran las mismas oportunidades, y se definió con los cuatro más rápidos de crol, los cuatro más rápidos de 100 metros crol, y estilos de especialidad”.

Las mujeres clasificadas fueron -en ese orden- Sofía Aguilera Achurra, Ela Caro, Emilia Stamoulis, Paz Zúñiga, Alondra Vejar y Martina Hellman. En tanto, el grupo de varones que sacó boleto a Temuco lo integran -también en orden de classifica-

TORNAMENTO ANDALIEN SUR 2021 AJEDREZ SUB-14	DAMAS							
	NOMBRE	CLUB	PTS	RES	PROG	BUC	SB	
	1	GAMONAL PRIETO OLGA SOFÍA	COLEGIO BICENTENARIO REP. DE BRASIL	4	0	12	8	6,00
	2	GAMONAL PRIETO ARLEN ENIT	COLEGIO BICENTENARIO REP. DE BRASIL	2	0	8	8	1,50
	VARONES							
	NOMBRE	CLUB	PTS	RES	PROG	BUC	SB	
	1	GAMONAL PRIETO ERWIN ENRIQUE	COLEGIO BICENTENARIO REP. DE BRASIL	5	0	15	9	9,00
	2	ARRIAGADA NOVA BRANDON ARIEL	ESC. FUNDO CHANCO - BULNES	3 1/2	1/2	9 1/2	7	5,25
	3	QUIROZ REINKE LEONARDO	ESC. AMAT Y JUNIET - HUALQUI	3 1/2	1/2	9 1/2	6 1/2	4,25
	4	UBILLA ACEVEDO RENATO GABRIEL	ESC. FUNDO CHANCO - BULNES	3	0	12	10 1/2	3,50
5	GAMONAL PRIETO JUAN PABLO	COLEGIO BICENTENARIO REP. DE BRASIL	3	0	10	8 1/2	3,50	
6	ORELLANA GONZALEZ JOAQUÍN	ESC. AMAT Y JUNIET - HUALQUI	3	0	8	7	2,50	
7	GARCIA HIGUERAS MARTÍN ALEJANDRO	ESC. DIEGO PORTALES PALAZUELOS	2	0	5	6 1/2	1,00	
8	SALAZAR SANCHEZ CAMILO IGNACIO	ESC. NUEVA REPUBLICA - HUALQUI	1 1/2	1/2	5 1/2	7 1/2	0,75	
9	RIVERA CARRERA JABESDANIEL JEREMÍAS	LICEO ENRIQUE MOLINA GARMENDIA	1 1/2	1/2	3 1/2	5 1/2	0,50	
10	PARRA MOSCOSO MARTÍN ALONSO	LICEO ENRIQUE MOLINA GARMENDIA	1	0	4	8	0,00	
11	JOFRE SILVA FABIÁN IGNACIO	ESC. LA CALLE - HUALQUI	1	0	2	8 1/2	0,00	
12	HIGUERAS HIGUERAS CRISTÓBAL RICARDO	ESC. DIEGO PORTALES PALAZUELOS	1	0	1	4	0,00	
SUB-18	CLASIFICACIÓN FINAL							
	NOMBRE	CLUB	PTS	RES	PROG	BUC	SB	
	1	SAEZ SEPULVEDA JUAN PABLO	LICEO SAN JUAN BAUTISTA - HUALQUI	4 1/2	0	14 1/2	7 1/2	7,00
	2	ORTEGA GUERRERO NAWEL LEMUN	LICEO ENRIQUE MOLINA GARMENDIA	4	0	11	8 1/2	7,50
	3	ROA VASQUEZ MARTÍN	LICEO ANDALIEN - CONCEPCION	3	0	11	8 1/2	2,50
	4	MUÑOZ MORA WILGEN JAVIER	LICEO POLIV. EXPERIMENTAL - CONCEPCION	3	0	8	6	2,00
	5	ALVAREZ OYARZO JAIR LEMUEL	LICEO SAN JUAN BAUTISTA - HUALQUI	2 1/2	0	9 1/2	10	4,00
	6	AREVALO MENDOZA MATÍAS ANDRÉS	COLEGIO BICENTENARIO REP. DE BRASIL	2	0	8	7	0,50
	7	GONZALEZ IBAÑEZ BENJAMÍN JOSÉ	LICEO ENRIQUE MOLINA GARMENDIA	2	0	5	7 1/2	1,00
	8	QUIROZ FLORES RAÚL PATRICIO	LICEO ANDALIEN	2	0	5	5 1/2	0,50
9	CHACIN AVILA BREYAN ANDRÉS	LICEO POLIV. EXPERIMENTAL - CONCEPCION	1	0	2	6 1/2	0,00	

La fecha de la natación

Entre el 7 y el 11 de noviembre se llevará a cabo la competencia de los Juegos de la Araucanía.

Proyección de otro torneo

En el ajedrez, para 25 de noviembre, en Coronel, se programó otro campeonato.

ción- Flavio Oyarzún, Samer Martínez, Renato Pérez, Tomás Flores, Gonzalo Muñoz y Alonso Barrera. La competencia de los Juegos de la Araucanía se realizará entre el 7 y el 11 de noviembre.

Sobre la logística del clasificatorio, María Seguel destacó que “el IND nos apoyó consiguiendo la piscina de la Isla Quiriquina, tras tener el contacto con la gente de la Escuela de Grumetes de La Armada se nos facilitó la instalación. La organización estuvo a cargo de los técnicos y entrenadores de la Región, que son Consuelo Silva de Santa Juana, Jonathan Placencia de Llacolén, Edgardo Álvarez de Aquateam y yo en representación de Maxs. Entre los cuatro nos coordinamos, y yo llevé al equipo de cronometristas que estuvo formado por ocho personas. Tras tomar todos los tiempos, nos reunimos y definimos, en base a las pruebas, quiénes eran los clasificados en damas y varones para los Juegos de la Araucanía”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce contacto@diarioconcepcion.cl



Esta semana destacamos en nuestra programación

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.

Plaza Cívica
Martes, desde las 19.00 horas.
Los temas que nos interesan en una agradable y cordial conversación ciudadana con diferentes actores de la sociedad civil.

Decisión Constitucional
Miércoles, desde las 20.00 horas.
Cada semana, las y los integrantes de la Convención se reúnen con la periodista Alejandra Vera González y definen sus posturas, ideas y expectativas para construir una nueva Constitución para Chile.

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

 Radio UdeC 95.1

Sofía Aguilera cursa el Tercero Medio, practicó todas las disciplinas que se le cruzaron en el camino y se decidió por el triatlón. Partió en FullRunner Kids y a los 16 años sobresale en la competencia a nivel escolar.

Paulo Inostroza P.
paulo.inostroza@diarioconcepcion.cl



Habla de deporte y su voz toma fuerza. No es un pasatiempo, es una forma de vida y ha hecho sacrificios importantes por algo que ella no llamaría sacrificio. Lo disfruta. Sofía Aguilera, de 16 años, es alumna de los Sagrados Corazones y también destacada exponente del triatlón a nivel escolar. No tiene claro qué quiere hacer después de la Enseñanza Media, salvo una cosa: “voy a seguir siempre con el deporte. Es algo que me gusta mucho”.

Desde luego, no comenzó en el triatlón. Su búsqueda deportiva tuvo hartas estaciones hasta llegar a la actualidad. “Cuando chica hice gimnasia, ballet, atletismo, básquetbol... Hice todos los deportes que pude. Después me empecé a gustar la natación y me di cuenta que me encantaba tanto el deporte que era mejor hacer tres en vez de uno. A mí me divierte mucho, más allá de que es duro, exigente”.

Por varios motivos se quedó de este lado y explica que “lo colectivo no era mucho lo mío. Es que me gusta ver cómo me voy superando y también llevar las riendas de lo que hago. En el triatlón lo bueno o malo que haga depende de mí y entiendo bien en qué tengo que mejorar. A mí familia también le gusta mucho verme en esto”.

Y claro, su papá Roberto fue fundamental para llegar a esta disciplina. “Un día lo acompañé a una competencia, era bueno en el

DESTACADA DEPORTISTA DE SAGRADOS CORAZONES

Tan amante del deporte que eligió “mejor hacer tres”

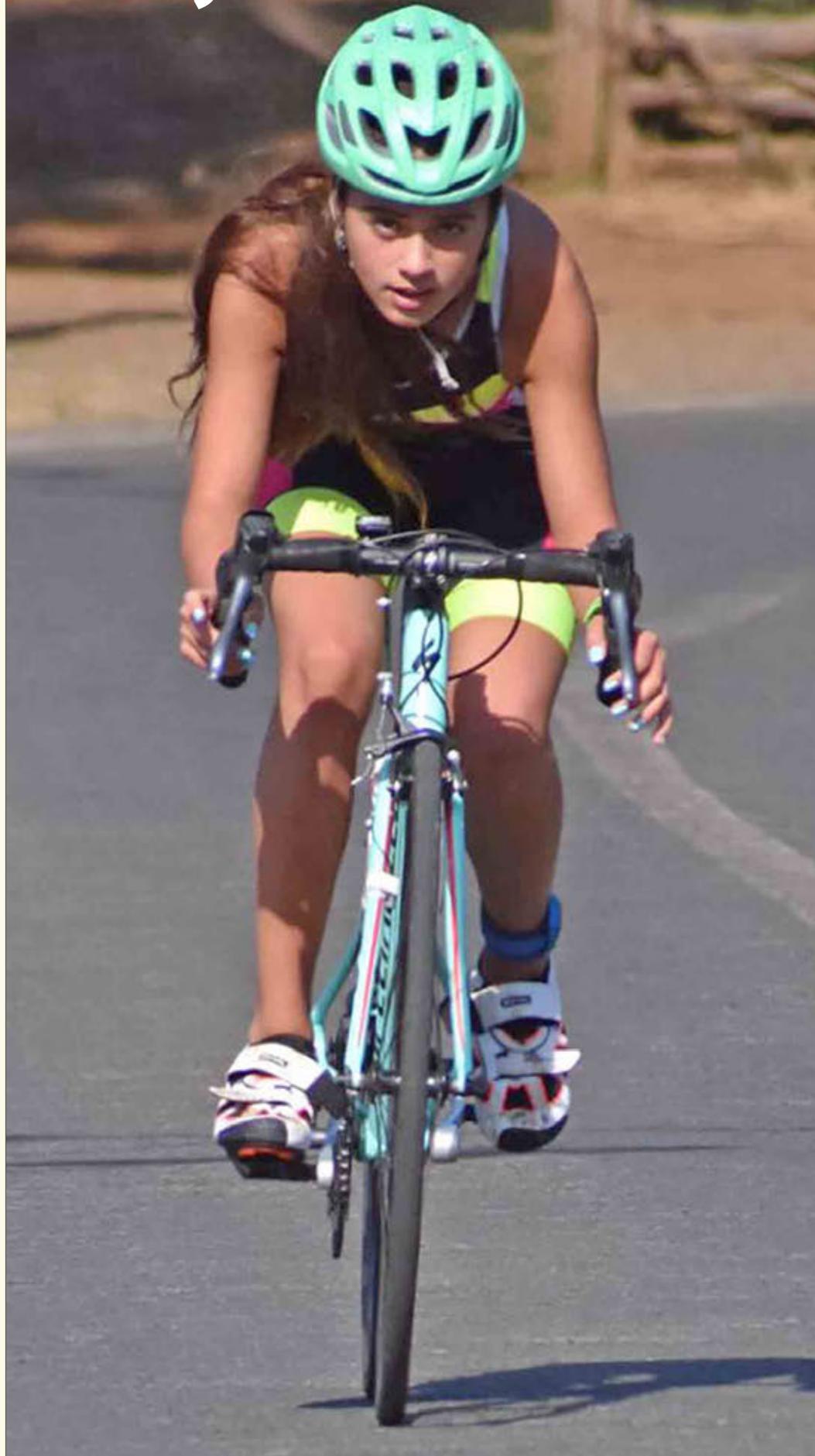


FOTO: CEDIDA

triatlón. Lo vi y quise hacer lo mismo. Obviamente, en la casa les encantó la idea y me acompañan a todas. Mi papá es más de acompañarme y estar siempre que de exigirme y esas cosas. Le gusta verme disfrutando”.

Hora de entrenar

Para meterse de lleno había que buscar club. La “Sofi” relata que “como a los 11 o 12 años entré a FullRunners Kids. Ahí somos hartos niños. Primero está la categoría mini con los más pequeños, después los kids, los juniors que ya es entre 13 y 18 años. Mi profesora ahí siempre ha sido María Elena Seguel y ella es un pilar fundamental en todo lo que hago. A veces siento que la veo más que a mi propia familia y no solo es una entrenadora. La Mane sabe qué hacer cuando estoy frustrada o cansada. Es una persona muy cercana”.

Y si hay un tiempo donde necesitó ese apoyo fue en pandemia. “Fue durísimo estar encerrada y no poder hacer lo que a mí me gusta. Era desesperante. Pasé de entrenar cuatro veces por día a nada. La Mane nos mandaba una planificación que hacía sola y ahí no es tan entretenido. Era un poco aburrido la preparación física on line, pero había que hacerlo. Desmotiva, pero ahora que está funcionando todo con mayor normalidad recuerdo cómo fue encontrarnos con la profe y las compañeras... Fue tan bacán. Creo que todas lo necesitábamos”, apuntó.

No perdió el tiempo y eso se nota ahora que volvió la competencia. Sofía señala que “me ha ido bien. Generalmente me va bien en las competencias. Me fue bien en los selectivos para los Juegos de la Araucanía, he tenido buenos resultados en Rapel, Pucón, este fin de semana tocaba Quillón. Creo que que mi gran fortaleza es que si algo se ve difícil trabajo hasta conseguirlo, aunque duela el cuerpo y parezca que no se puede. Hubo un tiempo en que llegaba a las 12 de la noche y estudiaba hasta las 3 de la mañana porque el entrenamiento no me dejaba más tiempo. Dormía poco y nunca me quejé. Ese esfuerzo te hace crecer mucho”.

Está en Tercero Medio y bromea contando que “todo el mundo me pregunta qué voy a hacer después del colegio y de verdad no lo sé. No tengo apuro, quiero decidir bien, pero el deporte no lo dejo. Por ahora, quiero disfrutar lo que estoy haciendo y no pensar tanto en el futuro”.

OPINIONES

Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl



TD Polideportivo



FOTO: CAROLINA ECHAGÜE M.

CAMPANIL CONTINÚA IMPARABLE EN EL CESTO NACIONAL

El campeón no baja el ritmo y partió con goleada su nuevo reto

Samuel Esparza M.
samuel.esparza@diarioconcepcion.cl



No saca el pie del acelerador. Al parecer, el campeón del básquetbol chileno quiere más, lo quiere todo. Un estreno sencillamente arrollador tuvo la Universidad de Concepción en la Copa Chile de básquetbol, pasándole por encima a Municipal Puente Alto en el último partido del año en la Casa del Deporte, recinto que entrará en reparaciones de cara a la Champions League Americas.

El equipo auricielo fue de menos a más en el parquet del Barrio Universitario, pasando de un ajustado 18-15 en el primer cuarto, para estirar las cifras en un contundente segundo parcial que culminó 18-7 con un 36-22 en el global en favor de los dueños de casa.

A esa altura no se notaba la sensible ausencia de Carlos Laufer, quien junto con Rodrigo Madera y Michael Rivera, no vistió de corto por molestias físicas. Porque estaba Diego Silva, quien era el amo y señor en cancha, con 11 puntos y efectividad del 100 % desde la línea de libres.

Una categórica victoria sobre Puente Alto logró el Basket UdeC, en su estreno en Copa Chile. Las damas también ganaron.

77-26

Fue el triunfo

Del equipo femenino de la UdeC sobre Basket Conce, en una nueva fecha de la Liga Nacional de Básquetbol.

Para sumar confianza

Ya a partir del tercer parcial, la UdeC era todo confianza con la aparición de Milano y Arteaga que desataron la fiesta. Un rotundo 29-17 selló ese cuarto, para culminar con un 25-10 en el último parcial y un marcador definitivo de 90-49 que no dejó lugar a dudas.

Evandro Arteaga con 17 puntos fue la mejor mano auricielo, escoltado por Carlos Milano (16), Diego Silva (13) y Lino Sáez y 'Seba' Carrasco, con 11 cada uno.

"El balance es positivo, más aun

cuando ha sido una victoria amplia y bien trabajada. Nos vimos bien de principio a fin, en algunos minutos bajamos la intensidad pero nos recuperamos rápido y sacamos la ventaja necesaria para cerrar sin problemas", analizó Diego Silva.

El seleccionado chileno añadió que, "lo importante es que todo el plantel pudo sumar minutos y mostrar un juego individual acorde al partido. Nos vimos muy fluidos ante un gran rival, así es que esperamos seguir con este trabajo como equipo. Estamos en un buen momento y tenemos que seguir aprovechándolo, pero siempre con la humildad que nos caracteriza. Fue bonito reencontrarnos con nuestra gente y con todo lo que significa los campeonatos que pudimos obtener, ya que fueron de visita. Por eso fue un lindo espectáculo para la gente y para nosotros también, estar con ellos nos inspira aún más".

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl

Penco nace al ajedrez con masivo campeonato

Más de 42 jugadores, varios de ellos de dilatada experiencia como el local Martín Díaz (alguna vez fue el mejor jugador del Nacional de Clubes), se dieron cita en la Escuela Penco para disputar el primer torneo del nuevo Club de Ajedrez Penco.

Destacados exponentes como Eliseo Palma, Juan Riffo, Sergio Segovia, Juan Nuñez y Julio González, además de la joven promesa santiaguina Agustín Ramírez, fueron parte del certamen que se disputó a siete partidas sin eliminación, en una actividad que dio inicio a una serie de compromisos y eventos que se realizarán próximamente.

No tuvieron que pasar muchas rondas para ver que los favoritos tendrían problemas con jugadores emergentes. Era así como Agustín Ramírez daba la sorpresa quitándole puntos a varios de los candidatos, aunque el protagonismo se lo llevaría el penquista, Luciduro Vidal. El talentoso jugador se apoderó del liderazgo de manera invicta, venciendo a importantes rivales como Martín Díaz, Julio González y Agustín Ramírez para llegar a la última ronda con un contundente 6 de 6.

De esa manera, unas tablas frente al local Juan Riffo, le permitió llevarse el título de forma contundente con 6.5 puntos. "Doy gracias por ser invitado, felicito al nuevo club y su organización en este gran torneo con muy buenos

Un nuevo club para Biobío

Solo hace algunas semanas se formalizó la creación del nuevo Club de Ajedrez Penco.

jugadores", expresó el monarca tras levantar la copa.

El podio lo completaron Martín Díaz (Penco) con 6 puntos y Juan Riffo (Penco), además mejor jugador Senior con 5,5 unidades. Mejor Infantil Sub 14 fue Agustín Ramírez (5 puntos) y Mejor Infantil Damas, Antonia Arjona. Recibieron distinciones especiales Iván Arévalo y Esteban Saavedra (Talcahuano), Renato Ramírez (Penco), así como Daniel Andrades (mejor jugador anfitrión) y Patricio Muñoz, por participación destacada.

"Fue una actividad muy importante para darnos a conocer, agradecer el apoyo del club de Ajedrez de Concepción así como a Enrique Inostroza y Hugo Cautivo, que patrocinaron el evento", manifestó el presidente del Club de Ajedrez Penco, Juan Nuñez.

Por su parte Enrique Inostroza, patrocinador del certamen, sostuvo que, "este es un deporte que hay que apoyar, feliz que me hicieran parte de este torneo y siempre disponible para ayudar en lo que se pueda".



FOTO: CEDIDA

Entretención & Servicios

Santoral: Todos los Santos

EL TIEMPO

HOY  **10/18**

MARTES 9/19  MIÉRCOLES 9/16  JUEVES 8/19 

LOS ÁNGELES  10/24

RANCAGUA  9/25

TALCA  10/25

SANTIAGO  10/26

CHILLÁN  10/25

ANGOL  11/25

TEMUCO  6/19

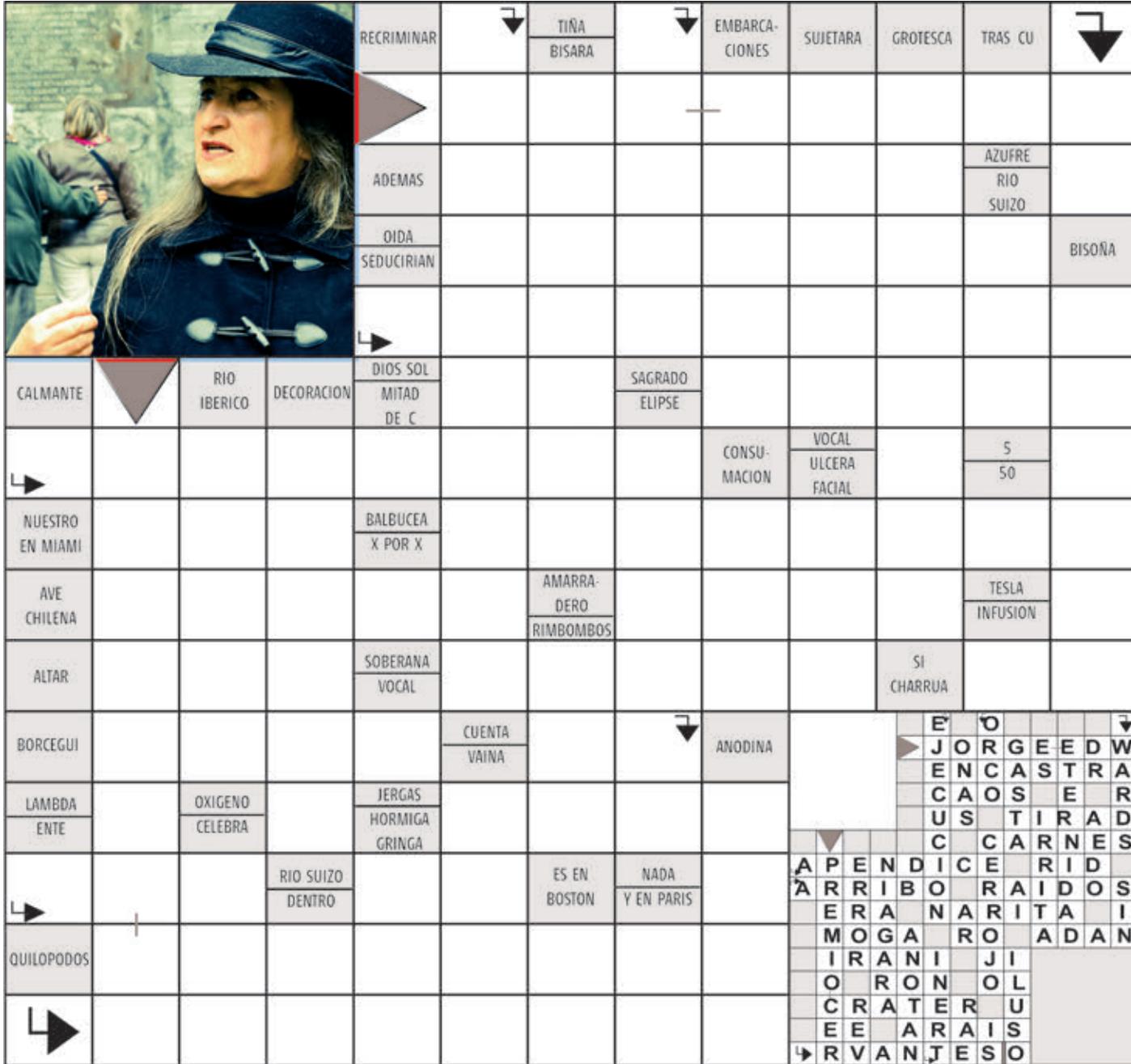
P. MONTT  8/18

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



RECRIMINAR

TIÑA BISARA

EMBARCACIONES

SUJETARA

GROTESCA

TRAS CU

AZUFRE RIO SUIZO

BISOÑA

ADEMAS

OIDA SEDUCIRIAN

DIOS SOL MITAD DE C

SAGRADO ELIPSE

CALMANTE

RIO IBERICO

DECORACION

CONSUMACION

VOCAL ULCERA FACIAL

5 50

NUESTRO EN MIAMI

BALBUCEA X POR X

AMARRADERO RIMBOMBOS

TESLA INFUSION

ALTAR

SOBERANA VOCAL

SI CHARRUA

BORCEGUI

CUENTA VAINA

ANODINA

LAMBDA ENTE

OXIGENO CELEBRA

JERGAS HORMIGA GRINGA

ES EN BOSTON NADA Y EN PARIS

APENDICE RID

ARRIBO RAIDOS

ERA NARITA I

MOGA RO ADAN

IRANI JI

O RON OL

CRATER U

EE ARAIS

RVANJES O

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 Dr. Simi • Cervantes 462	Ahumada • Av. Juan Bosco 501 (Atención durante las 24 horas)
SAN PEDRO Ahumada • Michimalonco 1120 (Atención durante las 24 horas)	
CHIGUAYANTE Salcobrand • Manuel Rodríguez 575	
TALCAHUANO Cruz Verde • Av. Colón 300	

SUDOKUS

FÁCIL

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

MEDIO

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

EXPERTO

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