



La Tribuna
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

CRÓNICA, 10

Trabajadores y COVID-19: ¿permiso sin goce de sueldo?

“La norma en ese sentido no es clara y más aún en estos tiempos en que desde la Inspección del Trabajo hay imposibilidades de fiscalizar, porque los funcionarios están realizando teletrabajo”.

Patricio Pinilla

Jefe de la Unidad Jurídica de la Inspección del Trabajo en Los Ángeles



Fundado el 27 de junio de 1958

www.latribuna.cl

MÁXIMA 25° / MÍNIMA 12°



\$300 (IVA incluido) \$350 (Atrasado)

ESPECIAL CORONAVIRUS

UN MUERTO, 632 CONTAGIADOS EN CHILE, 35 EN LA REGIÓN, TRES EN LA PROVINCIA

Alcaldes de Biobío pidieron a Piñera que decrete cuarentena comunal



Los 14 líderes locales de la provincia, sumados a los cinco consejeros regionales, pidieron que el Presidente de la República cierre las comunas para detener el avance del coronavirus.

En cuanto a las cifras oficiales, las notificaciones fueron contabilizadas hasta las 9 de la noche del sábado, y no se reportaron nuevos casos de la enfermedad en Biobío.

CRÓNICA, 9

Salvoconductos en toque de queda: ¿dónde y cómo conseguirlos?

En todas las unidades de Carabineros se están entregando dichos documentos.

REPORTAJE GRÁFICO, 11

Cancelación de celebración de San Sebastián: la medida que evitó un contagio masivo de COVID-19

El “20 Chico” fue marcado por una fiesta distinta para los seguidores del santo.

INTERNACIONAL, 18

Coronavirus en el mundo: más de 328 mil casos y más de 14 mil muertos en 177 países

La mayor parte de los decesos se han producido en China e Italia, y la cifra de recuperados es superior a 92 mil.

Quédate en Casa

Cuidémonos
y evitemos el contagio

¿Por qué la alcaldización de la educación?

Esto de la "alcaldización de la educación" es un tema del que se viene hablando desde el momento mismo del traspaso de los establecimientos educacionales públicos a las municipalidades, tema que surge, por cierto, a causa del "poder sin contrapeso de que disponían los ediles de la época" para el ejercicio de su autoridad y la toma de decisiones —como si se hubiese tratado de "señores de nuevos feudos"—, puesto que por aquellos años no existían ni los anteriores "regidores" (que eran unas autoridades más bien decorativas), ni los actuales "concejales" (cuerpos colegiados con poder de fiscalización sobre los actos de estos) para el cumplimiento de un cometido como el señalado, hecho por el cual se explica la imposibilidad hoy de la Cámara de Diputados de fiscalizar a las mencionadas corporaciones autónomas de derecho público. Recuérdese nada más que tal proceso (este del traspaso de la educación pública a las municipalidades) se llevó a cabo en agosto del año 1981, bajo plena vigencia el régimen cívico-militar y a casi una década del retorno a la democracia.

Asimismo, fue quizá como consecuencia de tan inédito como revolucionario o sorprendente proceso —que entre otros objetivos consideraba un total control político de los docentes y la plena y definitiva desarticulación del SUTE (Sindicato Único de Trabajadores de la Educación), que en ese momento contaba con más de cien mil afiliados—, que se instalaron los denominados DEM (Departamentos de Educación Municipal) o DAEM (Direcciones de Administración de la Educación Municipal), reconocidos por todos como Sistemas Comunales de Educación, estructuras administrativas, estas, desde las cuales debía gestionarse la nueva institucionalidad de la educación pública (una especie de medusa con dos cabezas: la municipal y administrativa, y la ministerial y técnico pedagógica), y que de inicio consideró algunas dependencias, como: administración y finanzas, asesoría jurídica, educación extraescolar, departamento técnico pedagógico y coordinaciones por tipos de enseñanza (inicial, básica, media, especial), por citar algunas, las que, por otro lado, debían ser dotadas de personal *ad hoc* para el cumplimiento de sus



Prof. Juan Manuel Bustamante Michel
Presidente de la AFDEM Los Angeles

distintas funciones meso sistémicas.

Ahora bien, es de suyo claro que fue a partir de todo este proceso de implementación de la nueva institucionalidad diseñada para el sistema escolar (cuya principal contribución a la postre no fue otra que la segregación de la educación y la ruptura del tejido social), más la falta de contrapesos para la figura de los alcaldes en las municipalidades, que comienza a hablarse de la alcaldización de la educación pública, porque esta —al cabo, un orgulloso patrimonio de todos los chilenos, la misma que en su momento había contribuido y de manera notable a la integración y la movilidad social— había sido llevada, como bien sabemos, irracional e irresponsablemente a constituirse en un espacio en cada comuna para operadores políticos, prácticas nepóticas, proselitismo religioso, amiguismo, maniqueísmo meso y microsistémico y tráfico de influencias, entre otras malas prácticas de todos conocidas, por desgracia mantenidas en el tiempo, a pesar de la recuperación de la democracia.

Es de esperar, desde luego, que con el nuevo experimento socioeducativo de nuestro constitucionalmente neoliberal y subsidiario Chile que suponen los Servicios Locales de Educación, no se vaya a caer en su "directorización" o "gerentización", puesto que de ahí a las ya mencionadas malas prácticas derivadas de la alcaldización pre y posdemocracia de la educación, y desde ellas a la generación también de nuevas desesperanzas aprendidas, no habría más que un solo paso, con el impacto que tal realidad supondría para los sectores más vulnerables de nuestra sociedad, los cuales, como consecuencia de su brutal segregación, aguardan con cautela los promisorios cambios.

El virus que "detuvo" al mundo

Roberto trabaja en el Congreso. Nos encontramos el martes en el ascensor. Nos saludamos con el codo, preguntamos por las familias de cada uno, la salud y el intratable tema del coronavirus. "¿Cómo está la cosa, diputado? ¿Qué cree usted que va a pasar? Dios quiera que pase luego la cosa, diputado. Yo tengo fe en mi Dios, pero no sé por qué nos manda tantas cosas. Oiga, hace rato que lo estamos pasando remal."

Hoy no todos en Chile pueden seguir con sus trabajos a distancia, tampoco pueden hacerse cargo de sus hijos mientras cumplen sus obligaciones. No todas las empresas pueden dar facilidades, especialmente las pymes. Es fundamental que acordemos las medidas necesarias. Hasta hoy el gobierno, aunque tarde, ha tomado las medidas correctas en algunas materias.

Ahora bien, creo que se hace necesario evaluar el plebiscito reagendado para el 25 de octubre. Son más de \$25 mil millones los que podríamos destinar en quienes más lo van a necesitar y solicitar también el 0,2% constitucional, esto es, más de US\$1.500 millones, para apoyar a las familias chilenas.

Medidas pensadas (y en las que hoy personalmente estoy trabajando) como ejemplo para responder a las inquietudes conversadas con Roberto el día martes en Valparaíso. Las personas que se "arman" de sueldo con el trabajo que realizan en el día deben tener un trato especial también (taxistas y comerciantes, por mencionar).

Son muchas más las decisiones que están y que se pueden tomar, cual más o cual menos podrán tener un mayor o un mejor efecto. No importa de quién vengan, hoy más que nunca debemos ser útiles y no importantes. Para todo efecto, el mejor consejero es el Ministerio de Salud. Sobre la seguridad y economía, confiar en las decisiones del Gobierno y en la labor que se realiza en el Congreso.

Volviendo a la conversación con Roberto y su última frase, "Dios quiera que pase luego la cosa", "Yo tengo fe en mi Dios, pero no sé por qué nos manda tantas cosas". No tengo la respuesta a esta pregunta, profunda y seria, de Roberto. Entiendo su inquietud, dado que es una persona de fe, que reconoce que el hombre por el hombre no es capaz de crear a partir de cero, por lo tanto, le "endosa" la responsabilidad a alguien superior y en confianza me lo plantea.

Al menos pretenderé dar una pequeña visión, ahora con calma y humildad, a mi amigo que, sé, está leyendo esta columna.

Los estudios sociales nos demuestran que nuestra sociedad crece en su rol individualista y que la mayor parte de las veces nos acordamos del prójimo cuando estamos viviendo o pasando situaciones extremas. Algunos plantean, incluso, que nuestras relaciones (humanas) se han devaluado.



Cristóbal Urruticoechea
Diputado RN por el distrito de Los Angeles

Tal vez los vínculos se han acrecentado en cuanto a su valor solo si nos sirven para nuestro provecho personal. El alegato y la destrucción "por mis derechos", por ejemplo, han sido una vitrina lamentable en estos últimos meses.

¿Nos alejamos de nuestra sociedad, de nuestra comunidad? Puede ser. La comunidad implica unión, "somos" no solo "soy", es decir, identificarnos con un nosotros y no con un yo. Es aquí donde lo mejor del hombre aparece, su apertura a la generosidad, la donación y el amor por el otro. Fortaleza máxima de la comunidad es la familia, la que paradójicamente, siendo el mayor bien común, ha decaído por distantes y diferentes motivos autoimpuestos por el hombre.

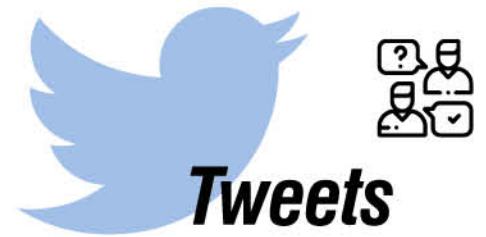
Es aquí, en la familia, donde viviendo en nuestra "primera comunidad", el ser humano conoce el amor, aprende de la generosidad, del respeto, del cariño. Fortalecer a la familia, al revés de lo que algunos piensan, es la manera más rigurosa de superar el individualismo.

La opción por darse al otro, por el nosotros, nos lleva a aceptar sacrificios, dolores y amarguras que probablemente no nos beneficiarían de forma material, pero sin duda tendrá un valor excepcional, ya que fue una opción libre, generosa y de amor. Lo que hoy vivimos producto del coronavirus es un gran momento para entregarnos por entero.

Finalmente, Roberto, en momentos duros para el mundo, como el que estamos viviendo, es cuando reconocemos que somos débiles, frágiles, que necesitamos del otro, que lo material pasa, que la vida no nos pertenece. Que tantas cosas que damos por merecidas (trabajo, negocios, salud, cercanía con los de uno), por más que nos parezcan propias, vienen y se van sin remedio alguno.

Nuestra vida entera y todo lo demás tiene un fin mayor. Y en estas situaciones difíciles de catástrofes es cuando el mundo, desde sus orígenes, se acuerda de que existe un ser superior.

En lo personal, creo que no es un virus *per se* el que "detiene" a la humanidad. Al igual que usted, Roberto, creo que existe Dios y creo también que estas situaciones tan lamentables nos hacen volver a ser más personas, pertenecientes a una comunidad, a un colectivo.



Sebastián Piñera

@sebastianpinera

El cuarto nivel consiste en un "Cierre Total" de una comunidad. Estamos evaluando cada caso en su mérito, teniendo la vida y salud de los chilenos, y su abastecimiento de bienes y servicios esenciales como alimentos, luz, agua, telecomunicaciones, como prioridad de cada decisión.

Mario Gierke

@mariogierke

Hace pocos minutos, junto a otros alcaldes y consejeros de la Provincia de Biobío, dimos lectura a una carta que enviaremos al Presidente de la República, solicitando cuarentena nacional obligatoria en todo Chile. Creemos que la gravedad de la situación exige una medida drástica.

Cristóbal Urruticoechea

@DipCristobal

Lamento el triste espectáculo que dan algunos alcaldes y concejales vendiendo humo a sus comunidades. Ojalá dejen el servicio público, pensar solo en su mediocre reelección los hace ver como las "dame de compagne" de la política. Con la salud de las personas no se juega! #Covid_19

Sergio Giacaman

@sgiacamang

Un llamado a las autoridades municipales: la autoridad sanitaria es una sola. Los decretos de cuarentena de los municipios no tienen validez, solo dividen y la división no ayuda, solo favorece al virus. #CuidémonosEntreTodos

Municipalidad Los Angeles

@munilosangeles

Esteban Krause y Concejo Municipal decretan cuarentena parcial en Los Angeles. El objetivo es realizar aislamiento social preventivo y limitar los desplazamientos para lo estrictamente necesario.

Colegio Médico

@colmedchile

Dra. Siches: "De este desafío salimos todos juntos, si le va mal al Gobierno, nos va mal a todos, es momento de unirnos, ya que se requiere un trabajo colaborativo, por eso seguimos a disposición y requerimos el apoyo de toda la población".

Seremi Biobío

@seremisalud8

En virtud de la tensión que ocasiona la aparición de casos #COVID_19, te invitamos a revisar y seguir simples pero significativas recomendaciones que contribuyen a cuidar tu salud mental y la de quienes más quieres. #CuidémonosEntreTodos @ministeriosalud

Las opiniones y conceptos vertidos por los columnistas en nuestras páginas de redacción son de absoluta responsabilidad de sus autores y no necesariamente representan el pensamiento de La Tribuna.

EDITORIAL

Confiamos que usted sabe qué hacer

Como pocas veces en la vida, los chilenos hemos vivido uno de los mayores bombardeos de información que se puede vivir. Desde que comenzó el estallido social, en octubre de 2019, hasta ahora que llegó el coronavirus, no paramos de recibir datos.

En menos de una semana y en su calidad de pandemia, el coronavirus ha creado tantas reacciones, que todos los rubros tienen algo que decir en la materia, generando lo que en comunicaciones se conoce como entropía, donde la cantidad de información que se maneja es tanta, que todo se confunde, generando un desorden casi incorregible.

Si los chilenos sumamos la crisis de credibilidad que tienen nuestras autoridades, podríamos estar a punto de un colapso informativo, caos, si lo prefiere, pero aún nos queda una carta antes de eso.

Los alcaldes son los políticos que gozan de mayor credibilidad en el sistema y en el último semestre de la historia de Chile han presentado su peso, convirtiéndose de una oveja en el rebaño en LA oveja del rebaño.

El punto es que, basados en la entropía que vivimos los chilenos (a quienes además nos gusta informarnos por redes sociales), hemos llegado a un punto donde nuestra historia y la de la del COVID-19 se han unido y nos tienen sin saber a

quién creer realmente.

Como sabemos y estamos muy conscientes de que cada decisión es personal y que al final del día es uno el que resuelve, es que podemos confiar en que cada uno de ustedes tomará los resguardos para protegerse a sí mismos y a los más cercanos.

No es necesaria una pelea entre poderes políticos para que cada uno de nosotros pueda tomar la decisión de no salir de la casa si no es indispensable.

Será nuestra inteligencia, a partir de la información que usted cree correcta, la que nos haga tomar conciencia de los problemas que trae consigo el coronavirus. Su sentir siempre será el correcto, al igual que su andar, siempre y cuando respete el principio que habla de que sus derechos terminan donde comienzan los de la otra persona.

Todos somos chilenos, todos queremos lo mejor para nuestra provincia, por eso le pedimos, si lo cree correcto, que se informe por los medios oficiales.

Como la Plataforma Informativa de la Provincia de Biobío, nuestro compromiso es con ustedes. Nuestros equipos han asumido la entrega de información correcta para nuestras 14 comunas como una prioridad, por lo que los instamos a seguir con nuestro trabajo, porque también somos uno más de los biobenses.

ÑO PANTA



-Juanita, no encontré mascarillas, pero a lo mejor esto sirve...

CARTAS A LA DIRECTORA

UN MARZO FEMINISTA, CON AVANCES Y GRANDES DEUDAS PARA LAS MUJERES DE CHILE

Señora directora:

Las mujeres hace mucho tiempo que nos hemos tomado las calles, los espacios educativos y laborales, y nuestras propias casas. Luchas silenciosas y bulliciosas dependen del contexto nacional, nunca de las convicciones. Queremos más derechos y mejores condiciones para ejercerlos.

A pesar de esta revelación feminista, son varias las demandas y deudas que tiene el Estado con nosotras en relación con la salud sexual y reproductiva; necesitamos avanzar en políticas públicas que, de una vez por todas, garanticen una atención de calidad en salud, independientemente de la situación socioeconómica; mejorar la implementación de la Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo en tres causales con mejores accesos a ella.

Requerimos una Ley de Educación Integral de la Sexualidad que garantice información para todos y todas, permitiendo decidir con libertad. Estamos avanzando en contagios de VIH debido a políticas erradas y falta de intención de entregar a la ciudadanía las herramientas que nos permitan prevenir y detectar a tiempo. Esto aplica también en relación con el embarazo en niñas, violencia contra las mujeres, discriminación en espacios laborales por orientación sexual, violencia política hacia las mujeres y personas LGTBI.

De esto estamos hablando cuando decimos que la nueva Constitución no puede dejar a más de la mitad de la población chilena fuera de estas posibilidades de avanzar en mejorar nuestras condiciones de vida.

Como Aprofá, estamos en la lucha y defensa de los derechos sexuales y no des-

cansaremos hasta que sea inimaginable vivir sin ellos. Las mujeres que vivimos en Chile exigimos el poder de decidir acerca de nuestra vida sexual y reproductiva.

Débora Solís

Directora de la Asociación Chilena de Protección de la Familia

ALIMENTACIÓN Y SISTEMA INMUNE

Señora directora:

El estado nutricional está estrechamente relacionado con el menor o mayor riesgo de contraer una infección, ya que los nutrientes, cuando están en niveles orgánicos adecuados, cumplen funciones en diversos procesos inmunológicos sintetizando nuevas moléculas durante el desarrollo de respuestas inmunes, o bien, siendo parte importante en los mecanismos celulares que se producen para atacar y/o eliminar al patógeno invasor.

Debido a lo anterior, un mal estado nutricional y, por tanto, una disminución en las concentraciones plasmáticas de nutrientes críticos, puede favorecer procesos de inmunodepresión y, por ende, el organismo está más expuesto a eventuales enfermedades. Existen diversas investigaciones que permiten entender cómo ciertos elementos de la dieta potencian al sistema inmunológico, poniendo especial atención a micronutrientes como el hierro, cobre, zinc y vitaminas liposolubles, entre otros.

En este contexto, la vitamina A juega un papel fundamental en la diferenciación de linfocitos, células que responden en forma específica contra patógenos, por tanto, su consumo es factor importante para evitar infecciones respiratorias, particularmente en niños y mujeres embarazadas.

En tanto, la vitamina D es un modulador implicado en la proliferación celular, que mejora la inmunidad innata mediante el aumento de la diferenciación de monocitos a macrófagos, siendo su déficit un problema asociado a mayor riesgo de padecer infecciones dada la alteración inmunitaria.

A su vez, la vitamina E, cuya característica principal es la capacidad antioxidante, permite proteger a las células del daño oxidativo, optimizando la proliferación de linfocitos y aumentando la actividad fagocítica de los macrófagos ante la infección, mecanismos que se ven disminuidos particularmente en las personas mayores, razón por la que su vigilancia debiera ser regular.

El hierro es otro nutriente que juega un papel protagonista, ya que su disminución se relaciona con la menor secreción de sustancias con características inmunosupresoras, aumentando los niveles de radicales libres y generando, por otra parte, mayor riesgo de enfermedades gastrointestinales y respiratorias.

Por su parte, el cobre tiene características que potencian la respuesta antimicrobiana de los macrófagos, pudiendo su déficit generar menor proliferación linfocitaria, facilitando la aparición de infecciones respiratorias y urinarias.

Las fuentes alimentarias de los nutrientes mencionados son, para el hierro, carne roja, ave, pescados, legumbres y cereales integrales; zinc, carnes rojas, pescados y ave; vitamina A, vísceras, yema de huevo, zanahoria, mangos, zapallo camote, acelga y espinaca; cobre, hígado de cordero, lácteos, pan y cereales; vitamina D, salmón, atún, caballa, hígado vacuno, queso y yema de huevo.

Carla Guzmán Pincheira

Académica de Nutrición y Dietética Universidad San Sebastián



POR ALCALDES DE BIOBÍO PIDEN CIERRE DE SUS COMUNAS EN CONFERENCIA DE PRENSA CONJUNTA

Daniel Alejandro Saez Parra: Y quién pagara las cuentas de luz, agua, gas, dividendos, etc. Es una buena medida, pero quién piensa en aquellos que ganan saliendo a las calles o que sus ingresos dependen de lo que vendan en el día. Se deberían congelar algunos gastos y que la gente no se preocupe, además del virus, de cómo pagara las deudas mensuales.

Guadalupe Soto Mellado: Bien, si no toma la decisión el Presidente, ustedes son los que tienen la autoridad. Ahora, antes de que sea demasiado tarde, hay que actuar.

Marcos Orellana: Todos sabemos que cada uno sabe cuidarse, si yo no trabajo, el Alcalde no me va a ayudar a pagar mi arriendo, todos dicen que se queden en las casas, sin salir a ningún lado, y cómo vamos a generar dinero; si no vamos a trabajar, los empresarios nos van a cortar de nuestros trabajos.



f latribuna.cl



La Tribuna

EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

Propietario: Empresa Periodística Bío Bío Ltda., editora de Diario LA TRIBUNA
Sólo como impresor: Impresora La Discusión S.A.
Presidente: Miguel Zunino Besnier

Gerente: María Paz Vidal Carrasco
Directora: Claudia Fuentes Riveros
Jefe de Diseño: Sebastian Moreno

Dirección: Colo Colo 464 - Los Ángeles
Fonos: 2313315 - 2311040 - 2325533
Radio San Cristóbal: 2314987
Casilla Electrónica: directora@latribuna.cl - prensa@latribuna.cl

Misión: Somos una organización periodística de excelencia, independiente, comprometida a entregar información veraz, oportuna y a promover el desarrollo de la región. Trabajamos con tecnologías de vanguardia, investigamos, escuchamos a todos en nuestra provincia. Nos apegamos a estrictos criterios éticos en el manejo de la información y de la libertad de prensa.



AHORA LO HARÁN FORMALMENTE

Alcaldes de Biobío pidieron a Piñera que decrete cuarentena comunal

Los 14 líderes locales, sumados a los cinco consejeros regionales, solicitaron que el Presidente de la República cierre las comunas para detener el avance del coronavirus.

La petición la hicieron en una conferencia de prensa, pero la presentación formal para solicitar la medida la harán durante esta jornada ingresando un documento a La Moneda.

Benjamín Ahumada Álvarez prensa@latribuna.cl

Gierke. En el texto, los líderes comunales piden al Jefe de Estado que decrete la cuarentena en cada una de las comunas del país. El documento, dijo Gierke, será ingresado lo más rápido a la Oficina de Partes de La Moneda, o bien seguirá otros conductos, apoyados por los consejeros.



LOS 22 CONSEJEROS regionales del Biobío pidieron la cuarentena comunal al Presidente Sebastián Piñera.

LAS PETICIONES

En el texto leído por Gierke en representación de todos los alcaldes de Biobío, el resumen de los argumentos explica el porqué de su petición: "Los alcaldes y consejeros regionales de la Provincia de Biobío que suscriben esta carta solicitan, de manera urgente, que nuestro país pueda pasar a un ESTADO DE CUARENTENA OBLIGATORIA EN TODO EL TERRITORIO NACIONAL".

LOS ARGUMENTOS

El texto que debiera ingresar hoy a la Oficina de Partes del Palacio de Gobierno agrega: "Esta petición se sustenta en la preocupante curva de transmisibilidad y contagios que ha experimentado el COVID-19 en nuestro país, hecho que lo sitúa en el segundo lugar con más

casos en Sudamérica, solo por detrás de Brasil. Esta medida, además, permitiría un mayor resguardo a nuestros trabajadores, pues muchos de ellos se encuentran aglomerados en los establecimientos y empresas donde laboran".

Además, establece que "una decisión de esta naturaleza tendría que implicar, sin excepción alguna, que todos los empresarios y empleadores continúen pagando el sueldo a sus trabajadores, aunque estos no estén cumpliendo funciones presenciales en sus empresas".

Y puntualiza que "la experiencia comparada indica que solo una medida de esta naturaleza tiene la eficacia para controlar el número de contagios, e impedir la propagación exponencial del virus. Sabemos que para implementarla se requiere la voluntad de todos los actores políticos, económicos y las fuerzas vivas de la sociedad,

pero es el Gobierno, en definitiva, el que debe dar señales claras, adoptando una medida drástica, pero necesaria".

GOBIERNO REGIONAL SE CUADRA CON ALCALDES

Los 22 representantes que representan a las tres provincias del Biobío pidieron la cuarentena comunal como un todo, pero además, Teresa Stark, Daniel Cuevas, Enrique Krause, Eduardo Borgoño y Patricio Badilla firmaron el documento de los 14 alcaldes de Biobío.

Entre los principales puntos, también se comprometen a liberar recursos locales correspondientes al Fondo de Desarrollo Regional.

En cuatro puntos, sus peticiones fueron: la urgencia de tomar "las máximas medidas en todo el país, para evitar que se siga propagando de forma

exponencial el virus, y así evitar que la curva de infectados siga aumentando sin control"; "solicitamos al Presidente de la República, que haga uso de sus facultades y decrete la cuarentena total de todo el territorio nacional"; "solicitamos a las autoridades respectivas, que se mantengan los servicios básicos funcionando", y por último, manifestaron su "completa disponibilidad como Consejo Regional, para colaborar, dentro de las facultades que nos otorga la ley, a las políticas contundentes a combatir en todas las etapas a esta pandemia, como con la aprobación de recursos del Fondo Regional de Desarrollo Regional (FNDR) en todas sus líneas".

LAS RESPUESTAS DEL OFICIALISMO

Desde el poder central, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, ha insistido en

que todas las medidas adoptadas por el gobierno son las correctas, ya que se ha trabajado junto a la Organización Mundial de la Salud.

En tanto, a nivel regional fue el propio intendente

Sergio Giacaman, a través de Twitter, quien pidió responsabilidad a los alcaldes que siguen solicitando medidas al Ejecutivo.

"Un llamado a las autoridades municipales: la autori-

dad sanitaria es una sola. Los decretos de cuarentena de los municipios no tienen validez, solo dividen y la división no ayuda, solo favorece al virus", dijo Giacaman.

Mucho más fuerte en sus palabras fue el diputado de Renovación Nacional, Cristóbal Urruticoechea, el que usó la misma red social para criticar la conducta de los lide-

res comunales. El representante del Distrito 21 publicó: "Lamento el triste espectáculo que dan algunos alcaldes y concejales vendiendo humo a sus comunidades. Ojalá dejen

el servicio público, pensar solo en su mediocre reelección los hace ver como las "dame de compagne" de la política. Con la salud de las personas no se juega! #Covid_19".



URRUTICOEHEA FUE DURO con los alcaldes y usó su Twitter para calificar su actuar como un "triste espectáculo".

SIGUE EL TRABAJO LEGISLATIVO

Harboe y Joanna Pérez presentarán proyectos sociales para los más vulnerables

El Congreso Nacional volverá a sesionar hoy con proyectos de ley que se enfocan en la protección de los ciudadanos con más problemas económicos del país.

En medio de la crisis sanitaria, el senador Harboe buscará activar los seguros de cesantía y la diputada Pérez irá por el aplazamiento de los pagos de servicios básicos.

En medio de la pandemia y las restricciones que se han tomado para detener el avance del coronavirus en Chile, el Poder Legislativo retomará su trabajo en Valparaíso para apoyar con leyes las medidas que se han tomado y los efectos que provocarán en todas las áreas del país.

En este sentido, hoy deberían ingresar, para discusión inmediata, tres proyectos relacionados con la crisis sanitaria: la Reforma Constitucional para cambiar las fechas

del Plebiscito Constituyente, las ideas para activar el seguro de cesantía y el congelamiento del pago de los servicios básicos para los ciudadanos más vulnerables del país. Los tres proyectos mencionados serán ingresados por parlamentarios ligados a Biobío: la diputada Joanna Pérez y el senador Felipe Harboe.

JOANNA PÉREZ

La diputada de la Democracia Cristiana ya logró que

Carabineros tras pasara la ex Clínica Universitaria de San Pedro de la Paz a manos del Ministerio de Salud, con el fin de que se convirtiera en un centro de salud para los contagiados con el COVID-19 de la región.

Ahora, presentará un proyecto de ley que busca ir en ayuda de los chilenos más vulnerables.

Como los efectos económicos de la crisis sanitaria se harán sentir, la parlamentaria presentará un proyecto que busca congelar el pago de los servicios básicos.

FELIPE HARBOE

El senador del PPD ha sido artífice del acuerdo para cambiar la fecha del Plebiscito Constituyente y modificar el calendario electoral, en medio de la pandemia.

Por lo mismo, junto a sus colegas de oposición, Ximena Rincón y Jaime Quintana, ingresarán un proyecto de Reforma Constitucional para modificar las fechas de la futura presencia de los chilenos en las mesas electorales.

Aunque ya existe un acuerdo por las fechas, la discusión girará en la llamada "letra chica", pues cambiar el calendario permitirá la apertura de procesos como la inscripción de nuevos candidatos y la renuncia de autoridades para postularse a los cargos de elección.



HARBOE PRESENTARÁ proyectos para proteger a los trabajadores y para reformar la Constitución en cuanto a las fechas electorales.

DESEMPLEO Y EFECTIVO

Sin duda, el tema del trabajo y la estabilidad en medio del COVID-19 es alarmante, pues los despidos son inminentes en una situación crítica que restringe el libre desplazamiento y regula la cantidad de personas en un solo lugar.

Frente al problema que se avecina en cuanto al desempleo, los senadores ya comenzaron a buscar una forma de paliar el efecto en los chilenos, por lo que han ideado dos propuestas legislativas que buscan resguardar el pago de salarios y activar el seguro de cesantía en medio de la crisis.

El primero de los proyectos ha sido creado por los senadores José Ossandón y Carlos Montes, y propone que "trabajadores y empleadores



JOANNA PÉREZ busca congelar el pago de los servicios básicos para apoyar a los chilenos más vulnerables.

podrán, en acuerdo, extender hasta por 60 días un contrato, con un sueldo del 60 por ciento del total, para todas aquellas personas que tengan, como mínimo, tres meses de antigüedad".

El segundo proyecto es impulsado por el PPD Felipe

Harboe, junto a las falangistas Carolina Goicy y Ximena Rincón, y pretende la activación del seguro de cesantía: "busca permitir el cobro del seguro de cesantía para dar liquidez a quienes registren problemas de financiamiento", señalaron los senadores de oposición.

Si ganas esto:

Acércate a tu parroquia y colabora con el 1% de tus ingresos

Te pido esto:

1% a la Iglesia

CONCURSO UCSC

El Instituto Tecnológico Sede Los Ángeles de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, necesita proveer el cargo:

ITLA-04 ASISTENTE ADMINISTRATIVO

Para mayor información y requisitos ingresar a www.ucsc.cl/concurso

CIFRAS DE ENFERMOS

Se mantienen en tres los contagios de COVID-19 en la provincia de Biobío

Las notificaciones fueron contabilizadas hasta las 9 de la noche del sábado, y no se reportaron nuevos casos.

Constanza Reyes
prensa@latribuna.cl

Como cada día, ayer el Ministerio de Salud emitió un nuevo informe sobre contagios de COVID-19 en la región, sin que se reportaran más casos de los ya conocidos en la zona, correspondientes a Los Ángeles, Nacimiento y Laja. Recordemos que el primero de ellos, que se conoció en la comuna del papel, corresponde a un hombre de 38 años, quien viajó a España para presenciar un encuentro deportivo, y en la actualidad forma parte de la lista de ocho personas recuperadas a nivel país, aunque con una cuarentena extendida por 10 días más.

Luego, se conoció este

viernes un nuevo caso que afecta a un ingeniero agrónomo de 55 años, quien habría adquirido la enfermedad en La Araucanía, y finalmente una mujer de 69 años, oriunda de Nacimiento, quien se habría contagiado en Concepción.

De esta forma, y tras conocerse los resultados de las muestras del Laboratorio Clínico del Hospital "Guillermo Grant Benavente" de Concepción, se informó que en la región del Biobío los casos ascienden a 35, de los cuales 18 corresponden a hombres y 17 a mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 72 años. Asimismo, 31 son de la provincia de Concepción, tres de Biobío y uno de Arauco, a los que se suman los 30 casos informados ayer en la plataforma de notificaciones del Minsal.



"Del total de casos, 18 corresponden a hombres y 17 a mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 72 años, 31 de la provincia de Concepción, tres de Biobío y uno de Arauco. Los últimos 11 casos pertenecen a personas con residencia temporal o permanente en Concepción, San Pedro de la Paz y Talcahuano".

Héctor Muñoz,
seremi de Salud del Biobío

CADA DÍA, luego del reporte nacional del Minsal, se entregan las cifras por región y provincias.

SITUACIÓN PAÍS



EL PRIMER DECESO POR CORONAVIRUS fue informado la tarde del sábado por el ministro de Salud a través de su cuenta personal de Twitter.

Asciende a 632 el número de contagiados por COVID-19 en Chile

En las últimas 24 horas se sumaron 95 nuevos casos, de los cuales tres se encuentran en estado crítico.

Este domingo, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, informó un nuevo balance de contagiados en Chile, cifra que se elevó a 632, es decir, 95 más que los reportados este sábado.

De acuerdo a lo señalado por el secretario de Estado, la región Metropolitana tiene 409 pacientes con la enfermedad, siendo la más afectada a nivel nacional. Agregó que del total de casos, 31 se encuentran hospitalizados, 11 están con ventilación mecánica y "dos se encuentran en un estado bastante crítico".

Este sábado se registró el primer deceso por COVID-19 en el país. Se trata de una mujer de 82 años, oriunda de la comuna de Renca, en la región Metropolitana, quien se encontraba postrada a causa de una serie de enfermedades que la aquejaban.

"El día 17 pasado, la mujer con-

sultó en un servicio de urgencia de la comuna, y pese a que su sintomatología no era severa, se le realizó el examen de coronavirus, el que fue informado como positivo el mismo día. La paciente presentó al día siguiente síntomas un poco más acentuados y por ese motivo fue evaluada y hospitalizada en el servicio de urgencia del Hospital San Juan de Dios", precisó Mañalich.

Cabe destacar que ya se registran ocho pacientes que se han recuperado de esta enfermedad, entre ellos el de Laja, y durante los últimos días se ha evidenciado que los nuevos casos se han estabilizado en un promedio de 100 pacientes diarios.

Hay que mencionar que en el mundo, hasta ayer, se registran 267.013 casos confirmados de COVID-19. De ellos hay 11 mil 201 fallecidos y 87 mil personas se han recuperado.

MEDIDAS POR LA PANDEMIA

Salvoconductos en toque de queda: ¿dónde y cómo conseguirlos?

En todas las unidades de Carabineros se están entregando dichos documentos, particularmente a trabajadores.

Quienes requieran un permiso especial para circular en caso de funeral o emergencia médica, podrán solicitarlo vía online.

Constanza Reyes
prensa@latribuna.cl

Una serie de medidas que buscan una menor circulación de personas, a raíz de la crisis sanitaria que enfrenta el país, anunció este domingo el ministro de Salud, Jaime Mañalich. Dentro de ellas, destaca el toque de queda, desde las 10 de la noche hasta las 5 de la mañana.

Las personas tienen que estar en su domicilio para de esta manera disminuir los contactos sociales, y también se genera la posibilidad de verificar y fiscalizar que las personas que se mantienen en cuarentena obligatoria, la estén cumpliendo en sus hogares, indicaron desde el Minsal.

Así, quienes cumplan turnos de noche, deberán obligatoriamente portar un salvoconducto a la hora de ser controlados por personal de la policía uniformada, o del Ejército, quienes estarán a cargo de esta tarea, al menos, durante los primeros días.

El prefecto de Carabineros de



LA FILA PARA HACER EL TRÁMITE estaba compuesta principalmente por trabajadores, muchos de ellos, camioneros.

Biobío, coronel Luis Rozas, fue enfático en señalar que solo el primer día se entregaron permisos por 24 horas a trabajadores, ya que es el empleador quien debe hacer la gestión por sus colaboradores.

“Entendemos que las personas que están obteniendo salvoconducto es porque quieren cumplir con la ley, porque tienen una razón imperativa para movilizarse fuera del horario, y en ese contexto, aplicaremos todo el criterio que sea necesario, pero también de vuelta

requerimos de la comunidad poder salir solamente en las circunstancias más necesarias, ya que al estar en una pandemia, es necesario velar por la salud del prójimo y evitar exponerse más de la cuenta”, recalcó el oficial.

¿DÓNDE OBTENGO UN SALVOCONDUCTO?

-En cualquier unidad de Carabineros del país, ya sea comisaría, subcomisaría o retén.

-A través del sitio web www.comisariavirtual.cl, en caso de requerir permiso para asistir a un funeral o tratamiento médico de urgencia.

¿QUIÉNES SE EXIMEN?

La legislación vigente indica que se encuentran exentos de estos permisos aquellos servicios de emergencia que mantienen operativa la ciudad, como por ejemplo: bomberos, personal de salud, funcionarios públicos.

“Nosotros trabajamos las 24 horas. El chico de turno que trabaja allá necesita, por si una persona fallece a la 1 o a las 2 de la mañana, el salvoconducto. ¿Y si no tiene? Así que voy a consultar cómo es esto acá”.



Norma Martínez,
Funeraria Martínez, Carabineros Mulchén

“Lo estoy sacando porque tengo que ir a trabajar a Santiago, donde soy enfermera. Cuidándome y tomando las precauciones correctas, se puede prevenir. El trámite fue superfácil, solamente me pidieron el carnet y el motivo del viaje”.



Casandra Astudillo,
enfermera, Carabineros Yumbel



Luis Rozas,
prefecto de Carabineros de Biobío

“Entendemos que las personas que están obteniendo salvoconducto es porque quieren cumplir con la ley, porque tienen una razón imperativa para movilizarse fuera del horario, y en ese contexto, aplicaremos todo el criterio que sea necesario”.

FRENTE A LA CONTINGENCIA

Trabajadores y COVID: ¿permiso sin goce de sueldo?

En Los Ángeles circulan, a través de las redes sociales, formularios entregados a trabajadores respecto de suspensiones laborales. ¿Qué hacer? Responde el jefe del área jurídica de la Inspección del Trabajo en Biobío.

Claudia Robles
prensa@latribuna.cl

El impacto del coronavirus provoca que las empresas apliquen una serie de medidas frente a la contingencia. En la práctica, se traducen en el cierre de algunos centros comerciales, restricciones horarias o teletrabajo, entre otras soluciones para enfrentar el actual escenario.

Frente a la posibilidad de establecer un permiso sin goce de sueldo por un periodo determinado y/o renovable de tiempo, alternativa que estarían implementando algunas empresas prestadoras de

servicios, el jefe de la Unidad Jurídica de la Inspección del Trabajo en Los Ángeles, Patricio Pinilla, respondió que se trata de una alternativa real, en la medida que la posibilidad se pacte entre las partes.

“El documento es legal en la medida que sea firmado voluntariamente por el trabajador y el permiso haya sido solicitado por el trabajador. Ahora, si el trabajador dice ‘prefiero quedarme en la casa antes de venir a trabajar porque tengo temor al contagio’, entonces él podría solicitar permiso sin goce de remuneraciones. Desde ese punto de vista, es legal. Sin perjuicio de aquello, hay muchos asuntos que son legales, pero que son bastante injustos”, dijo.

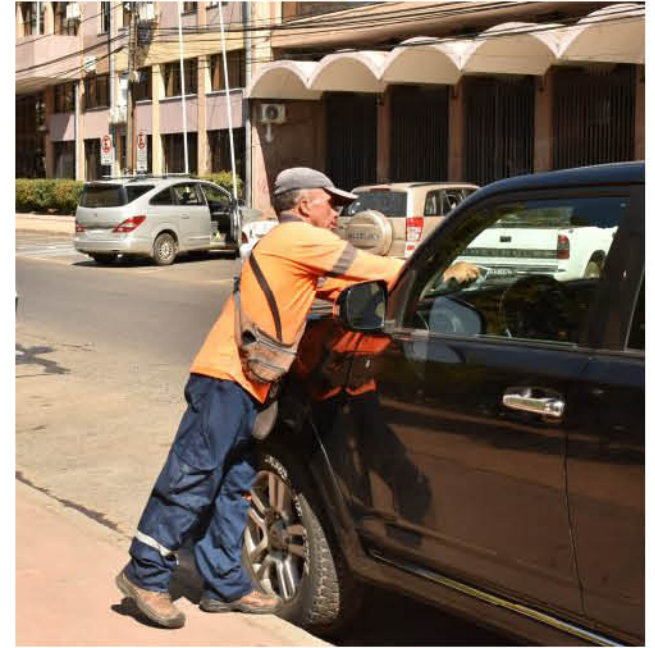
Agregó que el Código del Trabajo, en el artículo 184 bis, determina que ante peligro grave inminente, un trabajador puede suspender el desarrollo de sus funciones. “El problema es que no hay duda de que estamos frente a un peligro grave. El tema inminente es inmediato, no potencial. Ahora, una interpretación restrictiva podría significar que ese trabajador que deja de prestar servicios, en realidad ha hecho abandono de su trabajo y podría ser despedido. Dudo mucho que un empleador aplique esa medida, pero también se debe explicar al trabajador que existe siempre el riesgo que se le acuse de abandono de trabajo. La norma en ese sentido no es clara y más aún en estos tiempos en que desde la Inspección del Trabajo hay imposibilidades de fiscalizar porque los funcionarios están realizando teletrabajo. Excepto la revisión de documentos, no hay visitas a terreno, salvo los accidentes graves y fatales”.

LAS CONSULTAS MÁS RECURRENTES

Ante las dudas más frecuentes, hizo referencia a la Ley de Licencias Médicas. “El documento debe ser entregado por un facultativo. A una persona que se encuentre en cuarentena, eso le permitirá acceder a un subsidio que justifique su ausencia en el trabajo y luego acceder a un subsidio que reemplace las remuneraciones”.

Sobre el contrato de trabajo y eventuales nuevas indicaciones, manifestó que “los trabajadores tienen que entender que el contrato de trabajo es un acuerdo de voluntades y cualquier modificación debe ser de mutuo acuerdo. Ahí hay un amplio espacio para negociar y conversar con el empleador. Las vacaciones no pueden ser impuestas unilateralmente salvo un solo caso, en el feriado colectivo, cuando el empleador cierra la empresa y le da a todos el feriado, los 15 días hábiles legales de vacaciones, al grupo en su conjunto o bien a una sección de la empresa. El resto tiene que ser de común acuerdo con el empleador”.

En otro orden, abordó las dudas en materia de sueldos y mantención de remuneraciones. “Si la decisión de cerrar



LA LEY FACULTA UN PERMISO sin goce de sueldo previo acuerdo entre empleador y trabajadores. La pregunta es si es o no justo.

por el empleador es unilateral, ya sea por temas de seguridad, porque las condiciones económicas no se dan, tiene que seguir manteniendo las condiciones económicas de los trabajadores. Ahora, si el cierre es por una orden de la autoridad, como por ejemplo, Ministerio de Salud o una autoridad mayor, eso se podría considerar fuerza mayor o caso fortuito. Eso se verá en cada caso y los tribunales tendrán que decidir qué es lo que ocurre en definitiva, pero al ser caso fortuito

o fuerza mayor, el empleador queda liberado de la obligación de pagar remuneraciones. Eso en principio, por eso es siempre mejor privilegiar un acuerdo y una conversación”.

Por otra parte, el abogado angelino precisó que están en desarrollo varios procesos de negociación colectiva. “Hasta ahora, el 90% ha firmado acuerdo para suspender ese procedimiento. Por ejemplo, el Supermercado Unimarc de Los Ángeles estaba con esa situación”, detalló.



En MITTA seguimos recorriendo nuevos caminos. A partir del **1 de marzo** tendremos listas nuestras nuevas oficinas en la región del Biobío. Encuéntranos en **Av. Las Industrias Pedro Stark Troncoso N° 7.110, Los Ángeles.**

Llámanos al 223605767 / 223605754 / 223605757

mitta.cl

MITTA
Rent a Car & Leasing Operativo

FIESTA DE SAN SEBASTIÁN

Cancelación de celebración de San Sebastián: la medida que evitó un contagio masivo de COVID-19

Gonzalo Meller
prensa@latribuna.cl

La fiesta religiosa más importante del sur del país arribó el 2019 un aproximado de 500 mil devotos católicos a Yumbel desde distintas partes del país, para dar una ofrenda a la imagen de San Sebastián. En el conocido popularmente como "20 chico", se congrega anualmente a gran cantidad de peregrinos, entre quienes hay muchos que se encuentran en el grupo de mayor riesgo de muerte por la pandemia global que está gol-

peando fuertemente al país: los adultos que son mayores de 65 años. Dados los datos anteriores, y considerando que el principal mecanismo de contagio del coronavirus es de persona a persona, sumado a que a nivel país ya existen 632 casos -409 de la región Metropolitana- y un fallecido, se optó por evitar un contagio masivo de la enfermedad con posibles resultados catastróficos. Como lo aseguraron distintas autoridades, tanto del gobierno como eclesíásticas, "el santo estará todo el año", por lo que cerrar la ciudad y cancelar el evento fue una decisión que salvará cientos de vidas.



GRUPO DE RIESGO POR CORONAVIRUS

Los especiales cuidados de los pacientes inmunodeprimidos

Se trata de personas que tienen su sistema inmunológico debilitado por enfermedades o por tratamientos de cáncer, incluso si ya salieron de esas condiciones. Acá contamos sus experiencias y cuidados.

Juvenal Rivera
deportes@latribuna.cl

El aumento de los casos de coronavirus en el territorio nacional ha hecho que Pamela extreme los cuidados de salud hacia su madre, Verónica. Y aunque su progenitora solo tiene 57 años, igualmente es parte del grupo de pacientes de mayor riesgo frente a los embates del COVID-19.

Claro, no es porque Verónica esté dentro del rango de edad que, de acuerdo con los especialistas, es el más vulnerable frente a la enfermedad. Porque, hasta donde lo dicen las cifras de la OMS, el grupo de mayor riesgo son las personas mayores de 70 años. De hecho, la primera víctima por coronavirus en Chile fue una mujer de 83.

Pero el caso de Verónica es distinto. A sus 57 años, ha debido enfrentar dos veces al cáncer. La primera vez fue hace algo más de seis años y la última vez fue hace muy poco, hace solo unos meses, cuando dio por terminado el tratamiento que incluyó quimio, radioterapia y mucha esperanza para eliminar células cancerígenas de su organismo.

Sin embargo, el efecto colateral es la baja en su sistema inmunológico. "Aún no se recupera del todo, así que tiene sus defensas muy bajas", explica Pamela, quien no deja de evidenciar la preocupación por su madre.

He ahí el punto crucial. Si Verónica se expone al virus y se contagia, la evolución de la enfermedad puede ser mucho más agresiva por el mal pie de su sistema de defensa.

Es lo que se conoce como paciente inmunodepresivo e involucra a todos quienes están en tratamientos o hayan salido de procedimientos contra el cáncer, en pacientes crónicos como los enfermos renales que se deben dializar

día por medio, además de aquellos afectados por lupus y artritis reumatoide, entre otras afecciones de salud.

Con ellos, las medidas de resguardo y control se han incrementado de manera exponencial. O así debiera ser.

De hecho, Pamela cuenta que aunque Verónica trabaja en una tienda del centro de la ciudad, ya se consiguió una licencia médica y se fue a instalar a una casa en el campo hasta que se aplaque la propagación de la enfermedad.

Ya se vacunó contra la influenza para estar mejor preparada frente a los meses de incertidumbre que se avecinan. Así y todo, el fin de semana tuvo mucha tos con flemas y Pamela pensó seriamente llevarla al médico para que la revisaran. Sin embargo, el domingo amaneció mejor y descartó esa posibilidad. Igualmente le recomendaron que solo en los casos de mucha necesidad, fuera a un centro de salud. Mientras tanto, que los evite.

En una situación similar se encuentra la concejala de Los Ángeles, Myriam Quezada. Justo cuando retomara sus labores en el Concejo Municipal después de estar más de un año fuera de actividad para enfrentar un cáncer de mamas, se declaró el primer caso en el país.

Es decir, ella también es parte de ese grupo de pacientes con su sistema inmunodeprimido y, frente a esa realidad, "tengo que extremar los cuidados", declara desde su casa, que convirtió en refugio para realizar una cuarentena obligatoria.

Aunque el sábado estuvo en la sesión del Concejo Municipal que acordó visar un decreto que estableció cuarentena parcial en la comuna, igualmente estuvo provista de una mascarilla y de alcohol gel para desinfectar sus manos.

Después se eso, se ha recluso de manera definitiva en su hogar "y con todas las medidas de mi entorno, con mi familia. Mi esposo tuvo que elevar una solicitud para trabajar desde la



LA CONCEJALA MYRIAM QUEZADA ha debido extremar los cuidados luego de la aparición de casos de coronavirus. Su condición inmunológica quedó feble después del tratamiento para enfrentar un cáncer mamario.

casa con el objeto de no ser un objeto contaminante".

Así que, desde el sábado, la premisa es supersimple: "Cero visitas y cero salidas".

La concejala reflexiona: "Estamos en presencia de una pandemia tan grave, que todas las medidas tienen que ser muy responsables y se deben extremar. Nada se debe minimizar".

De paso, envía "muchas fuerzas a todos quienes estén en este proceso y a toda la población en la medida que cumplamos las instrucciones de la autoridades centrales y local. Esperemos que entre todos podamos salir airoso de esta crisis tan compleja que se vive a nivel mundial".

RECOMENDACIONES

De acuerdo con el reporte de la Sociedad Española de Inmunología, hasta ahora no hay datos del comportamiento del virus en individuos con inmunodeficiencias primarias o secundarias (como los pacientes en tratamiento con fármacos inmunosupresores).

La situación de cada paciente será, además, variable, y dependerá del tipo de inmunodeficiencia que

presenta, bien sea de tipo celular o de anticuerpos, del tratamiento que esté llevando actualmente, así como de otros posibles factores médicos, como edad y padecer o no una enfermedad pulmonar crónica, entre otros.

Como ocurre con otras infecciones virales respiratorias como la gripe, es posible que los pacientes inmunodeprimidos o con enfermedades crónicas debilitantes o de edad avanzada, se enfrenten a un riesgo mayor de infecciones (y, eventualmente, complicaciones) que el resto de la población.

Es conveniente, por tanto, que los pacientes inmunodeprimidos sean cuidadosos. Las precauciones que deben tomar estos pacientes inmunodeprimidos para evitar contagiarse por el nuevo coronavirus son, en principio, las mismas que para la población general, aunque con algunos matices:

1. Mantener una higiene correcta. Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o bien, con un desinfectante para manos a base de alcohol (al menos 60% de alcohol), especialmente: después de ir al baño, antes de comer, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, y después del contacto directo con personas enfermas o su entorno. Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca antes de lavarse las manos. Debe realizarse la limpieza habitual de las superficies de la casa/oficina regularmente.

2. Usar pañuelos desechables. Si no se tienen a mano, no es conveniente taparse durante un estornudo con la mano, ya que son las extremidades que se utilizan para interactuar con los demás, por lo que es más conveniente taparse con la cara interna del antebrazo en el momento de toser o estornudar y lavarse las manos enseguida. Si utiliza un pañuelo desechable, luego

tírelo a la basura.

3. Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas o mantenga una distancia de al menos dos metros con personas que padecen síntomas de infección respiratoria, (fiebre, tos, dolores musculares generalizados, dolor de garganta o dificultad respiratoria), y no compartir con ellas las pertenencias personales.

4. Quédese en casa si se encuentra enfermo. Se recomienda por la probabilidad de transmitir la infección a los compañeros de trabajo. Además, en estas personas que van a trabajar enfermas se observa con frecuencia una inevitable disminución en la productividad.

5. Trate de seguir una correcta alimentación. El contagio de las infecciones respiratorias depende en gran medida de la fortaleza del sistema inmunológico. Una buena alimentación es clave para su organismo.

6. Evite las grandes aglomeraciones. Particularmente en niños con inmunodepresión, se recomienda no asistir a lugares donde pueda haber aglomeraciones o excesivo contacto con otras personas.

7. Evite el consumo de tabaco y alcohol. Además de ser perjudiciales para la salud, estas sustancias debilitan el sistema inmunológico, por lo que el organismo es más vulnerable ante enfermedades infecciosas.

8. Evite viajar si tiene fiebre y tos. No debe viajar si tiene fiebre y síntomas de infección respiratoria para evitar contagiar a otras personas. Además, particularmente se deben evitar los viajes a las zonas con mayor concentración de casos de COVID-19, tal y como actualizan de forma periódica las autoridades de salud.

9. Evite compartir comida y utensilios (cubiertos, vasos, servilletas, pañuelos, etc.) y otros objetos sin limpiarlos debidamente.

RECOMENDACIONES



Lavarse las manos frecuentemente por 20 segundos.



Evite las grandes aglomeraciones.



Usar pañuelos desechables, luego tirarlos a la basura.



Evite el contacto cercano con personas que estén enfermas.

ALIMÉNTENSE CORRECTAMENTE

Una despensa adecuada mejora sus defensas y es la mejor arma frente al coronavirus

La experta en nutrición, Nicole Lasserre, comentó que actualmente existe mucha información falsa circulando en internet, por lo que la información oficial es trascendental para hacerse resistente al COVID-19.

Gonzalo Meller
deportes@latribuna.cl



LA PROFESIONAL ASEGURÓ que cualquier dieta debe ir acompañada de ejercicio, que también ayuda a potenciar las defensas.

Haciendo hincapié en que una de las formas más trascendentales de afrontar el COVID-19 actualmente es informándose de manera correcta, y aseverando que incluso en temas de nutrición "hay mucha información falsa circulando ante el coronavirus", la magíster en Nutrición Humana, académica en la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás Los Ángeles, Nicole Lasserre, entregó algunos tips para que la comunidad se alimente de forma saludable fortaleciendo sus defensas durante esta pandemia.

Conforme a las noticias falsas, la nutricionista puntualizó que circuló por internet un documento en el que se recomendaba, para afrontar la enfermedad, la dieta alcalina, la cual aseguraba que si uno mantenía un PH alcalino, el virus no atacaba el sistema. "Esto sería completamente falso; no existe información hasta el momento y esa dieta tampoco se ha comprobado científicamente", desmintió la experta.

Así como existen muchas noticias falsas más, afortunadamente también hay verdaderas, y entre las

fidedignas relativas al sistema inmunológico, Lasserre se refirió al arribo del otoño, cuando bajan las temperaturas y con ello aparecen nuevos microorganismos, los cuales atacan principalmente a la población más vulnerable, por lo tanto, se debe estar preparado para la situación.

FRUTAS, VERDURAS Y LEGUMBRES

Lasserre comentó que uno de los puntos importantes para fortalecer el sistema inmunológico es tener en

cuenta la situación de estar sanos o ya portar algún virus. "La mayoría de las personas, cuando están con sintomatologías de resfriado de distintos tipos, presentan dolor de garganta, fiebre y se va el apetito, entre otros, por lo que es muy importante que podamos, ante todo, hacer modificaciones en la dieta, sobre todo ingerir mayor cantidad de líquido y no dejar de consumir frutas y verduras", precisó la nutricionista.

La experta agregó que existen distintas técnicas dietéticas, como por ejemplo "ofrecer la fruta molida, picada, en zumos o con una bombilla en caso de dolor de garganta, pero lo más importante es al menos cinco raciones de fruta y verduras todos los días".

Enfatizó que su consumo es fundamental porque "nos van a entregar complejos de vitaminas mucho más efectivos que los suplementos que compramos en la farmacia, especialmente cuando combino frutas y verduras, porque es más efectiva la absorción". La profesional aseveró que para que haya un aumento en las defensas, también hay alimentos que se deben evitar.

Además, Lasserre aconsejó "tratar de consumir legumbres dos o tres veces al día, ya que son una

buen fuente de hierro, vitaminas y minerales, además de fibras para nuestro organismo".

UNA DESPENSA ADECUADA

Entre las medidas actuales para frenar el avance de la enfermedad se encuentra la cuarentena en casa, por lo que a la hora de abastecerse, es importante pensar en tener una despensa adecuada dentro del hogar.

La experta explicó que dentro de una canasta básica normal, la mayoría de las personas se acercan a los alimentos no perecibles porque no se sabe cuánto va a durar la crisis mundial, pero afirmó que en tal caso, "las frutas y verduras congeladas también son una excelente opción, pierden algunas propiedades, pero son pocas", por lo que recomendó que "dentro lo posible, obtener frescas; los almacenes locales han continuado funcionando de manera normal, por lo tanto, nos podemos abastecer de frutas y verduras para la semana".

Entre otros consejos para tener una despensa adecuada, la profesional destacó que se deben evitar las bebidas y alimentos azucarados, ya que "la ansiedad nos puede llevar a consumir estos alimentos en

exceso, y eso va a deprimir nuestro sistema inmunológico, además de que nos aportará calorías vacías que no vamos a ocupar".

Los lácteos no son indispensables, siempre y cuando se pueda suplir ese requerimiento de calcio, por eso es muy importante buscar otras fuentes y también consumir yogurt y leches fermentadas, que contribuyen a mantener una salud intestinal.

LIMITAR CONSUMO SEMANAL DE CARNES Y OTROS

Respecto al consumo de carnes rojas, la recomendación de la nutricionista es máximo una vez a la semana, lo cual "puede prevenir ciertas enfermedades, como algunos tipos de cáncer y resfriados".

En general, la experta sugirió el consumo de alimentos de origen animal y limitar lo más posible carnes y pescados dos veces por semana, huevos tres a cuatro veces por semana, y queso en forma moderada, al igual que los embutidos y carnes grasas, como longanizas, vienas, jamón. "Todos esos productos evitarlos y no considerarlos dentro de los alimentos que vamos a necesitar para estas semanas", concluyó la nutricionista.

COMA MÁS



Frutos secos



Frutas y verduras



Legumbres

COMA MENOS



Huevo



Carnes y pescados



Quesos

¡YO SOY PYME!



ANUNCIA TU NEGOCIO CON NOSOTROS CONTÁCTANOS Y TE OFRECEMOS LA MEJOR ALTERNATIVA

+56 9 7359 1792 c.lavin@latribuna.cl

+56 9 4257 7926 mbon@latribuna.cl

+56 9 4257 7870 sibieta@latribuna.cl

DELIVERY
Los Ángeles



COMBO ONCE

- 500 GRS DE QUESO LAMINADO
- 250 GRS DE CECINA
- 2 PATÉ
- 1 PERNIL COCIDO
- 1 KG DE VIENESAS
- 10 HAMBURGUESAS

\$18.000

+56 954 184 728

Patinaje Artístico
SANTA MARIA DE LOS ANGELES

Deportista y ex seleccionada Nacional Kinesiologa, Técnico Nivel A acreditada por el COCH y la Federación Chilena de Hockey y Patinaje

Daniela Lagos Carrasco

ADMISIÓN 2020 ABIERTA

INSCRIBETE

+569 53845372
+569 49367594

Patinaje Artístico Santa María de los Angeles

EXPRESIÓN CORPORAL - PREPARACIÓN FÍSICA

CUPOS LIMITADOS

¡APROVECHA!

MATRÍCULA GRATIS
EN KUMON LOS ANGELES

VEN A CONOCERNOS Y APROVECHA ESTA PROMOCIÓN HASTA EL 13/04. ADEMÁS, REALIZA UN TEST DE DIAGNÓSTICO SIN COSTO.

AV. ERCILLA Nº 195, LOCAL 19, PASEO ALCORTA.
+569 6822 3612

MATEMÁTICAS
LENGUAJE
INGLÉS



KUMON

“JR LA VEGA”
“Distribuidora de Vinos y Licores”

¡Gracias por su Preferencia!



JR DISTRIBUIDORA

José Manso de Velasco 499 Los Angeles

Comercial Santa Rita, Local 18 43 2 578793

MAGISTER
CAPACITACIONES

DIFERENTES OPCIONES EN
CURSOS CORTOS

<p>AREA EDUCACIONAL - BELLEZA ADMINISTRACIÓN</p> <p>Asistentes de Párvulo Aula y Educacional Inspector Educacional Estética Integral / Peluquería Mnucure / Maquillaje Masajista / Barbería Sec. Adm. Bilingüe Cajero Bancario Adm. de Empresas</p>	<p>AREA SERVICIOS - SALUD OTRAS AREAS</p> <p>Primeros Auxilios Asistente Dental Repostería Cocina Internacional Manipulación de Alimentos Guardia de Seguridad Téc. de Computación Básica Confección Textil Diseño de Vestuario</p>	<p>OTROS CURSOS</p> <p>Pedicure Barbería Depilación Maquillaje Pestañas Keratina Color</p>
---	---	--

Villagrán Nº 123 Fonos: (43) 2317304 +569 99520713
contacto@magistercapacitaciones.cl magistercapacitaciones@gmail.com
Visita: www.magistercapacitaciones.cl

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO

VISA Mastercard MAGNA

Red compra

transbank.

Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles

Guía Profesional

PSICÓLOGA

MARCELA TRONCOSO ESCOBAR

Psicóloga Clínica,
Psicóloga Jurídica,
Terapeuta familiar
y de pareja

Consulta
Gabriela Mistral N°79
Fono: 43-2230298
www.marcelatroncoso.cl

ESTE ESPACIO PODRÍA SER TUYO

PARA QUE TODOS TE VEAN PUBLICA CON LA TRIBUNA

www.latribuna.cl
Fono: 43-2311040
Colo Colo 464, Los Ángeles

Guía de Utilidad Pública

Teléfonos de Emergencia	
Hospital Los Ángeles	2336000
Ambulancia (SAMU)	131
Cruz Roja	2314057
Hospital (Mesa central)	2336000
Clínica Los Andes	2210256
Clínica Adventista	2524300
Fonasa	2332113
Bomberos	132
Investigaciones	134
Carabineros	133
Carabineros (Fono Drogas)	135
Prefectura Bío Bío N° 20	2243000
Tenencia Carreteras Bío Bío	2243042
1ra. Comisaría Los Ángeles	2242024
Subcomisaría Paillihue	2243051
Tenencia Centenario	2243047
Retén Cb. 1ro. René Sepúlveda Parraguez	2243049
Retén El Álamo	2243058
Retén San Carlos	2243059
Retén Santa Fe	2243045
2da. Comisaría Mulchén	2243061
Retén Quilaco	2243080
Retén Rucalhue	2243082
Retén Loncopangue	2243081
3ra. Comisaría Nacimiento	2243084
Tenencia Negrete	2243103
4ta. Comisaría Santa Bárbara	2243106
Tenencia Antuco (F)	2243127
Tenencia Alto Bío Bío (F)	2243139
Retén Villucura	2243125
Retén Quilleco	2243129
Retén Canteras	2243137
Retén Tucapel	2243133
Retén Polcura	2243136
Retén Trupán	2243135
5ta. Comisaría Yumbel	2243142
Subcomisaría Cabrero	2243168
Subcomisaría Laja	2243178
Retén Monte Águila	2243176
Retén Salto del Laja	2243044
Retén Tomeco	2243175
Retén Río Claro	2243164
Retén San Rosendo	2243162
Retén Rere	2243165
Cementerio Parque del Sur	2315152
Cementerio Parque Santa María	2315152
CGE Distribución S.A.	600-7777777
Abastible	2313147
Enagas	2322498
Essbío	2321151
Fono Sida (N° nacional)	800-202120
Fono Sida (N° local)	2320099
Conaf	130
Incendios Forestales	2322126
Juzgado de Letras N° 1	2312439
Juzgado de Letras N° 2	2321666
Juzgado de Letras N° 3	2321116
SII	2218800
Asistencia a contribuyentes SII	2218813

Más información en Colo – Colo 464 Los Ángeles / teléfono 43 2311040

Restaurant y Cocinería

ITA

Delicias a su servicio

DESAYUNOS, ALMUERZOS DE 7 A 16:00 HORAS DE LUNES A SÁBADO.

Locales 32 y 33 Vega Techada, Los Ángeles.

40 años de trayectoria. Atendido por sus propios dueños

CONTACTO: 977932853

BUSES PORVENIR
Te acompaña en tu Camino...



Arriendo de Buses - Viajes Especiales - Traslado de Personal MiniBuses - Buses

Cotice con nosotros: +569 90892026
busesporvenir@gmail.com

HM | HOTEL MULCHÉN

CALEFACCIÓN CENTRAL - AIRE ACONDICIONADO - SHOWER DOOR - ESTACIONAMIENTOS PRIVADOS - FRIGOBAR - TV CABLE - WI FI.

Villagra 510 Mulchén / a 4 kms. Ruta 5 Sur.

Gran salón de eventos frente a la plaza de armas.

reservas@hotelmulchen.com +56 43 256 9136
hotelmulchen@outlook.com +56 9 90430617 +56 9 78978632

BUSES TJM

RECORRIENDO LA VIII Y IX REGIÓN

CONCEPCIÓN - LOS ÁNGELES (Directo c/ 30 Min)
TEMUCO, VILLARICA Y PUCÓN

DESDE TU SMARTPHONE / www.busestjm.cl

432-369584 / 412-311124

Amaco
SERVICIOS AMBIENTALES

LIMPIEZA DE FOSAS SÉPTICAS Y ARRIENDO BAÑOS QUÍMICOS

Moderno sistema de limpieza. Atención rápida y efectiva. VENTA DE QUÍMICO PARA BAÑO

Los Ángeles: Calle 3 Lote 35 El Maitén Fono: 962194284-966777851
Concepción: Luis Acevedo N° 45 Chiguayante Fono: (41) 2357632
Chillán: Lote 11 Fundo Chiquimávida s/n Fono: (42) 2971375

Coopere con el Hogar de Ancianos Don Orión

www.hogardonorione.cl

Haga su depósito en la cuenta N°68059710
Banco Crédito e Inversiones, a nombre de
Congregación Pequeña Obra de la Divina Providencia
Gentileza: Diario La Tribuna

Coronas de Caridad en:

Hogar de ancianos DON ORIONE	Néstor del Río 500	F. 2362164
Parroquia Ntra. Señora del P. Socorro	Colón 1226	F. 2233343
Diario La Tribuna	Colo Colo 464	F. 2311040
Margarita Pocarobba	Almagro 1120	F. 2362382

4 AÑOS

RADIO SAN CRISTÓBAL

97.5 fm



CONTACTO 2314987

DESTACADOS

VENDO CASA
CONDOMINIO PLAZA SAN MARCOS
 310 m², más piscina, bodega, sitio 5.105mts².
 Avda. Los Quillayes, casa A-15 ☎ 983026466

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO
 Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles
Aquí se paga hoy! VISA

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO
 Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles
Aquí se paga hoy! VISA

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO
 Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles
Aquí se paga hoy! VISA

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO
 Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles
Aquí se paga hoy! VISA

ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO
 Fono: 432 311040 | www.latribuna.cl | Colo Colo 464, Los Angeles
Aquí se paga hoy! VISA

Propiedades Venden

Se vende casa Lago Conguillío
 1693 \$22.000.000.-
 conversable 998416069

Empleos Buscan

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como ayudante de cocina, o en casa particular. ☎ 956337749

SE OFRECE SEÑORA para cuidar adulto mayor, o como asesora de hogar. ☎ 947376408

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar como cajera, atención a público, vendedora, etc. Técnico en administración de empresas, disponibilidad inmediata. ☎ 971012013

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en labores de limpieza (con experiencia), o como vendedora, enseñanza media completa, disponibilidad inmediata. ☎ 962769366

Empleos Buscan

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como garzona, ayudante de cocina, hacer aseo en oficina, asesora de hogar, de lunes a viernes o 3 veces en la semana de 09:00 16:00 horas ☎ 948483673

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar de lunes a viernes puertas adentro, adultos, matrimonios, señora sola. ☎ 965930912

SE OFRECE INGENIERO en administración con experiencia. ☎ 950560178

SE OFRECE SEÑORA para cuidar adulto mayor, con curso de geriatría, con experiencia, puede ser de 15:00 a 20:00 hrs. ☎ 988116285

SE OFRECE SEÑORA para hacer aseo, cuidar niños o adulto mayor, por medio día. ☎ 976681654

SE OFRECE SEÑORITA buena presencia, con título de técnico en trabajo social, para trabajar en el área de supermercados, con experiencia. ☎ 947995074

Empleos Buscan

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar, ayudante de cocina, cuidado de niños. ☎ 987506150

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en labores de aseo o cuidando niños, de lunes a viernes o tres días a la semana, \$ 2.000.- la hora. ☎ 987703988

SE OFRECE JOVEN para trabajar en fábrica, vendedor, ayudante de cocina, guardia de seguridad o cualquier rubro. ☎ 946698099

SE OFRECE SEÑORA como asesora de hogar, jornada media o completa. ☎ 981979510

SE OFRECE SEÑORA como asesora de hogar, cuidado de adulto mayor, cuidar parcela, campo o casa. ☎ 945578743

SE OFRECE SEÑORA con experiencia como dueña de casa, puertas afuera o dentro, con recomendaciones. ☎ 944994280

SE OFRECE SEÑORITA para atención al cliente, vendedora, mesera o niñera. ☎ 956504030

SE OFRECE SEÑORITA para cuidado de niños, con número de recomendación, ayudante de cocina o labores de aseo. ☎ 996726205

SE OFRECE SEÑORA responsable para hacer aseo en oficinas, casa particular o cuidar niños. ☎ 963413487

SE OFRECE SEÑORA para bañar perros, desparasitar, limpiar oídos, corte de uñas, transporte incluido. ☎ 987097792

SE OFRECE SEÑORA para trabajar puertas afuera de lunes a viernes, disponibilidad inmediata. ☎ 954490399

SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en cuidados de niños o adulto mayor, o labores de casa, tres veces por semana de 09:00 a 15:00 hrs. ☎ 964225728

SE OFRECE PERSONA para trabajar en restaurante o casa particular, en Los Angeles. ☎ 956337743

SE OFRECE SEÑORA para cuidado adulto mayor, diurno, vespertino, fines de semana, festivos, con experiencia, dentro y fuera de la ciudad. ☎ 992967484

SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar, cuidado de adulto mayor, ayudante de cocina, o labores de oficina. ☎ 956314376

SE OFRECE SEÑORITA para cuidado de adulto mayor, con experiencia de años, de lunes a viernes, dentro y fuera de la ciudad. ☎ 990708531

Empleos Buscan

SE OFRECE SEÑORA para trabajar de lunes a viernes, por todo el día. ☎ 947082370

Servicios

SE OFRECE MAESTRO gasfitería y construcción general, termofusión, soldadura plata, trabajos en agua potable, alcantarillado, gas, pavimentos, cerámicos y radieres. ☎ 989804663

SE OFRECE MATRIMONIO para cuidar parcela con suelo, solo labores de campo. ☎ 932753564

SE OFRECE CABALLERO con motosierra propia, para hacer astillas, voltear árboles, dentro de Los Angeles, disponibilidad inmediata. ☎ 936529597

SE OFRECE MAESTRO en cerámica, porcelanatos, piedra laja, piso flotante, radier. ☎ 931398612

SE OFRECE CARPINTERO para hacer ampliaciones, techumbres, 2do piso, cerámicas, galpones, disponible. ☎ 95641231

SE OFRECE GUARDIA con curso OS-10 al día, disponibilidad inmediata. ☎ 993546232

SE OFRECE GASFITER maestro de construcción general, agua, alcantarillado, gas, calefont, fosas sépticas, etc. ☎ 989804663

SE OFRECE CABALLERO con motosierra para cortar árboles y hacer leña. ☎ 959245328

SE OFRECE MAESTRO para todo tipo de trabajos en general. ☎ 964664569

SE OFRECE CABALLERO con motosierra propia, para hacer astillas, voltear árboles, disponibilidad inmediata. ☎ 936529597

SE OFRECE MAESTRO pintor, en general. ☎ 982306419

SE OFRECE MAESTRO pintor, para todo tipo de trabajos, yeso, pasta muro, decorador exterior e interior. ☎ 965364444

SE OFRECE MAESTRO pintor, para trabajar dentro y fuera de la ciudad, para todo tipo de trabajos, cerámicos, techos, alfombras. ☎ 965364444

SE OFRECE MAESTRO pintor, trabajos de gravillado, reparación de techo en general. ☎ 9462668805

Servicios

SE OFRECE GASFITER reparación e instalación de calefont, baños, cocinas, tinajas, lavaplatos, gas, cañerías, alcantarillado. Etc. ☎ 962619785

SE OFRECE PINTOR para todo tipo de pinturas en general, diseño interior y exterior. ☎ 964664569

SE OFRECE MAESTRO pintor, pinturas en general, reparaciones, empastes, casa. ☎ 946268805

SE OFRECE MAESTRO en cerámicas, porcelanato, piedra pizarra, laja, piso flotante, radier. ☎ 931398612

SE OFRECE MAESTRO carpintero, terminaciones, ampliaciones casa, galpones, techumbres cerámica, segundo piso. ☎ 956412317

SE OFRECE MAESTRO en cerámica, porcelanato, piedra pizarra, piso flotante, radier, carpintería. ☎ 934398612

Varios

SE VENDE SILLA de comer de bebé o más años, marca Infanti, en perfecto estado, \$50.000.-. ☎ 979734052

SE VENDE COLCHÓN 1 1/2 plazas Termiflex, \$25.000.-. ☎ 959119987

SE VENDE ZAPATOS de cuero de niña (escolar) número 30, nuevos sin uso en su caja, valor \$5.000.-. ☎ 972047447

SE VENDE COCINA Ferrilloza 5 platos, 2 hornos y churrasquera. ☎ 978504723

SE VENDE BUZOS nuevos de colegios, \$5.900 c/u. ☎ 977576698

SE VENDE MESA plegable de 90x90 cms, para picnic, valor \$10.000.-. ☎ 963120748

SE VENDE HORNO eléctrico de panadería nuevo, conversable \$2.000.000.-, y campana de panadería \$200.000.-, conversable. ☎ 962625715

SE VENDE SITIAL valor \$30.000.-. ☎ 963120748

SE VENDE GANSOS chinos \$30.000.- c/u, pavos \$22.000.- c/u, y ajos chilotes \$5.000.- el kilo. ☎ 989328312

Varios

SE VENDE ROPA de dama y de varón (diferentes tallas), valores conversables. ☎ 977576698

SE VENDE BUZOS de colegio Adventista, tallas 8 y 10, valor conversable. ☎ 965780298

SE VENDE MÁQUINA para fumigar, de 16 litros \$25.000.-. ☎ 973127799

SE VENDE ZAPATOS nuevos de dama n° 37, y vestidos de fiesta talla 50 y talla m. ☎ 977576698

SE VENDE TERNO de varón, talla 44. ☎ 432316546

SE VENDE BOLSO de viaje, de cuero antiguo (74 años), en buen estado \$20.000.-. ☎ 979734052

SE VENDE PLANTAS de tomate. ☎ 954554703

SE VENDE COCINILLAS a gas y mopas para hacer aseo ☎ 973127799

SE VENDE TOILET W.C. estanque más asiento, valor \$15.000.-. ☎ 963120748

SE VENDE DIARIOS por kilo a \$200 pesos. ☎ 982108951

CUPÓN AVISOS

☎ Teléfono:

23 DE MARZO DE 2020

DATOS PERSONALES

Nombre:

R.U.N.:

Teléfono:

Dirección:

Ciudad:



¡IMPORTANTE!

CUPÓN DE AVISOS GRATIS

Busca empleo
 (6 días de publicación)
Venta de electrodomésticos usados.
 (3 días de publicación)

AVISOS PAGADOS:
 Contratación de personal, venta y arriendo de casa, terrenos, vehículos, servicios y pensiones. (\$300.- + I.V.A. por palabra, 2 días de publicación)

AVISOS ECONÓMICOS



PUBLIQUE
SUS AVISOS LEGALES AQUÍ

Colo Colo 464, Los Angeles

ÍNDICES BURSÁTILES



Los índices son un promedio de las cotizaciones de una cartera de acciones representativas de un mercado. Se calculan como un promedio ponderado por capitalización de mercado. Los índices entregan una idea general del comportamiento del mercado, y constituyen la principal referencia *benchmark* para comparar el rendimiento de distintos instrumentos financieros.

CON DIVIDENDO

Índice	Valor	% Var.	Rent. 7 días	Rent. 30 días	Rent. 52 sem.	Rent. Año
IPSA	5.106,41	+0,62	0,60	5,58	24,03	23,00
IGPA	25.480,89	+0,58	0,50	5,35	25,18	22,89
INTER-10	6.146,25	+0,36	0,42	4,32	21,42	24,31
BANCA	9.848,47	+0,56	2,24	6,87	33,17	23,69
COMMODITIES	4.422,22	+1,84	1,86	11,56	46,58	31,05
CONST. & INMOB.	6.762,85	-0,32	0,17	7,09	40,54	31,83
CONSUMO	6.103,67	+0,22	-1,37	-0,60	13,47	16,52
INDUSTRIAL	3.171,31	+0,81	2,40	8,15	43,24	42,40
RETAIL	5.818,57	+0,39	2,50	8,92	22,14	14,70
UTILITIES	5.089,54	-0,37	-3,03	0,61	1,83	19,00
IGPA SMALL	41.444,41	+1,08	3,22	12,31	40,90	30,67
IGPA MID	24.069,53	+0,20	-1,12	2,60	15,17	18,01
IGPA LARGE	22.016,29	+0,67	0,69	5,54	24,67	23,49

SIN DIVIDENDO

Índice	Valor	% Var.	Rent. 7 días	Rent. 30 días	Rent. 52 sem.	Rent. Año
IPSA	3.879,67	+0,62	0,60	5,58	20,91	20,37
IGPA	18.900,28	+0,58	0,50	5,34	21,89	20,26
INTER-10	4.519,14	+0,36	0,42	4,32	18,02	21,28
BANCA	5.900,41	+0,56	2,24	6,87	29,21	20,21
COMMODITIES	3.528,62	+1,84	1,86	11,56	43,66	29,67
CONST. & INMOB	4.488,30	-0,32	0,17	7,09	37,39	29,03
CONSUMO	4.372,44	+0,22	-1,37	-0,60	10,56	14,08
INDUSTRIAL	2.545,33	+0,81	2,40	8,15	42,42	41,69
RETAIL	4.850,93	+0,39	2,50	8,92	19,85	13,19
UTILITIES	3.610,08	-0,37	-3,03	0,61	-1,97	14,70
IGPA SMALL	28.868,02	+1,08	3,22	12,31	37,07	27,75
IGPA MID	16.781,33	+0,20	-1,12	2,60	12,47	15,53
IGPA LARGE	16.758,97	+0,67	0,69	5,54	21,53	20,87



INDICADORES

UTM - UTA - IPC

	UTM (1)	UTA (2)	Índice de Precios al Consumidor (IPC)	Variación Porcentual		
				Valor en puntos (6)	Mensual (3)	Acumulado 2019 (4)
2020						
Enero	49.673	596.076	104,32	0,6	0,6	3,5
Febrero	49.723	596.676	104,71	0,4	1,0	3,9
Marzo	50.021	600.252	-	-	-	-
Abril	50.221	602.652	-	-	-	-
Mayo	-	-	-	-	-	-
Junio	-	-	-	-	-	-
Julio	-	-	-	-	-	-
Agosto	-	-	-	-	-	-
Septiembre	-	-	-	-	-	-
Octubre	-	-	-	-	-	-
Noviembre	-	-	-	-	-	-

- (1) UTM = Unidad Tributaria Mensual
- (2) UTA = Unidad Tributaria Anual (UTM x 12)
- (3) Variación mensual : Corresponde a la publicada oficialmente por el INE en cada mes.
- (4) Variación acumulada 2020: Corresponde a la acumulada a la fecha respecto del mes de Diciembre del año anterior.
- (5) Variación Últimos 12 meses: Corresponde a la variación de los últimos doce meses.



U.F. - I.V.P.

Los siguientes valores de la Unidad de Fomento (U.F.) y del Índice de Valor Promedio (I.V.P.) desde el 1 de marzo 2020 hasta el 9 de abril de 2020, de acuerdo a tabla proporcionada por el Banco Central.

FECHA	U.F.	I.V.P.
MARZO 2020		
01/03/2020	28.469,54	29.580,85
02/03/2020	28.475,41	29.583,79
03/03/2020	28.481,29	29.586,73
04/03/2020	28.487,16	29.589,67
05/03/2020	28.493,04	29.592,61
06/03/2020	28.498,92	29.595,55
07/03/2020	28.504,80	29.598,49
08/03/2020	28.510,68	29.601,43
09/03/2020	28.516,56	29.604,38
10/03/2020	28.520,23	29.607,66
11/03/2020	28.523,91	29.610,94
12/03/2020	28.527,58	29.614,22
13/03/2020	28.531,25	29.617,50
14/03/2020	28.534,93	29.620,78
15/03/2020	28.538,60	29.624,06
16/03/2020	28.542,28	29.627,35
17/03/2020	28.545,95	29.630,63
18/03/2020	28.549,63	29.633,91
19/03/2020	28.553,31	29.637,19
20/03/2020	28.556,98	29.640,48
21/03/2020	28.560,66	29.643,76
22/03/2020	28.564,34	29.647,04
23/03/2020	28.568,02	29.650,33
24/03/2020	28.571,70	29.653,61
25/03/2020	28.575,38	29.656,90
26/03/2020	28.579,06	29.660,18
27/03/2020	28.582,74	29.663,47
28/03/2020	28.586,42	29.666,76
29/03/2020	28.590,10	29.670,04
30/03/2020	28.593,78	29.673,33
31/03/2020	28.597,46	29.676,62
ABRIL 2020		
01/04/2020	28.601,15	29.679,91
02/04/2020	28.604,83	29.683,19
03/04/2020	28.608,51	29.686,48
04/04/2020	28.612,20	29.689,77
05/04/2020	28.615,88	29.693,06
06/04/2020	28.619,57	29.696,35
07/04/2020	28.623,25	29.699,64
08/04/2020	28.626,94	29.702,93
09/04/2020	28.630,63	29.706,22

MONEDA

Dólar	851,01	Pesos
Euro	909,00	Pesos
Índice de Tipo de Cambio Multilateral	120,36	Índice

CIFRA GLOBAL

Coronavirus en el mundo: más de 328 mil casos y más de 14 mil muertos en 177 países

La mayor parte de los decesos se han producido en China e Italia, y la cifra de recuperados es de más de 92 mil.

Juan Villalobos
prensa@latribuna.cl

El nuevo coronavirus COVID-19 hasta el momento está dejando más de 328 mil casos de contagio en 176 países del mundo, donde una buena proporción (más de 81 mil) han sido en China, donde se han registrado 3 mil 265 muertes. La cifra de decesos en todo el mundo supera los 14 mil, y la de los recuperados, los 72 mil.

Fuera de China, Italia es el país con más casos y el tercero es ya Estados Unidos. España es el cuarto país del mundo con más contagios y el segundo de Europa, con algo más de 28 mil 500 casos.

De acuerdo a los últimos reportes europeos, es especialmente preocupante la situación en Italia, que supera los 59 mil contagios y ya supera a China en número de muertes, con 5 mil 476. La enfermedad tuvo gran incidencia en Corea del Sur en febrero, pero logró contener la propagación a mediados de marzo.

Y en la carrera de casos por todo el mundo entra con gran fuerza Estados Unidos, que por su tamaño se ha colocado en muy poco tiempo como el tercero con más contagios, con más de 31 mil, aunque apenas ha contabilizado 400 fallecidos.

AISLAMIENTO

La rapidez con la que se extiende el virus ha llevado a varios países a cerrar sus fron-

teras con China e Irán. La Unión Europea ha cerrado sus fronteras exteriores hasta el 17 de abril y más de 85 naciones han prohibido la entrada de viajeros procedentes de países con una gran incidencia, como Italia o España.

Es el caso de Estados Unidos, que ha prohibido la entrada de vuelos europeos durante un mes, como también Israel, Arabia Saudí, Malasia, Nepal, Italia o El Salvador. Otros ciudadanos han de permanecer en cuarentena al viajar a otro país, mientras miles de vuelos en todo el mundo han sido cancelados, millones permanecen confinados en sus casas y la economía mundial se ralentiza.

ASIA

Irán tiene 21 mil 638 casos y mil 685 muertes. Es el país con mayor número de víctimas mortales en Asia, después de China. La mayoría de los casos se concentran en la provincia de Teherán, pero también hay en Markazí y el norte del país. La situación es "grave" para las autoridades, que han cerrado escuelas y universidades, y han suspendido eventos deportivos, culturales, religiosos y reuniones políticas.

Corea del Sur, con 8 mil 897 casos y 104 muertes. Su vecina del norte, que hasta la fecha no ha reportado un solo caso, ha logrado contener la expansión de la enfermedad a base de análisis masivos y responsabilidad ciudadana.

Por su parte, Corea del Norte han prohibido el uso de transporte público sin usar



LA RAPIDEZ CON LA QUE SE EXTIENDE el virus ha llevado a varios países a cerrar sus fronteras para aislar de forma segura a su población.

mascarillas para contener la posible expansión del coronavirus, aunque no ha reconocido ningún caso oficialmente.

Japón, con 1056 casos y 43 muertes. Además de los casos confirmados del crucero Diamond Princess, hay 1007 contagios en el archipiélago. Han muerto 43 personas, ocho de ellas en el crucero.

Malasia, con 1183 casos y ocho muertes. Las autoridades han cerrado temporalmente sus fronteras a los pasajeros procedentes de China y Corea del Sur, y han cancelado los vuelos hacia y desde estos países.

EUROPA

Italia, con 59 mil 138 casos y 5 mil 476 muertes. Fue el foco del brote en Europa cuando empezó a detectar casos en

la última semana de febrero y ya es el segundo país del mundo con más contagios. El Gobierno italiano ha cerrado escuelas y todos los comercios, excepto farmacias y tiendas de alimentación, y ha prohibido entrar y salir del país. El 20 de marzo se convirtió en el país que mayor número de muertes registró en un día al notificar 627.

España, con 28 mil 603 casos y 1756 muertes). El primer fallecimiento en España tuvo lugar en la Comunidad

Valenciana el 13 de febrero y fue descubierto en la autopsia posterior. El resto se produjeron durante las primeras semanas de febrero y marzo en Madrid, País Vasco, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Cataluña, Aragón, Andalucía, Comunidad Valenciana, La Rioja, Extremadura, Galicia, Asturias, Navarra, Baleares, Canarias y Murcia. Más de 70 países han impuesto restricciones a los viajes de ciudadanos procedentes de España.

Alemania y Francia son los países con mayor número de casos en el continente y también se han blindado: 22 mil 213 contagiados y 84 muertos en Alemania, y 16 mil 018 casos y 674 muertes en Francia.

Suiza acumula 7 mil 014 casos y 75 muertes. Mención aparte merece la situación en el Reino Unido que, a diferencia de sus vecinos, tardó en aplicar medidas más restrictivas. Ya hay 5 mil 683 casos y 281 muertes.

PAÍSES CON MAYOR TASA DE CONTAGIOS EN EL MUNDO



CORONAVIRUS

→ CASOS Y MUERTES EN OTROS CONTINENTES

Asia	Casos	Muertes
Irán	21.638	685
Corea del Sur	8.897	104
Japón	1056	43
Malasia	1183	8

África	Casos	Muertes
Egipto	294	10
Sudáfrica	240	
Argelia	201	21

Europa	Casos	Muertes
Italia	59.138	5.476
España	28.603	1756
Alemania	22.213	84
Francia	16.018	674
Suiza	7.014	75

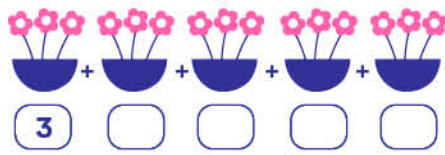


¡No dejes que la distancia física interrumpa tus aprendizajes!

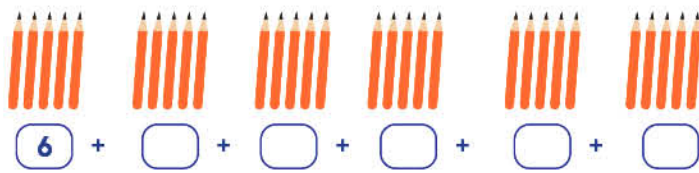
Ingresa a aprendoenlinea.mineduc.cl donde encontrarás recursos digitales para que todos los estudiantes continúen su proceso educativo. Comprométete con una rutina diaria para seguir aprendiendo. Hoy te invitamos a entretenerte aprendiendo con estos ejercicios.

Actividades recomendadas para estudiantes de 3° a 5° básico

1. Mira las siguientes imágenes y luego completa.



Hay _____ maceteros.
Cada macetero tiene _____ flores. En total hay _____ flores.



Hay _____ grupos de lápices. Cada grupo tiene _____ lápices.
En total hay _____ lápices.

3. Lee la hora que indican los relojes y ordena desde la hora más temprana a la más tarde. Indica con el número 1 la hora más temprano y con 5, la hora más tarde.



Anota la hora a la que te despiertas para ir a la escuela durante el año.

Anota la hora que entras a la escuela durante el año.

¿Cuánto tiempo te demoras desde que te levantas hasta que entras a la escuela?







4. Marca con una cruz la hora que corresponde:

Ocho y media	<input type="checkbox"/> 08:30	<input type="checkbox"/> 08:10	<input type="checkbox"/> 08:00
Doce cinco	<input type="checkbox"/> 05:12	<input type="checkbox"/> 12:50	<input type="checkbox"/> 12:05
Tres y cuarto	<input type="checkbox"/> 03:45	<input type="checkbox"/> 03:15	<input type="checkbox"/> 03:04
Seis diez	<input type="checkbox"/> 05:50	<input type="checkbox"/> 10:06	<input type="checkbox"/> 06:10

2. ¡Y sigamos sumando y restando!

$\begin{array}{r} 28 \\ + 24 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 59 \\ - 45 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 435 \\ + 349 \\ \hline \end{array}$
$\begin{array}{r} 44 \\ + 49 \\ \hline \end{array}$	$\begin{array}{r} 63 \\ - 17 \\ \hline \end{array}$	Crea tu propia suma o resta y resuélvela. <input type="text"/> <input type="text"/>

5. ¿Cómo se llaman estos cuerpos geométricos?

A 	B 
<input type="text"/>	<input type="text"/>
C 	D 
<input type="text"/>	<input type="text"/>
E 	F 
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Soluciones

ACTIVIDAD 1	1. Hay 5 maceteros. Cada macetero tiene 3 flores. En total hay 15 flores.	2. Hay 6 grupos de lápices. Cada grupo tiene 6 lápices. En total hay 36 lápices.
ACTIVIDAD 2	$28 + 24 = 52$	$59 - 45 = 14$
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 3
ACTIVIDAD 4	$44 + 49 = 93$	$63 - 17 = 46$
ACTIVIDAD 5	$435 + 349 = 784$	$10:30 = 3$
ACTIVIDAD 6	$06:10$	$05:44 = 1$
ACTIVIDAD 7	$03:15$	$09:24 = 2$
ACTIVIDAD 8	$12:05$	
ACTIVIDAD 9	$08:30$	
ACTIVIDAD 10	$14:05 = 5$	
ACTIVIDAD 11	$10:53 = 4$	
ACTIVIDAD 12	$10:30 = 3$	
ACTIVIDAD 13	$05:44 = 1$	
ACTIVIDAD 14	$09:24 = 2$	

#QuédateEnCasa

SÍGUENOS A TRAVÉS DE NUESTRA PLATAFORMA

f @ t f LIVE

Ferías

Los Carrera
Altura N° 1200

Farmacia de Turno

Ahumada
Colón 468

El tiempo

Los Ángeles	Temuco	Angol	Concepción
Ayer 14° 24°			
HOY 12° 25°			
Mañana 15° 21°	13° 20°	12° 23°	13° 19°

Tribuna EXPRESS

REGÍSTRATE Y REVISAS LAS NOTICIAS EN TU CORREO

@LATRIBUNA.CL Facebook: DIARIOLATRIBUNA
WWW.LATRIBUNA.CL

Horóscopo

♈ ARIES

AMOR: No te ayuda en nada ahogarte en un vaso de agua; las cosas poco a poco comenzarán a mejorar entre ustedes. SALUD: Las complicaciones de salud irán poco a poco desapareciendo. DINERO: Buenas posibilidades de encontrar un nuevo trabajo. COLOR: Rosado. NÚMERO: 21.
21 de marzo al 20 de abril.

♉ TAURO

AMOR: Ten cuidado con caer en tentaciones que pueden terminar por arruinar la relación que tienes. SALUD: Es bueno que salgas a desconectarte un poco del mundo. DINERO: No dejes tareas inconclusas con el pretexto de culminarlas más adelante. COLOR: Blanco. NÚMERO: 12.
21 de abril al 20 de mayo.

♊ GÉMINIS

AMOR: Mantén las cosas entre ustedes como están, para que así todo vaya calmadamente consolidándose. SALUD: Debes tratar de eliminar definitivamente las grasas. DINERO: Poco a poco irás progresando en lo laboral. COLOR: Morado. NÚMERO: 8.
21 de mayo al 21 de junio.

♋ CÁNCER

AMOR: El encuentro con el pasado puede dejarte un gusto interesante e inquietante. Tal vez no sea malo dejarse llevar un poco. SALUD: Mantén en alto ese ánimo. DINERO: Enfócate en tratar de ahorrar la mayor cantidad de recursos que puedas. COLOR: Azul. NÚMERO: 13.
22 de junio al 22 de julio.

♌ LEO

AMOR: No descartes esa idea de iniciar un nuevo romance; esa persona cercana a ti no te es indiferente. SALUD: Necesitas tener más control sobre tus malos hábitos. DINERO: No debes olvidar programar tus finanzas para hacer frente a las deudas pendientes. COLOR: Azul. NÚMERO: 6.
23 de julio al 22 de agosto.

♍ VIRGO

AMOR: Si vas a hacer algo malo, asume las consecuencias que pueda haber. Trata por favor de no hacerlo. SALUD: No permitas que el sedentarismo sea más fuerte que tu deseo de tener una buena salud. DINERO: Cuidado con los gastos al ir finalizando marzo. COLOR: Verde. NÚMERO: 2.
23 de agosto al 22 de septiembre.

♎ LIBRA

AMOR: Entiende que el tiempo no pasa en vano y que será tu mejor aliado para solucionar las cosas. SALUD: No te alejes de los tuyos, ya que podrán ayudarte a enfrentar ese estado depresivo. DINERO: Responder a tus deudas debe ser la prioridad este fin de mes. COLOR: Lila. NÚMERO: 14.
23 de septiembre al 22 de octubre.

♏ ESCORPIÓN

AMOR: Ser consecuente permite que los demás también sientan seguridad en ti. Eso fortalece la relación. SALUD: Trotar hace bien para la salud; te dará vitalidad. DINERO: Recuerda que los ahorros pueden terminar ayudándote mucho en el futuro. COLOR: Celeste. NÚMERO: 7.
23 de octubre al 22 de noviembre.

♐ SAGITARIO

AMOR: Tu alma no se debe inundar de sentimientos de odio; eso no ayuda a superar las cosas. SALUD: Cuidado con tu sistema digestivo; trata de alimentarte lo mejor que puedas. DINERO: Analiza cada variable antes de aceptar cualquier trato. COLOR: Rojo. NÚMERO: 4.
23 de noviembre al 20 de diciembre.

♑ CAPRICORNIO

AMOR: Es importante que proyectes mucho amor a los demás, para así recibir lo mismo en contraparte. SALUD: No debes consumir alcohol en exceso; sé prudente. DINERO: Gasta lo justo y necesario para que tu término de mes no sea tan complejo. COLOR: Plomo. NÚMERO: 18.
21 de diciembre al 20 de enero

♒ ACUARIO

AMOR: Es muy importante que el romanticismo no se pierda entre la pareja, a pesar de los años que transcurran. SALUD: Ten cuidado con los síntomas de la diabetes; disminuye el consumo de alimentos azucarados. DINERO: Debes esforzarte a cada momento. COLOR: Amarillo. NÚMERO: 10.
21 de enero al 19 de febrero.

♓ PISCIS

AMOR: Es importante que entiendas que lo que proyectas a los demás es lo mismo que los demás te entregan a ti. SALUD: Agitarte tanto no te ayuda para nada a calmar tus nervios. DINERO: Nuevas oportunidades en el terreno laboral. COLOR: Gris. NÚMERO: 1.
20 de febrero al 20 de marzo.

#**Quédate
en Casa**

Cuidémonos y evitemos el contagio

A NIVEL NACIONAL


Casos Confirmados COVID - 19



Región	Nuevos Casos	Casos Totales
ARICA Y PARINACOTA	1	2
TARAPACÁ	0	0
ANTOFAGASTA	1	11
ATACAMA	0	1
COQUIMBO	2	5
VALPARAÍSO	3	16
METROPOLITANA	50	409
O'HIGGINS	1	8
MAULE	10	25
ÑUBLE	6	64
BIOBÍO	5	35
ARAUCANÍA	12	27
LOS RÍOS	0	1
LOS LAGOS	3	23
AYSÉN	0	1
MAGALLANES	1	4

LLAME A SALUD RESPONDE

600 360 7777



#Quédate en Casa

Cuidémonos y evitemos el contagio