



# La Tribuna

EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BIOBÍO

POLÍTICA, 10

## Senador Felipe Harboe: “Yo estoy en duda de seguir siendo senador”

“Esta pandemia nos tiene que hacer reflexionar. Chile no puede seguir con un modelo de desarrollo tan excluyente. Nosotros tenemos que llegar a un Estado de Bienestar donde la salud, la educación y las pensiones estén fuera de las leyes del mercado y estén garantizadas para sus ciudadanos”

Felipe Harboe.  
senador



Plan de  
DESCONTAMINACIÓN

Los Ángeles

Pronóstico  
Calidad del aire

**Regular**

Fundado el 27 de junio de 1958

www.latribuna.cl

MÁXIMA 15 / MÍNIMA 5°

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

### DESTACADAS

SALUD, 4

#### Comunidad de la Vega Techada asegura que cumple con todas las condiciones para funcionar



Tras conocerse el brote de Covid-19 que existe en el área de las bodegas, los locatarios del centro de abastos aclararon que no se trata de su sector.

CRÓNICA, 5

#### La historia del bombero de Los Ángeles que se encuentra grave por coronavirus en Temuco



Marcela Herrera, pareja de Sergio Rivas, explicó que la idea de hacer público el caso es para “generar conciencia en las personas que no entienden lo cruel que es esta enfermedad”.

CRÓNICA, 8

#### Angelinas relatan sus agotadoras experiencias como madres, jefas de hogar y trabajadoras

SALUD, 7

## En plena emergencia sanitaria: Biobío logra reacreditar a séptimo hospital de la red



Transcurridos tres años, los centros asistenciales y clínicas privadas pueden postular a obtener la reacreditación, lo que permite entregar prestaciones GES, que ahora ya incluyen diagnóstico de Alzheimer y cuatro tipos de cáncer: pulmón, tiroides, renal y mieloma múltiple.

# # Quédate en Casa

Cuidémonos  
y evitemos el contagio

## Eso de las obscenas desigualdades

Siempre que nos afecta una catástrofe del tipo que sea (terremotos, tsunamis, incendios forestales, inundaciones, aluviones y ahora, porque no podían estar ausentes, tormentas tropicales, tornados y, de yapa, una pandemia que ha puesto a prueba a carentes y pudientes, a humildes y arrogantes), asoma el país real con el que contamos, el de las enormes y obscenas desigualdades de todo orden entre los ciudadanos, el de los grandes estadistas que haciendo gala de una suprema entrega personal –unos antes, otros después–, nos legaron el tercer mundo como nicho histórico, político, económico, social y cultural del que terminamos siendo parte activa.

País en que el esfuerzo de una vida de trabajo se vuelve nada después de jubilado, para caer irremediamente en la pobreza; el mismo en el que el dinero de los cotizantes de las administradoras de fondos de pensiones deja de ser suyo para usufructo de terceros, sin que las utilidades vayan a las manos de los mismos, salvo pérdidas, como se ha visto que sucede; este de la educación escolar de castas o educación segregada o *apartheid* educativo o simplemente guetos escolares –particular pagada (donde califican quienes dirigirán las grandes corporaciones y el Estado), particular subvencionada (donde se aglutinan los futuros mandos medios de aquí, allá y acullá) y municipalizada (donde se concentran quienes tendrán el trabajo precario)– y de la educación terciaria más onerosa y clasista del planeta (dato OCDE).

Y si así no fuera, ¿cómo se explicaría entonces esto de que Chile tiene un ingreso per cápita de US\$ 27.150 anuales (dato FMI), es decir, un ingreso anual por persona en moneda nacional equivalente a \$22.662.105, que en la práctica equivaldría a un ingreso mensual de \$1.888.508,75 por persona, cuando el ingreso laboral promedio es de \$573.964 y uno mediano mensual de \$400.000, es decir, un promedio que deja a los trabajadores justo en la línea de la pobreza (dato OCDE), donde está instalado el grueso de la fuerza de trabajo de nuestro país, oscilando en un promedio anual real que iría de los \$4.800.000 a los \$6.887.568, y con lo cual se generaría una diferencia respecto del per cápita FMI que iría, según mis legos cálculos, desde los \$15.774.537 a los \$17.862.105, que por cierto no llegan a los bolsillos



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

de los trabajadores, no obstante ser ellos quienes con su trabajo van generando o aumentando día a día la riqueza de sus empleadores, quienes, por otro lado, para hacer empresa o mantener las suyas, van haciendo uso de los ahorros previsionales de estos para repartir, al final, mezquindades en desmedro de sus expectativas personales y familiares?

En otros términos, ¿cómo se explicaría –todo esto en el contexto de una distribución real de remuneraciones entre trabajadores activos y pasivos– que se den diferencias de hasta 40 sueldos y pensiones mínimos/as en la actualidad entre quienes ganan más y quienes menos, cuando en los países emergentes y desarrollados estas se proyectan de siete a 14 sueldos mínimos de una a otra realidad, considerando que percibir \$400.000 en los mismos (dato OCDE) es ubicarse de plano en la pobreza? ¿Cómo explicarlo sin equivocarnos?

Una verdadera paradoja todo esto –¡qué duda cabe!–, que bien nos permite comprender que todo lo hecho hasta ahora (y de manera sostenida e insensible en el tiempo) no ha sido otra cosa que favorecer el desarrollo de condiciones tales que hicieran de la miseria, el dolor, las desesperanzas aprendidas, las profecías autocumplidas y los Efectos Pigmalión negativos en ese 80% lindante en la pobreza, una forma de vida, no obstante ser el nuestro, y como pocos, un país inmensamente rico. Es que eso de las obscenas y perversas desigualdades existentes es inequívocamente cierto, a menos que la ética y la moral social hayan desaparecido.

## Legitimidad empresarial

Luego de la polémica que generó el reparto de utilidades por encima del mínimo legal, el directorio de Cencosud informó que decidió no acogerse a la Ley de Protección del Empleo. Pese a que la única salida que existía era retractarse de usar este beneficio, sin duda, este tipo de situaciones despiertan en el colectivo ciudadano una nociva imagen del empresariado.

Lo que se quebranta acá es la legitimidad de la organización como creadora de valor y los líderes como figuras que deben guiar el mejor camino para seguir en estos tiempos. Ignorar la forma de hacer empresa en Chile puede ser un grave problema.

Es evidente que en una crisis como la que está viviendo nuestro país y el mundo entero, producto de esta pandemia, las señales importan y mucho, especialmente cuando hablamos de confianza. Y justamente señales como las que vimos hace unos días no contribuyen en el camino que necesitamos seguir.

En la actualidad, la principal crisis que amenaza a la empresa no es meramente económica, sino que de legitimidad. Pese a ello, muchas organizaciones están atrapadas en un círculo vicioso, prófugas de decisio-



Alejandro Inzunza,  
socio Symnetics

nes netamente económicas que hoy se tornan muy complejas.

La clave del progreso a futuro es buscar el modo correcto para desarrollar la vida de la empresa mediante la creación de valor compartido, donde se vele por el interés de todos sus *stakeholders*. El propósito de las organizaciones y los negocios nos desafía a llegar más allá y algunas empresas ya lo comprendieron.

La próxima gran transformación en el pensamiento de negocios, que les permitirá salir invictos de estas sucesivas crisis, se originará solo si las organizaciones crean valor social, con una mirada ética y responsable, donde el pilar central sea la persona.



### Sebastián Piñera

@sebastianpinera

Hoy recibimos 87 nuevos ventiladores mecánicos que fortalecerán nuestro Sistema de Salud y estarán a disposición de pacientes que los necesiten en cualquier lugar de Chile. La prioridad y compromiso del Gobierno es proteger la vida y la calidad de vida de todos nuestros compatriotas.

### Seremi de Salud Biobío

@seremisalud8

Entró en vigencia Decreto que autoriza el comercio electrónico de medicamentos por parte de farmacias y almacenes farmacéuticos, lo que corresponde a una de las 31 medidas de la Política Nacional de Medicamentos.

### Joanna Pérez

@joaperezolea

Como ex funcionaria municipal y presidenta de la Comisión de Gobierno Interior y Regionalización de la @Camara\_cl, deseo enviar un cariñoso saludo a la @AchMChile al cumplirse 27 años desde su creación. ¡Gracias por el trabajo y compromiso con la comunidad y sus territorios!

### Municipalidad de Los Ángeles

@munilosangeles

Más de un 20% de avance presenta la construcción del APR (Sistema de Agua Potable Rural) Santa Laura Tucumán, que reúne a más de 900 familias. El proyecto, que tiene una extensión de 76 kilómetros, es el más grande de Chile. #SigamosHaciendoHistoria

### Felipe Harboe

@felipeharboe

Anoche ingresó a @Contraloriaci decreto presidencial que en la práctica crea policías municipales, otorgándole facultades fiscalizadoras y policiales a guardias municipales. Malas noticias para la seguridad de las personas y familias. El lunes impugnaremos en Contraloría.

### Ministerio de Salud

@ministeriosalud

El Test Rápido que detecta anticuerpos de la enfermedad #COVID\_19 comenzó a ser implementado, en primer lugar, a personal y funcionarios de establecimientos de salud de todo el país.

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

## Peak de irresponsables

Durante la semana que llega, y según todos los datos que ha entregado la autoridad sanitaria del país (usted decide si esos datos son o no confusos), debiera comenzar a vivirse el fin del peak del Covid-19.

Eso, siempre y cuando los chilenos nos hubiéramos portado bien y hubiéramos cumplido con la necesidad del distanciamiento social en nuestro territorio.

Pues bien, no fue así, y más allá de la hermosa y extraña celebración del Día de la Madre, las reuniones entre familias se dieron igual y los contactos entre personas de distintos orígenes también.

Ni por tratarse del Día de la Madre hubo conciencia en la totalidad de la población.

Pero las irresponsabilidades no paran ahí. Durante la semana que nos deja, dos personas, ambas adultas mayores, fueron detenidas por violar su cuarentena obligatoria y solo recibirán una multa, que por muy alta que sea, no devolverá la vida a alguien

que se contagie y pueda morir.

Pero las cosas no paran, porque las carreras clandestinas siguen y siguen, y no se logra entender la inoperancia de nuestras instituciones y las pocas facultades de nuestras policías para poder evitarlas.

El Covid-19 llegó para quedarse y, según las cifras, solo hacia finales de junio podríamos volver a vivir tranquilos con un 3% del virus en circulación.

Falta tan poco para que pase esta pandemia, ya existen vacunas avanzadas, ya existen test de detección inmediato, todos hemos trabajado para poder soportarla con el menor costo posible, pero aún falta o, como se les dice a los niños, "falta poquito".

Actuemos como grandes, ya estamos iniciando el retroceso, por favor, vecinos de las 14 comunas, hagamos el último gran esfuerzo y sigamos cuidándonos para evitar un brote gigante de casos en una provincia que se ha destacado por mantener el coronavirus a raya.

## ÑO PANTA



-Disculpe señor, pero tuve que tirar la pizza a sus perros para que no me mordieran. Serían \$38.500...

## CARTAS A LA DIRECTORA

### ANTICONCEPCIÓN EN CUARENTENA

Señora directora:

En medio de la pandemia, hemos visto en la prensa hablar sobre un posible aumento de embarazos de aquí a fin de año, producto del confinamiento, medida aplicada en algunas comunas y ciudades para evitar al máximo la propagación del Covid-19.

En relación con lo anterior, me parece importante que como sociedad elevemos el nivel de la conversación en cuanto a derechos sexuales y reproductivos de las y los chilenos, además de los recursos que estos hoy tienen a mano para tomar sus propias decisiones en cuanto a sus conveniencias y eventuales escenarios.

En ese sentido, resulta relevante recordar que en Chile, desde el año 2009, rige la Ley 20.418, que fija las Normas sobre Información, Orientación y Prestaciones en materia de regulación de fertilidad, la cual pretende fomentar la educación sexual y reproductiva como un derecho conatural a la persona, quien debiera, por ejemplo, estar al tanto, entre otras cosas, de que dicha legislación permite la distribución y el acceso de

la pastilla del día después, tanto en el sistema público o privado, a toda mujer que la requiera luego de una relación sexual desprotegida.

La pastilla de anticoncepción de emergencia, o PAE, como se le llama en el sector químico farmacéutico, se entrega gratis en cualquier consultorio o Cesfam del país, mientras que en el sistema privado se encuentra bajo su nombre comercial original Escapel 1 o Escapel 2, y puede ser comprada en toda farmacia –o por internet para que la lleven a la casa– sin receta médica desde el 2015, gracias a un decreto publicado por el Instituto de Salud Pública y que de seguro motivó el aumento de su uso 13 veces más desde 2009.

Marcelo Flores,  
gerente general de Gedeon Richter Chile

### JÚZGUENME POR LOS RESULTADOS

Señora directora:

Apenas realizada la designación de la nueva ministra de la Mujer y Equidad de Género, comenzó una avalancha de reproches, insultos y reclamos en razón del parentesco que posee con el dictador Pinochet.

Sucede que el pataleo de las redes sociales y de algunos dirigentes de la oposición olvida un presupuesto básico de la sociedad libre moderna: el origen de una persona es irrelevante en su desempeño en sociedad. Ignorar aquello supone una discriminación arbitraria y respecto de la cual vaya que se ha quejado la oposición en otras aristas.

El filósofo Immanuel Kant reseñaba esto con bastante claridad, a saber "como el nacimiento no es una acción por parte del que nace, y consiguientemente no puede acarrear a este ninguna desigualdad de estado jurídico ni sometimiento alguno a leyes coactivas".

Nadie escoge el lugar respecto del que se nace, no es obra propia y no existe razón para sostener un privilegio en ese sentido o una discriminación arbitraria. Podrán discutirse sus dichos en la esfera pública, pues ese es el sentido de esta última, pero lo debido es evaluar a la nueva ministra con base en su agenda, acciones y medidas a adoptar en el desempeño de su cargo. El resto, es música.

José Luis Treviá  
Investigador Fundación para el Progreso



### MÁS DE 30 PARTES SE CURSARON POR CARRERAS CLANDESTINAS EN LOS ÁNGELES

**Italo Cicarelli Diaz:** Yo creo que deberían retener sus vehículos como una manera de desmotivar tanta audacia, obviamente se les pueden devolver previa consulta de los antecedentes del conductor o propietario del vehículo a los jueces a cargo de estos casos.

**Marcelo Gandulfo Seguel:** Tienen que multarlos con fuertes sumas, mano dura contra ellos, pero que se haga es la única forma, se rien de la justicia.

**Marisa Perez:** Muy bien que los parteen. Aquí en Laja están descontrolados, sobre todo las motos en las tardes en Laja y nadie hace nada...?

**Cristina Sepulveda:** Que infelices!!! Ponen en riesgo la vida de los demás.



f [latribuna.cl](http://latribuna.cl)

**La Tribuna**  
EL DIARIO DE LA PROVINCIA DE BÍO BÍO

**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](mailto:directora@latribuna.cl) - [prensa@latribuna.cl](mailto: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.

**ANP** ASOCIACIÓN NACIONAL DE LA PRENSA CHILE

TODO EN ORDEN PARA SEGUIR

# Comunidad de frutas y verduras de la Vega Techada asegura que cumple con todas las condiciones para funcionar

Tras conocerse el brote de Covid-19 que existe en el área de las bodegas, los locatarios del centro de abastos aclararon que no se trata de su sector.

Cony Reyes  
prensa@latribuna.cl

El pasado fin de semana, la autoridad sanitaria de Biobío dio a conocer cinco nuevos casos de coronavirus asociados a la Vega Techada de Los Ángeles, específicamente a las bodegas del recinto, y a su vez, informó sobre el estudio de 36 contactos estrechos de tipo familiar y laboral.

El seremi del ramo, Héctor Muñoz, precisó que las personas implicadas están “todas relacionadas entre sí”, y el brote se originó “por el contagio de un trabajador tras la compra habitual de mercadería reali-

zada en la Central de Abastecimiento de la Región Metropolitana”.

Carlos Hernández Sepúlveda, presidente de la comunidad de frutas y verduras, que agrupa a 99 locatarios, declaró a Diario La Tribuna que “es una realidad que hay un brote en el sector de la Vega, pero nosotros no estamos involucrados, ya que venimos trabajando hace dos meses con todas las protecciones y sanitización por parte de empresas, en conjunto con la Municipalidad”.

El dirigente sostuvo que el sábado inauguraron un nuevo túnel sanitizador en el área del Terminal Rural, que se suma al implementado en el acceso al centro de abastos, lo que da prueba de la preocupación que



DOS TÚNELES SANITIZADORES se han instalado en las inmediaciones de la Vega Techada de Los Ángeles, tanto para el uso de locatarios como de clientes.

han tenido por cuidarse, para proteger su actividad comercial y a sus clientes.

“Nosotros hacemos un llamado a toda la gente para que venga con toda la seguridad.

Aquí cumplimos con todos los requisitos y que no digan que estamos abandonados, porque nosotros contamos con el apoyo de las autoridades municipales y de gobierno, nos han

venido a visitar, a entregarnos mascarillas, alcohol gel, y estamos postulando a un proyecto a través de Sercotec para seguir contando con implementos para seguir trabajando”, recalzó.

## CLUSTER FAMILIARES

### Colmed: lo advertimos

Pese a las advertencias del capítulo local del Colegio Médico (Colmed), tanto a la comunidad como a las autoridades, la conducta irresponsable de quienes han decidido no cuidarse ya muestra sus consecuencias en Los Ángeles.

Y es que el uso de mascarilla, y la desinfección de vehículos, habrían sido fundamentales a la hora de

evitar contagios, como los seis nuevos que se contabilizaron este fin de semana en la capital provincial.

El presidente del Consejo Regional del Colmed, doctor Luis Medina, sostuvo que ven “con mucha preocupación el aumento significativo de casos que ha tenido el coronavirus en los últimos cuatro días, especialmente el clúster que se ha producido en

los últimos días en La Vega Techada”.

Agregó que el recinto “es un centro neurálgico del abastecimiento de nuestra ciudad y, desde ese punto de vista, puede contribuir a distribuir la pandemia en los distintos puntos de nuestra comunidad”.

A raíz de lo anterior, pidió nuevamente a las autoridades “mantener los grandes comercios cerrados y la prohibición de realizar cultos presenciales y, evidentemente, esto va a ayudar a contener la enfermedad que se nos está viniendo encima”.

En cuanto a su relación y responsabilidad con la ciudadanía, el presidente del Colegio Médico de Los Ángeles dijo: “Hacemos un llamado a la población

a no relajarse, y a las autoridades, a estar siempre presentes y cada vez más activas en el control de esta enfermedad”.

Sobre este último punto, el alcalde Esteban Krause indicó que “nosotros estamos en la calle desde las 8 de la mañana hasta la tarde, cuidando que todas y todos usen la mascarilla, pero eso no es suficiente, lo que tenemos que hacer es que cada uno tenga conciencia de lo que es esta enfermedad, esta pandemia”.

El jefe comunal fue más lejos y dijo que “si yo entro a un negocio y alguien me está vendiendo sin mascarilla, ¿por qué me tengo que quedar en ese negocio? tengo que salir, tengo que irme. Si una persona que está cerca de mí no tiene las medidas de seguridad, por qué yo tengo que estar cerca de él”.

Como él, los alcaldes y las autoridades de gobierno han reforzado el llamado a las familias a mantener la

distancia social, a no salir si no es necesario y, por sobre toda las cosas, al autocuidado y al de los cercanos.



A LAS MEDIDAS ya indicadas a nivel país por el Minsal, se suman ordenanzas municipales de algunas comunas que exigen el uso de mascarilla y el distanciamiento social en lugares concurridos.

**#Quédate en Casa**  
Cuidémonos y evitemos el contagio

**Covid-19**  
10-5-2020

COMUNA	CONFIRMADOS
Los Ángeles	36
Cabrero	21
Nacimiento	18
Laja	17
Yumbel	12
Mulchén	09
Negrete	04
Santa Bárbara	02
Antuco	02
Tucapel	01
TOTAL 122	RECUPERADOS 77

*Fuente: Seremi de Salud, datos de cierre sábado 9 de Mayo 21:00 horas*

## RELATO DE UNO NUESTRO

# La historia del bombero de Los Ángeles que se encuentra grave por coronavirus en Temuco

Marcela Herrera, pareja de Sergio Rivas, explicó que la idea de hacer público su caso fue para “generar conciencia en las personas que no entienden lo cruel que es esta enfermedad, que aparte de atacar tu cuerpo, te aleja de tu familia, de tus seres queridos, y genera un tremendo dolor en las personas que amamos”.

Juvenal Rivera S.  
prensa@latribuna.cl

Cuando Sergio empezó con los síntomas, a mediados de abril, no parecía nada grave. Un poco de tos, otro poco de dolor de cabeza y algo de fiebre. Parecía un resfriado como cualquier otro.

Pero los días pasaban y cada vez iba sintiéndose peor.

El lugar es Temuco y las molestias de Sergio se

producían justo cuando los casos de coronavirus en esa ciudad se contaban por varias decenas diarias, incluso con víctimas fatales, casi sobrepasando la capacidad de atención en el sistema de salud de La Araucanía.

Por esa misma razón, Sergio Rivas y Marcela Herrera –su pareja– se encerraron en su departamento desde fines de marzo y empezaron a hacer teletrabajo desde ahí para el cuartel general del Cuerpo de Bomberos, donde ambos

cumplen funciones.

Solo se permitían ir una vez a la semana al supermercado para proveerse de alimentos y así cumplir con las órdenes de la autoridad que apuntaban al confinamiento forzoso como medida extrema para frenar la ola de contagios.

Ambos son de Los Ángeles y están radicados hace tres años en la capital de La Araucanía. Llegaron buscando mejores expectativas laborales y justo en abril tenían programado emprender jun-

tos unas vacaciones a un destino caribeño.

Pero la propagación de la enfermedad, la cancelación de los vuelos y el cierre de las fronteras obligaron a postergar esas intenciones. Solo les quedaba esperar a que todo pasara en algún momento.

Pero la salud de Sergio –de 32 años– se seguía agravando. La fiebre no cedía, por el contrario, cada vez era más alta y las molestias eran aún mayores. Aunque acudieron a un centro de salud, solo le recetaron paracetamol para las molestias. El 22 de abril, abrumados por las complicaciones, decidieron trasladarse a la Clínica de la Universidad Mayor. El joven ya acusaba serios problemas respiratorios.

A su ingreso, su diagnóstico era de gravedad y no hubo otra opción que conectarlo a ventilador mecánico.

Desde ese día que Sergio, que es voluntario de Bomberos con la especialidad en rescate vehicular, permanece internado en ese recinto asistencial. Para Marcela y la familia de este joven han sido los días más difíciles, especialmente en las primeras jornadas marcadas por la incertidumbre y el desasosiego.

Es que la enfermedad los obliga a permanecer completamente aislados de sus seres queridos. No pueden recibir visitas en la clínica y los parientes solo deben conformarse con recibir informes diarios sobre la evolución de su estado de salud. En paralelo, han convocado cada noche a sumarse a una cadena de oración a parientes, amigos y conocidos para que se pidiera por la salud de este joven.



SERGIO RIVAS es un voluntario de Bomberos que se especializó en rescate vehicular en la Sexta Compañía de Los Ángeles. Hace tres años que está radicado en Temuco.

## POSITIVA EVOLUCIÓN

Lo bueno de todo es que Sergio –Cheto para sus amigos– ha evolucionado de manera positiva, al punto que hace unos días recuperó la conciencia y pudo hablar con Marcela a través de una videollamada. Después de más de dos semanas, pudieron reencontrarse a través de la pantalla de una tablet.

Aunque sigue conectado a un equipo de apoyo respiratorio, las perspectivas ahora son muy positivas. No se sabe cuándo le darán el alta, pero sí es cierto que su recuperación va bien encaminada.

Su caso se hizo conocido en Temuco. El diario Austral de esa ciudad publicó su historia con titular principal y foto de portada a toda página.

Marcela, quien ha debido permanecer en cuarentena todo este tiempo, explica que permitió hacer público el caso de su pareja para que las personas tomen conciencia sobre las implicancias de esta enfermedad.

Es que Sergio no tiene enfermedades anteriores ni tiene conductas de riesgo. Además, siempre tomaron las precauciones para evitar el contagio, como estar en cuarentena

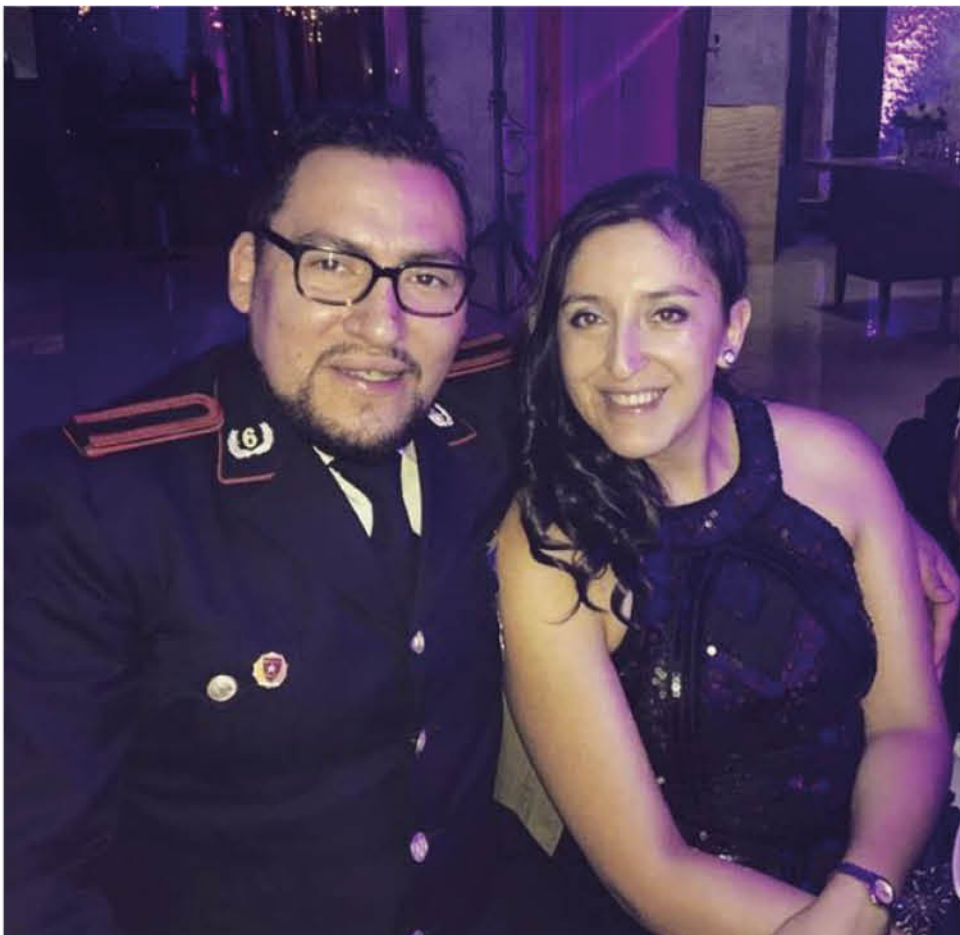
y salir solo lo estrictamente necesario.

“No había querido dar detalles por redes sociales sobre su estado y qué padecía, pero decidimos en conjunto con los padres de mi Sergio acceder a que fuera público, solo con el sentido de generar conciencia en las personas que no entienden lo cruel que es esta enfermedad, que aparte de atacar tu cuerpo, te aleja de tu familia, de tus seres queridos, y genera un tremendo dolor en las personas que amamos. Han sido días muy duros, difíciles, en donde cuesta levantarse día a día, no sé cómo he estado de pie todo este tiempo”, señaló en su cuenta de Facebook.

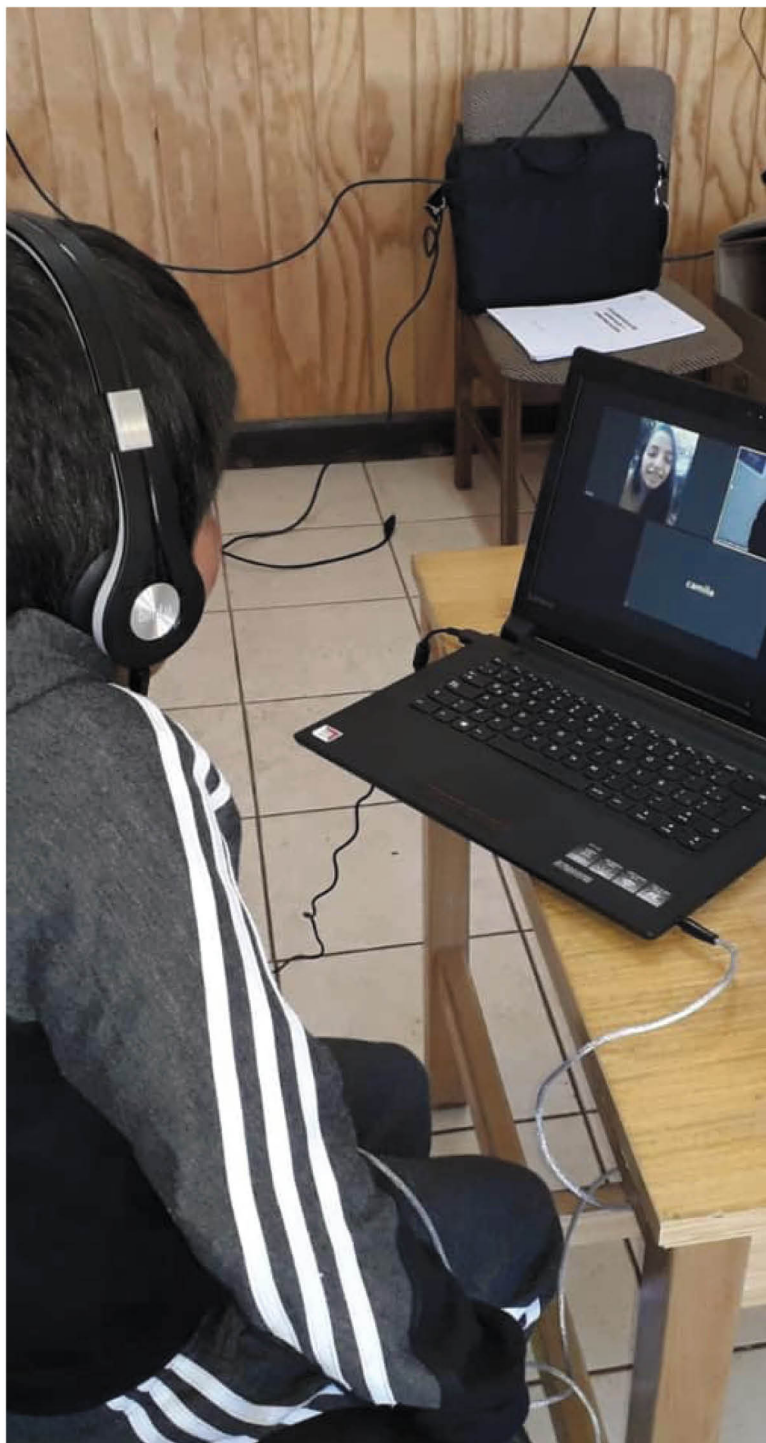
“Gracias a Dios, Sergio ha evolucionado favorablemente estos últimos días y esperamos que siga así hasta que por fin le den la tan esperada alta y vuelva a casa”, añadió.

De paso, agradeció a todas las personas que “han estado brindándome su apoyo en estos días tan negros, por sus oraciones, por las buenas energías que nos han enviado”.

“Espero que nuestra historia sirva para que la gente tome en serio este maldito virus, por favor cuidense, cuiden a su familia. Y acá estoy, esperando que vuelva pronto a casa”.



MARCELA HERRERA Y SERGIO RIVAS llevan viviendo tres años en Temuco y la enfermedad causada por el coronavirus lo obligó a que él se internara y ella deba permanecer en cuarentena.



EL PROBLEMA DE LA CONECTIVIDAD es importante en Alto Biobío, tanto a nivel de caminos como del funcionamiento de Internet.

ALTO BIOBÍO

# Crean mesa de trabajo para mejorar la educación en tiempos de pandemia

Los colegios han creado páginas en Facebook e Instagram o han creado grupos de Whatsapp por curso, por donde se comunican con sus estudiantes y apoderados, suben videos pedagógicos o motivacionales y, por sobre todo, entregan cariño y calma a la gente.

Bnejamín Ahumada  
prensa@latribuna.cl

Los educadores y educadoras de los colegios de Alto Biobío se han esforzado al máximo para adaptarse a la situación de emergencia por coronavirus que obliga a tener clases no presenciales.

“El alcalde Nivaldo Piñaleo nos pidió que formemos una Mesa de Trabajo a Distancia, con participación de apoderados, alumnos, docentes y directivos, para generar nuevas estrategias de trabajo que permitan mejorar la educación no presencial que entregamos a nuestros estudiantes”, señaló Jorge Gallina, director del DAEM.

De esta forma, los colegios han creado páginas en Facebook e Ins-

tagram o han creado grupos de Whatsapp por curso, por donde se comunican con sus estudiantes y apoderados, suben videos pedagógicos o motivacionales y, por sobre todo, entregan cariño y calma a la gente. Incluso en Ralco Lepoy se ha probado hacer clases virtuales por la plataforma Zoom, con interesantes resultados.

Sin embargo, no se desconoce la evidente realidad de que la señal de Internet en Alto Biobío es escasa, por lo que muchos alumnos no tienen acceso a la web, o a un computador o teléfono.

Ante esta situación, los profesores han acudido a las casas de los alumnos a entregar material, se han coordinado con Carabineros de Alto Biobío para que vayan a dejar guías o piden que los apoderados que

puedan, vayan a buscar el material a los colegios, siempre respetando las precauciones debidas.

En toda esta estrategia, el rol de los padres y apoderados es fundamental, por lo que en establecimientos como Callaqui y Pitiril, los docentes han decidido realizar Escuelas para Padres, donde les entregarán consejos y datos claves para poder ayudar a sus hijos de mejor manera.

“Seguiremos buscando nuevas formas de entregarle educación a distancia a nuestros estudiantes, porque la educación es un derecho humano, así como lo es el derecho a la vida y a la salud, así que mientras dure esta pandemia, usaremos la innovación para que en Alto Biobío, nuestros niños y niñas se mantengan sanos y educados”, finalizó el alcalde Nivaldo Piñaleo.

LOS ÁNGELES

## Atención primaria recibe más de 200 escudos faciales como donación

Más de 200 escudos faciales reutilizables, destinados a profesionales de Cesfam de Los Ángeles que se encuentran en la primera línea de combate al Covid-19, recibió como donación el área de salud de la Municipalidad de Los Ángeles este viernes.

“Nos parece muy, muy bien que este tipo de organizaciones hoy día estén cooperando, lo han hecho siempre, pero hoy, que estén haciéndolo pertinente a la realidad que estamos viviendo. Para nosotros es una cooperación importante porque, en definitiva, nos sentimos cercanos a ellos, que se acercan a la municipalidad, y también porque esta ayuda es de mucha utilidad”.



EL ALCALDE ESTEBAN KRAUSE ha encabezado la recepción de donaciones de mascarillas y protectores para el personal médico.

Jeannette Cabezas, vicepresidenta de la entidad, explicó que la idea de efectuar esta entrega a los Cesfam de Los Ángeles es porque detectaron que allí es donde vecinas y vecinos se acercan, en primer lugar, cuando requieren de una atención de salud.

“Presentamos un proyecto a la fundación rotaria, la cual nos aportó un dinero y las

mandamos a hacer y postulamos, y aquí estamos entregándole al alcalde y a sus Cesfam de la ciudad”, explicó.

En la actividad de recepción de los elementos de protección personal estuvieron acompañando al jefe comunal Deyanira Jara, directora del Cesfam Nororiente, y Carolina Arroyo, directora del Cesfam Nuevo Horizonte.

EN MEDIO DE LA PANDEMIA

## Vecinos de La Esperanza recibieron sede social en Tucapel

Recientemente, el alcalde de Tucapel, Jaime Veloso, entregó las llaves de lo que serán las nuevas instalaciones del centro vecinal. “Estoy muy contento por esta nueva sede, traerá más dignidad a nuestros barrios y donde se podrán reunir para realizar sus actividades vecinales”, dijo el líder comunal.

En tanto, la presidenta de la junta de vecinos, Flor Garrido Valenzuela, señaló que “siempre don Jaime nos ha apoyado desde que se construyeron las primeras casas en el sector y tuvimos problemáticas que fuimos solucionando”.



PESE A ESTAR EN MEDIO de una crisis sanitaria, los esfuerzos del gobierno local lograron terminar la sede y entregarla a los vecinos.

En esa misma línea, y como forma de agradecimiento, le entregó un pequeño reconocimiento al jefe comunal por su trabajo constante en mejorar la calidad de vida de todos los vecinos y vecinas de ese sector de Tucapel.

La sede social tiene 140

metros cuadrados de construcción en acero galvanizado, cubierta de zinc, dos baños equipados, piso cerámico, termo para mantener agua caliente y cierre perimetral de pandereta. El valor total del proyecto fue de 60 millones de pesos.

EN PLENA EMERGENCIA SANITARIA

# Biobío logra reacreditar a séptimo hospital de la red

Transcurridos tres años, los centros asistenciales y clínicas privadas pueden postular a obtener la reacreditación, lo que permite entregar prestaciones GES, que ahora ya incluyen diagnóstico de Alzheimer y cuatro tipos de cáncer: pulmón, tiroides, renal y mieloma múltiple.

**Claudia Robles**

prensa@latribuna.cl

La totalidad de los hospitales de la provincia de Biobío finalmente lograron alcanzar la reacreditación, siendo el Hospital de Santa Bárbara el último en obtenerla.

La información fue proporcionada por Rodrigo Sierra, director del Servicio de Salud de Biobío, al anunciar que el 100% de los hospitales de la red pública lograron alcanzar la reacreditación, que se evalúa cada tres años.

Cabe recordar que, durante 2019, el hospital de Laja se convirtió en el primer centro asistencial en alcanzar dicha categoría. Luego fue el turno de los hospitales de Nacimiento, Huépil y Mulchén.

En febrero de este año lograron dicha categorización el Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” y Yumbel, y ahora, el hospital de Santa Bárbara, que consiguió la medalla de reacreditación con fecha 7 de mayo.

“Esto implica que hoy día podemos dar seguridad en la atención a los pacientes en todos los hospitales de la red asistencial”, explicó el directivo del Servicio de Salud, al detallar que un hospital debe acreditar y posteriormente reacreditar cada tres años.

## PATOLOGÍAS GES

Actualmente, la entrega de atenciones como parte de las prestaciones GES están vigentes, luego que la mañana del día 29 de abril, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, anunciara el fin anticipado del decreto que suspendió a principios de abril la Garantía Explícita de Salud (GES).

Esto significa que las 85 patologías especificadas en el decreto que en julio de 2019 dio a conocer el Presidente de la República, Sebastián Piñera, deben ser cumplidas y exigidas por la ciudadanía.

En la práctica, se garantiza principalmente que los centros asistenciales de la provincia de Biobío cumplen con un estándar nacional respecto de

atención en materia de protocolos clínicos, es decir, que se cumple con las formalidades establecidas por el Ministerio, aseveró el director del Servicio de Salud.

“Hoy día, nosotros podemos dar cumplimiento a estas exigencias de acuerdo a la norma sobre la acreditación y, en este caso, reacreditación de estos siete hospitales de la red asistencial. Felicitar a equipos de salud que trabajan en establecimientos sanitarios de la red asistencial y a los equipos de calidad que han coordinado el cumplimiento de este requisito para la reacreditación”, refirió.

Agregó que en esta instancia se logra garantizar el acceso a ser atendido bajo patologías GES en el ámbito público y privado; la oportunidad, en cuanto a decir que existe un plazo establecido por ley dependiendo de la patología GES;



EL HOSPITAL DE SANTA BÁRBARA consiguió recalificar al sistema de acreditación, al que necesariamente se incorporan centros de salud públicos y privados.

protección financiera al igual que calidad y seguridad de atención en el establecimiento que corresponda.

## LAS EXIGENCIAS

Rodrigo Sierra agregó que los

siete hospitales de la provincia cumplen con las exigencias en materia de infraestructura, equipamiento y recursos humanos. “Una empresa externa evalúa estos factores y emite un informe a la Superintendencia de Salud, que finalmente establece si el

hospital, ya sea público o privado, cumple con esta seguridad en la atención del paciente”.

La reacreditación permite entregar 85 prestaciones GES, entre ellas, las últimas patologías incorporadas, como Alzheimer y cuatro tipos de cáncer: pulmón, tiroides, renal y mieloma múltiple.



TAL COMO OCURRIÓ EL HUÉPIL EN 2019, ahora el equipo de salud expresa satisfacción por el logro que mide distintos factores.

“Es necesario estar acreditados o reacreditados por la Superintendencia de Salud para poder dar prestaciones GES. Aquel establecimiento que eventualmente no cumpla con estos requisitos, no puede generar una prestación GES”.

**RODRIGO SIERRA,**  
director del Servicio de Salud de Biobío



# 2019

El hospital de Laja se convierte en el primer centro asistencial de la provincia en calificar al sistema. Le siguieron los hospitales de Nacimiento, Huépil y Mulchén.

# 2020

El Complejo Asistencial “Dr. Víctor Ríos Ruiz” y Yumbel lograron dicha categorización, y ahora, el hospital de Santa Bárbara.

EN MEDIO DE LA PANDEMIA

# Angelinas relatan sus agotadoras experiencias como madres, jefas de hogar y trabajadoras



El 2016, la Organización Mundial de Salud (OMS) decretó el Día Mundial de la Salud Mental Materna, con el fin de aumentar la conciencia acerca de esta problemática, que ha adquirido mayor relevancia tomando en cuenta la situación por la pandemia del coronavirus.

Juvenal Rivera S.  
prensa@latribuna.cl

**T**eresa tiene 21 años y un pequeñito de poco más de dos años que corretea por todos los rincones de su casa. Se llama Ignacio y recién está aprendiendo a avisar cuando debe ir al baño, pero no siempre lo hace, lo cual puede ser un problema por todo lo que hay que limpiar. También lo levanta, lo viste, lo alimenta y juega con él. Y aparte de todo eso, debe hacerse el tiempo para estudiar, para hacer los trabajos de la universidad, para rendir los test y exámenes en una carrera exigente y que demanda mucho tiempo: Derecho.

En otras circunstancias estaría instalada en Concepción y dedicada completamente a sus estudios –va en tercer año– mientras su hijo debería estar asistiendo a una sala cuna con jornada extendida (hasta las 18:30 horas), para después quedarse al cuidado de sus abuelos maternos en Los Ángeles.

Pero la emergencia sanitaria por el coronavirus dio pie a muchos cambios en la vida diaria. En el caso de la Universidad de Concepción, obligó a suspender las jornadas lectivas presenciales por la modalidad de clases online.

Para Teresa, no ha sido nada de fácil. Ha debido multiplicar su tiempo para dividirlo entre las diversas tareas que debe cumplir entre su hijo y los estudios.

Aunque vive con su mamá, ella debe ir a trabajar semana por medio a un Centro de Salud Familiar (Cesfam), por lo que debe asumir la responsabilidad de mantener el orden y aseo de la casa.

Así las cosas, muchas veces no ha tenido más opción que quitarle horas al sueño para repasar y memorizar los interminables listados de apuntes, leyes, normas y decretos.

“Ha sido verdaderamente agotador, demasiado cansador. No tengo tiempo disponible, no puedo permitirme un tiempo para algo distinto que no sea ver a mi hijo, la casa y el estudio”, cuenta la joven de 21 años, quien declina tomarse una foto porque “tengo unas ojeras horribles”.

Es que la pandemia causada por el coronavirus ha repercutido en la vida de los hogares, pero especialmente para las mujeres, muchas de las cuales deben hacerse cargo de las labores domésticas, de cocinar y hacer el aseo, mientras tienen que cumplir con sus empleos o estudios a través de alguna de las plataformas online.

De ahí que desde el 2016, la Organización Mundial de Salud (OMS) decretara el Día Mundial de la Salud Mental Materna, con el fin de aumentar la conciencia acerca de esta problemática, con la finalidad de que más mujeres busquen ayuda y reciban tratamiento adecuado, y menos sufran.

El objetivo común es sensibilizar a la pobla-

ción mundial acerca de la importancia de la salud mental materna y mejorar los recursos destinados por los gobiernos a la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales durante el embarazo y el primer año tras el nacimiento (trastornos mentales perinatales).

El primer Día Mundial de la Salud Materna se lanzó en el año 2016 y se conmemora cada año el primer miércoles de mayo, que este año se celebró el pasado 6 de mayo.

Un trance similar al de Teresa vive Beatriz. Con 34 años, debe responder en su exigente trabajo, ver los asuntos domésticos de su hogar y ver a sus dos hijos, de nueve y dos años de edad, quienes tienen distintos requerimientos en atención y cuidados.

“Sin duda que es difícil y, además, es muy poco reconocido”, señala mientras enumera la lista de asuntos domésticos y laborales que debe resolver durante el día hasta muy avanzada la noche.

Su hijo mayor, además de la escuela, “tenía muchas actividades fuera de la casa. En la semana iba a la escuela de fútbol y a scout los fines de semana. Acostumbrado a salir con su círculo de amigos, con sus compañeros, al estar en casa, la única forma de interactuar es a través de las pantallas, que quizás qué problemas pueda tener más adelante. En el caso de la más pequeña, la tele es la forma más amena a mano para entretenerla y, de paso, hacer el resto de las cosas”, explica.

Es que si antes tenía la ayuda de algún familiar o de una empleada, ahora debe hacerlo todo sola, ajustando sus tiempos para que el aseo y almuerzo “no se me topen con las actividades laborales” que se inician a primera hora de la mañana, a través de la aplicación Zoom para el teletrabajo.

“Es complejo asumir el ritmo de la casa que no para nunca. Es un loop interminable de cosas por hacer, de loza que lavar,

de pasar el trapero, de mantener el orden”, mientras que debe ayudar a su hijo mayor con las guías que le envían del colegio porque “no las puede ver solo, hay que ver cuáles son las materias que le tocan y resolver las dudas”.

Y, en medio de todo, el trabajo donde “se debe cumplir bien; todos estamos con la presión de mantener la fuente laboral”, señala, mientras recuerda los tiempos en que cumplía funciones freelance en empresas que ahora ya no están por la crisis económica derivada de la emergencia sanitaria. “Tuve que tomar una opción a tiempo completo que ciertamente demanda una responsabilidad mayor”, acotó.

Al final del día, “uno agradece el silencio y la quietud solo para hacer aseo y que la casa termine limpia, o terminar las cosas del trabajo. El sueño no es de buena calidad por la presión”.

Pese a todo, asegura que las “mujeres y mamás somos fuertes y somos capaces de eso y mucho más”.

## HIJO ADOLESCENTE

Pamela se encuentra haciendo cuarentena en un departamento cercano a la laguna Esmeralda junto a su hijo de 16 años. Ambos están confinados desde fines de marzo porque quieren procurar mantener a raya cualquier contagio y así mantener a resguardo, principalmente a su madre, que el año pasado logró salir adelante después de un tratamiento contra un cáncer muy agresivo.

Pero la permanente compañía entre ella y su primogénito adolescente no ha sido nada de fácil. La imposibilidad de él para salir a estudiar y ver a sus amigos y compañeros, a la polola, de volver a su estilo de vida anterior, lo tienen con los nervios de punta, según Pamela.

Y los roces con ella se han sucedido uno tras otro, básicamente porque le exige que no salga, que siga encerrado, que haga el esfuerzo, que piense en su abuela, en los seres queridos.

Llegaron a pelearse, a decirse muchas cosas, que ella era muy cuática, que él era muy irresponsable, y así. La discusión escaló al punto que ni siquiera se saludaban en las mañanas, aunque compartieran los mismos espacios en el departamento de poco más de 50 metros cuadrados. Cada uno estaba encerrado en su dormitorio y solo salían a comer.

Así estuvieron seis días, sin hablarse, hasta que ambos dieron el paso, se estrecharon en un abrazo y dejaron atrás los rencores.



## MEJOR CALIDAD DE VIDA

# Oficina de la Discapacidad en Los Ángeles continúa con los programas de ayuda a sus usuarios



El programa presta servicios de apoyo y asistencia a personas en situación de discapacidad y alta dependencia. Durante este año han acompañado a 25 personas y sus respectivas familias.

Juan Villalobos Pérez  
prensa@latribuna.cl

Una de las oficinas que sigue prestando sus servicios a la comunidad es la relacionada con las personas en situación de discapacidad, ello a través de uno de sus programas más importantes llamado "Tránsito a la vida independiente", cuya idea es darle descanso a los cuidadores.

La encargada de la oficina de Discapacidad, perteneciente a la Municipalidad de Los Ángeles, Verónica Álvarez, explicó que "la pandemia nos ha hecho hacer algunos cambios, lo principal con esta idea es prestar servicios de apoyo de cuidados, además de asistencias a personas con discapacidad y alta dependencia. Muchas veces no hemos

podido seguir con esta permanencia y hemos hecho el trabajo a distancia".

La iniciativa también contempla talleres de autocuidado precisamente para los cuidadores, ello considerando la recarga física y emocional de atender a más gente, talleres que se siguen realizando a distancia.

Además, el programa les permite hacer adaptaciones del entorno de las personas con discapacidad, ello para ayudarles en sus quehaceres diarios a las personas.

## TRABAJO CONSTANTE

Cabe destacar que este proyecto tiene una duración efectiva hasta el próximo 31 de mayo. "Esperamos que el programa pueda ser prorrogado por el Estado 12 meses más, ya

que atendemos casos muy complejos; en algunas situaciones, de hecho, se trata de personas que tienen discapacidad y alta dependencia. Tenemos casos incluso en que el cuidador también sufre de algún tipo de discapacidad", dijo.

"Este es un programa que valoramos mucho como Municipalidad, desde la perspectiva humana y desde la mejora en el estilo de vida de las personas que son beneficiadas por esta iniciativa", aseveró la encargada de la oficina perteneciente a la Municipalidad de Los Ángeles.

La profesional también explicó que anhelan ser beneficiados con una nueva prórroga por el Servicio Nacional de la Discapacidad, ya que ante el actual escenario de pandemia, es importante seguir brindando este valioso servicio.

"Hemos tenido que seguir trabajando por turnos y no todos en un 100%; en definitiva estamos haciendo lo posible para salvaguardar el funcionamiento del programa, acompañando a todos los beneficiarios", añadió la profesional.

## RECOMENDACIONES PARA AYUDAR A UN FAMILIAR CON DISCAPACIDAD

### Organización en la casa

Es importante mantener un cronograma de actividades según la necesidad de cada familia, con apoyos visuales o agenda escrita.

Usar un apoyo visual con rutinas establecidas para las semanas de cuarentena, con horarios y rutinas que incluyan las comidas, tiempo de deberes, de ejercicio, de pantalla y de tener una charla con algún familiar remotamente.

### Explicar de manera sencilla y adaptada a sus necesidades y capacidad la situación que se vive con el coronavirus

Puede ser apoyado con material didáctico y diagramas. La Organización Mundial de la Salud lanzó un libro llamado "Mi héroe eres tú. ¡Cómo pueden los niños luchar contra la Covid-19!", que busca explicar esta pandemia y cómo podemos vencerla si todos ponemos de nuestra parte. Es de acceso gratuito en la página web de la entidad.

### Procurar un ambiente estructurado y controlado.

Es normal que, durante la cuarentena, el sueño se altere, así como el estado de ánimo o el apetito. Por ello, es aconsejable en la medida de lo posible, y sin presión, seguir con actividad diaria para llegar a la noche cansados y poder tener un sueño reparador que permita comenzar con energía y motivados el día siguiente.

### Crear un clima de confianza y equilibrio familiar

La idea es establecer una dinámica de comunicación positiva que favorezca un mayor conocimiento entre los integrantes de la familia, lejos de la saturación de terapias y de la rutina de trabajo diario. La familia, en este sentido, ofrece un rol de apoyo y un marco afectivo, ya que es en casa donde los hijos encuentran un descanso de las tensiones externas.

**Fuente:** Zaida Moreno Ramos, neuropsicóloga clínica y psicóloga general sanitaria de Elea, Instituto Psicoeducativo.



ENTREVISTA

# Harboe: “Yo estoy en duda de seguir siendo senador”

El senador del PPD reconoció que siempre quiso ser Presidente de la República, pero aclaró que hoy está más tranquilo y observando las cosas.

En una conversación franca, también reveló que ha tenido ofertas desde otros partidos para entrar en la carrera por el sillón de La Moneda.



**HARBOE ASUME** que es necesario poner límites a las reelecciones y que la Constitución debe cambiar en un Chile que es distinto después del estallido social y el Covid-19. Fotografía: Aton

**Benjamín Ahumada Alvarez**  
prensa@latribuna.cl

Para nadie es un misterio que tras la creación de la región de Ñuble, los senadores Felipe Harboe y Víctor Pérez Varela dejaron de verse con la periodicidad acostumbrada.

Al poco andar, el tema fue claro y ambos senadores optaron por trasladarse, dejando entrar como representantes de la Región del Biobío a sus pares de la costa, Jacqueline van Rysselberghe y Alejandro Navarro.

Del senador de la UDI simplemente no se supo más, mientras que del opositor del PPD aún tenemos noticias.

Felipe Harboe accedió a hablar con Diario La Tribuna sobre materias políticas locales y nacionales, sobre su representatividad en nuestra provincia y sobre su futuro, hablando incluso de opciones presidenciales.

## SENADOR DE DOS REGIONES

“Lo dije en el primer día, mi relación y mi forma de trabajo es menos de estar en las ceremonias. Hay algunos parlamentarios a los que yo los llamo los parlamentarios gomeros (que se ven muy bonitos como las plantas y que están en todas las ceremonias), pero la verdad es que uno, cuando empieza a mirar qué aportes han hecho, han hecho pocos”, dijo Harboe antes de contestar directa-

mente si es o no senador en Biobío.

Agregó que “me jugué por el tema de la autopista a Nahuelbuta, que es una inversión millonaria. Hemos estado trabajando intensamente con las municipalidades de Mulchén, Alto Biobío y Nacimiento en la consecución de distintos proyectos, como los hospitales de Nacimiento, Santa Bárbara y el nuevo de Mulchén”.

Así entonces, explicó: “Mi punto es que yo he trabajado mucho por los alcaldes consiguiendo los recursos. Más allá de la no presencia física, porque tengo 54 comunas que recorrer hoy día, más las presidencias de comisiones”.

En este sentido, el PPD resaltó que “lo que tengo, y eso es constante, es contacto con las autoridades municipales. Muchos de ellos van a mis oficinas en Santiago y de ahí nos vamos a las reuniones con los ministros o subsecretarios para conseguir recursos para las implementaciones de planes y programas”.

## SU FUTURO

Esta semana debiera comenzar el debate serio de los límites a la reelección y Felipe Harboe ha sido uno de los impulsores de los dos periodos para los senadores y tres para los diputados, con efecto retroactivo.

Por lo mismo, apuntó que “esta es una decisión personal y familiar. Yo estoy en duda de seguir siendo senador. Tengo dudas, lo he planteado, no he tomado una decisión ni



**“ESTA PANDEMIA NOS TIENE QUE HACER REFLEXIONAR. CHILE NO PUEDE SEGUIR CON UN MODELO DE DESARROLLO TAN EXCLUYENTE. NOSOTROS TENEMOS QUE LLEGAR A UN ESTADO DE BIENESTAR DONDE LA SALUD, LA EDUCACIÓN Y LAS PENSIONES ESTÉN FUERA DE LAS LEYES DEL MERCADO Y ESTÉN GARANTIZADAS PARA SUS CIUDADANOS”.**

mucho menos”.

Para el senador opositor, “el tema pasa por si es adecuado o no seguir en el parlamento. Lo digo porque soy autor y he motivado mucho el proyecto de límite a la reelección, yo creo que los parlamentarios deben tener límite en sus cargos”.

Agregó que “yo hoy día estoy reflexionando respecto de mi futuro político, de ver qué hago. Yo quiero servir, pero va a depender también de un tema familiar, y ser senador por una región donde uno no vive es extremadamente complejo”.

## HABLANDO COMO ESTADISTA

La pandemia ha mostrado una nueva realidad en Chile, una que se

representante.

## PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Felipe Harboe se sinceró, reconoció que construyó una carrera que tenía como destino La Moneda, pero los años y la experiencia hoy lo han hecho cambiar la percepción y dejar pasar las cosas más tranquilo.

Sobre ser candidato a la Presidencia, dijo que “me lo han planteado en varias oportunidades, yo debo reconocer que he tenido interesantes ofertas. Yo creo que hoy día el país necesita gente que esté disponible a ser más útil que importante, y si yo puedo servir al país desde esa posición o de otra, bienvenido sea”.

Así entonces, reconoció que “en algún minuto tenía la aspiración irrefrenable, hoy día mucho más maduro, mucho más tranquilo, mucho más pausado, creo que uno puede aportar desde diferentes ámbitos, y si eso se da en algún minuto, fantástico, si no se da, no hay problemas, seguiremos trabajando”.

Aunque no es prioridad en su vida, lo cierto es que descarta ser candidato presidencial por el PPD: “Es difícil que mi partido me lo pida, que mi actual partido me lo pida. Me lo han planteado desde otros partidos, pero mi partido es difícil porque yo siempre he sido de la disidencia, porque tengo una diferencia estructural con el senador Girardi, irreconciliable”.

funde con una nación que mostró todo su descontento con la clase gobernante el 18 de octubre de 2019, con el inicio del llamado “estallido social”.

Por eso, a la hora de analizar el presente, el también presidente de las comisiones de Seguridad y Constitución en el Senado dijo de forma tajante: “Lo que estamos viviendo hoy día es un fiel reflejo de los errores que tiene esta Constitución”.

“Esta pandemia nos tiene que hacer reflexionar. Chile no puede seguir con un modelo de desarrollo tan excluyente. Nosotros tenemos que llegar a un Estado de Bienestar donde la salud, la educación y las pensiones estén fuera de las leyes del mercado y estén garantizadas para sus ciudadanos”, reflexionó el

## DRAMA EN LA FLORIDA

# Hombre muere por coronavirus dentro de su casa

Hasta el cierre de la presente edición, aún permanece en su domicilio el hombre de 63 años que falleció producto del Covid-19 al interior de su hogar en la región Metropolitana.

**Juan Ignacio Villalobos**  
prensa@latribuna.cl

De acuerdo a la información por el diario La Tercera, el hombre cuidaba a su madre de más de 90 años en esa vivienda, mujer que la semana pasada fue diagnosticada con la misma enfermedad por coronavirus y que actualmente estaba internada en estado crítico en el Hospital de La

Florida, conectada a un ventilador mecánico.

Debido a lo mismo, el hombre concurre a hacerse el test del Covid-19 al recinto hospitalario, pero no lo habrían dejado entrar. Tras esto, comenzó a presentar síntomas de la enfermedad, como fiebre, tos y dolor de garganta.

Finalmente, el día martes pasado, tras la intervención del municipio local, logró que le realizaran el examen, y aunque el jueves ya se conocía que era Covid-19 positivo, hasta el viernes fue informado a sus



EL HOMBRE, además, cuidaba a su madre de 90 años de edad.

familiares, pero el hombre ya había fallecido.

Anoche, funcionarios del Servicio Médico Legal estaban en el interior del domicilio realizando

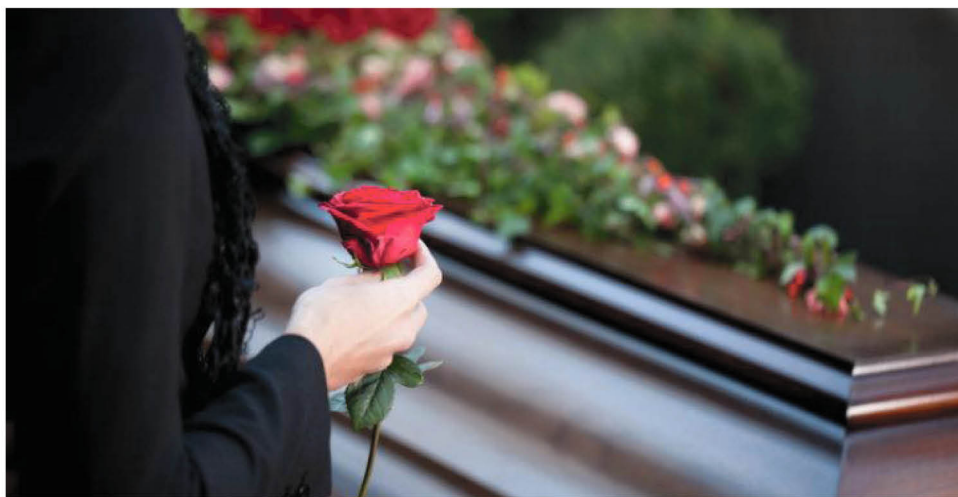
acciones para retirar el cadáver de esa persona de 63 años.

El alcalde de La Florida, Rodolfo Carter, criticó dicha situación y la calificó como una negligencia del

hospital comunal, ya que la víctima había ido a realizarse el examen respectivo cuatro días atrás y nunca fue notificado de que tenía la enfermedad.

## TRAGEDIA

## Familia de San Joaquín acusa larga espera en traslado de fallecido por Covid-19



LA MADRE DEL FALLECIDO acusó poca preocupación por ella de parte de las autoridades.

La familia de un hombre que falleció este sábado producto del Covid-19 acusó que el cuerpo ha tenido que permanecer por más de 20 horas en su domicilio.

La madre del hombre, identificado como Luis Sepúlveda, aseguró que "él era sano, no tenía patología, para que no mientan y digan que murió porque era hipertenso, porque siempre mienten, siempre mienten. Dicen que murió por otra patología, es mentira. Yo soy hipertensa y

ni siquiera se preocuparon de mí, ya que yo era la que vivía solamente con él", precisó Cooperativa.

### LAS AUTORIDADES

El alcalde de San Joaquín, Sergio Echeverría, explicó que hubo una descoordinación entre Carabineros y la Fiscalía en establecer si "se requeriría la intervención del Servicio Médico Legal o se aplicaba el protocolo de Covid".

"Para poder trabajar de

manera conjunta, las distintas instituciones se requieren y se establecen los protocolos que permiten enfrentar situaciones tan complejas como la muerte de una persona en su domicilio por Covid. Por tanto, es evidente que en este caso hubo una descoordinación entre Carabineros y la Fiscalía para poder establecer el protocolo que establecía si se requería la intervención del Servicio Médico Legal o se aplicaba el protocolo de Covid", detalló la autoridad.

## DESDE EUROPA

## 82 nuevos ventiladores mecánicos llegan a Chile

Este sábado, el ministro de Salud, Jaime Mañalich, acompañado de los de Redes Asistenciales, Arturo Zúñiga, recibió un nuevo cargamento de insumos para enfrentar la pandemia del Covid-19, entre los que estuvieron nuevos ventiladores mecánicos.

Se trata de 82 máquinas que llegaron desde Holanda y responde a una compra del Estado de Chile. Recordemos que hace una semana arribaron 117 ventiladores provenientes de China, los que fueron donados por la CPC.

Hasta el día de hoy, hay 549 ventiladores disponibles en nuestro país, informó el ministro. "El día 11 de mayo tendremos 636 ventiladores disponibles", anunció, y dijo que el 14 de mayo habrá una nueva llegada de ventiladores al país.

"La enfermedad en el país ha tenido una evolución muy diferente en distintas ciudades, pero nos hemos estado jugando hoy día la batalla por Santiago y esta batalla requiere herramientas", dijo el secretario de Estado tras recibir los ventiladores.



A PARTIR DE HOY, nuestro sistema de salud cuenta con 549 ventiladores mecánicos disponibles.

## "JR LA VEGA"

"Distribuidora de Vinos y Licores"

¡Gracias por su Preferencia!



José Manso de Velasco 499  
Los Angeles

Comercial Santa Rita, Local 18 43 2 578793

LOS ÁNGELES

# Cursan más de 30 partes por carreras clandestinas

Prefecto de Carabineros sostuvo que los involucrados “no respetan las normas, circulan contra el tránsito, cortan la vía y se desplazan a gran velocidad, poniendo en riesgo su integridad física y la de personas que transitan por el lugar”.

Juvenal Rivera  
prensa@latribuna.cl

Más de 30 infracciones de tránsito cursaron efectivos de Carabineros a automóviles que estaban participando en carreras clandestinas en la noche del viernes último. La acción fue parte de la

ronda nacional preventiva realizada por la policía uniformada, que consideró la participación de funcionarios en radiopatrullas, personal montado y de infantería, además del apoyo de un dron. Según detalló el prefecto de Carabineros de Biobío, Luis Rozas, los efectivos cursaron los partes en un punto



PESE A TODAS LAS INFRACCIONES y fiscalizaciones, Carabineros sigue intentando detener las carreras clandestinas.

de la ciudad donde se había convocado los participantes en las carreras clandestinas. Ahí “se cursaron partes a vehículos que, pese a la campaña hecha en redes sociales y medios de comunicación, insisten en poner en riesgo sus vidas y las de otras personas que transitan por la calle”, dijo. El jefe policial explicó que las infracciones “son a vehícu-

los muy llamativos que tienen su escape libre, que producen mucho ruido, que por sí solos permiten una fácil identificación”. Además, sostuvo que “no respetan las normas, circulan contra el tránsito, cortan la vía y se desplazan a gran velocidad, poniendo en riesgo su integridad física y la de personas que transitan por el lugar”.

## RONDAS PREVENTIVAS

Con 50 detenidos terminó la ronda extraordinaria que realizó la Prefectura Biobío en la provincia del mismo nombre, y que fue paralelo al trabajo con los conductores irresponsables. El detalle de las detencio-

nes fue entregado por la máxima autoridad de Carabineros en nuestra provincia, prefecto Luis Rozas. Así entonces, detalló el coronel, 11 fueron aprehendidos por porte de droga, 1 por microtráfico, 2 por porte de arma de fuego, 1 por robo por intimidación, 2 por desacato y 33 por incumplimiento del toque de queda.

Benjamín Ahumada Alvarez  
prensa@latribuna.cl

En conversación con Diario La Tribuna, el jefe de la Prefectura Provincial Biobío de la Policía de Investigaciones, prefecto Carlos Sanhueza, informó del procedimiento realizado junto al personal de la Seremi de Salud provincial. Sanhueza detalló que “como PDI, en el marco de las fiscalizaciones que nos encontramos realizando en conjunto con personal de la Seremi de Salud en la Provincia de Biobío, las cuales comenzaron este día lunes 4 de mayo, hemos fiscalizado al día de hoy 164 personas”.

Agregó que del total de fiscalizados, “dos adultos mayores han sido detectados incumpliendo la cuarentena en seguimientos cercanos, por lo cual se han detenido y se han dejado apercibidos a espera de citación”. El uniformado también explicó que “al mismo tiempo, el delegado de Salud ha realizado el sumario sanitario respectivo”. Así entonces, y “bajo estos argumentos, vamos a continuar apoyando la fiscalización con los respectivos funcionarios de la seremi en esta provincia, a fin de tratar de disminuir la transmisión del Covid-19 entre la población”, dijo la autoridad pro-

## PESE A RESTRICCIÓN

# PDI detiene a segundo hombre por violar cuarentena

Se trata de otra persona de la tercera edad (la primera fue en Yumbel) que es apercibida durante la semana por el personal policial.

En otro operativo, de carácter regional, la PDI logró la detención de un hombre imputado por el abuso de una menor de 13 años de edad.



EL HOMBRE TIENE 25 años y quedó a disposición de tribunales imputado por abuso de menor.



LOS DOS HOMBRES hasta ahora detenidos por violar la cuarentena son adultos mayores, el primero de Yumbel y el segundo de Los Ángeles.

vincial de la PDI.

## PDI DETIENE A IMPUTADO POR ABUSO

En tanto, en otras labores policiales, detectives de la Brigada Investigadora de Delitos Sexuales (BIDS) de Concepción, en coordinación con el Ministerio Público, aprehendieron a un hombre mayor de edad, a quien se le imputa una agresión sexual contra una niña de 13 años. La comisaria Paola Mora explicó que: “durante esta madrugada se recibió una llamada en nuestro número

de emergencia 134, donde un padre detalló que tomó conocimiento de que su hija menor de edad habría sido agredida sexualmente por un adulto”. Asimismo, la oficial detalló que luego de concretado el ilícito, la niña contactó vía mensajes telefónicos a su padre contándole esta situación, quien actuó rápidamente y llamó a la PDI. “Los detectives llegaron hasta el domicilio donde se encontraba la víctima, quien confirmó lo ocurrido, iniciándose la indagatoria y aprehendiéndose por abuso sexual flagrante a un ciudadano extranjero de 25 años”.

## Guía Profesional

**ATENCIÓN PSICOLÓGICA ONLINE**

**MARCELA TRONCOSO ESCOBAR**

Especialista en Terapia Familiar y de Pareja

Reserva de horas  
+569-94411318  
contacto@marcelatroncoso.cl  
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 Angeles

## Destacados

**VENDO CASA**

**CONDOMINIO PLAZA SAN MARCOS**

310 m<sup>2</sup>, más piscina, bodega, sitio 5.105mts<sup>2</sup>.

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 fácil!* VISA, Mastercard, ChileCard, Redcompra

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

**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

**Amaco** SERVICIOS AMBIENTALES www.amaco.cl

LIMPIEZA DE FOSAS SÉPTICAS Y ARRIENDO BAÑOS QUÍMICOS

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

Los Angeles: 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 Orione**

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

Genileza: Diario La Tribuna Coronas de Caridad en:

Hogar de ancianos DON ORIONE	Néstor del Río 300	F. 2362164
Parroquia Ntra. Señora del P. Socorro	Colón 1226	F. 2333343
Diario La Tribuna	Colo Colo 464	F. 2311040
Margarita Picoardúa	Almagro 1120	F. 2362382

## Clasificados

Empleos Buscan	Empleos Buscan	Servicios	Varios
SE OFRECE INGENIERO en administración con experiencia, con conocimientos en contabilidad y computación. ☎ 950560178	SE OFRECE CONDUCTOR con experiencia, licencia clase A-3, para traslado de personal en alguna empresa. ☎ 933940828	SE OFRECE MAESTRO gasfitería y construcción general, termofusión, soldadura plata, trabajos en agua potable, alcantarillado, gas, pavimentos, cerámicos y radieres. ☎ 989804663	SE VENDE SILLA de comer de bebé o más años, marca Infanti, en perfecto estado, \$50.000.- ☎ 979734052
SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en área de aso, cuidando de niños, ayudante de cocina. ☎ 956314376	SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en labores de asco, ya sea en casa particular, como también en alguna empresa. ☎ 987703988	SE OFRECE MATRIMONIO para cuidar parcela con sueldo, solo labores de campo. ☎ 932753564	SE VENDE COLCHÓN 1 <sup>1/2</sup> plazas Termiflex, \$25.000.- ☎ 959119987
SE OFRECE SEÑORITA para trabajar en jornada completa, de lunes a viernes. ☎ 972217001	SE OFRECE CABALLERO para cuidar casa en el campo, con curso OS-10, con recomendaciones. ☎ 9641136790	SE OFRECE CABALLERO con motosierra propia, para hacer astillas, voltear árboles, dentro de Los Angeles, disponibilidad inmediata ☎ 936529597	SE VENDE ZAPATOS de cuero de niña (escolar) número 30, nuevos sin uso en su caja, valor \$5.000.- ☎ 972047447
SE OFRECE JOVEN para trabajar como chef. ☎ 953428407	SE OFRECE GUARDIA con experiencia en hospital de Angol y curso OS-10. ☎ 965103279	SE OFRECE MAESTRO en cerámica, porcelanatos, piedra laja, piso flotante, radier. ☎ 931398612	SE VENDE COCINA Ferrilozza 5 platos, 2 hornos y churrasquera. ☎ 978504723
SE OFRECE ENFERMERA para cuidados de pacientes enfermos y postrados, con experiencia. ☎ 959847324	SE OFRECE ASESORA de hogar de lunes a viernes de 08:00 a 18:00 hrs, con experiencia en cuidado de niños. ☎ 954490399	SE OFRECE CARPINTERO para hacer ampliaciones, techumbres, 2do piso, cerámicas, galpones, disponible. ☎ 95641231	SE VENDE BUZOS nuevos de colegios, \$5.900 c/u. ☎ 977576698
SE OFRECE SEÑORITA para trabajar cuidando adulto mayor y/o niños, con experiencia y buen trato, de lunes a viernes. ☎ 990708531	SE OFRECE SEÑORA para trabajar como ayudante de cocina, o en casa particular. ☎ 956337749	SE OFRECE GUARDIA con curso OS-10 al día, disponibilidad inmediata. ☎ 993546232	SE VENDE MESA plegable de 90x90 cms, para picnic, valor \$10.000.- ☎ 963120748
SE OFRECE SEÑORA para trabajar como asesora de hogar de lunes a viernes puertas adentro, adultos, matrimonios, señora sola. ☎ 965930912	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 GASFITER maestro de construcción general, agua, alcantarillado, gas, calefont, fosas sépticas, etc. ☎ 989804663	SE VENDE HORNO eléctrico de panadería nuevo, conversable \$2.000.000.-, y campana de panadería \$200.000.-, conversable. ☎ 962625715
SE OFRECE CAJERA para trabajar en supermercado o tienda comercial, experiencia de 15 años, disponibilidad inmediata. ☎ 942407629	SE OFRECE SEÑORA para hacer aseo, cuidar niños o adulto mayor, por medio día. ☎ 976681654	SE OFRECE CABALLERO con motosierra para cortar árboles y hacer leña. ☎ 959245328	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

## \$ Avisos Económicos

**PUBLIQUE SUS AVISOS LEGALES AQUÍ**

Colo Colo 464, Los Angeles

**ESTE ESPACIO PUEDE SER TUYO**

**CONTÁCTANOS**

VISA, Mastercard, Redcompra, ChileCard, Redcompra

NUEVOS HÁBITOS DE VIDA

# El teletrabajo: una nueva exigencia corporal

Ya sea para trabajar ante una pantalla o simplemente para descansar, conservar una buena postura es sumamente necesario ante la actual situación de confinamiento.

Juan Villalobos  
prensa@latribuna.cl

Conservar una postura correcta es fundamental para evitar dolores, lesiones y diferentes problemas de salud, los cuales se pueden presentar en el corto o largo plazo, teniendo en cuenta que la mayoría de las personas que hace teletrabajo desde sus escritorios, suelen pasar hasta nueve horas sentadas. Resulta clave conservar una postura adecuada, y si no contamos con el equipo idóneo, podemos realizar ejercicios para mantener activa nuestra musculatura y evitar la aparición de dolores corporales que pueden ir creciendo a través del tiempo.

Diario La Tribuna conversó en detalle con el kinesiólogo Jorge Ocampo Ibáñez, del Centro Kinesishome de Los Ángeles y el Centro Osseus kinesiólogía de Mulchén, quien se refirió a los correctos hábitos atingentes al teletrabajo y a las prolongadas horas que muchos trabajadores se ven obligados a pasar en la silla de escritorio.



Jorge Ocampo Ibáñez,  
Kinesiólogo del centro KinesisHome.

**Lo más importante es realizar ejercicio físico con una intensidad moderada y realizar un plan de entrenamiento,** en el cual cada día este ejercicio en casa supere los 30 minutos de trabajo físico para lograr todos los beneficios cardiovasculares que conlleva, además de un adecuado fortalecimiento del sistema musculoesquelético.

**Ante la actual situación de cuarentena, el teletrabajo obliga a estar muchas horas sentados ante el computador. Al tener una mala postura, ¿qué consecuencias negativas puede traer esto para la columna y el cuerpo en general?**

Al tener una postura inadecuada y pasar varias horas frente a un computador trabajando o realizando el trabajo diario, una de las primeras consecuencias a nivel músculo esquelético es el estrés y fatiga muscular que traen consigo tener determinadas posturas inadecuadas.

Esta tensión hará que el tejido muscular se tense demasiado y posterior a ello se formarán puntos gatillo de determinadas bandas musculares, los cuales derivarán en dolor y contracturas a nivel cervical dorsal y/o lumbar.

Respecto a la columna vertebral y sus componentes articulares, se formará un cuadro de rigidez articular debido a la hipomovilidad de los segmentos articulares y, además, al someterse a fuerzas compresivas mantenidas en determinado tiempo, los tejidos van perdiendo gran

porcentaje de agua, por ende, también es relevante mantener una buena hidratación, donde la recomendación es los dos litros y medio.

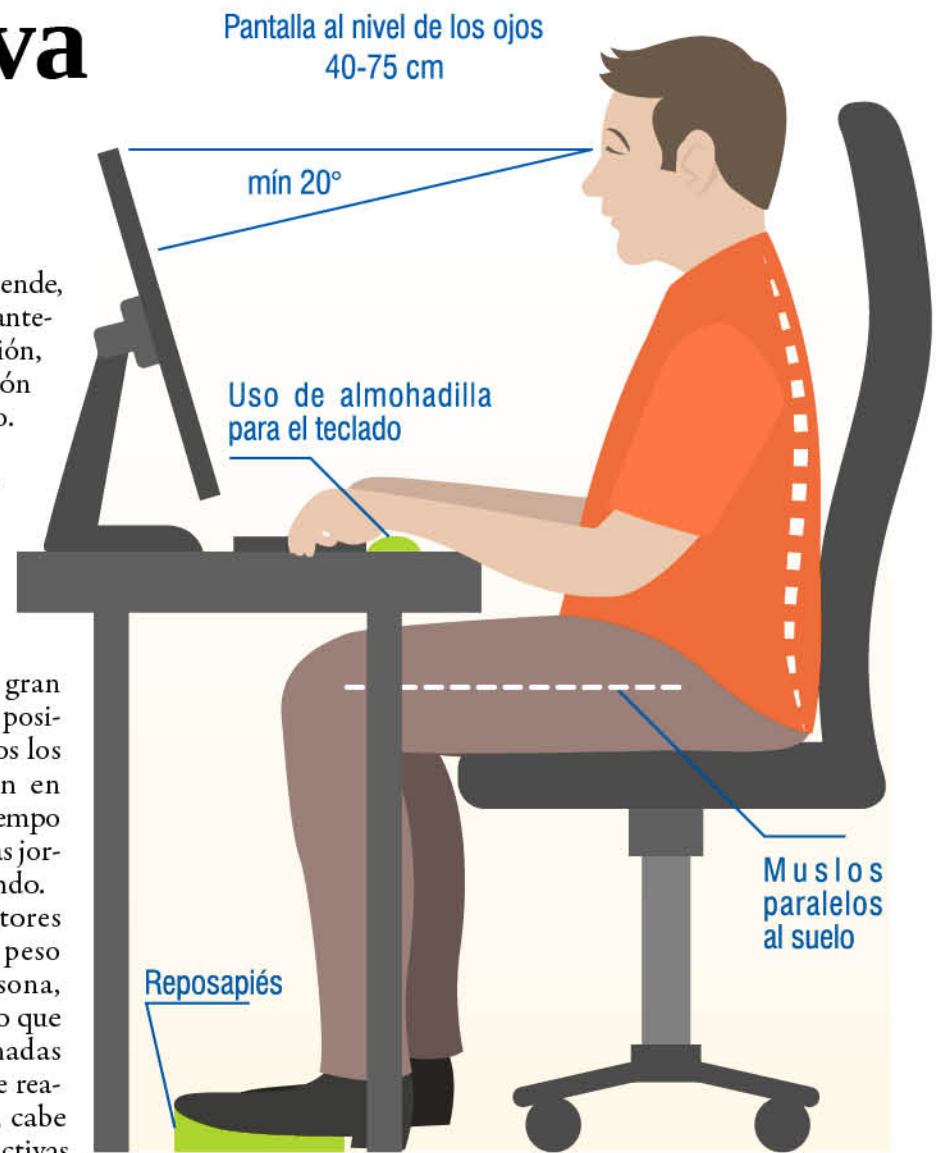
**¿Cuánta es la cantidad de tiempo recomendada para estar sentados frente al escritorio?**

Bueno, debido a la gran variedad de trabajos en posición sedente, son varios los factores que influyen en determinar cuál es el tiempo ideal para pasar extensas jornadas sentados trabajando.

Dentro de esos factores podemos destacar el peso corporal de cada persona, el tipo de silla o asiento que ocupa y las determinadas pausas de descanso que realice. En estas últimas, cabe nombrar a las pausas activas ligadas a la jornada laboral, y es aquí cuando la ergonomía nos dice que lo ideal es tener una pausa activa de entre cinco a 10 minutos por hora de trabajo, en donde la persona pueda realizar ejercicios de movilidad articular y estiramientos musculares para no generar los cuadros negativos de estrés articular y tensión muscular excesiva, que llevarán a la persona a sentir dolor, fatiga y malestar general corporal.

**¿Qué tipo de silla es la adecuada para trabajar ante la pantalla?**

Una silla ergonómica es lo ideal para poder trabajar y pasar jornadas extensas sentados. Dentro de las cualidades de la silla es que tiene un acolchado especial para amortiguar las cargas corporales, el asiento es



ajustable a determinadas alturas al igual que el apoyabrazos y, por último, la capacidad de girar gracias a las ruedas y un eje oscilatorio.

**¿Qué tipo de ejercicio podemos realizar a modo de pausa activa ante esta nueva modalidad laboral?**

Los ejercicios que podemos realizar a modo de pausa activa serían ejercicios de movilidad articular cervical (mover el cuello en flexo-extensión, rotaciones e inclinaciones), a nivel de hombros moverlos hacia adelante (flexión) y atrás (extensión), hacia los lados adentro (aducción) y afuera (abducción), codo (moverlos en flexo extensión) y muñecas moverlas (en flexo extensión y de forma

circular para ambos lados.

También podemos realizar ejercicios de estiramiento muscular, los cuales podemos repetir 4x10 (4 veces por 10 segundos cada estiramiento).

**Al cerrar, ¿qué tipo de ejercicios recomiendas para mantener los músculos ejercitados estando en casa?**

Los ejercicios que recomiendo son los ejercicios activos, ya sea con el propio peso corporal, con bandas elásticas y/o con balones o pesas.

Dentro de ellos podemos realizar:

- Extensiones de brazos
- Abdominales
- Planchas
- Sentadillas a 90 grados
- Puntillas



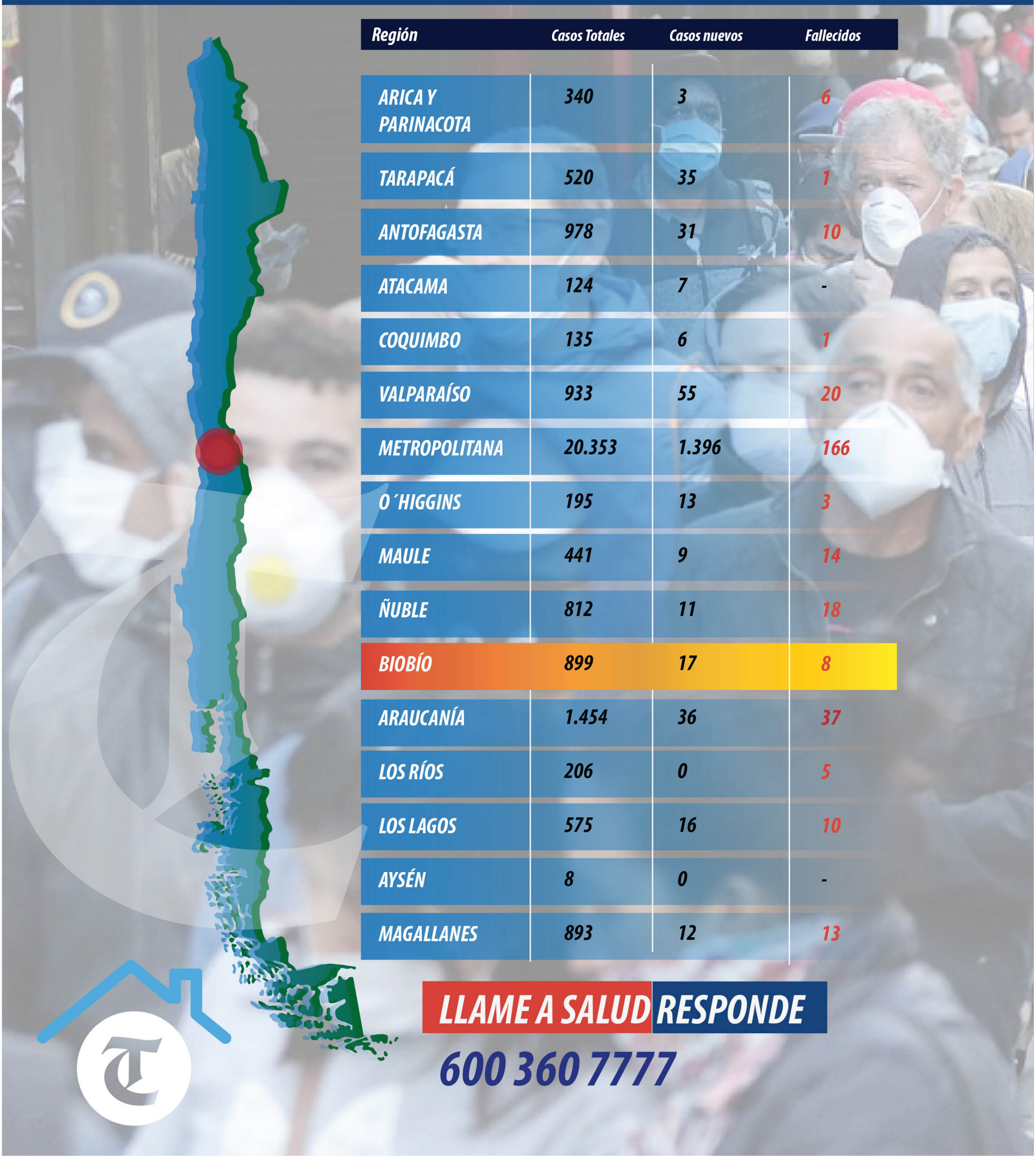
**#Quédate en Casa**  
Cuidémonos y evitemos el contagio

**A NIVEL NACIONAL** 10-05-2020  
**Casos Confirmados COVID - 19**

**TOTAL: 28.866 casos**  
**FALLECIDOS: 312**

Región	Casos Totales	Casos nuevos	Fallecidos
ARICA Y PARINACOTA	340	3	6
TARAPACÁ	520	35	1
ANTOFAGASTA	978	31	10
ATACAMA	124	7	-
COQUIMBO	135	6	1
VALPARAÍSO	933	55	20
METROPOLITANA	20.353	1.396	166
O'HIGGINS	195	13	3
MAULE	441	9	14
ÑUBLE	812	11	18
<b>BIOBÍO</b>	<b>899</b>	<b>17</b>	<b>8</b>
ARAUCANÍA	1.454	36	37
LOS RÍOS	206	0	5
LOS LAGOS	575	16	10
AYSÉN	8	0	-
MAGALLANES	893	12	13

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600 360 7777**



# #QuédateEnCasa

## SÍGUENOS A TRAVÉS DE NUESTRA PLATAFORMA



### Ferías



**Los Carrera**  
Altura N° 1200

### Farmacia de Turno



**Step**  
Lautaro 594, local 4

### El tiempo

Los Ángeles	Temuco	Angol	Concepción
Ayer 7° 15°			
<b>HOY</b> 5° 15°			
Mañana 6° 15°	5° 13°	6° 15°	8° 16°

## Tribuna EXPRESS

REGÍSTRATE Y REVISAS LAS NOTICIAS EN TU CORREO

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



### Horóscopo

#### ♈ ARIES

**AMOR:** Debes mejorar la actitud que tienes hacia los demás para que ellos vean los cambios en ti. **SALUD:** Ten cuidado esta jornada con tu salud. **DINERO:** Haz una buena gestión de tu presupuesto para que cualquier variable del mercado no te afecte mucho. **COLOR:** Gris. **NÚMERO:** 8.  
21 de marzo al 20 de abril.

#### ♉ TAURO

**AMOR:** Fortalece tus lazos afectivos con cada una de las personas con las que compartes. **SALUD:** Sé cuidadoso/a con el consumo de alcohol. **DINERO:** Evalúa detenidamente tus alternativas de financiamiento antes de endeudarte para ejecutar ese proyecto. **COLOR:** Crema. **NÚMERO:** 15.  
21 de abril al 20 de mayo.

#### ♊ GÉMINIS

**AMOR:** Te recomiendo que por un momento hables con el corazón, pues eso le mostrará a la otra persona que hablas con sinceridad. **SALUD:** Controla tus hábitos alimenticios. **DINERO:** La gestión de tus tareas necesitan más atención, te recomiendo que analices los pasos que das. **COLOR:** Café. **NÚMERO:** 7.  
21 de mayo al 21 de junio.

#### ♋ CÁNCER

**AMOR:** Afianza tu relación y busca instantes de reencuentro entre tu pareja y tú. **SALUD:** No te expongas a posibles accidentes. **DINERO:** Deberás tener cautela con los movimientos que ejecutes en tu trabajo o emprendimiento. Actúa responsablemente. **COLOR:** Verde. **NÚMERO:** 13.  
22 de junio al 22 de julio.

#### ♌ LEO

**AMOR:** La paciencia será la clave para mantener todo en calma en tu relación de pareja. **SALUD:** Problemas de índole alérgico. **DINERO:** El desaliento ante los problemas es la principal causa de fracaso en los negocios y el trabajo. Ten cuidado. **COLOR:** Blanco. **NÚMERO:** 1.  
23 de julio al 22 de agosto.

#### ♍ VIRGO

**AMOR:** No es momento para presionar a tu pareja. Las cosas pueden terminar arruinándose. **SALUD:** Busca cómo mejorar el ánimo. **DINERO:** Si perseveras, tu negocio o emprendimiento crecerá. Inicialmente no será mucho, pero poco a poco será mayor. **COLOR:** Azul. **NÚMERO:** 5.  
23 de agosto al 22 de septiembre.

#### ♎ LIBRA

**AMOR:** Date el tiempo para disfrutar los instantes con tus seres queridos. Más adelante añorarás esos momentos. **SALUD:** Evita las comidas grasosas. **DINERO:** Expande los objetivos para que las fluctuaciones del mercado no te afecten más de la cuenta. **COLOR:** Rojo. **NÚMERO:** 3.  
23 de septiembre al 22 de octubre.

#### ♏ ESCORPIÓN

**AMOR:** Si te tientes, las consecuencias pueden ser muy desastrosas para tu relación familiar. **SALUD:** Mucho cuidado con la diabetes. **DINERO:** Deberás darle prioridad a la solución de los problemas que tengas al interior de su trabajo. **COLOR:** Celeste. **NÚMERO:** 28.  
23 de octubre al 22 de noviembre.

#### ♐ SAGITARIO

**AMOR:** Reflexiona sobre las conductas que has tenido con tus cercanos; no es tarde para recapacitar. **SALUD:** Tranquiliza tu mente. **DINERO:** No te adelantes y aceptes propuestas de negocios, pues corres riesgo de perder lo invertido y mucho más. **COLOR:** Marrón. **NÚMERO:** 21.  
23 de noviembre al 20 de diciembre.

#### ♑ CAPRICORNIO

**AMOR:** Es el momento de que tomes las decisiones necesarias para definir hacia dónde te diriges. **SALUD:** Sal de la rutina diaria. Distráete. **DINERO:** Sé precavido/a y no involucres más tus recursos si es que llevas a cabo nuevos proyectos. Cuidado. **COLOR:** Rosado. **NÚMERO:** 25.  
21 de diciembre al 20 de enero.

#### ♒ ACUARIO

**AMOR:** Es la jornada propicia para meditar sobre tu relación y ver qué puedes hacer para mejorarla. **SALUD:** Modera un poco tus salidas, debes cuidarte. **DINERO:** En lugar de achacarte por los problemas, enfócate mejor en buscarles una solución a todos. **COLOR:** Granate. **NÚMERO:** 12.  
21 de enero al 19 de febrero.

#### ♓ PISCIS

**AMOR:** No perturbes la armonía de tu relación por malentendidos que no valen realmente la pena. **SALUD:** Controla tu estado de ansiedad. **DINERO:** La lucha por mantenerte en los negocios debe ser siempre constante. No debes bajar la marcha. **COLOR:** Morado. **NÚMERO:** 13.  
20 de febrero al 20 de marzo.