El Noticiero del Huasco.cl
EL DIARIO PROVINCIAL

Papel digital

Diario digital
Circula de Lunes a Viernes en Atacama, y la Provincia del Huasco.

JUEVES 23 DE MAYO DE 2024 | AÑO VII | NÚMERO 1.483 | PROVINCIA DEL HUASCO, REGIÓN DE ATACAMA

Ocurrido ayer en Vallenar

Conductor de camión fallece en accidente en la carretera

Un trágico accidente de tránsito ocurrió durante la mañana de ayer, donde el conductor de un vehículo de carga mayor perdió la vida tras las heridas ocasionadas por el hecho. Poco después de las 07:30 de la mañana de ayer, Carabineros informó de un accidente vehicular en la Ruta 5 Norte, en Vallenar. De acuerdo a la información, el hecho ocurrió en el kilómetro 689 de la carretera concesionada, involucrando un camión cargado con madera que se dirigía al sur, el que, por causas que deberán ser investigadas, volcó a un costado de la ruta, comprometiendo el tránsito por ambos sentidos, ya que su carga quedo dispersa por ambas calzadas. Al lugar llegó personal de Carabineros quien constató que un hombre adulto mayor, conductor del vehículo pesado, perdió el control del móvil desencadenando la emergencia, siendo trasladado de inmediato al Hospital Provincial del Huasco ante la gravedad de sus lesiones, donde falleció durante la jornada.

Conozca los resultados de sondeo electoral de El Noticiero del Huasco en Vallenar

PÁG 5

Durante 8 días estuvo vigente la encuesta que realizó este medio para determinar la intención de voto que tiene los vallenarinos para las elecciones de octubre de 2024. En las próximas semanas este medio realizará encuesta para Alto del Carmen, Freirina y Huasco.





Minerva: la propuesta gráfica que rescata el patrimonio y cultura local

CULTURA Se trata de un emprendimiento único en la zona, que busca realizar diversos productos, basados en conceptos locales.

PÁG 4

Conozca a: María Jopia, candidata a alcaldesa por Vallenar

PÁG 6

María Marjorie Jopia Herrera, casada con tres hijos, fue dirigente sindical y trabajadora de la planta Enami Vallenar durante más de 30 años, donde 17 los trabajó con los mineros de la Provincia del Huasco en Fomento, luego fue Jefa de Recursos Humanos y estuvo 3 años como Jefa de Relaciones Laborales y Calidad de Vida de la Empresa. Hoy asume un nuevo desafío y tomó la determinación de ser candidata a alcaldesa por Vallenar para las próximas elecciones municipales.



PUNTOS DE VISTA

Hidra de Lerna en la Educación

OPINIÓN:

¿Hasta cuándo ensuciamos nuestro entorno?

SUSCRIBETE Gratis y RECIBE LAS NOTICIAS MÁS IMPORTANTES DEL DÍA EN TU CORREO

INFORMATE
QUIEN TIENE OPINIÓN PUEDE TOMAR DECISIONES

Escribe a elnoticierodelhuasco@gmail.com

El Noticiero del Huasco.cl

PUNTOS DE VISTA

¿Hasta cuándo ensuciamos nuestro entorno?

Por GUSTAVO LONZA, VALLENARINO

Las fotos que envió a su diario Don Roberto Alegría, no hacen más que reafirmar el poco respeto que tenemos por nuestro hermoso Valle del Huasco.

Solo protestamos cuando una empresa quiere trabajar e instalar faena, ellos si destruirán nuestro Valle , nos oponemos sistemáticamente como comunidad a cualquier desarrollo industrial, o minero pareciera ser que son los grandes enemigos, no parece importar que tienen que cumplir con una legislación medioambiental, ellos son los enemigos de la naturaleza.

Pero quien está destruyendo nuestro entorno?? es cosa de ver la basura que hay en las diferentes quebradas, la cantidad de botellas, electrodoméstico en desusó, colchones, escombros, etc., peor aun al terminar la temporada de playa todo nuestro litoral queda convertido en un basural, no es basura industrial la que vemos a diario, es nuestra propia basura.

Es hora de enmendar el rumbo, permitir el desarrollo industrial exigiendo se cumpla la normativa, y parte de las ganancias sean invertidas en nuestra región para el sustento de las nuevas generaciones, y auto exigirnos cuidar nuestro entorno y preservarlo para nuestros hijos

¿Pero quién está destruyendo nuestro entorno? es cosa de ver la basura que hay en las diferentes quebradas, la cantidad de botellas, electrodoméstico en desusó, colchones, escombros, etc., peor aun al terminar la temporada de playa todo nuestro litoral queda convertido en un basural, y no es basura industrial la que vemos a diario, es nuestra propia basura

Hidra de Lerna en la Educación

Por Aída Fernández Ojeda
Directora de Pedagogía en Educación Física, U. Central

Hidra de Lerna en la mitología griega era un monstruo con forma de serpiente que tenía la virtud de regenerar dos cabezas por cada una que perdía, algo similar a lo que ocurre con las políticas públicas en Chile, ya que se implementan acciones que afectan a millones de personas en el ámbito de la salud, la educación o la previsión social pero estas carecen de procesos, sistemas de seguimiento, control de gestión y evaluación, generando un monstruo de mil cabezas del que nadie se hace responsable, pero este sigue creciendo.

La exministra de educación, Marcela Cubillos, señaló en una entrevista que las reformas educacionales implementadas en el gobierno de Michelle Bachelet, tales como la Ley de Inclusión que puso fin a la selección en los colegios o la Nueva Educación Pública que des municipaliza la educación a través de los SLEP, han provocado “graves injusticias y un grave daño a la calidad de la educación”.

Sería bueno recordar que una de las reformas implementadas en su Gobierno, fue la no obligatoriedad de la Educación Física en la enseñanza media. Medida que contrasta con el último informe entregado por la JUNAEB (2023), el que advierte que 3 de cada 5 estudiantes de 5to básico, presentan sobrepeso, obesidad u obesidad severa.

Recuerdo que, en aquellos inicios de 2019, los directores de carrera de Pedagogía en Educación Física que integramos el CANEF (Consejo Académico Nacional de profesores de Educación Física) enviamos cartas, solicitamos reuniones y todas las peticiones posibles para poner freno a esta reforma.

Son las inconsistencias y las malas prácticas en la política, asociadas a la falta de un proyecto país coherente que permita que las políticas públicas puedan ser sostenidas en el tiempo, eficientemente evaluadas y ajustadas en función del bienestar de todos

Justamente son las inconsistencias y las malas prácticas en la política, asociadas a la falta de un proyecto país coherente que permita que las políticas públicas puedan ser sostenidas en el tiempo, eficientemente evaluadas y ajustadas en función del bienestar de todos.

Hoy existe un proyecto de Ley -a propósito de los datos que proyectan a los chilenos adultos con alto riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes o las enfermedades cardiovasculares-, que busca aumentar de dos a cuatro horas semanales la asignatura de Educación Física para todos los niveles de educación; es de esperar que este prospere y así, evitar que se siga regenerando el mal de la obesidad y del sedentarismo.



Agrupación de marcapasos cumple 23 años de vida

EL NOTICIERO DEL HUASCO

La agrupación de marcapasos "Más Vida" de la provincia del Huasco, celebró 23 años de vida la semana pasada, ocasión en la cual su directiva organizó una rica once y celebró con sus integrantes. Fue el 21 de abril de 1999, la fecha en que se instala el primer marcapasos en Vallenar y en la Región de Atacama, lo que marca un hito en este tipo de operaciones, y que a través de esta actividad se quiere conmemorar en el marco de sus diez años. En noviembre del año 2001 se adquirieron con recursos del hospital, un equipo medidor de umbrales lo que permitió ser autónomos en la instalación de marcapasos. En 2002 se instaló el primer marcapasos bicameral, asesorados por un grupo de especialistas. Mientras que en 2003 se instala el primer marcapasos bicameral sólo con especialistas del hospital vallenarino. Rosa Plaza, presidenta de la agrupación agradeció a sus integrantes y reconoció a varios de ellos, en el marco de un nuevo aniversario de esta importante institución.



ESTÁ PASANDO

Hecho ocurrido en Vallenar

Chófer de camión fallece luego de que camión volcara en doble vía

Conductor del camión fue trasladado hasta el Hospital Provincial del Huasco donde falleció debido a las lesiones provocadas en el accidente



Durante la jornada de ayer se registró una profusa neblina en la carretera doble vía que une la capital regional con Vallenar.

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Un trágico accidente de tránsito ocurrió durante la mañana de ayer, donde el conductor de un vehículo de carga mayor perdió la vida tras las heridas ocasionadas por el hecho. Poco después de las 07:30 de la mañana de ayer, Carabineros informó de un accidente vehicular en la Ruta 5 Norte, en Vallenar.

De acuerdo a la información, el hecho ocurrió en el kilómetro 689 de la carretera concesionada, involucrando un camión cargado con madera que se dirigía al sur, el que, por causas que deberán ser investigadas, volcó a un costado de la ruta, comprometiendo el tránsito por ambos sentidos, ya que su carga quedo dispersa por ambas calzadas.

Al lugar llegó personal de Carabineros quien constató que un hombre adulto mayor, conductor del vehículo pesado, perdió el control del móvil desencadenando la emergencia, siendo trasladado de inmediato al Hospital Provincial del Huasco ante la gravedad de sus lesiones, donde falleció durante la jornada.

Personal de emergencia de la concesionaria de la ruta llevó a cabo labores de despeje tras la caída del material de construcción. El Mayor Carlos Tomasoni informó que los antecedentes de este caso serán entregados a la Fiscalía Local de Vallenar.



Colocan ofrenda floral en homenaje a Arturo Prat



EL NOTICIERO DEL HUASCO

Con la presencia de autoridades municipales, además de representantes de Carabineros, la directora de Desarrollo Comunitario del municipio, y funcionarios del departamento de Gestión Territorial, se desarrolló durante el pasado lunes el tradicional homenaje a las Glorias Navales mediante la colocación de una ofrenda floral en el busto de Arturo Prat Chacón, ubicado en la plaza Ambrosio O'Higgins.

En la ocasión el municipio, enfatizó el gran significado de este homenaje, el cual trasciende lo meramente simbólico según señalaron, agregando que el ejemplo de valentía y sacrificio de Prat y sus camaradas, quienes ofrendaron su vida en aquel Combate Naval de Iquique, puede ser hoy interpretado también como un ejemplo de tesón y coraje frente a las adversidades. También como una muy valiosa enseñanza especialmente para las y los jóvenes de nuestro país y comuna, ya que el Capitán Arturo Prat fue un joven profesional abogado que al momento de caer en combate tenía tan sólo 31 años de edad.

Primera autoridad comunal insiste en no dialogar

Municipio insistirá con acusación contra concejales en otros tribunales

EL NOTICIERO DEL HUASCO

En marzo de este año el municipio de Vallenar denunció en Contraloría Regional de Atacama a 5 de los 6 concejales de la comuna por faltas reiteradas a la probidad administrativa. Esto debido a que votaron y aprobaron acuerdos donde sus propios asesores y representantes, a la vez eran los representantes de quienes demandaron al municipio. Estos asesores por una parte recibían el pago de los concejales como sus asesores y además el beneficio de los acuerdos alcanzados. Si bien el órgano Contralor desestimó pronunciarse al respecto, debido a que según señaló en su fallo los concejales no cuentan con responsabilidad administrativa, pues no son funcionarios, por lo que no puede aplicárseles un procedimiento disciplinario. Al respecto la Contraloría señala que "sin perjuicio de la prerrogativa que le otorgan los art. 76 letra f y 77 de la Ley Nº 18.695, a cualquier concejal para requerir al Tribunal Electoral Regional la declaración de su cesación en el cargo en caso de haberse incurrido en una contravención grave al principio de probidad administrativa, en relación con las actuaciones denunciadas en esta oportunidad". Sin embargo, explicaron desde la Dirección Jurídica del municipio de Vallenar, la Contraloría "no se pronunció sobre el deber que debe cumplir toda autoridad frente al principio de Probidad administrativa. que en su art.52. Ley. 18.575, señala que las autoridades de la Administración del Estado, cualquiera que sea la denominación con que las designen la Constitución y las leyes, y los funcionarios de la Administración Pública, sean de planta o a contrata, deberán dar estricto cumplimiento al principio de la probidad administrativa". Al respecto el municipio señaló que "desde nuestro punto de vista y siempre en el afán de resguardar los recursos de la comuna y actuar con transparencia y probidad, consideramos que lo obrado por este grupo de concejales es inaceptable, ya que no pueden por un lado llegar a acuerdos y aprobar recursos y por otro recibir la asesoría de los mismos abogados demandantes... para nosotros es una clara falta a la probidad... Si es o no administrativa, eso lo tendrán que dilucidar ahora otros tribunales, ya que hemos decidido perseverar en la acusación, porque como les señalé, tenemos la convicción de que este tipo de conductas es inaceptable". Agregaron además que "los concejales estaban en la obligación de dar a conocer esta relación con los abogados demandantes, abstenerse de votar los acuerdos y no lo hicieron una y otra vez, por lo que hay una evidente falta de imparcialidad".

CRÓNICA

En Huasco Bajo

Minerva: la propuesta de entregar productos con **rescate de la historia y patrimonio local**

Pueden ubicarlos en el instagram @minerva_huasco_bajo y en el email minervagraf@gmail.com. Lo destacable, es que son productos locales, son sello patrimonial





EL NOTICIERO DEL HUASCO

Una tremenda iniciativa que busca el rescate del patrimonio, de la historia local y de riqueza cultural de Huasco y sus alrededores, es la que está llevando a cabo "Minerva", en la localidad de Huasco Bajo.

Se trata de un emprendimiento único en la zona, que busca realizar diversos productos, basados en conceptos locales. El cerro Negro, el Centinela, Huasco Bajo, el Chagual, la imagen de la mítica pelea de box en balsa, en otros, son parte de esta propuesta gráfica, que a través de poleras, gorros, morrales, bandanas, polerones y prendas infantiles, está dando a conocer el diseñador Daniel Carrizo en la tranquila y hermosa localidad costera de Huasco Bajo.

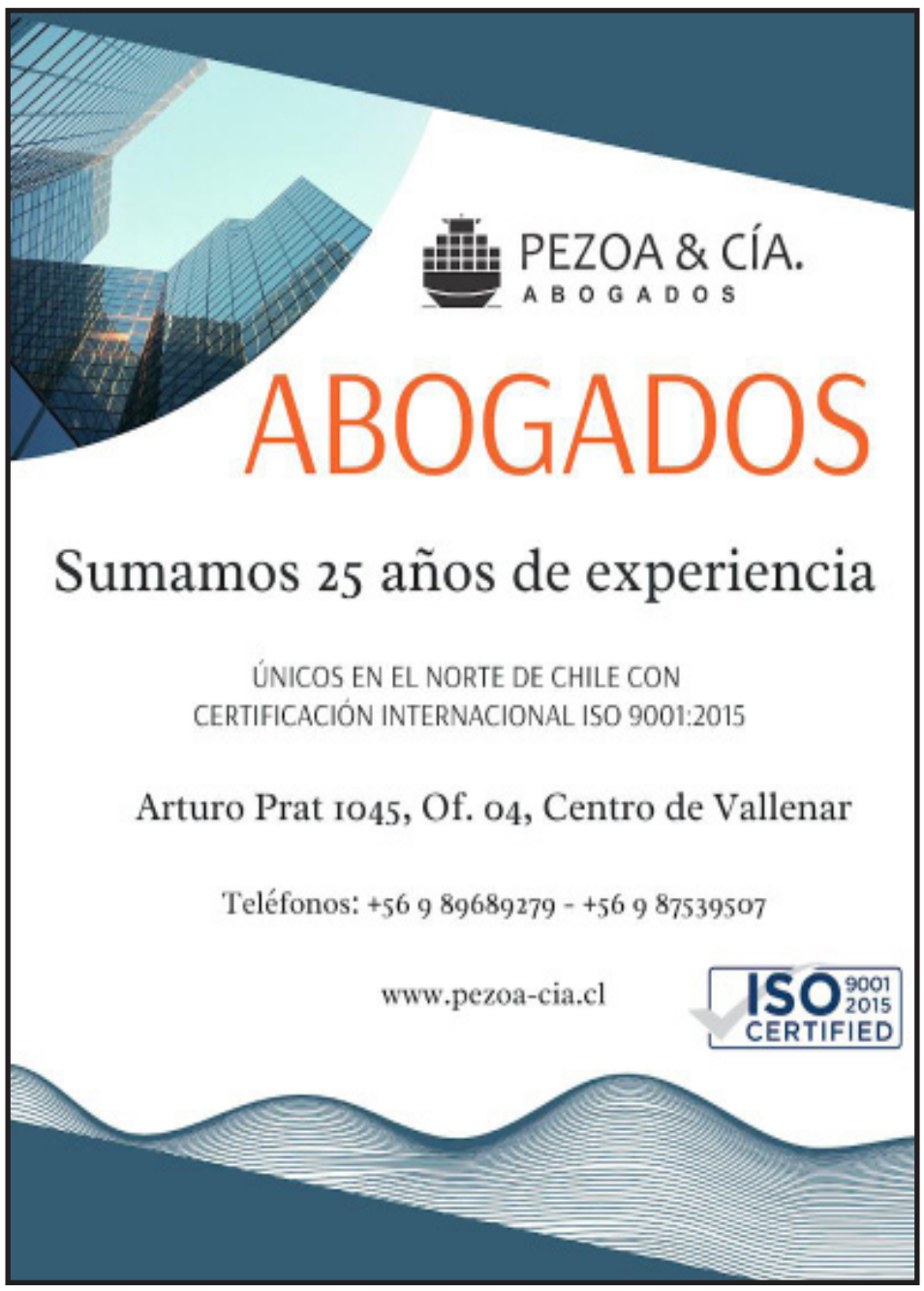
"Siempre tuvimos en mente, llevar a cabo productos que fuesen basados en conceptos locales, el cómo y el cuándo, no lo sabíamos. Por muchos años estuvimos pensando y trazando la idea de lograr lanzar una línea de productos con la característica principal de la identidad local, considerando que en toda nuestra zona contamos con una riqueza cultural, poco valorada a veces. Debido a que nuestro tiempo estaba limitado a cumplir con los requerimientos de nuestros servicios publicitarios, no lograba llevarlos a cabo. Pero siempre cargábamos nuestras croqueras y hojas con ideas", comenta el profesional.

PANDEMIA

Carrizo comenta que "para muchos el encierro de la Pandemia, significó estrés o provocó ciertas limitaciones, pero a nosotros nos permitió contar con tiempo valioso para retomar proyectos pendientes. Así, en pleno encierro nos dimos ese tiempo para investigar y aprender de la técnica milenaria de la serigrafia, poco a poco, en base a pruebas y error pudimos llevar a cabo y plasmar todas nuestras primeras ideas y conceptos en algunas prendas", explica.

"En unos meses, tomamos la difícil decisión y a la vez aventura, de crear la primera línea de poleras con diseños exclusivos y únicos, pensados en nuestra zona. Buscamos también ser un aporte en entregar atractivos distintos o poco explotados. Nuestros diseños están basados y pensados principalmente en entregar un valor conceptual a relatos locales, fotografías de archivos, lugares, nuestra flora y fauna, conceptos locales", reseña el joven emprendedor.

Manifiesta que la recepción de la gente ha sido excelente. "Fue mágico y logramos un mensaje directo, lo cual permitió en un corto plazo lanzar mes a mes nuevos diseños. Primeramente, nuestra propuesta era poder vender a través de la redes sociales, pero a medida que logramos buena aceptación, nos arriesgamos una vez más a adaptar un espacio para ofrecer nuestros productos, y así tener un contacto más directo con las personas. En 2023, pudimos concretar un nuevo espacio, y abrimos la primera tienda rural de productos con identidad local en Huasco Bajo. Para muchos un riesgo más, pero para nosotros un desafío hermoso, por lo que significa poder tener disponible en un lugar único y tranquilo, todas nuestras propuestas, logrando un feedback único con las personas".

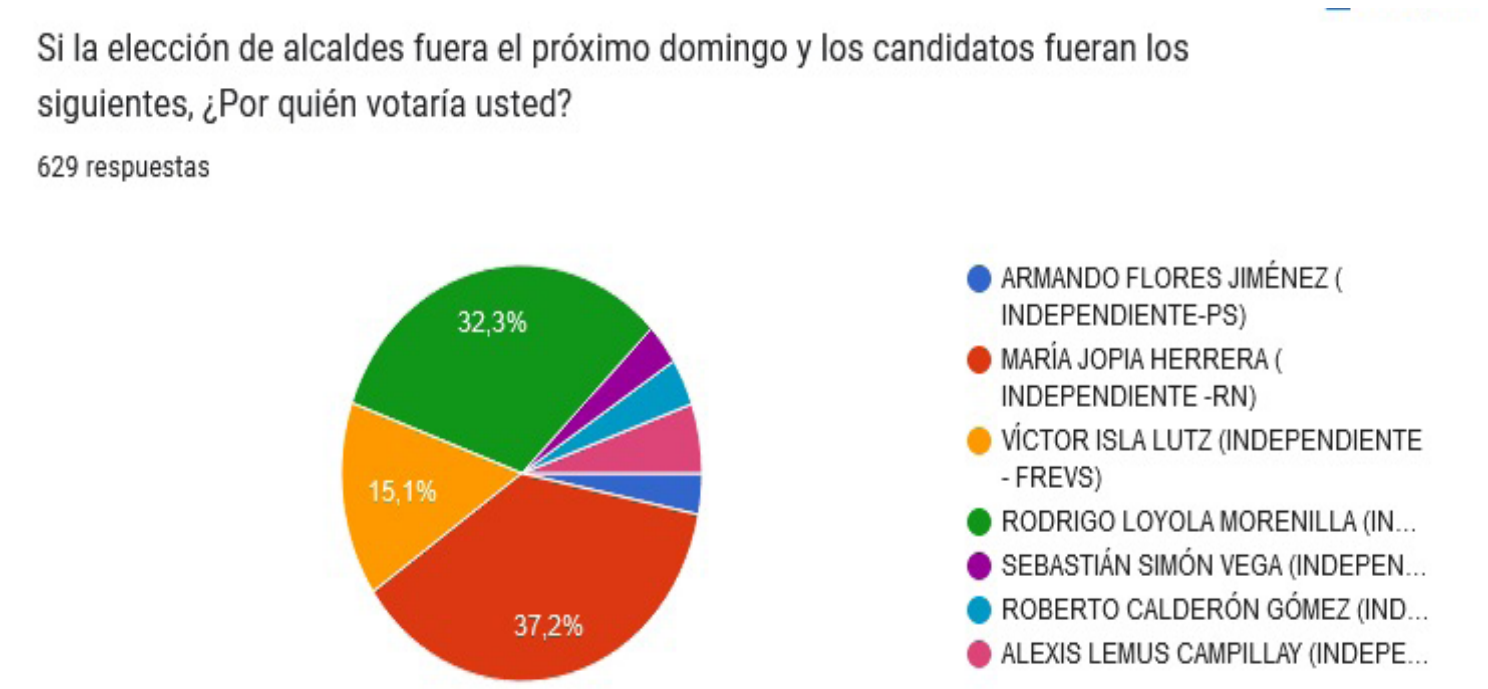




CRÓNICA

María Jopia Herrera se quedó con 1er lugar en sondeo de El Noticiero del Huasco

Candidata independiente apoyada por RN logra 37% de votos en encuesta



EL NOTICIERO DEL HUASCO

Durante 8 días estuvo vigente la encuesta que realizó este medio para determinar la intención de voto que tiene los vallenarinos para las elecciones de octubre de 2024.

Ante la consulta de "Si la elección de alcaldes fuera el próximo domingo y los candidatos fueran los siguientes ¿Por quién votaría ud?, y la encuesta ofrecía 7 nombres de candidatos que oficialmente están confirmados con la intención de querer llegar a la papeleta de octubre. Se trata de los candidatos Armando Flores (indep -PS), Víctor Isla (Indep- FREVS), María Jopia (Indep- RN), Rodrigo Loyola (Indep – PPD), Sebastián Simón (indep), Roberto Calderón (indep) y Alexis Lemus (indep).

En primer lugar, resultó la candidata independiente de la derecha, María Jopia con un 37,2%% de los votos, equivalente a 234 preferencias. Luego, el ex delegado provincial del Huasco y ex alcalde de Huasco, Rodrigo Loyola con el 32,3%, equivalentes a 203 votos. En tercer lugar, el candidato independiente del FREVS, Víctor Isla, con 95 escrutinios que equivalen al 15,1%.

Más atrás, el independiente Alexis Lemus con el 5,4% que es igual a 34 votos; en quinto lugar el también independiente Roberto Calderón con 3,7% que es igual a 23 preferencias, y en sexto y séptimo lugar, el independiente Sebastián Simón y Armando Flores, independiente- PS con el 3,2 % que equivale a sólo 20 preferencias.

Durante las próximas semanas El Noticiero del Huasco estará realizando encuestas para el resto de las comunas, buscando analizar la intención de voto y preferencias de la comunidad en Alto del Carmen, Huasco y Freirina. Cabe destacar, que votaron 629 personas.

Durante las próximas semanas este medio realizará encuestas en las otras comunas de la provincia para tantear el panorama electoral



Ministerio de las Culturas abre convocatoria al Sello de Excelencia a la Artesanía Chile 2024

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Como parte de las acciones enfocadas a identificar y posicionar el sector artesanal en Chile, el Comité Nacional de Artesanía, integrado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio a través de su área de Artesanía; y la Escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile, a través de su Programa de Artesanía, con el patrocinio de la WCC y la Oficina Unesco de Santiago, invita a creadores y creadoras del país a postular al Sello de Excelencia a la Artesanía de Chile 2024.

Este reconocimiento distingue a la artesanía que destaca por presentar innovación de excelencia basada en criterios de autenticidad, con el objetivo de ampliar y mejorar el desarrollo de la actividad artesanal e incentivar su creatividad, así como promover las obras y sus autores.

La primera etapa de postulación será online. Luego, se podrá hacer el envío de obras de manera presencial. Para acceder al Formulario Único de Postulación los artesanos y artesanas deben ingresar a la plataforma de postulación y completar el formulario hasta el 09 de junio a las 17.00 horas de Chile Continental.

Junta de Vigilancia de la cuenca del RÍO HUASCO y sus afluentes

Fondo ProAgua

DOH Y JVRH INSPECCIONARON OBRAS DE RIEGO DEL TRAMO I DE LA CUENCA DEL RÍO HUASCO

La Dirección de Obras Hidráulicas del Ministerio de Obras Públicas de Atacama (DOH) y la Junta de Vigilancia de la cuenca del Río Huasco y sus Afluentes (JVRH) realizaron una inspección a infraestructuras de riego existentes en las localidades de Retamo, Cerro Blanco, La Vega y El Pedregal dañadas por los aluviones del 2015 y 2017, con el objeto de evaluar la factibilidad de rehabilitación de obras hidráulicas.

Por otra parte, se reunieron con usuarios de aguas y la directora del Tramo I Cecilia Anacona Gárate, para realizar un levantamiento del estado de bocatomas y canales.





CRÓNICA

Candidata independiente apoyada por RN

“Vamos a tener un Vallenar distinto con una mujer, con convicciones y ganas de trabajar”

EL NOTICIERO DEL HUASCO



María Marjorie Jopia Herrera, casada con tres hijos, fue dirigente sindical y trabajadora de la planta Enami Vallenar durante más de 30 años, donde 17 los trabajó con los mineros de la Provincia del Huasco en Fomento, luego fue Jefa de Recursos Humanos y estuvo 3 años como Jefa de Relaciones Laborales y Calidad de Vida de la Empresa. Hoy asume un nuevo desafío y tomó la determinación de ser candidata a alcaldesa por Vallenar para las próximas elecciones municipales en octubre de este año, y acaba de sacar el primer lugar en el sondeo realizado por El Noticiero del Huasco con el 37% de las preferencias.

Jopia va como candidata independiente para llegar al municipio de Vallenar, apoyada por Renovación Nacional y tiene la fe y confianza de poder llegar al municipio local apoyado por los vecinos locales.

Al ser consultado cómo nace esta candidatura, señal que surge “en conversaciones con la familia, con los amigos, con los ex compañeros de trabajo. Yo fui dirigente sindical por más de dos décadas en la Empresa Nacional de Minería, en planta Vallenar y trabajé 32 años en la empresa. Fue el único trabajo que tuve toda mi vida. Esto nace de sobre todo, cuando dejas un legado”, explica. “Vienen las elecciones y en mí siempre ha estado el querer seguir sirviendo a la comunidad. Porque como dirigente, el hito más grande fue haber sido el líder en 2007, cuando se internalizaron a todos los trabajadores contratistas que ya llevaban algunos, más de 2 décadas trabajando como contratista para que fuesen empleados de la empresa. Eso marcó un hito. Un hito en la en la empresa. Ese fue un desafío y aparece este llamado y vamos a enfrentar este desafío”

Vallenar ha tenido una sola alcaldesa, entre 1953 y 1956, que fue Sara Cruz Alvayay. Hoy, Jopia Herrera busca ser la segunda alcaldesa de la comuna. “Creo que hoy tenemos una gran oportunidad, nuestro género. Que la municipalidad sea liderada por una mujer, la historia no nos ha acompañado, desde hace tantos años que haya una mujer en el municipio, creo que tenemos esta gran oportunidad de que de que sea liderado por una mujer. Tengo la convicción, el partido creyó en mí. Tengo la competencia y yo me creo muy capacitada para liderar la municipalidad de Vallenar”.

GOBERNANZA ACTUAL

“Sin el ánimo ni polémica de nada, es evidente que nosotros estamos en un estancamiento aquí en la comuna, pero impresionante. Yo si bien es cierto, soy nacida criada en Vallenar, yo estudié acá en la población Los Canales, hoy población Torreblanca, estudié en el gran Liceo Comercial, conozco mi ciudad. Esto me ha permitido hoy juntarme con clubes de adulto mayor, con juntas de vecinos y estoy sorprendida de lo pobre que estamos hoy, en el sentido de que no tenemos trabajo. Escuché a la autoridad hace unos días donde él pedía que llegaran empresas a la comuna de Vallenar y estas no van a llegar por arte de magia. Aquí tenemos que gestionar. Aquí hay más de $50.000.000 millones de dólares estancado en el área de la minería. Yo vengo del área de la minería, pero aquí no damos ninguna facilidad. La permisología no nos permite avanzar en nada. En la tercera región somos famosos por qué no se va a hacer esto y no lo digo que tengamos que abrir las puertas a toda costa, no acá tenemos que cumplir con los con los deberes, con los derechos de los trabajadores y con el medio ambiente”, explicó la candidata. Jopia señaló que lo que plantean siempre los vecinos en conversaciones tiene que ver con educación y seguridad. “La municipalidad le falta gestionar, le falta ir a golpear más puertas... no puede ser que con todos los problemas que tenemos, tengamos malas relaciones. Eso no nos ayuda”.

DIAGNÓSTICO

Jopia explicó que está trabajando en un programa, que debe ser cumplido con los vecinos y para ellos. “No podemos hacerlo nosotros, uno puede tener muchas ideas pero lo estamos sondeando. Yo me estoy reuniendo con ellos, ellos me han invitado y para mí ha sido muy agradable. Lo primero claro es la seguridad, el trabajo, la educación. En el área de la salud tenemos grandes funcionarios de la salud primaria, pero yo estoy dispuesta que deben tener también muchas necesidades para poder dar más rapidez a las atenciones al adulto mayor, que es parte de mis motores fundamentales”

“Crear una casa de acogida, ver la situación de las personas con discapacidad, nos falta bastante por hacer en los espacios públicos. En todas esas áreas nosotros ya estamos trabajando, pero recibiendo insumos de los vecinos. Tenemos un diagnóstico preliminar y de los fondos económicos para lograr esto, me voy a tener que encargar yo”, señaló.

“Yo le prometo a la comunidad que no voy a dejar de golpear puertas. Una de mis fortalezas es la gestión y si yo soy conocida en el mundo político es por la gestión y porque soy vallenarina y yo me creo capaz de que Vallenar va a ser una ciudad distinta”

“Vamos a tener un Vallenar distinto con una mujer. Con convicciones, con ganas de trabajar y que va a dejar todo por esta comuna, así que confíen en mí porque yo creo en la minería, vengo de la minería y hoy día con este precio del cobre, tenemos que ser capaces de sacar adelante a Vallenar”, finalizó la candidata.





NACIONAL

Hipertensión Arterial

Cómo el ejercicio y la actividad física ayudan a regular la presión arterial

EL NOTICIERO DEL HUASCO



Cada 17 de mayo, el mundo conmemora el Día Mundial de la Hipertensión Arterial, una enfermedad silenciosa que afecta a millones de personas en todo el mundo. En Chile, las cifras indican un aumento en la prevalencia de esta condición. Sin embargo, un aliado importante en esta batalla reside en el ejercicio y la actividad física.

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud, la prevalencia de la hipertensión arterial en Chile ha ido en aumento en los últimos años, afectando a un 27,6% de la población de acuerdo con el último sondeo. Este aumento es motivo de preocupación, especialmente entre los adultos mayores, de los cuales 7 de cada 10 en Chile la padecen, y aquellos con menor nivel educativo.

"La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que afecta a un gran número de chilenos, y sus complicaciones pueden ser devastadoras si no se controlan adecuadamente", comenta Cristian Álvarez, investigador del Instituto de Ciencias del Ejercicio y la Rehabilitación de la UNAB y doctor en Ciencias de la Salud.

En este escenario, el ejercicio emerge como una herramienta importante en la prevención y el control de la hipertensión arterial. Estudios han demostrado que apenas seis semanas de actividad física regular pueden llevar a una reducción significativa en los niveles de presión arterial.

"El ejercicio regular es capaz de normalizar en un corto período de tiempo la presión arterial, lo que puede ser crucial en el manejo de la hipertensión", explica Álvarez. "Desde caminar hasta realizar ejercicios de fuerza, todas las formas de actividad física tienen beneficios en la salud cardiovascular".

"El ejercicio físico reduce la presión arterial, incrementa la capacidad cardiorrespiratoria, reduce el tiempo de recuperación después de cualquier tipo de esfuerzo físico, mejora la masa muscular, reduce la cantidad de grasa corporal que existe dentro de los músculos, así como la grasa que se deposita entre los órganos y bajo la piel", complementa Álvarez.

El investigador explica que, ya que las personas con hipertensión suelen tener las arterias rígidas y sus vasos sanguíneos pierden flexibilidad, el ejercicio recupera la elasticidad en ambas, haciendo que la red de vasos transporte más oxígeno, más nutrientes y colaboren mejor en la remoción de desechos desde los músculos al medio exterior.

"Particularmente, el ejercicio físico cambia con el tiempo la forma y el tamaño del corazón, este se hace mucho más efectivo en los latidos, y es normal encontrar que después de varias semanas en un programa de ejercicio las personas disminuyan la cantidad de latidos por minuto en reposo, mientras que por otra parte cuando realizan ejercicio, estas pueden alcanzar una mayor cantidad de latidos por minuto en estos esfuerzos", añade.

Aunque el ejercicio es beneficioso para la mayoría de las personas con hipertensión, es importante tener en cuenta algunas consideraciones. Álvarez sostiene que aquellos con hipertensión deben evitar el ejercicio durante una crisis hipertensiva (presión sistólica 180 mmHg y diastólica 120 mmHg) y asegurarse de estar bien hidratados y alimentados antes de comenzar cualquier actividad física.

Debido que algunos tipos de ejercicio requieren que los músculos gasten una forma de energía que esta almacenada en músculos y en el hígado, el especialista recomienda que las personas el día antes de realizar actividad o ejercicio físicos se alimenten con hidratos de carbno.

El docente UNAB señala que es fundamental que personas con hipertensión consulten con un profesional de salud antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. En este sentido, sugiere un enfoque gradual y supervisado para garantizar la seguridad y efectividad del ejercicio.

Provoste se reúne con nuevo director del Servicio de Protección a la Niñez

EL NOTICIERO DEL HUASCO

La senadora Yasna Provoste sostuvo una reunión con el nuevo Director del Servicio de Protección a la Niñez y Adolescencia de Atacama, César Guzman. ¿El propósito? Enfocar los esfuerzos conjuntos para abordar eficazmente las preocupaciones en torno a la protección y garantía de los derechos de la infancia en la región. Esta reunión se llevó a cabo en el contexto del último informe de la Defensoría de la Niñez, que sitúa a Atacama como una de las regiones con más víctimas de explotación sexual de niños, niñas y adolescentes en el país. Ambas autoridades se encuentran en alerta tras conocer estos preocupantes datos y se comprometieron a trabajar de manera coordinada para fortalecer las medidas de protección y apoyo a las víctimas. Durante el encuentro, también se discutieron diversas estrategias y acciones a implementar para prevenir y mejorar la situación actual de niños, niñas y adolescentes en el territorio, que contempla, a su vez, el acceso digno a una educación de calidad en Atacama.



