

ENVA



Visita nuestra página de Youtube.
Sólo contenidos locales

15 AÑOS INFORMANDO A LA CIUDADANIA

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

VIERNES 5 DE SEPTIEMBRE DE 2025 | AÑO VII | NÚMERO 1796 | PROVINCIA DEL HUASCO, REGIÓN DE ATACAMA



Mañana se realizará marcha en el centro de la ciudad

Triste récord: Vallenar concentra todos los femicidios desde 2023

Horario de Verano: Mañana se adelanta una hora el reloj en el país

Comienzan a funcionar nuevos servicios rurales de transporte público mayor en Alto del Carmen

Desde este lunes se inició la puesta en marcha de cinco servicios de transporte público rural subsidiado en la comuna de Alto del Carmen, los que conectarán a las diferentes localidades del sector, incluyendo Vallenar, beneficiando a más de 4.500 personas que utilizan a diario este medio de transporte. En total, entre los cinco servicios, ofrecerán 57 salidas semanales, de lunes a domingo, con horarios que van desde las 05:00 de la mañana hasta las 18:30 de la tarde. Con trazos desde Junta Valeriano – Vallenar, El Corral – Alto del Carmen – Vallenar, Chollay – Alto del Carmen – Vallenar, Piedras Juntas – Alto del Carmen – Vallenar, Vallenar – Alto del Carmen, ida y vuelta.

Destacan experiencias pedagógicas de jardines de la provincia del Huasco

OPINIÓN:
Vallenar con bandera roja: Las mujeres no deben vivir con miedo

Mercados para nuestras exportaciones

Por Pablo Cabezas
Economista y académico U.Central

Los productos que Chile exporta suelen llegar al consumidor final con un precio elevado. Esto se debe a que, además del costo de producción local, se suman gastos importantes como el transporte internacional, los aranceles, la distribución en destino y los márgenes de comercialización. Por esta razón, para ser competitivos en los mercados internacionales, nuestros productos no mineros deben destacarse por calidad, altos estándares sanitarios y una trazabilidad confiable. Estas características califican a los productos chilenos exportados en el segmento de producto premium o gourmet, los que son adquiridos por consumidores que pertenecen a los quintiles de ingresos más altos de cada país (es decir, los quintiles 4 y 5). Cuando analizamos el poder adquisitivo de ese segmento, el panorama es claro: los países BRICS representan un mercado tres veces más grande que el de Estados Unidos y dos veces y media el de Europa. Si analizamos sólo los quintiles 3 y 4, esta proporción se mantiene sin grandes variaciones. La diferencia en poder de compra relati-

va de estos mercados destino de nuestras exportaciones no es sólo teórica, sino que se refleja en nuestro flujo comercial de productos no mineros: del total de las exportaciones chilenas, 15% va a países BRICS, 9% a Estados Unidos y un 5% a Europa. Adicionalmente, en términos de crecimiento, desde el año 2000 el mercado de los BRICS se expande a una tasa 4 veces mayor a la que lo hace el bloque Estados Unidos - Europa y según las últimas proyecciones, durante 2025 lo volverá a hacer.

Por esta razón, para ser competitivos en los mercados internacionales, nuestros productos no mineros deben destacarse por calidad, altos estándares sanitarios y una trazabilidad confiable

Vallenar con bandera roja: Las mujeres no deben vivir con miedo

EL NOTICIERO DEL HUASCO

En Vallenar, la violencia contra las mujeres ha dejado una herida profunda que no cierra. Desde 2023, la comuna concentra la totalidad de los femicidios ocurridos en la Región de Atacama, una realidad dolorosa que desgarr a familias y comunidades, pero que también desnuda una falla estructural: el Estado y sus instituciones no han estado a la altura de la urgencia de proteger la vida de las mujeres. No se trata de casos aislados ni de hechos inevitables. Cada crimen pudo evitarse si las denuncias hubieran sido atendidas con la celeridad y el rigor que merecen. Cada demora en la justicia, cada rebaja presupuestaria, cada condena mínima contra un agresor es un mensaje equivocado: que la vida de las mujeres puede esperar. Pero no puede. No debe. Frente a esta realidad, la marcha convoca-

da en Vallenar no es solo un acto de dolor, es también una expresión de dignidad y resistencia. Mujeres, familiares y vecinos se unirán para recordar a quienes ya no están, para acompañar a las familias en duelo, pero sobre todo para exigir que la violencia de género sea abordada con la urgencia política y social que demanda. Porque no basta con promesas, necesitamos medidas concretas: protección efectiva a quienes denuncian, sanciones proporcionales a la gravedad de los crímenes y un compromiso real de todas las instituciones. Marchar es también educar, visibilizar y recordar que cada muerte es una alerta roja que interpela a toda la sociedad. En Vallenar y en la provincia del Huasco, las mujeres no deben vivir con miedo ni esperar que sus denuncias queden en silencio. La comunidad marcha para decir basta, para exigir justicia y para defender lo más básico: el derecho a vivir.



En esta cosecha entregamos:



6.000
Sacos de Sal



200
Estanques



2.400
Sacos de urea

Comprometidos con la olivicultura en el Valle del Huasco.



AGAHUASCO



FONDO ProOlive HUASCO



CMP
UNA EMPRESA DEL GRUPO CAP

Descubre más datos del fondo en nuestras redes búscanos como “Fondo ProOlive”



www.agahuasco.cl



EL NOTICIERO DEL HUASCO

PUBLICA ACÁ TUS

AVISOS LEGALES

 **EXTRACTOS**

 **CITACIONES**

 **DERECHOS DE AGUA**

 **REMATES**

 **LICITACIONES Y MÁS**

CONSULTA VALORES

+56985550469

@elnoticierodelhuasco

ESTÁ PASANDO

Mañana se realizará marcha en memoria de Felisa Valdés Martínez en la capital provincial

Indignante: Vallenar concentra todos los femicidios de Atacama desde 2023

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Desde el año 2023, Vallenar concentra la totalidad de los femicidios registrados en la Región de Atacama, según datos recopilados por la Red Chilena contra la Violencia hacia las Mujeres, informó Diario Atacama. Las víctimas -Nimi Cárdenas Salazar (2023), Camila Alexandra Vaitiare Jopia Reinbaua (2024), Viviana Andrea Castro Fajardo (2025) y Felicia Valdés Martínez (2025), representa no solo vidas arrebatadas, sino también familias marcadas por el dolor. Estos crímenes, lejos de tratarse de hechos aislados, evidencian fallas estructurales persistentes en los sistemas de prevención y protección para mujeres en situación de violencia. La reiteración de estos casos en una misma comuna pone en entredicho la eficacia de las políticas públicas y la respuesta institucional frente a un problema que sigue cobrando vidas.

CASOS

Uno de los casos recordados, señala el matutino, es el de Camila Alexandra Vaitiare Jopia Reinbaua, madre de tres hijos, que fue asesinada el 11 de noviembre de 2024. Su cuerpo fue encontrado en un canal de regadío en el sector 18 de septiembre, de población Baquedano en Vallenar. El victi-



Mañana se realizará una marcha por las calles de Vallenar, en memoria de la mujer muerta en manos de su pareja hace unos días en la comuna. Se está invitando a la comunidad a participar. Más información en página 7.

mario, su ex pareja de 29 años, ya tenía una denuncia en su contra desde julio de ese año, sin embargo circulaba libremente. Fue detenido al día siguiente en Freirina por porte de arma blanca y amenazas a personal de Carabineros. Mujeres de toda la provincia y algunas pertenecientes a la agrupación feminista Resueltas del Valle, marcharon hasta el Tribunal de Garantía de Vallenar exigiendo justicia por Camila.

Las organizaciones denunciaron negligencias: pericias demoradas que dejaron el cuerpo expuesto durante horas, falta de protección pese a denuncias previas y un sistema judicial que falla al responder con rapidez y sensibilidad.

CASOS DURANTE ESTE AÑO

El pasado 26 de agosto, la comunidad vallenarina quedó nuevamente devastada con el hallazgo de Felicia Valdés en su domicilio

del sector de Hacienda Buena Esperanza. Según información entregada por la Fiscalía de Atacama, la víctima fue hallada sin vida al interior de su hogar, tras una denuncia al nivel 133 de Carabineros. El caso se convirtió en el segundo femicidio de este año en la ciudad, aumentando la alarma entre las organizaciones feministas y sociales de la región. Meses antes, ocurrió otro caso en población Baquedano, donde familiares encontraron

a un mujer sin vida al interior de su casa. El agresor se suicidó posteriormente, lanzándose del puente Huasco.

SUICIDIOS FEMICIDAS EN LA REGIÓN

En la región de Atacama, las recientes condenas por suicidio femicida también ha generado una ola de indignación entre organizaciones feministas y de la sociedad civil. Heraldo Brevis Maya fue condenado a 5 años de libertad vigilada por el suicidio femicida de Raquel Gutierrez Ponce, mientras que Johan Nora Díaz recibió una pena de 3 años y un día de presidio por la muerte de Catalina Rojas Vilches. Las organizaciones como el Tejido de Mujeres Feministas en Atacama y el Observatorio Antipatriarcal Gafas Moradas, han declarado su profunda preocupación y rechazo ante estas condenas. En un recineto comunicado, expresaron que “no es justicia si no hay verdad, reparación a las familias y condenas proporcionales contra los femicidas”. “Las condenas mínimas dictadas en estos casos confirman la falta de compromiso del Estado con sus obligaciones internacionales”, señalaron. “Nuestra lucha es por la memoria y la justicia. No aceptaremos que las muertes de mujeres en Atacama sigan siendo tratadas sin rigor por los tribunales”, afirmaron en el comunicado.

Familia de mujer fallecida invita a marchar en memoria de Felisa y para hacer llamado a autoridades

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Amigos y familiares de Felisa Valdés Martínez, víctima de femicidio por parte de su pareja hace unos días en Vallenar, están invitando a la comunidad a una marcha de apoyo y solidaridad a la familia. “Esta actividad busca visibilizar los hechos ocurridos, sensibilizar a la comunidad y autoridades competentes sobre la importancia del abordaje en la violencia de género, y la corresponsabilidad de todos los actores de la sociedad en el tema. Además de brindar el apoyo y contención a las personas más cercanas a Felisa, en este doloroso fallecimiento y apuntando a un justo proceso judicial”, señala un comunicado enviado por la familia. La marcha se realizará mañana sábado 6 de septiembre, a las 11:00 hrs. en la Vendimia (frente a Supermercado Tottus), marchando a la Plaza Ambrosio O’ Higgins, en la denominada “Marcha por Felisa Valdés Martínez”.

FEMICIDIO

Cabe recordar, que el caso de femicidio ocurrió en el sector de Hacienda Buena Esperanza, luego de que Carabineros informara de la detención de un sujeto de 51 años que dio muerte a su pareja debido a “celos”, según informó la policía uniformada. Al efectuar una revisión del lugar, se encontró a su cónyuge J. C. L., de 51 años, nieto del ex alcalde muerto en dictadura, Juan López, en uno de los dormitorios, quien señaló que había dado muerte a su esposa por celos, procediendo a su detención.



Conectividad para la comuna cordillerana

Comienzan a funcionar los nuevos servicios rurales de transporte público mayor en Alto del Carmen

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Desde este lunes se inició la puesta en marcha de cinco servicios de transporte público rural subsidiado en la comuna de Alto del Carmen, los que conectarán a las diferentes localidades del sector, incluyendo Vallenar, beneficiando a más de 4.500 personas que utilizan a diario este medio de transporte. En total, entre los cinco servicios, ofrecerán 57 salidas semanales, de lunes a domingo, con horarios que van desde las 05:00 de la mañana hasta las 18:30 de la tarde. Con trazos desde Junta Valeriano – Vallenar, El Corral – Alto del Carmen – Vallenar, Chollay – Alto del Carmen – Vallenar, Piedras Juntas – Alto del Carmen – Vallenar, Vallenar – Alto del Carmen, ida y vuelta. La seremi de Transportes y Telecomunicaciones, Carla Orrego, sostuvo: “Estamos muy contentos de retomar estos cinco servicios mejorados de transporte público rural subsidiado. Representan un importante avance en la conectividad y acceso a oportunidades para las personas que viven en estas localidades. Con estos nuevos recorridos, estamos mejorando la calidad de vida de más de 4.500 personas que diariamente utilizan este medio de transporte. Además,



estamos ofreciendo tarifas especiales para estudiantes, personas mayores y personas con discapacidad, lo que refleja nuestro compromiso con la comunidad”. “Esperamos que estos nuevos servicios sean bien recibidos y que contribuyan a fortalecer la conectividad y el desarrollo de la comuna de Alto del Carmen”, finalizó la secretaria Regional Ministerial.

Los nuevos recorridos contarán con tarifas especiales para estudiantes, de educación básica y menores de 7 años, los que tendrán tarifa liberada. En tanto, los estudiantes de educación media y superior deberán pagar el equivalente al 33% del pasaje adulto. A su vez, las personas mayores de 65 años y personas con discapacidad tendrán tarifa liberada.

Reinserción Social Juvenil abre segundo ciclo 2025 para acreditación de mediadores

EL NOTICIERO DEL HUASCO

El Servicio Nacional de Reinserción Social Juvenil inició el llamado público a presentar solicitudes de acreditación para que personas naturales puedan obtener la calidad de mediador acreditado, el que estará habilitado hasta el lunes 15 de septiembre. Cabe destacar que de acuerdo con lo dispuesto en la ley N°21.527, tanto el programa de Mediación Penal Juvenil y el componente de mediación del programa Servicio en Beneficio a la Comunidad y Reparación del Daño, podrán ser ejecutados únicamente por los mediadores penales juveniles acreditados. La Mediación Penal Juvenil es una vía complementaria a la justicia tradicional, que consiste en un proceso restaurativo y especializado, donde la víctima y el imputado acuerdan determinar conjuntamente la reparación real o simbólica del daño ocasionado con la comisión del delito, asistidos por un mediador. Es una de las grandes novedades que incluyó la Ley 21.547 que crea el Servicio Nacional de Reinserción Social Juvenil, y que durante el año 2024 concretó un total de 236 mediaciones, cuando el servicio estaba implementado tan solo en la zona norte. Toda persona natural que quiera participar del segundo ciclo del proceso 2025, puede encontrar la documentación e información necesaria en la página del Servicio Nacional de Reinserción Social Juvenil o ingresando directamente al siguiente hipervínculo: <https://www.reinsercionjuvenil.gob.cl/consejode-estandares-y-acreditacion/convocatoria-personas-naturales-2025/>

Otto's Grill Restaurant

- Variedades en Cortes a la parrilla
- Variedades de Hamburguesas.
- Parrilladas.
- Ceviches.
- Menus Kids.

Te Esperamos...!!
en Amancaes #724 Qta valle

Ven, disfruta y deleitate..!

M R A

CONSULTOR • ASESORIA JURIDICA

Agenda una hora aquí

En Servicio de Salud de Atacama

Valoran que Gobierno y Minsal acogieran propuesta para entregar recursos y terminar listas de espera

EL NOTICIERO DEL HUASCO

En el marco de la propuesta política regional para mejorar la salud de la región de Atacama entregada al Minsal, la senadora Yasna Provoste definió como una gran noticia que el Ejecutivo acogiera la iniciativa y anunciara que el Servicio de Salud de Atacama será suplementado en \$778,873 millones para el Plan de Reducción de Listas de Espera.

“Cada vez que nos encontramos con las comunidades de Copiapó, Chañaral, Caldera, Vallenar, Huasco, Freirina, Tierra Amarilla, Diego de Almagro o Alto del Carmen, la preocupación por las atenciones de salud está en primer lugar. Es más, en cada conversación que tenemos en nuestros barrios, en cada esquina, existen dudas por las listas de espera”, señaló la parlamentaria.

En ese plano, la senadora por Atacama indicó que, tras escuchar las legítimas demandas ciudadanas, “hemos trabajado incansablemente junto al Ministerio de Salud para dar respuesta a esta necesidad sanitaria en Atacama”.

“En consecuencia, me alegra enormemente informar que nuestro Servicio de Salud en la región



acaba de recibir 778,873 millones de pesos como parte del Plan de Reducción de Listas de Espera”, añadió la legisladora del norte.

Asimismo, Yasna Provoste aclaró que esta es la primera cuota de una inversión histórica que hemos aprobado en el parlamento.

“Son recursos que van directo a lo que más importa: reducir los tiempos de espera en cirugías, acelerar las consultas con especialistas, y agilizar esos exáme-

nes médicos que tanto necesitan las familias de Atacama”, explicó Provoste.

Por último, la representante de Atacama comentó que “esto no termina aquí, porque seguiremos trabajando para que la salud de los atacameños mejore. Nuestra prioridad es que los nuevos recursos se destinen a reducir las listas de espera y seguir mejorando la atención de los pacientes”.

Destacan experiencias pedagógicas de jardines de la provincia



EL NOTICIERO DEL HUASCO

Atacama se convirtió en el epicentro de la educación parvularia pública, con la realización del Seminario Comparte Educación 2025, encuentro que reunió durante dos días a equipos educativos de toda la región, autoridades del sector y comunidades, en torno a un objetivo común: avanzar hacia una educación transformadora que sitúe a niñas y niños como protagonistas de su aprendizaje.

El evento, que celebró su décimo tercera versión a nivel nacional y por segundo año consecutivo se desarrolló en cada región del país, permitió visibilizar seis experiencias pedagógicas inspiradoras: el jardín Papelecho de Diego de Almagro, Arenitas de Atacama de Caldera, Chollay de Alto del Carmen, Condell Sur de Huasco, Villa Las Terrazas de Vallenar y Semillita de Freirina. Cada exposición mostró cómo, desde la cordillera hasta el mar, la creatividad y el juego se convierten en herramientas de aprendizaje para la primera infancia.

La actividad contó con la participación del SEREMI de Educación, representantes de la Subsecretaría de Educación Parvularia, de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) y de la Superintendencia de Educación Parvularia, quienes coincidieron en la relevancia de fortalecer la articulación entre instituciones para avanzar en cobertura, calidad y asistencia en la educación inicial.

Estudio Jurídico
Cortés Olguín
& Asociados

Te defendemos
Estamos contigo siempre



Nueva dirección
Plaza #107, Vallenar

Contáctanos

+569 9345 3935

51 243 7111

contacto@cortesolguinyasociados.cl

WWW.CORTESOLGUINYASOCIADOS.CL



ASL
Servicio Integrales

CONSTRUCCIÓN,
PREVENCIÓN DE RIESGOS,
SEÑALIZACIONES

Asesorias.senalizaciones@gmail.com
alexislemus@gmail.com

+56999603175

Av. ESPAÑA 2977
VALLENAR

Red
Emprende
Alto

Historias de
Emprendimiento



DANNY CLAUDIO
GARROTE VELASCO

PERALES EL NORTE,
VALLE EL TRÁNSITO

En un mundo donde los recursos son limitados y los costos elevados, Danny decidió apostar por la energía renovable, impulsado por el deseo de mejorar la vida de su hija y ayudar a su comunidad.

A través de su conocimiento en energía fotovoltaica, Danny ha logrado iluminar no solo hogares, sino también esperanzas. Sueña con tener su propia empresa y continuar generando un impacto positivo a través de la energía renovable.

Su mensaje es claro: los sueños se alcanzan con valentía y dedicación. A través de su experiencia, nos enseña que emprender es mucho más que un negocio; es un compromiso con uno mismo y con el bienestar de los demás.



UBERLINDA ANGÉLICA
ORTIZ VEGA

LA PAMPA, VALLE EL TRÁNSITO

+ 56 9 57659501

Siendo muy joven, Uberlinda dejó su hogar en Vallenar para seguir a su esposo a La Pampa, donde aprendió el arte de trabajar la tierra. A pesar de las dificultades que ha enfrentado, como heladas y aluviones que han devastado sus cultivos, nunca se rindió.

Para ella, la agricultura no es solo un oficio, sino una manera de vivir que le ha enseñado a levantarse una y otra vez. "La vida sin riesgos no es nada", dice.

Hoy, gracias al apoyo de Emprende Alto, ha logrado adquirir una máquina que no solo facilita su trabajo, sino que también la motiva a ayudar a otros agricultores de la zona. Ofrece porotitos, huevos de campo, uva y diversos productos, frescos y del campo a su mesa.



JEIMY GRAY
RODRÍGUEZ SÁNCHEZ

LA ARENA, VALLE EL TRÁNSITO

+ 56 9 87446086

Jeimy comparte su historia marcada por la perseverancia y la búsqueda constante de oportunidades. Empezó vendiendo algunas prendas de ropa, y con esfuerzo y dedicación, se fue expandiendo hasta tener su tiendita: "Jeimy Store", convertida hoy en una fuente estable de ingresos para su familia.

Pero su éxito no se mide solo en términos financieros. Gracias a su participación en el programa Emprende Alto, Jeimy ha crecido también como persona, aprendiendo nuevas habilidades y estrategias de negocio. Para ella, el verdadero logro es haber podido crear un espacio seguro para su familia, cumpliendo su sueño de tener una casa propia y poder sostener a los suyos con su propio esfuerzo.

Su mensaje: "Hay que arriesgarse, insistir y nunca rendirse".



IVONNE ALEJANDRA
VALDÉS TORRES

LA ARENA, VALLE EL TRÁNSITO

Ivonne ha encontrado en la apicultura una vía para emprender y generar ingresos a través de su negocio "Aru", que en lengua diaguita significa "Nacido en primavera". Con solo cinco paneles de abejas ubicados en el terreno de su padre, Ivonne comenzó a cosechar miel, aprendiendo el oficio gracias a la ayuda de un vecino y a su propia curiosidad.

El mayor desafío para Ivonne fue la falta de experiencia formal en apicultura, pero esto no ha sido un impedimento para ella. Aprovechó cada oportunidad para aprender, ya sea observando o mediante videos. Con el apoyo del programa Emprende Alto, consiguió consolidar su proyecto.

A quienes están comenzando, Ivonne les aconseja no rendirse en los momentos difíciles, destacando que la clave es la perseverancia y el esfuerzo constante.



GUILLERMO WILSON
LICUIME CAMPILLAY

PUNTA NEGRA,
VALLE EL TRÁNSITO

+ 56 9 85751135

Guillermo ha construido su vida alrededor de la agricultura y la pastelería, que es su verdadera pasión. Su gran espíritu lo impulsó a trabajar en distintas ciudades, acumulando lecciones valiosas a lo largo del camino.

En 1996, un cambio decisivo ocurrió cuando se mudó a Antofagasta y comenzó a trabajar en un salón de té. Algunos problemas de salud tras un cambio de empleo fue que lo llevaron a emprender, aprovechando su experiencia en el salón de té, hito que cambiaría el rumbo de su vida.

Experimentando en su cocina, Guillermo preparó su primera milhoja, y alentado por una amiga, decidió venderla. Este sencillo acto se transformó en una pasión que lo llevó a ofrecer sus dulces por toda la comunidad, convirtiéndose en un querido proveedor de exquisitos dulces por todo Alto del Carmen.



MARILIANA DANIZA
BORDONES VILLEGAS

EL TRÁNSITO, VALLE EL TRÁNSITO

+ 56 9 85339809

La aventura de Mariliana comenzó hace cuatro años cuando abrió un pequeño almacén, dejando atrás su trabajo como temporera. A pesar de las dificultades iniciales, especialmente en la gestión financiera y administrativa, Mariliana fue aprendiendo y adaptándose, impulsada por su sueño de tener un negocio más grande.

El apoyo del programa Emprende Alto llegó en un momento crucial. Tras enfrentar una crisis personal y económica que la obligó a cerrar su negocio durante tres meses, el programa le brindó los recursos necesarios para reabrir su almacén. Desde entonces, ha logrado digitalizar su negocio, adquirir nuevas herramientas como una granizadora y una máquina de café, entre otros.

Su mensaje a otros vecinos emprendedores es reflejo de su propia experiencia: "De a poquito se va avanzando, siempre con perseverancia".

SERNAC CAPACITA A FUNCIONARIOS DE PLATAFORMAS MUNICIPALES DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

La Dirección Regional del SERNAC en Atacama realizó el segundo encuentro de capacitación para funcionarios de las Oficinas Municipales de Atención al Consumidor, con la participación de representantes de las comunas de Vallenar, Diego de Almagro, Chañaral, Caldera, Alto del Carmen, Freirina y Huasco. El objetivo de la jornada fue fortalecer las competencias y conocimientos de los encargados municipales en materias relacionadas con la gestión de consultas y reclamos, actualizando contenidos sobre derechos de los consumidores, buenas prácticas



y herramientas para mejorar la atención a la ciudadanía. Durante la actividad, también se abordaron temas específicos del área de servicios básicos, y contó con la participación de representantes de distintas entidades reguladoras ■

SUBSECRETARÍA DE PREVISIÓN SOCIAL REALIZA CHARLAS SOBRE SISTEMA PREVISIONAL EN ATACAMA

Vecinas y vecinos de la Villa San Pedro, en la comuna de Huasco, sostuvieron un encuentro con autoridades provinciales y comunales para abordar distintas problemáticas relacionadas con la seguridad pública en el sector. En la oportunidad, la Delegada Presidencial Provincial de Huasco, Karina Zárate, destacó la relevancia de la organización y la participación de la comunidad en estas instancias, enfatizando que “la denuncia oportuna es fundamental para enfrentar hechos delictivos, y para ello es clave la coordinación entre las policías, los equipos de seguridad comu-



nal y la propia ciudadanía”. La reunión permitió recoger las inquietudes y propuestas de los habitantes, quienes valoraron el espacio de diálogo directo con las autoridades, buscando fortalecer la seguridad y la convivencia en su barrio. ■

Los relojes se adelantarán en 60 minutos

Trastornos del sueño podrían extenderse hasta tres días con el cambio de hora

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Este sábado 6 de septiembre entrará en vigencia el nuevo horario de verano, por lo que los relojes deberán ser adelantados en una hora. Si bien esta modificación permitirá que anochezca más tarde y el día se haga más largo, favoreciendo la vida diurna, a muchas personas se les producirá un desajuste funcional que afectará a su rutina y que alterará sus ciclos de sueño durante las primeras semanas, produciendo mayor somnolencia, dificultades para concentrarse y menor productividad. Según explicó el doctor Álvaro Vidal, neurólogo de la Unidad del Sueño de Clínica MEDS, “es mejor el horario de invierno, ese horario donde amanece y se oscurece más temprano, porque eso, en definitiva, es más similar a los patrones de secreción de melatonina



que deben existir. La gente, en general, percibe con mayor entusiasmo y alegría el horario de verano, ya que tiene más horas durante el día para desarrollar sus actividades personales, físicas y familiares, entre otras cosas. Sin embargo, el hecho de que haya más luz hasta más tarde retrasa la liberación de la melatonina y, por ende, el inicio del sueño potencialmente". El doctor Vidal agregó que "el horario

de invierno tiende a ser el más fisiológico y con el nuevo cambio de hora se pueden provocar algunos efectos negativos, pero muy mínimos y pasajeros, que se demoran entre dos y tres días pasar. Al tener menos activación de la luz solar en las mañanas implica que exista mayor somnolencia al inicio del día, pero son trastornos del sueño que suelen ser leves. En las edades extremas, como niños y sobre todo en

adultos mayores, el impacto en la calidad del sueño podría ser más prolongado, pero no se trata de un trastorno crónico, en ningún caso”.

Respecto a los hábitos que se deben adoptar para este cambio de horario de verano, el neurólogo de Clínica MEDS aseguró que “se debe cumplir con una rutina horaria de sueño que permita siempre dormirse a una hora y despertarse a una hora de la forma más regular posible, manteniendo ese horario durante la semana y el fin de semana. Lo recomendable es tener de 7 a 8 horas de sueño y jamás menos de seis”. Para lograr esta rutina, el facultativo recomienda una desconexión de los artículos electrónicos como el celular, la televisión o computadores entre una a dos horas antes de la hora establecida para dormir, de manera que el proceso del sueño se dé de la manera más natural posible.

Mañana se adelanta
la hora en el país

EL NOTICIERO DEL HUASCO

Este sábado 6 de septiembre, cuando el reloj marque la medianoche, Chile continental adelantará una hora, dando inicio al horario de verano 2025. La medida busca entregar tardes más luminosas, pero trae consigo un desafío para las familias: proteger el sueño de los niños y adolescentes. La académica Andrea Mira, de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad Andrés Bello, explica que el reloj biológico de los más jóvenes es especialmente sensible a la luz. “Al adelantar la hora, la melatonina se produce más tarde, dificultando que concilien el sueño a su hora habitual. Esto puede resultar en un déficit de sueño, afectando su concentración, estado de ánimo y rendimiento escolar”, advierte. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños en edad escolar duerman entre 9 y 12 horas diarias, y los adolescentes entre 8 y 10 horas. Dormir menos puede generar problemas de aprendizaje, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes.

PIDE TU


EMPANADAS

¡CON CARNE PICADA Y VIVA EL BUEN COMER!

AL HORNO

\$2.000

DIAS 15&16 DE SEPTIEMBRE

 PEDIDOS AL
+56931090582

CAMPAÑA SOCIOS DE CORAZÓN

PATITAS VALLENAR
Regenerando Corazones

f PATITAS VALLENAR

ig PATITASVALLENAR

CON TU APOORTE AYUDAS A:

- ESTERILIZAR Y HA TRATAR ANIMALES ABANDONADOS QUE NECESITEN ATENCIÓN VETERINARIA
- COMPRA DE ALIMENTACION E INSUMOS
- DESPARASITACION Y VACUNACION

COMUNIDADPATITASVALLENAR@GMAIL.COM