

El Ovallino

EN MEDIO DE LA SEQUÍA

LIBERACIÓN DE POZAS DIVIDE A VECINOS DE RÍO HURTADO

La medida adoptada por algunos residentes de la comuna ha provocado revuelo durante las últimas semanas, ya sea con quienes la apoyan y defienden, o por quienes creen que no sería tan efectiva. En medio de estas controversias se han generado situaciones incómodas, como una vivida el reciente sábado.

02



AD PORTAS DE CONMEMORACIÓN DEL 8M

PROBLEMAS Y DESAFÍOS DE MUJERES EN LA RURALIDAD

03

DROGAS Y ALCOHOL

ESTRATEGIAS PARA FRENAR EL CONSUMO EN JÓVENES

04-05

VIBRANTES PARTIDOS EN SEGUNDA FECHA DEL CAMPEONATO REGIONAL DE FÚTBOL FEMENINO 08

CIRUGÍA BARIÁTRICA SERÁ INCORPORADA AL BONO PAD

OBESIDAD, LA OTRA PANDEMIA QUE URGE TRATAR EN CHILE

06-07



LUCIANO ALDAY VILLALOBOS
Río Hurtado

Más de 30 pozas del río han sido liberadas por los propios vecinos de la parte baja de la comuna de Río Hurtado, quienes han adoptado de forma pacífica esta medida para enfrentar en parte la escasez hídrica que afecta a la zona.

La intención, según cuentan los propios protagonistas, es que el agua del río pueda fluir hacia la parte baja de la comuna para alimentar las napas subterráneas, y de esa manera, los comités de Agua Potable Rural puedan contar nuevamente con el recurso hídrico.

“Se formó este movimiento con mucho fervor y anhelo en lograr que el agua pueda llegar a los pozos de los sistemas de agua potable, este movimiento se ha ido consolidando, estamos conscientes de que el agua es escasa y que ya no sirve para el riego, aspiramos a que la poca agua que existe llegue a los pozos”, señaló Víctor Carvajal, habitante de la localidad de Samo Alto que ha colaborado con los trabajos de liberación de pozas.

“Hemos encontrado tremendas pozas para bañarse, no son simplemente atajados como le llamamos nosotros, sino que verdaderas piscinas, en pocas palabras, la poca agua que escurre desde la parte alta se detenía en esas pozas y pozones, por lo tanto ¿qué debemos hacer nosotros para que esta agua circule hacia los niveles más bajos de la comuna?, despejar esas pozas, y eso es lo que estamos haciendo”, agregó el vecino.

El secretario del APR de Pichasca, Luis Olivares, ha sido uno de los líderes de este movimiento, él asegura que esta medida ya ha dado resultados positivos, “este domingo vine a inspeccionar el río donde tenemos la captación, y ya tenemos más agua que antes, el trabajo que hicimos ya está dando sus primeros frutos”, indicó.

OPINIÓN CONTRARIA

No obstante, desde la Junta de Vigilancia de Río Hurtado y sus afluentes se han mantenido firmes en declarar que la liberación de las pozas no es una medida efectiva.

“Mi apreciación con respecto al desarme de las pozas es similar a la que tuvimos con el desagüe de la cordillera, es decir, el desarme de las pozas en ningún caso va a hacer aumentar el caudal del río, lo que sí ayuda es a no entorpecer el libre escurrimiento, lo que simplemente va a acelerar la bajada de agua”, señaló el administrador de la junta, Rubén Espinosa.

“Evidentemente que estamos de acuerdo con el desarme de las pozas, pero no lo hemos hecho porque en realidad la mantención de los cauces de los bienes nacionales de uso público corresponde a la municipalidad, tal como lo dijo la jefa provincial subrogante de la DGA, Alejandra Aguilar, evidentemente que ayuda, pero repito, no es posible que esto aumente el

EN MEDIO DE LA SEQUÍA

Liberación de pozas divide opiniones en Río Hurtado



EL OVALLINO

El desarme de pozas ha sido un movimiento que ha tomado fuerza en las últimas semanas en Río Hurtado.

La medida adoptada por algunos vecinos de la comuna ha provocado revuelo durante las últimas semanas, ya sea con quienes la apoyan y defienden, o por quienes creen que no sería tan efectiva. En medio de estas controversias se han generado situaciones incómodas, como una vivida el reciente sábado.

“VINE A INSPECCIONAR EL RÍO DONDE TENEMOS LA CAPTACIÓN, Y YA TENEMOS MÁS AGUA QUE ANTES, EL TRABAJO QUE HICIMOS YA ESTÁ DANDO SUS PRIMEROS FRUTOS”

LUIS OLIVARES

SECRETARIO DEL APR DE PICHASCA

agua, puede aumentar en un par de horas o en un día, pero nada más”, agregó.

ya que según Carabineros habían denuncias contra nosotros”, comentó Luis Olivares.

En la misma línea, Víctor Carvajal señaló que “uno entiende que pueden haber incomprendimientos de ciertos sectores, pero nosotros no somos un grupo de malhechores y delincuentes, somos todas personas con antecedentes buenos, no andamos con actitud prepotente ni con el afán de causar daños en los predios, lo que queremos es despejar el cauce del río”.

De esta manera, la comunidad optó por mantenerse y desarmar pozas en el sector de Vado de Morrillos, en donde ya habían pasado días atrás.

LLAMADO A LA UNIDAD

En medio de estas controversias los vecinos de la parte baja esperan que la comuna no se divida por malos entendidos, y es por esto que llaman nuevamente a la parte alta a aportar en los trabajos, “le pedimos a la gente que suelten esas pozas para que el agua pueda bajar y llenar las napas, tener las pozas ahora es un capricho, no estamos pidiendo el agua para regar, estamos pidiendo agua para el consumo humano”, señaló Luis Olivares.

“Somos una comuna muy pequeña, tenemos poco más de 4 mil habitantes, y sería algo necio pelear entre nosotros, esto no se trata de eso, se trata de que el agua fluya, no queremos que hayan diferencias entre habitantes y regantes, ni entre la parte alta y la parte baja”, complementó Víctor Carvajal.

ACCIONES DESDE EL CONCEJO

En la misma línea, el concejal Diego Milla señala que mañana martes se tendrá una reunión con el resto de los ediles para tratar el tema y así tomar acciones que eviten que esta división crezca.

“Nos reuniremos para ver cómo vamos a enfrentar este escenario que se está dando, debemos ordenar las piezas, por decirlo de alguna manera. Uno entiende que el sector bajo está desesperado y preocupado porque no llega agua a los APR, es normal que la gente esté inquieta y esté buscando algunas soluciones, es importante que esto no nos divida, cada agrupación y organización tiene su postura, entonces la idea es realizar un trabajo bien coordinado entre todos los actores”, señaló Milla.

INCÓMODA EXPERIENCIA

Durante todo este tiempo los vecinos de la parte baja solicitaron a sus pares de la parte alta que pudieran realizar lo mismo en su sector, pero no encontraron respuesta positiva.

Por esta razón, el sábado 5 de febrero la población se organizó para desarmar las pozas desde Las Breas hasta Hurtado (parte alta de la comuna), para lo cual arrendaron un bus para trasladar a los cerca de 25 vecinos que con cierras y barretas se disponían a continuar con sus trabajos.

No obstante, en el retén de Carabineros de la localidad de Hurtado fueron controlados por el personal policial, quienes les manifestaron que pobladores de la parte alta denunciaron posibles daños a sus propiedades.

Esta actitud a la defensiva provocó que los vecinos desistieran de continuar su camino, “esto le bajó la moral a la gente, nos sentimos intimidados,

AD PORTAS DE LA CONMEMORACIÓN DEL 8M

Los principales problemas y desafíos de las mujeres en la ruralidad

ESTEFANÍA GONZÁLEZ
Ovalle

Mañana se conmemora en todo el mundo el "Día Internacional de la Mujer", un 8 de marzo (8M) que recuerda las luchas que miles de mujeres alrededor del planeta tienen para reivindicar la igualdad de derechos, disminuir la violencia hacia la mujer e impulsar políticas con enfoque de género, visibilizando la opresión que por el solo hecho de ser mujeres se vive a diario.

Una lucha que miles de mujeres en la ruralidad también comparten, pero que suman otros aspectos ligados al territorio, como el acceso al agua, a la vivienda, educación y salud.

Diario El Ovallino conversó con dos representantes del mundo campesino en la región y la provincia, Leticia Ramírez, presidenta del Consejo Regional Campesino y Mirtha Gallardo, presidenta de la Asociación Gremial de Comunidades Agrícolas de la provincia de Limarí quienes nos señalaron los principales desafíos y problemáticas de las mujeres que viven en el territorio rural.

Con respecto a los principales desafíos de las mujeres campesinas, Leticia Ramírez recordó que "las mujeres históricamente han sido las que sostienen el hogar en el territorio rural".

"Las estadísticas dicen que la mayoría de las mujeres del sector rural son jefas de hogar, es decir, que son las que mantienen a su familia. Y hoy día lo hacen bajo las circunstancias que estamos viviendo de extrema sequía y cambio climático, son ellas las que de alguna u otra manera producen alimentos para alimentar a su familia y al entorno cuando se puede, hay lugares donde todavía pueden contar con el vital elemento y donde no lo tienen están arreglándose de alguna manera para poder seguir viviendo", indicó Ramírez.

En ese sentido "las condiciones de vida que el Estado le otorga al territorio rural son precarias, no por nada nace la Mesa de Desarrollo Rural, para visibilizar las dificultades que tiene el mundo rural para poder acceder a las distintas políticas públicas que el Estado tiene y en ese contexto se le suma el machismo también que está más arraigado en el territorio rural".

Para Mirtha Gallardo, los desafíos van de la mano con la integralidad, "nosotros no solamente tenemos luchas para las mujeres, buscamos calidad de vida de los habitantes de la ruralidad en la integralidad de

PROTAGONISTA



LETICIA RAMÍREZ

PRESIDENTA DEL CONSEJO REGIONAL CAMPESINO

"Para nosotros es fundamental que el Estado pueda ver que la agricultura familiar campesina está ahí, necesitamos que se reconozca y se priorice el uso del agua para la producción de alimentos para la familia"



MIRTHA GALLARDO

PRESIDENTA DE LA ASOCIACIÓN GREMIAL DE COMUNIDADES AGRÍCOLAS DE LA PROVINCIA DE LIMARÍ.

"Invito a las mujeres rurales a luchar, a seguir luchando por aportar para mejorar condiciones de vida de habitantes rurales aunque por ello se nos vaya la vida"

Un mejor acceso a la salud, a la vivienda y al agua son algunos de los desafíos de las mujeres que viven en territorios rurales. Diario El Ovallino conversó con dos representantes del mundo campesino en la región y la provincia y esto fue lo que nos dijeron.

diversos temas. Ser habitante rural es vivir todas las desigualdades que existen hoy día en el país, mucho más profundizadas, en la salud, la educación, la conectividad, los caminos malos, la falta de respeto con las que llegan terceras personas en nuestras comunidades, se trata de problemáticas profundas que nos quitan el sueño a cada mujer".

En ese sentido y destacando la alta presencia femenina en las organizaciones rurales, la dirigente sostuvo que dentro de lo que buscan las mujeres de la ruralidad es mejorar a toda la comunidad, "uno no come tranquilo un pedazo de pan si no ve que hay un poco de igualdad, de justicia y de acceso para el resto de las personas y no solo mujeres, sino que hombres, adultos mayores, niños, jóvenes y todos los que vamos quedando en la ruralidad que no es mucha gente".

ACCESO A LA VIVIENDA Y A LA SALUD

Ambas dirigentes concordaron en que no se han visto grandes avances en cuanto a mejorar la calidad de vida de la mujer rural, sobre todo por las

dificultades propias del territorio y la falta de políticas públicas que consideren la realidad rural, Leticia Ramírez indicó que de a poco y siempre con muchas dificultades algunas mujeres han podido acceder a vivienda, ya que las exigencias son altas.

"Hay algunas que han podido acceder a la vivienda, las exigencias son altas, porque el Estado no asume la condición que tiene el territorio, exige título de propiedad cuando la mayoría de campesinos y campesinas viven en comunidades agrícolas y no permite el agua por acarrero y es la realidad que tenemos, entonces uno no entiende como la política pública no se adapta por sí misma", sostuvo Ramírez, añadiendo que uno de los aspectos más necesarios es el acceso a la salud. "El acceso a la salud es súper malo, porque hay una suerte de peloteo, en el territorio rural se pasan la pelota de un lado al otro respecto a la gente del territorio rural, si es la municipalizada o la que viene directo del Ministerio", indicó.

Mirtha Gallardo complementó lo anterior señalando que para avanzar en mejorar la calidad de vida de las

mujeres en la ruralidad es importante la voluntad, sobre todo para temas tan importantes como la salud de personas que se dedican a la trashumancia.

"Yo no veo que vayamos avanzando y esto lo veo cuando la gente comenta la necesidad que tiene. Muchas veces no tienen acceso a la tierra y agua para pertenecer a los programas", sostuvo Gallardo, añadiendo que existen temas básicos que se pueden implementar como "el acceso a la salud para mujeres trashumantes que acompañan a sus parejas a la cordillera, que exista una ronda médica antes de que se trasladan y se vayan con sus remedios, las mujeres con sus anticonceptivos y no tengan que volver embarazadas de las veranadas".

La dirigente agregó que otros temas como la nivelación de estudios o entrega de herramientas educativas para que las mismas mujeres trashumantes le puedan traspasar a sus hijos que llevan a las veranadas son aspectos que no han sido considerados y que requieren solamente de voluntad. "Hay cuestiones que eran para ayer, es solo un tema de voluntad y hay que seguir en las diversas propuestas que tenemos, en el acceso al agua, en el acceso de la conectividad, en una serie de cosas. Hay medidas de corto y mediano plazo y otras que se tienen que hacer en el marco de la nueva Constitución y otras que se tienen que legislar".

LAS PRINCIPALES LUCHAS

Al consultarles sobre las principales luchas de las mujeres en la ruralidad, Leticia Ramírez aseguró que están tienen que ver con "el respeto a la vida de las mujeres, a los derechos de las mujeres, a hacer visibles esta dificultad que vive la mayoría de las mujeres que es el machismo por una parte y por otra parte a las mujeres del territorio rural que la política pública sea más flexible y amable con las y los campesinos que son los que producen el alimento. Para nosotros eso es fundamental, que el Estado nos pueda ver, que la agricultura familiar campesina está ahí, que necesitamos que se reconozca, que se priorice el uso del agua para la producción de alimentos para la familia".

Mirtha Gallardo en tanto invitó a las mujeres rurales "a luchar, a seguir luchando por aportar para mejorar condiciones de vida de habitantes rurales aunque por ello se nos vaya la vida".

EN OVALLE

Buscan frenar la normalización del consumo de alcohol y drogas de menores de edad en hogares

ESTEFANÍA GONZÁLEZ
Ovalle

A nivel nacional los estudiantes han aumentado su consumo de alcohol y drogas, es más, según estadísticas publicadas por el Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol, Senda, el consumo de marihuana, cocaína, pasta base y tranquilizantes sin receta médica, es mayor en los estudiantes entre 8º Básico y 4º Medio que en el resto de la población.

Realidad que mediante diferentes programas de Senda Previene, Elige Vivir sin Drogas de la comuna de Ovalle pretende ser revertida, sobre todo dotando a los mismos estudiantes de herramientas que les permitan fortalecer una postura crítica frente al consumo de sustancias.

Este 2022 se trabajará con niños, niñas y adolescentes de manera online entregando material que permita fortalecer una postura crítica frente al consumo de sustancias.

Lorena Castro, coordinadora comunal de Senda Previene, Elige Vivir sin Drogas de la comuna de Ovalle detalló que actualmente se están implementando en los establecimientos educacionales dos programas.

Uno de ellos es el Programa PrePara2 que, en Ovalle, entrega material de

forma 100% online para prevenir este consumo, "este material apunta a fortalecer todas las habilidades socioemocionales de los niños, niñas y adolescentes, para fortalecer en ellos una postura más crítica frente al consumo de alcohol y drogas, y que se trabaja a través de sesiones. Para este año se planea trabajarlo de manera online 100% y estamos afinando los últimos lineamientos para empezar a implementarlo", sostuvo Castro.

El segundo componente es un trabajo que se viene realizando con establecimientos educacionales de manera focalizada, "en nuestra comuna son seis establecimientos de básica que de acuerdo a los niveles de desarrollo preventivo que logren en este año podríamos ya egresarlos, porque ellos trabajan desde el año 2015 con nosotros", sostuvo la coordinadora de Senda Previene, explicando que con este trabajo focalizado se pretende, "fortalecer o desarrollar culturas preventivas en las instituciones, es decir establecer una cultura preventiva a nivel educativo institucional".

Otras estrategias que se implementará a nivel educacional es "Elige Vivir sin Drogas", que si bien se está trabajando desde el 2021, "este año la vamos a retomar con todo para poder implementar acciones que vayan abordando a los adolescentes de una manera conjunta, abordando a la familia, a la escuela, poder ver como establecemos o diseñamos actividades para que puedan hacer un buen uso del tiempo libre con su grupo de pares", indicó Castro.

NORMALIZANDO LOS CONSUMOS EN MENORES DE EDAD

Una de las realidades más preocupantes con respecto al consumo de alcohol y drogas en menores de edad es que se está normalizando en los mismos hogares de los estudiantes, este hecho quedó demostrado en la última encuesta realizada por la institución en la que se muestra un descenso en cuanto a la percepción de los estudiantes sobre la desaprobación que manifestarían sus padres ante conductas de consumo de alcohol y marihuana, percepción que viene bajando de forma sostenida desde el año 2011.

"De acuerdo al último instrumento que pudimos aplicar en la comuna y que es algo inédito para nosotros,

"LOS ESTUDIANTES EFECTIVAMENTE ESTÁN CONSUMIENDO MÁS, PERO TAMBIÉN LO ESTÁN HACIENDO EN SUS PROPIAS CASAS O EN LAS CASAS DE OTROS"

LORENA CASTRO

COORDINADORA COMUNAL DE SENDA PREVIENE, ELIGE VIVIR SIN DROGAS DE LA COMUNA DE OVALLE

la encuesta Juventud y Bienestar, nos dice que los estudiantes efectivamente están consumiendo más, pero también nos dice que lo están haciendo en sus propias casas o en las casas de otros, lo preocupante aquí es la normalización del consumo principalmente de alcohol y marihuana por parte de las familias", explicó Castro, añadiendo que "muchas veces el discurso que nosotros escuchamos de parte de los papás y adultos responsables es que prefieren que los menores de edad tomen en su casa a que tome afuera y finalmente se va validando un consumo a temprana edad".

Castro asegura que el consumo temprano, "desde los 15 o 16 años que es el promedio de inicio", es preocupante por varios factores, especialmente porque aumenta el nivel de adicción. "Ellos están en un ciclo vital de desarrollo cerebral y el consumo de alcohol está comprobado hay estudios que señalan que consumir a temprana edad aumenta la probabilidad de volverse dependiente en cuatro veces y de acuerdo a la experiencia nuestra de la detección de usuarios por consumo problemático las drogas de inicio siempre son alcohol y marihuana, entonces se le ve como algo inofensivo pero que en algún momento permite un policonsumo o un consumo de otro tipo de drogas".

Para hacer frente a esta problemática la profesional explicó que "contamos con charlas de fortalecimiento de las habilidades preventivas parentales para no normalizar el consumo y que este se pueda desarrollar después de los 18 años", sosteniendo que "quizás parece exagerado, pero finalmente apunta a que el cerebro se encuentra en

CableColor

PACK PROMO OVALLE

INTERNET
FibraHogar

TELEVISIÓN
Digital HD 4 Televisores

Desde **\$29.900** / mes

Sujeto a factibilidad técnica

CONTRATA EN WWW.CABLECOLOR.CL

desarrollo y cualquier sustancia extraña que ingresa al organismo va a generar un desorden y ese desorden tiene directa relación con generar una adicción”.

ACTIVIDADES MASIVAS

Además de los programas antes descritos, la oficina está preparando cuatro actividades masivas en el contexto del programa Elige Vivir sin Drogas que se efectuarán en abril. “Pensamos hacer clínicas deportivas itinerantes con varias disciplinas, en Sotaqui, Barraza, Cerrillos de Tamaya y Ovalle”, indicó Lorena Castro.

EFEECTO DEL ALCOHOL Y OTRAS DROGAS EN ADOLESCENTES

Es importante mencionar que los niños, niñas y adolescentes son un grupo de riesgo, ya que el consumo de alcohol a temprana edad se asocia con la alteración del desarrollo cerebral, mal desempeño escolar, mayor probabilidad de deserción escolar, disminución de la satisfacción vital y los logros, entre otros. La marihuana, en tanto puede gatillar psicosis y cuadros de delirios y alucinaciones que ponen en riesgo a quienes la consumen, la cocaína tiene efectos adversos como complicaciones psiquiátricas, (irritabilidad, crisis de



INTERNET REFERENCIAL

La marihuana puede gatillar psicosis y cuadros de delirios y alucinaciones que ponen en riesgo a quienes la consumen.

ansiedad, disminución de la memoria y de la capacidad de concentración). Además, está la “sicosis cocaínica”, que consiste en un brote de ideas paranoides que llevan a la persona a un estado de confusión, pudiendo producir crisis de pánico y

alucinaciones. Los psicofármacos, en tanto, son sustancias químicas que actúan sobre el sistema nervioso central y que se usan para el tratamiento de los trastornos de la salud mental. Estos son recetados para tratamientos médicos y bajo

supervisión profesional por tiempos limitados, sin que tengan mayores consecuencias. Sin embargo, el riesgo aumenta cuando las personas se automedican, provocando trastornos del sueño, irritabilidad, crisis de pánico y depresiones.

MÁS QUE UN COMPAÑERO DE CURSO, ES EL VALOR DE LA AMISTAD.

#Volvamos A Clases 2022

INFÓRMATE DE LOS
PROTOCOLOS SANITARIOS
PARA EL RETORNO SEGURO
EN VOLVAMOSACLASES.CL

ASISTIR A CLASES PRESENCIALES ES FUNDAMENTAL.
¡NO HAY TIEMPO QUE PERDER!

Uso de
mascarilla

Lavado
de manos

Distanciamiento

Ventilación

Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

BASTIÁN ÁLVAREZ
La Serena

DURANTE ESTE MES, LA CIRUGÍA BARIÁTRICA SERÁ INCORPORADA AL BONO PAD

Obesidad: Una nueva pandemia que urge tratar en Chile

Cada año cobra la vida de más de 4 millones de personas y en nuestro país, afecta a un 31.2% de la población y ha sido calificada por varias organizaciones mundiales como una nueva pandemia.

El creciente avance de la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial tiene dentro de sus principales causas, un aumento progresivo en la ingesta de alimentos con alto contenido calórico, acompañado de una disminución en la actividad física, producto de un modo de vida sedentario, trabajos y ocupaciones que requieren permanecer mucho tiempo sentados, además de la urbanización creciente y un mayor acceso al transporte.

Para crear conciencia acerca de las necesidades de los pacientes que padecen sobrepeso, obesidad y obesidad mórbida, desde 2020, cada 4 de marzo se conmemora el Día Mundial de la Obesidad.

Precisamente, este jueves 4 de marzo, los diputados Gonzalo Fuenzalida y José Miguel Castro presentaron el proyecto de ley que busca declarar a la obesidad como una enfermedad, permitiendo que esta condición ingrese al programa GES (Garantías Explícitas de Salud), sumando otro avance en su combate y el tratamiento, de la misma manera en que la cirugía bariátrica forma parte del Bono PAD (Pago Asociado a Diagnóstico).

Lo anterior, gracias al trabajo de organizaciones como 300 Mil Mórbidos, agrupación que reúne y representa a pacientes con obesidad y obesidad mórbida a lo largo del país. Su presidenta, Soraya Flores, manifiesta que “nosotros estábamos escondidos bajo la alfombra y el tema de raíz no se había podido visibilizar. La obesidad lleva consigo muchas comorbilidades, como la hipertensión, la diabetes tipo 2, problemas cardiovasculares o cáncer”.

NECESIDADES DE LOS PACIENTES

La pandemia y las medidas de confinamiento y restricciones a la movilidad acentuaron las necesidades que viven día a día los pacientes con obesidad y obesidad mórbida. 300 Mil Mórbidos presentó el pasado jueves 4 de marzo, los resultados de una encuesta nacional, efectuada a más de 900



EL OVALLINO

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Una perspectiva multidisciplinaria, que aborde la realidad de cada paciente, además de promover el acceso a la comida saludable y restringir el acceso a la comida chatarra, junto con desterrar creencias que traspasan toda la responsabilidad a los pacientes, serán claves para combatir una enfermedad que ha sido declarada una pandemia silenciosa.

pacientes, un instrumento que busca actualizar la información disponible sobre la enfermedad, considerando que la última investigación de este tipo se efectuó en 2017.

Dentro de las principales conclusiones, detalla Flores, está que un 84% de los pacientes ha buscado algún tipo de ayuda para los problemas relacionados con su enfermedad y de este total, sólo el 52% declara

haber recibido efectivamente alguna ayuda. Junto con ello, el 93% de los encuestados manifestó haberse sentido estigmatizado, en tanto que un importante porcentaje de los consultados señaló que esperó un tiempo promedio de 5 años antes de recibir atención en el sector público de salud.

Flores comenta que “suele suceder que, al recurrir un paciente a un Cesfam, ellos no son empáticos, te estigmatizan, no son tan acogedores como uno necesita y entonces las personas no vuelven, debido al trato que reciben. Es por ello, que hay que seguir educando que la obesidad es una enfermedad crónica y, además, que el trato a los pacientes, tanto en las clínicas como en el sector público, debe ser empático y sensible”.

Para los pacientes con obesidad mórbida, una de las soluciones que les permite acceder a una mejor calidad de vida y un mejor estado de salud, es la cirugía bariátrica que, durante este mes de marzo, será incorporada por Fonasa al Bono PAD (Pago Asociado

a Diagnóstico). Dicho beneficio permitirá que, para una cirugía bariátrica por bypass gástrico, cuyo valor total es de \$5.737.289, el paciente pague \$2.868.640 y el resto será cubierto por Fonasa. En tanto, si se debe realizar una manga gástrica, cuyo valor es de \$5.224.540, el paciente pagará \$2.612.270 y Fonasa el otro 50%.

Sin embargo, la cirugía no es una solución por sí sola. Como señala Soraya Flores, “no es llegar y operarse. Uno debe seguir el pre operatorio, el durante y el post, porque no es fácil seguir solos este camino, ya que el paciente debe cambiar el chip, ya que también hay un tema psicológico”.

DESMITIFICAR LA OBESIDAD

Para Soraya Flores, es fundamental acabar con los estigmas en torno a la obesidad y obesidad mórbida: “No es que nosotros estemos todo el día comiendo, sino que la obesidad tiene relación con muchas condiciones, como problemas metabólicos, genéticos, psicológicos, sociales, porque lamentablemente la comida saludable es muy cara y en los sectores más vulnerables no tienen acceso a eso”.

Soraya ejemplifica con su propia historia personal, al relatar que “luego del embarazo de mi primer hijo, quedé con seis kilos de más y luego, con el embarazo de mi segunda hija, quedé con cinco kilos de más. Un nutricionista me recetó unas pastillas para bajar de peso, pero tuve un efecto rebote y nunca más pude volver a bajar de peso”.

REMATES
MAGUY

REMATE CONCURSAL EN OVALLE

Martes 08 de marzo de 2022 a las 11:00 hrs en calle Tangué 38, Ovalle.

- CAMIONETA MAHINDRA PIKUP 2.2 AÑO 2015 PPU HSVJ.37-7
MÍNIMO \$ 2.000.000
- CAMIONETA MAHINDRA PIKUP 2.2 AÑO 2015 PPU HSVJ.38-5
MÍNIMO \$ 2.000.000

(Ambas camionetas se encuentran incompletas, sin llaves, sin pick-up)

Liquidador Concursal:

-Marcelo Cabrera Callejas: Rol C-1073-2021, 3º Juz. de letras de La Serena Caratulado “Doza”.

Comisión: 7% más impuestos | Consultas: +56976680177 | Exhibición: lunes horario oficina

MIGUEL A. GUZMÁN YURI RNM 1344

Luego de dicha situación, Soraya tuvo que pasar por muchos médicos, hasta que el Dr. Rafael Luengas, médico cirujano, la atendió e indicó la necesidad de acudir a un equipo multidisciplinario, con nutricionista, nutrióloga, psicólogos. "Me ordenaron muchos exámenes, debido a que mi organismo estaba enfermo. Es muy importante que los pacientes con obesidad estemos acompañados de un equipo multidisciplinario, porque nuestra condición se relaciona con desórdenes metabólicos o condiciones como el hipotiroidismo".

Dicha visión es reafirmada por María José Escaffi, médico internista, especialista en nutrición clínica y docente universitaria, quien explica que "en general, la responsabilidad del paciente es nula. Muchas veces se dice que es el paciente quien no tiene voluntad, pero el paciente quiere comer en mayor cantidad o con mayor densidad energética, debido a un desbalance hormonal, químicos o de neurotransmisores, o tiene adicción a ciertos ultra procesados, pero se confunden muy fácilmente estos problemas con la voluntad del paciente".

RELACIÓN CON OTRAS ENFERMEDADES

Si bien la pandemia acentuó los problemas que viven los pacientes con obesidad, es una situación que siempre ha afectado a gran parte de la población chilena.

María José Escaffi coincide con dicha visión y explica que "desde antes de la pandemia, Chile ya era el país con mayor tasa de sobrepeso y obesidad en la OCDE. Entonces, no se le puede echar la culpa a la pandemia, porque era un problema que era menos considerado porque no moría nadie. Nuestro país ya estaba enfermo desde antes. En cambio, ahora se hizo más patente, porque los pacientes que tienen peor pronóstico con Covid son aquellos que tienen obesidad".

Lo anterior, pues la obesidad es

una enfermedad que va asociada a un sinnúmero de otras condiciones que se agravan y complican, como la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, además de algunas otras relaciones menos conocidas.

Escaffi explica que "hay una correlación descrita de trece tipos de cáncer y pacientes que portan obesidad, también está la relación directa entre obesidad e infertilidad, muchas parejas que buscan embarazos y un factor importante es la obesidad. Además, hay disbiosis o cambio en el microbiota intestinal, esteatosis hepática, lo que explica que muchas de las cirrosis hepáticas ya no tengan que ver con alcoholismo, sino que con hígado graso".

Es por ello, que la obesidad debe ser abordada de manera multidimensional e integral, desde la arista de la actividad física, nutricional, nutriólogica y psicológica, con médicos internistas, psicólogos y especialistas en obesidad, con una evaluación caso a caso y un seguimiento en el tiempo.

Bárbara Zepeda, nutricionista del Consultorio Adosado de Especialidades (CAE) del Hospital San Juan de Dios de La Serena, complementa señalando que "la obesidad es un estado inflamatorio constante, lo que aumenta aún más la exposición a dificultades respiratorias, más aún si va acompañada de situaciones como el consumo de tabaco o falta de actividad física".

ABORDAJE INTERDISCIPLINARIO

Zepeda agrega que, en el recinto de salud de la capital regional, la apuesta es por un abordaje interdisciplinario de la obesidad, que integre una perspectiva desde la salud mental, a través de disciplinas como la psico nutrición, que abarca la relación entre las emociones y la forma en que las personas se alimentan.

Asimismo, la especialista del Hospital de La Serena manifiesta que la pandemia sí influyó en situaciones como la disminución en la actividad física,

debido a las medidas de confinamiento y a una baja en la calidad de la alimentación, situación contradictoria si se piensa que, por pasar más tiempo en casa, existía mayor tiempo para cocinar alimentos saludables.

"Con la pandemia, aumentó el acceso a comida rápida, mediante aplicaciones de delivery lo que, sumado a la falta de actividad física, son dos de los cambios más importantes en las rutinas de las personas. Además, nos vino a mostrar que las personas con obesidad corrían más riesgos de complicaciones producto del Covid-19", explica Zepeda.

La especialista agrega que "las personas estuvieron sometidas al teletrabajo y, aun así, no tuvieron tiempo para cocinar. El teletrabajo afectó mucho la higiene del sueño, a dedicar un tiempo a comer, porque pierdes la noción de tiempo. Además, muchas personas perdieron sus rutinas de sociabilización y actividad física, lo que disminuye el estrés".

En esta dirección, es fundamental que las personas retomen o establezcan rutinas de alimentación saludable y ejercicio, sobre todo en momentos en que las medidas del Plan Paso a Paso han permitido volver prácticamente a la normalidad: "Es posible volver a los gimnasios, salir a realizar actividad física, además, podemos realizar una alimentación más consciente, de los sabores, olores y texturas, poniendo atención a lo que consumes, compartiendo con tu familia y evitando comer frente a pantallas".

ACCESO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La clave en la prevención de la obesidad y el sobrepeso es una alimentación saludable, sin embargo, en nuestro país, el acceso a una dieta equilibrada es limitado, sobre todo en aquellos sectores socio económicos de menores ingresos. Dicha realidad, sumada a la alta disponibilidad de comida chatarra y comida rápida, en

almacenes, supermercados y en los kioscos de los colegios, confabulan contra la alimentación saludable y una dieta equilibrada.

De acuerdo con el estudio Análisis de Gasto en Alimentación de Los Chilenos, efectuado por el programa Elige Vivir Sano, publicado en febrero de 2020, el 96,3% de los hogares del país consume pan, el 73,9% consume bebidas gaseosas y el 63,2% consume carne de vacuno. Asimismo, se establece que un hogar en Chile destina un promedio de \$15.302 mensuales a la compra de bebidas no alcohólicas (jugos o gaseosas) y \$10.027 a bebidas alcohólicas.

Sin embargo, con esos mismos \$15.000 destinados a la compra de bebidas, de acuerdo con la misma investigación, se podrían comprar, en La Vega de Santiago, 2 kilos de plátanos, un kilo de naranjas, cinco cebollas, dos kilos de manzanas verdes, dos kilos de tomates, un kilo de porotos, dos kilos de manzanas rojas, tres lechugas costinas y un kilo de lentejas.

Es por ello, que es esencial mantener una alimentación equilibrada, lo que, de acuerdo con Bárbara Zepeda, no significa mantener dietas restrictivas, sino que realizar recetas que integren proteínas, carbohidratos y grasas saludables, aumentando el consumo de fibras, sobre todo verduras y frutas, además de la actividad física.

Por su parte, Soraya Flores concluye manifestando que "nos bombardean con comida chatarra, con comida barata, que está mucho más al alcance de las personas. Es por eso, que es necesario que los precios de la comida saludable bajen. Pero para eso, debemos seguir educando, orientando y trabajando. Las políticas públicas recién están tomando conciencia, con el etiquetado de alimentos, pero no hemos tenido una solución drástica, de raíz. Necesitamos que nos faciliten la vida, sobre todo a las personas de menores recursos, para que puedan acceder a la comida saludable".

El Ovallino

GERENTE GENERAL Y REPRESENTANTE LEGAL:
SUB DIRECTOR COMERCIAL:
EDITOR:

Francisco Puga Medina
Jorge Contador Araya
Roberto Rivas Suárez

OFICINA OVALLE:

Miguel Aguirre 109 Fono: (53)2448271

OFICINA LA SERENA:
PUBLICIDAD:
SUSCRIPCIONES:

Brasil 431 Fono (51) 2200400
Fono (51) 2200420
Teléfonos: (53) 244 82 71 / (51) 2200400

Publica en www.elovallino.cl



O en nuestras oficinas Lunes a Viernes de 9:00 a 14:00, 14:45 a 17:30 Hrs. Viernes de 09:00 a 18:00 Hrs. Sábado de 09:30 a 13:00 Hrs.

SÍGUENOS Y COMPARTE CON NOSOTROS EN REDES SOCIALES

 www.elovallino.cl
 [@elovallino](https://twitter.com/elovallino)
 facebook.com/DiarioEOvallino/



EXTRACTO

REMATE: SEGUNDO JUZGADO DE LETRAS DE LA SERENA, CALLE RENGIFO N°240 PRIMER PISO. REMATARÁ EL DÍA 22 DE MARZO DE 2022 A LAS 12:00 HORAS, EL LOTE SIETE-A, DE LOS EN QUE SE SUBDIVIDIÓ EL SITIO Y CASA UBICADO EN AVENIDA LAS TORRES N° 051, HOY AVENIDA LAS PALMAS N° 980, POBLACIÓN LIMARÍ, Y QUE CORRESPONDE AL LOTE N° 7 A MANZANA 25 DEL PLANO DE LOTE DE LA POBLACIÓN TUQUÍ, DE LA CIUDAD DE OVALLE, COMUNA DE OVALLE, PROVINCIA DE LIMARÍ, CUARTA REGIÓN. INSCRITO A NOMBRE DEL DEMANDADO A FOJAS 188 N° 268 DEL REGISTRO DE PROPIEDAD DEL CONSERVADOR DE BIENES RAÍCES DE OVALLE DEL AÑO 2017. MÍNIMO PARA LAS POSTURAS EN LA SUMA DE \$ 37.955.081.-; INTERESADOS DEBERÁN ACOMPAÑAR VALE VISTA A LA ORDEN DEL TRIBUNAL O CONSIGNACION EN LA CUENTA CORRIENTE DEL MISMO POR EL EQUIVALENTE AL 10% DEL MÍNIMO. PRECIO PAGADERO AL CONTADO DENTRO DE QUINTO DÍA HÁBIL SIGUIENTE A LA SUBASTA, DEMÁS ANTECEDENTES EN BASES DE REMATE Y LOS AUTOS ROL C-1028-2020, CARATULADOS "BANCO DE CHILE CON GUERRERO". LA SECRETARÍA.

EN EL COMPLEJO DEPORTIVO PROFESORES

Emocionantes partidos se vivieron en la segunda fecha del Campeonato Regional de Fútbol Femenino

LUCIANO ALDAY VILLALOBOS
Ovalle

En los pastos del Complejo Deportivo Profesores se vivió la segunda fecha del Campeonato Regional de Fútbol Femenino organizado por el Club Social y Deportivo Ovalle.

En esta oportunidad la parrilla programática ofrecía el duelo entre Vegas Verdes de Monte Patria versus Estrellitas de Pan de Azúcar y el partido entre las anfitrionas contra Las Mackay Ovalle.

IGUALDAD EN LA APERTURA

El encuentro entre montepatrinas y coquimbanas fue el encargado de inaugurar la segunda fecha del torneo. Al término del encuentro el marcador indicó un 2 a 2, el primer empate del campeonato.

La capitana de Vegas Verdes, Stephannie González, manifestó su satisfacción en cuanto a que su equipo pudo sobreponerse a la adversidad para lograr sumar, "el partido al principio lo vivimos con un poco de nerviosismo, ya que nos tocó estar abajo en el marcador dentro de los primeros minutos, sin embargo, creo que no nos echamos abajo y supimos ir pronto por el empate, a pesar de que estábamos frente a un equipo que jugaba bien y que profundizaba mucho, nosotros supimos abordarlo bien y lo neutralizamos. Nos queda el mal sabor de que se pudo lograr el triunfo, ya que en el segundo tiempo nos ocasionamos hartas oportunidades de gol", indicó.

De paso, la jugadora montepatrina elogió a Las Estrellitas de Pan de Azúcar por la buena presentación que realizaron, "nos enfrentamos a un rival que tenía un juego característico, que tocaba mucho, jugaba mucho al pase, sus jugadoras se conocían muy bien", comentó.

De esta manera, Vegas Verdes suma cuatro puntos (contando el triunfo ante Lyly Diaguitas en la primera fecha), quedando en buen pie para ir en busca de la clasificación a la ronda final.

En el balance general, Stephanie González cree que pese al poco tiempo de preparación han logrado asociarse de buena manera, "en el primer partido siento que no nos llegaron mucho al arco, eso nos ayudó a tirar el equipo hacia arriba para tener mayor protagonismo, ahora fue al revés, defensivamente tuvimos que trabajar un poquito más. Siento que estamos conformes con nuestro juego, obviamente nos complica que no jugábamos hace mucho tiempo, por

Vegas Verdes de Monte Patria abrió la jornada con un empate 2 a 2 con Estrellitas de Pan Azúcar, elenco que debutaba en el torneo. Por su parte, el Club Social y Deportivo Ovalle reafirmó su favoritismo al título al vencer por 7 a 0 a Las Mackay.



LUCIANO ALDAY VILLALOBOS

El Club Social y Deportivo Ovalle y Las Mackay animaron un duelo de clubes ovallinos.



LUCIANO ALDAY VILLALOBOS

Cada sábado se vive el Campeonato Regional de Fútbol Femenino en el Complejo Profesores.

la pandemia estuvimos paradas y sin entrenamiento, pero a pesar de todo siento que tenemos un buen equipo, tenemos confianza en nosotras mismas, estamos todas juntas para ir en busca del objetivo que es estar entre los primeros cuatro equipos", apuntó.

NUEVA GOLEADA

El Club Social y Deportivo Ovalle reafirmó su candidatura al título con un triunfo por 7 a 0 ante Las Mackay Ovalle, mismo resultado con el que habían vencido en la primera fecha a Sol Naciente de Canela.

Una de las goleadoras del equipo, Viviana Rojas, manifestó que el secreto del éxito está en el trabajo y el esfuerzo del plantel, "en lo personal creo que se nos dio el triunfo porque estamos haciendo un buen equipo, estamos demostrando lo que venimos trabajando, lo que se nos ha enseñado en el entrenamiento, el equipo dentro de la cancha tiene una buena cohesión. En los dos partidos que llevamos nos hemos sentido bien, y gracias a Dios se nos han dado dos triunfos", señaló.

Por otro lado, la delantera ovallina pone en valor la mixtura entre expe-

riencia y juventud, "el equipo está conformado con jugadoras de la serie juvenil y adulta, y por eso este triunfo es un gran logro, porque nosotras las adultas debemos aprender de las juveniles y las juveniles de nosotras, con esta victoria quedó demostrado que hemos sabido asociarnos", indicó.

Por último, Viviana Rojas espera que el equipo pueda seguir cosechando alegrías en lo que queda de campeonato, "para nuestros próximos partidos queremos seguir haciendo lo mismo que ya hemos mostrado, cada una debe demostrar lo que sabe, yo sé y confío en que nos va ir bien, cada esfuerzo trae su recompensa, seguiremos mojando la camiseta y dándolo todo hasta el final", concluyó.

PRÓXIMA FECHA

El próximo sábado 12 de marzo se llevará a cabo la tercera fecha del Campeonato Regional de Fútbol Femenino, nuevamente en el Complejo Deportivo Profesores.

A las 16:00 hrs abrirá la jornada el duelo entre Vegas Verdes y Amigas del Fuego, mientras que a las 17:30 hrs el Club Social y Deportivo Ovalle buscará asegurar su clasificación enfrentando al Deportivo Fénix de Punitaqui.

Hay que recordar que la entrada para todos los partidos es totalmente gratuita.