



Hicieron un llamado a la ciudadanía a respetar las medidas sanitarias

Autoridades anuncian más de 90 puntos de control durante Semana Santa

Pág.7

Cochamó, Chonchi y Dalcahue retroceden a cuarentena este sábado 3 de abril, a las 05 horas

Seremi de Salud informó cambios en Plan Paso a Paso y medidas más restrictivas

Pág. 3

En el período Enero - Marzo 2021

En entrevista con El Heraldo Austral: Fiscal Regional Carmen Gloria Wittwer informó que el Robo en Lugar Habitado en Puerto Varas ha disminuido en un 51%

Pág. 5

Presidente de Achiga: "En las actuales condiciones, sin ayudas adicionales del Estado, la industria gastronómica enfrentará un escenario de quiebras masivas"

Pág. 5

Recomendaciones alimentarias en Semana Santa

Como es costumbre, en Semana Santa aumenta considerablemente el consumo de pescados y mariscos en la población, por lo que es necesario tener presente algunas consideraciones respecto a su formato de compra, almacenamiento y consumo.

Es importante tener claridad de la procedencia del pescado o marisco que se va a consumir, esto implica comprarlos en lugares autorizados y no en el comercio informal, ya que en este último no es posible verificar si se respetó la cadena de frío requerida para este tipo de alimento, que, debido a su composición, es muy delicada.

Su inadecuada manipulación puede provocar problemas de salud, como infecciones alimentarias producidas, por ejemplo, por la bacteria llamada *Listeria*, cuyos síntomas son principalmente: fiebre, dolor muscular, vómitos y náuseas, pudiendo en algunas personas complicarse el cuadro. En el caso de mariscos crudos, se puede adquirir el *Vibrio Parahaemolyticus*, que conduce al desarrollo de una gastroenteritis aguda.

Otro aspecto a considerar es la antelación con la cual se adquieren los productos. Es importante velar por su correcto almacenamiento, es decir, si su consumo es dentro de semanas, mantener en congelación, o bien si el consumo es pronto, mantener refrigerado la mayor cantidad de tiempo. Antes de guardarlos, sacar de su envase original y almacenar en algún recipiente limpio para no contaminar el alimento y los otros productos que se encuentran en el refrigerador o freezer. Respecto a la descongelación, esta se debe realizar con anticipación, es decir, lo óptimo es sacar el alimento desde el congelador hacia el refrigerador un día antes de su preparación y luego de esto cocinar.

Cabe destacar, que los pescados tienen un alto aporte nutricional, proteico y de ácidos grasos esenciales y un bajo aporte calórico, por lo que su consumo es muy beneficioso, siempre y cuando se preparen en el horno, al vapor o a la plancha. Ahora si comparamos las calorías entre un plato de pescado y uno de carne de similar gramaje, resulta que el primero aporta 168 calorías y el de carne 390 calorías.

Finalmente, la recomendación es aumentar el consumo de pescados a dos veces por semana, más aún cuando lo encontramos de forma abundante en nuestra zona, y no tan solo remitirlo a Semana Santa. Lo ideal, es preferir estos productos lo más natural posible, es decir, favorecer pescados frescos y no enlatados, recordando comerlos siempre cocidos.

Bianca Florio, Académica Escuela de Nutrición y Dietética Universidad de Las Américas

En el Día Mundial de la Concienciación del Autismo: Especialistas advierten mayor dificultad en el diagnóstico de autismo por la pandemia

La incidencia de los trastornos espectro autistas, según la American Academy of Pediatrics, es de 1 cada 54 niños.

Este viernes 2 de abril se conmemora el Día Mundial de la Concienciación del Autismo, fecha propuesta por la Asamblea General de las Naciones Unidas, con el objetivo de educar a la población acerca de esta condición. Este año de manera particular, el lema es "puedo aprender. Puedo trabajar", para dar a conocer las limitantes que ha generado la pandemia en quienes padecen de Trastorno de Espectro Autista (TEA).

Los especialistas infanto juveniles han manifestado una mayor dificultad en el diagnóstico de TEA por la pandemia. En este sentido, el equipo de neuropediatras de Clínica Las Condes explica que existen algunos factores asociados a este obstáculo, como: la menor interacción social, el uso de mascarillas, menor apoyo social en la pesquisa y algunos síntomas de autismo se pueden atribuir erróneamente con efectos del aislamiento social.

"El diagnóstico precoz es fundamental. Existe sólida evidencia científica que señala que las intervenciones tempranas, tanto aquellas entregadas por terapeutas específicos como las que se pueden proveer al interior

de la familia, resultan en mejor pronóstico de adaptación social y educacional, y en definitiva en mejor calidad de vida de los niños/as y sus familias", advierte la doctora Marcela Legue, neuróloga infanto juvenil de Clínica Las Condes.

Es muy importante que los padres consulten a un especialista ante algunos síntomas que pueden alertar la presencia de esta condición. La Dra. Isabel López, especialista en autismo de CLC, señala algunas conductas a las que hay que prestar atención

En Niños de 12 meses o menos:

- Falta de respuesta al nombre cuando es llamado.
- Falta de contacto visual cuando se lo invita a interactuar.
- Ausencia de vocalizaciones con fines comunicativos, por ejemplo, en respuesta a gestos y conversaciones con sus padres o cercanos.
- Comportamientos repetitivos o especiales.
- Uso especial de objetos durante la exploración: tocarlos o moverlos.

Durante el segundo año:

- Que no apunte con el dedo a algo que quiere, o para captar la atención de otra persona sobre un objeto o una situación de su in-

terés (atención conjunta).

- Que no responda o responda poco al refuerzo social: sonrisas, aplausos, invitaciones a interactuar; no atienda a llamados o solicitudes.

Desde los 2 años en adelante:

- Ausencia de juego simbólico: hacer como si bebiera de una taza, hablara por teléfono, diera de comer a la muñeca.
- No muestra interés en otros niño/as y hermano/as.
- No imita gestos o acciones de otros.

¿Qué pasa si una persona es tardíamente diagnosticada?

Se pierde una ventana de oportunidad para un tratamiento más efectivo y puede sufrir mayores desajustes en su ambiente familiar, con sus pares y en el ambiente educacional. Una evaluación diagnóstica adecuada involucra a un equipo multidisciplinario que incluye a una neuróloga(o) o psiquiatra infantil, psicóloga(o), fonoaudióloga(o), terapeuta ocupacional. La evaluación clínica incluye exámenes genéticos, imágenes del cerebro, EEG u otros, de acuerdo a lo que sea necesario investigar.



El Herald Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio
Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora Ejecutiva
Paola Alvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.

Editora
Paola Alvarez B.

Colaborador
David Leal

Fono: 65 -2752766
prensa@eha.cl
www.eha.cl

Viernes 02 de Abril de 2021

Seremi de Salud informó cambios en Plan Paso a Paso y medidas más restrictivas

El seremi de Salud, Alejandro Caroca, anunció este jueves que tres comunas de la Región retroceden en el Plan Paso a Paso; se trata de Cochamó, Chonchi y Dalcahue, que comienzan cuarentena mañana sábado 3 de abril, a las 05 horas.

Debido a la delicada situación sanitaria por la que atraviesa nuestro país, la autoridad de salud informó que a partir del lunes 5 de abril, a las 05 horas, comenzarán a regir las nuevas medidas restrictivas del Plan Paso a Paso, con el fin de resguardar la salud de todos los chilenos y chilenas, y que considerarán el cierre de fronteras del país y el adelantamiento del horario del toque de queda, a las 21 horas.

El objetivo de estas medidas es equilibrar la interacción de personas, el desplazamiento masivo y las aglomeraciones, que pueden significar un gran riesgo para el contagio del Coronavirus.

"Estas medidas nos van a acompañar durante abril y parten con una nueva definición de bienes esenciales de uso doméstico, es

decir, hay una serie de bienes que antiguamente se consideraban de uso doméstico, y hoy día prácticamente ha quedado limitado a temas de alimentación, de higiene, es decir, servicios que realmente se requiere para el día a día de nuestras familias", explicó el seremi. Además, se limitan los productos comercializados en comunas en Fase 1 y 2, acorde con esta nueva definición de bienes esenciales.

Respecto de las comunas de Chiloé que retroceden, el médico epidemiólogo de la Seremi de Salud, Alejandro Caroca, explicó que la decisión se funda en que "Chonchi es la comuna que tiene la tasa más alta dentro de todas las comunas de la provincia de Chiloé, es decir, tiene la peor situación en estos momentos dentro de todas sus comunas, tanto en términos de incidencia diaria, como de incidencia acumulada en un periodo de 14 días, que para nosotros es un indicador bien importante. Sobre Dalcahue, ha habido un alza importante de positividad de los PCR a pacientes que consultan por



síntomas respiratorios. Ese valor, en los últimos siete días, está en el orden del 32%".

Sobre la situación de la red asistencial, el coordinador de la macro zona sur, Jorge Tagle, informó que a la fecha existen 298 personas hospitalizadas por Covid19 en los distintos establecimientos de la red integrada de salud en la región. De ellos, 79 se encuentran en unidades de cuidados intensivos, y 75 en ventilación mecánica.

"La red de la Región tiene 114 camas disponibles de UCI, y de ellas tenemos 10 camas disponibles para cualquier eventualidad", dijo Tagle, agregando que "tenemos 125 ventiladores mecánicos invasivos habilitados e instalados, de los cuales tenemos un 24% de disponibilidad, es decir, 30 ventiladores". Tagle indicó que "los servicios de

salud estamos trabajando bajo la resolución exenta del Ministerio de Salud, n° 334, emitida el 29 de marzo, que nos instruye aumentar nuestra capacidad de camas UCI a nivel nacional en un 130% de los alcanzados en la primera ola. En ese sentido, quiero destacar al Hospital de Castro, al Hospital de Puerto Montt y a las clínicas Puerto Varas y Puerto Montt, de tal manera que a nivel regional tenemos un avance de un 114%. Las próximas semanas esperamos poder llegar a este 130%, de tal manera de no solamente dar soporte a lo que puede ocurrir en nuestra zona, si no que principalmente poder dar soporte a la red integrada nacional producto de la situación de la epidemia que se está dando con mayor fuerza en otras partes del país".

89 casos activos de Covid 19 en la comuna

18.646 personas están inmunizadas con primera dosis y un 10.108 con segunda dosis en Puerto Varas.



En cuanto a los PRs masivos, se han tomado 14.481 exámenes con 465 casos positivos acumulados hasta el momento.

Región de Los Lagos

2.677 casos acumulados de Covid 19 informó la Directora del Departamento de Salud Municipal de Puerto Varas, María Victoria Carrasco, en la jornada de ayer, de éstos 89 están activos, 11 en residencia sanitaria, 9 hospitalizados y 2.588 pacientes recuperados.

En la región de Los Lagos, según plataforma de notificación EPIVIGILA se han confirmado 61.246 casos de COVID-19, de los cuales 429 son nuevos casos y un total de 1.759 casos activos.

Se han confirmado 807 fallecidos (17 de la comuna de Puerto Varas) por Covid19 a la fecha, y hay 298 personas hospitalizadas y 761 pa-

Respecto de las comunas de la Provincia de Llanquihue, las estadísticas al día de ayer jueves 01 de abril respecto al número de personas vacunadas, son las siguientes:

Comuna	Población Objetivo	Primera Dosis	Segunda Dosis
Puerto Montt	206.033	92.030	51.166
Puerto Varas	37.274	18.830	10.380
Llanquihue	14.474	7.767	4.671
Frutillar	15.667	8.550	5.108
Fresia	9.990	4.903	2.934
Los Muermos	13.923	6.287	3.729
Calbuco	28.386	11.034	6.257
Cochamó	3.269	1.677	1037
Maullín	11.913	5.886	3.263

cientes con ventilación mecánica. Hay un 9% (10) de camas UCI disponibles y 24% (30) ventiladores disponibles.

Vacunas

En cuanto a las estadísticas de

vacunación, en la región de Los Lagos la población objetivo a vacunar es de 688.814 personas, de las cuales se ha inculado a 322.068 personas con primera dosis y 182.911 personas con segunda dosis.



Los animales provienen de 130 predios, de los cuales el 60% corresponde a la Región de Los Lagos

Zarpa en Puerto Montt el primer embarque de vaquillas vivas de la temporada rumbo a China

Desde Puerto Montt hacia China partió el primer embarque de ganado vivo de la presente temporada. Más de 6 mil vaquillas se estibaron en el recinto portuario de EMPORMONTT junto a 1500 toneladas de alimento a bordo de la nave "Jawan", acondicionada para este tipo de carga.

El ganado que se exporta corresponde a razas cárnicas Angus, Hereford, Wagyu y razas lecheras Holstein y Montbelierde, genética nacional que proviene de predios ubicados entre las regiones de O'Higgins y Los Lagos. "Un dato relevante es que en esta exportación los animales provienen de 130 predios, de los cuales el 60% corresponde a la Región de Los Lagos", enfatizó Eduardo Monreal, Director Regional del SAG.

Este es el cuarto embarque de bovinos vivos que realiza en el país la empresa United Livestock Holdings. Las vaquillas que destacan por su excelente calidad genética y sanitaria permanecieron en cuarentena en predios ubicados en la Región del Maule (comuna de Linares) y en la Región de La Araucanía (comuna de Vilcún y Villarrica) donde funcionarios del Servicio

Agrícola y Ganadero, realizaron los últimos chequeos para cumplir con las exigencias de sanidad y trazabilidad exigidas por las autoridades del servicio veterinario de China.

Con este embarque nuestro país suma más de 52 mil cabezas de ganado exportados a ese mercado, entre los años 2014 y 2021. "A pesar de la pandemia, nuestros funcio-

narios han cumplido con la misión de garantizar las condiciones sanitarias de las vaquillas que viajan a China con fines de reproducción", acotó Monreal.

Por su parte, el Intendente Regional, Carlos Geisse, llegó al recinto portuario para ver la faena, sosteniendo que "es el primer embarque de este año. El año pasado se hicie-

ron 3 embarques desde EMPORMONTT y este es el primero de este año de muchos que vendrán. Son 6 mil vaquillas que se van a China y lo que hace esto es mejorar el precio del ganado y es un gran aporte para la región porque se da trabajo tanto a la empresa portuaria como a la agricultura en general".

De igual modo, el Seremi de Agricultura, Eduardo Winkler destacó el posicionamiento de la región como exportador confiable y con ganado de alta calidad genética. "Nuevamente estamos embarcando vaquillas de primera calidad genética y sanitaria, algo que es reconocido a nivel mundial. El SAG certifica la condición libre de enfermedades de estos animales que se destinarán a desarrollar producción lechera y cárnica en China. Es una línea de negocios adicional para nuestra ganadería, que genera ingresos y mejor calidad de vida para los productores".

Fueron tres días de faena en puerto, y en ese sentido, Álex Winkler, gerente general de EMPORMONTT sostuvo que "están muy contentos que la empresa los haya elegido nuevamente para este proceso exportador por la infraestructura y por el servicio que es de buena calidad. Es una logística importante, son 70 camiones con ganado que están circulando permanentemente, y en término generales, ha sido un proceso rápido, fluido y eficiente, y esperamos que el embarcador también esté contento".



Viernes 02 de Abril de 2021

En el período Enero - Marzo 2021**Fiscal Regional Carmen Gloria Wittwer informó que el Robo en Lugar Habitado en Puerto Varas ha disminuido en un 51%**

En las últimas semanas hemos visto varias denuncias en redes sociales respecto a que habría aumentado el robo en lugar habitado, es decir el robo en las casas, y también ha habido denuncias respecto del proceder de la Fiscalía Local de Puerto Varas en la investigación de estos casos, por lo cual, entrevistamos a la Fiscal Regional Los Lagos, Carmen Gloria Wittwer, para conocer las cifras reales de este delito en la comuna y la forma de proceder de la Fiscalía Local.

“Comparto la preocupación de los vecinos, señaló la Fiscal Regional, Carmen Gloria Wittwer, porque es un delito en el cual nadie quiere ser víctima y del cual todos podemos ser víctimas, pero con cifras en mano, puedo señalar que los delitos de robo en lugares habitados han disminuido en Puerto Varas drásticamente. Si hablamos de

años completos en el 2020 tuvimos 108 delitos de Robo en Lugar Habitado y el 2020 respecto al 2019 ya disminuyó un 14%. Ahora, si comparamos Enero - Marzo 2020 con Enero -Marzo 2021, que es lo que podemos comparar hoy día, te puedo decir que hay una disminución de un 51%”.

La Fiscal señaló que hay que distinguir entre la sensación de inseguridad y las cifras reales, ya que “si como vecina de Puerto Varas me dicen: “oye, han aumentado mucho los robos”, ya eso genera una sensación de inseguridad colectiva, pero podemos decir que eso no es así” declaró Wittwer.

Respecto a los reclamos que ha habido por el proceder de la Fiscalía Local, Wittwer señaló que el 100% de los delitos de robo en lugar habitado se investigan, y que las policías que llegan al sitio del suceso, ya sea Carabineros o



la PDI, tienen facultades que les otorga el art 83 del Código Penal que son autónomas, incluso sin instrucción del Fiscal. “Cuando dicen: “si el Fiscal no me dice yo no puedo hacer nada”, eso no es así” aseveró la Fiscal Regional.

Ahora, son los fiscales los que dan las instrucciones de qué policía va a trabajar el sitio del suceso y va a depender de las características propias del caso, pudiendo llamar a los Laboratorios de Criminalística de ambas policías, o la Brigada de Robos o la Sección de Investigación Policial (SIP), “que por cierto, es un grupo muy profesional, muy competente de Carabineros y que tiene la gran particularidad y ventaja de que ellos conocen la realidad local, conocen la realidad de Puerto Varas, conocen a las

personas y es la ventaja de esta sección policial de Puerto Varas, que tienen una eficacia bastante alta”. La Fiscal señaló que los delincuentes cada día están mas avezados y usan guantes para cometer los delitos, desconectan cámaras y hacen lo posible por no dejar huellas, por lo cual, es muy importante el empadronamiento de los vecinos para procurar tener algún testigo que pueda aportar información a la investigación, así como también destacó la importancia de manejar redes de comunicación al interior de los barrios, como los grupos de whatsapp, por ejemplo, y siempre estar atentos a autos extraños y comportamientos pocos frecuentes.

Más detalles en video de Entrevista en www.eha.cl.

Productora Lechera de Fresia recibe premio de Fundación “Mujer Impacta”

Karen Berríos, Directora de “Lechería Sustentable”, forma parte de las nueve mujeres reconocidas a nivel nacional por su aporte a la comunidad, innovación y compromiso social.

La fundación revisó más de 650 postulaciones a nivel país y la productora y usuaria de INDAP, fue reconocida por su trabajo en la innovación lechera, pero también por su involucramiento en causas sociales en la comuna, en labores especialmente necesarias en medio de la crisis sanitaria.

La labor de Berríos se puede ver en Educación a través de la Corporación Desarrollo del

Sur, en lo Social con nexos con Agrollanquihue y Futurolac, en apoyo a vecinos de la comuna de Fresia, además de lo Ambiental tanto con Lechería Sustentable, como también en agroturismo en “Senda Camino Real”, con una mirada armónica con la naturaleza.

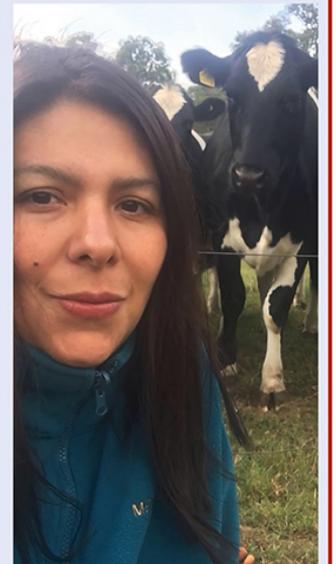
Específicamente en lo social, Berríos coordinó el apoyo a la comunidad con aportes en leche y cenas de navidad, especialmente a vecinos adultos mayores, durante el 2020.

La productora local valoró este reconocimiento, porque une lo social y lo productivo “me ha llamado mucha gente para felicitarme y en definitiva para decirme que nunca se había visto esto en el rubro

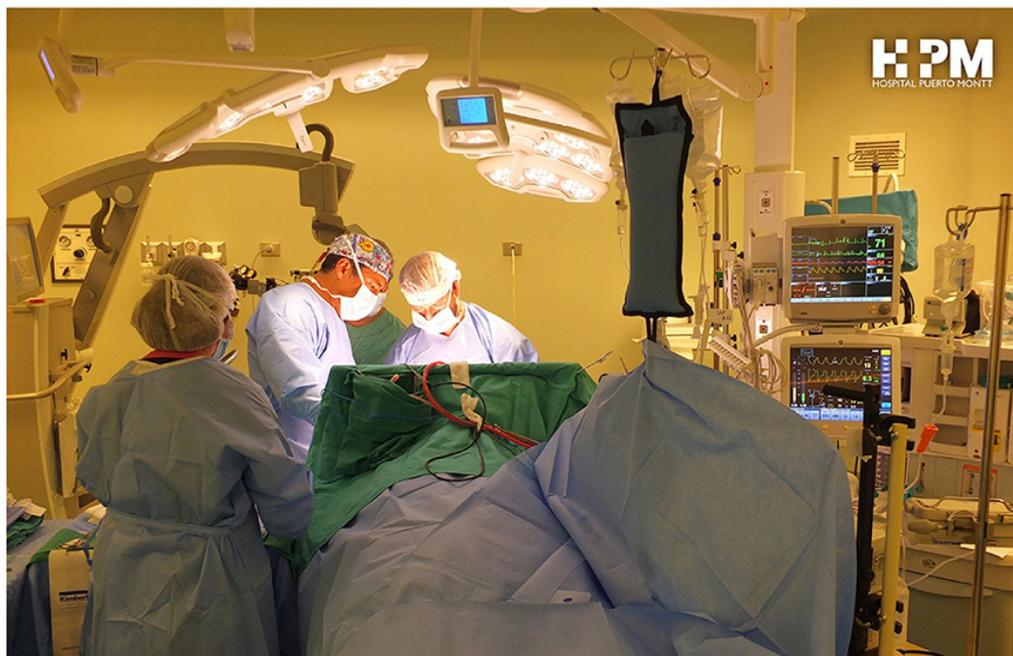
de agricultura y sí, yo me siento súper contenta porque he logrado unir estos dos mundos, que mis colegas me acompañen y crean en el trabajo”

Ante esto el Director Regional de INDAP, Carlos Gómez Hofmann destacó el trabajo de Berríos, “El reconocimiento que ha tenido Karen no es casualidad, ha sido fruto del trabajo y del esfuerzo que ha realizado durante tantos años junto a su familia. Es producto también de una planificación, que permite hoy en día tener una producción importante con una mirada autosustentable, pero también tener la oportunidad de vincularla a las actividades sociales y eso es lo que en definitiva permite que Karen sea un ejemplo, para todas las mujeres de la Región de Los Lagos, ya que es ese el espíritu de las mujeres de la agricultura familiar campesina”.

La productora local recibió este reconocimiento junto a destacadas mujeres del país, por sus labores



sociales con la infancia, evitar el ciberacoso, apoyo a niños con problemas de audición severa y a las familias de niños con cáncer, entre otros temas.



Especialista del Hospital Puerto Montt insta a la prevención y detección precoz del cáncer de colon

En el contexto del Día Internacional del Cáncer de Colon, desde el Hospital Puerto Montt (HPM) instan a la prevención dado que ha experimentado un aumento significativo en los últimos años, destacando que para el año 2020 se estimaba que el cáncer de colon y recto es el segundo cáncer más frecuente en el país.

Es así que “en el HPM existe un aumento de las consultas por sospecha de cáncer colorrectal con un promedio de confirmaciones anual en los últimos tres años de 160 casos anuales. Lo cual aumentó en forma significativa desde el inicio del GES el año 2013 donde se registraron 90 casos, a lo cual se suma el aumento en personas jóvenes”, comentó el Referente Quirúrgico de Cáncer en el HPM, Dr. Felipe Imigo.

Añadió que el rango etario más propenso a la enfermedad son las personas mayores, pero también afecta a personas más jóvenes. “Sí, especialmente sobre los 65 años, sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado un aumento significativo del cáncer en pacientes menores de 50 años. Lo cual se atribuye principalmente a factores externos tales como la obesidad, la alimentación, el tabaco, etcétera”.

Detectar a tiempo

Sobre cómo detectar en forma temprana esta patología, el Dr. Imigo explica que existen dos formas principales. “La primera es consultar precozmente cuando tengo algún síntoma o signos sugerentes tales como baja de peso, anemia, dolor abdominal, cambio del hábito intestinal, sangrado anal o dolor pélvico. La segunda forma es participar en algún programa de pesquisa de pacientes asintomáticos, los cuales se inician desde los 50 años mediante estrategias tales como realizar test de sangre oculta en deposiciones o una colonoscopia”.

Recordó que el HPM tiene un equipo multidisciplinario a cargo del diagnóstico y tratamiento de estos pacientes, el cual está integrado por especialistas y subespecialistas entre los que destacan cirujanos colorrectales, cirujanos digestivo altos, cirujanos de tórax, oncólogos, paliativistas, radiólogos, anatómicos patólogos; todos quienes contribuyen al análisis de cada caso en particular. “Lo cual se realiza en el Comité Oncológico de Cirugía Digestiva, sumado a esto es fundamental destacar a todo el equipo de la oficina GES del Hospital y a todo

el personal no médico, enfermeros de gestión, enfermeros clínicos, kinesiólogos, TENS, auxiliares, secretarías, todos quienes contribuyen buscando la mejor atención de todos nuestros pacientes”, detalló el Dr. Imigo.

Tratamiento y Cuidados Paliativos

“En relación al tratamiento quirúrgico en la actualidad se realiza un porcentaje significativo de la ciru-

gía por cáncer de colon, recto y sus metástasis por vía mínimamente invasiva, incorporando periódicamente nueva tecnología, destacando recientemente la incorporación de una torre de laparoscopia 4K la cual nos ha permitido iniciar un protocolo de angiografía por verde de indocianina entregando una mayor seguridad al momento de las anastomosis intestinales.

En el Servicio de Oncología se evalúan, planifican y entregan tanto en HPM como en centros asociados una amplia cartera de prestaciones de quimioterapia tanto de primera como segunda línea. “Sumado a lo anterior existe una Unidad de Cuidados Paliativos y Alivio del Dolor con un equipo multidisciplinario afiatado, y con amplia experiencia. Lo cual nos permite como hospital cubrir todos los aspectos del cáncer desde el diagnóstico, tratamientos curativos, paliativos y el proceso de acompañamiento del paciente en todos los procesos”, agregó.

Prevención

El Dr. Imigo enfatizó que entre las principales medidas de prevención destaca una dieta balanceada rica en frutas, verduras, fibras y baja en carnes rojas y grasas, lo cual se suma a la mantención de un peso adecuada, realizar actividad física al menos tres veces por semana y la suspensión de algunos hábitos entre los que destaca el tabaco y el consumo excesivo de alcohol. Finalmente una medida relevante es la participación o inclusión en programas de pesquisa y diagnóstico precoz.



Viernes 02 de Abril de 2021

Autoridades anuncian más de 90 puntos de control durante Semana Santa

Con el fin de coordinar las acciones conjuntas durante estos días de fin de semana santo las autoridades encabezadas por el Intendente Carlos Geisse, hicieron un llamado a la ciudadanía a respetar las medidas sanitarias vigentes y enfatizaron en los diversos controles que existirán en la región de los Lagos.

“Hemos tenido una reunión de coordinación por fiscalización debido a que en el país los números están cada día más complicados, cada día tenemos más contagios eso a pesar de la vacuna y por lo tanto tenemos que cuidar la salud, lo principal aquí es la salud y así como se están tomando medidas a nivel nacional, estamos tomando medidas a nivel regional en lo concreto, y en lo básico se cambia el concepto de esencial por indispensable, aquí se le pide que solamente salga la gente que tenga

que hacer algo indispensable y en lo regional vamos a aumentar los controles y las fiscalizaciones con más de 100 puntos de fiscalización, controles en la carretera y ciudades, porque queremos que la gente no se movilice y se quede en casa. Además es un fin de semana de reflexión, de análisis, aprovechen este espacio para estar en familia en casa y con todas las medidas de cuidado y autocuidado en sus propias casas”.

Al respecto, el Jefe de la Defensa para la región de Los Lagos, Cristián Eguía indicó “en conjunto con salud, las Fuerzas Armadas, Carabineros y PDI vamos a tener más de 90 controles, de los cuales 62 son puntos de control y más de 30 controles carreteros que va a hacer Carabineros para ver los desplazamientos hacia a lugares de recreación, zona lacustre o costa, vamos a estar fiscalizando un



poco más que el año pasado, debido a que queremos que la gente se mantenga en sus casas y no salga a reunirse con otras personas”.

Por su parte, el seremi de Salud, Alejandro Caroca sostuvo “la fiscalización será en todos los ámbitos sanitarios, permisos, laboral y que tiene que ver con la obligación que tenemos a contribuir que cese la movilidad, a que se respeten las normas sanitarias y que podamos por fin dar un giro importante a la pandemia aquí en la región de Los Lagos. La situación en nuestra región es de un statu quo, tenemos días mejores, días peores, pero en

promedio estamos en una situación sostenida, no estamos bien, tampoco estamos tan mal. Acá el llamado a la comunidad es a esforzarse justamente en el control sanitario para que logremos salir de esto juntos”.

Finalmente, el seremi del Trabajo y Previsión Social, Fernando Gebhard señaló “vamos a salir a fiscalizar el equipo de trabajo, prevención del delito, salud y PDI el cumplimiento del permiso único colectivo y que se cumplan todos los permisos que están establecidos dentro de las empresas y lugares laborales”.

Presidente de Achiga: “En las actuales condiciones, sin ayudas adicionales del Estado, la industria gastronómica enfrentará un escenario de quiebras masivas”

Si bien la industria gastronómica ha acatado las decisiones adoptadas por la autoridad sanitaria para enfrentar la pandemia y evitar la propagación del virus, la realidad es que el riesgo de que muchos restaurantes quiebren es cada vez mayor debido a la prolongada crisis que los afecta, sumándose a los locales que ya han sucumbido hasta ahora en diversas zonas del país.

“Antes de los últimos anuncios del gobierno en materia de ayudas económicas, estábamos esperanzados en contar con apoyos que nos permitieran mantenernos de pie; sin embargo, las medidas que se dieron a conocer son insuficientes para

nuestro sector. Llevamos más de un año con restricciones para funcionar y casi sin ingresos, con la sobrecarga de que el Ejecutivo nos sigue cobrando impuestos, como es el caso de las contribuciones, cuando hemos estado mayormente cerrados”, afirma Máximo Picallo, Presidente de la Asociación Chilena de Gastronomía (Achiga).

Desde la industria señalan que muchos establecimientos están funcionando hoy sólo con delivery, pero que con eso no alcanza, ya que esa modalidad representa no más allá del 15% de las ventas de un local. “Nos acogimos al llamado de la autoridad de hacer un último esfuerzo, confiando en que las cuarentenas impuestas serán acotadas y fiscalizadas para que no perduren

en el tiempo, pero si esta medida se prolonga, enfrentaremos quiebras masivas de restaurantes, con el consiguiente impacto para la economía del país”, agrega Máximo Picallo.

Por eso, Achiga reitera al gobierno la urgente necesidad de ser apoyados con medidas especiales adicionales a las que se anunciaron recientemente. “Si esas ayudas no llegan pronto, tendremos que lamentar el cierre definitivo de muchos restaurantes y de un valor patrimonial irrecuperable. Espero que el gobierno dimensione la magnitud de la crisis que nos afecta”, concluye Picallo.

Estas son las medidas que vuelve a solicitar Achiga:

Apoyo especial a la industria gastronómica solicitadas por Achiga:

Etapa sobrevivencia

- Suspensión o subsidio para pago de imposiciones.
- Suspensión de pago de patentes y permisos municipales, que ya han

sido pagados por un año, cuando no ha podido funcionar con normalidad.

- Subsidio para gastos de arrendamiento, implementación de protocolos y gastos en general. Que instrumentos entregados por Corfo y/o Sercotec operen con más recursos y alcance.
- Suspensión de pagos de IVA a pagar en 24 meses.
- Aumento del periodo de gracia para créditos FOGAPE Covid-19 y créditos ajustados al sector, ya que se están pagando créditos cuando existen zonas del país que no han podido funcionar.
- Programa de apoyo de retención del empleo, real que llegue a más empresas y de forma fácil.

Etapa Reactivación

- Rebaja de pago de IVA a fin de promover reactivación de la demanda.
- Adaptabilidad laboral especial para la gastronomía, con adecuación de normas de domingos.

Viernes 02 de Abril de 2021



Un subsidio para proteger lo más importante

Mujeres de Los Lagos conocieron más sobre el Subsidio Protege y su nuevo plazo de postulación

Entre el 1 al 20 de abril 2021 se abrió una nueva ventana de este beneficio que está dirigido a trabajadoras que no tengan garantizado el derecho a sala cuna y que consiste en un aporte mensual de \$200 mil pesos, por cada hijo/a menor de 2 años que tengan a su cuidado.

A través de la plataforma Meet, se realizó el conversatorio "Beneficios del Subsidio Protege", actividad en línea que reunió a una treintena de personas de la Región de Los Lagos, en su mayoría mujeres que fueron contactadas por la División de Organizaciones Sociales de la Vicería Regional de Gobierno. El público conoció y se informó de parte de funcionarios Sence y autoridades de los detalles del Subsidio Protege, el cual empieza un nuevo proceso de postulación entre el 1 y el 20 de abril.

El Subsidio al Empleo en su línea "Protege" fomenta la empleabilidad de trabajadoras/es (dependientes e independientes) con hijos de hasta 2 años a cargo, y que no tengan garantizado el derecho a sala cuna por parte de su empleador, es decir, que trabajadoras/res que laboren en empresas en que

existan menos de 20 mujeres. A nivel nacional, en su primera fecha de postulación, 11.464 trabajadoras del país fueron favorecidas con el bono.

Al respecto, el Seremi del Trabajo y Previsión Social Fernando Gebhard, quien participó en la actividad, indicó que "la extensión del Subsidio Protege es de 3 meses desde la fecha de su concesión, los que serán prorrogables mensualmente hasta por 6 meses, siempre que se encuentre vigente el estado de excepción constitucional de catástrofe, por calamidad pública, y en la medida en que la condición sanitaria producto de la pandemia del COVID-19 lo justifique. Las mujeres han sido de las principales afectadas por esta pandemia y, por lo mismo, resulta clave que podamos incorporar nuevas herramientas que les permitan regresar y mantenerse en el mundo laboral".

El beneficio se concreta en la entrega de \$200 mil pesos mensuales -depositados directamente al trabajador/a un mes después de otorgado el subsidio- y permitirá a las madres trabajadoras retomar sus labores dejando a sus hijos al cuidado de personas capacitadas

para ello, por ejemplo, en las salas cunas o con una persona que se haga cargo del cuidado del menor. Posteriormente se realizarán pagos mensuales para el cuidado de sus hijos/as menores de dos años.

El director (S) de Sence Los Lagos, Tomás Vega, agregó que "como servicio una de nuestras principales tareas es apoyar que más personas para encontrar trabajo, o mejorar su trayectoria laboral en caso de que ya lo tengan. Y este subsidio busca apoyar a un grupo especialmente dañado por la pandemia del covid-19: las mujeres trabajadoras con niños pequeños".

Asimismo, el vocero regional de Gobierno, Luis Toledo manifestó que "parte de las funciones que tiene la Secretaría General de Gobierno, y en este caso en la Seremi de la Región de Los Lagos, es dar a conocer los distintos beneficios que el Gobierno de Chile coloca a disposición de los distintos grupos, hombres, mujeres, trabajadores y dirigentes sociales, y por ello apoyamos a SENCE en esta actividad telemática, con el fin de dar a conocer este Subsidio PROTEGE y su nuevo plazo de postulación. Esa es la idea, que podamos seguir infor-

mando a la comunidad de hechos y temas relevantes y beneficios que pueden llegar directamente tanto a los sectores más vulnerables, como a la clase media.

¿En qué consiste el Subsidio Protege?

En un subsidio de \$200.000 por cada niño o niña menor de 2 años que el trabajador/a beneficiario/a tenga a su cuidado. El beneficio se entrega por un plazo de 3 meses, sujeto a una eventual ampliación hasta por 6 meses.

No existe un sueldo mínimo o máximo para postular. Este Subsidio no solicita porcentaje del Registro Social de Hogares.

Pueden postular al Subsidio Protege:

- Trabajadoras, dependientes o independientes, que tengan a su cargo el cuidado de un niño o niña menor de dos años.
- Trabajadores, dependientes o independientes, que tenga el cuidado personal de manera exclusiva, de un niño o niña menor de dos años.

Requisitos de acceso:

Trabajadoras dependientes: tener 4 cotizaciones (Salud y AFP) pagadas en los últimos 12 meses previos a la postulación. Una de estas 4 cotizaciones debe ser del mes previo a la postulación. Ejemplo: Si usted postula en febrero 2021, debe tener pagada la cotización de la remuneración de enero 2021 y al menos otras 3 cotizaciones entre febrero 2020 y diciembre 2020.

Trabajadoras independientes: haber cotizado como independiente en la última operación renta (2020) con aporte de cotizaciones Total o Parcial, o bien, cumplir con cuatro cotizaciones (salud y AFP) en los últimos 12 meses, con el último mes cotizado previo a la postulación.

El beneficio es compatible con el Subsidio al Empleo en sus dos líneas restantes (Protege y Contrata) y con casos en que el trabajador se haya acogido a reducción de Jornada laboral. También es compatible con otros subsidios como son el Ingreso Familiar de Emergencia (IFE), Subsidio al Empleo Joven (SEJ) y Bono Trabajo Mujer (BTM).



Expertas comparten consejos saludables para consumir papas en esta cuarentena

Investigadoras de un proyecto de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) que busca detectar nuevas líneas mejoradas de papas, sugieren al momento de comprarla elegir una no verdeada y cocinarla máximo 20 minutos para aprovechar los nutrientes necesarios para el organismo, desmitificando además la creencia que las considera un alimento muy calórico.

Gracias al proyecto de la Fundación para la Innovación Agraria (FIA) que busca evaluar líneas mejoradas de papas nativas de Chiloé adaptadas a nuevas condiciones de estrés hídrico, profesionales expertos en el estudio de este alimento tan esencial para la canasta familiar, dieron a conocer consejos útiles para su compra y consumo más saludable en casa.

El director ejecutivo de FIA, Álvaro Eyzaguirre, sostiene que "la papa se comercializa en Chile principalmente en el mercado de consumo fresco, es decir en ferias libres, verdulerías y en menor proporción en supermercados. Más del 90% de las variedades que se venden, son papas con piel café-roja y colores de pulpa que van desde el blanco al amarillo intenso. Por estos días las expertas están realizando una innovación que espera entregar al mercado líneas mejoradas de papas, un alimento esencial para los hogares que a veces se suele evitar por el poco conocimiento de sus nutrientes, así que la misión es mostrar su lado noble y positivo para la salud".

¿Cómo elegir la papa?

Carolina Lizana, profesora asociada del Instituto de Producción y Sanidad Vegetal de la Universidad Austral de Chile (UACH), comenta que al momento de elegir la papa, lo primero que se debe hacer es fijarse que estén sanas y en buena condición, es decir, sin golpes y rajaduras. Un aspecto importante es que la papa no debe tener la cáscara 'verdeada', porque esto indica una mayor concentración de solanina, compuesto que puede llegar a ser tóxico y que no se degrada totalmente con la cocción. Si la papa tiene este color verde en la cáscara, nos obliga a pelarla y así podemos perder más nutrientes en su cocción".

En cuanto a sus nutrientes y la elección del tubérculo, Lizana añade que esa etapa también tiene un argumento nutritivo, es decir, "si se elige la papa de pulpa amarilla tienen en general mayor contenido de carotenoides, comparada con las de pulpa blanca. Estos compuestos son de gran importancia en la prevención de la pérdida de visión, por degradación de la mácula ocular. Por otra parte, las papas de pulpa

morada o roja contienen altas concentraciones de antocianinas las cuales poseen propiedades antiinflamatorias y se relacionan con la prevención de enfermedades como colesterol alto, diabetes, enfermedades degenerativas en general e incluso cáncer. Ambos tipos de papas poseen altos niveles de vitamina C, Vitamina B6 y Potasio entre otras múltiples vitaminas y minerales con beneficios para la salud"

Preparación

Una vez elegida la mejor papa, se debe considerar la preparación. Lizana explica que la bioaccesibilidad de los carotenoides o antocianinas,

Viernes 02 de Abril de 2021
es decir, cuánto de estos quedan disponibles para ser absorbidos a nivel intestinal, después de cocinarlos y consumirlos, cambia radicalmente con el tipo y tiempo de cocción. "Si queremos -puntualiza Lizana- que la papa se convierta en un buen aporte de carotenoides y antocianinas para el organismo además de reducir la absorción del almidón, se deben seguir ciertas recomendaciones de preparación". En esa línea, Anita Behn, agrónoma y curadora del Banco de Germoplasma de Papas Nativas de la UACH, sugiere que debe cocinarse en altas temperaturas, debido a su contenido de solanina y a que el almidón crudo no es digerible. "Lo importante es cocinarla el menor tiempo posible, para que ésta mantenga sus características nutritivas, tanto vitaminas como minerales. Si se deja 'al dente' (aprox 18-20 min), mantenemos el contenido de almidón, evitando que este se descomponga en moléculas de glucosa, actuando como fibra y no como aporte calórico".

Por otro lado, Behn agrega que es muy importante, "dejar reposar las papas después de cocerlas, permitiendo que baje un poco la temperatura y así los almidones y glucosa se transforman en almidones resistentes, lo que significa una importante fuente de fibra resistente a la degradación, que además funciona como alimento para la biota de nuestro intestino grueso".

Las expertas, que buscan difundir y desmitificar el consumo de la verdura, coinciden en que una papa mediana tiene alrededor de 100 calorías, equivalente a una barrita de cereales, sin embargo, la papa provoca una saciedad por un tiempo mucho más prolongado, convirtiéndose en un alimento completo y nutritivo, proveniente de nuestra agricultura familiar campesina.



VITRINA Comercial

Boudon y Perramont

Abogados

Juicios de Tierras, Subdivisiones, Compraventas,
Estudios de Títulos, Particiones, Testamentos,
Liquidaciones y Quiebras

San Pedro 451 Oficina 4
Edificio San José
Puerto Varas

Fono: 65 224 47 70
+56 9 9139 4511
+56 9 8310 5106

Consulta Gratis

CON LOS CALEFONES JUNKERS TENDRÁS SOLUCIONES DE VERDAD

Ingeniería Sur Austral
MAS CALOR

¿CANSADO DE LOS PROBLEMAS DE **AGUA CALIENTE?**

CONSULTAS Y ATENCIÓN AL **+569 9215 7901**

Osorno - Puerto Varas - Puerto Montt Ingeniería Sur Austral

DR. ALEJANDRO ALVAREZ
Implantología
Rehabilitación Oral

**Urgencias Dentales
Cosultas Telefónicas**

Puerto Varas San Pedro 451 2do piso, Oficina 3 **Fono 65 2 235858**

Fono +56 9 64564158 65 2 295757

www.dr.alvarezimplantes.cl

**Andrés Bello 304,
Local 1
Fono 65 2511567**

Horarios:
Lunes a Sábado de 9 a 22 horas,
domingo de 10 a 14
y de 18 a 22 horas

Rosa Benavides Mundaca
Candidata a Concejal

Veterinario a Domicilio 24/7
URGENCIAS

Willy Rojas

- Vacunación
- Desparasitación
- Enfermedades en General
- Microchip

Celular: +569 82078167

NIKY REGALOS

HORARIO DURANTE CUARENTENA:
de 10:00 a 18:00 hrs.

DESPACHO A DOMICILIO EN EL DÍA

contacto@NikyRegalos.cl
 +569 9821 2484 / +569 9821 2487 65 2232008

NikyRegalos

- Juegos de Salón
- Libros para Pintar
- Naipes/Cachos
- Pinturas Acrílicas, para tela, Oleos
- Mascarillas, Alcohol Gel y Toallas Desinfectantes
- Regalos
- Artículos de Escritorio

amiga

Un espacio *para ti*

PRODUCTOS & datos para el bienestar y placer femenino

SÍGUENOS EN [amiga.pv](https://www.instagram.com/amiga.pv)

+569 9307 8067
amiga.pedidos@gmail.com

Contrate sus avisos en su diario local

Fono: 65-2752766

El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Portal Ernestina
Centro Comercial • Puerto Varas

Optica Lelikelen +56 9 7615 1096
Nutricionista Paula Evans Clery +569 88848322
Zonatec, Serv. Técnico Computación +56 9 5759 0086
Huellas, Centro Psicológico +56 9 7657 6821
Constructora Herrera y Abello +56 9 8385 1640
Kinesiología Deportiva - Columna +56 9 9079 6931
Púrpura, Depilación Láser +56 9 7932 0621
Fusión Olimpo, Comida Vegetariana +56 9 9588 6227
Suraguas +56 9 6217 5066

FONO +56 9 9949 1171 · ADMINISTRACIÓN
PUERTO VARAS, GARCÍA MORENO 255, Cerca del terminal Cruz del Sur

arte & oficios

MACHACOYA

Atelier Galería

SECRETOS

Walker Martínez #781 con Valverde - Email: porsoimpro007@gmail.com
 [batelierdejanelopez](https://www.facebook.com/batelierdejanelopez) [bateliergaleria](https://www.instagram.com/bateliergaleria) +569 75836816

LAVASUR

EMPRESA DE ASEO

Lavado de:
-Autos
-Alfombras
-Tapices
*Limpieza de Combustión Lenta

FONO: +56 9 83686888
SAN PEDRO 26
PUERTO VARAS



Ministerio de las Culturas invita a disfrutar del fin de semana largo con especial en Elige Cultura

La cuarentena total en diversas comunas del país y los cuidados ante la emergencia sanitaria hacen necesario reforzar el distanciamiento social y preferir los panoramas virtuales. Por eso, la plataforma del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio, Elige Cultura (eligecultura.gob.cl), mantiene disponible una oferta programática digital con 560 actividades, y para este fin de semana largo desarrolló un especial con alrededor de 50 recomendados en diferentes disciplinas artísticas.

"Hace más de un año que pusimos en pausa muchos aspectos nuestras vidas para hacer frente a uno de los momentos más duros que nos ha tocado vivir como sociedad, y en ese camino la cultura no se detuvo. La digitalización de los contenidos nos permite hoy estar invitando a la ciudadanía a disfrutar de este fin de semana largo con una amplia gama de panoramas para acceder desde los hogares a través de la plataforma Elige Cultura, que contará con un especial que incluye recomendaciones para todas las edades y todos los gustos, incluyendo música y literatura", dijo la ministra de las Culturas, Consuelo Valdés.

SEMANA SANTA

Con motivo de Semana Santa, la Orquesta de Cámara de Chile (OCCH), elenco estable del Ministerio de las Culturas, grabó (en formato virtual) dos obras que están

disponibles a través de sus redes sociales oficiales. Se trata de "Suite Holberg", de Edvard Grieg, escrita en 1884 para celebrar el bicentenario del natalicio del dramaturgo, historiador y ensayista danés, Ludvig Holberg; y una suite de la ópera rock "Jesucristo Superestrella", obra musical de Andrew Lloyd Webber y textos de Tim Rice, que surgió como álbum conceptual en 1970, y un año después fue llevada a los escenarios de Broadway.

Del mismo modo, el Museo del Carmen pondrá a disposición de los usuarios una nueva exposición en formato virtual, que tiene como objetivo mostrar las colecciones de pintura e imaginería colonial, cuyas temáticas hacen un recorrido por las representaciones de uno de los principales motivos de la historia del arte occidental: La pasión, muerte y resurrección de Jesús.

Estará disponible también en Elige Cultura la programación musical de Semana Santa del Instituto de Música de la Pontificia Universidad Católica y la transmisión del concierto "Sunrise Mass", del compositor noruego Ola Gjeilo, un espectáculo innovador que cuenta con la participación de más de 70 estudiantes de la Escuela de las Artes, provenientes de las áreas de canto, instrumentos y danza, más la Orquesta Academia Internacional Teatro del Lago. La cartelera incluye presentaciones de Mahani Teave, pianista pascuense que en marzo

de este año alcanzó el número 1 en el ranking Billboard.

LITERATURA Y CINE

Desde la comodidad de sus hogares, los niños y niñas podrán disfrutar de un apartado dedicado a conmemorar el Día Internacional del Libro Infantil y Juvenil (2 de abril). Entre los panoramas está la exhibición de "Papelucho y el Marciano", cinta que llevó a la pantalla grande el clásico de la literatura infantil nacional protagonizado por el personaje creado por Marcela Paz.

Habrá también descarga de libros digitales gratuitos para niñas, niños y jóvenes, entre los que se cuenta "Hecho a mano", de Guadalupe Rodríguez, publicación que propone distintas ideas para desarrollar con el uso de materiales simples, de desecho o reutilizables. A éste se suma "Gabriela Mistral, vida y pensamiento", disponible en Chile para niños, sitio web de la Biblioteca Nacional creado especialmente para lectores infantiles.

Las películas son otra alternativa. El llamado es a revisar la oferta de contenidos disponibles en la plataforma de cine chileno Ondamedia, que continúan liberados para todo el país y que en abril sumará nuevos títulos que incluyen aplaudidos largometrajes y documentales nacionales. El primero es "Vidas recicladas", de Etan Loi (miércoles 7), para continuar con "Sobre los

muertos", de Simón Vargas Vial (viernes 9); "Harley Queen", documental de Carolina Adriaola y José Luis Sepúlveda (miércoles 14); y "Matar a un hombre", de Alejandro Fernández Almendras (viernes 16); entre otros. ¿Qué hay que hacer? Registrarse gratis, con el rut, y acceder a todas las producciones.

La Biblioteca Pública Digital (BPD) tiene a disposición de los usuarios un catálogo con 70 mil títulos. El año 2020 se concretaron 573.949 préstamos, completando un 46% más que en 2019, lo que responde a las tasas de aumento sostenidas año a año, además de la influencia del contexto de pandemia. Entre los textos más pedidos de marzo de este año están "Papelucho", de Marcela Paz; "Weona, tu podí", de Carmen Castillo; "Parque Nacional Pumalín Douglas Tompkins", de Tompkins Conservation; "La bailarina de Auschwitz. Una inspiradora historia de valentía y supervivencia", de Edith Eger; y "Narraciones extraordinarias", de Edgar Allan Poe.

Además, durante el mes de febrero se sumaron más de 200 libros, entre los que destacan "Pandemia. Una historia sobre ciencia, enfermedades y el virus que cambió nuestras vidas", de Gabriel León; "Un mundo helado", de Naomi Novik; y "Línea de fuego", de Arturo Pérez-Reverte.

Recorridos virtuales

En el portal patrimoniovirtual.gob.cl del Ministerio de las Culturas están disponibles recorridos en 360° por museos nacionales y sitios patrimoniales a lo largo del país, a los que se puede acceder desde un computador, teléfono móvil, tablet o incluso con lentes de realidad virtual. Para este 2021 se suman 10 museos y tres sitios Patrimonio Cultural de la Humanidad.

A las Oficinas Salitreras Humbertstone y Santa Laura; el Museo Antropológico Martín Gusinde de Puerto Williams, el Museo de Historia Natural de Valparaíso, el Museo Gabriela Mistral de Vicuña y el Museo de Sitio Castillo de Niebla, se suman Espacio Miró (España), Louvre (Francia), Museo Historia Natural (EEUU), Galería Uffizi (Italia); estos últimos disponibles a través de Elige Cultura.

Programación completa disponible en eligecultura.gob.cl.