



A partir del 16 de abril gratuidad en urgencias Fonasa sólo en el SAR

SAR de Puerto Varas será el principal centro de atención de usuarios FONASA

Pág 3

Segunda versión de Travel Tech Chile se realizará en Santiago y Puerto Varas

Pág 5

El 21 de abril parte el campeonato
Afinan detalles de cara al comienzo de la Liga Saesa 2018

Pág 7

En la primera versión del festival "Origen del Maullín" en Llanquihue:
Extraen más de 3 toneladas de basura en humedal de Llanquihue

Pág 9

Bruxismo y Kinesiología

El bruxismo es una condición caracterizada por el apriete y/o rechimiento de los dientes, que puede ocurrir mientras la persona está despierta (bruxismo de vigilia) o mientras duerme (bruxismo del sueño). Bajo ciertas circunstancias, tales como una alta frecuencia, intensidad o duración de los episodios, puede provocar consecuencias patológicas sobre estructuras dentales, periodontales, articulares y neuromusculares.

Como consecuencia de la hiperactividad y la sobrecarga muscular y articular puede haber también dolor de cabeza, sobre todo en las sienes, la parte posterior del cuello y la zona superior de la espalda. En algunos casos se aprecia un mayor desarrollo de la musculatura involucrada, especialmente el masetero (músculo masticatorio más potente), haciendo que el rostro de la persona se torne más cuadrado.

El kinesiólogo debe saber que la relación entre la columna cervical, el cráneo y la mandíbula es muy importante y compleja. El bruxismo puede producir cambios en esta relación musculo esquelética y afectar la armonía necesaria para un correcto funcionamiento, provocando que músculos y articulaciones se vean sometidos a un esfuerzo mayor al acostumbrado. Esto da como resultado dolor muscular, dolor articular, cefaleas, etc., que se suman a las molestias habituales que sufren estos pacientes.

Para conocer el estado en que se encuentra la persona se realiza una evaluación completa. Primero, a través de una entrevista, en la que se obtiene toda la información que pueda ser útil, y segundo,

con un examen físico detallado, que ayudará a determinar los alcances del problema.

En esta evaluación se valora el movimiento mandibular, el estado de la articulación temporomandibular (ATM) y los músculos masticatorios (músculos temporales, maseteros, y pterigoideos internos y externos respectivamente), la región cervical y la postura corporal, entre otras cosas.

Luego de establecer el mejor plan de tratamiento, el kinesiólogo aplicará en cada sesión sus conocimientos y habilidades a través de distintos recursos tales como la terapia manual, los masajes, los ejercicios específicos y la fisioterapia.

A través de esto se logra: mejorar la calidad de vida de la persona, disminuir el dolor, relajar y normalizar la musculatura, mejorar la relación cráneo-cervico-mandibular, mejorar la postura corporal, educar al paciente y entregarle herramientas y consejos para su autocuidado y para complementar la terapia kinesiológica en su hogar.



Carlos Eduardo Amolef
Kinesiólogo UST
Centro Especialidades
Traumatológicas Puerto Varas
Centro Médico y Dental
Galápagos Puerto Montt
Diplomado en Patologías
de Columna Vertebral
con Aplicación Clínica

El cuello de texto y la calidad de vida

El uso excesivo de los móviles llamados teléfonos inteligentes, está afectando la postura, la forma de caminar, la visión e inclusive los reflejos de las personas. En el caso de la columna, se tiende a adoptar una postura más encorvada, y esto produce malestar y dolor. Se ocasiona una rectificación en la columna cervical.

A quienes viven dependientes del celular y que tienen una mala postura, se les conoce como generación text neck o cuello de texto. Los niños, adolescentes y adultos que tienen esta conducta se están quejando cada vez más de problemas en el cuello (de las cervicales), dolores de cabeza recurrente, los hombros, brazos y la espalda en general.

Nuestra cabeza pesa entre 6-8 kilos (como una bola de bowling) y está posicionada encima de las cervicales (el cuello). Con una buena postura,

y una buena lordosis en las cervicales, el cuello aguanta la cabeza bien alineada. Sin embargo, la posición de la cabeza hacia adelante que se produce con la mala postura al mirar el celular, puede añadir hasta 15 kilos de estrés en las cervicales bajas. No sólo aumentamos el trabajo en el cuello sino mucho más. Disminuimos la capacidad pulmonar un 30%; provocamos contracturas musculares (trapecios, cuello y hombro); se produce la degeneración de los discos en las cervicales bajas; artrosis de las articulaciones; se atrapan y bloquean los nervios que van a los brazos produciendo hormigueo y pérdida de fuerza; disminuye el rango de movimiento del cuello y el flujo sanguíneo al cerebro; provoca hipolordosis en las cervicales (rectificación cervical) e hiper cifosis en las dorsales.

¿Qué se puede hacer para evitar el text neck?: puedes por ejemplo, poner el móvil más arriba, enfrente de tu cara; asegúrate de que los ordenadores, portátiles, ta-

blets, etc. tienen la pantalla al nivel de los ojos: evita estar mucho rato mirando hacia abajo, date pausas y camina un poco; estira el cuello y los hombros varias veces durante el día; ajusta la columna con el quiropráctico regularmente para tener una columna alineada y sin dolor.

Viendo la postura del paciente, un quiropráctico puede saber mucho de él. Una curvatura de la columna en el cuello y entre las escapulas es un signo de que la persona vive enganchado a su teléfono móvil, es decir, que es un text neck.

De acuerdo con la evaluación detallada de la columna, el quiropráctico realizará un procedimiento específico a cada usuario, alineando (ajustando) la columna de este último, dejando sin interferencias el sistema nervioso y por tanto, lograr potenciar al máximo su adaptabilidad, la persona se sentirá mucho mejor.

Ricardo Moya
Dr. Quiropráctico
Centro Quiropráctico
Patagonia

Para adquirir ejemplares impresos de ediciones anteriores de El Heraldo Austral, puede dirigirse a nuestras oficinas en Itata 1130, Puerto Varas.

El valor de cada ejemplar es de \$500.

El lector opina

info@elheraldoaustral.cl

Estimados lectores: Toda carta debe traer los nombres y apellidos completos del remitente, copia legible de la cédula y su número, dirección domiciliaría, teléfono convencional y celular.

El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora
Lucía Bravo B.
Directora Ejecutiva
Paola Álvarez B.
Editora
Paola Álvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.
Colaborador
David Leal
Diseño y Diagramación
Edward Schaefer I.
www.EdwardSchaefer.cl
Jefe de Taller
Nelson Loaiza

Distribución
Miguel Filoza

Fono: 65 -2752766
prensa@eha.cl
www.elheraldoaustral.cl
Dirección
Itata 1130 - Puerto Varas
X Región Chile

QUEREMOS CUIDAR TU SALUD

RESOLVEMOS TUS URGENCIAS



CENTRAL TELEFÓNICA: 65 233 33 00

www.clinicapv.cl

El Heraldo Austral

Actualidad Local

3

Martes 10 de Abril de 2018

Gracias

A partir del 16 de abril gratuidad en urgencias Fonasa sólo en el SAR

SAR de Puerto Varas será el principal centro de atención de usuarios FONASA

SAR cuenta con laboratorio y radiología, atiende las 24 horas, cuenta con coordinación directa con el Hospital Puerto Montt y tiene una ambulancia a la cual se puede acudir a través del número 131.

Convenio con Clínica Puerto Varas continúa pero con procedimientos más complejos

Fortalecer la salud de Puerto Varas es el objetivo que el Servicio de Salud Del Reloncaví busca a través de una nueva estrategia en Urgencias. A partir del 16 de abril, el SAR, establecimiento de alta resolutivez que se encuentra adosado al CESFAM, será el principal centro de salud pública para atender las Urgencias.

La estrategia, según explicó el Director del Servicio de Salud Del Reloncaví, Dr. Jorge Tagle, busca que en el SAR se puedan atender todos los usuarios FONASA, lo que no quiere

decir que no se puedan atender en la clínica, podrán hacerlo pero con un costo asociado, además la clínica continuará atendiendo las Urgencias Fonasa de maternidad.

Lo mismo ocurrirá en el SAR donde también podrán atenderse los usuarios ISAPRE, solo que allí también deberán pagar el costo que corresponda a su previsión.

El Dr. Jorge Tagle, explicó que no se trata de un término de convenio con la clínica, lo que se busca es cubrir la prestación de Urgencia con el SAR,



establecimiento que antes no existía, para redestinar esos recursos a prestaciones de mayor complejidad y así ser capaces de resolver más problemas de salud en la misma comuna. De hecho, el convenio con la Clínica Puerto Varas para el período 2018 alcanza los \$1.400 millones.

María Paz Villarreal, Directora del CESFAM de Puerto Varas, agrega que el diagnóstico que se puede lograr es mucho más certero ya que el SAR cuenta con laboratorio y radiología, atiende las 24 horas, cuenta con coordinación directa con el Hospital Puerto Montt y tiene una ambulancia

a la cual se puede acudir a través del número 131.

El Director del Servicio de Salud asegura que esta estrategia busca ir en beneficio de la comunidad y es por ello que se están realizando diversas reuniones ya que es indispensable responder las consultas y dialogar acerca de las necesidades que tienen. "Queremos utilizar de mejor forma los recursos públicos, invirtiéndolos en mejores soluciones y nuestra prioridad es buscar estrategias como ésta para resolver lista de espera, con este objetivo es que estamos trabajando en conjunto con la Clínica Puerto Varas y la Municipalidad", indicó.

Gobernadora de Llanquihue activó plan de contingencia para atender a más de 250 inmigrantes

Debido a la alta demanda de inmigrantes que se acercaron este lunes a la Gobernación Provincial de Llanquihue para solicitar número de atención y otro tipo de trámites, que significó en muchos de los casos amanecer en las afueras del edificio fiscal, la Gobernadora de la Provincia de Llanquihue, Leticia Oyarce, activó un plan de contingencia que permitió atender a más de 250 extranjeros.

La autoridad provincial, alrededor de las 08.30 de la mañana dialogó con las personas que esperaban en la fila para asegurar su atención de todos quienes se encontraban en el lugar, incluso fue apoyada por un ciudadano haitiano para informar a los compatriotas, explicando la implementación de tres grupos de atención: solicitud de citas, autodenuncia y quienes tenían designada la cita de atención para este día. "Esta es una

situación que se vive a diario de lunes a viernes, ya que se están atendiendo a más de 150 personas en la unidad de extranjería. El 11 de marzo cuando llegué a esta Gobernación había tres funcionarios en este departamento, dotación que se aumentó a siete personas y, en el día de hoy, como una medida excepcional, se incrementó a diez funcionarios", explicó.

Aclaró que en menos de tres horas se logró descongestionar la Gobernación Provincial y todas las personas fueron atendidas. Se entregaron 200 citas, se recibieron 29 autodenuncias y se atendió a las 26 personas que tenían agendada su cita. Se contó con el apoyo de Carabineros para evitar alguna situación que altere el buen funcionamiento de estas medidas.

La Gobernadora Oyarce, recordó que el año pasado se tramitaron 2 mil 200



visas, y desde enero a la fecha se han tramitado mil 800. "La Gobernación atiende de lunes a viernes, el jueves no se atiende a público, porque ese día se imprimen más de 500 visas, eso requiere de una exclusividad por parte de los funcionarios para que este procedimiento se haga de la mejor manera", explicó.

En cuanto a la tramitación de visa, la autoridad provincial, sostuvo que este es el procedimiento que más se demora, donde el inmigrante hace su solicitud de visa de trabajo. "Esta instancia requiere de media hora de atención por persona, eso sin duda nos genera una congestión, considerando la alta demanda de extranjeros. Se está entregando fecha de atención para fines del mes de junio, eso nos preocupa y estamos trabajando ar-

duamente para acortar estos plazos y para eso se definió entregar el día lunes entre 60 y 80 citas para poder disminuir la citación y avanzar en aquellos que ya tienen una cita disponible, es decir, tienen día y hora para venir hacer el trámite".

Sin embargo, la Gobernadora Provincial, adelantó, que junto con el equipo del Departamento de Extranjería se hará una reevaluación de los procedimientos, que se revisan todas las semanas para agilizar la atención, "obviamente uno toma medidas que se tienen que hacer para ver cómo funcionan, hoy día vamos a re direccionar nuestros procedimientos y mi compromiso es que no vuelva suceder lo que ocurrió hoy día", aseguró Oyarce.

Pablo Hernández asumió como Jefe Regional de la Subsecretaría de Desarrollo Regional, SUBDERE

Con un especial acento de enfocar los proyectos en materia de seguridad y apoyar a los equipos municipales, el ingeniero comercial, oriundo de la ciudad de Osorno, Pablo Hernández, asumió como Jefe Regional de la Subsecretaría de Desarrollo Regional, SUBDERE, cargo que ostentó en la pasada administración del Presidente Sebastián Piñera.

El nuevo Jefe de SUBDERE fue presentado por la Intendente Subrogante de la Región de Los Lagos, Leticia Oyarce, quien en representación del Intendente Harry Jürgensen, dio a conocer este nombramiento, destacando su profesionalismo, capacidad, y compromiso

por el trabajo en terreno. "Sabemos que lo va hacer muy bien, lo más importante es el contacto con cada una de las comunas, el Presidente de la República Sebastián Piñera, nos ha pedido que en las necesidades de la gente no existe color político, así que confiamos en que Pablo va hacer un gran trabajo con nuestros alcaldes", indicó la autoridad.

En tanto, Hernández, explicó que su primera tarea será evaluar la situación en que se encuentra la Región, conocer los proyectos de arrastre, asegurando que habrá continuidad de estas iniciativas y generar una nueva cartera de proyectos.

"En este periodo vamos a enfocar la prioridad presidencial que son pro-



yectos de seguridad, y el apoyo a los equipos municipales, sabemos que la Subdere es un aliado estratégico de los municipios y por lo tanto, hoy día tenemos que aportar con ayuda técnica, ese es nuestro objetivo", señaló el profesional.

Adelantó, que esta semana visitará la zona el Subsecretario de Desarrollo

Regional y Administrativo, Felipe Salaberry, "vamos a estar en Chillué en reunión con los alcaldes", indicó.

Pablo Hernández, de 33 años, regresó de España, luego de realizar un master en administración y dirección de empresas en la ciudad de Madrid.

Segunda versión de Travel Tech Chile se realizará en Santiago y Puerto Varas

Hoy y mañana se desarrollará en ambas ciudades respectivamente, un encuentro con expertos nacionales e internacionales en el área de marketing digital, quienes dictarán charlas sobre su impacto en la industria turística. El evento está orientado a los profesionales del turismo.

Turismo Chile organiza por segundo año consecutivo "Travel Tech Chile", un evento que trae a Chile a expertos del marketing digital a interactuar con la industria nacional del turismo.

Travel Tech Chile 2018 decidió sumar la experiencia previa del año pasado para ejecutar un evento "hecho por profesionales del turismo para profesionales del turismo", utilizando un sistema en que los mismos actores de la industria seleccionaron las temáticas del encuentro.

El seminario se desarrollará el hoy martes 10 abril en el Hotel W de

Santiago de 8:30 a 13:00, y mañana miércoles 11 en el Hotel Cumbres de Puerto Varas en el mismo horario.

En esta oportunidad, la actividad tendrá cuatro ejes principales del marketing digital: La transformación digital (integración de la tecnología digital en todas las áreas de una empresa); Growth Hacking (tendencia que engloba procesos, programación y estrategias de marketing); Networking digital (herramienta que permite estar en contacto permanente con los stakeholders de la industria); y Customer engagement: (compromiso con el cliente, que define la conexión que



se establece entre los consumidores y las marcas).

En esta versión del Travel Tech Chile participarán dos speakers internacionales y dos nacionales. Los extranjeros son Kevin Sigliano (CEO de Good Rebels y transformador de empresas Fortune 500), mundialmente reconocido por la generación de resultados comerciales y sus habilidades de branding, estrategias digitales para la adquisición de clientes y la optimización de técnicas más efectivas para el comercio electrónico; y April Dunford (CEO de Rocket Media), especialista

trabajando con start up exitosas, y con décadas de experiencia en temas relacionados al posicionamiento de mercado.

Mientras que los expositores nacionales serán Cristián Maulén (CEO de Customer Trigger), Presidente de la Asociación de Marketing Directo y Digital de Chile, Director del Observatorio Sociedad Digital de la Facultad de Economía y Negocios de la Universidad de Chile; y Sebastián Soffia (CEO y Fundador de Cacerola Growth Marketing), uno de los pocos growth hackers chilenos.

RECIBE PAQUETES Y DOCUMENTOS EN UNA CASILLA DE CORREOS CHILE,
incluidas compras de AliExpress
Contrata la tuya en cualquier sucursal.

MÖDINGER HERMANOS S.A. CITACIÓN A JUNTA ORDINARIA DE ACCIONISTAS

Por acuerdo del Directorio adoptado en sesión de fecha 5 de abril de 2018, se cita a Junta Ordinaria de Accionistas de la sociedad MÖDINGER HERMANOS S.A. a celebrarse el día 27 de abril de 2018, a las 09.00 horas, en las oficinas ubicadas en Avenida Vicente Pérez Rosales N° 901, comuna de Llanquihue, Región De Los Lagos, con el objeto de conocer y resolver sobre las siguientes materias: (i) El examen de la situación de la sociedad, correspondiente al ejercicio finalizado el 31 de diciembre de 2017; (ii) Aprobación del balance y demostraciones financieras, del ejercicio finalizado el 31 de diciembre de 2017; (iii) Resolver sobre el resultado del ejercicio 2017 y sobre el reparto de dividendos; (iv) La política de dividendos de la sociedad; (v) Elección de miembros del Directorio y si éstos serán o no remunerados en el ejercicio 2018; (vi) Dar cuenta de las transacciones realizadas por la Compañía conforme al artículo 44 de la Ley N° 18.046; (vii) Elección entre auditores externos o inspectores de cuentas. Designación de personas y/o empresa que ejercerá la función; (viii) Determinar el diario en que se publicarán los avisos de citación a juntas de accionistas; y (ix) Pronunciarse respecto de cualquier materia de interés social que no esté reservada a la competencia de una Junta Extraordinaria de Accionistas.

Podrán participar en la Junta y ejercer su derecho a voz y voto, los titulares de acciones que se encuentren inscritos en el Registro de Accionistas de la sociedad al momento de iniciarse la respectiva Junta.

La calificación de poderes, si procediere, se efectuará el mismo día de la Junta, en el lugar donde ésta se celebrará y a la hora en que deba iniciarse.

EL PRESIDENTE

Con variadas actividades deportivas y recreativas se celebró el Día del Deporte en la Región de Los Lagos

El pasado sábado se conmemoró mundialmente el día del deporte y el Ministerio del Deporte junto al Instituto Nacional de Deportes, organizaron y apoyaron diferentes actividades para destacar la importancia y la transversalidad del deporte y la actividad física en la vida de las personas.

El Intendente Regional Harry Jürgensen Caesar junto al Seremi del Deporte, Mario Bello Garrido visitaron a los deportistas de los Centros de Entrenamiento Regional de ciclismo y tenis de mesa que entrenan en el Gimnasio del Centro Deportivo del IND en Puerto Montt, en el día de la celebración del Deporte y la Actividad Física.

Cabe destacar que el Deporte de Rendimiento busca desarrollar conforme a la Política Nacional de De-



portes, una estrategia orientada a la captación y desarrollo de los talentos con condiciones especiales para la práctica deportiva de alto rendimiento que permita nutrir a las selecciones regionales y nacionales de las diferentes especialidades deportivas que formen parte del programa.

Los Centros de Entrenamiento Regional corresponden a una instancia de apoyo a la estructura regional, que reúne a los mejores deportistas de la región, dirigidos bajo el apoyo de técnicos especialistas y un equipo multidisciplinario.

Las autoridades conversaron con los destacados ciclistas del CER avanzado Alexis Asencio, Matías Espinoza, Ricardo Gutiérrez, Tomás Holck, Ignacio Klenner, Nicolás Klenner, Lotar Nannig, Gerald Schehing, Hardy Schehing, Marcel Teneb y su técnico, Luis Alvarado. Además, compartieron con el semillero de tenistas a cargo del técnico, Luis Vega Bravo, conformado por los seleccionados nacionales Felipe Alvarado, Matías Alvarado, Gonzalo Caico y Macarena Reyes, además de José Bahamonde, Jorge García, Matías Hernández, Javiera Paredes, Jeff Preisler, Nicolás Tapia, Antonella Uribe, Oliver Urrutia y Daniel Salgado.

Al respecto, el Intendente Regional, Harry Jürgensen destacó este tipo de actividad, señalando que “uno ve tanto ímpetu, entusiasmo y tanta alegría en los niños que practican deportes, ellos me contaron que por alguna razón llegaron acá y se van quedando para cumplir un nivel deportivo, que no es menor para quedar en este centro, cuando uno ve a estos niños, uno dice esta es la forma de terminar con la obesidad en el país, esta es la forma de ver jóvenes sanos de físico, mente y corazón, porque su entusiasmo es puro, siempre se ven

en necesidades, que las superan con mucho esfuerzo familiar y acompañamiento, pero especialmente destacar a los profesores, los dirigentes, los directores técnicos, pues se nota que en este centro hay mucho compromiso, son ex ciclistas y deportistas que siguen avanzando y entregan lo suyo, para hacer una nueva generación de deportistas”.

En tanto, el Seremi del Deporte, Mario Bello Garrido se refirió a los objetivos planteados en torno a la práctica deportiva, precisando que “nosotros, quienes estamos en la función de la administración pública tenemos la responsabilidad de generar las condiciones para que ellos se puedan desarrollar, que tengan mejores indumentarias, mejores condiciones de entrenamiento y lugares para entrenar, conocimos a un campeón Panamericano de Ciclismo en una ciudad donde no hay un velódromo, suena extraño, pero es un mérito de él y tenemos que generar las condiciones para que eso suceda y en el deporte no competitivo, que es lo que practicamos todos, la meta es que en Chile hayan cinco millones de deportistas, cerca de un tercio de la población, entonces es ahí donde tenemos que fomentar que la gente realice deportes”.

En la Región de Los Lagos funcionan Centros de Entrenamiento Regional CER de atletismo, ciclismo, tenis de mesa, remo, judo y boxeo, beneficiando a 119 deportistas, significando una inversión anual de \$ 137 millones 82 mil pesos.

La jornada finalizó con un evento masivo de zumba realizado en Frutillar, con la participación de más de 400 personas, beneficiarias de los talleres “Mujer y Deporte”, provenientes de las comunas de Puerto Montt, Los Muermos, Puerto Varas, Maullín, Frutillar, Llanquihue, Río Negro, Osorno y San Pablo.

“Los viajes del color”, la nueva exposición de Galería Activa BAJ Los Lagos



Este miércoles 11 de abril a las 18:00 hrs se inaugura, en Galería Activa de Balmaceda Arte Joven, la muestra titulada “Los viajes del color” de la artista Pamela Martinovic Bahamonde, Licenciada en Arte de la Universidad de Playa Ancha.

“Los viajes del color” consta de pinturas realizadas en óleo sobre tela, inspiradas en la diversidad de paisajes de nuestro territorio nacional, principalmente aquellos que la artista magallánica ha recorrido y vivido.

“Esta serie es fruto de una investigación de 10 años. Creaciones que surgen de la contemplación y reflexión sobre el territorio que

habitamos, el comportamiento del color en la naturaleza y la experiencia sensorial que nos provoca. Vivencia que expresada en pintura nos invita nuevamente a sentir” comenta Martinovic, quien ha expuesto sus pinturas en espacios culturales de Valparaíso, Marchigüe, Ovalle, Rancagua y Puerto Varas.

La muestra podrá ser visitada hasta el día miércoles 02 de mayo en Galería Activa de la sede BAJ Los Lagos, ubicada en Bilbao 365, esquina Buin – Sector Lintz en Puerto Montt. Las exposiciones y actividades relacionadas a Galería Activa cuentan con el apoyo del Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio y la Coordinación de DAEM Puerto Montt.

El 21 de abril parte el campeonato

Afinan detalles de cara al comienzo de la Liga Saesa 2018

A sus 20 años de vida, esta fiesta cestera realizará 572 encuentros en los 6 meses de campeonato, donde participarán 18 clubes provenientes desde la Araucanía, Los Ríos y Los Lagos. Puerto Varas estará representado por dos equipos

Con el tradicional encuentro de presidentes de clubes y dirigentes de básquetbol se realizó el lanzamiento oficial de la temporada 2018 de la Liga Saesa, que este año cumple 20 años de trayectoria en la formación y competición del básquetbol en el sur de Chile.

En la jornada, desarrollada en Osorno, se revisaron los principales lineamientos técnicos que normarán la competencia, se entregó la indumentaria e implementación deportiva y se compartió en un ambiente de

camaradería para motivar un sano espíritu competitivo en torno a esta fiesta del baloncesto.

“Destacamos en estos 20 años de existencia el crecimiento y desarrollo de los clubes y la formación de jugadores. Hoy tenemos a muchos jugadores que partieron en la serie mini y que hoy son jugadores profesionales. Además hemos visto que en los distintos torneos internacionales en los que ha participado la selección chilena de menores el 50% son jugadores nuestros. Creemos que será una buena



temporada donde el ánimo de los dirigentes y presidente de los clubes está en desarrollar una buena liga”, indicó Marcelo Segura, Coordinador de Liga Saesa.

En su vigésima versión el campeonato cestero recibirá la participación de 18 clubes en primera y segunda división. Reunirá a 90 equipos de las series sub11, sub13, sub15, sub17 y adulta, provenientes de las comunas de Temuco, Lautaro, Gorbea, Carahue, Loncoche, Valdivia, Paillaco, Osorno, Puerto Varas, Puerto Montt, Ancud, Achao y 2 nuevos clubes que

se incorporan: Club Deportivo Básquetbol de La Unión y Club Deportivo San Francisco de Asís de Castro.

Puerto Varas estará representada por dos equipos

CDSC Puerto Varas y CD Escolar Alemán serán los representantes de la ciudad de las rosas en esta fiesta cestera que dará su puntapié inicial el próximo 21 de abril, donde CDSC Puerto Varas enfrenará a elocal a ABTemuco, y CD Escolar Alemán tendrá que despalzarse a la isla para enfrentar a CD Castro.



Se iniciaron clases de Escuela de Ballet Maruja Torres Academia Municipal de Danza

El pasado martes 3 de abril se iniciaron las clases de ballet en la tradicional Escuela de Ballet Maruja Torres Academia Municipal de Danza, cuya creadora cumple en el mes de mayo 50 años de gestión cultural.

Las clases se realizan de martes a viernes desde las 16:30 en adelante y el sábado por la mañana para los varios niveles de conocimiento, en la sala de sesiones del segundo piso del municipio.

Todavía hay cupos disponibles para el nivel inicial de las técnicas de la danza clásica de 9 a 12 años, y de 13 o 14 años en adelante sin tope.

La enseñanza es gratuita gracias al respaldo de la Municipalidad de Puerto Varas a través de su Departamento de Cultura, sólo se paga un pequeño costo de inscripción y una cuota de centro de padres para comprar los vestuarios para la presentación final.

Puerto Varas
CAPITAL TURÍSTICA DEL SUR DE CHILE

**ILUSTRE MUNICIPALIDAD DE PUERTO VARAS
REGIÓN DE LOS LAGOS**

AVISO

REVALÚO DE BIENES RAÍCES NO AGRÍCOLAS 2018

La Ilustre Municipalidad de Puerto Varas informa que, según lo establecido en la Ley N° 17.235 sobre Impuesto Territorial, a contar del 10 de Abril y hasta el 23 de Mayo del presente año, se exhibirán los nuevos avalúos de los bienes raíces no agrícolas. Dichos avalúos, determinados por el Servicio de Impuestos Internos, rigen a contar del 01 de enero de 2018.

Lugar de exhibición: Tesorería Municipal – Caja - San Francisco N° 413
Horario de atención: 8:30 a 14:00 hrs. – 15:00 a 16:00 hrs.

**RAMON BAHAMONDE CEA
ALCALDE**

REMATE

Juzgado Civil de Puerto Varas, ubicado en calle San José N°242, tercer piso, de la ciudad de Puerto Varas. Se rematará el 23 de Abril de 2018 a las 11:00 hrs. Los siguientes inmuebles: A) Inmueble consistente en Parcela Numero 9, del Proyecto de Parcelación, ubicado en el Sector Línea Nueva, comuna y provincia de Llanquihue, Región de los Lagos, parcela que se individualiza en un plano archivado en el Registro de Propiedad del año 1995, con el N°461 y que según dicho plano tiene una superficie de cinco mil veintidós metros cuadrados, inscrito a fojas 1177 N°1800 del Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Puerto Varas, del año 2014. Mínimo posturas: \$46.409.359.- pagadero contado; B) Inmueble consistente en la Nuda Propiedad de la Parcela veintidós de la subdivisión de un predio ubicado en el sector Totoral, comuna y provincia de Llanquihue, Región de los Lagos, que se individualiza en un plano que se encuentra archivado al final del Registro de Propiedad del año 1996 bajo el N° 470, y según dicho plano tiene una superficie de cero coma cincuenta y dos hectáreas, inscrito a fojas 2245 N°3431 del Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Puerto Varas, del año 2012. Mínimo posturas: \$ 20.437.560.- pagadero contado. C) Inmueble consistente en la Nuda Propiedad de la Parcela veintitrés de la subdivisión de un predio ubicado en el sector Totoral, comuna y provincia de Llanquihue, Región de los Lagos, que se individualiza en un plano que se encuentra archivado al final del Registro de Propiedad del año 1996 bajo el N° 470, y según dicho plano tiene una superficie de cero coma cincuenta hectáreas, inscrito a fojas 1220 vta. N°1726 del Registro de Propiedad del Conservador de Bienes Raíces de Puerto Varas, del año 2012. Mínimo posturas: \$ 20.835.000.- pagadero contado. Interesados deberán presentar vale vista Banco Estado a la orden del Tribunal, por equivalente 10% mínimo. Bases y demás antecedentes expediente juicio ejecutivo "Banco de Chile con Sociedad Agrícola y Ganadera Villhaus Limitada", Rol N°C-195-2015. El Secretario.

EXTRACTO REMATE

En los ejecutivos caratulados, "BANCO DE CREDITO E INVERSIONES con PEDRO JOSE MONTT RETTIG", ROL C-2231-2017 del Juzgado Civil de Puerto Varas, se ha ordenado rematar el día 27 DE ABRIL DE 2018 a las 11,00 HORAS, en el recinto del tribunal, ubicado en San José N° 242 Tercer Piso, Puerto Varas, propiedad de dominio de don PEDRO JOSE MONTT RETTIG, inmueble consistente en casa tipo Osorno, ubicado en calle Las Bandurrias N° 613, que corresponde al Sitio D dos de la Tercera Etapa del Conjunto Habitacional Altos del Llanquihue, Comuna de Puerto Varas, Provincia de Llanquihue, Décima Región El dominio está a Fojas 1384 N°2338 del Registro de Propiedades del año 2009 del Conservador de Bienes Raíces de Puerto Varas. El mínimo para comenzar las posturas será la suma de \$41.738.973,00.- precio que deberá ser pagado de contado, por medio de vale vista en la cuenta corriente del Tribunal dentro de quinto día de efectuada la subasta. Interesados en tomar parte en remate deberán presentar vale vista emitido por el Banco del Estado de Chile a la orden del Tribunal, por el equivalente al 10 % del mínimo propuesto, esto es \$4.173.897,00.- Demás antecedentes en la Secretaría del Tribunal. SECRETARIA.



Cuadrante 1 Celular: **7-3976526**
A cargo del Sargento, 1ero Erwin Altamirano
Desde calle Bío Bío hasta Las Lomas

Cuadrante 2 Celular: **7-3976548**
A cargo del Sargento, 2do René Ceballos
Desde calle Bío Bío hasta Colonia Tres Puentes y Sector La Poza

CRUCIGRAMA #626

	Licor de caña	Celebra el 4 de julio	*Una Mujer...	Niño según A. Rimbaud	Calle en Oporto	Los Apeninos están en	Guión
Aludir							
Batiente							
Sirena							
Tomaste							
Combate							
Lavatorio	Vincule	Celentéro					Hac Noche
Chupan							
Arteria	...leño						
Versión original		Light		Anestésico			
Sonora							
Flete asado							
Org. de Est. Americanos							Fui

Solución al Crucigrama

C	R	A	E	A	O
I	T	S	I	B	
I	U	C	U	V	
T	E	I	D	O	
N	V	I	S	B	A
H	I	E	N	E	L
V	A	L	A	B	A
Y	A	V	A	N	I
A	N	N	I	N	A
R	E	F	E	R	I

Por Gastón Fuentes / crucigramist@hotmail.com

El Heraldo Austral
Publicque aquí 65-2752766

La Llave 95.9 F.M *Porque la Música hace bien..*

Pronóstico de la cuenca del Lago Llanquihue

Máxima **12** / **5** Mínima

UF: 26.968,69

Año LXV

N° 10269

Día 100

Santoral

Exequiel

Telefonos Emergencias

Hospital 131

Bomberos 132

Carabineros 133

Investigaciones 134

Rescate Marítimo 137

Farmacias Turno

PUERTO VARAS TANG
San José N° 317, Fono: 65 2 234577

LLANQUIHUE CRUZ VERDE
BAQUEDANO N° 506, Fono: 65 2 242666

FRUTILLAR FRUTILLAR
Carlos Richter N° 162, Fono: 65 2 421334



Reúne a gran parte del total de voluntarios.

En la primera versión del festival "Origen del Maullín" en Llanquihue:

Extraen más de 3 toneladas de basura en humedal de Llanquihue

Con una participación de más de cien personas, se celebró con éxito este sábado 7 de abril una de las actividades del festival "Origen del Maullín", la cual consistió en una limpieza comunitaria y participativa del nacimiento del río y del Humedal Las Ranas, uno de los cinco humedales asociados a la ciudad de Llanquihue que aún permanece en la ciudad. Se extrajeron más de 3 toneladas de residuos del río y del humedal, principalmente domiciliarios, entre los cuales se encontraron partes de refrigeradores, televisores, marcos de ventana, coches de bebé, baterías de auto, colchones y llantas de camiones.

La actividad fue organizada por la Fundación Legado Chile en conjunto con el Sindicato de trabajadores del río y el Municipio de Llanquihue. Además, participaron de la extracción acuática de residuos del río el club de buceo Cangrejos y la empresa turismo aventura Cahuil Adventure. La actividad fue posible gracias al financiamiento de la marca de ropa outdoor Patagonia, además del apoyo de Cecinas Llanquihue y la organización ciudadana La Rueda. También

estuvo presente la segunda compañía de bomberos de Llanquihue.

La ciudad de Llanquihue, se emplaza en complejo sistema hídrico, compuesto por el borde del Lago homónimo, el nacimiento del río Maullín y un sistema de humedales urbanos de agua dulce. A través de los años, se han relleno sistemáticamente los humedales de la ciudad. Los pocos humedales urbanos que aún existen en la zona, se encuentran gravemente deteriorados y amenazados.

El Festival Origen del Maullín nace como una forma de empoderar a la comunidad en torno a la protección del río Maullín y los humedales urbanos de la ciudad de Llanquihue y contempló diversas actividades, entre ellas reuniones con la comunidad local, un conversatorio y la pintatón de un mural. El festival concluye el día 11 de abril a las 18:00 hrs. en la sede de la Junta de Vecinos "Nuevo Amanecer".

El jefe del proyecto de Fundación Legado Chile, Benjamín García, señaló: "felizmente, hoy vimos que si la comunidad se empodera y organiza,

puede generar cambios reales en su entorno".

El relleno sistemático de los humedales y su falta de cuidado ha despertado la alerta de la ciudadanía en otras ciudades del país, como por ejemplo Concepción, Valdivia, Algarrobo y Zapallar. La falta de protección jurídica y legal de los humedales, también ha provocado el interés de varios legisladores. La semana pasada el Senador De Urresti solicitó comparecencia del superintendente

de Medio Ambiente, Cristián Franz, a la comisión del mismo ramo en el Senado, para que tome medidas para proteger los humedales tras diversos rellenos registrados en la región de Los Ríos. En la misma sesión, la presidenta de la comisión senatorial, Isabel Allende, pidió a la ministra de Medio Ambiente, Marcela Cubillos, apoyar la tramitación del proyecto de ley que obliga a las municipalidades que tengan humedales en sus comunas a cuidarlos, la cual se impulsará en dicha instancia legislativa.



Parte del operativo de limpieza se realizó dentro del agua, estuvo liderado por la Armada de Chile, en colaboración con los Trabajadores del Río y Cahuil Adventure.



Durante la limpieza se desplegó maquinaria pesada, un camión, camionetas y artículos de seguridad.

Entrevista a la Directora del Documental "La Directiva":

"Estos dirigentes son un efecto espejo de la inoperancia de nuestras autoridades"

Hoy martes es la última oportunidad para ver el documental La Directiva, de la directora Lorena Giachino, que llegó a Puerto Varas en el marco del circuito Miradoc. La película se presenta hoy, a las 20:00 hrs. en el -1 Cine Sala Centro de Arte Molino Machmar, ubicado en Av. Gramado 1100. Después de la función habrá una sesión especial de Cine Foro, donde la documentalista conversará sobre el filme con el público.

-¿Qué es La Directiva. Por qué contar la historia de árbitros?

Me interesaron los árbitros por la relación que tienen con el poder, con la aplicación de las reglas, del orden y de la disciplina. Porque al conocerlos como dirigentes vi una oportunidad de expresar con humor, con ironía y con emotividad aquel tema que me interesa y que tiene que ver con el tra-

bajo colectivo, sin sacadas de cuentas personales.

-La Directiva se basa en los árbitros como personajes centrales, sin embargo, el fútbol no es el eje central de la película. Nos puedes explicar ¿qué quisiste contar con esta agrupación?

Estos dirigentes son un efecto espejo de la inoperancia de nuestras autoridades. Los personajes de La Directiva se equivocan, pero en aspectos que siempre tendrán que ver con mejorar su realidad. Ellos quieren ser mejores en todo sentido. Ojalá tuviéramos líderes así. Entonces la ironía está en varios guiños a nuestra historia democrática reciente, a la pérdida de lo republicano. Que también esos sectores vayan a ver la película para que sientan vergüenza de actuar sin pudor por intereses personales. En

ese sentido, mis personajes huelen a dignidad.

-¿Hace cuánto tiempo nace la idea de hacer La Directiva?

Hace hartos años. Desde la explosión de los movimientos sociales de 2011 que venía dándole vueltas al tema de la precariedad de la organización social en Chile: desde los ciudadanos y desde las políticas públicas. Llegar a la sede de estos dirigentes fue la posibilidad de reflexionar sobre eso. Ellos tienen un sentido de lo republicano y de la importancia de trabajar en conjunto para lograr objetivos comunes.

-¿Qué reflexión quieres que haga la gente una vez que termine de ver la película? En el fondo: ¿Por qué hay que ir a ver La Directiva?

Este documental, como varios que se vienen haciendo en Chile desde hace años, destierra la idea de que los documentales son fomes, solo periodísticos, lateros. Y ese es el aporte que está haciendo Miradoc al llevar estos documentales a salas de todo Chile. Eso es también formación de público,



Lorena Giachino.

los ciudadanos tienen derecho a ver sus películas, y muchos espectadores ya están ejerciendo un hábito con esta programación, un trabajo que viene creciendo año a año, con full compromiso también. También hay una reflexión sobre la noción que debiéramos tener de que somos ciudadanos.

Bienes Nacionales Los Lagos elaborará Plan de Ordenamiento Territorial para optimizar la distribución de los bienes fiscales en la región

Elaborar un Plan Regional de Ordenamiento Territorial, fue una de las acciones que mandató el Ministro de Bienes Nacionales Felipe Ward en la reciente jornada de Secretarios regionales Ministeriales en Santiago, con el objeto de optimizar la gestión en la distribución de los bienes fiscales en las regiones del país.

Así lo comentó el Seremi de Bienes Nacionales, Jorge Moreno Oyanadel, quien señaló que "nuestro Ministro Felipe Ward nos instruyó elaborar en un plazo de 6 meses, un Plan Regional de Ordenamiento Territorial, crear una mesa de trabajo donde invitaremos a participar al Gobierno Regional, autoridades, entre otros actores que se quieran sumar, además



de convocar a sectores como turismo y economía".

El objetivo es determinar las propiedades y bienes fiscales disponibles, a fin de planificar el para qué se va a destinar y que su distribución en la región tenga una lógica en la entrega

de los bienes. "De esta forma, tener una política clara y ordenada, dando las prioridades en los distintos grupos de la sociedad civil, por ejemplo, en bienes destinados a áreas como deportiva, sociales o turismo" agregó el Seremi Moreno.

Vitrina Comercial



MOSAICO RAVENA

TALLER INCLUSIVO DE MOSAICO
ADULTOS, TERCERA EDAD Y NIÑOS

(PRODUCCIÓN PROPIA DE AZULEJOS ARTÍSTICOS)

UBICADOS EN IMPERIAL 198
ESQUINA LA QUEBRADA - PUERTO VARAS
CEL: 9 7472 3088

DR. ALEJANDRO ALVAREZ

Implantología
Rehabilitación Oral



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

Puerto Montt
Benavente 405
Oficina 504
Fono 65 2 295757

www.dr.alvarezimplantes.cl

PUYUHUAPI CARRETERA AUSTRAL VENDO
ESTRATÉGICO TERRENO URBANO DE 987 M2,
CON EXTRAORDINARIA PROYECCIÓN Y EXPOSICIÓN
COMERCIAL, UBICACIÓN PRIVILEGIADA,
COLINDA CON RÍO PASCUA EN 46,30 METROS DE ORILLA,
LOCALIDAD CON GRAN FLUJO DE TURISTAS QUE RECORREN
LA RUTA AUSTRAL, IDEAL HOTEL, SERVICIOS.

ZONIFICACIÓN: ZU1 (ZONA URBANA CONSOLIDADA DE
MAYOR DENSIDAD) SEGÚN PLAN REGULADOR INTERURBANO.
SERVICIOS: AGUA POTABLE, ALCANTARILLADO
Y FACTIBILIDAD ENERGÍA ELÉCTRICA.
VALOR: UF 7460

Cel: 968019450 miguel.garcesg@gmail.com

SE VENDE CASA
EN PUERTO MONTT

CASA ESQUINA VALLE VOLCANES
140 MTS2 APROX.
LOS PIMIENTOS CON LOS TRIGALES
\$85.000.000.-

FONO: +569 98257555



NIKY
REGALOS

Disfrute su verano, nosotros nos ocupamos de la vuelta a clases

Preparamos sus listas escolares y las entregamos personalizadas.
Amplio surtido de todo tipo de útiles

Atención
Lunes a Viernes de 9 a 20:00 hrs
Sábado de 10 a 18:00 hrs

San Bernardo 420, Local 420 - Edificio Huillimapu
Fono/Fax 232008 - Puerto Varas



DR. RAMÓN RIVEROS R.

Fisiatra y Ozonoterapeuta,
informa a sus pacientes y público en general
que próximas horas disponibles serán:

Abril: días 13, 14, 20, 21, 27 y 28
Mayo: días 4, 5, 11 y 12
de 10:00 a 20:00 hrs, en Spa Canales del Sur,
Avda. Vicente Pérez Rosales 1631 A
(200 metros pasada la Capitanía de Puerto),
Puerto Varas.

Consultas y Reservas
652230909 o 964197970
mail: ozonomedico.pv@gmail.com

Tratamientos médicos integrales para:
Parkinson, Dolor crónico, Fibromialgia, Cáncer,
Artritis, Artrrosis, Pie diabético, Columna
(lumbagos, hernias), Tendinitis,
Síndrome del túnel carpiano, Úlceras varicosas,
Lupus, y otras.

Bonos FONASA para la primera consulta
con los siguientes datos:
Ramón Ríos Ríos y Compañía Limitada
RUT 77.018.080-4
Código Bono: 0101306
Particular: todo medio de pago



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

Contrate sus avisos
en su diario local
Fono:
65-2752766
info@elheraldoaustral.cl



El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Contrate sus avisos en su diario local
Fono:
65-2752766



El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Contrate sus avisos en su diario local
Fono:
65-2752766



El Heraldo Austral
...nuestro Diario, nuestro Patrimonio

Oferta Osobuco
Cat.V \$3.990 kg




BODEGA RENGIFO
FRUTAS Y VERDURAS ALMACEN

Horarios
Lunes a Viernes
09.00 a 20.30 hrs
Sábados 09.30 a 20.30 hrs
Domingos 10.00 a 14.30 hrs

ventaspv@bodegarengifo.cl
Tel: 65 2 236599
Quintanilla N° 950,
Puerto Varas



Imagen: Quebrada Honda potencial Parque Urbano.

Espacios públicos & áreas verdes de Puerto Varas

Por Tamara Rammsy, arquitecto integrante del equipo
Proyecta Puerto Varas

Camila Teutsch, ingeniera en recursos naturales PATAGUA; y Rodrigo Eterovic, arquitecto PARQUE SUR, profundizan sobre el valor que le dan al territorio los espacios públicos y áreas verdes de la ciudad, y el trabajo colaborativo que realizan con la comunidad.

-Rodrigo ¿Qué valor le das al territorio donde emplazas los proyectos?

El territorio es el primer mandante del proyecto, y con esto no me refiero solo a su emplazamiento inmediato, sino que al territorio más vasto que lo contiene. Puede ser la comuna, la región, el país, su geografía, su cultura extendida en el tiempo, sus cualidades naturales de paisaje. El territorio es mucho más que el lugar físico. Son su idiosincrasia, sus formas culturales, tradiciones, el clima y como esto afecta las costumbres, el vivir, los ciclos naturales, las texturas, los olores y su historia.

-Rodrigo ¿Cuál crees tú que es la esencia para que las ciudades funcionen?

Sin duda el espacio público y la conectividad. Estos dos elementos son los que sostienen algo mucho más grande, que es el encuentro entre las personas. Desde el punto de vista meramente urbanístico son las grandes rótulas por donde se ordena y jerarquizan las ciudades y centros poblados.

En cuanto a la conectividad, es vital contar con vías conectoras coherentes en todas las escalas: peatón, bicicleta, transporte público y automóvil. El transitar entre un espacio y otro, es espacio también. El diseño de los desplazamientos y su calidad.

Por otro lado, los espacios públicos generan ritmos, gradualidades, organizan alturas, densidades. Son el lugar de encuentro, es donde finalmente ocurren las cosas. La vida cívica, la bohemia, la participación ciudadana, el contraste de ideas, la vanguardia, el

debate cotidiano de lo que nos afecta a todos como conjunto se genera ahí. Es donde pasamos del individuo al colectivo. Las ciudades que gozan de espacios públicos de calidad, usualmente cuentan con una ciudadanía más activa, puesto que el contraste de ideas por medio del simple encuentro de conocer al prójimo se hace más frecuente. Cuanto menos espacio público disponible (o menor calidad de éste), más aislados quedamos entre ciudadanos, limitando la posibilidad de crecer como sociedad.

-Camila ¿Cuáles crees son los desafíos con relación a las áreas verdes y espacios públicos de Puerto Varas?

Siento que tenemos el desafío de ampliar la mirada. Salir un poco del enfoque tradicional para generar una estructura de parques interconectados, que permitan potenciar el contacto con la naturaleza, en el ámbito urbano. Hoy día tenemos espacios valiosos totalmente invisibilizados en la ciudad, sobre todo quebradas y humedales que no son solo lindos, sino que cumplen un rol funcional que valoramos poco.

Ahí tenemos una oportunidad enorme de recuperar esos espacios y transformarlos en áreas verdes accesibles

para el disfrute de todos, que además permitan aportar en términos de control de inundaciones y depuración de las aguas que van a dar al lago Llanquihue. Es lindo ver cómo estos espacios residuales de la ciudad pueden pasar del deterioro a convertirse en lugares valiosos: parques urbanos, núcleos que nos permiten encontrarnos con otros, disfrutar de experiencias positivas al aire libre y mejorar nuestra calidad de vida. En ese sentido, creo que la Municipalidad está dando una señal potente con el Plan Verde, y ya se están gestando experiencias piloto, como la de la Quebrada Honda en Puerto Chico, para poder mostrar ejemplos concretos de recuperación y puesta en valor de naturaleza urbana.

Cada una de las decisiones que se toman sobre el territorio tiene un impacto, que puede ser positivo o negativo, sobre la calidad de vida de sus habitantes. Por eso es tan importante involucrar activamente a la comunidad en el diseño y desarrollo del espacio público. A fin de cuentas, la ciudad es un proyecto colectivo, entonces esta demanda creciente por tener voz y ser parte de su co-construcción tiene mucho sentido. Esos procesos a veces pueden significar ir un poco más lento, pero enriquecen tanto el resultado que vale la pena el esfuerzo.