



Proyecto postulado por el Municipio a Fondos Concursables ZOIT

Plaza de Ensenada contará con Baños Públicos

Pág. 5

La comuna de Puerto Varas tiene tres hoteles con esta distinción

Hotel de Los Volcanes Dreams recibió sello Calidad Turística o Q, nivel cinco estrellas

Pág. 3

Leche líquida, salmón premium y productos regionales como papas chilotas serán parte del menú escolar de Los Lagos

Pág. 6

Para fortalecer el vínculo entre las comunidades con esta área protegida

Con variadas actividades se celebró el aniversario del Parque Nacional Alerce Andino

Pág. 9

Déficit Cognitivo en pacientes post Covid-19

Desde la aparición del Coronavirus hemos estado en constante aprendizaje, visualizando que producto del compromiso multiorgánico que presentan algunos pacientes, se requiere realizar en ellos un abordaje multidisciplinar que incluye a profesionales del área de la Fonoaudiología.

El uso de ventilación mecánica, combinada con la sedación o la parálisis inducida por la utilización de relajantes musculares, los períodos prolongados de reposo en cama e inmovilización, tienen efectos negativos sobre el sistema osteomuscular, generando el síndrome de debilidad adquirida en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI), junto con alteraciones respiratorias y cognitivas, disfagia, dificultades para comunicarse y síndrome confusional.

Estudios también señalan que el Coronavirus da lugar a enfermedades neurológicas tanto en la fase aguda como a largo plazo. Esto se debe a la invasión directa de las neuronas por el virus, el efecto de la inflamación que se produce en todo el cuerpo sobre el cerebro, la disfunción de otros sistemas que indirectamente afectan a la función cerebral, y las alteraciones sobre los vasos sanguíneos y circulación cerebral.

Los síntomas cognitivos como fallas de memoria, problemas de concentración, lentitud de pensamiento y conductuales o afectivos, se le ha denominado "bruma cerebral". Estos síntomas, con auténticos déficits de memoria objetivable, limitan de forma muy importante la calidad de vida de los pacientes tras el Covid-19, y se asocian a un sin fin de síntomas inespecíficos causando alteración en la funcionalidad de la participación y del entorno social.

Este resultado hace que requieran una rehabilitación temprana, principalmente, por el fonoaudiólogo que busca a través de ejercicios realizados de forma diaria y constante, lograr preservar y potenciar las habilidades de las personas. De esta manera podemos contribuir al bienestar y potenciar la autoestima, estado de ánimo y ayudar a reducir la sensación de ansiedad, mejorando su calidad de vida facilitando la comunicación y el funcionamiento cognitivo del paciente hospitalizado en UCI, para prevenir complicaciones mayores.

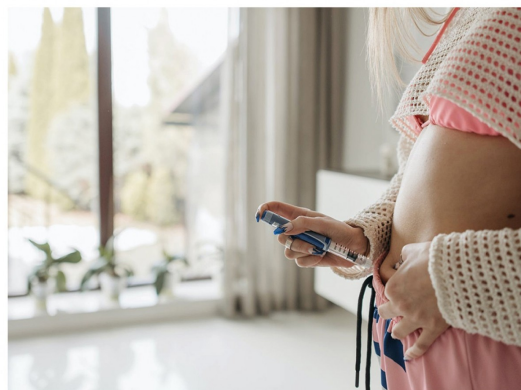
Belén Navarrete Directora Carrera de Fonoaudiología Universidad de Las Américas, Sede Concepción

Diabetes y los efectos del calor

Este mes se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, enfermedad crónica que afecta a más del 12% de la población de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, sobrepasando la tasa mundial que llega al 8,5%. Esto significa que en nuestro país los pacientes con esta patología, diagnosticada o no, alcanzarían a más de dos millones de personas.

Especialistas a nivel mundial señalan la importancia del tratamiento con el fin de evitar las descompensaciones agudas, prevenir o retrasar la aparición de las complicaciones tardías, disminuir la mortalidad y mantener una buena calidad de vida. No obstante, y lo que pocos saben -incluyendo a los mismos pacientes-, es que el tratamiento necesita de ciertas modificaciones dependiendo las condiciones externas, como las estaciones del año.

El aumento de las temperaturas durante el verano puede ser sumamente peligroso para estos pacientes, quienes necesitarán cuidados extras durante esta época para minimizar sus efectos. Las personas diabéticas tienden no hidratarse de forma adecuada y a deshidratarse con mayor facilidad, lo que puede elevar el azúcar en la sangre (glicemia), haciendo que la persona orine con mayor frecuencia, lo que potencia aún más la deshidratación.



Además si el paciente consume diuréticos, este efecto podría darse con mayor facilidad. Por esto es fundamental que estos pacientes beban mucha agua, sobre todo en este periodo.

Por otra parte, el calor puede cambiar la forma en que el organismo usa la insulina. El calor produce vasodilatación en nuestro organismo, lo que incrementa la velocidad de absorción de insulina, pudiendo causar una hipoglucemia. En este sentido, será necesario medir los niveles glicémicos con mayor frecuencia y ajustar las dosis de insulina, además de lo que se come y bebe. Por último, esta alteración en los vasos sanguíneos, junto con algunas ocurridas en nervios, pueden impedir que las glándulas sudoríparas regulen la temperatura corporal de forma correcta.

Desde nuestro rol como asesor de salud, al alcance de cualquier persona y en cualquier farmacia, ofrecer educación e información sanitaria para quienes bus-

can un medicamento es clave, pero no podemos generar la relación y el impacto que un paciente tiene con su médico tratante, más aún cuando factores externos -como la temperatura- pueden afectar directamente su bienestar. Por esto es fundamental mejorar la comunicación entre ellos.

Esta no sólo debería servir para obtener la información que el médico requiere para cumplir su función, sino que también es necesaria para que el paciente sea y se sienta escuchado, para que pueda comprender cabalmente su enfermedad, el tratamiento, los factores externos que pueden afectarlo y pueda sentirse copartícipe de su atención, elemento primordial para un tratamiento efectivo, eficaz y que mantenga la buena calidad de vida de éste.

Paula Molina, Químico farmacéutico de Farmacias Ahumada

El lector opina

prensa@eha.cl

Estimados lectores: Este es un espacio abierto a la comunidad para expresar sus opiniones. Toda opinión puede ser enviada al correo prensa@eha.cl, debe traer los nombres y apellidos completos del remitente y rut.



El Herald Austral
...nuestro diario, nuestro patrimonio
Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora Ejecutiva
Paola Álvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.

Editora
Paola Álvarez B.

Colaborador
David Leal

prensa@eha.cl
www.eha.cl

Viernes 19 de Noviembre de 2021



Región de Los Lagos suma cuatro hoteles cinco estrellas tras esta certificación

Hotel de Los Volcanes Dreams recibió sello Calidad Turística o Q, nivel cinco estrellas

La comuna de Puerto Varas tiene tres hoteles con esta distinción, mientras que el cuarto se encuentra en la isla grande de Chiloé.

El Servicio Nacional de Turismo (Sernatur) Los Lagos certificó al Hotel de Los Volcanes Dreams de Puerto Varas con el sello Calidad Turística o Q, nivel cinco estrellas. Sernatur replicó esta acción en todos los establecimientos del país de esa cadena, luego de una rigurosa inspección del estándar en servicios e infraestructura según la Norma Técnica de Calidad.

La región de Los Lagos cuenta con cuatro servicios de alojamiento nivel cinco estrellas. Estos son Hotel Cumbres, Hotel de los Volcanes Dreams y Enjoy, ubicados en Puerto Varas, y Hotel de la Isla, en Chiloé. Estos experimentaron un proceso de certificación de estándares tras meses de inspección, in-

volucrando a todos los anfitriones de la empresa.

Paulina Ros, directora regional de Sernatur Los Lagos, dijo que “es una noticia muy importante para nuestra región porque lidera y sube el estándar de los servicios turísticos. Sin duda quedan nuevos desafíos por delante. Ellos han superado un proceso bastante largo y engorroso y que, además, integra recursos económicos”.

“Esto nos ayuda a que la industria en general tenga un proceso de certificaciones y de estándares que van por sobre la norma chilena, con normas internacionales. Es sumamente positivo que tengamos un nuevo cinco estrellas, certificado por el sello de Calidad Turística en la región de Los Lagos”, agregó

Paulina Ros.

El sello Q permite que los turistas puedan escoger un hotel según el nivel de servicio que quieran

contratar. El Hotel de Los Volcanes tuvo que implementar cambios en sus protocolos de servicios e infraestructura como, por ejemplo, incorporar una habitación completamente equipada para personas con capacidades diferentes.

Iván Córdova, gerente general Dreams Puerto Varas, comentó que “cumplimos con todos los requisitos para llamarnos definitivamente un hotel cinco estrellas, cumpliendo todas las normas que Chile exige para esto. Implementamos algunos nuevos protocolos de servicios de nuestros anfitriones, pero principalmente fueron algunos cambios del punto de vista de infraestructura”.

En Puerto Varas la noticia fue recibida con alegría. El destino cuenta con tres de los cuatro hoteles cinco estrellas de la región. Estos ofrecen el mejor estándar de comodidad disponible en la industria turística. Gracias a sus colaboradores logran que el huésped viva una experiencia única y memorable, manteniendo la atención a la habitación las 24 horas. Además de muchos otros servicios como spa, restaurante, lavandería, esparcimiento y cuidados médicos.

Mónica Carrasco, presidenta de la Corporación de Turismo y Cultura de Puerto Varas, comentó que “para nosotros es muy importante, y agradecemos a Dreams su certificación, porque es un gran apoyo a la calidad del servicio que puede brindar Puerto Varas. Para nosotros es una alegría poder tener esta certificación del Hotel Dreams como cinco estrellas y esto se suma a otros hoteles de Puerto Varas, porque para nosotros la calidad en el servicio que podamos brindar al turista es muy importante”.



Las mujeres con menos educación sufren más violencia obstétrica

En el mes de la no violencia contra las mujeres, PRODEMU, (Promoción y Desarrollo para la Mujer) busca educar, sensibilizar y humanizar el parto, transformándolo en uno consciente, respetado e informado. Esto en alianza con el Observatorio de Violencia Obstétrica (OVO Chile) y en el marco del Proyecto de Ley sobre parto respetado que actualmente se encuentra en discusión en el Congreso. Según las cifras recabadas por OVO Chile, se muestra que el 56,4% de las mujeres señala haber sido criticada o reprimida por expresar dolor y emociones al momento del parto y que más de la mitad de las mujeres chilenas han sufrido violencia obstétrica.

¿Qué es la violencia obstétrica? Se trata de una violencia oculta. Son las burlas, mal trato, insultos y abandono a la mujer durante el parto. Según la OMS es la violencia ejercida por profesionales de la salud hacia las mujeres embarazadas, en labor de parto y el puerperio.

Es una violencia de género que está normalizada y que es transversal al estrato socioeconómico. Sin embargo, esta agresión psicológica y física durante la atención de la gestación, parto, postparto, se da más en mujeres con menos educación, en pobreza multidimensional, mujeres rurales y zonas alejadas.

“En momentos cruciales e importantes para las vidas de las muje-

res, necesitamos saber nuestros derechos. Al parir nos sentimos vulnerables, desde que entramos al centro médico. Durante el trabajo de parto, las mujeres podemos experimentar sentimientos de miedo, ansiedad, inseguridad y por eso queremos informar a todas las mujeres de Chile sobre este tipo de violencia y sus derechos para tener un parto consciente”, explica Paola Diez, Directora Nacional de PRODEMU.

PRODEMU trabaja con más de 27.000 mujeres al año, de éstas, según el Centro de Estudios de Género de PRODEMU, sólo un 14% de ellas tiene educación básica completa. Cifras alarmantes, puesto que de acuerdo a OVO las mujeres con educación básica incompleta declaran haber vivido en un 58% la represión de expresiones de dolor y emociones al momento de parir. OVO también confirma que los estándares de cuidado son peores en las experiencias de parto de mujeres de niveles educacionales más bajos y de aquellas más jóvenes.

“Nosotros hacemos un llamado a conocer este tipo de violencia de género, educar al cuerpo médico, como matrones, matronas, doctores, doctoras y a las mujeres de nuestro país. Este tipo de violencia se genera en un contexto donde las mujeres no poseen suficiente información sobre sus derechos sexuales y salud reproductiva. Se sienten minimizadas frente al cuerpo médico ya que hay una

asimetría de poder”, explica Paola Diez y enfatiza en la “importancia que tiene que las mujeres conozcan sus derechos a decidir y vivir libremente su vida reproductiva, y acceder a, por ejemplo, la decisión de tener hijos/as y cuántos tener, acceder a atención obstétrica y a métodos anticonceptivos en caso de requerirlos”.

Michelle Sadler, Directora Ejecutiva de OVO Chile señaló que “Para nosotros como Observatorio de Violencia Obstétrica, es un gran paso que desde una fundación del estado como PRODEMU, visibilicen la violencia obstétrica como un tipo de violencia de género. Como organizaciones de la sociedad civil hemos visto que en los últimos años hay un interés real por hacerse cargo del tema y buscar soluciones que vayan en beneficio de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. Todas merecemos una atención digna y de calidad en el parto, y tenemos esperanza de que con este tipo de trabajo colectivo nos estamos acercando a esa meta. Esperamos que pronto podamos tener Ley de parto respetado y con esta campaña poder llegar a más personas para prevenir esta violación a los derechos humanos de las mujeres”.

PRODEMU capacita en derechos fundamentales de las mujeres para que sean autónomas. Pero, según las cifras del Centro de Estudios de PRODEMU, un 39,8% de ellas, no tienen educación media completa, lo que las hace estar vulnerables a este tipo de violencia oculta. Por otro lado, un 27% son mujeres rurales, las que no tienen acceso



a las mismas oportunidades que tienen las mujeres que viven en las capitales regionales y un 66,3% de éstas mismas mujeres no cuentan con educación media formal completa. PRODEMU trabaja con mujeres que en general ganan menos del sueldo mínimo lo que incrementa la inequidad en la atención del parto.

“Estas cifras son las que nos impulsan a promover y levantar este tema en la sociedad. Conocer a la mujer con que trabajamos, a través del Centro de Estudios, nos hizo ver la necesidad de informar los derechos a las mujeres en violencia obstétrica”, finalizó Diez.

En PRODEMU se busca informar y formar a las mujeres en sus derechos y este es el objetivo de la campaña. Existe la pertinencia territorial, estamos en 56 provincias y con esta presencia se quiere llegar a cada rincón de Chile promoviendo los derechos que tienen las mujeres, independiente de su situación social, educación, cultura o etnia, a un parto consciente y respetado, reparando así las asimetrías que existen respecto al acceso a la información respecto a estos temas.

Hospital Puerto Montt hace un llamado a auxiliares de servicio y técnicos paramédicos para reemplazos

El Hospital Puerto Montt (HPM) hace un llamado a auxiliares de servicio y técnicos paramédico para realizar reemplazos, en distintas unidades clínicas y administrativas.

La jefa de la Unidad de Reclutamiento y Selección del HPM, Tamara Gómez, reiteró la convocatoria con el fin de apoyar

el refuerzo de los equipos clínicos y administrativos del centro asistencial.

“El Hospital Puerto Montt en este periodo de pandemia, hace un llamado a los auxiliares de servicio y técnicos Paramédicos con el fin de realizar reemplazos, en distintas unidades clínicas y administrativas del establecimiento. Lo que permite dar continuidad a la

atención de pacientes y mantener los estándares de calidad,” reforzó.

“Este establecimiento cuenta con un Banco de Reemplazo, y las personas interesadas y disponibles pueden enviar su Curriculum Vitae directamente al correo: reemplazoshpm@ssdr.gob.cl o ingresar directamente al banner Trabajo con Nosotros, que está disponible en la página: www.hospitalpuertomontt.cl, e inscribirse directamente en el formulario”, recordó Tamara Gómez.

Para mayores antecedentes las personas pueden llamar al teléfono: 652779629.



Viernes 19 de Noviembre de 2021

Plaza de Ensenada contará con Baños Públicos

Durante la pasada reunión de Concejo Municipal, del Miércoles 16 de Noviembre, el alcalde Tomás Gárate dio a conocer cuatro proyectos para la localidad de Ensenada que mejorarán la Plaza de la localidad, el gimnasio de la Escuela Epsón de la villa y la seguridad vial.

Fondo Concursable para Potenciar Zonas de Interés Turístico

Actualmente, existen 35 Zonas de Interés Turístico (ZOIT) declaradas por el Comité de Ministros de Turismo, emplazadas en distintos territorios de las 16 regiones del país. Sin embargo, pese a su popularidad, muchas de ellas no han explotado al máximo su potencial

por falta de recursos. Para apoyar su progreso, la Subsecretaría de Desarrollo Regional y Administrativo (Subdere), llevó a cabo un concurso, junto a la Subsecretaría de Turismo, que permitió financiar proyectos de mejoramiento urbano de \$60 millones en estas zonas. Fueron 10 cupos pudiendo cada ZOIT acceder a solo uno de ellos y cada proyecto debía estar acompañado de una descripción y justificación sobre qué problema se pretende solucionar y cómo la iniciativa promoverá un turismo sustentable.

Es así como el Municipio de Puerto Varas postuló el proyecto de baños públicos en la Plaza Pública de Ensenada proyecto que fue seleccionado entre los 44 que se presentaron al concurso.

El Alcalde Gárate señaló “me parece que es un mínimo a estas alturas en una localidad que tiene tal nivel de población, que busca también potenciar su identidad local con una fuerte vocación turística, el contar con baños públicos en la plaza”.

Por otro lado, también están trabajando en un rediseño completo de la misma plaza de la localidad y para ejecutarlo “vamos nosotros como municipalidad salir a apalancar recursos para resignificar un espacio que generó mucha frustración por parte de la comunidad, ya que se ejecutó un proyecto que no contó con un proceso consistente de participación ciudadana”.

Proyecto de Seguridad Vial

Así también, se entregó una propuesta a Vialidad de Seguridad Vial para la comunidad de Ensenada, la cual fue aprobada y se espera licitar prontamente.



Patio Pedagógico para la Escuela Epsón

Por último, la Fundación Deporte Libre, en conjunto a la comunidad Educativa de la Escuela Epsón y, a la misma comunidad de Ensenada, está desarrollando un Patio Pedagógico para la escuela que permita acercar a los menores al deporte que podrán practicar sin importar las condiciones climáticas.

Instituciones Santo Tomás sede Puerto Montt

Altas tasas de empleabilidad ofrece la carrera de Ingeniería en Informática ST

Carrera que imparte el Instituto Profesional Santo Tomás Puerto Montt, cuenta además con una moderna malla curricular que prepara a los alumnos para responder a las actuales demandas del mercado.

Acceso al mercado laboral para más del 87% de los egresados y preparación acorde a las necesidades del mundo actual, son algunos de los atributos de la carrera de Ingeniería de Ejecución en Informática del Instituto Profesional Santo Tomás Puerto Montt.

Actualmente es tal la demanda por profesionales expertos en Tecnologías de Información y Comunicación, que los cupos han debido llenarse con extranjeros, por lo mismo, la altísima empleabilidad es uno de los principales atributos de esta carrera ya que los especialistas TICs en Chile son escasos.

Según los últimos datos, la oferta de empleos versus la cantidad de técnicos que se van a titular en Chile es mayor, mientras que Santo Tomás mantiene una empleabilidad sobre el 87%.

Especialistas certificados

La carrera de Ingeniería en Informática en Santo Tomás cuenta con una actualizada malla curricular que aborda las nuevas tecnologías que se vislumbran como el futuro de la informática, entre ellas computación en la nube, internet de las cosas, Big data y otros.

Durante la carrera, el estudiante dispondrá de herramientas, infraestructura y equipamiento de alto estándar tecnológico, además de asignaturas con contenidos que permiten acceder a exámenes de certificación de organizaciones líderes de la industria, como Cisco Networking Academy y Microsoft.

Este plan de estudios fue desarrollado bajo el marco de habilidades para la era de la información SFIA (Skill Framework for the Information Age), reconocido mundialmente y utilizado por empresas para el reclutamiento de



personal en el área de las TIC. Otra de las fortalezas de esta carrera, cuya duración es de cuatro años, es su enseñanza personalizada, la que se logra teniendo secciones con un número limitado de estudiantes, contando con laboratorios equipados con la última tecnología disponible y docentes destacados en el ámbito laboral de la Región del Los Lagos.

Apoyo a futuros estudiantes

En este aspecto es importante destacar que el Instituto Profesional Santo Tomás, institución a la cual pertenece la carrera de Ingeniería en Informática, se encuentra adscrita a la gratuidad, por lo que quienes quieran ac-

ceder a este beneficio deben, entre otros; provenir de los hogares pertenecientes al 60% de menores ingresos del país.

Otro dato importante es que en Santo Tomás Puerto Montt ya comenzó y por cuarto año consecutivo, proceso de Admisión con Beca Matrícula Costo Cero para la Universidad, en sus ingresos especiales; el Instituto Profesional y el Centro de Formación Técnica.

Para más información o consultas, los interesados pueden contactarse con un asesor de admisión que estará atendiendo en línea de 09:00 a 20:00 hrs., en los teléfonos 652482053 – 652482039; en el mail, admisio.pmontt@santotomas.cl, o en el WhatsApp +569 68463123.

Leche líquida, salmón premium y productos regionales como papas chilotas serán parte del menú escolar de Los Lagos

De manera inédita, y con el objetivo de mejorar la aceptabilidad y la calidad nutricional, los estudiantes beneficiados por el Programa de Alimentación Escolar (PAE) de la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (Junaeb), comenzarán a recibir leche líquida en reemplazo de la clásica fórmula láctea, en una iniciativa que busca entregar un mejor contenido proteico y un producto menos procesado en los desayunos de los establecimientos.

Hasta el Colegio Bosquemar de Puerto Montt llegó el director Nacional de Junaeb, Jaime Tohá, junto al Delegado Presidencial, Carlos Geisse, la Seremi de Educación de Los Lagos, Paulina Lobos y el jefe Deprov de Educación Los Lagos, Víctor Sánchez, para dar a conocer cuáles serán los cambios que se verán reflejados en los platos de los estudiantes de Los Lagos a partir de marzo de 2022.

“Desde Junaeb hemos trabajado no solo para llevarle a los estudiantes una alimentación balanceada, sino que también sea sabrosa. En ese sentido, y porque estamos convencidos de que comer rico es un derecho, es que en conjunto con nuestro Laboratorio Gastronómico, liderado por el chef Juan Pablo Mellado, hemos desarrollado nuevas recetas con exigencias en el sabor y la presentación, que serán incorporadas en los comedores a lo largo de todo el país. Sin embargo, es importante que niños, niñas y adolescentes conozcan también

qué productos son de su zona, y los incorporen en su dieta”, explicó el Director Nacional de Junaeb, Jaime Tohá.

Otra de las novedades es la incorporación al desayuno del batido lácteo, elaborado en base a leche o yogurt con cereales de buena calidad, como la quínoa y la avena, fruta con miel, la disminución del pan en un 50%, que será reemplazado por más rotación de huevo en diferentes preparaciones, como el omelette, huevo duro y huevo revuelto.

“Estamos avanzando en brindar oportunidades y educación de calidad para los niños y la alimentación es muy importante en ese proceso. Sabemos que si los niños tienen acceso a una buena nutrición, que además es atractiva y rica, podrán alimentarse mejor lo que les permitirá tener una mejor predisposición al aprendizaje”, aseguró la Seremi Paulina Lobos.

Por primera vez, las minutas serán diferenciadas según la estación del año y variará según la ubicación geográfica, incluyendo preparaciones con pertinencia regional y fomentando materias primas locales. Es así como en la región de Los Lagos, los estudiantes podrán recibir preparaciones como salmón local con puré de papas chilotas, frutas como arándanos y cerezas y condimentos como el tradicional ajo chilote.

Otra gran novedad es el aumento inédito de los productos del mar al doble, de 4 a 8 veces al mes,



que contempla la entrega de diferentes tipos de pescado, así como mariscos como choritos y algas como el cochayuyo. Para la región se desarrolló una receta especial usando harina de cochayuyo para preparar panqueques, que pueden ser dulces o salados, rellenos con manjar sin azúcar o preparaciones como boloñesa o guiso de pollo con verduras y que ha tenido amplia aceptabilidad entre los alumnos que los han probado.

A su vez, aumentará la rotación de verduras, incorporando sopas y cremas en otoño e invierno y ensaladas en verano, y que ahora serán aderezadas con limón natural, así como de frutas, que serán trozadas, endulzadas con miel y vendrán a reemplazar a los postres de leche que serán reducidos en un 83%.

Las legumbres serán servidas en diferentes formatos, como guisos, croquetas, puré, hamburguesas y ensalada, y aumentarán su consumo en un 58%. Las pastas también disminuyen y serán reemplazadas por su versión integral, otros cereales como quínoa y mote y variedad de acompañamientos como cous cous y polenta.

La nueva licitación abarca siete regiones, con un presupuesto anual de 244 mil millones, y regirá para el período comprendido entre marzo 2022 y febrero 2025 para el 35% de los beneficiados totales del programa (667 mil estudiantes) en siete regiones del país: Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Maule, Los Lagos, Los Ríos y un tercio de la Región Metropolitana.

Menos sal, más sabor

Con el objetivo de reducir el consumo de sodio, las preparaciones

deberán incorporar especias que potencien el sabor de manera natural, como lo hacen el laurel, el orégano, el ajo en polvo u otros más exóticos como la cúrcuma, además de hierbas como el cilantro, la albahaca o el perejil. Además, será obligatorio incluir sal de mar, así como limón natural para el aliño de las ensaladas.

Otra de las mejoras que fueron desarrolladas por el Laboratorio Gastronómico de Junaeb, es el uso de bases que permitan mejorar recetas ya incorporadas en los menús de los estudiantes, como el sofrito, la salsa pomodoro o la salsa bechamel, y caldos de ave y verdura para potenciar la aceptabilidad de las preparaciones por parte de los estudiantes.

Nuevos platos

Tomando en cuenta el carácter multicultural de los estudiantes de Chile, es que el Laboratorio Gastronómico de Junaeb ha implementado “Cocina Escolar del Mundo”, iniciativa que incorporará seis nuevas recetas provenientes de Bolivia, Ecuador y Colombia. Estas preparaciones se sumarán a las ya incorporadas de Perú, Haití y Venezuela que actualmente están en las minutas.

En una línea similar, el proyecto “Cocina con Raíces” busca rescatar la tradición de los pueblos originarios de nuestro país a través de la cultura gastronómica. Es así como el Poe, un budín de plátano proveniente de Rapa Nui, se servirá a miles de niños, niñas y adolescentes de distintas regiones de Chile, así como también el Piskú Mapuche y la Calapurca, preparación del pueblo Aymara.



Viernes 19 de Noviembre de 2021

Entre estas 3 familias de Puerto Varas, 2 de Llanquihue y 2 de Frutillar

225 familias de la provincia de Llanquihue se convirtieron en propietarios

Cien vecinos de diversas comunas recibieron en forma presencial sus títulos de dominio en una ceremonia realizada en las dependencias del Liceo de Hombres de Puerto Montt.

En la jornada de ayer, 225 familias de la provincia de Llanquihue recibieron sus ansiados títulos de dominio. Entre estas 3 familias de Puerto Varas, 2 de Llanquihue y 2 de Frutillar.

La ceremonia encabezada por el seremi de Bienes Nacionales, Jorge Moreno, contó con 100 vecinos en forma presencial, mientras que los demás documentos legales se retirarán en las dependencias de la Seremía o en su defecto se enviarán por correo certificado.

El Secretario Regional Ministerial, destacó en la ocasión, que este año ya se han entregado en la región más de mil títulos de dominio. "Hoy el sueño de ser propietario se puede cumplir. Lo han logrado gracias a la perseverancia de ustedes. Desde hoy podrán, gracias al

Programa Chile Propietario, acceder a los beneficios que entrega el Estado. Hoy se llevan un pedacito de Chile a sus casas", indicó Jorge Moreno, quien agradeció además al Gobierno Regional de Los Lagos por el aporte de \$1200 millones que ha permitido entregar este año más de mil títulos".

Los beneficiados se mostraron agradecidos, emocionados y felices con este importante logro que viene a mejorar la calidad de sus vidas, ya que las personas que regularicen su propiedad podrán acceder a diversos beneficios sociales entregados por el Estado, tales como pavimentación de calles, casetas sanitarias, subsidios (habitationales, de agua potable y alcantarillado), entre otros.



¡No pierdas tiempo!

**ANTES DE TU VISITA,
compra tu entrada al Parque Nacional
VICENTE PÉREZ ROSALES**



www.aspticket.cl



- 1
 - Seleccionar el Parque y Sector (Solo si corresponde) ✓
 - Fecha de ingreso ✓
 - Seleccionar cantidad de entradas ✓
- 2
 - Ingresar datos personales de las y los visitantes ✓
- 3
 - Confirmar compra ✓
- 4
 - Te llegará un correo electrónico con un código QR, que debes presentar en el acceso al Parque (guardar en el teléfono, sacarle una pantallazo o imprimir) ✓



Evento astronómico este 19 de noviembre

Astrónomo entregó detalles del eclipse lunar que se verá desde Chile

El doctor en astrofísica de Oxford y académico de la U. de Santiago, Dr. Sebastián Pérez, señaló que este no sería el único evento astronómico antes de terminar el año, donde también habría un eclipse solar el 4 de diciembre y se verá en su totalidad desde la Antártida.

Estimándose una duración de 3 horas y 34 minutos, el eclipse lunar de hoy 19 de noviembre sería uno de los últimos eventos antes de terminar este 2021, y donde Chile ha sido uno de los escenarios privilegiados para ver estos sucesos poco comunes.

Con un 2019 y 2021 de registros de eclipses solares, eclipses lunares, conjunciones planetarias y lunares, lluvia de estrellas y caídas de meteoritos, el académico del Departamento de Física y director del Centro de Estudios Interdisciplinarios en Astrofísica y Ciencias Espaciales (CIRAS) de la Usach, Dr. Sebastián Pérez, brindó algunas recomendaciones para ver el de este mes.

“El eclipse de luna de hoy viernes 19 alcanzará el 98% de cobertura, empieza como a las 3 am y será visible hasta que se esconda la luna, pasado de las 6 am, desde Chile continental. Será bonito porque el punto más cercano a la totalidad es cuando la luna está cerca del horizonte, hacia el oeste, y se podrá apreciar la famosa luna roja. Recomendaría verlo desde una azotea o un cerro”, sostuvo.

Señalando que no habría que su-

bir mucho, sino que “ya con estar a algunos metros, con vista libre del horizonte” podrá observarse un buen espectáculo, el doctor en astrofísica de Oxford apuntó que este no sería el último evento astronómico del año. Con un eclipse solar que solo podrá verse en su totalidad desde la Antártida, ambos podremos verlo desde territorio nacional.

“La parte científica de los eclipses de luna es bien interesante y se menciona poco. Si bien, dudo que los observatorios profesionales del norte estén muy expectantes esperando este eclipse de luna, hay varias observaciones y mediciones que se pueden realizar durante estos eclipses. Algunas para estudiar la luna misma, y otras más interesantes aún para estudiar la atmósfera de nuestra propia Tierra de forma indirecta”, explicó.

Mencionando que una de las técnicas que hay para estudiar las condiciones para la vida en otros planetas es estudiar el espectro de transmisión de aquellos planetas extrasolares o exoplanetas, el académico de la U. de Santiago también sostuvo que cuando un exoplaneta pasa frente a su estrella



nosotros podemos tratar de detectar la huella que deja la atmósfera de ese exoplaneta en la luz de la estrella.

“Cuando hay una luna roja durante un eclipse se puede hacer lo mismo ya que ese color rojizo es exactamente luz de nuestra estrella que atravesó nuestra atmósfera. Estudiando el espectro que se refleja en la luna es lo mismo que estudiar el espectro de transmisión de la Tierra. ¿Por qué hacer esto? Porque entendiendo cómo se ven los biomarcadores, es de-

cir, huellas que deja la vida, de la Tierra en su espectro nos permitirá saber qué tipo de huellas buscar en los espectros de otros planetas”, indicó.

Finalmente, el astrónomo recordó que, aunque el eclipse de sol de diciembre no se verá con totalidad desde lugares poblados en Chile, pero habría una transmisión en vivo desde una expedición en la Antártida donde se podrá ver en vivo y en directo, pero desde el resto del territorio “se verá sólo parcial”.



La Llave 95.9 FM

Porque la Música hace bien..



Pronóstico de la cuenca del Lago Llanquihue



UF: 30.617,46

Año LXX

Nº 11190

Día 320

Santoral

Andrés

Teléfonos Emergencias

Hospital	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Rescate Marítimo	137

Farmacias Turno

PUERTO VARAS
CRUZ VERDE
Del Salvador Nº 417, Fono: 65-2591269
LLANQUIHUE
CRUZ VERDE
BAQUEDANO Nº 506, Fono: 65 2 242666
FRUTILLAR
FARMACIA FRUTILLAR
Carlos Richter Nº 162, Fono: 65 2 421334

Viernes 19 de Noviembre de 2021

Con variadas actividades se celebró el aniversario del Parque Nacional Alerce Andino

Ubicado cerca de Puerto Montt, el Parque Nacional Alerce Andino destaca por su bosque siempreverde que resguarda árboles de Alerce milenarios de hasta los 3.000 años. Esta ecorregión fue declarada Reserva de la Biósfera de los Bosques Templados Lluviosos de los Andes Australes y el pasado 17 de noviembre cumplió 39 años de vida.

Para celebrar, Conaf Los Lagos en conjunto con el Programa de Vinculación Comunitaria "Amigos de los Parques" de Fundación Rewilding Chile, y las agrupaciones locales Alerce Vivo y Kállfu-ko, organizaron variadas actividades con el objetivo de fortalecer el vínculo entre las comunidades con esta área protegida. "Nos alegra muchísimo que los vecinos puedan vivir el parque y lo sientan suyo. Este es el patio de la casa de muchas personas y queremos incentivarlas a que disfruten de los servicios ambientales y ecosistémicos que entrega un Parque Nacional: aire puro, biodiversidad y belleza escénica", explicó José Santos Mercado, administrador del parque.

La conmemoración comenzó el sábado 13 con la feria "Manos del Bosque" en la sede social de Correntoso, encuentro que reunió a diferentes emprendedores y artesanos del sector quienes pudieron presentar sus productos y trabajos en tejido, orfebrería y piedra, entre otras técnicas.

En paralelo, se desarrolló la visita guiada "Conociendo el Alerce Milenario y sus compañeros del bosque", en la que la comunidad pudo conocer más de la importancia y el valor biocultural del Alerce, además de su historia y principales amenazas. "Actividades como esta son necesarias para fomentar una cultura de parques en las comunidades de la Ruta de los Parques de

la Patagonia, fomentando lazos de orgullo y sentido de pertenencia con los ecosistemas", señaló Carolina Cerda, Directora del Programa de Vinculación Comunitaria "Amigos de los Parques" de Fundación Rewilding Chile.

Para cerrar la celebración, el día miércoles 17 se realizó una visita interpretativa por el sendero Huillifotem con las escuelas de Correntoso, Río Chico, Río Blanco



y Lauca. En la caminata, los estudiantes pudieron conocer más la biodiversidad del lugar, junto a diferentes historias de los bosques lluviosos templados. "Pudimos reconocer las plantas más autócto-

nas del lugar. Es muy importante empezar desde niños a conocer nuestros ecosistemas en terreno para poder protegerlos", explicó Arturo Guerrero, profesor encargado de la Escuela de Río Blanco.



FUNDACIÓN
**LEGADO
CHILE**

EL RÍO MAULLÍN ALBERGA 126 ESPECIES DE AVES, 12 ESPECIES DE MAMÍFEROS Y 114 ESPECIES DE PLANTAS NATIVAS Y ES RECONOCIDO COMO SITIO PRIORITARIO DE CONSERVACIÓN Y SANTUARIO DE LA NATURALEZA. (MMA, 2015)

AYÚDANOS A SALVARLO

RIFA 2021

UNA MANO PARA EL BOSQUE HUNDIDO

ENTRA EN [LEGADOCHILE.CL/RIFA2021](https://legadochile.cl/rifa2021)

Y COMPRA AHORA TU BOLETO PARA PARTICIPAR POR INCREÍBLES PREMIOS



Personal del Ejército se capacita en rescate bajo condiciones extremas en la Región de Aysén

Debiendo sortear temperaturas bajo cero y rutas de gran complejidad personal de la Compañía Andina Divisionaria N°20 "Cochrane" en conjunto con los Destacamentos de Montaña N°8 "Tucapel" y N°9 "Arauco", realizaron un entrenamiento en el Glaciar Neff ubicado en la Región de Aysén con el objetivo de perfeccionar técnicas de rescate en condiciones extremas como glaciares y lugares de difícil acceso.

El ejercicio consistió en un rescate simulado en el cual una persona solicitaba ayuda desde el Glaciar Neff, "se estableció un Puesto de Mando Principal y un Puesto de Mando Avanzado, contando con el apoyo fundamental de los efectivos de la Compañía de Telecomunicaciones N°8 "Coyhaique", de la Compañía Logística Divisionaria N°4 "Coyhaique" y del Pelotón de Aviación del Ejército" con estas palabras el Comandante de la Compañía Divisionaria N°20 "Cochrane", Teniente Coronel Francisco Peña C., daba a entender la importancia de la organización para lograr un misión exitosa.

En la travesía el personal debió

entrenar las habilidades necesarias para vivir y desplazarse en un glaciar, realizando técnicas de encordamiento, rescate de un hombre en grietas, escalamiento en hielo y desplazamiento en un glaciar "realizamos una ruta inédita insertándonos vía lacustre por puerto Bertrand, navegando en bote por el lago Plomo, para continuar con una marcha de 70 kilómetros en total de ida y vuelta, en terrenos escarpados con zonas boscosas, cruzando ríos, lagos y pantanos con 900 metros de desnivel" puntualizó el Teniente Coronel Peña.

El ejercicio duró cinco días, la preparación se extendió por varios meses. Considerando toda la logística, cerca de 60 personas estuvieron involucradas en la operación.

Finalmente el Teniente Coronel Peña destacó la importancia de este tipo de actividades porque permiten tener alternativas para colaborar en situaciones de emergencia, como ocurrió meses atrás cuando especialistas de montaña debieron socorrer a un grupo de guías de turismo que entrenaba en esquís. Uno de ellos se accidentó y debió ser evacuado.



VITRINA Comercial



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

CON LOS CALEFONES JUNKERS
TENDRÁS SOLUCIONES DE VERDAD

¿CANSADO DE LOS PROBLEMAS DE AGUA CALIENTE?

CONSULTAS Y ATENCIÓN AL +569 9215 7901

Osorno - Puerto Varas - Puerto Montt

DR. ALEJANDRO ALVAREZ
 Implantología
 Rehabilitación Oral

Urgencias Dentales
Cosultas Telefónicas

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

BUSCO JARDINERO PARA INCORPORARSE A PEQUEÑA EMPRESA QUE PRESTA SERVICIOS DE MANTENCIÓN DE JARDINES EN PUERTO VARAS

PRO ACTIVO Y DISPUESTO - HORARIO DE LUNES A VIERNES - BUEN AMBIENTE LABORAL

ENVIAR CURRICULUM A CASAYJARDIN.2009@GMAIL.COM +569 50038560

LUNES A VIERNES DE 9:30 A 19:00 HRS
SÁBADOS DE 10:00 A 15:00 HRS

arte & oficios
MACHACOYA
 Atelier Galería
 SECRETOS

Walker Martinez #781 con Valverde - Email: porsiempre007@gmail.com
 @atelierdejamelopez @ateliergaleria +569 75836916

Veterinario a Domicilio 24/7 URGENCIAS

Willy Rojas
 - Vacunación
 - Desparasitación
 - Enfermedades en General
 - Microchip

Celular: +569 82078167

JARDINES JAIME
www.jardinesjaime.cl
 WhatsApp +56976081720 Facebook/Jardines Jaime
 Pasto natural en rollos y jardinería en general
 Atención en Puerto Montt - Puerto Varas - Llanquihue y Alrededores

AMB PRESENTA CURSO EXPRESS DEFENSA URBANA

CURSO PRIVADO SOLO 10 CUPOS
 INFORMACIÓN: +56954238127

EMPRESA DE ASEO

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

FONO: +56 9 83686888
SAN PEDRO 26 PUERTO VARAS



Orquesta Sinfónica Juvenil e Infantil despide el 2021 con su gran concierto de gala

Los jóvenes talentos de Foji Los Lagos se presentan este viernes en el Teatro Diego Rivera de Puerto Montt, a las 19 horas. Interpretarán obras de afamados compositores como Grieg y melodías locales de Bordemar, entre otras.

Con un repertorio que destacará a grandes maestros de la música sinfónica del mundo, y también exponentes chilenos y locales, la Orquesta Sinfónica Juvenil e Infantil (Foji) Los Lagos despedirá este 2021 con un concierto en el Teatro Diego Rivera de Puerto Montt a las 19 horas. Será un encuentro en que los 52 becados del programa, con edades que fluctúan entre los 12 y 22 años y originarios desde Osorno a Quellón, podrán dar vida a todo el esfuerzo que ha significado un ensayo de largo aliento de forma online -por la situación sanitaria- y también presencial con muchos resguardos.

Según detalla Patricio Velásquez, coordinador de la orquesta, los artistas interpretarán "Andante" de Alfonso Leng, "Green Book Suite" de Gustav Holst, "La Muerte de Ase", de Edvard Grieg, y las piezas "Sherezade" y "Fandango y Alborada" de Nikolai Rimsky Korsakov.

Pero no solo eso, también tocarán sonidos más familiares. "Siempre rescatando la música chilena y local, tendremos música del grupo Bordemar (interpretando "Tierra Adentro"), y también un novedoso arreglo de música de Jorge González (Los Prisioneros), performance en el escenario que estará dirigida por el maestro Jorge Pacheco.

Lissett Vidal, con sus 20 años e intérprete del corno francés, será una de las músicas que podrán mostrar su talento en el recinto puertomontino, y para lo que ha ensayado con dedicación. Con respecto a volver al escenario, explica que "después de más de un año es una sensación muy 'bacán' volver a subir, porque hacer música en vivo y en directo es una cosa completamente distinta.

Confiesa que "volver a tocar temas con gente lo hace todo mucho más ameno". Agrega que "la buena convivencia que hay dentro de la orquesta también es algo que lo

hace todo mucho más grato, al igual que los buenos compañeros de instrumentos que tengo, con los que podía ensayar de vez en cuando y hablar cuando teníamos que repartirnos las partes".

La violinista puertomontina Pía Muñoz (19), también destacó poder realizar este evento tras varios días dedicados a la presentación: "Para esto me preparé con los ensayos presenciales que hemos tenido como orquesta, con las clases individuales guiadas por nuestros monitores, que al comienzo fueron vía online, además de estudio personal. Estoy muy feliz ya que extrañaba mucho tocar con la orquesta y poder mostrarle a nuestras familias y amigos el trabajo que preparamos con mucho esfuerzo", sostuvo la integrante de la agrupación.

"En esta orquesta trabajamos más de la mitad del año online, y hace un mes atrás las últimas clases que ya se pudieron hacer presenciales.

Todos separados, la mitad de los violines, la mitad de percusión o los instrumentos de viento, pero dio resultado, funcionó. Los chicos se adaptaron perfecto al sistema", complementó Velásquez.

Añadió que "como siempre los chicos son un 7, siempre asisten a sus clases y pese a que algunos entraron a la universidad y era difícil juntarnos, se dio un buen resultado. Ojalá el próximo año empecemos de lleno en la presencialidad, pero sin duda estamos muy contentos con lo hecho este año".

Invitación

En este contexto, Alejandra Kantor, directora ejecutiva de la Fundación de Orquestas Juveniles e Infantiles, hizo una invitación para no perderse detalles del encuentro. "Queremos cerrar este 2021 entregando música en todo Chile; nuestro equipo y todas las niñas, niños y jóvenes de la comunidad Foji de Arica a Magallanes se han preparado con todo el corazón y esfuerzo para brindar hermosos conciertos, cuidando todas las medidas sanitarias. Invitamos a todas las personas a revisar nuestras redes sociales y página web www.foji.cl para informarse sobre estos eventos".

Y claro, con las medidas sanitarias vigentes, el aforo del Teatro Diego Rivera permitirá un máximo de 185 personas en el público, por lo tanto, quienes estén interesados en asistir, deben inscribirse en <https://www.culturapuertomontt.cl/inicio/evento/concierto-gala-fundacion-de-orquestas-juveniles-e-infantiles-foji-los-lagos/>.

