

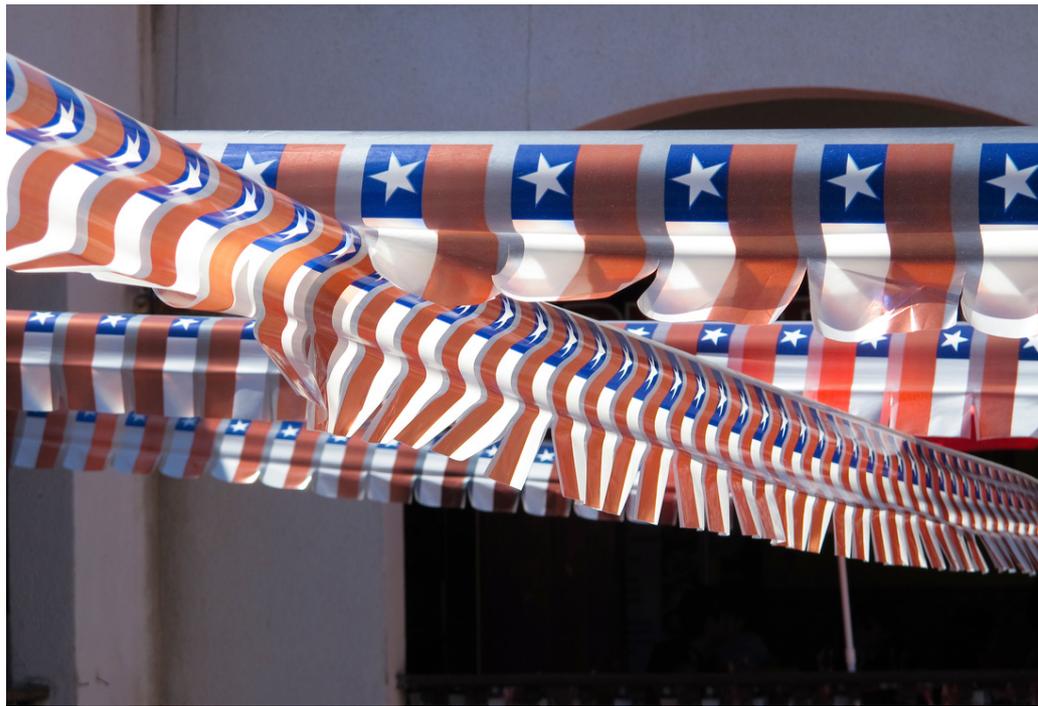


Diario Al día

Agosto 2022
Edición N° 302
Máx. 20°-Min.10°
www.diarialdia.cl

·Llay-Llay · Catemu · Panquehue · San Felipe · Putaendo · Santa María · San Esteban · Los Andes · Calle Larga · Rinconada de los Andes·

PASE DE MOVILIDAD OBLIGATORIO EN RAMADAS



A menos de un mes para un nuevo aniversario patrio, las celebraciones ya se están preparando. En ese sentido, el Ministerio de Salud envió un mensaje a la población a seguir las recomendaciones sanitarias para combatir la pandemia.

Pág.5

Exitosas Rutas
Gastronómicas de
San Esteban

Pág. 4

Entrevista a Anibal
Saavedra Pizarro
Miembro de Wanaku
Akunkawa

Pág.2

El Uní Uní quiere
seguir sumando



Impulsar el desarrollo sustentable del Valle de Aconcagua, consolidando una asociación de empresas y organizaciones representativas de la zona orientada a canalizar recursos, promover nuevas áreas de negocios y desarrollar proyectos de intervención social que aporten a mejorar la calidad de vida de las personas.

www.proaconcagua.cl
+342 425974



El UníUní quiere seguir sumando

Unión San Felipe tras rescatar un empate en el encuentro anterior frente a San Luis de Quillota en calidad de local, busca volver al triunfo de local.

Si bien el punto de visita nunca es mal visto, los albirrojos se pudieron quedar con los tres puntos en la comuna de Quillota, ya que comenzaron ganando por dos goles a cero frente a los canarios, sin embargo estos reaccionaron y lograron empatar el encuentro.

Sin embargo el cuerpo técnico ya dio vuelta la página y busca mejorar las falencias para enfrentarse esta vez en calidad de local a su similar de Universidad de Concepción el próximo martes a las 18 00 horas.

El encuentro es en el Estadio Municipal de San Felipe.



Trasandino levanta la cabeza

Los Albiverdes luego de caer en calidad de local frente a Independiente de Cauquenes, ya levanta la cabeza para ir en busca de los tres puntos al sur y poder seguir en la pelea por el ascenso a la Primera División B.

Si bien fue un golpe duro para muchos la derrota de los verdes el sábado recién pasado en el Estadio Regional de Los Andes, los conocedores del fútbol saben que estas cosas son así, es por esto que los andinos viajaron con toda la fe y el aprendizaje a la ciudad de Los Ángeles, para enfrentar al siempre complicado Iberia, donde buscan recomponer el ánimo ganando.

El encuentro serpa el domingo a las 12 horas en el Estadio Municipal de Los Ángeles, donde disputaran la fecha 19 del torneo de la segunda división profesional.



Nueva camiseta del Club de Rugby Halcones

El grupo de Rugby Halcones, agradeció a todos sus auspiciadores y mostró su nueva camiseta. Desde el Club, indicaron que sin los auspiciadores, nada sería posible.



Facilitamos experiencias, a través del juego y la disciplina del arte terapia, para promover el bienestar en las personas.

www.juegarte.cl

LUNES Y MARTES: DE 12:00 A 22:30 HRS
MIÉRCOLES A SÁBADO: 12:00 A 23:30 HRS
DOMINGO: 14:00 A 21:00 HRS

AVENIDA YUNGAY 1581-A, SAN FELIPE

+56 9 7889 0103 2 2985 6639

VICTORIA CALDERÓN QUEVEDO
 CONSULTORIO JURÍDICO

Convertimos tus problemas en soluciones

Divorcio, juicios de alimentos, reclamación de paternidad, juicios sumarios y ejecutivos, defensa patrimonial.

Una Consultora jurídica al servicio de tus derechos

Atención presencial y online previa agenda de reunión

Lunes a viernes 9 a 14 horas +56 9 533-79-16

Jesuita 119 Villa Padre Hurtado-Llay Llay



LA ENTREVISTA
— DE FELIPE RODRIGUEZ

Aníbal Saavedra Pizarro, Agrupación Wanaku Akunkawa

Me encontré con 5 pumas a 10 pasos

Este Tecnólogo Médico de profesión y hombre preocupado por el medio ambiente, vibra con temas tan relevantes como la naturaleza y quisimos conocer sus experiencias y la importancia de cuidar nuestro medioambiente.

¿Cómo surgió el interés por el cuidado del medio ambiente en tu vida?

Básicamente, desde la base que el ecosistema es nuestro nicho ecológico y el sustento de la vida se basa en un equilibrio de las especies. En ese sentido, si se afecta a una especie esto repercute directamente en todo. Hoy, cada día es más evidente las consecuencias de los efectos medioambientales como respuesta al daño provocado por el ser humano.

¿Cuándo surgió la inquietud del cuidado de los guanacos?

Desde el año 2020, cuando producto de las nevazones bajaron muchos guanacos desde la alta cordillera y se encontraron con las amenazas mortales que provocan la disminución de la especie poniendo en riesgo su supervivencia en el Valle de Aconcagua. Estas amenazas son, gran minería, usurpación de agua de humedales, lagunas, lagos, glaciares, desplazamiento del hábitat por loteos irregulares y la gente de ganaderías que ocupa el territorio cordillerano como si les perteneciera a ellos para lo que se conoce como “Veranadas” el tema de las parcelaciones, los cercos de alambrado y una de las amenazas más letales; tenencia irresponsable de mascotas y perros asilvestrados.

¿Existe un real interés de la gente y de las autoridades por el cuidado del medio ambiente y de los animales?

Puede ser que sí, para no sonar negativista, pero la verdad es que en mi opinión, esto despierta interés en la gente, pero hasta ahí no más llega. No hay un efecto real sobre la concientización y hechos que demuestren la preocupación real de la gente. (Solo minorías como wanaku que verdaderamente tienen una intención real de preservar la especie).

En cuanto a las autoridades, ellos se mueven de acuerdo a si la situación se torna popular. Básicamente, según mi experiencia ellos se acercan cuando el tema está caliente en opinión pública para luego dilatarse a medida que el tema decanta para luego finalmente desaparecer completamente sin tener un efecto real.

¿Cuándo estas en la cordillera cuales han sido tus mejores sensaciones con los animales, que te ha sorprendido?

Uff, tremenda pregunta y se me hace difícil de responder, debido a que yo lo percibo en el plano de los sentidos, en esa relación-conexión individual de mi persona con todo el entorno, lejos de cualquier contaminación humana. En ese sentido, es difícil describir las sensaciones que experimento, pero finalmente lo que soy y he sido para los que me conocen me hace encontrar las respuestas y el camino de mi vida. A modo de ejemplo no es llegar tomar el auto y subir el cerro y respirar, esto se trata de conectar; tocar, oler, sentir, oír, probar, ver, degustar. Eso es conectar, luego como agradecimiento mi deber es cuidar lo que nutre mi espíritu, es decir retribuir con cuidado al medio ambiente.

Una de las experiencias que me marcó, fue encontrarme con una familia de 5 pumas de frente, a solo a 10 pasos de ellos, donde la conexión visual y emocional con ellos fue fuerte. Fueron minutos que percibí como horas en que solo a través de la conexión visual, les transmití que mi intención no era dañarlos, finalmente se retiraron y quedó el registro grabado por mi cámara y nunca lo he compartido por lo especial que fue. Bueno y cuando he participado en captura de guanacos básicamente he sentido el miedo y la desesperación aterradora del animal y lo más triste es presenciar la muerte de ellos luego de haber desarrollado un lazo conectivo. Finalmente me asombra que ellos no logran resistir la intervención humana, ya que recordemos que donde habitan ellos el contacto con nuestra especie es nulo, por lo que el temor hacia nosotros se percibe y es algo aterrador lo que la presencia del ser humano genera en las especies silvestres.

¿Con las nevazones muchos animales bajaron, cual es la misión que ustedes tienen y como se coordinan?

En mi caso particular, es coordinar las denuncias con los organismos dispuestos para estos efectos (S.A.G) a la vez participar con ellos en la captura, mantención, recuperación y posterior liberación.

En el caso del rol de la agrupación, responde a un proyecto de ciencia ciudadana, que busca dar a conocer la presencia y relevancia del guanaco para la cordillera de nuestra región, ser una plataforma de educación ambiental y aportar a la generación de conocimiento a través de la construcción de una base de datos colaborativa con los registros del guanaco en nuestro territorio.

¿Si alguien quisiera acercarse a ustedes como agrupación que deben hacer y que perfil deben tener?

Cualquier persona puede acercarse, no existen requisitos, al contrario, quizás solo que compartan el cuidado, respeto y protección del ecosistema según todo lo antes mencionado, ya que hay empresas con intenciones por detrás que intentan ofrecer ayuda, pero es con el fin de que ellos puedan acceder al territorio para obtener un recurso económico particular a costa del medio ambiente.



Panorama para el Fin de Semana: Nueva versión de las rutas gastronómicas de San Esteban



RUTAS GASTRONÓMICAS DE SAN ESTEBAN
Cultura entre ollas y cerros

SÁBADO 27 DE AGOSTO TE ESPERAMOS DESDE LAS 17:00 HRS EN EL RESTORÁN **EL CHASKI** CON EL GRUPOS FOLKLÓRICOS LATIDOS DEL ANDES E INTEGRACIÓN ANDINA ESTA TERCERA VERSIÓN LAS RUTAS GASTRONÓMICAS HACE HOMENAJE A LA **CUECA**. RESERVAS AL +569 78540448

RUTAS GASTRONÓMICAS DE SAN ESTEBAN

Cultura entre ollas y cerros

[rutasgastronomicasdesanesteban](#)
[camara_de_turismo_san_esteban](#)

RUTA SAN REGIS

SABORES DE SAN REGIS
 ATENCIÓN SÁBADOS, DOMINGOS Y FESTIVOS DE 12:00 A LAS 20:00 HRS.
 RESERVAS +569 78516062
 INSTAGRAM SABORES DE SAN REGIS

RUTA AVAÑO DE OCHO HORAS

EL CHASKI
 JUEVES 28 DE ABRIL
 ATENCIÓN DE MARTES A SÁBADO DE 17:00 A LAS 00:00 HRS.
 COCINA CIERRA A LAS 22:30 HRS
 RESERVAS +569 78540448
 INSTAGRAM CHASKIBIER

RESTORÁN TATA ENRIQUE RESTOBAR
 ATENCIÓN VIERNES DE 12:00 A 02:00 HRS
 SÁBADO, DOMINGO Y LUNES DE 12:30 A 20:00 HRS.
 RESERVAS +569 63190023
 INSTAGRAM TATA_ENRIQUE_2.0
 FACEBOOK TATA ENRIQUE RESTOBAR

Organiza:
Colabora:



RUTAS GASTRONÓMICAS DE SAN ESTEBAN
Cultura entre ollas y cerros

SÁBADO 27 AGOSTO COMIENZA LA TERCERA VERSIÓN DE LAS RUTAS GASTRONÓMICAS EN HOMENAJE A LA **CUECA**. TE ESPERAMOS DESDE LAS 13:00 HRS EN EL RESTORÁN **SABORES DE SAN REGIS** CON LOS GRUPOS FOLKLÓRICOS LATIDOS DEL ANDES RESERVAS AL +569 78516062



RUTAS GASTRONÓMICAS DE SAN ESTEBAN
Cultura entre ollas y cerros

DOMINGO 28 DE AGOSTO TE ESPERAMOS DESDE LAS 13:00 HRS EN EL RESTORÁN **TATA ENRIQUE RESTO BAR** CON EL GRUPOS FOLKLÓRICOS LATIDOS DEL ANDES E INTEGRACION ANDINA TERCERA VERSIÓN LAS RUTAS GASTRONÓMICAS HACE HOMENAJE A LA **CUECA**. RESERVAS AL +569 63190023

EL TIEMPO PARA ESTA SEMANA

VIERNES
26 AGO



18° / 9°



7-21
km/h

SÁBADO
27 AGO



22° / 7°



9-23
km/h

DOMINGO
28 AGO



29° / 12°



4-23
km/h

LUNES
29 AGO



26° / 12°



9-26
km/h

MARTES
30 AGO



24° / 10°



10-31
km/h

MIÉRCOLES
31 AGO



17° / 7°



10-33
km/h

JUEVES
01 SEP



21° / 6°



8-31
km/h

Cárcel para delincuente

4 años de presidio menor en su grado máximo por el delito de robo en lugar habitado fue condenado, en calidad de autor y en grado de consumado, el delincuente habitual Gilberto Renato Aguilar Eyzaguirre, de 44 años, apodado “El Cholo” y con domicilio en Los Andes.

La sentencia fue impuesta por el magistrado Daniel Chaucón Ojeda tras conocer los antecedentes expuesto por el fiscal Jorge Veloz y la defensora Lissette de la Fuente en audiencia de procedimiento abreviado llevada a cabo en el Juzgado de Garantía de Los Andes, según se desprende de los antecedentes judiciales y del Ministerio Público obtenidos por Los Andes Online.

En atención a su amplio prontuario y por no reunir los requisitos legales para ser beneficiado con pena sustitutiva, la condena deberá cumplirla en forma efectiva en la Cárcel de Los Andes en calidad de rematado, centro de cumplimiento penitenciario en el que se encontraba en prisión preventiva.

El fallo también establece, entre otras accesorias legales, la inhabilitación absoluta perpetua para derechos políticos y para cargos y oficios públicos durante el tiempo de la condena, determinándose la inclusión de su huella genética en el Registro de Condenados y sirviéndole de abono un total de 26 días.

Entraron a vivienda de Severo Vargas y fueron vistos al salir

Los antecedentes policiales del hecho refieren que ocurrieron el pasado jueves 7 de julio, cuando a eso de las 11:00 horas el antisocial en compañía de un cómplice de delito llegaron hasta el sector de Tocornal e ingresaron a tres domicilios que se encontraban sin sus moradores con la intención de robar, sin embargo, al ser detectados en sus fechorías vieron frustradas sus pretensiones y optaron por retirarse.

No obstante, se trasladaron a una vivienda de la calle Severo Vargas a la que accedieron tras saltar la reja del cierre perimetral, consiguiendo forzar una ventana por donde entraron a robar pertenencias de la familia víctima.

De la presencia de los ladrones en el sector de Tocornal ya había sido alertado Carabineros de San Esteban, que iniciaron patrullajes con la finalidad de poder ubicar a los sujetos.

En tanto, los delincuentes efectuaron el registro del inmueble y se apropiaron de diversas especies de valor con las que salieron pasadas las 13:00 horas.

Al huir fueron vistos por una persona y quien se acercó a una patrulla que buscaba a los hampones, aportándole a los funcionarios las descripciones físicas y de vestimentas que coincidían con las denuncias previas, además de señalarles que arrancaban por un predio de árboles frutales en dirección al cerro de Fonca. (Fuente losandesonline)



Codelco Andina entrega forraje a pequeños ganaderos

Una iniciativa que se inició en el sector de Río Blanco, en el Camino Internacional, donde familias del sector recibieron 455 fardos, que se transforman en un apoyo para enfrentar adversidades como la sequía, las primerías nevadas del invierno e incluso dificultades económicas propias de la pandemia, que aún se mantiene vigente.

Así lo comentó, Patricio Arancibia, presidente de los Pequeños Ganaderos de Río Blanco. “Estamos felices, es una buena ayuda porque estamos alejados de los centros donde se compra el forraje, que además es muy caro”, dijo.

La solicitud nació de los propios vecinos y vecinas de la comunidad según explicó Diego Arias, residente de Río Blanco beneficiado por la iniciativa. “Cayó mucha nieve, por eso me acerqué a la junta de vecinos y luego a Codelco, para lograr esta ayuda que nos viene muy bien, porque el forraje es caro y en invierno siempre es más difícil”.

Un aporte que fue agradecido por la junta de vecinos de la comunidad de Río Blanco a través de su integrante, Giselle Herrera, quien destacó los buenos resultados de esta nueva instancia de trabajo entre Codelco y la comunidad. “Los arrieros tenían esta necesidad, con sus animales en los corrales y sin poder alimentarlos. Apoyamos la gestión con división Andina y logramos este aporte que es muy importante”.

Abraham Bravo, director de Desarrollo Comunitario de Andina, explicó que esta iniciativa responde a un compromiso de la división por estar acompañando en forma permanente a sus comunidades vecinas, en un contexto complejo principalmente por la sequía que afecta a sectores del Valle del Aconcagua y la Provincia de Chacabuco.

“En el marco de una serie de iniciativas, como es el mejoramiento de la infraestructura de los Comité de Agua Potable Rural, revestimiento y mejoramiento de canales para los canalistas en algunos sectores específicos, hoy vinimos en ayuda de los crianceros y arrieros de localidades vecinas a nuestra operación y en términos prácticos estamos entregando forraje para aquellas personas que lo estaban necesitando. Sabemos que hay temas de pandemia y de condiciones económicas que siguen azotando a nuestros vecinos y estamos satisfechos porque estamos cumpliendo con un compromiso que habíamos adquirido con las organizaciones sociales del Camino Internacional”, enfatizó.

El operativo de ayuda que se inició en la localidad de Río Blanco, se extenderá a otras comunidades del Camino Internacional como Bocatoma, Riecillo y Los Espinos. Además, este aporte se replicará en sectores de la provincia de Chacabuco como Huechún, El Canelo y Santa Matilde.

Consignar que el aporte total de Codelco Andina para las y los ganaderos de sus comunidades vecinas, alcanza aproximadamente a 2 mil fardos de forraje para animales.



Feriantes de San Felipe muestran preocupación por escasa fiscalización

Tras agresión a dos dirigentes de la Feria Diego de Almagro de San Felipe, mostraron preocupación y escasa fiscalización por parte de la Municipalidad y abandono policial.

Elizabeth Pulgar, Presidenta de la Feria 3, sostuvo que desde hace tres meses la situación en la feria dominical sanfelipeña es insostenible; “la violencia desbordada de los comerciantes ambulantes, es gente afuerina que viene y se toma con amenazas, con mucha violencia los lugares que están designados a personas que pagan patentes y permisos municipales. Entonces estamos en un ambiente de mucho temor, mucha frustración, inseguridad por la falta de apoyo, tanto del Municipio, Carabineros, PDI, Seremi de Salud. No tenemos presencia policial, ellos pasan como quien dice para que se diga que estuvieron, pero no hay un recorrido por la feria y contactarse con los dirigentes para ponerse a disposición de los dirigentes para ver si hay alguna anomalía, algún delito o denuncia que ver.”

Por su parte Sussy Meza, dirigente de la Feria 2, ratificó la denuncia de lo que ocurre en la feria; “está muy peligrosa, tenemos mucha delincuencia, tenemos muchos asaltantes. Están corriendo los billetes falsos de una manera excesiva. Hoy día todos los comerciantes estamos asustados yendo a trabajar, por eso muchos están preparados con un palo, un bate para poder defenderse en caso de ser asaltados. Porque nos han dejado los puestos hasta marcados para robarlos.”

Agregando que muchos de estos ambulantes estarían llegando de Santiago; “porque es fácil, la feria no tiene fiscalización, aquí las puertas están abiertas para el que quiera venir.”

Las dirigentes aseguraron que en reiteradas ocasiones han advertido de la situación a la autoridad municipal; “muchas veces, hay cartas, incluso, cuando vino el Presidente Boric yo le entregue una carta con los mismos problemas que relate.” Fuente elaconcagua



Inauguran importante taller en Putaendo

El evento, enmarcado en la celebración de la “Semana de la Educación Técnico-Profesional” contó con la presencia de los concejales Carlos Gallardo y Francisco Casas, además de representantes del DAEM e integrantes de la comunidad liceana.

El equipamiento fue adquirido a través del Fondo de Fortalecimiento de la Educación Pública (FEP) del Ministerio de Educación, previas gestiones realizadas desde el municipio para presentar el proyecto respectivo.

Entre las herramientas y maquinarias nuevas, el liceo ahora tiene los siguientes insumos totalmente nuevos: Elementos de generación de energías limpias como bicicleta fuerza muscular, aspa generador energía eólica y paneles fotovoltaicos. Tableros didácticos de enseñanza de instalaciones eléctricas. Componentes estructurales y eléctricos para ensambles, operaciones y pruebas de maquinarias. Tableros de entrenamiento, ensambles de instalaciones eléctricas domésticas, estudios de iluminación, transformadores, trifásicos y monofásicos, Sistemas de trabajos prácticos con simuladores de fallas. Sistemas de trabajos didácticos de montajes de módulos y máquinas, controles de velocidades de motores monofásicos y trifásicos, partidores, corriente continua.

Fundición de cobre clandestino en Llay Llay

En Llay Llay, en bodegas ubicadas en la Ruta 5 Norte, cerca del peaje Las Vegas, descubren planta clandestina.

Esta estaba dedicada a la fundición de cobre obtenido ilegalmente. En el lugar, fueron encontrados sobre los 100 mil kilos en alambre de este material



Recuerda acompañar a los abuelitos

LOS LOCALES DE VOTACIÓN CAMBIARON
REVISALO EN

consulta.servel.cl



Y NO OLVIDES EL VOTO ES OBLIGATORIO

CUENTAN QUÉ

DJ campañero

Los comando del rechazo y del apruebo han buscado todas las fórmulas para obtener apoyos y no ha sido la excepción el Valle del Aconcagua. A los vecinos de las comunas de Los Andes y San Felipe les llamó positivamente la aparición de un DJ quien animaba a los partidarios del rechazo que circulaban por las calles.

Estadio en San Felipe

Tras el anuncio de la Alcaldesa de San Felipe, Carmen Castillo de realizar arreglos al Estadio Municipal de San Felipe, que se encuentra en condiciones realmente malas, algunos están reviviendo la opción de postular un nuevo estadio en la comuna.

Despedida de querido reportero

El querido reportero de Diario El Trabajo, Roberto....se despidió de los lectores de sus reportajes y crónicas, luego que decidiera partir a su país de origen Puerto Rico, donde contraerá matrimonio con una ciudadana de dicho país. El reportero se despidió tras 12 años de trabajo.

Nuevo estilo de ex subsecretario de salud

El ex subsecretario de redes del gobierno anterior, Arturo Zúñiga, quien era conocido por su formalidad mientras era autoridad nacional, sin embargo a muchos llamó la atención su estilo informal que utilizó en la participación del programa Sobre la mesa constitucional de VTV.

HORÓSCOPO

Aries

Te vas a mostrar lleno de entusiasmo y optimismo a la hora de enfrentarte a los asuntos de la vida cotidiana o a tus relaciones más íntimas, sin embargo, el día te va a proporcionar un pequeño desengaño o alguna noticia que te va a dejar un poco triste o preocupado.

Tauro

No seas tan desconfiado, no te preocupes tanto por lo que hacen los demás o por quien te podría estar traicionando.

Géminis

De nuevo puede dominarte la inestabilidad, las dudas o incluso la inseguridad, aunque tienes la habilidad de disimularlo de manera fantástica a los ojos de los demás.

Cáncer

Cada vez estás más cerca de un cambio muy favorable en tu vida, especialmente relacionado con la vida profesional.

Leo

No te dejes arrastrar por los nervios, no todos los que te rodean tienen un corazón como el tuyo o les mueven los ideales que te mueven a ti.

Virgo

Todo indica que hoy se te complicará un poco el día. Tanto si estás trabajando como si aún disfrutas de tus vacaciones vas a tener un día un poco adverso, o tú mismo lo vas a vivir de este modo, aunque en realidad no sea así.

Libra

A pesar de tu carácter pacífico y que siempre procuras ir por los caminos más fáciles, sin embargo, hoy vas a tener un día muy luchador y te obstinarás en las cosas que quieres conseguir.

Escorpio

Sin duda estás atravesando un buen momento y te esperan éxitos o reconocimientos profesionales, o tú vas a poner las bases para que estos se produzcan.

Sagitario

Todo apunta a que tendrás un excelente día, especialmente en el terreno personal y las relaciones con tus más íntimos. Pero si tienes que trabajar también te irá muy bien, sobre todo si tu trabajo incluye el contacto con el público o las relaciones de todo tipo.

Capricornio

El nuevo curso laboral se inicia para ti con un montón de sueños y objetivos que quieres conseguir y por los que te esforzarás hasta el límite. Pero ahora el viento sopla más a tu favor y lo que no pudiste hacer en meses o años pasados quizás si esté a tu alcance en estos próximos meses.

Acuario

Pronto se alejarán de ti los infortunios y adversidades de los últimos tiempos y la vida te va a dar una nueva oportunidad para que puedas demostrar toda tu valía, solo que esta vez sí te va a salir bien.

Piscis

Debes luchar contra las emociones y sentimientos negativos. Es cierto que la vida te ha puesto a prueba en muchas ocasiones y ha traicionado tus esperanzas mientras tú hacías todo lo posible por ayudar a otras personas, pero cuando menos lo esperes tu vida dará un gran giro y te llegará ese reconocimiento tan merecido.

POLLO A BENEFICIO



"HOY POR MI,
MAÑANA POR TI"



▶ Domingo 28 de Agosto estaremos vendiendo pollo con arroz y ensalada a beneficio de Oscar Reyes para costear exámenes de salud de alto costo.

\$3.000 cada plato

Delivery gratis en San Felipe

"Donde la abuela Carmen"
Dardiñac #1 frente escuela 59,
entre las heras y buin, San Felipe

+569 85606092
+569 89242146

Desde el programa “Cardiovascular” del Departamento de Salud de San Esteban explicaron cómo reconocer un ataque cerebrovascular en el mes del corazón

La nutricionista encargada del programa mencionó los síntomas que generan alerta, como la debilidad de un lado de la cara, falta de fuerza y dificultad al hablar.

Agosto es el mes del corazón, por lo que la encargada del programa “Cardiovascular” del Departamento de Salud de San Esteban, Bárbara Palacios, entregó una serie de recomendaciones para cuidar el corazón e identificar los síntomas de un ataque cerebrovascular.

La profesional destacó que es importante actuar rápidamente y acudir a los centros asistenciales al presentar algunos de los siguientes síntomas de forma repentina. Si siente asimetría en su cara, con un lado caído, incapacidad de mantener ambos brazos extendidos a la misma altura o no es capaz de hablar con claridad, podría significar que la persona está sufriendo un ataque cerebrovascular.

Síntomas de alerta ante un ataque cerebrovascular:

- Debilidad a un lado de la cara
- Debilidad o falta de fuerza
- Confusión o dificultad al hablar



Además, Barbara Palacios agregó que para cuidar la salud y evitar las enfermedades cardiovasculares es importante mantener una alimentación saludable, cuidar el peso, realizar actividad física y consumir bastante agua, por lo menos dos litros al día.

“Consumir frutas, verduras y elementos ricos en fibra, alimentos ricos en grasas de buena calidad, como pescados, frutos secos, semillas, palta y aceitunas entre otros alimentos. También alimentos ricos en polifenoles, como los frutos rojos y uvas, entre otros, los cuales ayudan a prevenir enfermedades al corazón. Es importante realizar actividad física mínimo 4 o 5 veces a la semana y dejar de fumar, porque si dejas de fumar, al año tu riesgo de sufrir un infarto en el miocardio ya se iguala al de una persona que no haya fumado nunca”, explicó la encargada del programa “Cardiovascular”, Barbara Palacios.



VISITA NUESTRO TOUR VIRTUAL

www.inmobiliariainca.cl





HORARIO
09:00 A 14:00 HRS.
15:30 A 18:45 HRS.

4 TIPOS DE VIVIENDA

DESDE UF 2.057

TOUR VIRTUAL

