

Opinión

E

Editorial

Mascarillas en espacios públicos

La obligación de usarlas resulta muy oportuna, sobre todo porque llegan los meses más fríos del año.

Por extraño que resulte que la medida no haya sido tomada con anterioridad, es muy razonable que el Concejo Municipal de Valdivia haya impuesto la obligación de portar mascarillas a toda la población que utiliza espacios públicos, a partir de la próxima semana.

Hace poco surgió el mandato gubernamental de hacerlo también en cualquier medio de locomoción colectiva, comenzando por los propios encargados del sistema, pero resultaba evidente que hacía falta algo más, que la ordenanza se ampliara al simple hecho de salir a la calle y compartir espacios con otros ciudadanos. Ayer se anunció un instructivo nacional al respecto, que refuerza esa idea.

Aunque en la ciudad y la región no hay registros de hechos tan serios como los ocurridos en Santiago, donde ya se cuentan varios episodios protagonizados por personas que en conocimiento de ser portadores

del covid-19 permanecieron en locales comerciales, áreas verdes e incluso transporte público, frente a la pandemia no hay que tener temor a imponer obligaciones que en un comienzo pueden parecer hasta exageradas, pero que muy pronto se revelan como muy justificadas. Es el caso de la exigencia del uso de la mascarilla

El agua pura no elimina el riesgo que representa la presencia del virus. Es necesario tomar más medidas de prevención, sobre todo en espacios públicos.

en las calles valdivianas, cobra mayor importancia porque coincide con el empeoramiento de las condiciones meteorológicas en la zona. Como explicó la seremi de Salud de Los Ríos, la lluvia por sí sola no alcanza a ser un aliado en la lucha contra el covid-19, ya que al carecer de elementos complementarios, como jabón o desinfectante, el agua pura no elimina el riesgo que representa la presencia del virus.

La llegada del mal tiempo es un factor muy importante, especialmente para los habitantes del sur del país, porque el virus que hoy tiene a la defensiva a todo el planeta, se desarrolla y se distribuye con mayor facilidad en medio de bajas temperaturas.

Por el contrario, el calor lo inhibe. Esto hace importante contar con hogares bien calefaccionados, pero bajo la normativa que se ha intentado imponer en los últimos años (sobre todo de uso de leña), porque de lo contrario solo se consigue agravar los problemas.

C

Columna



Edison Pacheco

Docente Kinesiología USS Valdivia

Es importante realizar ejercicios en casa

Varias son las personas que se vieron obligadas a transformar sus rutinas de entrenamiento y cambiar el gimnasio o la bicicleta por ejercicios en casa, para cumplir con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que solicita quedarse en casa en “auto cuarentena”, para limitar la expansión del Covid-19. En ese contexto es ideal la práctica constante de ejercicios, considerando que son múltiples

Lo primero es reducir el tiempo que se pasa sentado siempre que sea posible, para hacer pausas activas.

beneficios que reporta la actividad física, tanto en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como en la salud mental de quienes la practican con regularidad.

En condiciones normales, debido al ajetreado mundo en el que vivimos, no existe tiempo o energía para su implementación; pero ahora la contingencia nacional, nos ofrece la oportunidad de hacer algo al respecto.

La OMS recomienda llevar a cabo 150 minutos de actividad física de intensidad moderada o bien 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, siendo posible la combina-

ción de ambas. Generalmente la actividad física se lleva a cabo por etapas, las cuales contemplan: Lubricación articular, calentamiento, actividad central, vuelta a la calma y ejercicios de flexibilización. Sin embargo, existen algunos simples ejercicios que se pueden llevar a cabo en el hogar.

Lo primero es reducir el tiempo que se pasa sentado siempre que sea posible. Idealmente, debemos intentar pararnos y caminar cada 30 minutos. Se puede colocar el computador sobre una caja o pila de libros, para de esta manera cambiar de postura.

Un buen consejo es tener pausas activas durante el día. La próxima vez que veamos un programa de televisión, hagamos sentadillas o flexiones de brazos. Por ejemplo 3 ó 4 series de 12 a 15 repeticiones, aumentando el número si la tolerancia mejora.

Si se quiere una mayor exigencia, se puede bajar más cerca del suelo con sentadillas y realizar flexiones de brazos sin apoyar las rodillas. Se puede explorar opciones y realizar combinaciones de ambos ejercicios. Si nos encontramos sentados en el sillón frente al televisor, se puede elevar ambas rodillas al pecho o bien intercalar una pierna a la vez. De esta manera, estaremos realizando abdominales mientras vemos nuestras series favoritas. Llevar a cabo 3 ó 4 series de 15 repeticiones y a valorar como se siente.

H

Humor

Por Aetós



F

Frases

“La crisis no puede ser excusa para debilitar nuestras democracias, ganadas con tanto esfuerzo...”

*Carta de líderes latinoamericanos
Por crisis del coronavirus*

“La festividad del cuasimodo no está autorizada para realizarse, dadas las circunstancias...”

*Int. Metropolitano Felipe Guevara
Sobre fiesta de este fin de semana*

N

Nuestro archivo

30 años | 17 de abril de 1990

Cuatro bomberos heridos en volcamiento de carro

Cuatro voluntarios de la Cuarta Compañía de Bomberos de Valdivianos resultaron con heridas de escasa gravedad durante el volcamiento del carro-bomba que los trasladaba a combatir un incendio en la población Yáñez Zavala. El accidente de vehículo estante que se produjo en la esquina de Schneider con avenida Francia.

20 años | 17 de abril de 2000

Consumidores indignados por precios del pescado

Con bastante molestia han reaccionado los valdivianos al llegar a los centros de venta de productos del mar, porque al igual que todos los años, los precios se han disparado ante la proximidad de Semana Santa. Con los mariscos no ha habido tantos problemas, pero entre los pescados hay alzas de hasta un 80 por ciento.

10 años | 17 de abril de 2010

Economista Vittorio Corbo inauguró Año Académico

Buenas perspectivas económicas, tanto para el país como para la región, auguró el ex presidente del Banco Central de Chile Vittorio Corbo, al inaugurar el Año Académico de la Universidad Austral de Chile. El economista destacó los planes de reconstrucción tras el terremoto del 27 de febrero y el auspicioso panorama internacional.