

ENVÍA TU FOTO DENUNCIA A:

✓ **CRONICA@ESTRELLAONCE.CL**

📞 **WHATSAPP +56 9 6865 8923**

FOTO DENUNCIA



PAVIMENTO EN MALAS CONDICIONES EN HUALPÉN

La carpeta de rodado de la calle Rucalhue, en la comuna de Hualpén, no se encuentra en óptimas condiciones. El permanente tránsito de vehículos livianos, micros y hasta camiones, la tiene así.



FALTA TACHO PARA LA BASURA EN CAUPOLICÁN

En calle Caupolicán, entre Chacabuco y Cochrane (centro de Concepción), falta el recipiente para los residuos de los peatones. Solo se encuentra la estructura que lo sostiene y no en óptimas condiciones.

IMAGEN DE LA CIUDAD

CEDIDA



AVENIDA COSTANERA

● Cerca de la esquina de la avenida Costanera con la calle Esmeralda de Concepción, durante las horas punta se forman grandes tacos. Esto genera muchos inconvenientes.

La Estrella

Director:
Felipe Saavedra Arellano
Representante legal:
Daniel Naldo Campos
Domicilio:
Caupolicán 518, piso 8, Concepción

Teléfono comercial: 227534404
Teléfonos periódicos: 227534443
Contactos periódicos:
cartas@estrellaonce.cl
Propietario: Diario El Sur S.A.
Impreso en Antonio Varas 945,
Temuco, por Sociedad Periodística
Araucanía S.A.

HUMOR

Por Aetós



DINOS LO QUE PIENSAS

✉ **cartas@estrellaonce.cl**
✉ **@estrellaonce**

COLUMNA

Javiera Cataldo Castro
Académica de la Facultad de Enfermería,
Universidad Andrés Bello



Hablar de salud mental también es prevenir

La salud mental forma parte de nuestra salud integral y por eso, no debiéramos esperar a enfrentar una situación extrema para hablar de ella o pedir ayuda. Muchas veces, las primeras señales aparecen en situaciones cotidianas, tales como cambios persistentes en el ánimo, irritabilidad, angustia frecuente, alteraciones importantes del sueño o del apetito, cansancio que no mejora, dificultades para concentrarse, pérdida de interés en actividades que antes disfrutábamos o tendencia a aislarnos de familiares y amigos. Una señal importante aparece cuando estos cambios comienzan a interferir con nuestra vida diaria, dificultando trabajar, estudiar, mantener vínculos, cuidar de nosotros mismos o realizar actividades habituales. Consultar oportunamente permite evaluar qué está ocurriendo, identificar factores de riesgo y protectores y ofrecer apoyo antes de que el problema se vuelva más complejo.

En este escenario, la atención primaria de salud cumple un papel fundamental. Los equipos de los cesfam tienen la posibilidad de conocer y acompañar a las personas, sus familias y las comunidades en los territorios donde viven. Además, acompañan a la población durante distintas etapas de la vida, lo que permite reconocer cambios y pesquisar oportunamente situaciones que pueden

requerir apoyo.

Una consulta por insomnio, cansancio, dolores recurrentes o incluso por una enfermedad crónica puede convertirse en una oportunidad para preguntar cómo se siente la persona. El trabajo conjunto de médicos, enfermeras, psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales, permite abordar la salud mental desde distintas perspectivas y, cuando es necesario, articular la atención con otros niveles de la red. Pero el cuidado de la salud mental no comienza cuando aparece una enfermedad. La promoción y la prevención se construyen también en nuestros hogares, lugares de estudio y trabajo, barrios y comunidades. Mantener rutinas de sueño y alimentación, realizar actividad física, descansar, mantener vínculos significativos y conversar sobre aquello que nos preocupa, son acciones que favorecen nuestro bienestar. También debemos aprender a escuchar sin juzgar y estar atentos a cambios importantes en quienes nos rodean.

No tenemos que esperar a enfermarnos para hablar de salud mental. Podemos cuidarla, fortalecerla y promoverla todos los días. Y cuando nuestras propias herramientas o las de nuestra familia no son suficientes, pedir apoyo oportunamente también es una forma de cuidarnos.

EL TIEMPO

Concepción	☀️	9°C / 17°C
Talcahuano	☀️	10°C / 17°C
Tomé	☀️	10°C / 17°C
Cañete	☁️	7°C / 19°C
Arauco	☁️	10°C / 18°C
Curanilahue	☁️	5°C / 15°C
Lebu	☁️	12°C / 16°C

EMERGENCIAS

Ambulancias	131
Bomberos	132
Carabineros	133
Investigaciones	134
Emergencia Marítimas	137

MONEDAS

Dólar observado	\$977,27
Euro	\$1.095,19
UF	\$41.122,74
UTM	\$72.151

EN REDES SOCIALES

@udeconcepcion

Tras un año sin florecer, la puya de la Universidad de Concepción sorprende con su nueva floración. Espiga floral que ya supera el metro de largo.

@elconce.cl

Aunque este fin de semana no tendremos competencia oficial, nuestra Sub 20 mantiene el ritmo y la intensidad en cada entrenamiento, con la mirada puesta en los próximos desafíos del Torneo Regional Formativo.

@Vocerabiobio

Diálogo y coordinación! Muy enriquecedor diálogo sostuvo con el Alcalde de la Municipalidad de Cañete, Jorge Radonich Barra, en la que abordamos tanto los avances como los desafíos pendientes. Y también el desarrollo de actividades en conjunto.

@CONAFBiobio

Junto a @ForestinChile visitamos la Escuela Especial de Lenguaje Rucalaf de Laraquete en #Arauco, enseñando a las y los más pequeños sobre el valor de nuestros bosques y la importancia de prevenir los incendios forestales.

@costarauco

Solo pueden ir en el asiento delantero los niños mayores de 12 años. Antes de esa edad, siempre en los asientos traseros y con el sistema adecuado. ¡Su seguridad es lo primero!