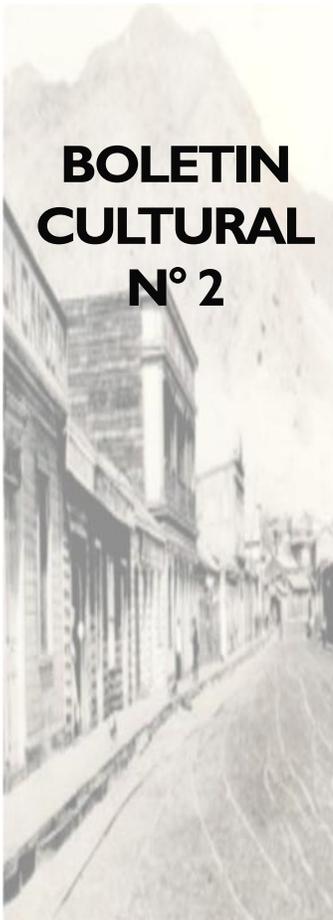


**BOLETIN  
CULTURAL  
N° 2**

**EL**  
 **LIRIO**

EL LIRIO

Chañaral, 16 Noviembre 2020



**Contenido:**

Reflexiones 2

Poema  
Carlota Muñoz 3

Un poco de historia  
"terremoto 1922" 4

"Chañaral frente a  
una catástrofe" 5

Sobre la certifica-  
ción ambiental ... 6

Artículo  
Salud mental 7

Palabras del editor 8

Fotos de portada  
OSCAR RICARDO TAPIA REYES

## Reflexiones...



La muerte...

¿es la palabra o es lo que significa esa palabra, lo que nos esconde detrás de la puerta para no ver?

La vida es un hecho único, desde que nacemos estamos ligados con la muerte, comienza la carrera y no para hasta el fin, tan conocido y desconocido para todos a la vez. Nos pasamos la vida superando las etapas que cada quién se propone, llega una y ya estamos encima de otra, siempre corriendo hasta que llega ella, la muerte.

La vida es única e irreplicable, eso nos debe estar claro, sabemos que llegamos un día, pero no cuando nos vamos, puede ser hoy, mañana, el próximo mes, año o incluso años. ¿Quién está preparado para ello...? Nos enfrentamos a la muerte a cada instante.

Una de las tantas cuestiones que nos preguntamos es qué pasa después de la muerte, una de las interrogantes es, qué viene después de la vida, para algunos es el descanso eterno, para otros es dormir hasta que sean levantados, para otros será una reencarnación de muchas vidas cada vez que nacemos de nuevo, después de la muerte volvemos a nacer y la vida sigue su ciclo natural, nacer y morir es una cíclica constante.

Nos preguntamos si existe un cielo o un infierno cuando partimos, ¿A dónde iremos a caer? es la pregunta frecuente, pero no nos damos cuenta que el cielo y el infierno está aquí mismo en nuestras propias vidas. "Un Samurái se indigna y desenfunda su espada para atacar y el zen le indica que ese es el infierno, una vez que ha comprendido su reacción, inclina su cabeza y enfunda su espada, el zen le dice, eso es el cielo". Esto es un estado mental, es abrirse o cerrarse a los acontecimientos no es que sea literal. Entonces cuando cambiamos nuestro estado sólo transitamos de un lugar a otro.

La palabra impermanencia no es muy frecuente en nuestras pláticas, y esto es que todo no es permanente, todo cambia, cada ciertos periodos o tiempos y así también es la muerte, de un momento a otro la impermanencia nos llega, ya sea en el trabajo, una relación, un proyecto, todo termina y muere de alguna forma, la vida también de un momento a otro cambia, es la muerte, es la impermanencia.

"Para empezar a privar a la muerte de su mayor ventaja sobre nosotros, adoptemos una actitud del todo opuesta a la común; privemos a la muerte de su extrañeza, frecuentémosla, acostumbremos a ella; no tengamos nada más presente en nuestros pensamientos que la muerte, no sabemos dónde nos espera, así entonces esperémosla en todas partes: Practicar la muerte es practicar la libertad. El hombre que ha aprendido a morir ha desaprendido a ser esclavo." Montaigne.

Dedicado a todos nuestros seres que han partido, estas últimas semanas hemos sido golpeados con duras partidas en nuestra comuna, vayan para ellos y sus familias el consuelo de que algún día volveremos a reencontrarnos en una próxima vida y muerte...

***Recuerda amigo, cuando pases  
Que tal como eres ahora, alguna vez yo fui  
Como soy ahora, algún día serás  
Prepárate para seguirme.***

***De una lápida de Ashby, Massachusetts  
Susana Zamora Vergara***

---

*ABUELO ARRIERO  
Dedicado a mi abuelito  
Bonifacio*

*Abuelito arriero,  
te levantas con el gallo  
cabalgas con el lucero  
por el llano a caballo  
guía tu rebaño ligero,  
saltando los corderitos  
ladrando tu perro overo.*

*Estás cansado, abuelito  
la jornada ha terminado;  
tomaremos matecito  
con pancito amasado.  
El perro esta dormido  
el ganado acorralado.*

*Ahora haces memoria  
cuando eras joven llanero,  
cuando con euforia  
soñabas ser un arriero.  
Fuiste domador de potros  
y laceador de terneros...  
Ahora recuerdas tu historia  
A la orilla de un bracero.*



CARLOTA MUÑOZ, poeta Chañaralina.



## UN POCO DE HISTORIA...

El **terremoto de 1922** fue un sismo registrado el 10 de noviembre de 1922 a las 22:30 hora local. Su epicentro se localizó en la frontera de Chile con Argentina, a la altura de Vallenar en lo que hoy es la comuna de Vallenar, Región de Atacama y, las provincias argentinas de San Juan y La Rioja, el terremoto tuvo una magnitud de 8,6° en la escala sismológica de magnitud de momento.

Se sintió desde la Región de Antofagasta a la Región Metropolitana de Santiago en el lado chileno, mientras que en el lado argentino se sintió en las provincias de La Rioja, Salta, Jujuy, Tucumán, Santiago del Estero, Córdoba, San Juan, Mendoza y en San Luis. El terremoto dejó un saldo de aproximadamente de 1500 muertos y de 2000 heridos.

**TSUNAMI** El epicentro del terremoto fue tierra adentro en la cordillera de Los Andes en la frontera chileno-argentina, y el tsunami podría haber sido causado por un deslizamiento submarino provocado por el terremoto.

En Caldera, el tsunami alcanzó las costas unos 15 minutos después del terremoto, con una altura máxima de 8 metros, destruyendo varias edificaciones, entre ellas la Aduana. En Chañaral el tsunami tuvo tres oleadas, la primera llegó a la costa alrededor de una hora después del terremoto, la altura máxima fue de 9 metros de altura, llegando hasta 1 km tierra adentro. La estación del ferrocarril, la maestranza, la escuela, la fundición de la compañía francesa, el teatro, la compañía de bomberos, los hoteles y la Caja de Ahorro quedaron destruidos. Tres oleajes se observaron también en Coquimbo, siendo la última la más destructiva, con una altura máxima de 7 metros. En Huasco la altura de la ola fue de 5 metros. Otros poblados como Carrizal Bajo, Tongoy, y Los Vilos también sufrieron el embate del mar. (fuente de textos Wikipedia).



## ...Y ¿como estamos hoy en día frente a una catástrofe de similares características?

Consultamos a Juan Díaz G. (experto en seguridad y habitante de Chañaral), quien expresa lo siguiente:

### "Chañaral ante un desastre"

En tiempos como los de hoy en día, el concepto de "protección civil" sigue siendo eso, un concepto, dado a que, incluso en estos nuevos tiempos, aún no se logra internacionalizar su aplicación efectiva, falta de visión, capacidad de gestión, herramientas de capacitación e implementación de protocolos básicos de acciones operativas, son algunas de las grandes deficiencias con las que cuentan algunas ciudades, como por ejemplo nuestro Chañaral.

Ejemplos de los últimos tiempos fue el aluvión del 2015, en donde quedó en evidencia la falta de pro actividad, dado a la falta de preguntas claves como: ¿estamos preparados? ¿que tenemos? ¿qué necesitamos?, si realizamos un análisis rápido al respecto, las autoridades locales de Chañaral fueron reactivas, considerando que afortunadamente contamos con una institución como bomberos de chile, pero, ¿y si no existiese? ¿que hubiésemos hecho?, interrogantes que hasta el día de hoy no hemos sido capaces de internacionalizar.

En la pro actividad de una sociedad, en este caso comuna como la de Chañaral, ya deberían existir un aprendizaje evidente y medidas duras de protección civil en casos de emergencias, una comuna bien preparada, garantiza primero la protección de la vida, siempre como prioridad, y segundo los bienes. En cuanto a lo anterior, para ello, deben existir protocolos de acción, los que debiesen estar dirigidos hacia tres actores específicos; ciudadanos, gobierno local e instituciones.

Primero generar programas de capacitación y auto cuidado a los ciudadanos, mediante las juntas de vecinos, ya que son estas las que pueden llegar de manera más rápida a cada habitante, pero, hasta el día de hoy no logran visualizar de que estas son una gran herramienta estratégica y organizacional ante emergencias, las que con una capacitación y preparación efectiva en cuanto a manejo de emergencias básico, primeros auxilios, etc., además de recursos logísticos como por ejemplo contar con un container en un lugar estratégico del sector, el que contenga desde alimentación de emergencia, iluminación, comunicación, carpas, etc., sin duda sería un plan que ayudaría a la primera respuesta, la experiencia nos indica que la logística en unos de los grandes pilares ante emergencias.

Internamente, es notoria la poca pro actividad de autoridades locales, como por ejemplo; pretender que con hacer un pretil de tierra ya es algo o cerrar el tráfico de una calle, cuando en la realidad esas son medidas de reacción y evaluadas en el momento, pero, ¿cuales fueron las medidas pro activas?, existirán?, siquiera protocolos y mas importante, las personas competentes e idóneas para asesorar en este tipo de temas, se sigue esperando a que pase algo para ver se puede hacer, ojo, "que se puede hacer", ¿por que no se puede tener equipos sismológicos? ¿Por que aún no se construyen piscinas de decantación con control de flujos? ¿Por que no se puede contar con sistemas de medición para niveles fluviales? ¿Por que no?, lo que lleva a deducir que, cuando pase, lo vemos.

Cada institución tiene clara su función, en esto no hay mucho para ahondar, sin duda, estas tienen la capacidad de reacción en corto tiempo y de manera prácticamente automática, pero hay una carencia de recursos, especialmente en instituciones como bomberos de chile, pero con lo que se cuenta, hacen un buen trabajo, considerando que solo hay vocación de servicio al prójimo. En cuanto a la relación entre autoridades locales e instituciones, si existiese algún protocolo, estas ¿lo conocerán? ¿Se les consideró para realizarlo? ¿Esta siendo aplicado?, en fin, son preguntas que hasta hoy no conozco su respuesta, ya que insisto, sigue siendo reactiva.

**En cuanto a todo lo anterior, solo queda hacer una cosa, estar siempre preparados en nuestro núcleo familiar, no es necesario tener un título para que en su casa exista un plan de emergencia básico, con medidas por ejemplo, cual será nuestro punto encuentro en caso de evacuación, siempre tener una mochila preparada con lo básico, recuerde que la vida es lo primordial, lo material se puede recuperar, la vida no, se y conozco ese sentimiento de perder todo, pero la vida no tiene precio, la prevención parte en casa, la naturaleza ha cambiado, pero aún no somos capaces de entenderla, pretendemos de que ella aprenda a vivir con nosotros, cuando en la realidad, somos nosotros que debemos aprender a vivir con ella.**

Juan Díaz Gutiérrez, técnico nivel superior en prevención de riesgo, diplomado en técnicas de liderazgo y trabajo en equipo, bombero con 24 años de servicio, instructor internacional NFPA 1041, Rescatista accidente los 33 mineros mina San José, experto en emergencias.



## Sobre la certificación ambiental de excelencia en Chañaral:

(Susana Zamora)

Desde que Codelco en aquel entonces Andes Mining Company contaminó nuestra bahía de Chañaral en el año 1938 hasta hoy mismo 15 de noviembre del 2020, no hemos tenido iniciativa real de reparación a la gran contaminación a la que hemos estado viviendo, la cual sigue carcomiendo nuestra salud, con una calidad de aire y micropartículas saturadas de distintos elementos tóxicos que ya sabemos la mayoría de los que vivimos en esta comuna. Distintos alcaldes que han pasado por esta comuna han exigido a el estado un mínimo de reparación.

Hoy Chañaral no ha cambiado mucho en ese aspecto, pese a las promesas incumplidas de más de una campaña electoral, en mejorar parte de lo malogrado del medio ambiente.

Hace unos meses me enteré que los puntos limpios que se instalaron en distintos lugares de la comuna en donde se reciclan los cartones, el vidrio, el plástico y el papel no estaban siendo retirados por la empresa que estaba a cargo de ese trabajo, fui y constaté que desde marzo a la fecha hay un vehículo que los retira y los lleva directo al basural, allá vi que si estaban apiladas lo que correspondía a estos puntos limpios, demás está decir que el basural está totalmente colapsado. El basural incumple con todos los protocolos sanitarios que exige la ley.

Este jueves se vio desde toda la ciudad la quema de basura en el basural, una pregunta sobre esto ¿está permitido? ¿qué dice la excelencia ambiental sobre este punto?

Demás está hablar sobre los micro basurales que se originan en distintos lados de la comuna, micro basurales que es responsabilidad de todos quienes vivimos en esta tierra, debemos hacernos cargo de eso también, queremos fomentar turismo y tiramos la basura hacia la calle , ya sea del auto o de lo que comemos cuando disfrutamos de un paseo que cuando sale el viento aspiramos esa contaminación que esta frente a nosotros, en el tranque de relaves que nos regalaron por décadas Codelco chile.

- ¿Chañaral tiene las propiedades de ganarse una excelencia ambiental?

- ¿La municipalidad tiene las capacidades?

- ¿Los chañaralinos tienen la cultura para eso?

Démonos un paseo por el faro, por el paseo costero, por las calles principales, por los socavones ¿quién da más?. Los caminos que conectan con el único lugar turístico que nos ayuda a fomentar el turismo Pan de Azúcar, está llena de microbasurales.

Entonces, cuando yo tenga limpia mi casa y pueda respirar un poco mejor de este aire contaminado, (algo se habrá hecho por eso), podremos recibir el premio a la certificación de excelencia ambiental.



## Los límites de la hipocondría en tiempos de pandemia de Covid-19

### Primera Parte.

La excesiva preocupación por caer enfermos puede derivar en un trastorno de ansiedad muy real que, no de saber cómo pararlo a tiempo, llega a dominar la vida de quien lo padece.

Jaime (nombre ficticio) se siente constantemente amenazado por los gérmenes invisibles que pululan por doquier: desde el aire del secador de manos del baño hasta los asientos de la oficina. A menudo usa mascarilla para acudir a lugares públicos, se lava las manos decenas de veces al día y rocía con desinfectante todas las superficies que puede antes de tocarlas. ¿Le sueña? A pesar de que es el prototipo de un 'microbiofóbico', no resulta difícil empatizar con él. Hoy Jaime bien podría ser cualquier de nosotros. La pandemia del COVID-19 está poniendo a la población al límite de la hipocondría y obliga a todos a tomar ciertas precauciones para no caer en ella. Porque más que un mero problema de carácter más o menos aprensivo, **es un trastorno de ansiedad que tiene poco de enfermedad imaginaria.**

Hipocondría es una palabra que tiene más de 300 años. Fue popularizada por el dramaturgo Molière con su obra 'El enfermo imaginario' en el siglo XVII. Desde entonces ha sido empleada para hablar de personas excesivamente aprensivas y tiene tintes peyorativos. Debido a ello, desde 2013 el término técnico para hablar de ella es '**trastorno de ansiedad por enfermedad**'.

¿Cuál es el límite para diferenciar si tenemos una mera inquietud o sufrimos un trastorno? La clave está en el grado de intensidad de esa preocupación. Si llega a afectar al desarrollo de una vida normal es patológica. Un ejemplo: «si una persona elige dónde vivir en función de lo cerca que esté la casa de un hospital, por si acaso lo necesitara urgentemente, estaríamos hablando de un potencial paciente». Y, además de intensa, la preocupación debe ser permanente. **Es importante tener en cuenta que cuando uno ya hace lo que debe, puede estar tranquilo. No existe el riesgo cero y no por estar más preocupado va a estar mejor.** Otro concepto relevante para diferenciar la preocupación por estar enfermos que todos experimentamos en alguna medida del trastorno de ansiedad: **«el malestar» que nos provoca. Cuando este deriva en «conductas disfuncionales» tenemos un problema.** Estas consisten en buscar información sobre nuestros síntomas en internet, acudir al médico a realizar **pruebas diagnósticas sin justificación**, monitorizar continuamente cualquier síntoma del cuerpo de forma obsesiva o intentar tranquilizarnos a través de conocidos o familiares que nos digan constantemente que no estamos enfermos. Para una persona con este trastorno, un dolor de gases es un tumor intestinal y si un día tose ya cree que tiene una neumonía. Ante cualquier mínimo síntoma, o incluso en ausencia de ellos, están convencidos de que sufren una enfermedad grave. Y para calmar su ansiedad buscan una constante reafirmación de que están sanos.

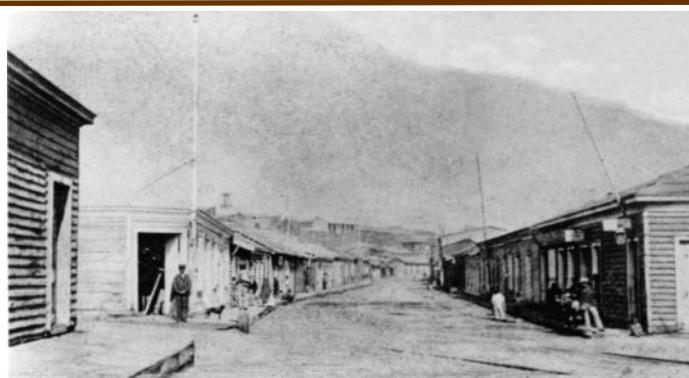
Entre los recursos a los que recurren se encuentra lo que se denomina el '**doctor shopping**' o '**ir de médicos**', y se **someten a multitud de pruebas médicas innecesarias.** Tras cada diagnóstico obtienen una recompensa que les satisface brevemente, pero vuelven una y otra vez a someterse a más pruebas en un reaseguramiento constante que, por contra, puede generar otros problemas porque no todas las pruebas son inocuas.

Esto resultaría imposible hoy en día por la limitación que existe en los servicios sanitarios, volcados en atender la emergencia del COVID-19. Así que a los hipocondríacos solo les queda recurrir a algo a lo que recurren habitualmente: **el autochequeo constante.** Hay gente que llega a tomarse la temperatura 25 veces al día. Aunque si solo tenemos en cuenta este rasgo se podría pensar que estamos sumidos en la hipocondría colectiva. Porque ¿quién no se ha notado febril en las semanas de confinamiento y ha recurrido al termómetro para comprobar si tiene décimas?.

**Ahora todos debemos estar más preocupados pero es necesario que no domine nuestras vidas.**



Fabián Flores Pérez  
Psicólogo





Nº 2  
EL LIRIO  
CHAÑARAL  
2020

Correo electrónico:  
ellirioboletin@gmail.com

Responsables:  
Eduardo Plaza Guerra  
Susana Zamora Vergara

Facebook:  
Lirio Boletín



## “El miedo paraliza”

Es una frase que se viene repitiendo y resuena fuerte siempre que se está al borde de algo nuevo, desconocido o incierto... lo han internalizado a fuego en nuestras vidas, el miedo paraliza y eso precisamente es lo que buscan con esta reacción. El miedo paraliza, pero además produce desconfianza, incomunicación, alejamiento, disociación, destrucción... entre muchas otras reacciones fatalistas.

El miedo se ha usado siempre como herramienta de dominación, de subyugación ante los mezquinos intereses de quienes lo promocionan, como un “slogan maldito” de aquellos que quieren el poder por el poder, la dominación de una clase sobre otra, de una ideología sobre otra, de un empresario sobre un obrero, de una “autoridad” sobre los “ciudadan@s”, de un maltratador sobre su víctima, y un sinnúmero de ejemplos más.

Se ha escuchado mucho estos últimos tiempos en Chile, lamentablemente esto no es casualidad, nos bombardean con miedo (que la economía, que la producción, que la cesantía, etc.) El miedo paraliza, esa es la cuestión y lo usan como herramienta política ante la falta de argumentos y soluciones reales a los problemas que enfrentamos como país, como sociedad, como comunidad y como ciudadanos.

Al “miedo” no le conviene que nos organicemos, que dialoguemos, que confiemos, que nos acerquemos, que nos asociemos y que construyamos.

Ad portas de nuestra segunda edición de “El Lirio”, hoy más que nunca invitamos a toda la comunidad a tomar conciencia de las responsabilidades que tenemos como ciudadanos frente a los importantes cambios que estamos viviendo en nuestro país, no seamos “presas” del miedo y seamos valientes para ir contra la corrupción, la indiferencia, el abuso, la injusticia... y podamos empezar a construir los cimientos sobre los que se pueda construir una “sociedad mejor y responsable”, pensando especialmente en nuestras generaciones futuras y el mundo que le estamos heredando.

Eduardo Plaza Guerra

Editor - EL LIRIO

PD: queremos agradecer a todas las personas que nos han felicitado y entregado muestras de apoyo a este boletín, recodarles que “El Lirio”, está y estará siempre dispuesto a sus consejos y críticas también, pero sobre todo siempre dispuesto a mejorar y contribuir a nuestra comunidad.

**BOLETIN CULTURAL AUTOGESTIONADO,  
INDEPENDIENTE Y CIUDADANO**