



## Seguridad digital

El incidente que habría afectado a servicios públicos dejó al descubierto una vulnerabilidad que resulta difícil de seguir disimulando. En los últimos años, se ha legislado bastante sobre ciberseguridad, datos personales y delitos informáticos, pero entre la promulgación de una ley y su implementación efectiva en el aparato público ha transcurrido demasiado tiempo. La tecnología, sobre todo después de la irrupción de la IA, no espera ese ritmo. El problema de fondo es que, cuando el sistema público es vulnerado, el dato comprometido no le pertenece al Estado; lo entregó el ciudadano para que le devolvieran un impuesto o para realizar cualquier trámite del día a día y, desde ese minuto, queda expuesto a una cadena de fraude que conocemos muy bien, y que termina, muchas veces, con dineros transferidos al extranjero, imposibles de recuperar.

JUAN PABLO LÓPEZ

## Política

La política, y no solo la chilena, atraviesan por una crisis intelectual. Se ha normalizado un nivel de ignorancia y falsedad que debiera alarmarnos. No hablamos de errores, que son inevitables, sino de afirmaciones sin sustento, datos manipulados y promesas que contradicen la evidencia más básica. Lo preocupante es que esto ya no tiene costo político y es ampliamente difundido por la prensa. Hoy parece más rentable instalar una idea equivocada que explicar una verdad incómoda. Más fácil apelar al enojo que al razonamiento. Más eficaz simplificar que comprender. En ese contexto, la discusión pública se degrada y el ciudadano queda expuesto a decisiones cada vez peor fundamentadas. No se trata de exigir perfección, sino de recuperar un mínimo estándar, que las opiniones tengan relación con los hechos, que las propuestas consideren la realidad y que el debate no sea un concurso de consignas.

JORGE PORTER T.

## Depresión

Las redes sociales forman parte inseparable de la vida adolescente. Sin embargo, cuando la validación digital se transforma en el principal termómetro del valor personal, el riesgo para la salud mental aumenta de manera silenciosa. La adolescencia es una etapa de construcción identitaria. En ese proceso, la opinión de los pares adquiere un peso significativo. Hoy, esa mirada se amplifica en el mundo virtual, donde likes, comentarios y silencios se interpretan como señales

de aceptación o rechazo. Para muchos jóvenes, no recibir respuestas o ser excluidos de un grupo digital puede resultar tan doloroso como una agresión directa. La evidencia muestra que no sólo el tiempo de uso es relevante, sino el tipo de interacción que se establece en redes sociales. El consumo pasivo, la comparación constante y la búsqueda de aprobación externa pueden erosionar la autoestima y favorecer síntomas depresivos, que no siempre se manifiestan como tristeza, sino como irritabilidad, ansiedad o aislamiento.

MIRIAM PARDO

## Actividad física

La reciente aprobación de la Ley 21.778 que promueve al menos 60 minutos diarios de actividad física en el sistema educativo marca un avance necesario. Al mismo tiempo, expone con claridad la magnitud del problema. En Chile el 87% de niños y adolescentes no cumple con las recomendaciones mínimas de movimiento. Las consecuencias van más allá de la salud individual. La inactividad física implica costos económicos relevantes, con millones de dólares destinados al tratamiento de enfermedades asociadas y una presión sostenida sobre el sistema de salud. Sin embargo, el problema es también cultural. El movimiento sigue siendo visto como algo secundario, restringido a ciertos espacios y horarios, en lugar de formar parte de la vida cotidiana dentro y fuera del aula.

JAVIER RUSSELL GUZMÁN

## Salud bucal

La discusión sobre listas de espera en salud suele concentrarse en camas hospitalarias y pabellones quirúrgicos. Sin embargo, la salud bucal permanece relegada del debate público. No se trata de un lujo estético, sino de un componente esencial de la salud integral que incide en la autoestima, la empleabilidad y la calidad de vida de las personas. Solo a inicios de 2026, las consultas odontológicas pendientes superaron las 541 mil atenciones, más de un 10% que el año anterior. Y aunque se ha informado una disminución en los tiempos de espera para cirugías y consultas generales, en odontología el promedio se mantiene en torno a 238 días, lo que significa dolor persistente, dificultades para alimentarse y aislamiento social.

MARCO MORA

## Aprender a callar

Ernest Hemingway decía: "Se necesitan dos años para aprender a hablar y 60 años para aprender a callar".

PEDRO CHÁVEZ GONZÁLEZ