

Fecha: 29-01-2026
Medio: El Pingüino
Supl.: El Pingüino
Tipo: Cartas
Título: **Cartas: REHABILITAR EN EMERGENCIA: CUANDO EL CUERPO NO PUEDE ESPERAR**

Pág.: 8
Cm2: 181,1
VPE: \$ 216.964

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

5.200
15.600
☐ No Definida

REHABILITAR EN EMERGENCIA: CUANDO EL CUERPO NO PUEDE ESPERAR

Editor Director:

Tras los incendios forestales que afectaron a las regiones del Biobío y Ñuble, miles de personas perdieron sus viviendas, pero también algo menos visible e igual de crítico, que es la continuidad de los procesos de rehabilitación.

En emergencias, la atención suele concentrarse en lo urgente que es el alojamiento, alimentación y seguridad, y la rehabilitación queda relegada. Sin embargo, el cuerpo no espera.

En personas mayores, incluso períodos breves de inactividad pueden provocar pérdidas significativas de fuerza, capacidad aeróbica y funcionalidad. En contextos reales de fragilidad, multimorbilidad y deterioro cognitivo, ese retroceso se traduce rápidamente en mayor dependencia, menos marcha, más riesgo de caídas y una mayor carga para cuidadores y familias.

El desafío no es reemplazar la rehabilitación adicional, sino evitar el colapso funcional. La evidencia y los lineamientos de la OMS y la OPS son claros e indican que la rehabilitación es parte de la respuesta sanitaria ante emergencias y debe iniciarse desde la preparación hasta la recuperación.

Cuando no existe acceso presencial, es posible sostener función con estrategias simples y efectivas. Planes breves, personalizados y centrados en tareas básicas como levantarse, cambiarse de lugar, caminar con seguridad, micro-sesiones integradas a la rutina diaria y seguimiento por teléfono, video o pautas impresas pueden marcar una diferencia sustantiva. No se trata de “hacer ejercicios”, sino de instalar el movimiento seguro como estándar de cuidado.

En emergencias, la meta no es cumplir sesiones, sino sostener la vida funcional. Y eso, muchas veces, se logra con menos recursos de los que creemos, pero con una planificación clara y una convicción firme, a que la rehabilitación no puede esperar.

Lidia Castillo,
Directora de la carrera de Kinesiología
Universidad Andrés Bello

Enfoco

“Un panorama

*Magallanes e
Antártica
mantenidos en ob
y diabetes, su
dio nacional
una de las i
tadas por es
combinación
bientales, cu
ha transform
mas en una c
para la salu
La lejanía ge
acceso oportu
tratamientos
de espera y
estructura mé
agravan la
extremo, cor
ras y fuerte
actividad fís
los hábitos al
en productos
en calorías y
de enfermed
Las consecue
a la salud in*

ADOLESCENCIA, VERANO Y SILENCIOS

Editor Director:

El verano suele presentarse como una etapa de libertad y descanso, pero para muchos adolescentes también es un período de mayor exposición a riesgos en salud sexual y reproductiva. La menor supervisión adulta, el aumento del tiempo libre, el uso intensivo de redes sociales y la ausencia de espacios de conversación conierten estas semanas en un momento crítico que pocas veces se aborda con la seriedad necesaria.

La OMS y la UNESCO coinciden en que la falta de educación sexual integral y de comunicación abierta con adultos significativos se asocia a un inicio sexual más precoz, menor uso de métodos anticonceptivos y mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual y embarazos no planificados.

En Chile predominan el silencio y los castigos punitivos que restringen la autonomía.

En Chile predomina la sexualidad reactiva, muchas veces territorializada y socializada en la escuela cumpliendo con los protocolos. Sin embargo, existen numerosas familias que dialogan sobre sexualidad y toma de decisiones con sus adolescentes.

Desde la mirada de los adolescentes, un período que se vive como un espacio de libertad y autonomía.

BERNAC Y LA PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR

Editor Director:

Con el inicio de un nuevo gobierno, resulta indispensable repensar el enfoque de la política pública en materia de protección al consumidor.

En este contexto, el desafío es poder percibir y transformar la realidad del consumidor.

