

de influenza A H3N2, sub-CLADE-K, que ha demostrado ser más contagiosa, aunque no necesariamente más grave. Su circulación ha provocado un aumento importante de casos en el hemisferio norte, lo que llevó a que Chile adelantara su plan de vacunación contra la influenza, que habitualmente comienza en abril, para iniciarlo en marzo.

Los síntomas no difieren de los de una gripe común. Por eso, la principal medida de prevención sigue siendo la vacunación en los grupos de mayor riesgo. Aunque la vacuna no siempre evita el contagio, en personas con enfermedades crónicas y otros grupos vulnerables sí reduce la probabilidad de complicaciones graves.

La recomendación es vacunarse, mantener el lavado frecuente de manos, consultar oportunamente ante síntomas y confiar en el sistema de vigilancia epidemiológica.

Dra. Mónica Núñez
Escuela de Medicina UNAB

Antídoto al estrés

● Marzo suele instalarse como uno de los meses más estresantes del año. El regreso al trabajo, las clases y las múltiples exigencias cotidianas vuelven a poner presión sobre millones de personas que retoman la rutina después del verano.

En ese contexto, el deporte cumple un rol que muchas veces subestimamos. Más allá de lo físico, permite desconectarse, liberar tensiones y generar espacios de encuentro que hoy resultan cada vez más necesarios para el bienestar emocional.

No es casualidad que la última Encuesta Nacional de Juventudes del Injuv muestre que uno de cada 5 jóvenes en Chile ha recibido un diagnóstico de salud mental. Al mismo tiempo, la encuesta evidencia que los clubes deportivos se han transformado en uno de los principales espacios de participación social para las nuevas generaciones. Por eso, en tiempos de mayor presión y exigencia, moverse, jugar o entrenar no es sólo una actividad más, es parte de la solución.

Daniela Baytelman

Femicidios

● En el contexto del pasado Día de la Mujer, es importante volver a reflexionar sobre la violencia de género.

En Chile, las cifras siguen mostrando una estabilidad preocupante del femicidio. Lejos de observar una reducción, el indicador prácticamente no registra variaciones: hubo 44 femicidios en 2021, 43 en el 2022; 42 en el 2023; 44 en el 2024 y el mismo número en 2025. A nivel internacional, unas 50.000 mujeres murieron a manos de