

Fecha: 10-03-2026
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Cartas

Pág.: 3
Cm2: 172,7

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Cartas: Mujer y autocuidado Señor Director: Cada año, el Día de la Mujer invita a reflexionar sobre derechos, oportunidades y brechas pendientes. Pero hay una dimensión silenciosa que también merece atención: la salud femenina. Porque muchas veces, en la lista infinita de responsabilidades, ellas qu

Embalses para la región

Señor Director:

No puedo estar más de acuerdo con la carta al director de don Francisco Contreras Jeldres y con la columna de don José Luis Arumí.

Sin embargo, me vuelve a llamar la atención que nada se mencione respecto del único embalse que puede asegurar el abastecimiento de agua para el área metropolitana de la intercomuna, además de las múltiples bondades que tendría el embalse del río Chillán.

Nuestra región, esencialmente agrícola y una de las más postergadas en materia de grandes obras de acumulación de agua, necesita con urgencia los tres embalses proyectados. Por ello, nuestras autoridades, agricultores y la ciudadanía en general debieran respaldar decididamente estas tres obras públicas.

El futuro de la región depende, en gran medida, de ello.

Julio Fuentealba R.

Mujer y autocuidado

Señor Director:

Cada año, el Día de la Mujer invita a reflexionar sobre derechos, oportunidades y brechas pendientes. Pero hay una dimensión silenciosa que también merece atención: la salud femenina. Porque muchas veces, en la lista infinita de responsabilidades, ellas quedan al final.

Postergan controles, normalizan el cansancio, atribuyen síntomas al estrés y siguen adelante. Cuidan a otros con dedicación admirable, pero les cuesta darse el mismo trato. Y esa postergación tiene consecuencias.

Según registros de Interclínica, en 2025 los ingresos a urgencia por infarto agudo al miocardio aumentaron 38% respecto de 2024. Aunque el 64,3% de los casos correspondió a hombres, el 35,7% afectó a mujeres. Más aún, los ingresos femeninos crecieron 34% en un año.

Durante mucho tiempo se instaló la idea de que el infarto era un problema “masculino”. Esa percepción hizo que muchas mujeres no reconocieran señales de alerta o demoraran en consultar. Hoy sabemos que los síntomas pueden ser distintos y que el riesgo aumenta con factores como estrés crónico, hipertensión, diabetes, tabaquismo o sedentarismo.

Cuidarse no es egoísmo ni un lujo; es una responsabilidad con la propia vida. Hacerse controles preventivos, mantener actividad física regular, dormir lo suficiente y atender señales tempranas no debería ser una excepción en la agenda, sino parte de ella.

Este Día de la Mujer puede ser también una invitación concreta: reservar ese chequeo pendiente, retomar el examen postergado, hablar de antecedentes familiares, hacerse cargo del corazón —en sentido literal y simbólico—.

Porque avanzar en igualdad también implica vivir más y mejor. Y para eso, las mujeres necesitan dejar de postergarse.

Dr. Manuel González

Director Corporativo Interclínica

Prohibición de celulares

Señor Director:

La entrada en vigencia de la Ley 21.801, que regula el uso de teléfonos celulares en establecimientos de educación parvularia, básica y media, representa una señal clara respecto de las prioridades formativas que como sociedad queremos resguardar. Celebramos esta medida, que restituye a la escuela su rol como espacio de encuentro, concentración y desarrollo integral.

Diversos estudios han advertido sobre el impacto de la hiperconectividad en la atención, la convivencia y la salud mental de niños y jóvenes. Limitar el uso de dispositivos móviles no es un retroceso tecnológico, sino