

Cáncer I

●La Red Chile Unido por el Cáncer valora muy positivamente, *la firma del decreto* de alerta sanitaria en cáncer como una señal necesaria de reconocimiento de la urgencia que enfrenta el país en esta materia.

En el inicio de un nuevo ciclo político, consideramos fundamental que se haya otorgado prioridad a las casi 20.000 personas que hoy esperan diagnóstico, tratamiento o continuidad de atención oncológica dentro del sistema de garantías explícitas en salud (GES) *y las 3000 personas que están esperando con cánceres no ges* Detrás de estas cifras hay historias de incertidumbre, sufrimiento y postergaciones que reflejan las brechas estructurales que aún persisten en la respuesta pública frente al cáncer.

Como red de organizaciones de pacientes y sociedad civil, agradecemos la iniciativa del gobierno y reiteramos nuestra disposición a colaborar activamente en la construcción de soluciones que permitan avanzar hacia un sistema más oportuno, equitativo y sostenible, retomando las reuniones periódicas con los representantes del ministerio en materia de cáncer.

Enfrentar el cáncer exige una respuesta país, donde el compromiso institucional se traduzca en acciones

concretas que mejoren la experiencia y las posibilidades de vida de quienes enfrentan esta enfermedad.

Red Chile Unido por el Cáncer

Estrés crónico y memoria

●El estrés crónico se ha vuelto parte del día a día de muchos chilenos, pero pocas veces reconocemos cuánto afecta nuestro funcionamiento cognitivo. Cuando vivimos permanentemente en alerta, el exceso de cortisol deteriora procesos fundamentales como la atención y la memoria de corto plazo. Esa sensación de olvidarlo todo, de perder el foco o de no poder terminar tareas simples no es falta de voluntad: es un sistema nervioso sobrecargado.

La persona estresada no logra retener información porque su mente está ocupada sobreviviendo. Por eso, descansar, dormir lo necesario y recuperar espacios de placer ya no son lujos, sino condiciones mínimas para proteger nuestra salud mental.

Frente a un ritmo de vida que exige productividad constante, necesitamos aprender a identificar qué nos hace daño y poner límites. También debemos recuperar la conversación: hablar con alguien de confianza, pedir