LITORALPRESS

Fecha: 30-01-2026
Medio: El Pingüino
Supl. : El Pingüino
Tipo: Cartas
Título: Cartas: CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: UN DESAFÍO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Pág. : 8
Cm2: 353,9

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

...JECIMIENTO ...DABLE: UN ...FÍO INDIVIDUAL Y ...CTIVO

...irector:

...mento sostenido de la esperanza de vida ... constituye un logro social indiscutible, ...bién plantea un desafío central: no basta ... más años, es fundamental vivirlos con ..., autonomía y sentido. En este contex... ...ganización Mundial de la Salud (OMS) ... el concepto de envejecimiento saluda... ...ndido como el proceso de desarrollar y ...r la capacidad funcional que permite a ...nas ser y hacer lo que valoran a lo largo ...a, lo que no necesariamente implica es... ... de enfermedades.

...apacidad funcional surge de la interac... ...e las capacidades físicas y mentales de ...nas y los entornos en los que viven. Por ...vejecimiento saludable no depende úni... ...de decisiones individuales, sino también ...ciones sociales, comunitarias y estruc... ...ue acompañan este proceso a lo largo ... de vida.

...de las claves centrales es la mantención de ...mía y la independencia. Promover la ac... ...sica regular, adaptada a cada etapa de la ...tribuye a preservar la movilidad, prevenir ...a favorecer la salud mental. Del mismo ... estimulación cognitiva y el aprendizaje ... fortalecen funciones como la memoria, ...n y la toma de decisiones, favoreciendo ... activa y participativa.

... dimensión fundamental es la partici... ...cial significativa. Mantener vínculos, ...parte de una comunidad y contar con ...dades para aportar a otros fortalece el ...le propósito y reduce el riesgo de aisla... ...soledad no deseada, factores que inciden ...ente en la calidad de vida.

...alud mental es inseparable del enve... ...nto saludable. Reconocer y abordar ...mente el malestar psicológico, comba... ...ereotipos negativos asociados a la vejez ...er una mirada respetuosa hacia las per... ...yores resulta esencial para su bienestar. ...r no implica, de manera natural, deterio... ...dida de valor social, y reforzar esta idea ...para una sociedad más inclusiva.

...ismo, la OMS enfatiza la importancia ...nos amigables con las personas mayo... ... viviendas seguras, barrios accesibles, ...e adecuado y servicios de salud opor... ...continuos. La posibilidad de participar ...nte y sostener la autonomía depende ...de los contextos en los que las personas ...vuelven cotidianamente.

...mente, avanzar hacia un envejecimiento ... requiere una responsabilidad compar... ... personas, las comunidades y el Estado ... roles complementarios en la construc... ...ondiciones que permitan envejecer con ... Invertir en envejecimiento saludable ...mejora la calidad de vida de las personas ..., sino que también fortalece la cohesión ...l bienestar colectivo.

...jecer saludablemente es un proceso que ...ruye a lo largo de toda la vida, incluso ...infancia. Reconocerlo hoy es clave para ... un mañana más justo, inclusivo y hu... ...ra todas las generaciones.

Verónica Guerra Ibacache, Académica de Terapia Ocupacional, U.Central

en Magalla...

"Un evento que rescata la memoria y la i... reuniendo a la comunidad en torno a la r...

Hoy y durante el fin de semana, Punta Arenas se viste de tradición y memoria con el inicio de la Fiesta Costumbrista, un espacio que trasciende lo festivo para convertirse en un verdadero encuentro con las raíces de Magallanes. No es solo una celebración: es un recordatorio de quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde queremos proyectar nuestra identidad.

La fiesta abre sus puertas como un lugar de reunión para las familias, los vecinos y los visitantes que llegan atraídos por la riqueza cultural de la región. Gastronomía típica, música folclórica, danzas tradicionales y artesanías se entrelazan en un mosaico que rescata la esencia de la vida magallánica. Cada stand, cada escenario y cada rincón del evento es una invitación a valorar lo propio, a reconocer la diversidad que no... con org... En tien... amena... des loc... erige co... tural. A... regiona... historia... en gene... Es un e... descub... los ma... fortalec... Más qu... abrazo... magall... y se pro... vidar e... cada pl... cuerde... día a dí... mejor r...

LA CULTURA DE LOS INCENDIOS

Señor Director:

Devastador y de comportamientos muy fluctuantes. Así han sido los incendios, con costos inmensos en bienes materiales y pérdidas irreparables en vidas. Nos ha costado transformar estas experiencias dolorosas en aprendizajes. Son pocas las enseñanzas, pocas las acciones preventivas y muy lejano el ideal de generar una cultura del fuego para manejar mejor nuestros instintos cuando nos vemos atrapados por fenómenos extremos.

Pero en Chile tenemos cultura de desastre, los terremotos y los tsunamis son un claro ejemplo. Esto no lo tenemos con los incendios, es indudable que las estrategias de evacuación cuando el fuego está encima no ha resultado o no han existido. Es clave investigar y trabajar con simuladores virtuales para entender el comportamiento, principalmente el cómo las llamas pueden avanzar, hablamos de hectáreas por hora. Tenemos relatos muy precisos de cómo por situacio... nes geográf... riesgo, más... meno del vi... rápidamente... humedad y...

Cómo t... permanente... pranas edad... alertas y de... entrenar co... nes veloces...

Conoce... formar en u... y, por supue... combate de l... Necesitamo...

RECUPERAR EL SENTIDO DEL DEBE...

Señor Director:

El anuncio de Pablo Longueira de regresar a la UDI y convocar, el próximo 1 de abril, a un encuentro para reflexionar sobre lo que Jaime Guzmán pediría que hiciéramos hoy por Chile no es un gesto meramente simbólico. Es una invitación a revisar las bases del gremialismo en un momento en que el país enfrenta una preocupante normalización de la mediocridad, la incompetencia y el desinterés por lo público.

Jaime Guzmán concebía la política como vocación de servicio y entendía que una democracia sólida requiere ciudadanos comprometidos, comunidades organizadas y un Estado al servicio de la sociedad y no al revés. El gremialismo nació defendiendo el mérito, la responsal... frente a la c...

En los ú... Kast supo r... en sectores p... territorial y... de las perso... orden, esfu... truir una m... del próximo...

En tiem... parecen imp... bien común...

...tas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pingüino y son de exclusiva responsabilidad...
...n no debe superar 1.500 caracteres y el diario puede omitir o editarlo parcialmente

• Director Gerente y Representante Legal Pingüino Multimedia:
Alberto Solo de Zaldívar Pérez

• Domicilio: Pdte. Jose Manuel Balmaceda 753, Punta Arenas • Teléfono: 229...
EDITADO E IMPRESO EN PUNTA ARENAS POR PATAGÓNICA PUBLICACION...