



Correo

## Viajes en familia y sin complicaciones

●Viajar en vacaciones es una experiencia esperada por muchas familias, pero cuando los desplazamientos son prolongados y participan personas mayores, niños y bebés, la planificación se transforma en una medida clave de cuidado de la salud. Desde la promoción y prevención, resulta importante anticiparse a los riesgos y así evitar complicaciones que, en su mayoría, son prevenibles.

En personas mayores, los viajes largos aumentan el riesgo de deshidratación, trombosis venosa profunda, fatiga e inestabilidad de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes. Mantener una hidratación adecuada, evitar los horarios de mayor calor, realizar pausas frecuentes para movilizar las piernas y portar los medicamentos habituales son acciones simples que reducen significativamente estos riesgos.

En niños y niñas, los principales problemas durante los viajes prolongados se relacionan con deshidratación, mareos, alteraciones del sueño y accidentes. El uso correcto de sistemas de retención infantil certificados, la oferta regular de lí-

quidos, la protección frente al sol y el calor, y el respeto de rutinas de alimentación y descanso son medidas fundamentales. En viajes en avión, estimular la deglución durante el despegue y aterrizaje ayuda a prevenir molestias auditivas.

Los lactantes y bebés presentan una mayor vulnerabilidad frente a cambios de temperatura y deshidratación, por lo que requieren una supervisión constante. Asegurar una alimentación frecuente, evitar exposiciones prolongadas al calor, utilizar sistemas de retención homologados y contar con elementos que favorezcan el confort y la regulación emocional resulta esencial.

*Ricardo Figueroa Opitz*

### A propósito de "amarres"...

●A propósito de "amarres"...

*Rodrigo Hernando Díaz*

### El problema de la obesidad

●Chile enfrenta un problema de salud pública que ya no admite eufemismos: la obesidad. No es solo

una cifra en encuestas; es una condición que tensiona al sistema entero, desde la atención primaria hasta la urgencia, y que amplifica riesgos cardiovasculares, metabólicos y de discapacidad. Sin embargo, seguimos tratándola como un asunto de voluntad individual, con campañas intermitentes y soluciones que dependen de que cada persona pueda cambiar en entornos que empujan exactamente en la dirección contraria.

La evidencia muestra que la obesidad es heterogénea y sus trayectorias son distintas. No basta con mensajes

*Raúl Ibarra Sáez*

### Provocación con recursos del Estado

●El reciente financiamiento estatal al festival de cine pornográfico "Excéntrico", que recibió \$64.920.700 en fondos públicos, vuelve a abrir una discusión incómoda pero necesaria: qué entendemos por cultura y cómo se asignan los recursos del Estado.

No se trata de censura ni de moralismos, sino de prioridades. Mien-

tras la cultura nacional, el cine chileno y las expresiones artísticas con identidad local luchan por sobrevivir, los fondos parecen dirigirse a proyectos provocadores, muchas veces ligados a círculos ideológicamente afines.

Un nuevo gobierno debiera promover la cultura nacional como política de Estado, no como trinchera ideológica. La cultura no puede seguir siendo patrimonio exclusivo de una mirada política ni excusa para financiar excesos mal justificados.

*Javiera Ignacia Matamala Gallardo*

Crónica de Chillán invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cartas@cronicachillan.cl](mailto:cartas@cronicachillan.cl) o a la dirección Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.