

ircela Zubieta
 nta Fundación Nuestros Hijos

i viviendo una transformación demográfica. Según datos oficiales, más del 14% de la población chilena tiene 65 años o más, una cifra que ha crecido de manera constante en las últimas décadas, lo que posiciona a nuestro país como uno de los con mayor envejecimiento en la región. Este envejecimiento trae consigo un incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas: patologías como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer se han vuelto cada vez más frecuentes. De hecho, casi 3 de cada 4 mayores de 60 años en Chile reporta alguna enfermedad crónica, incluyendo que una gran cantidad vive con hipertensión y alrededor del 10% con diabetes. Además, el cáncer sigue siendo una gran amenaza ante el desafío de salud pública en nuestro país. Los datos recientes, Chile registra casi 60 mil casos de cáncer al año y más de 31 mil muertes asociadas; el riesgo acumulado de desarrollar cáncer antes de los 75 años supera el 19%. Esto no solo nos hace un país que envejece, sino que además hacemos con una alta carga de patologías que impactan significativamente la calidad de vida y tienen un impacto económico creciente para el país y el sistema de salud. Como pediatra, he visto rayar que hay evidencia fuerte de que se puede vivir hasta seis de cada diez enfermedades incluyendo uno de cada dos cánceres, si se adoptan estilos de vida saludables desde edades tempranas. El primer pilar de esta prevención es la actividad física regular. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física cada semana, lo que puede incluir caminar, practicar deportes, bailar o subir cerros. El segundo pilar es una alimentación saludable y equilibrada: una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y con un consumo moderado de alimentos ultraprocesados y altos en grasas saturadas. También es vital reducir la exposición a factores de riesgo como el tabaquismo, la luz solar excesiva y el consumo abusivo de alcohol. La prevención contra el virus del papiloma humano (VPH) ha demostrado prevenir ciertos tipos de cáncer de cuello uterino y anal. La vacuna contra el VPH se administra en forma oportuna, reforzando la importancia de mantener al día el calendario de vacunación. Sin embargo, la prevención debe ser integral. Así como el modelo de salud considera a la persona en sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales, los factores de riesgo son complejos: sedentarismo, alimentación no saludable, consumo excesivo de alcohol, estrés, ansiedad, tabaquismo y contaminación ambiental, entre otros.

responsabilidad institucional en

Totoralillo es, sin duda, una de las playas más lindas y emblemáticas de la Región de Coquimbo. Su valor paisajístico y su arraigo en la memoria colectiva la han convertido en una postal turística permanente. Sin embargo, esa imagen comienza a verse afectada por episodios que ponen en evidencia una preocupante falta de control en un espacio altamente concurrido. En los últimos días se viralizó la instalación de una piscina en plena playa, una intervención insólita que atenta contra el uso responsable del borde costero y deja al descubierto vacíos en la fiscalización. A ello se sumó una riña en el estacionamiento del balneario, donde uno de los involucrados habría amedrentado a otra persona con una escopeta, un hecho de extrema gravedad que impacta directamente en la sensación de seguridad de visitantes y residentes.

Este... En tu... que c... deso... del d... sinór... espa... Por... com... bles... con r... y seg... hech... prese... perm... turíst... que i... ante...

OPINIÓN

Cuando el "clivaje" empieza a dominar

Maciel Campos
 Director Escuela de Publicidad
 y Relaciones Públicas
 Universidad de Las Américas

Durante siglos dimos por sentado que el lenguaje era apenas un espejo: una herramienta dócil destinada a describir un mundo que existía con independencia de nuestras palabras. Nombrar era señalar, etiquetar, registrar. Nada más. Sin embargo, a comienzos del siglo XX un grupo de pensadores comenzó a dinamitar esa certeza. Descubrieron algo inquietante: el lenguaje no solo describe la realidad, sino que la modela, recorta, jerarquiza y la vuelve ocupable. Ludwig Wittgenstein lo formuló con crudeza filosófica: los

límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo. No hablaba de ni de metáforas, sino de es. Aquello que no puede no aunque no desaparece, se difuso para la experiencia cotidiana. El lenguaje produce, ordena la realidad.

Surge entonces una incógnita circular: ¿estos fenómenos pre-estuvieron ahí y recién los distinguimos porque usamos una palabra para capturarlos? ¿o una palabra para capturarlos comienzan a existir —al menos nominalmente— en el momento que son nombrados? ¿Cómo un fenómeno sin la palabra no? ¿O un concepto sin el lenguaje?

La literatura entendió eso que la epistemología. Julio Cortázar inventó cronopios y famas para decir lo que el lenguaje no alcanzaba a expresar: el comportamiento humano. Huidobro fue todavía más: en Altazor (1931) desarmó hasta reducirlo a una fonética salvaje, una música sin sujeto fijo ni anclaje semántico.

Algo similar ocurre cuando enfrentamos por primera vez



FUNDADO EL 1 DE ABRIL DE 1944
PROPIETARIO:
 ANTONIO PUGA S.A.
GERENTE GENERAL Y REPRESENTANTE LEGAL:
 FRANCISCO PUGA MEDINA
EDITORIA GENERAL:
 LUCÍA DÍAZ GALVEZ

LA SERENA
 Brasil 431, Casilla 556.
MESA CENTRAL: Fono (51) 2 200400
GERENCIA: Fono (51) 2 200410
CIRCULACION: Brasil 431.
 Fono: (51) 2 200400. La Serena
PUBLICIDAD: Fono (51) 2 200410
SUSCRIPCIONES: Fono (51) 2 200400

COQUIMBO CENTRO
 El Día Barrio Ir...
 Calle Nueva D...
 Fono (51) 2 2

