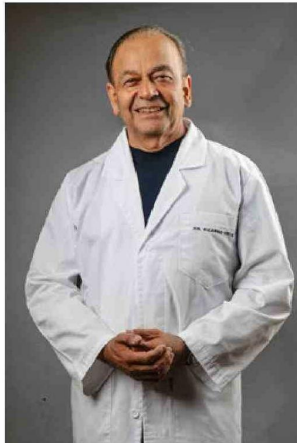


se transforma



Dr. Ricardo Celis Araya

Hoy viví un cierre que cuesta poner en palabras: terminé mi último turno como médico después de más de 40 años. No es un adiós a la medicina. Es el fin de una etapa de vida que me formó, me exigió y me regaló una de las mayores responsabilidades

que puede tener una persona: cuidar a otros cuando más lo necesitan.

La pega médica tiene un lado invisible. Son turnos de 24 horas, noches largas, cansancio acumulado y, muchas veces, fechas que uno quisiera vivir en casa: cumpleaños de los hijos, aniversarios, Navidad o Año Nuevo. Es una profesión que te pide presencia incluso cuando la vida personal se detiene. Y aun así, vale la pena.

Vale la pena por lo esencial: estar. Estar cuando alguien llega con miedo, cuando una familia espera una noticia, cuando una mujer trae al mundo a su hijo y necesita atención y seguridad. En esos momentos uno entiende que la medicina no es solo una disciplina; es una forma de

servicio.

Seguiré atendiendo en mi policlínico una vez por semana, porque mi vocación no se apaga. Se transforma. Y esa transformación tiene un sentido: seguir empujando cambios que todavía faltan, para que la salud sea más digna, más oportuna y más humana. Mi compromiso sigue intacto, especialmente con quienes esperan en listas de espera y con quienes sienten que el Estado no siempre ha estado a la altura.

Gracias a cada paciente y a cada equipo de salud que me acompañó en este camino. Hoy cierro una etapa, pero sigo en la misma causa: cuidar. Desde el 11 de marzo, lo haré también como senador, trabajando por una Araucanía mejor para todos y todas.

El consumo de pescado es fundamental, pero la seguridad alimentaria también

El verano modifica rutinas, horarios y también la forma de alimentarse. Con temperaturas altas, el cuerpo suele pedir comidas más livianas, frescas y fáciles de digerir. En ese momento, las



gos asociados a bacterias, virus o parásitos.

La idea de que el limón "cocina" o vuelve seguro un pescado crudo sigue muy instalada, pese a que no elimina microorganismos cuando ya están multiplicados. Por eso

adolescencia: recomendaciones

Puede ser suave como una brisa o muy notorio como el ruido de una olla cayendo al piso.

Así puede ser el cambio que muestre un adolescente al momento de comenzar a sentir que la vida ya no se siente como el cuento de hadas que le contaban sus padres antes de dormir. Ese cambio no es siempre una "etapa", a veces es el inicio de un cuadro depresivo.

La depresión en adolescentes es un estado que persiste en el tiempo mostrando diversos síntomas como pérdida de energía e interés, cambios en el apetito, problemas de concentración, sentimiento de tristeza, trastornos del sueño, irritabilidad, culpa, entre otros. Lo que observamos finalmente es una afectación del funcionamiento diario en el colegio, la familia y sus amistades. Lo más delicado es que muchas veces estos aspectos se confunden con lo que creemos puede ser habitual y propio de este período de desarrollo, y no lo es.

Según la Encuesta Longitudinal de Primera Infancia (ELPI) 2024 sobre Salud Mental, tres de cada cuatro adolescentes presentan algún síntoma de ansiedad y/o depresión. Para ambos sexos, la menor satisfacción se da consigo mismo y res-

declarar bullying.

Si se señalan tener e acomodar el rol de la familia, con e calida conve veces las ve que s adulta cional, cerca, prese y rito: menta des q y con: nales.

Cab momento que e gulad nes d "Sient poco do d