

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

ayuda, compartir lo que nos pesa. Cuidar nuestra salud mental es una responsabilidad individual y colectiva. Ignorar el estrés sólo lo vuelve más crónico y más dañino.

Miriam Pardo Fariña

Cáncer II

●En salud pública hay una verdad incómoda: muchas veces no llegamos tarde por falta de recursos, sino porque el sistema no logra ordenar lo que ya tiene. En cáncer, ese retraso se paga caro: con vidas.

Hoy, un paciente transita por distintos niveles de atención mientras su información se fragmenta. Se repiten exámenes, se pierden alertas y se diluyen responsabilidades. No es falta de compromiso clínico; es una falla estructural.

Por eso, un registro clínico de calidad no es burocracia: es la base de una buena decisión médica. Y la interoperabilidad no es una moda tecnológica: es lo que permite que la información acompañe al paciente, en lugar de extraviarse en el camino. Pero incluso eso es insuficiente si no usamos bien los datos.

La inteligencia artificial puede ayudarnos a priorizar listas de espera con