

Fecha: 30-01-2026
Medio: El Día
Supl.: El Día
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Cómo la prevención puede cambiar el destino de la salud en Chile

Pág.: 3
Cm2: 356,5
VPE: \$ 544.309

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: ☐ No Definida

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 al menos una 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 nuevos casos de cáncer al año y más de 31 mil fallecidos; el riesgo acumulado de desarrollar enfermedades de los 75 años supera el 19%. Pero además de que no solo estamos envejeciendo, también hacemos con una alta carga de patologías crónicas que afectan 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 necesitan hasta seis de cada diez enfermedades prevenibles, 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 lucha contra el virus del papiloma humano ha demostrado prevenir ciertos tipos de cáncer, por lo que la vacunación 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, los factores de riesgo son complejos: sedentarismo, alimentación no saludable, consumo en exceso, estrés, ansiedad, tabaquismo y consumo de alcohol, 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

Quando 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 esencias. Aquello que no puede nombrarse aunque no desaparece, simplemente se difunde para la experiencia cotidiana. El lenguaje produce, ordena la realidad.

Surge entonces una incógnita circular: ¿estos fenómenos que pre-estuvieron ahí y recién los distinguimos porque existen? ¿una palabra para capturar lo que comienza a existir —al menos nominalmente— en el momento que son nombrados? ¿Cómo nombrar un fenómeno sin la palabra? ¿O un concepto sin la palabra?

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 el lenguaje hasta reducirlo a una fonética salvaje, una música sin sentido fijo ni anclaje semántico.

Algo similar ocurre cuando nos 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 IM
 El Día Barrio Ir
 Calle Nueva D
 Fono (51) 2 2

