

Fecha: 09-02-2026
Medio: Diario Concepción
Supl.: Diario Concepción
Tipo: Cartas
Título: **Cartas: Viajes en familia y sin complicaciones**

Pág. : 3
Cm2: 169,0
VPE: \$ 203.129

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

los fondos regionales fueran usados para tapar los hoyos en otros presupuestos sin que el poder legislativo haya dicho absolutamente algo para detener esto.

¿Cómo sigue la regionalización sin recursos? ¿Habrá que sincerar los datos a partir del 2027 con un presupuesto más bajo, pero con el compromiso de entregar el 100% de los fondos y con un programa de financiamiento mensual o trimestral que permita a los Gores proyectar obras sin el miedo de si recibirán o no los fondos?

De no mediar acuerdos potentes con el nuevo jefe de la billetera fiscal, el proceso de regionalización solo será simplemente un dato, más que una solución, y los regionalistas pasarán a ser solo un ruido, cada vez menos molesto.

*Jorge Condeza Neuber
Ingeniero Comercial UdeC*

Viajes en familia y sin complicaciones

Señora Directora:

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 líquidos, 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.

*Javiera Cataldo
Académica Facultad de Enfermería
Universidad Andrés Bello*