

Fecha: 29-01-2026
Medio: El Pinguino
Supl. : El Pinguino
Tipo: Cartas
Título: Cartas: RE

TÍTULO: **CARTAS: REHABILITAR EN EMERGENCIA: CUANDO EL CUERPO NO PUEDE ESPERAR**

Pág. : 8
Cm2: 181,1

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

REHABILITAR EN EMERGENCIA: CUANDO EL CUERPO NO PUEDE ESPERAR

eñor Director:

Tras los incendios forestales que afectaron a las regiones del Biobío y Ñuble, miles de personas perdieron sus viviendas, pero también algo menos visible e igual de crítico, que es la continuidad de los procesos de rehabilitación.

En emergencias, la atención suele concentrarse a lo urgente que es el alojamiento, alimentación y seguridad, y la rehabilitación queda relegada. Sin embargo, el cuerpo no espera.

En personas mayores, incluso períodos breves e inactividad pueden provocar pérdidas significativas de fuerza, capacidad aeróbica y funcionalidad. En contextos reales de fragilidad, multimorbilidad y deterioro cognitivo, ese retroceso se traduce rápidamente en mayor dependencia, menos marcha, más riesgo de caídas y una mayor carga para cuidadores y familias.

El desafío no es reemplazar la rehabilitación adicional, sino evitar el colapso funcional. La evidencia y los lineamientos de la OMS y la OPS son claros e indican que la rehabilitación es parte de la respuesta sanitaria ante emergencias y debe integrarse desde la preparación hasta la recuperación.

Cuando no existe acceso presencial, es posible sostener función con estrategias simples y efectivas. Planes breves, personalizados y centrados en tareas básicas como levantarse, cambiarse de lugar, caminar con seguridad, micro-sesiones integradas a la rutina diaria y seguimiento por teléfono, video o pautas impresas pueden marcar una diferencia sustantiva. No se trata de "hacer ejercicios", sino de instalar el movimiento seguro como estándar de cuidado.

En emergencias, la meta no es cumplir sesiones, no sostener la vida funcional. Y eso, muchas veces, se logra con menos recursos de los que creemos, pero con una planificación clara y una convicción firme, a que la rehabilitación no puede esperar.

**Lidia Castillo,
Directora de la carre-
ra de Kinesiología
Universidad Andrés Bello**

Enf
cos

“Un panorama

Magallanes es el mante en obesidad y diabetes, siendo una de las regiones más afectadas por estos trastornos. La combinación ambiental y social ha transformado las normas en una amenaza para la salud. La lejanía geográfica limita el acceso oportunidades de tratamiento y de esperar. La estructura médica agrava la situación al extremo, con horas y fuertes actividades físicas. Los hábitos alimentarios en productos procesados y en calorías excesivas generan enfermedades. Las consecuencias a la salud individual

ADOLESCENCIA, VERANO Y SILENCIOS

eñor Director:

El verano suele presentarse como una etapa de libertad y descanso, pero para muchos adolescentes también es un periodo de mayor exposición a riesgos en salud sexual y reproductiva. La menor supervisión adulta, el aumento del tiempo libre, el uso intensivo de redes sociales y la ausencia de espacios de conversación convierten estas semanas en un momento crítico que pocas veces se aborda con la seriedad necesaria.

La OMS y la UNESCO coinciden en que la falta de educación sexual integral y de comunicación abierta con dultos significativos se asocia a un inicio sexual más precoz, menor uso de métodos anticonceptivos y mayor riesgo de infecciones de transmisión sexual y embarazo.

zos no planificados predominan el sistema punitivos que re

En Chile, por ejemplo, muchas organizaciones territoriales y sociosanitarias impulsan la escuela cumpliendo con su función social. Sin embargo, en las escuelas se realizan numerosas familias y se les anima a dialogar sobre cuestiones de salud sexual y toma de decisiones entre adolescentes.

adolescentes.

ERNAC Y LA PROTECCIÓN DEL CONSUMIDOR

eñor Director:

Con el inicio de un nuevo gobierno, resulta indispensable repensar el enfoque de la política pública en materia

En este conte
jar de ser percibi
v transformarse e