

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

í viviendo una transformación demográfica. Según datos oficiales, más del 14% de la población chilena tiene 65 años o más, una cifra que crece de manera constante en las últimas décadas, lo que posiciona a nuestro país como uno de los países con mayor envejecimiento en la región. Este crecimiento trae consigo un incremento en las enfermedades crónicas: patologías como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer se han vuelto cada vez más recurrentes. De hecho, casi 3 de cada 4 mayores de 60 años en Chile reporta al menos una enfermedad crónica, incluyendo que más de la mitad vive con hipertensión y alrededor del 20% con diabetes. Además, el cáncer sigue siendo un importante desafío de salud pública en nuestro país. En los últimos datos recientes, Chile registra casi 60 mil casos de cáncer al año y más de 31 mil muertes. El riesgo acumulado de desarrollar cáncer a los 75 años supera el 19%. Esto es que no solo estamos envejeciendo, sino que también estamos creando una alta carga de patologías que tienen un impacto significativamente en la calidad de vida y el impacto económico creciente para la economía y el sistema de salud. Como pediatra, se observa que hay evidencia fuerte de que se reduce la mortalidad infantil hasta seis de cada diez enfermedades, incluyendo uno de cada dos cánceres, si se promueven estilos de vida saludables desde edades tempranas. El primer pilar de esta prevención es la actividad física regular. Se recomienda realizar al menos 150 horas de actividad física cada semana, incluyendo caminar, practicar deportes, nadar o subir cerros. El segundo pilar es una alimentación saludable y equilibrada: una dieta rica en verduras, proteínas magras y con un consumo moderado de alimentos ultraprocesados y altos en grasas. También es vital reducir la exposición a factores de riesgo como el tabaquismo, la luz solar excesiva y el consumo abusivo de alcohol. La prevención contra hepatitis B y virus del papiloma ha demostrado prevenir ciertos tipos de cáncer. La administración en forma oportuna, reforzando la necesidad de mantener al día el calendario de vacunas. Sin embargo, la prevención debe ser integral y desde un enfoque integral. Así como la salud considera a la persona en sus dimensiones, los factores de riesgo son complejos: sedentarismo, alimentación no saludable, estrés, ansiedad, tabaquismo y consumo excesivo de alcohol, entre otros.

responsabilidad institucional en la prevención

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 es un ejemplo de que el desorden y la irresponsabilidad institucional están presentes en la región. Por lo tanto, es importante que las autoridades tomen medidas para proteger este espacio y garantizar la seguridad de todos los que lo visitan.

OPINIÓN

Cuando el “clivaje” empieza a dominar

Maciel Campos
Director Escuela de Publicidad y Relaciones Públicas
Universidad de Las Américas

l límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo. No habla conmigo ni de metáforas, sino de esas cosas que no pueden ser expresadas. Aquello que no puede ser expresado aunque no desaparece, se difusa para la experiencia colectiva. El lenguaje produce, ordena y crea la realidad.

Surge entonces una incógnita: ¿Qué es lo que circula? ¿Estos fenómenos siempre estuvieron ahí y recibieron nombres que los distinguimos porque tienen una palabra para capturarlos? ¿O comienzan a existir —al mismo tiempo— en el momento que son nombrados? ¿Cómo se nombran estos fenómenos sin la palabra “concepto”? ¿O un concepto sin la palabra “concepto”?

La literatura entendió esas cosas 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 allá: en Altazor (1931) desarmó hasta reducirlo a una fonía salvaje, una música sin significado ni anclaje semántico.

Algo similar ocurre cuando enfrentamos por primera vez

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 cuestionar esa certeza. Descubrieron algo inquietante: el lenguaje no solo describe la realidad, sino que la moldea, recorta, jerarquiza y la vuelve ocupable. Ludwig Wittgenstein lo formuló con crudeza filosófica: los



Miembro
Asociación
Nacional de
la Prensa
A.G.

FUNDADO EL 1 DE ABRIL DE 1944
PROPIETARIO: ANTONIO PUGA S.A.
GERENTE GENERAL Y REPRESENTANTE LEGAL: FRANCISCO PUGA MEDINA
EDITOR 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 IMI
El Día Barrio Ir. Calle Nueva D Fono (51) 2 22



www.litoralpress.cl