



Salud mental

● Buena parte de los problemas de salud mental que enfrentamos hoy no se explican sólo por factores individuales, sino también por la forma en que estamos viviendo. Más pantallas, menos encuentros reales; agendas llenas, pero vínculos cada vez más débiles.

En ese contexto, el deporte cumple un rol que suele subestimarse. No solo por sus beneficios físicos, sino porque es una de las pocas actividades que obligan a desconectarse de verdad. No se puede jugar, entrenar o competir mientras se revisa el celular. El deporte exige presencia, interacción y atención plena. Es, en la práctica, lo opuesto al aislamiento digital.

Además, genera algo que hoy escasea. Merecemos a comunidad, espacios compartidos, rutinas colectivas, pertenencia. Especialmente en niños y jóvenes, recuperar estos entornos no es accesorio, es fundamental.

Fortalecer el acceso al deporte y a espacios de encuentro no debería entenderse sólo como una política recreativa. Es una forma concreta de cuidar la salud mental y de reconstruir vínculos en una sociedad cada vez más fragmentada.

Daniela Baytelman

Prevención cáncer próstata

● En Chile, el cáncer de próstata es el tumor más frecuente en hombres y una de las principales causas de muerte por cáncer masculino. La detección temprana puede marcar la diferencia entre un tratamiento curativo y uno tardío, y aquí el antígeno prostático específico (PSA) juega un rol clave. Sin embargo, es fundamental entender sus alcances y limitaciones.

El PSA no diagnostica cáncer, sino que alerta sobre alteraciones en la próstata, como prostatitis, hiperplasia benigna o tumores. Un valor elevado debe confirmarse con una segunda muestra y, si corresponde, con estudios histopatológicos. Por eso, hablar de "positivo" o "negativo" es simplificar demasiado.

Otro mito que debemos derribar: el PSA no es solo para mayores de 50. Factores como antecedentes familiares o síntomas urinarios justifican su medición antes de esa edad. La decisión debe ser informada y compartida con el médico.

Detectar precozmente salva vidas, pero requiere controles regulares y una interpretación clínica integral. Si eres hombre, no esperes a tener síntomas: conversa con tu médico sobre PSA y tacto rectal. La pre-

vencción no es un número, es una estrategia.

Irving Doll

Prioridades para la minería

● Este 2026, la minería chilena enfrenta un punto de inflexión. A un escenario internacional marcado por la transición energética y la demanda por minerales críticos, se suma el debate interno sobre el rol del Estado, la certeza jurídica y la urgente necesidad de reactivar el crecimiento. En este contexto, el nuevo gobierno tiene la oportunidad de volver a posicionar a la minería como una aliada estratégica del desarrollo país.

El primer desafío es recuperar esas garantías jurídicas y regulatorias. Señales ambiguas, extensos procesos de evaluación ambiental y la "permisología" han afectado las inversiones. Asimismo, la minería debe ser abordada como una política de Estado. La principal industria productiva del país es también un aporte concreto a la descarbonización global y el combate contra el cambio climático. Estos importantes atributos exigen acuerdos transversales y una modernización del Estado que supere la fragmentación.

El vínculo con los territorios, el fortalecimiento del capital humano, un mayor acercamiento a la ciudadanía y la apuesta por innovación y tecnología completan una agenda estructural impostergable. Chile necesita volver a crecer y la minería es una de sus principales palancas. Recuperar la confianza y proyectar una industria competitiva, responsable y con sentido de futuro, es una tarea urgente y compartida.

Francisco Lecaros

Aprobación tardía

● En las últimas semanas distintos actores de investigación clínica han manifestado preocupación por el aumento de los plazos de aprobación del Instituto de Salud Pública, lo que está impactando la llegada de nuevos estudios al país.

Hoy enfrentamos retrasos cercanos a los tres meses, un nivel de demora que no habíamos visto antes. En investigación clínica, los tiempos son decisivos: cuando los procesos se alargan, los estudios se postergan, se reasignan a otros países o simplemente dejan de considerarse a Chile como alternativa.

Durante años, Chile logró posicio-

narse como un país competitivo en estudios clínicos en América Latina, gracias a su capital humano, estándares éticos y experiencia validada. Ese logro hoy está en riesgo. La competencia es global y se define, en gran medida, por la capacidad de dar certezas y responder a tiempo. El desafío no es flexibilizar la regulación, sino dotar al sistema regulatorio de los recursos que le permitan cumplir oportunamente su rol.

Los estudios clínicos no son solo investigación. Son acceso temprano a tratamientos innovadores para pacientes y una señal de confianza internacional en el sistema de salud del país. Recuperar tiempos y fortalecer la capacidad regulatoria es urgente si queremos mantener este espacio estratégico para Chile.

Julio San Martín

El Mercurio de Calama invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@mercuriocalama.cl