

que es inevitable. La vejez no es solo una realidad personal sino social. Los viejos han vivido un tiempo en el cual, con aciertos y errores, han aportado a la sociedad mediante su trabajo, su experiencia y su cariño. Son dignos de respeto. Los Derechos Humanos, tan mencionados en tiempos de convulsión social, tienen una vigencia máxima con los viejos tanto en su hogar como en casas de acogida en las que muchos han tenido que relegarse.

Es bueno leer y releer el libro de Lucía Ferrer para reflexionar sobre esta nueva edad social que es la vejez.

Omar M. Henríquez F.

Estrés crónico y memoria

● El estrés crónico se ha vuelto parte del día a día de muchos chilenos, pero pocas veces reconocemos cuánto

afecta nuestro funcionamiento cognitivo. Cuando vivimos permanentemente en alerta, el exceso de cortisol deteriora procesos fundamentales como la atención y la memoria de corto plazo. Esa sensación de olvidarlo todo, de perder el foco o de no poder terminar tareas simples no es falta de voluntad: es un sistema nervioso sobrecargado.

La persona estresada no logra retener información porque su mente está ocupada sobreviviendo. Por eso, descansar, dormir lo necesario y recuperar espacios de placer ya no son lujos, sino condiciones mínimas para proteger nuestra salud mental.

Cuidar nuestra salud mental es una responsabilidad individual y colectiva. Ignorar el estrés sólo lo vuelve más crónico y más dañino.

Dra. Miriam Pardo Fariña
Académica de Psicología UNAB-VM