

ircela Zubieta  
 nta Fundación Nuestros Hijos

i viviendo una transformación demográfica. Según datos oficiales, más del 14% de la población chilena tiene 65 años o más, una cifra que ha crecido de manera constante en las últimas décadas, lo que posiciona a nuestro país como uno de los con mayor envejecimiento en la región. Este envejecimiento trae consigo un incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas: patologías como la hipertensión, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer se han vuelto cada vez más frecuentes. De hecho, casi 3 de cada 4 mayores de 60 años en Chile reporta al menos una enfermedad crónica, incluyendo que una gran cantidad vive con hipertensión y alrededor del 14% con diabetes. Además, el cáncer sigue siendo uno de los principales desafíos de salud pública en nuestro país. Los datos recientes, Chile registra casi 60 mil nuevos casos de cáncer al año y más de 31 mil fallecidos por enfermedades asociadas; el riesgo acumulado de desarrollar una enfermedad de los 75 años supera el 19%. Esto significa que no solo estamos envejeciendo, sino que lo hacemos con una alta carga de patologías que afectan significativamente la calidad de vida y tienen un impacto económico creciente para el país y el sistema de salud. Como pediatra, he visto de primera mano cómo rayar que hay evidencia fuerte de que se puede mejorar hasta seis de cada diez enfermedades crónicas incluyendo uno de cada dos cánceres, si se adoptan estilos de vida saludables desde edades tempranas. El primer pilar de esta prevención es la actividad física regular. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad física cada semana, lo que puede incluir caminar, practicar deportes, bailar o subir cerros. El segundo pilar es una alimentación saludable y equilibrada: una dieta rica en frutas, verduras, proteínas magras y con un consumo moderado de alimentos ultraprocesados y altos en grasas saturadas. También es vital reducir la exposición a factores de riesgo como el tabaquismo, la luz solar excesiva y el consumo abusivo de alcohol. La lucha contra el hepatitis B y el virus del papiloma humano ha demostrado prevenir ciertos tipos de cáncer, por lo que la vacunación oportuna, reforzando la importancia de mantener al día el calendario de vacunación. Sin embargo, la prevención debe ser integral. Así como el modelo de salud considera a la persona en sus dimensiones físicas, los factores de riesgo son complejos: sedentarismo, alimentación no saludable, consumo en exceso, estrés, ansiedad, tabaquismo y consumo de alcohol, entre otros.

## responsabilidad institucional en

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  
 En tu  
 que c  
 deso  
 del d  
 sinór  
 espa  
 Por  
 com  
 bles  
 con r  
 y seg  
 hech  
 prese  
 perm  
 turíst  
 que i  
 ante

## OPINIÓN

### Quando el "clivaje" empieza a dominar

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

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

límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo. No hablaba de ni de metáforas, sino de esencias. Aquello que no puede nombrarse aunque no desaparece, sino que se difunde para la experiencia cotidiana. El lenguaje produce, ordena y da forma a la realidad.

Surge entonces una incógnita circular: ¿estos fenómenos lingüísticos pre-estuvieron ahí y recién los distinguimos porque inventamos una palabra para capturarlos? ¿o las palabras comienzan a existir —al menos nominalmente— en el momento en que son nombrados? ¿Cómo un fenómeno sin la palabra puede ser nombrado? ¿O un concepto sin la palabra puede existir?

La literatura entendió eso que la epistemología no. Julio Cortázar inventó cronopios y famas para decir lo que el lenguaje no alcanzaba a expresar: el comportamiento humano en su totalidad. Huidobro fue todavía más allá: en "Altazor" (1931) desarmó el lenguaje hasta reducirlo a una fonética salvaje, una música sin sentido fijo ni anclaje semántico.

Algo similar ocurre cuando nos enfrentamos por primera vez



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