

Fecha: 02-02-2026

Medio: Crónica de Chillán

Supl.: Crónica de Chillán

Tipo: Noticia general

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

Pág.: 7

Cm2: 234,3

Tiraje:

2.400

Lectoría:

7.200

Favorabilidad:

☐ No Definida

Correo

Rehabilitar en emergencia

●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 sus procesos de rehabilitación.

En emergencias, la atención suele concentrarse en 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 de inactividad pueden provocar pérdidas significativas de fuerza, capacidad aeróbica y funcionalidad. En contextos reales de fragilidad, multimorbilidad o 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 tradicional, sino evitar el colapso funcional. La evidencia y los lineamientos de la OMS y la OPS son claros e indica que la rehabilitación es parte de la respuesta sanitaria ante emergencias y debe integrarse desde la preparación hasta la recuperación.

ración.

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, sino 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, ya que la rehabilitación no puede esperar.

Lidia Castillo, U. Andrés Bello

Sobre la educación técnico profesional

●Durante años, la educación técnico-profesional fue vista como una opción secundaria. Hoy concentra cerca del 45% de la matrícula de pregrado en Chile, impulsada por estudiantes que buscan programas más

cortos, flexibles y conectados con sectores que sí están generando empleo.

Las cifras son claras: muchas carreras técnicas muestran altas tasas de inserción laboral y permiten alcanzar ingresos competitivos al primer año de titulación, en áreas clave para el funcionamiento del país como salud, energía, logística, tecnología e industria.

No se trata de una moda, sino de una señal estructural del mercado laboral. La formación técnica no es un plan alternativo: es una respuesta directa a las necesidades productivas de nuestro país.

La economía ya tomó una posición, ha llegado el minuto que el debate público también lo haga.

María José Gutiérrez

¿Quién cuida a los niños en vacaciones?

●Durante las vacaciones de verano, miles de niños en Chile quedan sin espacios de cuidado mientras sus padres trabajan. Para muchos, el verano se reduce a la calle, la pantalla o la soledad.

La experiencia muestra que cuando

la comunidad se articula, el escenario cambia: los niños acceden a vacaciones seguras; las familias trabajan con mayor tranquilidad; los adultos mayores y los jóvenes encuentran un rol movilizador; y el entorno se fortalece a través de redes reales de cuidado.

Iniciativas como Leer es Poderoso muestran que, además de cuidar, es posible promover la lectura y el aprendizaje, instalando capacidades en los territorios y construyendo comunidad viva más allá del verano.

Anne Traub Mödinger, Familias Primero

Crónica de Chillán 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@cronicachillan.cl o a la dirección Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.

