

su protección responde no sólo a su belleza inigualable, sino también a la extrema fragilidad de sus ecosistemas y a la presencia de especies endémicas o en categoría de conservación, cuya alteración pudiera ser irreversible.

Frecuentemente vemos a grupos de visitantes nacionales o extranjeros realizar actividades expresamente prohibidas en zonas protegidas, entre ellas el uso de motos acuáticas, fumar y encender fuego; estas acciones están prohibidas y no son transgresiones menores, o insignificantes, ya que cada una de ellas puede implicar riesgos graves como es la contaminación de las aguas de ríos prístinos, incendios forestales, perturbación de fauna y degradación de hábitats.

La ausencia de guardaparques o personal de vigilancia permanente no exime a nadie de su responsabilidad, el cuidado de estos espacios es un deber ético y legal que todas las personas deben cumplir. Las normas existen para prevenir daños, no para ser interpretadas según conveniencia. Proteger las áreas silvestres es proteger un patrimonio común, irremplazable y heredable.

*Jadille Mussa, académica
Arquitectura del Paisaje U. Central*

Descanso reparador

● Desde las neurociencias cognitivas

existe suficiente evidencia para afirmar que las vacaciones de verano no constituyen un lujo, sino una necesidad biológica indispensable para la salud mental. El cerebro humano requiere períodos prolongados de desconexión del trabajo para restaurar sus sistemas de regulación emocional, cognitiva y fisiológica. En este proceso, el sueño cumple un rol central: dormir menos de siete horas por noche, como ocurre en cerca de un tercio de los adultos, compromete la función cerebral, la atención, la memoria y la regulación emocional, lo que aumenta el riesgo de ansiedad y depresión. Un sueño adecuado, en cambio, repara, relaja y rejuvenece el organismo, ayudando a revertir los efectos acumulados del estrés crónico.

Las neurociencias indican que para alcanzar un descanso reparador se requieren de diez a catorce días consecutivos de vacaciones, un período mínimo para que el cerebro reduzca de manera sostenida la hiperactivación asociada al trabajo y recupere su equilibrio neurobiológico. Este efecto se potencia cuando el descanso nocturno se combina con actividades diurnas al aire libre. El ejercicio físico estimula la liberación de endorfinas, mejora el estado de ánimo y favorece la interacción social, mientras que la exposición a la luz solar contribuye a la síntesis de vitamina D y a la regulación de la serotonina, un neurotransmisor clave para el bienestar emocional.

nal. Aunque el sueño y la actividad al aire libre han sido estudiados por separado, su efecto sinérgico resulta especialmente relevante en verano.

Mantener horarios de sueño regulares, limitar la hiperconectividad digital, compartir en familia, realizar caminatas, nadar o simplemente estar en contacto con la naturaleza permite modular las respuestas fisiológicas al estrés, reducir la rumiación mental y fortalecer la resiliencia cotidiana.

Promover vacaciones con descanso real y contacto con entornos naturales no sólo protege la salud mental individual, sino que también constituye una inversión colectiva en el bienestar, la productividad y la calidad de vida.

*Eduardo Sandoval-Obando,
investigador Universidad Autónoma*

El Austral de Osorno 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 cronica@australosorno.cl o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.