

El mayor costo de la automedicación es ocultar diagnósticos: ansiedad, depresión, apnea del sueño o trastornos metabólicos. Cuando el insomnio se extiende más de dos o tres semanas, cuando subimos dosis para lograr el mismo efecto o cuando aparecen somnolencia diurna, problemas de memoria o ronquidos con pausas, es tiempo de consultar.

La política pública y la práctica clínica deben converger en lo esencial: educar en higiene del sueño (horarios regulares, menos pantallas y luz intensa, reducción de cafeína vespertina, ejercicio, dormitorio oscuro y silencioso) y acceso oportuno a evaluación profesional.

*Francisco Álvarez, académico
Química y Farmacia U. Andrés Bello*

En la élite de la arquitectura

● El Premio Pritzker, considerado el Nobel de la Arquitectura, ha sido conferido por segunda vez en diez años a un arquitecto chileno. La permanente búsqueda, el talento, la visión y el compromiso de Smiljan Radic Clarke por expandir el arte de la arquitectura, así como su contribución a la humanidad desde el ambiente construido, han sido justamente reconocidos.

Este logro, comparable al alcanzado por Mistral y Neruda en literatura, da cuenta de un desarrollo disciplinar

sólido y vanguardista que vuelve a posicionar a Chile en la élite de la arquitectura mundial.

*Daniel Schmidt McLachlan
Universidad Autónoma de Chile*

Proyectos de televisión

● No puedo comprender que los canales de televisión no puedan entregar programas de interés cultural. El jueves un canal dedicó 3 horas a hablar de la infedilidad, de no sé quién, porque no me interesa, con la hija de Pamela Díaz. Qué nos importa esa porquería. Por las noches ni hablar. Sólo por citar: "Mundos Opuestos", un programa último de ordinario y televisado. Pregunto: ¿qué programa cultural y de enseñanza, especialmente para nuestra juventud, ofrecen los canales chilenos?. Son una vergüenza

Carlos Olivares Covarrubias

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 ronica@australosorno.cl o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.