LITORALPRESS

Fecha: 02-08-2025
Medio: El Mercurio de Antofagasta
Supl. : El Mercurio de Antofagasta
Tipo: Noticia general
Título: **C Correo**

Pág. : 13
Cm2: 292,9

Tiraje: 5.800
Lectoría: 17.400
Favorabilidad: No Definida

C Correo

Una urgencia silenciosa

●Se estima que más del 35% de los adultos mayores sufre al menos una caída al año. Lejos de ser un accidente menor, una caída puede marcar un antes y un después en su autonomía, salud física y bienestar emocional.

Las causas son múltiples: desde enfermedades crónicas como la artrosis o la hipertensión, hasta factores ambientales como pisos resbaladizos, alfombras sueltas o veredas en mal estado. Lo más preocupante es que la mayoría de estas caídas ocurre en el hogar, en situaciones cotidianas como levantarse o caminar.

Propongo siete medidas clave para prevenirlas: fomentar la actividad física regular; asistir a controles de salud; revisar los medicamentos; usar calzado adecuado; adaptar el hogar; utilizar ayudas técnicas con orientación profesional; y promover entornos comunitarios seguros.

Prevenir caídas no solo evita lesiones: protege la independencia, la autoestima y la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Es una responsabilidad compartida entre familias, profesionales de la salud y comunidades. Porque envejecer con dignidad también significa vivir sin miedo a caer.

Miriam Fuentes Navarrete

Seguridad

●La reciente puesta en marcha del Ministerio de Seguridad Pública representa un hito importante para Chile, especialmente en un contexto donde la delincuencia organizada no solo avanza, sino que lo hace equipada con tecnología de última generación.

Hoy los criminales utilizan desde inhibidores de señal hasta inteligencia artificial para eludir sistemas de seguridad. Frente a eso, el Estado no puede seguir operando con herramientas del siglo pasado. La protección ciudadana debe modernizarse y, para lograrlo, la colaboración público-privada es clave.

Ya existen casos concretos que apuntan en esa dirección. El sistema SITIA -desarrollado junto a la Subsecretaría de Prevención del Delito- y la sala CEGIR del Gobierno Regional Metropolitano son ejemplos de cómo la integración de datos, monitoreo inteligente y analítica predictiva pueden cambiar el paradigma en seguridad.

El desafío es claro: que este nuevo Ministerio no se limite a una reestructuración administrativa, sino que lidere una transformación tecnológica real. El crimen ya se digitalizó. Es hora de que nuestra respuesta también lo haga.

Jorge Martínez

De la cancha a la amistad

●Más allá del rendimiento físico o la competencia, el deporte tiene la capacidad de fortalecer vínculos sociales. Hoy, cuando el estrés y la rutina afectan a buena parte de la población, la actividad deportiva surge como un espacio de conexión auténtica.

Según datos recientes, 7 de cada 10 personas afirman sentirse con mejor ánimo tras hacer deporte. El llamado "tercer tiempo" funciona como un bálsamo y antídoto para el individualismo. Fomenta el respeto, la empatía y la amistad, incluso entre desconocidos.

El 72% de los deportistas reconoce que ha forjado nuevas amistades gracias a estos espacios. En jóvenes, este tipo de experiencias puede aumentar hasta en un 40% su autoestima y percepción de bienestar. La psicología deportiva lo respalda, entrenar o jugar en equipo mejora la motivación, reduce el riesgo de enfermedades y potencia la salud mental.

El desafío es entender que una cancha puede ser mucho más que un lugar para competir. Es también un espacio de inclusión, de crecimiento personal y colectivo. Si seguimos cultivando esos momentos compartidos, los valores del deporte -respeto, trabajo en equipo, solidaridad- seguirán marcando huella mucho después del pitazo final.

Daniela Baytelman

Tsunami

●Escribo con mucha alegría este texto, relacionado con el evento tsunami del 30 de julio en Chile. Un tsunami no es para alegrarse dirá usted; déjeme explicarle. Observando los noticieros de TV se confirma que Chile está preparado para enfrentar un tsunami, tanto por las instituciones que son responsables de la seguridad ciudadana en este tipo de eventos, como el comportamiento de la población para cumplir las indicaciones de la autoridad correspondiente. Después del tsunami del 27 F del 2010, en que hubo pérdidas de vidas, hay que reconocer que Chile ahora es capaz de reaccionar ante la desorganización en las adversidades. No todo está mal en el país.

Aunque en esta oportunidad se tuvo tiempo para reaccionar, ha servido para comprobar la eficacia de alarmas y protocolos. Ojalá este éxito no sea utilizado para futuras elecciones, porque es producto de 15 años de trabajo de muchos chilenos sin distinción política.

Marcos Concha Valencia

Decisión DC

●Democratacristiano, antónimo de comunismo, que de demócrata no tiene nada y menos de cristiano, pero las circunstancias propias de la mala política hicieron que se juntara el aceite con el vinagre.

Así como Judas Iscariote se vendió por 30 monedas de plata para traicionar a su Señor, la Democracia Cristiana acaba de venderse por 22 cupos en el Congreso Nacional, traicionando su historia y a la patria, junto con renegar de sus principios como si nada.
Todos sabemos cómo terminó Judas Iscariote. Ahora habrá que esperar cómo terminará el partido de la otrora Falange ante tamaña ignominia, cuyos prominentes líderes de antaño de seguro estarán revolcándose en sus tumbas por la felonía asestada.

José Miguel Prieto Smythe

El Mercurio de Antofagasta 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@mercurioantofagasta.cl o a la dirección Manuel Antonio Matta 2112, Antofagasta.