

## Violencia contra las mujeres

● La agresión contra la ministra Lincolao en la Universidad Austral nos lleva a reflexionar sobre la violencia que viven las mujeres en la vida pública. No es un fenómeno aislado y puede manifestarse a través de diversas maneras: ataques físicos, de tipo sexual, psicológicos, digitales y simbólicos.

Aunque ha habido una condena transversal a partir de estos hechos, vemos que el problema es estructural: una ausencia en la creación de normas y políticas públicas que aborden esta materia.

Primero, es necesaria una definición precisa de la violencia política contra las mujeres y sus distintas manifestaciones, distinguiendo entre faltas y delitos. Asimismo, se deben establecer las competencias de diversas instituciones a la hora de denunciar, atender y resolver casos, especialmente en procesos electorales.

Es clave establecer reglas claras para el accionar de partidos políticos, medios de comunicación y redes sociales; junto con asegurar su correcta implementación y fiscalización.

*Catalina Riquelme*

## Cuando lo cotidiano es riesgoso

● En el último tiempo, autoridades sanitarias han encendido una alerta que

no podemos pasar por alto: la circulación de desafíos virales en redes sociales que promueven el consumo excesivo de paracetamol entre niños, jóvenes y adolescentes. Lo que algunos presentan como un “juego” o una prueba de valentía es, en realidad, una conducta de altísimo riesgo que puede tener consecuencias irreversibles.

El paracetamol es uno de los medicamentos más utilizados para aliviar el dolor y la fiebre. Justamente por su uso extendido y fácil acceso, se ha instalado la falsa idea de que es completamente inofensivo. Nada más lejos de la realidad. Cuando se ingiere en dosis mayores a las recomendadas, este fármaco puede provocar intoxicaciones graves, daño hepático severo, falla multiorgánica e incluso la muerte.

La evidencia clínica es clara: la intoxicación por paracetamol constituye una emergencia médica. La gravedad del cuadro depende de factores como la cantidad ingerida, el tiempo transcurrido y las condiciones de salud de la persona. Si la atención es precoz, el uso del antídoto N acetilcisteína y un manejo clínico adecuado pueden evitar o disminuir el daño hepático. Sin embargo, cuando la consulta se retrasa, las consecuencias pueden ser devastadoras.

El riesgo no se limita sólo a la ingesta masiva en un corto período. También existe peligro cuando se combinan distintos medicamentos que con-

tienen paracetamol o se exceden las dosis diarias recomendadas, una práctica más común de lo que parece.

Frente a este escenario, la prevención es clave. Madres, padres, cuidadores, docentes y equipos de salud tenemos la responsabilidad de dialogar activamente con niños y adolescentes sobre los peligros de imitar contenidos virales, evitar la automedicación y estar atentos a señales de alerta. Ante cualquier sospecha de sobredosis, consultar de inmediato puede salvar una vida.

El paracetamol es seguro cuando se usa de forma correcta, pero no es inocuo. Informar, educar y actuar a tiempo es fundamental para evitar que una tendencia en internet se transforme en una tragedia evitable.

*Fernando Torres Moscoso  
director Escuela de Química  
y Farmacia U. Andrés Bello*

## Para seguir corriendo

● Los corredores se han vuelto parte de la escena urbana. En parques y calles, cientos de personas corren cada día, muchas veces sin que reparemos en ello. En Chile, cerca de 900 mil personas lo hacen de manera regular, a las que se suman más de 100 mil participantes en eventos organizados cada año.

El running es accesible, requiere