

Recorte de 3% en salud

● En salud, un ajuste presupuestario nunca es sólo una cifra; es una decisión clínica. Reducir un 3% del gasto sanitario puede parecer una corrección menor en términos macroeconómicos, pero en un sistema con más de 3 millones de personas en lista de espera, ese porcentaje tiene nombre, rostro y tiempo de demora.

El debate no debe centrarse en la magnitud del recorte, sino en su diseño. Los ajustes lineales –aquellos que reducen el gasto de forma homogénea– son ineficientes y riesgosos. Chile enfrenta un envejecimiento acelerado y un aumento de enfermedades crónicas que no admiten respuestas estándar. Recortar sin priorizar es, en la práctica, postergar a los pacientes más graves.

Antes de afectar la atención directa, existen espacios de eficiencia: la estandarización de compras públicas, la gestión de inventarios y la eliminación de duplicidades administrativas. El desafío no es gastar menos, es gastar mejor. Ordenar el sistema según gravedad y beneficio esperado no es racional; es introducir inteligencia sanitaria en la gestión.

Debemos proteger áreas críticas: la atención primaria, el diagnóstico oportuno del cáncer y la reducción de listas de espera. Debilitarlas sólo encarece el problema a largo plazo. Un recorte mal diseñado puede parecer res-

ponsable hoy, pero será profundamente costoso mañana. La diferencia no está en la cifra, sino en el criterio clínico con que se decide dónde cortar.

Karla Rubilar y Luis Castillo
Universidad Autónoma de Chile

La felicidad se entrena

● ¿Qué pasaría si entendiéramos la felicidad no solo como un estado, sino también como un hábito que se puede entrenar? Puede parecer una idea optimista, pero tiene sustento. Cada vez hay más evidencia de que la actividad física no sólo fortalece el cuerpo, sino que también impacta directamente en nuestra salud mental. Al movernos, liberamos endorfinas, esas sustancias que nos ayudan a reducir el estrés, mejorar el ánimo y sentir mayor bienestar.

En un contexto donde la ansiedad y la depresión siguen al alza, vale la pena mirar el deporte desde una nueva perspectiva. No como una obligación, sino como una herramienta concreta para sentirnos mejor. No se trata de grandes marcas ni de alto rendimiento. A veces basta con caminar, trotar o simplemente salir a despejar la mente. Bien lo dijo el poeta romano Juvenal en su máxima clásica: mente sana en cuerpo sano.

En el Día Mundial de la Felicidad es una buena oportunidad para recor-