

 CARTAS

## Montaña y primavera

Señora Directora:

Con la llegada de la primavera y su clima bondadoso, se nos presenta la oportunidad de recordar y valorar un activo esencial: nuestra salud mental. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 16% de la población experimentará un trastorno mental en algún momento de su vida, mientras que, en nuestro país, un informe de la Universidad Católica de Chile y la ACHS indica que el 23,6% de los habitantes presenta sospechas o problemas relacionados con su salud mental. Estas cifras subrayan la importancia de abordar esta creciente preocupación.

La actividad física, en particular la que se realiza al aire libre, es una herramienta poderosa para el bienestar mental. La montaña, con su grandiosidad y austeridad, ofrece un espacio ideal para encontrar alivio y renovación. Cada paso en la montaña nos aleja de las tensiones diarias y nos acerca a la paz natural.

La práctica de actividades

como el senderismo y el alpinismo no solo mejoran la condición física, sino que también liberan endorfinas que reducen el estrés y la ansiedad. La mente se relaja en entornos naturales, estimulando la creatividad y mejorando la concentración.

Chile, con su impresionante Cordillera de los Andes, ofrece un escenario inigualable para esta terapia natural. Desde el sur en el Parque Nacional Torres del Paine hasta el norte en el Desierto de Atacama, nos entrega infinitas posibilidades y escenarios.

En resumen, la primavera y su clima propicio nos instan a priorizar nuestra salud mental a través de la actividad física en la montaña. La Cordillera de los Andes es un regalo invaluable en este sentido, y queda en nosotros aprovecharla para sanar nuestras mentes y reconectar con la naturaleza. La próxima vez que nos encontremos ante su majestuosidad, recordemos que no solo estamos buscando aventura, sino también un refugio para nuestro bienestar emocional. La montaña está ahí, esperando ser explorada, y la pri-

mavera es la mejor época para hacerlo.

*Lucas Íñiguez-Lippi*

## Sigue el "18"

Señora Directora:

Si hay algo en que los chilenos y chilenas somos persistentes es en la idea de que las Fiestas Patrias no terminan. Mejor dicho: no queremos que terminen.

Durante este fin de semana somos varios los que estamos "ejerciendo" el llamado "18 Chico".

Hay que aprovechar que los tiempos están mucho mejor que hace dos años atrás cuando cualquier tipo de celebración llegó a ser algo atípico, casi un ideal, o una utopía en medio de los confinamientos por la pandemia del Covid-19.

Así que quienes quieran saquen nuevamente sus pañuelos, y a brindar en estas horas que todavía nos quedan. Es la vida misma, es la manera de estar juntos nuevamente en familia, con los amigos, con esos viejos vecinos del barrio.

*Marta Angulo*