

## Velocidad de internet fijo

● Damos a conocer el promedio de velocidades de Internet fijo en Chile, realizadas por los usuarios a través de las mediciones del Organismo Técnico Independiente (OTI) y los resultados son para estar orgullosos.

Las velocidades de descarga en Chile se mantienen por sobre la media en Latinoamérica. Sin embargo, lo más relevante es que cinco regiones del país, como lo son Los Lagos, Ñuble, Biobío, Los Ríos y Coquimbo, tienen velocidades de descarga más altas que las de la Región Metropolitana. Lo que da cuenta de que la política pública de expandir y fortalecer la conectividad digital de las regiones y que ésta sea de acuerdo a criterios de calidad de servicios similares a los que hay en Santiago, está dando sus frutos.

Pese a nuestra extensa y compleja geografía, el país ha dado grandes pasos en torno a llegar con servicios de conectividad digital a todo lugar.

*Claudio Araya, subsecretario de Telecomunicaciones*

## Viajes en familia

● Viajar en vacaciones es una experiencia esperada por muchas familias. En personas mayores, los viajes largos

aumentan el riesgo de deshidratación, trombosis venosa profunda, fatiga e inestabilidad de enfermedades crónicas como hipertensión o diabetes. Mantener una hidratación adecuada, evitar los horarios de mayor calor, realizar pausas frecuentes para movilizar las piernas y portar los medicamentos habituales son acciones simples que reducen significativamente estos riesgos. En niños y niñas, los principales problemas durante los viajes prolongados se relacionan con deshidratación, mareos, alteraciones del sueño y accidentes. El uso correcto de sistemas de retención infantil certificados, la oferta regular de líquidos, la protección frente al sol y el calor, y el respeto de rutinas de alimentación y descanso son medidas fundamentales. En viajes en avión, estimular la deglución durante el despegue y aterrizaje ayuda a prevenir molestias auditivas.

Los lactantes y bebés presentan una mayor vulnerabilidad frente a cambios de temperatura y deshidratación, por lo que requieren una supervisión constante. Asegurar una alimentación frecuente, evitar exposiciones prolongadas al calor, utilizar sistemas de retención homologados y contar con elementos que favorezcan el confort y la regulación emocional resulta esencial.

*Javiera Cataldo, U. Andrés Bello*