

Durante mucho tiempo se instaló la idea de que el infarto era un problema “masculino”. Esa percepción hizo que muchas mujeres no reconocieran señales de alerta o demoraran en consultar. Hoy sabemos que los síntomas pueden ser distintos y que el riesgo aumenta con factores como estrés crónico, hipertensión, diabetes, tabaquismo o sedentarismo.

Cuidarse no es egoísmo ni un lujo; es una responsabilidad con la propia vida. Hacerse controles preventivos, mantener actividad física regular, dormir lo suficiente y atender señales tempranas no debería ser una excepción en la agenda, sino parte de ella.

Este Día de la Mujer puede ser también una invitación concreta: reservar ese chequeo pendiente, retomar el examen postergado, hablar de antecedentes familiares, hacerse cargo del corazón —en sentido literal y simbólico—.

Porque avanzar en igualdad también implica vivir más y mejor. Y para eso, las mujeres necesitan dejar de postergarse.

Dr. Manuel González
Director Corporativo Interclínica

Prohibición de celulares

Señor Director:

La entrada en vigencia de la Ley 21.801, que regula el uso de teléfonos celulares en establecimientos de educación parvularia, básica y media, representa una señal clara respecto de las prioridades formativas que como sociedad queremos resguardar. Celebramos esta medida, que restituye a la escuela su rol como espacio de encuentro, concentración y desarrollo integral.

Diversos estudios han advertido sobre el impacto de la hiperconectividad en la atención, la convivencia y la salud mental de niños y jóvenes. Limitar el uso de dispositivos móviles no es un retroceso tecnológico, sino

una decisión pedagógica, estrechamente relacionada al bienestar, que abre la oportunidad de fortalecer habilidades fundamentales, como la escucha activa, la colaboración, la curiosidad y el pensamiento crítico.

Sin embargo, la prohibición por sí sola no basta. Es necesario preguntarnos qué actividades reemplazarán ese tiempo de pantalla. En nuestra experiencia trabajando con comunidades educativas del sur de Chile, hemos comprobado que el contacto sistemático con la naturaleza favorece aprendizajes significativos, promueve el bienestar socioemocional y estimula la creatividad. Los entornos naturales invitan a observar, explorar y formular preguntas; a aprender desde la experiencia directa y no solo desde la abstracción.

La contingencia abre una oportunidad: revalorizar patios, huertos, plazas y humedales como extensiones del aula. Si reducimos pantallas, pero no ampliamos horizontes, habremos perdido una ocasión valiosa.

Regular es un primer paso. Transformar la experiencia educativa, el desafío mayor.

Por Sofía Schmidt
Directora Ejec. Fundación Brotario

El hilo se corta por lo más delgado

Señor Director:

Tengo el convencimiento de que el gran responsable de las transferencias de recursos a la Fundación Procultura es quien pone las prioridades del gasto y la firma final. Sin embargo, parece que cuando este cargo es ocupado por alguien elegido por la voluntad popular, los organismos de control ven limitada su capacidad para aplicar las sanciones administrativas a los verdaderos responsables. Es decir, el hilo se corta por lo más delgado.

Renato Segura