LITORALPRESS

Fecha: 03-08-2025
Medio: La Discusión
Supl. : La Discusión
Tipo: Noticia general
Título: Chile no está para shows mediáticos

Pág. : 17
Cm2: 295,9
VPE: $ 294.670

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: No Definida

Envia tus opiniones y comentarios nos interesan | mail › **diario@ladiscusion.cl**

Fin de las coordenadas

Señor Director:

La nueva norma de la CMF elimina las tarjetas de coordenadas para reforzar la ciberseguridad. Pero muchas personas mayores las usaban para mantener su autonomía. Imponer lo digital, sin enseñar, es excluir. No es falta de capacidad, es falta de acompañamiento. Cambiar el sistema sin preparar a quienes dependen de él no es modernizar: es abandonar.

Macarena Palou Frederick
Ingeniera Comercial

Chile no está para shows mediáticos

Señor Director:

Hace pocos días la candidata Evelyn Matthei denunció una "campaña asquerosa" en su contra, prometiendo acciones legales que, finalmente, nunca presentó. El resultado: un boomerang político que erosiona su credibilidad y deja a la oposición atrapada en un infantilismo estratégico preocupante.

Lo más inquietante no es la acusación en sí, sino la liviandad con que se maneja la política en Chile. Como bien diría Descartes en "Las pasiones del alma", las emociones desbordadas sin el gobierno de la razón solo conducen a decisiones erráticas. Y en pleno escenario electoral, esa falta de método -casi una ironía frente al discurso del método- no sólo desgasta a la candidata, sino que amenaza con fracturar a toda la oposición, que tarde o temprano deberá unirse para competir con el oficialismo en un balotaje.

Matthei parece vivir, como en "las metamorfosis de Ovidio", en una transformación inversa: de candidata fuerte y racional a protagonista de un relato emotivo e inconsistente, rodeada de un coro complaciente que aplaude cualquier arrebato.

Chile no necesita líderes atrapados en sus propias pasiones, sino propuestas y estrategia. Pedir menos espectáculo y más política real quizás sea ingenuo, pero insistir en la improvisación es un lujo que la oposición - y el país - no pueden darse.

Rodrigo Durán Guzmán

Una urgencia silenciosa

Señor Director:

Se estima que más del 35% de los adultos mayores sufre al menos una caída al año. Lejos de ser un accidente menor, una caída puede marcar un antes y un después en su autonomía, salud física y bienestar emocional.

Las causas son múltiples: desde enfermedades crónicas como la artrosis o la hipertensión, hasta factores ambientales como pisos resbaladizos, alfombras sueltas o veredas en mal estado. Lo más preocupante es que la mayoría de estas caídas ocurre en el hogar, en situaciones cotidianas como levantarse o caminar.

Propongo siete medidas clave para prevenirlas: fomentar la actividad física regular; asistir a controles de salud; revisar los medicamentos; usar calzado adecuado; adaptar el hogar; utilizar ayudas técnicas con orientación profesional; y promover entornos comunitarios seguros.

Prevenir caídas no solo evita lesiones: protege la independencia, la autoestima y la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Es una responsabilidad compartida entre familias, profesionales de la salud y comunidades. Porque envejecer con dignidad también significa vivir sin miedo a caer.

Miriam Fuentes Navarrete
Académica Facultad Enfermería UNAB

La Ley Discriminada

Señor Director:

En 201 6 se presentó en el Senado una moción para modificar la Ley Zamudio. Hace un año, la Cámara de Diputados rechazó legislar al respecto, dejando la iniciativa pendiente en comisión mixta.

Lo anterior, a pesar de que son llamativamente escasos los procesos en que se ha interpuesto la acción judicial dispuesta por esta ley. Hecho que, al menos, aconseja discutir en el Congreso formas de perfeccionarla.

Mientras tanto, también durante estos días, ha circulado en redes sociales un video que muestra a un encargado de una cafetería ordenar al personal que no atienda a una pareja de mujeres que se estaban besando. Como si el responsable de un establecimiento comercial pudiese, sin más, derogar el Estado de Derecho en sus instalaciones.

Se espera que el debate se reinicie pronto y sin prejuicios, para que la ley garantice el ejercicio de los derechos fundamentales para todas las personas.

Dr. J. Ignacio Núñez Leiva
Profesor de Derecho Constitucional
Universidad Autónoma de Chile

Beneficios de la alimentación basada en plantas

Señor Director:

Las enfermedades crónicas son provocadas, en su mayoría, por factores modificables, entre ellos la alimentación. Según la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario, el 6 5% de la población chilena necesita realizar cambios importantes en su dieta, mientras que solo un 5% se alimenta de manera saludable.

Este estilo de alimentación reduce al mínimo el consumo de productos de origen animal y ultraprocesados, promoviendo una ingesta compuesta en un 70% por comida de origen vegetal y en un 30% por alimentos de origen animal, preferentemente huevos y pescado. Se ha demostrado que este enfoque es altamente efectivo en el control de diversas enfermedades, como la obesidad, diabetes tipo 2, dislipidemia, hipertensión, cáncer e incluso algunas afecciones de salud mental.

Al priorizar el consumo de alimentos de origen vegetal, se incorporan al organismo nutrientes altamente protectores, como carbohidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales con función antioxidante. Estos compuestos, en conjunto, contribuyen al control de la inflamación crónica de bajo grado asociada a las enfermedades mencionadas. Este estilo alimentario no se encasilla en etiquetas como vegana, crudivegana o flexitariana, sino que promueve la priorización de alimentos protectores de origen vegetal por sobre los de origen animal, sin llegar a restringirlos por completo. No obstante, debe ser guiada por un profesional con el objetivo de evitar deficiencias de nutrientes críticos y, por, sobre todo, debe ser una nutrición con sentido.

Valentina Inostroza
Académica Nutrición y Dietética UDLA