

Señor Director:

Buena parte de los problemas de salud mental que enfrentamos hoy no se explican solo por factores individuales, sino también por la forma en que estamos viviendo. Más pantallas, menos encuentros reales; agendas llenas, pero vínculos cada vez más débiles.

En ese contexto, el deporte cumple un rol que suele subestimarse. No solo por sus beneficios físicos, sino porque es una de las pocas actividades que obligan a desconectarse de verdad. No se puede jugar, entrenar o competir mientras se revisa el celular. El deporte exige presencia, interacción y atención plena. Es, en la práctica, lo opuesto al aislamiento digital.

Además, genera algo que hoy escasea. Me refiero a comunidad, espacios compartidos, rutinas colectivas, pertenencia. Especialmente en niños y jóvenes, recuperar estos entornos no es accesorio, es fundamental.

Fortalecer el acceso al deporte y a espacios de encuentro no debería entenderse sólo como una política recreativa. Es una forma concreta de cuidar la salud mental y de reconstruir vínculos en una sociedad cada vez más fragmentada.

*Daniela Baytelman*  
CEO de easycancha

### **Prevención cáncer próstata**

Señor Director:

En Chile, el cáncer de próstata es el tumor más frecuente en hombres y una de las principales causas de muerte por cáncer masculino. La detección temprana puede marcar la diferencia entre un tratamiento curativo y uno tardío, y aquí el antígeno prostático específico (PSA) juega un rol clave. Sin embargo, es fundamental entender sus alcances y limitaciones.

El PSA no diagnostica cáncer, sino que alerta sobre alteraciones en la próstata, como prostatitis, hiperplasia benigna o tumores. Un valor elevado debe confirmarse con una segunda muestra y, si corresponde, con estudios histopatológicos. Por eso, hablar de "positivo" o "negativo" es simplificar demasiado.

Otro mito que debemos derribar: el PSA no es solo para mayores de 50. Factores como antecedentes familiares o síntomas urinarios justifican su medición antes de esa edad. La decisión debe ser informada y compartida con el médico.

Detectar precozmente salva vidas, pero requiere controles regulares y una interpretación clínica integral. Si eres hombre, no esperes a tener síntomas: conversa con tu médico sobre PSA y tacto rectal. La prevención no es un número, es una estrategia.

*Irving Doll*  
Académico Tecnología Médica, UNAB

### **Alerta sobre vacunación**

Señor Director:

Observo con profunda preocupación la reciente reforma al calendario federal de vacunación pediátrica en Estados Unidos, que dejó de recomendar la inmunización contra enfermedades como hepatitis A, hepatitis B y enfermedad meningocócica, adoptando como referencia el calendario de Dinamarca.

Esta decisión resulta cuestionable. Está ampliamente demostrado que reducir coberturas de vacunación aumenta el riesgo de brotes de enfermedades prevenibles, con un impacto directo en la morbimortalidad infantil y en poblaciones de mayor vulnerabilidad, minimizando el valor de las vacunas, que han sido una de las intervenciones de salud pública más costo-efectivas para proteger la vida y la salud de las personas.

Modificar un calendario de vacunación sin una comunicación clara y basada en evidencia puede generar temor y desconfianza tanto en la población como en los equipos de salud, debilitando la confianza en los sistemas sanitarios.

La salud pública no es extrapolable entre países. Dinamarca cuenta con acceso universal y oportuno a una atención prenatal e infantil de alta calidad, realidad que no es homogénea en Estados Unidos, en donde las vacunas cumplen un rol protector esencial precisamente para niños que no acceden de forma adecuada a servicios de salud. Las políticas de inmunización deben responder al contexto epidemiológico y social de cada país, siempre guiadas por la mejor evidencia científica disponible.

*Bárbara Gutiérrez*  
Académica Escuela de Obstetricia y Neonatología UDP