

# Más presencia

Señor Director:

"Ojalá el día tuviera más horas", pensamos mientras corremos y sentimos que el tiempo no alcanza para la familia, el trabajo, los amigos, y la vida.

Pero un día —sin avisar— el tiempo cambia de rostro. Lo veo especialmente en pacientes mayores: "Ojalá el día tuviera menos horas". Porque para muchos, el tiempo ya no falta, sino que pesa. El día avanza lento y silencioso, con timbres y celulares que no suenan nunca.

Todos podemos transformar una tarde interminable en un momento esperado y feliz, con solo estar ahí. Especialmente para quienes un día nos lo dieron todo.

Quizás no necesitamos más horas, sino una mayor presencia en las horas de los demás.

**DRA. TRINIDAD ZEGERS VIAL**

Médico familiar UC