

Fecha: 20-07-2025
Medio: El Pingüino
Supl.: El Pingüino
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Pág.: 8
Cm2: 199,7

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

DÍA MUNDIAL DEL CEREBRO

Señor Director:

Cada 22 de julio se conmemora el Día Mundial del Cerebro, fecha que busca concientizar sobre la salud cerebral y la prevención de enfermedades neurológicas. En Chile, hablar de los accidentes cerebrovasculares (ACV) ha tomado relevancia porque se trata de una de las principales causas de muerte, así como de secuelas graves. Prevenir y reconocer los síntomas puede salvar vidas y cambiar futuros.

Según datos de Interclínica, que cuenta con cinco clínicas en cuatro regiones del país, las atenciones por ACV crecieron un 22% el año pasado. Del total de casos registrados, un 51,3% correspondió a mujeres y un 48,7% a hombres.

No existe un único culpable detrás del aumento de los ACV, pero sí múltiples factores que se combinan de forma silenciosa: el envejecimiento de la población, el alza de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad, y el impacto de la pandemia, que no solo generó un estado inflamatorio por el Covid-19, sino que también llevó a muchas personas a postergar sus controles médicos. A esto se suman el estrés crónico, el consumo de taba-

co, alcohol y drogas, y la contaminación ambiental. Todos estos son factores que, junto con la falta de diagnóstico y tratamiento oportuno, siguen elevando el riesgo de sufrir un ACV.

Entonces, la clave para cuidar nuestro bienestar es adoptar un estilo de vida saludable, con controles médicos regulares, alimentación equilibrada, actividad física y evitando el consumo de sustancias tóxicas como el tabaco y el alcohol. Sin embargo, también es fundamental reconocer las señales de alerta de un ACV y actuar con rapidez: dificultad para hablar, debilidad en brazos o piernas, asimetría en el rostro o vértigo repentino son señales de urgencia. Si aparecen, acudir de inmediato a un servicio de urgencias puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

Este Día del Cerebro, el llamado es a que la conciencia se transforme en acción. El mejor homenaje que podemos hacer a nuestro cerebro es cuidarlo cada día. Porque cada segundo cuenta, y cada hábito también.

Doctor Alberto Vargas,
Neurólogo Cordillera Interclínica

UNA SEGUNDA OPORTUNIDAD QUE TRANSFORMA VIDAS

Señor Director:

La reinserción de quienes infringieron la ley requiere de un trabajo colaborativo entre el sector público y privado, y no puede depender solo de las fundaciones: el Estado, construyendo políticas públicas y velando por su cumplimiento; las empresas, aportando capacidad para generar empleabilidad a su vez que las fundaciones abordamos aspectos educativos, emocionales y familiares. Pero sin una fuente laboral digna, que entregue ingresos y propósito—una verdadera segunda oportunidad— los casos de éxito se reducen.

A modo de contexto, se estima que por cada persona que completa el proceso de reinserción, se evitaría hasta 520 delitos al año. Otra estadística del SENAME señala que la reincidencia juvenil a los dos años supera el 46%. De ahí la importancia de contar con una alianza público-privada capaz de romper ciclos de exclusión y alejarlos de forma definitiva de la vida delictiva.

Hacemos un llamado a que más empresas se atrevan a ofrecer empleos para quienes buscan enmendar el camino. Es hora de un nuevo pacto social, donde el compromiso empresarial permita cambiar el destino de estas personas, porque cada caso exitoso de reinserción es un triunfo para el país.

Bernardo Vásquez,
Director ejecutivo de Fundación Reinventarse

* Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pingüino y son de exclusiva responsabilidad de quienes las emiten. Si usted desea ser parte no dude en escribirnos a editor@elpinguino.com. La extensión no debe superar 1.500 caracteres y el diario puede omitir o editarlo parcialmente