

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

EL EJERCICIO COGNITIVO
CLAVE PARA PREVENIR
EL ALZHEIMER

Señor Director:

En un país como Chile, donde la población envejece con una rapidez importante y las tasas de prevalencia de Trastorno Neurocognitivo Mayor (ex demencia) van en aumento, promover el cuidado del cerebro no es solo un desafío para la salud pública, sino también debería ser una prioridad de Estado.

Entre las enfermedades neurológicas más prevalentes en personas mayores se encuentra la Enfermedad de Alzheimer, una patología neurodegenerativa progresiva que afecta la memoria episódica, la comunicación, la orientación, entre otras. Aunque aún no existe una cura definitiva, la evidencia científica ha demostrado que es posible retrasar su aparición y disminuir su impacto mediante ciertos factores protectores.

Uno de los más importantes es el ejercicio cognitivo, que comprende todas aquellas actividades que estimulan el funcionamiento mental como la lectura, resolución de problemas, aprendizaje de nuevos conocimientos, escritura, uso de tecnologías, interacción social significativa, etc.

El cerebro es como un músculo entrenable. La estimulación constante fortalece las conexiones neuronales y favorece la construcción de lo que se conoce como reserva cognitiva, que actúa como un amortiguador frente al deterioro neurológico. No basta con hacer sopas de letras o sudoku, sino que hay que tener un entrenamiento dirigido, aprender estrategias que por sobre todo aseguren la funcionalidad.

Diversos estudios han confirmado que las personas con mayor nivel educativo, participación social activa y hábitos de aprendizaje continuos presentan menor riesgo de desarrollar Alzheimer u otros Trastornos Neurocognitivos. Sin embargo, no basta con recomendar estos ejercicios de forma individual, sino que se deben generar condiciones estructurales que los hagan accesibles.

Se necesitan espacios comunitarios donde las personas mayores puedan seguir aprendiendo, compartir saberes, participar en talleres o utilizar tecnologías. El acceso a la estimulación cognitiva debe ser parte de las políticas de envejecimiento activo, y esto debe ser visto desde la infancia, que las y los niños comprendan que los hábitos que tengan en la niñez, adolescencia y adultez, repercutirán positiva o negativamente en la vejez.

Cuidar el cerebro no es solo una medida médica, es una acción cotidiana y preventiva que comienza mucho antes del diagnóstico.

Jorge Valdés Soto,
Académico de la
Universidad Andrés Bello

EDITORIAL

Violencia escolar
en aumento

"El caso de violencia escolar en Punta Arenas revela una urgente crisis socioemocional post-pandemia que exige acción colectiva".

El reciente intento de agresión de un estudiante a otro con un cuchillo en las inmediaciones de un establecimiento educacional de Punta Arenas, primero dentro y luego fuera del recinto, es un llamado de atención urgente. Este lamentable suceso no es un hecho aislado; se suma a una preocupante ola de violencia que, post-pandemia, parece haberse instalado tanto dentro como fuera de las aulas. La pregunta que resuena en el aire es: ¿Qué está sucediendo con nuestros jóvenes?

Es innegable que la pandemia de Covid-19 alteró profundamente la vida de todos, y especialmente la de niños y adolescentes. El encierro, la interrupción de rutinas, la incertidumbre y la sobreexposición a pantallas pudieron haber generado un caldo de cultivo para el aumento de la ansiedad, el estrés y la dificultad para gestionar emociones. Ahora, con el retorno a la "normalidad", estamos viendo las consecuencias en forma de conductas agresivas que antes quizás no eran tan prevalentes o explícitas.

La escuela, que debería ser un espacio seguro para el aprendizaje y el desarrollo, se ve hoy desafiada por esta realidad. Los profesores y directivos, a menudo sin las herramientas ni el apoyo necesarios, se encuentran lidiando con situaciones complejas que exceden su rol pedagógico. Pero la responsabilidad no recae únicamente en los establecimientos edu-

cacionales. La violencia estudiantil es un síntoma de problemas más profundos que nos atañen como sociedad.

¿Estamos prestando suficiente atención a la salud mental de nuestros jóvenes? ¿Les estamos enseñando a resolver conflictos de manera pacífica? ¿Existen espacios seguros donde puedan expresar sus frustraciones y miedos sin recurrir a la agresión? Es fundamental que como padres, apoderados, educadores y comunidad en general, nos hagamos estas preguntas y busquemos respuestas colectivas.

Enfrentar esta problemática requiere un enfoque multidisciplinario y colaborativo. Necesitamos fortalecer los programas de salud mental en las escuelas, capacitar a los docentes en manejo de conflictos y detección temprana de conductas de riesgo, e involucrar activamente a las familias en la educación emocional de sus hijos. También es crucial fomentar el diálogo abierto y respetuoso entre los estudiantes, promover la empatía y reforzar los valores de convivencia y tolerancia.

Lo ocurrido en Punta Arenas debe servirnos como un punto de inflexión. No podemos permitir que la violencia se normalice en nuestros espacios educativos. Es hora de actuar con determinación, priorizando el bienestar de nuestros jóvenes y construyendo entre todos un ambiente escolar y social donde la agresión no tenga cabida.

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

CONTRIBUCIONES:
DETERIORO DEL
PATRIMONIO DE LOS
PROPIETARIOS

Señor Director:

En las últimas semanas, se ha hablado mucho a través de una serie de reportajes y columnas de opinión del cálculo del impuesto territorial, en donde se visibiliza un claro malestar por parte de un segmento de la población.

Las contribuciones son un impuesto patrimonial, específicamente de aquellos que gravan la tenencia de un bien en específico, en este caso, la de un bien raíz. El impuesto está diseñado progresivamente, lo que significa que la población en los deciles de ingreso más alto paga proporcionalmente una mayor fracción de sus ingresos, por este concepto, respecto a la población de los deciles de ingreso más bajo.

El problema radica en que los continuos revalúos fiscales de los bienes raíces, junto con la falta de transparencia en su cálculo, han llevado a que muchas propiedades que antes estaban exentas del impuesto territorial ahora se vean afectadas. Esto ha generado un impacto no solo en los contribuyentes de mayores ingresos, sino también en cualquier persona que posea un bien raíz.

Para abordar esta situación, es necesario repensar tanto el origen como el mecanismo de cálculo del impuesto territorial, así como el destino de los recursos que este financia. En su formulación actual, este impuesto contribuye, principalmente, al deterioro del patrimonio de los propietarios de bienes raíces.

Sergio Arriagada,
Docente Facultad de
Economía y Negocios
Universidad de Chile

100 DÍAS

Señor Director:

Los primeros 100 días de Cordero como Ministro de Seguridad Pública han demostrado que la inseguridad sigue siendo una constante en nuestras vidas.

Solo con voluntad política de los diferentes sectores, decisiones firmes (Reglas de Uso de la Fuerza que proteja al que nos defiende) y una aplicación estricta de la ley que permita disuadir el flagelo que nos afecta, podremos recuperar la tranquilidad que tanto necesitamos.

Eduardo Villalón Rojas

DESCONEXIÓN POLÍTICA Y REALIDAD
CIUDADANA

Señor Director:

Resulta cada vez más evidente la desconexión entre la clase política -tanto de izquierda como de derecha- y la realidad que viven millones de personas en Chile. Les falta calle, les falta terreno, les falta vivir en carne propia los desafíos cotidianos de quienes no acceden a privilegios ni a redes de protección.

Lo más paradójico es que esa misma realidad que ignoran, menosprecian o analizan desde la distancia, es la que les permite ocupar cargos, construir estatus y ejercer poder. Sin ciudadanos que voten, protesten o simplemente existan dentro de un sistema democrático, no habría Congreso, ni gobiernos, ni debates públicos que justifiquen su presencia o protagonismo.

Los políticos deben recordar que no son dueños del poder, sino administradores circunstanciales del mandato popular. Su desconexión, su ceguera o su indiferencia ante la vida real de las personas sólo alimentan el descrédito, la apatía y la desconfianza.

Conocer la calle, escuchar sin cámaras, caminar sin escoltas y vincularse con el país profundo no debiera ser una excepción, sino una obligación ética y política.

Rodrigo Durán Guzmán

CAMIONEROS: LOS GUARDIANES SILENCIOSOS DE LA CARRETERA

Señor Director:

Mira a tu alrededor por un segundo: El café que te estás tomando, el teléfono o computador donde lees esta columna, el pan que te estás comiendo, la ropa que estás usando, la silla donde estás sentado, los lentes que tienes puestos, y prácticamente todo, llegó hasta ti, en casi el 100% de los casos, gracias a un motor diésel o eléctrico, dieciocho ruedas y un conductor al volante.

Vivimos en la era del delivery, acostumbrados a pedir de todo con un clic y recibirlo en la puerta en minutos, pero se nos olvida que existe un servicio de reparto mucho más grande, uno que no usa una app y que trabaja para 19 millones de chilenos. Ese repartidor gigante, silencioso y fundamental, es el camionero que recorre todo el país, desde los puertos y entre ciudades, por las principales rutas de Chile.

No nos traen una pizza o "una promo". Su "pedido" es lo que necesita el país entero: el cemento y los ladrillos para construir casas, los medicamentos para abastecer la farmacia, el cobre que sale de la mina, los alimentos que llenan cada tienda y supermercado, las prendas de ropa que nos visten, los muebles, los implementos para nuestras mascotas, los artículos de aseo, las pinturas, los adornos, los libros y en general, todo lo que usamos en el día a día, encargándose que las cosas simplemente "estén ahí" cuando las necesitamos.

Como sociedad, a veces solo nos fijamos en ellos cuando generan un taco. Pero la verdad es que cuando un camión se detiene por un problema: mecánico, de seguridad o por una ruta en mal estado, no es solo un vehículo menos. Es un estante que no se llena en el supermercado, una obra que se paraliza, un remedio que no llega a tiempo. Su movimiento es el nuestro.

Por eso, hoy queremos saludarlos. A todos ellos, los que tienen la oficina con la vista más cambiante y hermosa de Chile: ¡Felicidades camioneros de Chile!

Rodrigo Serrano,
Vicepresidente corporativo de Innovación y Desarrollo de Wisetrack Corp

* 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

• Director Gerente y Representante Legal Pingüino Multimedia:

Alberto Solo de Zaldívar Pérez

• Domicilio: Pte. Jose Manuel Balmaceda 753, Punta Arenas • Teléfono: 2292900 • www.elpinguino.com

EDITADO E IMPRESO EN PUNTA ARENAS POR PATAGÓNICA PUBLICACIONES S.A.

EL PINGÜINO

Fundado el 2 de julio de 2008

ANP

Diario miembro de la Asociación
Nacional de la Prensa Chile.