

## Servicios

LA ESTRELLA  
JUEVES 8 DE ENERO 2026

13

## [TENDENCIAS]



SHUTTERSTOCK

EN VACACIONES SE TIENDE A FLEXIBILIZAR LAS REGLAS.

## Si niños pasan conectados “se sienten más solos y vulnerables”

Las vacaciones son un tiempo en que los límites y reglas impuestas a los niños suelen relajarse porque los adultos no disponen de tiempo libre similar al de ellos, el descanso es menos extenso. Por esto, la académica de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, recomendó organizar redes de apoyo con familiares,

vecinos o amigos que permitan turnarse en el cuidado y eviten que los menores pasen el día entero frente a una pantalla.

Hay comportamientos que deberían alertar a los adultos si esto ocurre, como por ejemplo llantos intensos al retirar el dispositivo, pérdida del interés por actividades presenciales, trastornos del sueño o señales de ansie-

dad y tristeza.

“Cuando la vida social se concentra casi exclusivamente en lo virtual, el niño se siente más solo y su autoimagen se vuelve vulnerable”, indicó Tartakowsky.

La psicóloga recomendó alternar momentos con y sin dispositivos, privilegiar actividades presenciales y fomentar contenidos educativos, a la par de regular el consumo digital

de los adultos.

Si la dependencia a la tecnología aparece temprano, destacó Tartakowsky, la intervención es más sencilla y con mejores resultados, por lo cual “la prevención es clave. Las vacaciones deben ser un período para recuperar la presencia, reconectar con el entorno y fortalecer la convivencia” al interior de la familia y comunidades. ✨

## Entregan consejos a embarazadas frente a los incendios forestales

La Universidad de las Américas (UDLA) dio algunas recomendaciones: hay que descansar sobre el lado izquierdo para beneficiar al feto, así como, en caso de evacuar, llevar el carnet de control.

V.B.V.

Los incendios forestales en las ciudades constituyen un riesgo para la salud a causa de la liberación de humo, material particulado fino, monóxido de carbono y otros contaminantes atmosféricos. En mujeres embarazadas, la exposición a estos agentes puede generar efectos adversos tanto maternos como fetales, por lo que la Universidad de las Américas (UDLA) entregó algunas recomendaciones.

La exposición al humo se ha asociado a dificultad respiratoria materna, aumento del estrés oxidativo, mayor riesgo de parto prematuro, restricción del crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer, indicó el académico de Obstetricia, Claudio Toro.

Por esto, frente a humo generado por incendios, el docente aconsejó a las embarazadas permanecer en espacios cerrados, con puertas y ventanas cerradas; evitar actividades físicas al aire libre y usar mas-



SHUTTERSTOCK

SE RECOMIENDA PERMANECER EN AMBIENTES CERRADOS PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN.

carillas N95 o KN95 si es estrictamente necesario salir.

Otro aspecto importante es mantener la hidratación corporal con mínimo dos litros de agua al día, junto a una alimentación equilibrada, rica en frutas y verduras.

“Favorecer el descanso en decúbito lateral izquierdo” fue otra recomenda-

ción del matrn, es decir, recostarse sobre el lado izquierdo del cuerpo, con la espalda recta: según la Clínica Las Condes (CLC) esta es la posición más adecuada para la guagua, “porque esto permite una mayor y mejor irrigación de la placenta, ya que evita la presión del útero sobre la vena cava que trae la sangre de

retorno al corazón. También disminuye la presión intrauterina sobre el cuello uterino”.

### CUÁNDO IR AL MÉDICO

Toro afirmó se debe consultar al servicio de urgencia más cercano si la embarazada expuesta a los efectos de un incendio forestal presenta dificultad para

respirar, tos persistente y mareos o cefalea intensa.

El estado de salud de la mujer y el feto pueden ser de gravedad si se detecta una “disminución de movimientos fetales, post estimulación por parte de la madre”, señaló el matrn, sumado a “dos o tres contracciones uterinas en diez minutos, las que no ceden con el descanso”.

En caso de que las autoridades llamen a evacuar el lugar frente al riesgo de incendio, hay que obedecer las instrucciones a cabalidad y llevar consigo la agenda de control prenatal, medicamentos habituales, agua potable y mascarillas N95 o KN95, las mismas que se usaron durante la pandemia por el covid-19.

“Las embarazadas constituyen un grupo especialmente vulnerable frente a la exposición al humo, el calor extremo y la contaminación ambiental, por lo que resulta fundamental garantizar el acceso a información clara y actualizada, medidas de prevención adecuadas y atención de sa-



Constituyen un grupo especialmente vulnerable frente a la exposición al humo y el calor extremo”.

Claudio Toro  
matrn

lud”, destacó el académico.

### GASES Y PARTÍCULAS

El Ministerio de Salud explica en su web que el humo de los incendios forestales “es una mezcla de gases y partículas finas de árboles y otros materiales, que puede dañar los ojos, irritar el sistema respiratorio y empeorar la condición de salud”.

Síntomas de intoxicación por humo es la “tos con o sin mucosidad, latidos acelerados, garganta irritada, dificultad para respirar, dolor de pecho, picor en los ojos y dolor de cabeza”. ✨