

08 Tendencias

VIERNES 26 DE DICIEMBRE 2025

hoyxhoy

Aprueban plan de recuperación y conservación de la nutria de río, protegida a nivel mundial

En aguas continentales limpias vive el huillín o lobito de río, cuya población llega a 0,57 ejemplares por kilómetro de costa.

V.B.V.

El huillín, nutria de río o lobito de río patagónico, cuyo nombre científico es *Lontra provocax*, vive en las aguas continentales, fiordos y estuarios entre las regiones de La Araucanía y Magallanes, junto a algunos canales en la Patagonia argentina. Desde hace más de un siglo esta especie está en peligro debido a la canalización de las aguas, junto al avance de urbanizaciones y el ataque de perros, motivos por los que hace unos días se publicó en el Diario Oficial el Plan de recuperación, conservación y gestión (Recoge) del huillín.

El instrumento ordenará por los próximos 15 años los lineamientos y acciones para proteger a esta nutria nativa, a través del resguardo y restauración de riberas, humedales y zonas costeras donde se alimenta y reproduce, junto con reducir las amenazas humanas mediante el ordenamiento de actividades productivas e infraestructura en su hábitat, indicó el Ministerio del Medio Ambiente.



VICENTE VALDES G

El huillín es amenazado por el avance de las urbanizaciones y grupos de perros.

En la misma línea se buscará controlar especies exóticas invasoras, como el visón, que compiten por alimento y aumentan la presión sobre las poblaciones de huillines, agregó la secretaria de Estado.

A estas acciones se suma el fortalecimiento de la investigación y el monitoreo

de la especie, para conocer mejor su distribución y tamaño poblacional e impulsar la educación ambiental y el trabajo directo con comunidades locales.

El plan se venía trabajando desde hace varios años, pero fue en 2023 cuando se concretó el proceso técnico y par-

ticipativo que involucró nueve talleres con más de 12 servicios públicos y cerca de 25 organizaciones no gubernamentales (ONG) y centros académicos.

LISTA ROJA

El huillín permanece en la Lista Roja de Especies Ame-

nazadas de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN) desde 2019, a causa del peligro que amenaza su permanencia en la Tierra.

En 2021 se actualizó la información sobre la especie, que hoy aparece con una población Decreciente en la pá-

gina web de la organización, ya que "continúa el declive de los individuos maduros", lo que dificulta la reproducción.

"Estudios de la población marina en Chile indican que la distribución de las nutrias en este ambiente sería continua, y las abundancias estimadas son de 0,57 nutrias por kilómetro de costa", agrega la UICN.

La Convención de Comercio Internacional de Especies en Peligro de Flora y Fauna Silvestres (Cites) también incluyó al huillín En Peligro y En Peligro de Extinción.

Aparte del riesgo de desaparecer, sobre estos animales pesa el intercambio y comercio internacional de especímenes, hecho que Cites tiene por objetivo detener, aunque puede "autorizarse el intercambio o comercio de las mismas en condiciones excepcionales, por ejemplo, para investigación científica", aclara el Servicio Nacional de Pesca (Sernapesca) en la ficha del mamífero.

En Chile, el huillín está clasificado En Peligro de extinción desde 2011. Sus poblaciones son pequeñas, aisladas y sensibles.

Intentar mantener la dieta en Año Nuevo "aumenta la angustia"

Especialistas aconsejan disfrutar y no "compensar lo que se comió".

El fin de un año trae el recibimiento del próximo con todas las esperanzas de hacerlo mejor, incluida la dieta, que por estos días sufre con los excesos de alimentos y alcohol en fiestas. Por lo mismo, la académica de Psicología en la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, afirmó que se trata de "un mo-

mento del año en el que intentar hacer dieta sólo aumenta la angustia".

La directora de Nutrición en la misma casa de estudios, Ximena Rodríguez, aconsejó recordar que "un día no define el estado nutricional", algo que ayuda a disminuir la ansiedad y desmontar la idea del control sobre lo que se come y sus

eventuales consecuencias.

Ambas profesionales recomendaron mantener hábitos básicos en medio de las celebraciones, como no saltarse comidas, respetar las señales de hambre y saciedad, hidratarse bien y equilibrar el consumo de carne y carbohidratos con frutas y verduras.

En este contexto, Rodríguez advirtió sobre ideas

acerca de "desintoxicar" el cuerpo o "compensar lo que se comió", las cuales alienan la creencia de que los alimentos son una amenaza y activan el ciclo restricción-atracón característico de los trastornos alimentarios.

En caso de estar pasando por algo así, se recomienda pedir ayuda psicológica y nutricional.



SHUTTERSTOCK

Recomiendan abandonar un día el control sobre lo que se come.