



CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

COMER BIEN EN EL TRABAJO: UNA URGENCIA DE SALUD PÚBLICA

Señor Director:

Una política de Estado debe avanzar en la reformulación de la Ley 16.744 incorporando los entornos laborales saludables como un determinante social sanitario y comercial estructural. La magnitud del problema exige actuar: los hábitos alimentarios y la actividad física no dependen solo de decisiones individuales, sino del tiempo disponible, acceso a alimentos saludables, espacios adecuados y cultura organizacional del trabajo.

Desde la mejor evidencia en salud pública, la efectividad está en pasar de beneficios voluntarios a estándares obligatorios: tiempos protegidos para alimentación, comedores dignos, oferta saludable, pausas activas, control de riesgos psicosociales y prevención de enfermedades crónicas en ambientes laborales obesogénicos.

El impacto esperado sería doble: mejorar bienestar, salud y equidad de los trabajadores, y reducir costos por obesidad, enfermedades crónicas, ausentismo y baja productividad. Así, la promoción de salud laboral no debe ser accesorio, sino parte central de la seguridad social, la prevención y la competitividad sostenible.

Lidia Paz Castillo,

Académica Escuela de Tecnología Médica UDP

DÍA DE LA CONTRASEÑA: CUIDADO CON EL EXCESO DE CONFIANZA

Señor Director:

Como es habitual, el primer jueves de mayo es el Día Mundial de la Contraseña, una barrera de protección que está permanentemente en riesgo, y más ahora, con una gran cantidad de ciberamenazas.

Sin ir más lejos, hace pocos días la Agencia Nacional de Ciberseguridad (ANCI) emitió una alerta por una supuesta filtración de credenciales, generando preocupación en torno a la Clave Única y empujando a muchos usuarios a modificar su password.

Si bien la recomendación es actualizar las contraseñas con cierta frecuencia, y utilizar sistemas complementarios, como gestores de password y otras herramientas, el cifrado es una de las formas más eficaces de resguardar información.

Sin embargo, al hablar de encriptación es importante saber que existe más de un tipo. El más seguro hasta hoy es el cifrado por hardware, ya que el controlador se encuentra en el interior del dispositivo encriptado, siendo inaccesible vía software, y por ende la información contenida está protegida de cualquier hacker.

Este sistema, presente en componentes como SSD y dispositivos como unidades USB, puede contar el total de intentos de contraseña y, en última instancia, borrar la unidad después de un cierto número de pruebas fallidas.

En este Día de la Contraseña la educación respecto de las tecnologías complementarias disponibles es fundamental para garantizar la privacidad de nuestros archivos.

Francisco Silva,

Country Manager Chile - Perú de Kingston Technology

DESAFÍOS EN NUTRICIÓN

Señor Director:

En el marco del Día del Nutricionista, el diagnóstico es claro y preocupante. Tal como advierten especialistas, Chile enfrenta un alza sostenida en malnutrición por exceso en todos los grupos etarios. Las cifras de sobrepeso y obesidad siguen creciendo, configurando una verdadera epidemia que impacta tanto a niños como a adultos.

Las consecuencias ya son visibles: aumento de enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y patologías renales, estas últimas con un alto costo para el sistema de salud. La carga de enfermedad seguirá creciendo si no se actúa con decisión.

El desafío es complejo y no puede recaer solo en la intervención individual. Se requieren políticas públicas efectivas, transversales y multisectoriales que permitan prevenir y abordar este problema estructural. Combatir la obesidad implica articular esfuerzos desde la educación, la salud y la industria alimentaria.

Al mismo tiempo, el rol del nutricionista se expande hacia nuevas áreas como la innovación alimentaria, la gestión, el deporte y el envejecimiento, sin abandonar espacios clave como la atención primaria y la nutrición clínica.

Hoy, más que nunca, avanzar en una estrategia integral es una urgencia país.

Miguel Del Valle Flores,

Académico de Nutrición y Dietética UNAB

EDITORIAL

Enfermedades crónicas: un llamado urgente al autocuidado

“La región enfrenta un desafío que exige conciencia y responsabilidad”.

En la Región de Magallanes, un gran número de personas vive día a día con enfermedades crónicas que afectan su calidad de vida y ponen a prueba nuestro sistema de salud. Diabetes, hipertensión, enfermedades respiratorias y cardiovasculares son solo algunos ejemplos de condiciones que, más allá de los tratamientos médicos, requieren un compromiso constante con el autocuidado.

La importancia de cuidarnos no puede subestimarse. Adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada, actividad física regular y controles médicos periódicos, es fundamental para prevenir complicaciones y mejorar el bienestar. El autocuidado no es un lujo, es una necesidad que impacta directamente en la vida

de cada paciente y en la salud colectiva de nuestra comunidad. Magallanes enfrenta un reto que no se resuelve únicamente en hospitales y consultorios. Se trata de una tarea compartida, donde cada persona tiene un rol activo en su propia salud. La prevención y el autocuidado son las herramientas más poderosas para enfrentar estas enfermedades y reducir su impacto en la población.

Cuidarnos es también cuidar de nuestra región. Una comunidad consciente y responsable en materia de salud es una comunidad más fuerte, capaz de enfrentar los desafíos del presente y del futuro. La invitación es clara: hagamos del autocuidado un compromiso cotidiano, porque la salud de Magallanes depende de todos nosotros.

CARTAS AL DIRECTOR

ENVIAR A: editor@elpinguino.com

SE PROYECTA AUMENTO DE CASOS DE INFLUENZA A PARA LAS PRÓXIMAS SEMANAS

Señor Director:

En el marco de la Campaña de Invierno 2026, liderada por el Ministerio de Salud, Chile ha alcanzado un 61,2% de cobertura en vacunación contra la influenza a la primera semana de mayo, lo que representa más de 6 millones de personas inmunizadas a nivel nacional.

Este avance muestra un progreso relevante respecto de semanas anteriores, en las que la cobertura apenas alcanzaba el 49% a mediados de abril, reflejando un aumento sostenido en la adherencia de la población a esta importante estrategia preventiva, pero a pesar de tal escenario, la proyección presentaría un escenario más complejo para las próximas semanas, debido a la gravedad que pueden alcanzar las enfermedades respiratorias, especialmente la Influenza en personas vulnerables no inmunizadas.

De acuerdo con lo indicado por la autoridad sanitaria, cerca del 24% de las atenciones de urgencia corresponden a causas respiratorias y la ocupación de camas críticas adultas alcanza sobre el 90%. De la misma forma se proyecta un aumento de circulación de virus como influenza A en las próximas semanas.

Si bien el país ha superado la meta intermedia de abril (50%), aún se encuentra por debajo del nivel óptimo requerido para generar una protección comunitaria efectiva antes del peak invernal (inmunidad de rebaño). Es así como las autoridades sanitarias proyectan alcanzar un 70% durante el mes de mayo, lo que sería clave y fundamental para enfrentar el aumento de virus respiratorios de los meses de invierno.

La estrategia nacional de inmunización tiene como objetivo alcanzar un 85% de cobertura en la población objetivo, que supera los 10 millones de personas en Chile.

La autoridad sanitaria indica que el personal de salud supera el 80% de cobertura, en cambio en adultos mayores, embarazadas y niños pequeños presentan coberturas cercanas al 50%, siendo los grupos más rezagados. Esta situación resulta especialmente crítica, considerando que estos grupos concentran el mayor riesgo de complicaciones, hospitalización y mortalidad por influenza, como se ha visto en años anteriores.

Marcela Díaz Fluhmann,
Directora Enfermería
Campus Casona
Universidad Andrés Bello

INCENTIVOS A LA INVERSIÓN

Señor Director:

El Gobierno ingresó el proyecto de ley miscelánea que, entre otras medidas, propone eliminar el impuesto a la ganancia de capital en transacciones bursátiles, hoy fijado en 10%. Se trata, sin duda, de una señal proinversión que puede aportar mayor dinamismo al mercado de capitales y facilitar que más recursos se canalicen hacia empresas y proyectos productivos.

Sin embargo, su impacto más relevante podría estar en otro ámbito: las personas “de a pie”. A diferencia de años atrás, cuando no existía este impuesto, hoy hay una base creciente de inversionistas individuales que participan del mercado, muchas veces a través de plataformas digitales y con montos más acotados. Para ellos, esta medida no es marginal, pues puede mejorar directamente sus retornos, incentivar el ahorro y hacer más atractivo dar el paso hacia la inversión en la bolsa y, por consecuencia, también en otros lugares.

Así, como vemos diversas iniciativas tanto de autoridades como de empresas que buscan promover la educación financiera y una mayor participación en los mercados, es necesario también avanzar en condiciones que no desincentiven a quienes recién comienzan. Medidas como esta no solo benefician a grandes actores, sino que también pueden ampliar el acceso y la permanencia de pequeños inversionistas en el mercado de capitales.

Impulsar la inversión es clave, y obviamente el objetivo principal en el proyecto. Pero hacerlo ampliando las oportunidades para las personas es, probablemente, su mayor valor.

Claudio Rehbein,
Business Developer en Holdo

* Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pinguino 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 Pinguino Multimedia:

Alberto Solo de Zaldívar Pérez

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

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

EL PINGUINO

Fundado el 2 de julio de 2008



Diario miembro de la Asociación Nacional de la Prensa Chile.