



Envía tus opiniones y comentarios nos interesan | mail > [diario@ladiscusion.cl](mailto:diario@ladiscusion.cl)

### Deporte, mejor medicina cerebral

Señor Director:

El impacto del ejercicio en el cerebro es multifactorial. La actividad parece aumentar la capacidad del cerebro para regenerar neuronas y su comunicación, y calmar la inflamación. También mejora la memoria, disminuye los niveles de estrés, además, de ser un protector de la Neurodegeneración.

El ejercicio físico como el aeróbico y el de la fuerza muscular, potencian y estimulan la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que maneja el razonamiento, la resolución de problemas, el aprendizaje, la memoria, las habilidades de comunicación y otras tareas que son esenciales.

El Dr. Wrann investigó sobre la Irisina, la hormona que, generada por el tejido muscular en respuesta al ejercicio físico, ayuda a amortiguar la inflamación causada por el mal funcionamiento del sistema inmunitario del cerebro. Este sistema está formado principalmente por unas células denominadas microglía y astrocitos, que normalmente se encargan de reducir la infección cerebral y de limpiar los restos tras una lesión.

Sin embargo, a medida que los seres envejecen, estas células pueden permanecer activas después de que haya pasado el peligro agudo por dicha lesión e interferir con la función neuronal destruyendo conexiones neuronales y luego matando a las propias células.

Lo anterior, provoca una inflamación cerebral crónica que se ha relacionado con muchas enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.

Por lo anterior, el ejercicio físico es el mejor agente guardián para la protección del sistema nervioso central, de nuestro cerebro.

*Dr. Christian Campos  
Decano Fac. Cs. De la Rehabilitación U.  
Andrés Bello*

### Educación en tiempos de cólera

Señor Director:

Los hechos de violencia registrados en el país, está última semana, entre jóvenes y familias en espacios educativos, hace que nos preguntemos cómo y desde cuándo los espacios educativos han perdido valor

en la comunidad. ¿Ha sido porque hoy, lamentablemente, el educarse no es visto como necesario para el bienestar personal, social y económico?

Tenemos referentes juveniles y no tan jóvenes que logran éxitos económicos sin pasar por procesos formativos, donde la inmediatez de resultados marca una pauta, y la disciplina y el esfuerzo no se consideran importantes.

La educación es responsabilidad de todos, familias, instituciones educativas, empresas y Estado, por lo tanto, debiésemos buscar mecanismos que nos permitan conversar sobre acciones concretas que permitan recuperar la importancia y el valor de la educación para el bienestar de las sociedades y no sólo para el bienestar individual. No sólo por los jóvenes sino por todos los actores de la comunidad.

El compromiso de los docentes no es suficiente, necesitamos la participación de las familias y la comunidad, pues la transformación de los territorios dependerá del aprendizaje y conocimiento que adquiramos y compartamos entre todos.

*Paula Quiñones Constanzo  
Académica VcM Econom. Gobierno USS*

### La prevención del suicidio

Señor Director:

En el Día Mundial para la Prevención del Suicidio, que se conmemora cada 10 de septiembre, es vital hablar sobre el tema. Discutir sobre el suicidio no lo incrementa, sino que puede ayudar a prevenirlo. Factores como intentos previos, desesperanza, soledad, abuso de sustancias, problemas de salud mental y falta de apoyo, pueden contribuir a pensamientos suicidas. Este problema puede afectar a cualquier persona, sin importar edad, circunstancia o historia personal.

El estigma en torno al tema dificulta su abordaje, pero factores protectores como la disposición para pedir ayuda, habilidades sociales y una red de apoyo son cruciales. Es esencial crear un espacio seguro para hablar sobre el tema sin prejuicios, escuchar activamente y facilitar el acceso a servicios de salud mental. La prevención del suicidio es tarea de todos: individual, familiar y social.

*Diego Graber  
Psiquiatra*

### Credenciales democráticas

Señor Director:

A 51 años del golpe de estado ocurrido el 11 de septiembre de 1973 y a 34 años del retorno a la democracia, Chile se encuentra sin duda en su peor momento político. Casos de corrupción en el poder judicial, en la clase política, una economía estancada y a veces decreciente, delincuencia desatada y para más remate, una gran polarización política. Es este último punto es una de las causas por las que nuestra república se encuentra en un estado débil, pues pese a que los tiempos de la guerra fría quedaron en el pasado, algunos se niegan a dejar de apoyar esas ideas genocidas que promovieron el asesinato de millones de personas en Europa y el mundo.

En línea con lo anterior, mucho se ha hablado del negacionismo que existe dentro de la derecha chilena, pues muchas figuras políticas actuales defendieron a capa y espada la dictadura ocurrida entre los 70 y 90. Sin embargo, no debemos olvidar que hoy existen partidos políticos que siguen validando la vía armada como medio de acción política, tanto así que mientras exigen reparación por el pasado en nuestro país, justifican las dictaduras de Cuba, Nicaragua y Venezuela, incluso después de ver las claras violaciones a los Derechos Humanos ocurridos en dichos territorios.

Como ciudadanos, debemos exigir con fervor que nuestras autoridades demuestren sus credenciales democráticas por convicción y no por aprovechamiento político, sobre todo para defender el mayor de nuestros derechos que es la libertad, sin la cual el ser humano no es nada. Nuestros gobernantes tienen el deber moral de condenar tajantemente todo régimen que transgrede la esencia de las personas y su libre albedrío, ya sea aquí en Chile o en cualquier lugar del mundo.

*Tomás Ojeda Aravena  
Fundación para el Progreso*