

CARTAS

Ciberseguridad y hardware

Señora Directora:

Estamos en pleno Mes de la Ciberseguridad, un concepto que hace años veíamos con cierta distancia y lo entendíamos como una exigencia principalmente corporativa, pero que hoy compromete a todos los ciudadanos a hacerla parte de su día a día.

La prevención es fundamental y nuestro país no es ajeno a la tendencia global, con la reciente promulgación de la nueva Ley Marco de Ciberseguridad, o la también vigente sobre Protección de Datos Personales.

Sin duda toda normativa intenta elevar el estándar. Pero en la práctica, el nivel de seguridad y prevención dependerá de cada individuo. En ese sentido, es muy relevante entender qué tecnologías existen actualmente para garantizar protección, y un concepto cada vez más familiar para muchas personas es el de "encriptación".

Es un concepto amplio, pero que en la práctica consta de dos tipos: por software y por hardware. La diferencia es que el primero posee un controlador ubicado fuera del dispositivo protegido, expuesto a ciberataques.

La encriptación por hardware es, a la fecha, el método más eficaz. Posee el controlador dentro del dispositivo,

pudiendo ser un pendrive o un SSD, por ejemplo. Esa característica impide el ingreso de cualquier persona que no maneje la contraseña, y los dispositivos más avanzados eliminan la totalidad de la información al décimo intento fallido de acceso.

Este Mes de la Ciberseguridad es una buena ocasión para fomentar prácticas preventivas, pero también para educar sobre qué tecnologías hay disponibles y al alcance de todos los usuarios, para asegurar protección de los datos.

Francisco Silva/Kingston Technology

Sol

Señora Directora:

Con tantos días con sol en Concepción en cualquier momento se deja caer el temporal. Así son las cosas por estos lados del país.

Fabiola Silva

Salud mental

Señora Directora:

Más de 2 millones de personas se ven afectadas por trastornos de salud mental en el país, con impactos directos en su día a día. Sin embargo, toda-

vía hay muchas personas que no buscan ayuda, ya sea por el estigma que aún rodea los problemas de salud mental o por las dificultades para acceder a los servicios de atención.

Visitar a un especialista permite detectar problemas que muchas veces se pasan por alto o se normalizan, como el estrés crónico, la ansiedad o la depresión, los que si no se tratan a tiempo tienden a empeorar y terminan afectando la calidad de vida, las relaciones con los demás y el desempeño tanto laboral como académico.

En este camino es fundamental entender a qué especialista acudir. Un médico general puede ser el primer punto de contacto. Está capacitado para diagnosticar y tratar casos leves a moderados de trastornos comunes como la ansiedad o la depresión, e incluso puede recetar medicamentos si es necesario. Si los síntomas son más complejos o no mejoran con el tratamiento inicial, el médico puede derivar al paciente a un psiquiatra, quien está especializado en manejar casos más graves o resistentes, ofreciendo tanto apoyo terapéutico como farmacológico especializado.

Dr. Pedro Lucero
Jefe Servicio de Psiquiatría
Hospital Clínico San Borja