



Correo

## Día Mundial del Cáncer

● Cada 4 de febrero, en el Día Mundial del Cáncer, las campañas de concienciación se centran en la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de esta enfermedad que es responsable de casi 30 mil muertes anuales, es decir, un 30% de las personas que fallecen en Chile. Sin embargo, hay una pieza clave en esta lucha que con demasiada frecuencia queda en segundo plano: la salud mental de quienes cuidan a los pacientes con cáncer.

Detrás de cada persona diagnosticada hay cuidadores que, en su dedicación y entrega, enfrentan un desgaste emocional y físico que puede poner en riesgo su propio bienestar. Según datos entregados por el Ministerio de la Mujer y Equidad de Género hay 114.228 cuidadores en el país, siendo el 87% mujeres. La ansiedad, la depresión y el estrés son problemas recurrentes en quienes asumen este rol, pues las demandas del cuidado pueden superar sus recursos personales y emocionales.

Los cuidadores suelen enfrentarse a desafíos como la falta de preparación para tareas médicas o de enfermería, dificultades económicas, la ausencia de apoyo social y el desgaste emocional que conlleva acompañar a

un ser querido en su enfermedad. Sin el apoyo adecuado, esta carga puede traducirse en trastornos de ansiedad, depresión o incluso estrés posttraumático, reduciendo significativamente su calidad de vida.

Para evitar que el acto de cuidar se convierta en una carga insostenible, es esencial que los cuidadores prioricen su propio bienestar. Reconocer los cambios emocionales, buscar ayuda profesional cuando sea necesario y no abandonar las actividades que disfrutan son pasos fundamentales para proteger su salud mental. Además, las instituciones de salud y la sociedad deben garantizar redes de apoyo efectivas para que los cuidadores no enfrenten esta realidad en soledad.

Cuidar a quienes cuidan no es solo un acto de empatía, sino una necesidad urgente. En este Día Mundial del Cáncer, el llamado es a mirar más allá del paciente y dar también un espacio a quienes, con amor y entrega, sostienen esta batalla desde la trinchera del cuidado. Porque el bienestar de los cuidadores es, en definitiva, parte del camino hacia una mejor atención para quienes enfrentan el cáncer.

*Camilo Bastías, psicólogo de Grupo Cetep*

## Género y salario

● Garantizar la igualdad de género y un trato equitativo en la remuneración dentro de las empresas es fundamental para promover un entorno laboral inclusivo y justo, lo que contribuye a la fidelización del talento.

Para ello se requiere un enfoque integral que incluya desde la contratación y la compensación hasta la cultura organizacional.

En una sociedad altamente informada, la ausencia de políticas salariales claras y justas al interior de la empresa no sólo deteriora el compromiso y la confianza de sus trabajadores, sino que también es la organización en su totalidad la que se resiente.

Las generaciones actuales de colaboradores buscan, además de la retribución económica, trabajar en ambientes colaborativos, con liderazgos inspiradores y una administración transparente y ecuánime.

En este sentido, si los trabajadores hallan diferencias injustas o que no se puedan explicar razonablemente, su nivel de compromiso mermará, pudiendo generar contingencias legales o también la fuga de talento valioso.

Implementar una política que entregue lineamientos respecto a cómo resolver situaciones de índole laboral, produce entre los empleados la sensación de que trabajan en una empresa que les brinda un trato justo, independiente de cuestiones sociales, educacionales o de género.

Con pautas claras, las personas descubren que el tratamiento de sus remuneraciones obedece a patrones objetivos de mercado, desempeño y competencias, generando mayores niveles de eficacia y productividad.

*Luis Rosas Asenjo, socio director de Wiseplan*

Crónica de Chillán invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las mismas. Las cartas deben ser dirigidas a [cartas@cronicachillan.cl](mailto:cartas@cronicachillan.cl) o a la dirección Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.