



## C

### Correo

#### Los bosques

● Los bosques son considerados los pulmones del planeta. Ellos proveen alimentos esenciales como frutos, semillas y recursos fundamentales para las comunidades indígenas y rurales. Actúan en el enriquecimiento de los suelos y proporcionan la madera. La deforestación (a causa de la tala indiscriminada de árboles y otros factores), el aumento de los incendios forestales ocurridos en Chile y el mundo, han destruido a muchos bosques.

Los árboles purifican el aire, ayudan a regular el clima, disminuyen el calor, con su sombra protegen nuestra salud de los efectos de la exposición solar y desempeñan un papel relevante en la lucha contra el cambio climático. El 21 de marzo 2025, al celebrarse día de los bosques y árboles en general, recuerdo la frase del poeta Pablo Neruda: "Quién no conoce el bosque chileno, no conoce este planeta. De aquellas tierras, de aquel barro, de aquel silencio, he salido yo a andar, a cantar por el mundo".

*Derico Cofré Catrill*

#### Día Mundial del Agua

● El 22 de marzo conmemoramos el Día Mundial del Agua, una fecha que

debería recordarnos que el agua no es infinita y su escasez ya está definiendo nuestro futuro. En Chile, uno de los países más afectados por la crisis hídrica en América Latina, seguimos enfrentando sequías, sobreexplotación de cuencas y una gestión que no garantiza el acceso equitativo al agua.

Según datos de la Dirección General de Aguas (DGA), más del 50% de las comunas han sido declaradas en emergencia por déficit hídrico, mientras la sobreexplotación de acuíferos y la falta de inversión en infraestructura sostenible siguen sin resolverse. La paradoja es evidente: un país con vastas reservas de agua dulce en sus glaciares ve cómo comunidades dependen de camiones aljibe para sobrevivir.

El problema no es solo ambiental, sino también social y económico. En sectores rurales, la falta de agua potable afecta especialmente a mujeres y niñas, una de las mayores desigualdades del siglo XXI según la ONU. En el ámbito productivo, impacta la agricultura, la seguridad alimentaria y la estabilidad de miles de familias. No podemos seguir viendo el agua como un recurso ilimitado. Urge una mejor gobernanza, inversión en eficiencia hídrica y un enfoque regenerativo que equilibre desarrollo y conservación, dejando atrás la lógica extractivista sin conciencia.

Chile tiene la oportunidad de liderar

un cambio estructural en la forma en que cuidamos nuestro recurso más vital. Pero para ello, la acción debe ser hoy y no cuando el agua sea un lujo inalcanzable.

*Catalina Droguett*

#### Salud mental y rendimiento deportivo

● La salud mental es un aspecto esencial en el entrenamiento deportivo, un tema que, aunque a menudo pasa desapercibido, impacta directamente en el rendimiento y bienestar de nuestros maipucinos.

Según la investigación del Instituto Nacional del Deporte y el Comité Olímpico de Chile "Salud mental en deportistas chilenos de alto rendimiento", un 30% de los deportistas chilenos de alto rendimiento sufren de sintomatología depresiva. Aspecto que resalta la necesidad urgente de integrar enfoques que contemplen el bienestar emocional de los deportistas.

Un claro ejemplo de la importancia de la salud mental en el deporte es el caso de Mathías Vidangossy, quien, tras atravesar un cuadro depresivo, logró superar desafíos personales a través del trabajo físico, psicológico y la disciplina. Este tipo de resiliencia es posible cuan-

do los entrenadores comprenden que el cuerpo y la mente deben ir de la mano.

Por ello, es fundamental que el acompañamiento psicológico sea parte integral del entrenamiento deportivo, permitiendo a los deportistas gestionar la presión, la ansiedad y las dificultades emocionales que enfrentan. Si los entrenadores comprenden estas realidades y fomentan un entorno de apoyo, no solo se fortalecerá el bienestar de los atletas, sino que también se traducirá en un mejor desempeño en sus disciplinas. Invertir en la salud mental de nuestros deportistas no es solo una necesidad, sino una responsabilidad que beneficiará tanto su desarrollo personal como el éxito del deporte en nuestra comunidad.

*Gary Aglony, director de carrera, preparador Físico Duoc UC Maipú*

El Austral de Temuco 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 misivas. Las cartas deben ser dirigidas a [cartasdirector@australtemuco.cl](mailto:cartasdirector@australtemuco.cl) o a la dirección

Antonio Varas 945, Temuco.