



### Corazón y prevención

● La salud cardíaca a menudo se ve comprometida por diversos factores de riesgo que pueden llevar a enfermedades graves, como la hipertensión, los infartos o la insuficiencia cardíaca. Estas afecciones tienen un alto impacto en la calidad de vida de las personas y generan un gasto significativo en salud, que es posible reducir mediante la adquisición de ciertos hábitos y cambios en el estilo de vida.

Existen varios factores que aumentan la probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas. Algunos son inevitables, como la edad y la predisposición genética, pero muchos otros pueden controlarse con modificaciones en el estilo de vida.

Cómo prevenir enfermedades cardíacas: mantener una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, evitar el consumo de tabaco y alcohol, controlar el estrés y realizar chequeos médicos periódicos.

Nuestro corazón late cada día, incansable, y muchas veces no le damos la importancia que merece hasta que surge un problema. Cuidarlo no es solo una cuestión de prevenir enfermedades, sino de vivir una vida plena y saludable. Al adoptar hábitos que favorecen el bienestar cardiovascular, no solo protegemos nuestro corazón, sino que también mejoramos nuestra calidad de vida, prevenimos otras enfermedades, aumentamos nuestra es-

peranza de vida y nos permitimos llegar a la vejez siendo funcionales e independientes.

*Francia Rivera Droguett*

### Universidades inclusivas

● Chile, en los últimos años, ha avanzado significativamente en la implementación de políticas públicas destinadas a garantizar el acceso a la educación superior de personas con discapacidad, especialmente con la promulgación de la Ley N.º 21.091 sobre "Educación Superior". Pese a ello, resulta fundamental adoptar una perspectiva crítica sobre su verdadera efectividad, particularmente en lo que respecta a la inclusión de personas con discapacidad intelectual.

La inclusión en la educación superior no se refiere únicamente a la mera presencia de estudiantes con discapacidad en las aulas, sino a su integración real en todos los aspectos de la vida universitaria, donde el acceso a oportunidades, apoyos y recursos adecuados sea una realidad concreta. La Ley de Inclusión establece que las universidades deben proveer los ajustes razonables necesarios para garantizar la participación plena de los estudiantes con discapacidad.

Sin embargo, la implementación de estos ajustes es desigual, lo que revela las tensiones entre la norma y la

práctica. Las universidades no siempre están preparadas para atender las necesidades específicas de este grupo, lo que conlleva una experiencia educativa fragmentada, en la que los estudiantes con discapacidad intelectual son relegados a ser "observadores" más que participantes activos.

Es imprescindible fomentar un cambio de paradigma que cuestione la concepción tradicional de la educación y promueva un enfoque verdaderamente equitativo, en el que cada estudiante, sin importar su discapacidad, pueda aprender y desarrollarse en igualdad de condiciones.

La integración social y académica de las personas con discapacidad intelectual debe ser vista como un beneficio para toda la comunidad universitaria, ya que fomenta la diversidad, la empatía y el respeto por la diferencia.

Solo así podremos avanzar hacia una sociedad realmente inclusiva, donde las personas con discapacidad intelectual tengan la misma posibilidad de acceder a una educación de calidad, sin discriminación ni exclusión.

*Cristina Orozco Canelo, académica U. Central*

### Disminución de natalidad

● En las últimas décadas, nuestro país ha experimentado una significativa reducción en su tasa de natalidad. Se-

gún datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en 2023 se registraron 173.920 nacimientos, lo que representa una disminución del 8,1 % en comparación con el año anterior. Esta cifra, la más baja en la última década, refleja una tendencia descendente que se intensificó durante la pandemia.

A nivel mundial, la tasa de fecundidad ha disminuido de 3,2 nacimientos por mujer en 1990 a 2,5 en 2019, con proyecciones que la sitúan en 2,2 para 2050. En el contexto latinoamericano, Chile presenta uno de los descensos más acelerados, con una tasa de 1,17, muy por debajo del nivel de reemplazo generacional de 2,1.

Diversos factores han influido en esta tendencia, entre ellos la postergación de la maternidad, el mayor acceso a métodos anticonceptivos y una creciente participación de la mujer en el ámbito laboral, lo que ha transformado las estructuras familiares tradicionales. Además, la estabilidad económica, el costo de vida y la incertidumbre social también desempeñan un papel determinante en las decisiones de planificación familiar.

Desde la perspectiva de la maternidad, este escenario plantea desafíos relevantes. Un menor número de nacimientos podría afectar la formación de nuevos profesionales y la distribución de recursos en salud materno-infantil. Por ello, resulta fundamental que las políticas públicas aborden esta realidad demográfica mediante es-

trategias que respalden a las familias y promuevan un equilibrio entre la vida laboral y personal.

El rol de los profesionales de maternidad es clave en la educación y el acompañamiento para la toma de decisiones informadas, asegurando que cada mujer acceda a información clara, actualizada y confiable sobre sus opciones en cuanto a métodos de regulación de la fertilidad. La promoción de la salud sexual y reproductiva se convierte, por tanto, en un eje central para el bienestar de la mujer y su entorno.

La disminución de la natalidad es un fenómeno complejo que requiere un análisis integral, considerando tanto los datos estadísticos como los factores sociales y culturales que lo determinan. La solución no solo radica en incentivos económicos, sino también en la garantía de condiciones óptimas que permitan una maternidad deseada y plena.

*Cynthia Alfaro, académica U. de Las Américas*

El Austral de Osorno 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 [cronica@australosorno.cl](mailto:cronica@australosorno.cl) o a la dirección O'Higgins 870, Osorno.