

Tips para cargar mochilas y evitar el dolor de espalda

● Si planea una aventura como mochilero o lleva mochilas pesadas con frecuencia, es fundamental que cuide su espalda para prevenir dolores y lesiones en el tiempo. Y es que viajar con mochilas pesadas puede ser un gran reto, pero con una técnica adecuada, se pueden evitar problemas en la columna y disfrutar de esa aventura. Por ello, no cargue más de un tercio de su peso corporal. Llevar demasiado peso puede ser perjudicial para la columna y articulaciones. Es importante limitar la carga a un máximo del 30% del peso corporal para evitar tensiones innecesarias y prevenir lesiones a largo plazo, según explica el Dr. Ricardo González. Una carga excesiva puede generar molestias que interfieran con la experiencia de viaje.

Por ello, distribuya el peso en ambos hombros. Para mantener una postura equilibrada y reducir el riesgo de desequilibrios musculares, es fundamental utilizar mochilas con correas bien ajustadas en ambos hombros. Organice bien su mochila. El diseño interno de la mochila también juega un papel clave. Asegúrese de colocar los objetos más pesados cerca del centro de su espalda. Esto garantiza una distribución simétrica del peso y evita movimientos desbalanceados que puedan ocasionar mo-

lestias.

Sin duda, viajar es una experiencia enriquecedora y motivante, pero es importante priorizar la salud. Es por ello que, si una persona siente molestias o requiere de consejos personalizados, resulta esencial que recurra a un especialista.

Jorge Barrera Aravena

Préstamo previsional

● El préstamo del 1,5% por parte de los trabajadores al Estado, vía Fondo Autónomo de Protección Previsional (FAPP), debe ser revisado.

El punto central, es que el préstamo, recaudará mayores recursos que los beneficios que entregará durante 30 años, ya que el beneficio por año cotizado, de 0,1UF por año cotizado con tope de 2,5 UF, decrece hasta extinguirse en 30 años. Luego, lo que se debe evaluar, es que el préstamo de 1,5% no sea durante 30 años, sino 20 años por ejemplo, con holguras de años según disponibilidad de recursos, o bien que el porcentaje a préstamo decrezca y se adelante el ingreso a capitalización individual.

Lo que no puede suceder es lo que ha pasado con el seguro de cesantía o AFC, el cual siempre ha recaudado más recursos que los beneficios entregados,

con lo cual se han mejorado los beneficios por cesantía.

Ahora, para corregir lo anterior se necesita rechazar en votación separada el artículo sobre el préstamo reembolsable, y que pase a una comisión mixta en marzo, donde éstos puntos técnicos puedan corregirse sin presiones.

Eduardo Jerez Sanhueza

Tendencias constructivas

● En un mundo donde la sostenibilidad ya no es opcional, sino un imperativo, las nuevas tendencias en diseño y construcción están reescribiendo las reglas de cómo habitamos nuestras ciudades. El ahorro energético, la integración de materiales ecológicos y la búsqueda de soluciones arquitectónicas que promuevan una convivencia armoniosa con el entorno son los pilares de esta transformación.

Hoy, los desarrollos urbanos ya no solo buscan ser funcionales, sino también responder a la urgencia climática. La madera, por ejemplo, se consolida como un material clave en esta transición, no solo por su estética natural, sino también por su capacidad de reducir significativamente la huella de carbono en comparación con los materiales tradicionales. A ello se suman tecnologías co-

mo paneles solares y sistemas de ventilación con recuperación de calor, que optimizan el uso de recursos y minimizan el impacto ambiental.

La sustentabilidad, sin embargo, no se limita a los aspectos técnicos. También se refleja en cómo habitamos y nos relacionamos con nuestro entorno. Los nuevos desarrollos están recuperando el espíritu de comunidad, con espacios que fomentan la interacción, y diseños que integran la ciudad a los proyectos habitacionales. Estos conceptos rescatan la esencia de una vida más humana y conectada, alejándose del individualismo de las grandes urbes. La arquitectura del futuro no solo se define por sus materiales o tecnologías, sino también por su capacidad de adaptarse a las necesidades de la sociedad y del planeta.

Matías Sánchez, gerente Tecton Inmobiliaria

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 misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartas@cronicachillan.cl o a la dirección Calle 5 de Abril N° 360, Chillán.