

## Calidad del sueño

Hace unos días por una nota de este mismo medio, pudimos conocer cifras alarmantes en relación a la calidad del sueño de nuestra población. Más del 60% de los chilenos sufre de trastornos del sueño.

Interesante es también saber que 6 minutos de lectura antes de dormir bajan el estrés considerablemente y nos preparan para el buen descanso. Sin embargo, este dato positivo se ve opacado por la creciente prevalencia de problemas de insomnio, apnea y otros trastornos relacionados.

La falta de sueño reparador no sólo afecta la productividad y el bienestar emocional, sino que está estrechamente vinculada con enfermedades cardiovasculares, diabetes y trastornos psicológicos. Promover hábitos saludables y mejorar el acceso a especialistas en salud del sueño debe ser parte de las prioridades para las autoridades competentes, sobre todo en los habitantes de las grandes ciudades, que son la

## Mano de pintura

Acabo de visitar la hermosa isla Lemuy, en el archipiélago de Chiloé, que posee una serie de iglesias patrimoniales, hecho que se menciona por todas partes.

Sin embargo, llama penosamente la atención el mal estado en que todas estas valiosas iglesias se encuentran.

Una mano de pintura les vendría muy bien, para asegurar su permanencia en el tiempo y recalcar su majestuosa belleza.

*Pablo A. Garcia-Chevesich*

mayoría en el país.

El comienzo de un nuevo año que se aproxima podría ser una perfecta excusa para poner en práctica dicha estrategia de los minutos de lectura y de paso, regalarnos un momento de tranquilidad a diario y mejorar nuestra comprensión por medio de la lectura.

*Dan Campos Iglesias*

## Buenas pensiones

Una buena pregunta en plena discusión previsional sería: ¿existen buenas pensiones? La respuesta es sí. Por décadas sólo hemos escuchado que las pensiones en nuestro país

son malas, miserables, pero jamás los medios de comunicación han hecho un seguimiento a aquellos trabajadores que han logrado buenas pensiones, a partir de años de trabajo formal, cotizando por sus sueldos reales.

Durante años, se vio como a personas mayores se les consultaba por sus pensiones, y su monto correspondía a la pensión solidaria de ese entonces, es decir personas que nunca cotizaron, o por muy poco.

Existe un número relevante de pensionados que tienen pensiones suficientes para sus gastos, algunos también con el apoyo de la pensión mínima garantizada, lo que les permite vivir una vejez en tranquilidad. La receta es una sola: décadas de cotización por el total de los ingresos imponibles. Toda reforma previsional debe incentivar y fortalecer el empleo formal, ahí el éxito de una buena reforma.

*Eduardo Jerez Sanhueza*

**Envíe sus cartas a [cartas@lun.cl](mailto:cartas@lun.cl),  
incluyendo nombre, cédula de  
identidad y número  
de teléfono.**