

evitar enfermedades. ¿Cómo lograr esto? Hay diversas alternativas complementarias a las vacunas. Ingerir a diario vitaminas C, D y Zinc es una solución a la mano.

Sin embargo, lo preocupante es que la última Encuesta Nacional de Salud arrojó que el 84% de la población en nuestro país presenta déficit de vitamina D. Incluso, en 2019, el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile (INTA), analizó los niveles de vitamina D en niños de Santiago, Concepción y Antofagasta: el resultado fue que más del 78% de los menores de entre 4 y 14 años tenían alguna deficiencia.

Adicionalmente, según el Instituto de Salud Pública, el verano 2024 en Chile fue el de mayor circulación viral desde hace 13 años. Las enfermedades que predominaron fueron el Covid-19, Rinovirus, Adenovirus, Influenza A y Parainfluenza. Para esto la vitamina C y el Zinc reducen la duración y los síntomas de enfermedades respiratorias y regulan el sistema inmune. A lo que se suma que el Zinc posee propiedades antiinflamatorias y contra el estrés oxidativo.

Consumir suplementos vitamínicos durante todo el año no previene el contagio de virus, pero sí ayuda a disminuir

la duración e intensidad de los cuadros, ya sean graves, crónicos o recurrentes. Pasar agosto depende en gran parte del autocuidado. Pasemos también septiembre, octubre y los meses siguientes.

*Doctora Carolina Herrera*  
*Médico broncopulmonar*

### ¿DÓNDE ESTÁ LA JUSTICIA EN LA COMUNA DE CABRERO?

Señora directora:

Queremos hablar de un tema poco conocido, como lo son los delitos que han ocurrido en nuestro pueblo. Hace algunos años este era muy tranquilo, pero hoy en día se puede ver cómo la delincuencia afecta a la comuna.

Se ha sabido de diferentes infracciones tales como robos, narcotráfico, balaceras, intentos de homicidios, asaltos, y quién sabe cuántos más, ya que no existe una buena visibilización del tema.

¿Cuándo se hará justicia en la comuna?

*Daniel Gacitúa, Pascal Rossel,*  
*Valentina Barra, Dafne Herrera,*  
*Betsabé Gutiérrez, Mía Contreras*  
*8º básico, Monte Águila College*