

Intervencionismo presidencial

Producto de algunas iniciativas consideradas por el ejecutivo como inconstitucionales, el Presidente Sebastián Piñera anunció la convocatoria de una comisión de carácter técnica llamada a perfeccionar los criterios con los que se han de declarar admisibles los proyectos de ley.

En ese contexto, y a partir de lo que fueron sus declaraciones, el Presidente señaló que ninguna autoridad, con independencia de la buena intención que exista tras el proyecto, puede ir en contra de la Constitución y las leyes, refrendando esta premisa en virtud del principio de legalidad establecido en el artículo 6 de la Constitución.

Al respecto, debo señalar que el Presidente cayó en una incongruencia respecto a lo que fue su propio argumento. Lo anterior, en virtud que el artículo 55.3 de la propia Constitución y el artículo 15 de la Ley Orgánica Constitucional del Congreso Nacional establecen las atribuciones del Congreso en lo que respecta a la admisibilidad de los proyectos de ley, por lo que la iniciativa del Presidente, y tal como la planteó, no sólo va en contra del principio de legalidad del artículo 6 de la Constitución, sino también desconoce lo establecido en el artículo 7 de la Carta Magna cuando se señala que "Los órganos del Estado actúan válidamente previa investidura regular de sus integrantes, dentro de su competencia y en la forma que prescriba la ley", agregándose que "Ninguna magistratura, ninguna persona ni grupo de personas pueden atribuirse, ni aun a pretexto de circunstancias extraordinarias, otra autoridad o derechos que los que expresamente se les hayan conferido en virtud de la Constitución o las leyes". A su vez, el error del Presidente se potencia cuando desconoce que la misma Constitución, en su artículo 93, le entrega al Tribunal Constitucional la posibilidad de ejercer un control de constitucionalidad no sólo respecto a las leyes, sino también a los proyectos de ley que se están tramitando, entendiéndose -en consecuencia- a la admisibilidad como el primer paso de tramitación.

Ante esto, algunas personas podrán señalar que la intención del Presidente fue dar eficiencia y eficacia a la labor legislativa, lo que de ser cierto, y a partir del principio de legalidad refrendado por él, debiera haberse hecho a través de un mensaje que buscara reformar la Constitución.

Así entonces, las declaraciones del Presidente -en lo que refiere a la creación de esta comisión técnica- se puede calificar como un intervencionismo que invade y desconoce las atribuciones de otro Poder del Estado y como una medida que potencia el excesivo y nocivo presidencialismo que hoy existe en nuestro país.

Pedro Díaz Polanco
Docente del Instituto de Gestión e Industria
Director de la Escuela de Administración
Pública Universidad Austral de Chile

Señales de que tu sistema inmune necesita ayuda

Desde la llegada del Covid-19 a nuestras vidas, el sistema inmunológico ha pasado a tener un gran protagonismo. Numerosos estudios han señalado que su debilitamiento estaría asociado a provocar una mayor vulnerabilidad frente a las infecciones virales, en especial a la provocada por el SARS-Cov2. "En este caso, siempre es bueno escuchar a nuestro organismo que nos envía señales claras cuando nuestra inmunidad está debilitada", indica Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada.

Por ejemplo, el cansancio permanente puede estar asociado a bajas defensas, sobre todo cuando nos sentimos agotados al levantarnos o al realizar esfuerzos mínimos. La caída del cabello también puede ser un signo, sobre todo si es de manera frecuente o prolongada en el tiempo, o infecciones o resfriados leves pero frecuentes. Asimismo, los problemas digestivos como gases, estreñimiento o hinchazón pueden ser una señal de que algo no va bien con el sistema inmunológico, considerando que éste representa el 70% de éste. "Problemas en nuestra flora intestinal podrían aumentar el riesgo de contraer bacterias, virus, causar infecciones crónicas o detonar trastornos autoinmunes", menciona Molina.

No obstante señala que, aunque son varios los factores por los que puede debili-

tarse, mantener un sistema inmune fuerte siempre se basará en una dieta saludable, ejercicio permanente y un buen descanso. Esta dieta debe incluir un importante número de vitaminas y minerales, "siendo de gran ayuda para fortalecer nuestro sistema, aunque su consumo dependerá del género, hábitos alimentarios y hasta de la edad, para evitar ciertas complicaciones al organismo".

La facultativa consigna que gran parte de estos nutrientes pueden obtenerse de las frutas y verduras, pero su consumo en Chile presenta niveles preocupantes. De hecho, la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario -realizada por la U. de Chile y el MINSAL- indica que el 95% de la población no cumple con una alimentación saludable.

Una de las vitaminas más populares es la vitamina C, que no sólo ayudaría a fortalecer nuestro sistema inmune, sino que también ayudaría a prevenir otras dolencias. Un estudio realizado por la Universidad de Copenhague, y publicado en el American Journal of Clinical Nutrition, reveló que aquellos que tienen un mayor consumo de alimentos con altas concentraciones de esta vitamina, tienen un 15% menos de riesgo de desarrollar alguna enfermedad cardiovascular y un 20% menos de muerte prematura.

"También la vitamina A y D son buenos aliados para esta tarea. En el caso de la primera, ayuda a la



producción y actividad de los linfocitos T, evitando mayores estragos cuando un virus entra a nuestro sistema. Por otro lado, la vitamina D es responsable de la absorción de calcio a nivel intestinal y de la producción de energía, vitales para mantenernos fuertes frente a infecciones. También son indicados el magnesio y el calcio", señala la especialista.

Por último, un estudio reciente realizado a 300 pacientes Covid-19 en Holanda arrojó, de forma preliminar, que la deficiencia de vitamina K estaría vinculada al agravamiento de pacientes con esta patología, acelerando la degradación de la elastina, proteína responsable de la elasticidad de los tejidos (como los pulmones).

Por esto, es fundamental mantener niveles óptimos de esos nutrientes en nuestro organismo, apostando por aumentar sus niveles de forma natural o a través de suplementos vitamínicos. "En este último caso, su ingesta debe estar siempre monitoreada por un especialista. La clave, no obstante, será obtenerlas en base a una dieta balanceada que siempre beneficiará a nuestro organismo en general", finaliza Molina.

El Heraldo Austral

Fundado el 9 de Septiembre de 1951

Directora Ejecutiva
Paola Álvarez B.

Gerente Comercial
Gustavo Gálvez M.

Editora
Paola Álvarez B.

Colaborador
David Leal

Diagramación
Carlos E. Gómez M.

Jefe de Taller
Nelson Loaiza

Distribución
Miguel Filoza

Fono: 85 - 2752766
prensa@eha.cl
www.eha.cl

Dirección
Itata 1109 - Puerto Varas
X Región Chile